

BIBLIO -

| | |
|-----------|--------------------------|
| terapia | <input type="checkbox"/> |
| motivácia | <input type="checkbox"/> |
| fragment | <input type="checkbox"/> |



Liečebnica

Úprimné poďakovanie patrí predovšetkým Veľvyslanectvu Holandského kráľovstva na Slovensku a to hlavne pani Mariane Noteboom a ostatným zamestnancom za ich pochopenie a trpezlivosť pri realizácii tohoto projektu. Majú veľkú zásluhu na tom, že dnes vôbec môžete držať túto publikáciu v rukách.



Jozef Prillinger

Liečebnica

PUBLIC MALACKY 1999



© Spracovalo: Združenie abstinentov Slovenska
Jozef Prillinger
P.O.Box 19
906 38 Rohožník

Dizajn : Pavol Podmajerský
Tlač : PUBLIC Malacky

VYDANIE PRVÉ, NEPREDAJNÉ



Liečebnica



ÚVOD

Vážení priatelia,

dostala sa Vám do rúk čisto svojpomocná bibliomotivačná literatúra. Tento druh nemá na Slovensku dlhú tradíciu. Liečebnica, aj keď je svojpomocným materiálom, čerpala z dostupnej beletrie (pri každom úryvku je uvedený literárny prameň). Základy tejto svojpomocnej literatúry na Slovensku položilo naše Združenie abstinentov Slovenska svojimi publikáciami na podnet profesionálnych pracovníkov a širokej verejnosti (rodičia, pedagógovia, študenti...). Liečebnica je len jednou z ďalších publikácií.

Publikácia Liečebnica nie je pracovnou pomôckou len lekárov a psychológov pri liečbe závislostí od drog, ale môže byť pomôckou i pre ľudí, ktorí sa zaoberajú inou, s drogami súvisiacou tematikou (napr. týranie žien a detí).

Liečebnica je vydaná formou „karisbloku“ z toho dôvodu, že z Liečebnice je možné vytvoriť viacero samostatných pomôcok a nie preto, že sme mali veľa peňazí. Napríklad jeden terapeut si vyčlení iba úryvky, v ktorých sa hovorí iba o alkohole. Iný terapeut si vyčlení iba úryvky hovoriace o ostatných drogách. Alebo ďalší terapeut si vytvorí jeden materiál, kde bude hovorené o závislosti, druhý materiál kde bude hovorené o vplyve závislosti na ďalších príslušníkov rodiny. Napríklad agresivita v rodine. Potom tento terapeut môže jeden materiál používať v pondelok, druhý v stredu a tretí napríklad v piatok počas ústavnej liečby. Jeden terapeut môže Liečebnicu použiť na vyhotovenie pomôcky pre seba, iný z nej môže vyhotoviť pracovný zošit pre liečiacich sa pacientov.

Inak si vyberie a zoradí úryvky psychiater, inak psychológ, inak pedagóg. Niečo iné je dôležité pre pacienta v liečbe a niečo iné pre človeka vo fáze rekonvalescencie.

Voľná forma zoradenia listov sa nám pri zostavovaní tejto publikácie javila ako ideálne riešenie pre kreativitu a variabilnosť práce v nemocniciach, v školách, v kluboch, na skupinách... A preto vážení čitatelia nebojte sa s materiálom, ktorý máte v rukách čarovať. Zistíte, že je veľa možností pri práci s touto publikáciou. Čím viac variácií si zvolíte, tým budú výsledky vašej práce lepšie.

Pavol Podmajerský
prezident ZAS



Liečba drogových závislostí je zložitým súborom psychoterapeutických, kultúrnych a sociologických aktivít, ktoré sa vzájomne prelinajú.

Aj keď ide o zložitý a časovo náročný proces, zjednodušene možno povedať, že vyhráva ten, kto sa rozhodne vylúčiť drogu zo svojho života. Samozrejme, že to nie je nič ľahké - ved' v hre je kríza z odvykania (tzv. abst'ák), nezmenené prostredie, do ktorého sa pacient vracia, emočná precitlivosť a ešte veľa ovplyvňujúcich faktorov. Je to komplikované, ale ani lekári a terapeuti nie sú proti tomu úplne bezmocní a do komplexnej odvykacej liečby okrem iného zapracovali aj oblasť biblioterapie.

Biblioterapia

je zložené slovo latinského pôvodu. Prvá časť slova (biblio) znamená knihu a druhá časť slova (terapia) liečbu. Čiže ide o liečbu literatúrou.

O biblioterapii môžeme hovoriť, ak je vykonávaná odborníkom, prípadne pacientmi pod dohľadom odborníka (lekára alebo psychológa).

Bibliomotivácia

je čerpanie vedomostí, prípadne emočných zážitkov z literatúry bez prítomnosti odborníkov. Môže to byť formou samoštúdia alebo aktivít svojpomocnej skupiny. Prínos vedomostí spočíva v tom, že pacientom sú už počas liečby odporúčané a ponúkané knihy či úryvky, ktoré im pomáhajú zaujať správne postoje pre riešenie vlastných životných situácií. Na príkladoch literárnych postáv môžu nachádzať odpovede na svoje vlastné otázky.

Prostredníctvom literatúry si pacient (ale rovnako je to dôležité aj pre jeho blízkeho rodinného príslušníka - matku, otca...) môže osvojovať a postupne dopĺňať poznatky o drogových závislostiach, hlbšie spoznávať život a viac si vážiť životné hodnoty. Pacient si môže overiť, že jeho ťažkosti nie sú ničím výnimočným a že sú riešiteľné. Mnohí mali oveľa ťažší životný údel a dokázali mu čeliť bez "pomoci" drogy.

Literatúra podnecuje fantáziu, rozširuje okruh vedomostí a pozitívnych zážitkov. Tak môže nielen vyplniť medzeru, ktorá vzniká v živote po vysadení drogy, ale výrazne aj obohatiť svoj život o veľa dobrého. Vo vybraných úryvkoch z beletrie sú zachytené charakteristické znaky alebo mechanizmy, typické pre toxikomaniacké spoločenstvá, prípadne pre niektorý typ drogovej závislosti. Súbor úryvkov začína rozprávkami, ved' človek sa začína učiť už od narodenia, a končí psychologickými náčrtmi do ďalšieho života. Vraví sa, že na tej istej lúke kôň, pes a bocian hľadajú iné. Rovnako tak v tejto liečebnici budú nachádzať iné lekári - psychiatri, iné psychológovia a iné liečiaci sa pacienti, prípadne ich rodinní príslušníci. Rovnako tak dobre môže Liečebnica poslúžiť pedagógom, alebo aj samotným žiakom a študentom...

Jozef Prillinger



Kapitola prvá

Rozprávky

Slovo na úvod

Nikdy by sme nemali byť až tak veľmi dospelí, aby sme boli veľkými pre rozprávku. Aj v tejto vážne ladenej práci nebudeme len suchopárnymi. Dáme pookriať aj detskej dušičke, ktorá je v každom z nás. Z rozprávok sa dozvedáme ako alkohol vznikol, čo robí a ako je na planéte pijana.

Čertovský výmysel

Ani čerti nemôžu robiť, čo chcú. Aj oni musia dbať na svoju čertovskú česť. Že je tomu tak, o tom svedčí aj táto kratučka rozprávka.

Raz, neviditeľný čert ukradol najposlednejšiemu orajúcemu chudákovi v dedine, posledný kúsok chleba. Keď sa to Lucifer - knieža pekelné, dozvedel, oboril sa na čerta so slovami: "Čert má síce robiť zlo, ale len zlým ľudom. Za trest si pôjdeš k chudobnému sedliakovi odslúžiť ukradnutý krajec chleba!"

Čert teda prišiel v ľudskej podobe k chudobnému sedliakovi a len za stravu, ponúkol sa za paholka. Slúžil a v pote tváre odrábal ukradnutý krajec chleba.

Čert, vediac, že príde suchý rok, poradil sedliakovi, aby obsial bažiny. Všetci v dedine sa smejú, ale sedliak nakoniec zoberie bohatú úrodu, zatiaľ čo ostatným sa pre sucho neurodí nič.

Na ďalší rok poradí čert - paholok, svojmu pánovi, aby osial piesčiny. Opäť sa všetci smejú, ale len dovtedy, kým neprídu úporné lejaky. Sedliak opäť zoberie bohatú úrodu, aj keď všetkým ostatným úroda zhnila na koreni.

Teraz však už čert svoj zlý čin, ktorý spáchal na chudákovi - terajšom bohatom statkárovi, pokladá za odčinený. Svedomie čerta núti, aby sa vrátil k páchaniu zla. Preto začne sedliaka nahovárať, že keď sa dá z jačmeňa robiť pivo, nech skúsi so žita urobiť iný nápoj. Veď žita sa mu urodilo neúrekom.

Tak vznikla pálenka. Bývalý chudák, ktorý sa stal statkárom, prepil nadobudnutý majetok i svoje zdravie. Zároveň začal tak medzi ľuďmi šíriť nový čertovský výmysel - destilát.

Zo zbierky F. Bartoša: "Z lidu pro lid". Úryvok z knihy V. Vondráčka: "Fantastické a magické z hľadiska psychiatrie".



Splašené kone

Narodil sa človek. Treba to osláviť. Treba si ho uctiť, aby batola vyrástlo v zdravého a silného človeka. Takto som sa aj ja stal kmotrom jedného živého batôžteka.

Na krstínach by bolo všetko v poriadku, ak by nebolo nešťastného prípitku na zdravie novorodenca. O tom, že nebudem piť, nikto nechcel ani počuť a všetci sa do mňa pustili ani osy. Začali ma obviňovať, že som neprajníkom novorodenca, čo ma naozaj nahnevalo. Našťastie, ešte včas som si uvedomil, že hnev sa podobá splašeným koňom, ktoré letia cestou - necestou. Musel som však rýchlo uvažovať, ako sa dostať z tejto nepríjemnej situácie a nenahnevať prítomných. Avšak prirovnanie k splašeným koňom ma priviedlo na myšlienku porozprávať im o pití tak, ako to doteraz isto-iste ešte nepočuli. Preto som spoločnosť utišil príšťubom porozprávania nevedsedného príbehu, a keďže s tým súhlasili, pustil som sa do vymýšľania.

V mojich predstavách každý človek je kočom aj so záprahom. Vo vnútri koča sedí kočiš - rozum, ktorý celý záprah aj s kočom ovláda. V záprahu vedľa seba stoja bujaré kone temperamentu a drobné koníky súcitu, ohľaduplnosti, nehy... Kočiš-rozum vedie celý záprah po cestách života. Vedie ich tak, ako to považuje za správne. Raz ich šibne do cvalu, inokedy ich príbrzdí. Pálenka, o ktorej vlastne viem celé rozprávanie, predstavuje závoje na oknách kočiara. Postupne, jeden za druhým sa závoj za závojom spúšťa dolu: vypiješ pohárik a okno sa zahmlí, vypiješ druhý a obrysy sú ešte nevyraznejšie... Po treťom, štvrtom poháriku v koči už vládne polotma. V tej chvíli, ako silné kone vycítia, že nad nimi už nevládne pevná ruka, pustia sa cvalom cestou-necestou. Samozrejme, že záprah ženú tie najsilnejšie kone: temperament, bujarosť, hrubosť... je im ľahostajné, ako cval znášajú ťtlejšie koníky. Je im ľahostajné, že nevládu cválať zároveň s nimi, že ich vlečú v záprahu za sebou. Po každom takom cvale sú ťtlejšie koníky samý škrabanec a odrenina. Stávajú sa ešte slabšími a vedúce kone získavajú ešte väčšiu prevahu. Záprah stráca strach z nebezpečenstva a cvála čoraz šialenejším cvalom. Ako taký cval vyzerá, istotne pozná každý z vás. Určite ste neraz videli vyčíňanie opitého človeka. Nestará sa o nič a nikoho, len o seba samého. Okrem svojej sebeckosti nechce vidieť nič iného. Ničivý cval neušetrí nič krehkého, jemného a ušľachtitého. Zostáva za ním len bolestná a slzami zmáčaná spúšť ľudskeho úpadku. Teraz už nie je dôležité či pije pivo, víno alebo trúnok. Cesta vždy končí iba v jednom cieľi. Tým cieľom je tma, temno, nevedomie. Pivo, víno a trúnok nás iba smerujú na cestu záhuby. Jedny cesty sú plné zákrut a zastávok. Iné sú zase široké, dobre dláždené a dolu z kopca.

Zúfalstvo je už trvalým spoločníkom a cesta ubieha stále rýchlejšie a rýchlejšie. Šialený cval strháva so sebou aj tých, ktorých má rád - svoju rodinu. Ako majú vyrastať deti, ak im dospelí poskytujú takýto obraz? Veď detská dušička nás vníma ako veľkých, mocných a neomylných. Sme pre nich tým najväčším vzorom. Ak zasejeme do ich dušičky zmätkov, vyrastú z nich nešťastní ľudia. Budú to len strápené a ustráchané bytosti.

Pre toto, pre nič iné, odmietam dvíhať pohárik. Lebo ten prvý je vlastne už začiatkom cesty. Ak ho nezdvihnem, nemôžu nasledovať ďalšie. Či si vy dáte za pohárik, dva alebo aj tri, to záleží iba a len na vás. Ja však nebudem. Teraz už viete prečo.

Jozef Prillinger, 1989



Pijanova planéta

Na ďalšej planéte býval pijan. Táto návšteva bola veľmi krátka, ale malý princ bol po nej veľmi sklúčený.

- Čo tu robíš? - spýtal sa pijana, ktorého našiel, ako mlčky sedí pred radom prázdnych a radom plných fliaš.
- Pijem - odpovedal pijan s pochmúrnym výrazom.
- Prečo piješ? - opýtal sa ho malý princ.
- Aby som zabudol, odpovedal pijan.
- Aby si zabudol? A na čo? - vyzvedal malý princ, lebo už ho ľutoval.
- Aby som zabudol, že sa hanbím - priznal sa pijan a zvesil hlavu.
- Za čo sa hanbíš? - vypytoval sa malý princ, lebo mu chcel pomôcť.
- Hanbím sa, že pijem! - dodal pijan a načisto sa odmlčal.

A malý princ celý zmätený odišiel. Dospelí sú rozhodne veľmi, veľmi čudní, vravel si v duchu počas cesty.

Antoine De Saint Exupéry: Malý princ, 1943

Kapitola druhá

Úvod do sveta drog

Laické minididakto

O drogách sa toho popísalo a porozprávalo veľmi veľa - užitočného i balastu. A veľakrát aj človek, ktorý pracuje v tejto oblasti má problémy s posúdením správnosti informácie. Napríklad o droge sa rozpráva ako o čomsi univerzálnom a samozrejme, výlučne zlom. Vraví sa, že drogy sú tým najväčším zlom. Takéto generalizovanie nie je len nesprávne, ale je v mnohom aj škodlivé. Aby sme to mohli pochopiť, priblížime si to na príklade noža. **O noži môžeme vyhlásiť:** *Nôž, to je jedna z najhnusnejších vecí, aká bola kedy vymyslená. Ved' ani nedokážeme spočítať koľko ľudí bolo nožmi zmrzačených a zavraždených!* Samozrejme, že je to pravda, ale nie úplná. V tomto tvrdení je zamlčovane, že s nožmi sa urobilo aj veľmi veľa dobrého a užitočného.

Takto dajako je to aj s drogami. Aj oni dokážu byť veľmi nebezpečnými, ale nie všetky a za každých okolností. Preto poznáme aj termíny *legálne* a *ilegálne drogy*. Ale čo to slovíčko vlastne znamená?

DROGA

je akákoľvek prírodná či syntetická substancia, ktorá po vpravení do živého organizmu mení jednu alebo viac jeho fyzických či psychických funkcií.

Slovo droga má lingvistický pôvod vo flámskom slove **drugs** s významom **suchý**. Čiže pri tomto kritériu je drogou aj sušený lipový kvet alebo šípky. A naozaj s takýmito termínmi sa stretávame v literatúre, kde sa hovorí o čajovej droge.

V našej práci pod pojmom **droga** budeme myslieť užšie vymedzený význam, tu slovo **droga** predstavuje *omamný* alebo *dráždivý* prostriedok. V literatúre je veľmi používaný aj iný výstižný termín - **psychoaktívna látka**. (V rámci "Liečebnice" pojmy droga a psychoaktívna látka budú totožné.)

DROGOVÁ ZÁVISLOSŤ

je zaužívaný termín pre chorobné užívanie (zneužívanie) látky (drogy) alebo pre chorobné konanie (patologické hráčstvo, patologické nakupovanie, workaholizmus...). V stručnosti možno povedať, že závislosť poznáme:

- fyzickú,
- psychickú,
- skríženú,
- zret'azenú.

Podrobnejšie sa o drogových závislostiach dozviete pri konkrétnych úryvkoch. Pre drogové závislosti sú používané aj iné, nie vždy správne termíny. Napríklad čítame o narkomanoch a sú tým nesprávne myslení aj ľudia, ktorí konzumujú Pervitin (psychostimulačnú látku).



NARKOMÁNIA

je zložené slovo, kde prvá časť NARKO je pomenovaná podľa gréckeho boha spánku NARKÁNA a druhá časť slova MÁNIA znamená nadšenie, nekritické zaujatie. Slovo narkománia je preto potrebné používať pri ľuďoch ktorí konzumujú tlmivé drogy (morfínový typ drog, tlmivé lieky...).

TOXIKOMÁNIA

je slovo, kde prvá časť slova TOXIKO znamená jed a druhá časť slova MÁNIA už spomínané nadšenie alebo nekritické zaujatie. Čiže v preklade by sa slovo TOXIKOMÁNIA dalo preložiť ako zaujatie jedmi. Slovo TOXIKOMÁNIA je zároveň aj nadradeným termínom pre všetky druhy drogových závislostí.

Aj keď máme zastrešujúci termín pre škodlivé konzumovanie drogy, nemôžeme o droge hovoriť ako o niečom univerzálnom. Preto sú drogy podľa určitých charakteristík rozčlenené do niekoľkých základných typov:

Typ drogy:

1. alkoholovo - barbiturátový
2. amfetamínový
3. cannabisový
4. halucinogénny
5. kofeínový
6. kokaínový
7. morfínový
8. solvenciový
9. tabakizmus
10. patologické hráčstvo

základní predstavitelia:

alkohol, lieky (barbituráty)
pervitín
marihuana, hašiš
LSD, meskalín, extáza
káva, čaj
kokaín, crack
ópium, morfium, heroín
prchavé látky (acetón...)
cigarety, cigáry, fajka...
tipovanie, hracie automaty.

Prehľad typov nie je konečný, lebo neustále sa vynárajú novšie typy závislostí, pri ktorých ide skôr o patologické konanie ako o užívanie konkrétnej látky. Sem patrí už spomínané patologické hráčstvo, závislosť od práce (workaholizmus), závislosť od sexu, závislosť od internetu (vebaholizmus), anorexia, bulímia...

V "Liečebnici" nebudú obsiahnuté všetky typy drog alebo patologického konania a literárne ilustrácie všetkých mechanizmov. Ak by tomu malo tak byť, potom by bolo potrebné zostaviť niekoľko tisícstránkový dokument.

Kapitola tretia

Alkohol - problémy bez závislosti

Laické minididakto

Alkohol, alebo aj ktorákoľvek droga môže spôsobiť nepríjemnosti alebo katastrofu aj bez toho, aby bola vytvorená závislosť. Inými slovami povedané je to ruská ruleta. Ako negatívne činitele prichádzajú do úvahy predávkovanie (aj v prípade alkoholu, kde v ľahšom prípade prichádza k "opici" v ťažšom prípade k trvalému poškodeniu zdravia, až k smrti), úraz v stave zmeneného vedomia, napríklad pád z výšky, pád pod motorové vozidlo, úraz na stroji, vyprovokovanie iných zdravotných ťažkostí... Všetko toto sa môže stať už pri prvom užití drogy, vrátane alkoholu.

Slovo na úvod

Aj tanečným krokom sa dá chodiť po svete. Pri určitom životnom štýle to však nejde po celý život. Veľká väčšina tých, ktorí siahajú po droge sú však presvedčení o tom, že budú iba "ťažší", bez "splácania"...

"Drogová cestička" i "Začiatok", aj keď sú odlišnými príbehmi, sú opisom toho istého. Začiatkom drogového experimentovania.

Začiatok

Prvýkrát sa Milly Whelerová opila, keď mala osem rokov.

Červenovlasá s hrdzavými pehami rozosiatymi po tupom noštiku ležala na ružovej kanape a načúvala, kedy začuje odchádzať posledné auto po štrkovej príjazdovej ceste.

Donny Wheler už od malička dovoľoval dcérke, aby si uchlípla z jeho fľašky, a náramne sa bavil, že jej chutí pivo Coors, ktoré varia v Skalistých horách a osobitne jemu ho posielajú z Denveru v Colorade.

Milly poskakovala v papučkách po izbe, dopila jednu, druhú aj tretiu fľašku a hneď jej bolo veselšie. Necítila sa opustená a tešila sa, že sa ocko vrátil domov. Začala si tichučko pospevovať nezmyselné slová.

Potom si chlípala z pohára na stopke. Bf! Whisky ju páčila v hrdle. Ale hneď si spomenula, že ocko rád zapíja whisky Jim Beam pivom, a prinútila sa dopiť celý pohár. Vo všetkom sa chcela podobať ockovi, piť aj spievať ako on, aby ju mali všetci radi.

Na druhý deň ráno jej dunelo v hlave a vyvrátila všetko, čo raňajkovala.

Donny Wheler sa šiel popukať od smiechu, že jeho dcéra má opicu. Gladys Whelerovej sa to však nezdalo veľmi zábavné.

P. Menegas: Nemocnica bábk, Slov. spisovateľ, Bratislava, 1992



Kapitola štvrtá

Alkohol - úvodné fázy do závislosti

Laické minididakto



To čo vidíte napísané je jedna aj keď nie odborná, rozhodne však výstižná definícia alkoholizmu. Grafická úprava je trochu pozmenená a už nenachádzame zmysel. Už sme z toho vedľa. Tu je presný text bez umeleckého upravovania:

Pochopiť alkoholickú chorobu je niečo podobné, ako pochopiť knihu koránu. Na každý zrozumiteľný znak pripadá desať nezrozumiteľných.

Pri tých zrozumiteľných je potrebné hľadať ešte sedem významov, z ktorých jeden nepozná ani sám Mohamed, ale iba Alah, ktorý prehovoril jeho ústami.

Voľný preklad Leviho

Slovo na úvod

Aj neprimeraná vzťahovosť a až chorobná precítlivosť na svoju osobu sú charakteristické rysy pre prehľujúcu sa závislosť od alkoholu. Ved' termín "alkoholická racionalizácia" je samostatným odborným pojmom, ktorý hovorí, že: jadro rozprávania (zdôvodňovania) je pravdivé, ale všetko to rozprávanie okolo toho sú výmysly pre ospravedlnenie správania sa rozprávajúceho.

Ja úbohý

Pravda je, že som nepil vždy, ba nie je to ani tak dávno, čo som si s pijatkou ešte len začal. Predtým sa mi alkohol hnusil. Tu a tam som si, pravdaže, dožičil pohár piva. Víno mi bolo kyslé a keď som zacítil pálenku, prišlo mi zle. Lenže potom nastali časy, keď sa mi začalo vodiť zle-nedobre. Obchody mi nešli tak, ako mali, a aj s ľuďmi som mal nejedno nedorozumenie. Odjakživa som bol človek mäkký. Potreboval som sympatie a uznanie svojho okolia, hoci som to nedával najavo a vždy som vystupoval veľmi sebavedome, s istotou. Horšie bolo, že som nadobudol dojem, akoby sa odo mňa odvracala aj moja žena. Zo začiatku to boli len nebadateľné náznaky, čosi, čo by bol iný na mojom mieste prehliadol. Napríklad pri oslave mojich narodenín u nás doma mi zabudla ponúknuť pečivo. Pravda je, že koláče nikdy nejedávam, ale predtým mi aj tak múčnik ponúkala. A potom mi v izbe nad kachľami tri dni visela pavučina. Prešiel som všetky izby, ale ani v jednej som nezazrel pavučinu. Chcel som vlastne počkať, dokedy mi to bude robiť takto na zlosť, no na štvrtý deň som už nevydržal a povedal som jej svoje. Vzápätí pavučina zmizla. Povedal som jej to pravdaže, dosť ostro. Nechcel som za nič na svete dať na sebe poznať, ako veľmi trpím pre tieto urážky a pre svoju osamotenosť.

Hans Fallada: Pijan, Osveta, Martin, 1977



Laické minididakto

Zatajovanie reálnych skutočností, o ktorých pijúci človek vie, je jedna z charakteristík pre závislosti. S prehlbujúcou sa závislosťou a narastajúcimi problémami závislý nielenže pred ostatnými, ale aj sám pred sebou zatajuje skutočnosti o ktorých vie, že by ho mohli poškodzovať.

Slovo odborníka

Úryvok "Zatíkanie" je vhodné čítať s úryvkami kapitoly:

"Tajné pitie", "Šieste narodeniny".(str.33)

Zatíkanie

Bolo mi jasné, že teraz mi prichodí zatajiť pred ženou nielen neúspech v dodávkach potravín, ale aj to, že som pil. No v tej chvíli som cítil takú prevahu nad celým svetom, že som bol presvedčený o jedinom: toto mi nebude robiť ani najmenšie ťažkosti. Zdržal som sa dlhšie ako inokedy v kúpeľni, a nielenže som sa starostlivo pumýval, ale dlho a dôkladne som si vyčistil zuby, aby som zahnal každý pach po alkohole. Ešte som nevedel, aký postoj mám zaujať voči Magde, ale akýsi temný pocit ma varoval pred prílišnou zhovorčivosťou - na čo ma náramne nutkalo - azda lepšia bude pokojná póza zdržanlivej vážnosti. Polievka bola nabratá a keď som vošiel, Magda ma už čakala. Letmo som jej stisol ruku a utrúsil som zopár slov o nádherom jarnom počasi. Pritakala a pospomínala jedno-druhé o jarných prácach v záhrade, ba ma aj poprosila, aby som jej z mesta priniesol semeno akejsi zeleniny, lebo len teraz zbadala, že ho doma nemáme. Prisľúbil som, že to vybavím obratom ruky, a tak sme sa dostali bez akejkoľvek rušivej príhody k druhému chodu. Badal som síce, že Magda si ma chvíľami skúmavo obzerá, ale vo vedomí, že na mne rozhodne nemožno nič spozorovať a že všetko prebieha vynikajúco, nevyšimal som si tieto jej pohľady. Inak si spomínam, že v to poludnie som polievku zjedol s osobitným apetítom.

Beta odniesla taniere zo stola a pritom Magde pošepala čosi o varení. To bolo pre Magdu podnetom, aby vstala a odišla s ňou do kuchyne, nebudaj dačo ochutnať alebo pokrájať. Ostal som v jedálni sám a čakal som na mäsový chod. Nemyslel som na nič osobitné, bol som naplnený príjemnou spokojnosťou. Život sa mi páčil, nemal som ani tušenia o tom, čo o chvíľu urobím. Znezdrazy - aj mňa to prekvapilo - som vstal, náhlivo som sa po prstoch prikradol k príborníku. Otvoril som spodné dvierka a naozaj - ešte tam stála tá fľaša červeného vína, z ktorej sme odpili v ten osudný večer, keď sa začínali naše zvady. Zdvihol som ju proti svetlu. Bola, ako som to inak nepredpokladal, dopoly plná. Nesmel som strácať čas. Magda sa mohla každú chvíľu vrátiť. Nechtami som vytiahol zátku vtačenú dosť hlboko do hrdla fľaše, fľašu som si priložil k perám a pil, pil som ako starý pijan! (Ale čo som mal robiť? Zohnať pohár, na to nebolo času - a čo viac, použitý pohár by ma bol prezradil.) Pustil som si tri-štyri riadne glyy, podržal som fľašu opäť proti svetlu a videl som, že v nej zvýšilo iba za náprstok. Nuž vydúchol som aj to, fľašu som opäť zazátkoval, zamkol dvierka na príborníku a odkradol som sa na svoje miesto. Vo mne bol hotový príboj. Môj žalúdok, podráždený náhlým veľkým prívodom alkoholu, krčovito sa zopár ráz stiahol. Pred oči mi vystúpila ohnivá hmla a čelo i oči zvlhli od potu. Mal som čo robiť,



aby som sa do Magdinho návratu ako-tak znova opanoval. Potom som sedel pri obede s pocitom príjemnej odovzdanosti svojmu opojeniu a ťažkosti mi robilo len jedno - stoj čo stoj, aspoň naoko čosi zjesť. Bolo mi, akoby môj žalúdok bol čímisi veľmi krehkým. Prítom každú chvíľu bol hotový vzbúriť sa. Každý jeden hlt som mu musel privádzať s krajinou opatnosťou, a prítom som ľutoval, že týmto prísunom jedla pod tlakom vonkajších ohľadov ruším opojenie, ktoré chcelo účinkovať v tichosti. Na to, že by azda nezaškodilo vymeniť si s Magdou dve-tri slová, som ani nepomyslel. Zato ma však zamestnával iný problém, ktorý mi zrazu narobil ťažké starosti. Fľaša červeného vína, pravda, opäť stála zazátkovaná v príborníku, ale pri akurátlosti, s akou Magda viedla domácnosť, musela onedlho prísť na to, že je prázdna. To som vonkoncom nemohol pripustiť. Prichodilo mi - včas urobiť opatrenie. Lenže, aké to bolo neuveriteľne ťažké! Najlepšie riešenie by bolo hneď v to popoludnie kúpiť druhú fľašu červeného vína, polovicu odlieť a postaviť ju namiesto tej vypitej. Ale keďže som to mal vykonať? Ako som sa mal dostať k príborníku, keď som musel celé popoludnie byť v obchode a keď sme s Magdou trávili večer čo večer spoločne, ona zaujatá svojou ručnou prácou, ja zas svojimi novinami - kedy? A čo s tou prázdnu fľašou? Dostal by som vôbec kúpiť víno rovnakej značky? Pamätá sa Magda na druh, na výzor vignety? Najlepšie by bolo okolo polnoci potajomky vstať, opatrne odlepiť etiketu z prázdnej fľaše a nalepiť ju na plnú. Ale čo ak ma Magda pri tom prichytí?! A máme doma vôbec lepidlo? Neprichodí mi nič iné ako lepidlo prepašovať v aktovke z kancelárie! Čím dlhšie som hútal, tým bola vec zložitejšia, ba vlastne sa už naskrze nedala rozuzliť. Bolo veľmi jednoduché fľašu vypiť do dna, ale mal som včasušie myslieť na to, aké to bude ťažké obnoviť pôvodný stav. Čo keby som fľašu jednoducho rozbil a predstieral, že som ju pri hľadaní hocičoho prevrhol? Ale už v nej nebolo ani kvapky vína, ktoré by mohlo vytiect! Ale mohol by som sa opoväziť jednoducho ju dopoly naplniť vodou, doliať ju v niektorý ďalší deň vínom?

V hlave som mal čoraz väčší zmätok. Pre myšlienky som načisto zabudol nielen na jedenie, ale aj na Magdu. Nečudo, že som sa naskutku preľakol, keď sa ma spýtala s nezastieranou ustarostenosťou v hlase: - Čo ti je Ervín? Nie si chorý? Nemáš horúčku? V tvári si ako cvikla.

Dychtivo som sa chytil toho záchranného stebelka a povedal som pokojným hlasom: - Hej, aj ja si myslím, že nie som celkom v poriadku. Vari bude najlepšie, keď sa na minútu vystrím. Mám - mám taký nával krvi do hlavy...

- Urob Ervín, ako vravíš. Lahni si rovno do postele. Mám zavolať doktorovi Manfieldovi?

- Ach, hlúposť! - zvolal som zlostne. Len na štvrthodinku sa natiahnem na diván a hneď budem fit. Potom musím hneď zas do obchodu.

Odviedla ma, ako ťažko chorého k pohovke, pomohla mi ľahnúť si a prehodila na mňa prikrývku. - Mal si v obchode mrzutosti? - úzkostlivo sa spýtala. - Ved' mi povedz, čo ťa trápi, Ervín. Si celkom zmenený!

- Nič, nič, - odvrkol som, razom vzkypiac od jedu. - Neviem čo ťa máta. Malý závrat alebo nával krvi - a hneď má byť čosi s obchodom! Obchod ide skvele, naozaj skvele.

Ticho vzdychla.

- Tak sa dobre vyspi, Ervín, - povedala. - Mám ťa zobudiť?



- Nie, nie, netreba. Sám sa prebudím - o takú štvrt'hodinku...

Konečne som bol sám, zaklonil som hlavu a alkohol sa mi rozlieval s'ta šíra, ničím nehateaná vlna celým telom, prikryjúc zamatovou peruťou všetky moje starosti a trápenia. Ba odplavil ešte aj tú drobnú, celkom čerstvú mrzutosť, že som Magde tak podaromnici zacigánil o "skvelom" stave svojich obchodov. Spal som... Spal som! ? Nie, vyhasol som. Jednoducho, už som nebol...

Hans Fallada: Pijan, Osveta, Martin, 1977



Laické minididakto

Alkohol je stredne silnou psychoaktívnou látkou. Alkohol nie je niečím slabučkým, neškodným, ale je to látka, ktorá dokáže rúcať zábrany, znižovať kritickosť úsudku a podstatnou mierou meniť bežné, zaužívané správanie ľudí, napríklad smerom k depresii alebo k agresii.

Slovo na úvod

Alkohol v človeku uvoľňuje inú, žiaľ však horšiu osobu. Vypúšťa z nás akéhosi pomyselného hada a pijúci potom robí veci, ktoré by za triezva asi, alebo nikdy, neurobil. Výstižne o tom hovoria úryvky Alkohol - čarodejník, démon, Zbohom zdravý rozum a Predurčenie.

Alkohol - čarodejník, démon...

Vzchopil som sa. V duchu som si vravel, že Magda nemá v ničom pravdu. Ale nahlas som povedal: - Magda, nebudeme sa vari škriepiť. Ver mi, prosím ťa, že som tie flaky neurobil naschvál.

- A ty mi ver, - odpovedala ona ešte vždy dosť britko, - že som ťa nenechala naschvál ani volať, ani čakať.-

Mlčal som. Do večere sme sa mali obidvaja dosť v moci, ba rozpriadol sa medzi nami aj celkom rozumný rozhovor. Zrazu mi vhušlo do hlavy, že by som mohol priňaesť zdola fľašu červeného vína, ktorú mi ktosi daroval a ktorá už roky stála v pivnici. Skutočne neviem, ako som prišiel na také čosi. Možno dobrý pocit z nášho udobrenia vo mne prebudil myšlienku na niečo také slávnostné, ako je napríklad svadba alebo krstienie. Aj Magda bola z toho celá prekvapená, ale usmievala sa na znak súhlasu. Vypil som len pol druhu čaše, hoci mi v ten večer víno nepripadalo kyslé. Dostal som sa dokonca do veselej nálady a prekonajúc odpor, porozprával som Magde o svojich obchodoch to i to. Pochopiteľne, starosti som ani slovom nespomenul, práve naopak, prekrútil som svoje nezdary na úspechy. Magda ma počúvala s takým záujmom, aký som u nej už dávno nevidel. Mal som pocit, že odcudzenie medzi nami sa načisto stratilo, a od radosti nad tým, daroval som Magde sto mariek, aby si kúpila niečo veľmi pekné - šaty, prsteň alebo hocičo iné, za čím jej duša pišťaí.

Neskôr som sa často pýtal sám seba, či som bol vtedy večer na mol. Prírodzene, nebol som, inak by sme čosi z toho pobadali, či už Magda, alebo aj ja. A jednako som v ten večer prežil prvé opojenie svojho života. Netackal som sa, neblábol som. To by toho pol druhu pohára červeného vína, ktoré už chytalo pleseň, nemohlo spôsobiť ani u takého striedmeho človeka, ako som bol ja, a predsa mi alkohol premenil celý svet.

Ošialil ma. Medzi Magdou a mnou nebolo nijakého odcudzenia, ani škriepok. Prečaroval moje obchodné starosti na úspechy. Na také úspechy, že som nevdojak daroval sto mariek, sumu iste nie značnú, ibaže v mojom položení nijaká suma nebola celkom bezvýznamná. Keď som sa na druhý deň ráno prebudil a pred duševným zrakom mi defilovali všetky udalosti, od zabudnutej rohožky až po darovanú stomarkovú bankovku, jasne som si uvedomil, ako nehanebne som sa k Magde



správal. Nielenže som jej povedal nepravdy o svojej obchodnej situácii, ešte som tento klam aj "podmuroval" peňažným darom, aby som mu dodal väčšiu vierohodnosť. Dopustil som sa teda čohosi, čo by sa v právnickej terminológii označovalo ako podvod. Ale to právnické bolo vedľajšie. Zavážilo len to ľudské, a to ľudské na tej veci bolo jednoducho strašné. Po prvý raz v našom manželstve som Magdu vedome oklamal. A prečo? Prečo, môj ty svete? Pre nič za nič. Ved' som mohol o všetkých tých veciach obdivuhodne mlčať, ako som mlčal o nich doteraz. Nik ma nenútil hovoriť. Nik? Ale hej, priviedol ma k tomu alkohol. Keď mi konečne svitlo, keď som v plnom rozsahu pochopil, akým luhárom je a ako navyše robí zo statočných ľudí klamárov, prisahal som si, že už nikdy nevybijem čo len kvapku liehu a že sa zriekam aj toho pohára piva, ktorý som si dosiaľ z času na čas dožičil.

Hans Fallada: Pijan, Osveta, Martin, 1977



Zbohom zdravý rozum

Ale naostatok ma omrzelo všetko toto spytovanie svedomia. Takmer som vybehol po dláždenej ceste k hostincu, nahmatal som v tmavom pitvore kľučku, vrtko som vošiel a zvolal s predstieranou bodrosťou:

- Tu som, holubička moja pekná, - a hodil som sa do prúteného kresla vedľa dievčata. Všetko, čo som práve urobil, podobalo sa tak málo tomu, ako som sa obyčajne správal, a odlišovalo sa natoľko od mojej skoršej vyrovnanosti, od môjho odmeraného vystupovania, že som sám seba pozoroval s neskrývaným úžasom. Áno, s takmer úzkostlivým ohromením, asi tak, ako pozorujeme herca, ktorý prijal veľmi náročnú rolu a vonkoncom nie je isté, že ju presvedčivo dohrá do konca.

Dievča zdvihlo zrak od šitia, chvíľočku boli jeho svetlé oči upreté na mňa, v kúti ku úst sa mu pohol konček jazyka. - Ach, to ste vy! - povedalo až potom a v tých štyroch slovách zazvučal znova jeho úsudok o mojej osobe.

- Áno, ja som to, zlato moje! - povedal som náhlivo a s onou mne tak cudzou výrečnosťou. - A veľmi rád by som si opäť dal jednu alebo dve alebo aj päť z tých väčších znamenitých skleníčiek a ak by sa vám nebridilo, vypite si so mnou.

- Ja nikdy nepijem pálenku, - odvrklo dievča s chladnou odmeranosťou, no vstalo, zišlo k výčapnému pultu, prinieslo fľašu s pohárikom a pri stole mi nalialo. Sadlo si a fľašu postavilo vedľa seba.

- O to rýchlejšie sa budem usilovať, - povedal som, priložil som si pohárik k ústam a vypil som ho. - Keď nepijete pálenku, - pokračoval som, - vďaka vám zaplatím aj fľašu vína alebo hoci sektu, ak tu čosi také máte, mne na tom nezáleží.-

Medzitým mi dievča znovu nalialo a ja som ho vyprázdnil na dúšok. Zabudol som už na všetko, čo bolo, i na to, čo ma ešte len čaká. Žil som len pre túto chvíľu, tejto odmeranej, a predsa sebedomej dievčine, ktorá sa správala ku mne s takým zjavným opovrhovaním. - Šampus máme, - povedala, - a ten si rada vypijem. Ale upozorňujem vás, že sa ani nedám opiť, ani si za jednu fľašu šampusu nelahnem s vami do postele.-

Hans Fallada: Pijan, Osveta, Martin, 1977



Slovo na úvod

Akosi príveľmi sa odvolávame na osud. Zafažko si priznávame, že negatíva, ktoré musíme v živote prekonávať, nie sú dielom náhody. Že určité smerovanie je ako budovanie stavby. Kamienok po kamienku... jeden k druhému, až nás to postaví pred nevyvrátiteľný fakt.

Predurčenie

Sára sa s Malcolm Thorntonom zoznámila v krčme (ako sa neskôr ukázalo, bolo to príznačné miesto). Cestovala do Atherstonu navštíviť majiteľa krčmy Pšeničný klas, ktorá stojí na konci hlavnej ulice a je poslednou z ôsmich krčiem, ktoré ju lemujú. Miestni obyvatelia vravia, že tam buď začínate alebo končíte večer - podľa toho, z ktorého konca cesty idete. Athertonské krčmy sú asi najpozoruhodnejšia vec v meste, ktoré sa pri počte osemtisíc obyvateľov chváli pätnástimi krčmami. Sú akýmiśi spoločenskými strediskami mesta a popíjanie je miestnou zábavou.

Ich druhá schôdzka sa znovu konala v krčme, tentoraz v Conventry. Bol to večer po turnaji o Pohár futbalovej asociácie. Conventry vyhralo a v krčme vládla povznesená nálada. Večer prebiehal v pohode až dovtedy, kým akýśi muž nezaplátil Sáre pohárik. Malcolm začal žiarliť a ustavične sa vypytoval, prečo ten muž nezaplátil aj jemu. Sáru to už prestalo baviť a v rozčúlení mu vyliala obsah pohárika do vrecka. Malcolm, pochopiteľne, odišiel. Na druhý deň spolu telefonicky hovorili a donekonečna sa jeden druhému ospravedľovali. Malcolm pozval Sáru a Luise, aby prišli do Atherstonu.

Treba podotknúť, že Malcolm si každý večer rovno z práce chodieval vypiť. Bol členom spolku, ktorý on a jeho priatelia volali Klub 601 a ktorý sa schádzal v krčme bezprostredne po skončení pracovnej doby. Sáru to rozčuľovalo, ale brala to ako pozostatok z čias, keď sa snažil vyrovnat' s nevydareným manželstvom. Postupne však prichádzal domov včšašie a boli čoraz šťastnejší. Navzájom si vo všetkom vyhovovali a robili si vtipy z toho, že aj oni, hoci v neskoršom veku, si konečne našli životného partnera.

Sára a Malcolm konečne našli naozajstné šťastie. Začali si hľadať väčší dom a našli ho na ulici Church Walk 73. Hoci Malcolm spočiatku nástojil na tom, že ich dom nesmie byť vzdialený viac ako tri minúty pešo od najbližšej krčmy, tento stál na okraji mesta v tichej slepej uličke a bol dobrých pätnásť minút chôdze od najbližšieho zdroja alkoholu. Nastahovali sa doň týždeň pred Vianocami.

Na Štedrý večer šiel Malcolm pred obedom do krčmy. Keďže v triezvom stave nebol nikdy agresívny, začala Sára rozpoznávať súvislosti medzi jeho pitím a agresivitou, ktorá potom nasledovala. Pitie iba samotného piva bolo vcelku bezpečné - Malcolm vtedy iba zaspal na gauči. Problémy však nastávali, keď ho miešal s tvrdým alkoholom. Ich prvý vianočný obed ešte zvládli bez väčších nepríjemností. Malcolm si šiel ľahnúť, aby sa vyspal a zobudil sa až večer, keď prišli hostia.

Sára rýchlo prišla na to, že víkendy a sviatky sú problémové dni. Neprešiel vari ani jeden, aby Malcolm nebol opitý. Spomína si, že v jeden nedeľný večer Malcolm po mimoriadne prepitom dni zaspal doluznačky na dlážke pred televízorom. Keď nadišiel čas ísť spať, Sára ho zobudila. Obávala sa totiž jeho zvyku, že keď sa zobu-



dí, zapáli si cigaretu a znovu zaspí. Opatrne vstal, vysypal na zem veľký kryštálový popolník a hodil jej ho na ruku. Potom si šiel ľahnúť. Sára celú noc preplakala najprv dolu v izbe, potom v posteli vedľa neho. O pol piatej sa zobudil a spýtal sa jej, čo urobil. Zaskvietila a ukázala mu ruku, celú opuchnutú a podliatu. Zišiel dolu, uvaril si čaj a plakal.

Malcolm si napriek výpadkom pamäti odmietal priznať, že nie je v poriadku. Ani Sára si to nechcela pripustiť. Milovala ho, a tak prejavy násilia pre ňu, milujúcu a odpúšťajúcu, akosi patrili k ich spolužitiu. Keď bol triezvy, bol nežný, plný pochopenia a lásky. Násilníckym sa stával len keď bol opitý. Pretože bolo jednoduchšie pripísať vinu za násilie alkoholu, Sára Thortonová vždy odpustila.

Nebola v tom jediná. Niektoré ženy začínajú uvažovať o odchode od manžela hneď po prvých skúsenostiach s týraním. Väčšina však hľadá ospravedlnenie jeho krutosti v alkohole.

Sára si sama rada vypila, a keď sa dostávala do stresových situácií, pila ešte viac. Aj jej prchkosť a náladosť boli často dôvodom napätia v ich vzťahu. Nebola z tých, čo pri konflikte ustúpia, a ťažko sa vyrovnávala s pocitom ublíženia a opovrhnutia. Veľmi často volila formu úniku do krčiem, kde pila, hrala biliard, a tak sa snažila aspoň na chvíľu zabudnúť, že život sa jej rozpadáva na kúsky.

Jennifer Nadelová: Sára Thortonová - žena, ktorá zabila, Ikar, 1994



Slovo na úvod

Aj opitú hlavu prepadnú výčitky svedomia. Je to hrozné! Mnohí sa utiekajú k svojmu univerzálnemu prostriedku. Začínajú piť častejšie a viac, aby v otupení utekali vlastne sami pred sebou.

mlč, mlč...

Idem a idem. Kráčam a spievam si do kroku pieseň. Jednu z tých tuláckych piesní, ktoré som spieval kedysi na výletoch s Magdou. Potom zas pokrívkam hodný kus na boľavých nohách. Poranil som si prst na kameni, bosky je to mrcha chôdza. Už dávno sa mi pančuchy dotrhali. Natrafím na potok, štvoram sa po brehu nadol, sadám si na kameň a ponáram nohy do vody. Pred jej ľadovým chladom sa sprvoti späťim, no potom mi lahodí. A sediac na kameni, zaspávam. Zobúdzam sa premrznutý sťa cencúľ ľadu, spadol som zo svojej sedane, vandrojem ďalej. Čím rýchlejšie idem, tým akoby sa cesta predlžovala. Ovocné stromy po kraji hradskej priam sa mihajú popri mne, ale ja sa nehýbem dopredu. Nevieam, kde som, viem len, že som ďaleko od domu. Nevieam, koľko je hodín, ale ešte je noc. Na šírku dvoch rúk stojí ešte mesiac nad obzorom. A ja putujem. Putujem cez spiacu dedinu. Nikde sa už nesvieti, všade je tma, len ja som ešte na nohách. Ja, Ervín Sommer, majiteľ obchodu s poľnohospodárskymi produktmi vo veľkom. Už nie, už nie, to bývalo kedysi. Čo tu vandroje mesačnou nocou, čo je to ešte? To bolo kedysi dávno. Na dne, preč, skoro zabudnuté... Moje súchavé kroky prebudia ktoréhosi psa v búde, ozve sa, rozšteká sa, ďalšie psy sa prebúdzajú a razom breše celá dedina a ja sa vlečiem cez ňu na skrvavených stupajach; vagabund - a včera som bol ešte... Ó, mlč a čuš!... A v tieni drevenej kostolnej veže zastanem, odznova dvíham fľašu k ústam a pijem. To uspáva otázky, to utiňuje bolesti, to je bič na najbližšiu polhodinu cesty... Ibaže vo fľaši už nie je mnoho, musím s týmto drahocenným mokom sporiť. Posledný dúšok - a ten musí byť riadny! - vypijem na prahu svojho domu, prv než predstúpim pred Magdu.

Hans Fallada: Pijan, Osveta, Martin, 1977



Slovo na úvod

K charakteristickým rysom postupujúcej závislosti od alkoholu patrí aj duševný i fyzický úpadok. Je to necitlivé odbúravanie zábran a celkové hrubnutie osobnosti. Závislý sa stáva akousi nesolídnu osobou, čo ho poškodzuje v sociálnej i pracovnej sfére jeho života.

Skvelý obchod

Nestačí len, že si každý boží deň spitý ako snop, ale ešte aj kazíš dobré meno našej firmy. Všade sa už trúsia reči, že sme nesolídna firma a myslíme len na podfuk...

- Pff, dost', Magda, - povedal som pomaly a odrazu mi bolo naskrze vhod, že konečne prišlo medzi nami k výmene názorov, a bol som pevne rozhodnutý neušetriť ju ničoho...

- Pff, dost', Magda, - povedal som. - Nieže toľko naraz! Čo sa týka toho, že som vraj každý boží deň spitý ako snop, rád by som sa ťa opýtal, či si ma kedy videla tacať sa alebo počula bľabotať. Z času na čas si vypijem za pohárik, to otvorene priznávam, ale to aj znesiem. Čistí mi to hlavu. Alkohol nech sa vyhýba ten, kto ho neznáša, ale ja nie som z tých. Pozri, - povedal som pomaly, a znovu som otvoril známu zásuvku písacieho stola, - tu mám fľašu koňaku. Tá bola dnes ráno o deviatej ešte plná a teraz z nej chýba asi tretina. Dobrá tretina, povedzme. Zajakávam sa preto? Nie som pánom svojich údov? Nemám čistú hlavu? Mám, a desať ráz čistejšiu ako ty! Ja by som nestrpel, aby taký hovnivál a skaderuka-skadenoha nadal mojej žene do ošmekov. Po papuli by som tresol takému chrapúňovi, - skričal som náhle. A pokojnejšie som pokračoval: - Ale ty sa s ním jednáš a udobruješ si ho a ak dobre poznám teba a to ustráchané kura - Hinzpetera, alebo ste stornovali ten skvelý obchod s hrachom, alebo ste zdvihli cenu.-

Vrhol som na ňu posmešný pohľad.

- Pravdaže sme! - zvolala a teraz jej vyschli slzy a pozrela na mňa bez jediného náznaku lásky a náklonnosti. - Pravdaže sme! Obchod sme stornovali, no aj tak sme navždy stratili dobrého zákazníka.-

Hans Fallada: Pijan, Osveta, Martin, 1977



Kapitola piata

Alkohol - rozhodovanie sa pre liečbu a liečba

Laické minididakto

Človek pije a mnohokrát si ani neuvedomuje, že sa môže prepíjať do chorobnej závislosti. Až jedného dňa je stavaný pred rozhodnutie ísť sa liečiť, či nie. Je to rozhodovanie sa v už chronickej bolesti, ktorá prerástla do rezignácie prijať zdravotnícku pomoc. Je to niečo podobné ako prijatie pomoci zubára pri akútnej bolesti zubov. Ťažko sa to však dá vysvetľovať ľuďom, ktorí s tým nemajú skúsenosť.

Pre ozrejmienie si musíme povedať, že ústavná odvykacia liečba nie je ničím jednorazovým. Ústavná liečba je súborom psychoterapeutických, fyzických, kultúrnych a sociologických aktivít, ktoré nemožno vymedziť jednotlivými bodmi liečebného systému. Jedna aktivita sa prelína aj do dvoch troch ďalších aktivít.

Pri stanovovaní postupu odvykacej liečby sú brané do úvahy najmä nasledovné okolnosti: celkový fyzický a psychický stav pri prijatí, sociálna životná situácia, dĺžka predchádzajúcej alkoholickéj kariéry, dĺžka predchádzajúcej abstinencie (ak ide o recidívu choroby) a podobne.

Ústavná liečba je založená na princípoch terapeutickéj komunity a základnými prvkami sú:

- medikamentózna liečba, okrem antialkoholík, (napr. liečba žalúdočných vredov, polyneuritídy a pod.)
- psychoterapia individuálna i skupinová
- terapeutický denník
- averzívna terapia
- didaktoterapia (liečba vedomosťami)
- pracovná terapia
- relaxačné techniky, napr. autogénny tréning
- kultúrno-náučné a športové aktivity
- opakovacie pobyty.

Slovo na úvod

Je veľmi ťažké, a priam nemožné, pomáhať dakomu, kto nechce uznať svoj vlastný problém. Hovorí o tom aj príslovie: Koňa možno priviesť k prameňu, ale nemožno sa zaň napiť.

Pre liečbu drogových závislostí (vrátane závislosti od alkoholu) je potrebný aj osobný vklad liečiaceho sa pacienta. Ak on sám nechce, je veľmi málo pravdepodobné, že sa mu naozaj dá pomôcť.

Zodpovednosť

Problémy života nemôžeme vyriešiť, kým sa nepustíme do ich riešenia. Môže to vypadáť ako úplná samozrejmosť alebo primitívna tautológia, ale zdá sa, že veľká väčšina ľudstva aj napriek tomu nie je schopná to pochopiť. To preto, že ešte skôr, ako začneme problém riešiť, musíme zaň prijať zodpovednosť. Problém nemôžeme vyriešiť tým, že vyhlásime: "Mňa sa to netýka". Rovnako tak s ním nepohneme, ak budeme dúfať, že niekto iný to vyrieši za nás. Jediný spôsob, ako ho zvládnuť je ten, že povieme: "Toto je môj problém a je len na mne, aby som ho vyriešil". Ale mnohí, premnohí z nás sa snažia vyhnúť starostiam s problémami tým, že si hovoria: "Tento problém bol spôsobený inými ľuďmi alebo spoločenskými podmienkami, ktoré som nemohol ovplyvniť. Preto ho za mňa musia vyriešiť iní ľudia alebo spoločnosť. Nie je to vlastne môj osobný problém."

Niekedy je až groteskné, ako ďaleko sú ochotní ľudia ísť, len aby nemuseli prevziať zodpovednosť za vlastné problémy.

Raz som bol požiadaný o psychiatrické vyšetrenie a pomoc v prípade poddôstojníka z povolania, ktorý slúžil na Okinawe a mal vážne problémy s nadmerným pitím. On sám sa za alkoholika nepovažoval a nebol ani ochotný priznať si, že by pitie bolo jeho osobným problémom. "Na Okinawe sa večer nedá nič iné robiť, len piť", hovorieval.

"Baví vás čítať?", spýtal som sa ho.

"To áno, samozrejme, čítanie ma baví."

"Tak prečo večer radšej miesto pitia nečítavate?"

"V kasárňach sa nedá čítať, je tam priveľký rámus."

"Dobre, prečo teda neidete do knižnice?"

"Knižnica je priveľmi ďaleko."

"Je ďalej ako bar, kam chodievate piť?"

"No, vlastne ja ani nie som taký veľký čitateľ. Čítanie ma až tak veľmi nezaujímá."

"Rád chodievate na ryby?" - spytoval som sa ďalej.

"Samozrejme, na ryby chodievam rád."

"Tak prečo radšej miesto pitia nechodievate radšej na ryby?"

"Pretože musím celý deň pracovať."

"Nemôžete chodievat' na ryby v noci?"



"Nie, na Okinawe sa v noci nedá chodiť na ryby."

"Ale dá", povedal som, "poznám niekoľko spolkov, ktoré to organizujú. Chcete ich telefonické čísla?"

"Viete, ja na ryby ani tak veľmi rád nechodím."

"Takže pripúšťate", zhrnul som, "že na Okinawe možno robiť aj iné veci ako piť, ale vás osobne najviac zaujíma práve alkohol."

"Áno. Najskôr to bude práve tak."

"Ale alkohol vám spôsobuje v zamestnaní ťažkosti, čiže teraz máte pred sebou skutočný problém, však?"

"Asi áno, najskôr to bude tak."

"Na tomto prekliatom ostrove by začal piť každý."

Ešte chvíľu som sa snažil, ale poddôstojník vôbec nemal záujem vidieť svoje pítie ako vlastný, osobný problém, ktorý by mohol vyriešiť, či už sám alebo s cudzou pomocou. Mne nezostávalo nič iného, ako povedať jeho veliteľovi, že pre neho sa bohužiaľ nedá nič robiť. Poddôstojník pil ďalej a uprostred profesionálnej kariéry bol z armády prepustený.

M. Scott Peck: Nevyšliapanou cestou, Odeon, Praha, 1994

Slovo na úvod

Pri charakterizovaní závislosti od alkoholu raz boli povedané slová: "Schéma vždy tá istá, len detaily sú trochu iné". Táto charakteristika je plne výstižná aj pre príbeh Nigela Burdena.

Životná voľba

Nevhodné správanie. Neskoré príchody na večeru. Sústavné odkladanie a vyhýbanie sa spoločnosti zo strachu, ako by sa tam správal. Chvilie v kruhu rodiny a priateľov pokazené urážaním.

Diana Burdenová, vysoká žena so striebornými vlasmi a aristokratickými spôsobmi, pred manželom vyhlásila: "Nigel, myslím si, že čím skôr si priznáš, že si sa stal alkoholikom, tým skôr s tým môžeš skoncovať a podniknúť nejaké kroky na svoje uzdravenie".

Burden sa manželke priznal, že sa zrejme naozaj stal alkoholikom, ale piť prestal. Lenže po rozhovore s Dianou mu alkohol neprinášal uspokojenie. Len čo zdvihol pohár, zakaždým sa musel spýtať sám seba: "Som naozaj chorý? A každá ďalšia kvapka mi stav len zhoršuje?"

Alkoholizmus a členstvo v Dolnej snemovni kráčali u Nigela Burdena ruka v ruke. Len čo prišiel do parlamentu, vyzdvihol si poštu a okamžite sa pobral do fajčiarny, aby si našiel spoločníka na pohárik. Ak v hnedých kožených kreslách nesedel nikto z príjemných poslancov, zašiel do jedálne, zasadol si k stolu uprostred, kde sa medzi toryovskými prívržencami vždy našiel niekto vhodný do partie na pitie.

Diana Burdenová stála po boku manžela v predvolebnej kampani v Susexe a dávala dobrý pozor, aby nepil, pričom pozorne načúvala rozhovorom v prípadoch, keď vedela, že si doma vypil.

Výrazné víťazstvo labouristov v jarných voľbách stálo Nigela poslanecké kreslo. A navyše musel naveky pochovať šance byť členom kabinetu konzervatívneho premiéra.

Burden sa rozhodol prijať sklamanie a neutápať žiaľ v gine. Vrhol sa do práce v obchodnej banke North Sea Invest v londýnskej City, kde bol podielnikom. Do toho však prišli fotografie syna Cyrila.

Burden manželku Dianu o počiatočných požiadavkách vydierača neinformoval. Usiloval sa pred ňou zatajiť aj skutočnosť, že sa ukrutne opíja. V alkohole hľadal odvahu čeliť strachu z výsmechu v tlači a zo škandalizovania rodiny.

Prenasledovaný pocitom viny, správal sa ako typický alkoholik. Pil tajne. Ukrýval fľaše. Do každého pohára si ukradomky dolieval alkohol. V bare si vždy objednával dvojitú dávku.

Nigel nastúpil na kliniku v Harley Street, lebo začal dávať krv. Obával sa vredov, ale bol veľmi prevapený, keď mu chirurg oznámil, že trpí akútnou gastritídou hodnou alkoholika zo Soho navyknutého na lacné víno.

V kozube londýnskeho domu Burdenovcov v Boltons praskalo, keď Diana vyrátala Nigelovi možnosti.



"Alebo sa prihlásiš do protialkoholického klubu, alebo vyhladáš pomoc na súkromnej klinike. Alebo prestaneš piť zo dna na deň, alebo sa môže stať, že niekoho zabiješ pri dopravnej nehode a ocitneš sa vo väzení. Alebo môžeš v pití pokračovať a zomrieť. Čo si vyberieš, Nigel?"

Peter Menegas: Nemocnica bábik, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1992



Slovo na úvod

Zodpovedanie si otázky či som alebo nie som alkoholikom je jedným z prvých dôležitých krokov, ktoré si musí zodpovedať každý sám. Je to dôležitý krok pre efektivnosť liečby a následnú dlhodobú abstinenciu.

Som alkoholik?

Keď na mňa Z. zaútočil otázkou, hodenú rukavicu som neprijal hneď. Ale skôr či neskôr aj tak budem musieť tento problém riešiť, ak pre nič iného, tak len sám pre seba. A taká sebaanalýza nie je bohvieako ľahká. V hĺbke duše totiž neverím, že som alkoholik. Zdá sa mi, že keby som chcel, tak môžem prestať piť. Že až neschopnosť dať si také predsavzatie a nemožnosť jeho splnenia je dôkazom chronického alkoholizmu... Keď o tom teoreticky rozmýšľam, je mi úplne jasné, že môj názor je mylný. Také pokusy som robil už niekoľkokrát, a vždy s rovnakým výsledkom.

Pred rokom, po tej trápnej scéne na dovolenke, pevne som sa rozhodol, že nebudem piť viac ako šesť veľkých za večer. A ako to dopadlo? Predsavzatie som dodržiaval desať dní, a to len preto, že sa mi nenaskytla skôr väčšia príležitosť. Na jedenásty deň som si v Bristole "udelil povolenie" na siedmy pohár... O hodinu neskôr, na mol opitý, vozil som sa hotelovým výťahom hore-dolu. Nakoniec to obsluhu omrzelo a nie príliš zdvorilo ma vypravadila do haly. O tom som sa dozvedel až dodatočne - pamäť mi vynechala pri posledných pohárikoch.

V poslednej dobe takéto okienka v pamäti sprevádzali skoro každé moje pitie. Čím ďalej, tým viac ma to znepokojovalo. Predovšetkým ma znervózňovalo pomyslenie, že vôbec neviem, čo som v tom čase robil. Chodil som predsa po uliciach, mohol som niekomu rozbiť hlavu alebo niečo vytárat... Možno ma dokonca legitimovala polícia, trvalo to vždy predsa niekoľko hodín... Pred dvoma rokmi sa mi stala taká čudná príhoda. Posledné, na čo si pamätám, bolo, ako vlečiem spolupijana, ktorý už sám nemohol ísť, po ceste za Bytomou. Bolo chladno, spievali sme a hulákali - a naraz som si uvedomil, že v prostriedku námestia stojím sám. S problémami som sa informoval od okoloidúcich. ("Prosím vás, kde som to? Na Námestí slobody? No dobre, ale v ktorom meste?") Bol som v Sosnowci a od skončenia zábavy uplynuli najmenej tri hodiny... Čo sa v priebehu tej doby na dvadsaťkilometrovej trase medzi Bytomou a Sosnowcom dialo, zostane pre mňa navždy tajomstvom.

Ďalším dôvodom, prečo ma výpadky pamäti tak znepokojovali a znervózňovali, bolo presvedčenie, že sú dôkazom o strate takzvanej "silnej náтуры" alebo "výdrže", na ktorej som si vždy tak veľmi zakladal. Pri rovnakom štarte som zvyčajne "prežil" všetkých účastníkov pitky. Zatiaľ, čo ostatní spali, zvracali alebo v lepšom prípade hovorili z cesty, ja som sa obzeral po ďalších pohárikoch. Táto výdrž sa u mňa prejavila už veľmi skoro, už v prvom stredoškolskom období. Je síce pravda, že sme vtedy pili pomerne málo, ale aj to množstvo, ktoré vo mne vyvolávalo ľahučké špičku, iných dorazilo. Známe porekadlo o výdrži Poliakov je len legendou. Veľkej časti z nás stačí už len štvrt' litra vodky a iba vzácní jednotlivci sú schopní vypiť na posedenie viac ako pol litra.

Vodku pijem viac ako desať rokov. Za prvých sedem rokov som sa poriadne opil možno tak trikrát, z toho dvakrát do stavu vynechania pamäti. Zato v posledných troch rokoch som bol opitý nespočetne krát a "okno" som mával veľmi často.



Zjednodušene by som povedal, že je to tým, že som v poslednej dobe pil častejšie a viac. Ale tým ešte nie je nič vysvetlené. Vnucuje sa tu ďalšia otázka: Prečo? Presnejšie: Prečo som pil viac, keď som dobre vedel, kam to povedie? Áno, vedel som to, ale iba do určitého okamihu - až po šiestu alebo siedmu vodku. Až do tej chvíle som si totiž zachovával určitú sebakontrolu, okrem prípadov, kedy som už začínal piť s úmyslom nijako sa neobmedzovať (to som predtým tiež nikdy nerobieval). Pri ďalšej vodke vystriedalo sebakontrolu akési presvedčenie, "že jeden pohárik ma rozhodne nedorazí", a tak to šlo vždy až do straty pamäti.

Inými slovami - zmenil sa charakter môjho pitia. Už to nebola zábava ako v prvom období, spestrenie si života a uľahčenie kontaktu s ľuďmi. Bola to... nedokážem to presne pomenovať, ale viem, že v poslednej etape tohoto druhého obdobia bolo pitie pre mňa univerzálnym liekom i univerzálnou zábavou.

Robert Tabus: Trinásť stupeň blaženosti, Avicenum, Praha,1984



Slovo na úvod

Averzívna terapia, najmä však averzívna terapia pomocou liekov, je už u nás minulosťou. Aj tak však zaraďujem do súboru tento úryvok, lebo to bola časť liečby, ktorá bola niektorými ľuďmi preceňovaná, inými zase podceňovaná a ďalšími zase preklínaná...

Podľa apa poznáš chlapa...

"Zajtra začíname", rozhodol včera ráno na vizite lekár. "Sestrička, zapíšte pacienta do zoznamu apo..."

Takže, už mi začína vlastná liečba. "Zajtra" je už dnes... Všetky vstupné vyšetrenia mám už za sebou. Spočítali mi červené i biele krvinky. Zistili, aké mám zloženie mozgomiešneho moku i moču, presvedčili sa, že v pľúcach nemám tuberkulózne ložiská, ktoré apomorfinovú liečbu vylučujú. Liečebnú procedúru som pozoroval každý deň od svojho nástupu. Už len samotné pozorovanie procedúry stačilo na to, aby mi bolo nanič. Dnes teda spoznám na vlastnej koži, čo je to apomorfin. Čo je to averzívka... Mám trému. Vídaval som totiž, že taká kúra nie je ničím príjemným. Mnohí pacienti ju veľmi zle znášajú...

Ráno nedostávam žiadne raňajky, presne tak, ako aj ostatní účastníci apo procedúry. Voľnú hodinu medzi budičkom, ktorý je o siedmej, a prvým "zasadnutím" vyplňa osobná hygiena, upratovanie izieb, prípadne prvá cigareta, ktorá pri fajčení na lačno má odpornú chuť.

O ôsmej sa začína volanie:

"Apo, na miesta prosím!"

S hlasným nadávaním sa usádzame v našom "bare". Je to časť jednej z dvoch väčších sál, od izieb oddelená len závesom. Stojí tu šesť okrúhlych stolíkov. Pri jednom z nich pracuje sestra - "barmanka". K ostatným sa usádzajú "zákazníci", každý na svoje stále miesto. Pri poslednom stolíku si pod oknom vyberám voľnú stoličku.

Pred každým z nás stojí na stole prázdny likérový pohárik a na zemi, pri nohe stola, základná individuálna liečebná pomôcka, ľudovo nazývaná "televízor". Ako sa čoskoro ukáže, obidva názvy sú výstižné, aj keď len označujú nádobu, ktorej sa normálne hovorí nočník.

Sestrička prináša fľaše s vodkou, ktorá sa tu podáva v dvoch podobách: čistá alebo červená, takzvaná višňovka. Každému podľa jeho chuti... Aj milovníci vína môžu dostať svoj obľúbený nápoj, ten však v pavilóne 6A nie je veľmi populárny.

Pacient nazývaný "Fúzo", ktorý robí "tajomníka pre apo", sedí pri stolíku s barmankou a podľa zoznamu číta mená. Čítany ide k sestričke, vyhnie si rukáv a do svalu sa mu zaborí injekčná ihla. Ihlou preteká pramienok apomorfinu, ktorému skrátene hovoríme apo. Toto slovíčko tu skloňujeme od rána do večera vo všetkých pádoch, s najrôznejšími odtienkami hlasu, a pripájame k nemu desiatky nelichotivých prívlastkov.

Ihla pichá a pichá - a fľaše zatiaľ kolujú pomedzi stoly. S vyšperkovanou obradnosťou sa navzájom obsluhujeme:



"Bude sa prosiť čistá, alebo azda višňovka?"

"Prosil by som si čistú."

"Mne prosím len zopár kvapiek. Dnes akosi nemám chuť na veľké pitie..."

Injekcie skončili, poháriky sú plné. Umelo udržovaná dobrá nálada pomaly vyprcháva. Rozhovory pozvoľna utíchajú. Pohľady sú naraz ligotavé ako zo skla a líca nám červenejú. To sú vonkajšie príznaky "dozrievania". "Vyzretí" páni dvíhajú plné poháre, obzerajú si ich zo všetkých strán, poovoniavajú ich obsah a potom - podľa miestneho zvyku - mne ako začiatočníkovi pripájajú na zdravie a vlievajú si vodku do úst. Avšak ju neprehltávajú, len zakláňajú hlavy a kloktajú. Približne tak, ako sa pri bolesti hrdla kloktá hypermangán. Po chvíli skláňajú hlavu o stoosemdesiat stupňov a začína koncert...

Obzeral som sa po ostatných, ale zároveň som sledoval aj svoj priebeh "dozrievania". Vopred ma poučili, v ktorom momente mám začať kloktať, pretože je to pre liečbu veľmi dôležité. Najprv som na líkach zacítil ohromné pálenie, ako keby som sa priblížil k veľkému ohňu. Potom, čím ďalej, tým intenzívnejšie sa hlásila žalúdočná nevoľnosť. Tesne pred začiatkom zvracania pozorne som si popozeral plný pohárik, podľa danej rady som vodku ovoňal - nikdy v živote predtým som to nerobil, z pachu vodky mi vždy bývalo zle - a nakoniec som ju vzal do úst. Ani som nestačil poriadne zaklokať a už som sedel s hlavou hlboko zvesenou, skoro medzi kolenami, s pohľadom upretým do "televízora", ktorý pochopiteľne nie je len na pozeranie...

Výsledok zvracania bol nepatrný, veď som ešte nič nejedol, a tak som mal prázdny žalúdok. Preto mi aj dáviace kľče dali tak poriadne zabráť.

Tí, ktorí začali skôr, vypadajú už teraz trochu normálnejšie. Charakteristické zvuky dávenia utíchajú. Konečne aj ja pomaly prichádzam k sebe.

"Tvoje vypratávanie bolo úplne virtuózne", hovorí mi s uznaním T.

"Zatiaľ končíme, ďakujem vám, choďte si prosím ľahnúť", oznamuje barmanka. Kútikom oka som ešte zazrel, že mi v zdravotnej karte v stĺpci "reakcia" urobila tri krížiky. To znamená, "dobrá reakcia". Po celú dobu "zasadnutia" sestra totiž pacientov sleduje a do ich kariet zapisuje príslušné značky: čiarku - ak nie je vyvolaná reakcia, a jeden až tri krížiky - podľa mohutnosti zvracania.

Neistým krokom sa vraciam na posteľ a "televízor" si pre istotu na zemi dávam do pohotovostnej polohy - ešte stále je mi zle. Líham si čo najpohodľnejšie, aby som zbytočne nedráždil rozžhevaný žalúdok.

Robet Tabus: Trinásť stupeň blaženosti, Avicenum, Praha, 1984

Kapitola šiesta

Alkohol - tajné pitie

Do tejto skupiny patria aj úryvky Zatĺkanie a Pašovanie, ale rovnako tak patria aj do iných skupín, kde sú zaradené počiatočné problémy s alkoholom v prvom prípade a oblasť drog v prípade druhom.

Slovo na úvod

Keď spoločenské pitie prechádza do problémového pitia, postihnutý podvedomo vníma, že čosi nie je v poriadku. Za svoje pitie sa začína hanbiť a snaží sa ho čo najviac maskovať.

Tajné pitie

Boli časy (na šťastie sa pominuli), keď sa v Hollywoode hovorilo, že sa oddávam alkoholu. Rozprávalo sa, že už dvadsať rokov mierne pijem - odvtedy, čo som odpísaný a nedostávam žiadne úlohy.

Za posledné dva roky tieto reči utíchli. Nikto už nemohol povedať, že pijem. Nikto ma nevidel ani raz opitého, dokonca ani Joan, ani Shirley. Za posledné dva roky som pil viac ako kedykoľvek predtým - ale tajne, už iba tajne. Fľaše som schovával tak dobre, že ich nik nenašiel. Viem, že Shirley a Joan mi nedôverovali, roky hľadali whisky, pretože jednoducho nemohli uveriť, že som prestal s pitím. Teraz už nehľadajú. Teraz si celé hrdé myslia, že som sa sám zbavil tejto odpornej neresti - tak dobre som v ostatnom čase schovával fľaše, tak opatrne som pil.

Keďže cestujem, beriem si so sebou čiernu tašku. Zhotovili mi ju v istom obchode v Bostone podľa môjho vlastného návrhu. V bočných stenách boli oddelenia. Dali sa do nich vopchať fľašky whisky i sódy. Oddelenia sa dali zavrieť. Fľašky tam potom stáli pevne, nemohli sa kývať, zošuchnúť, ani rozbiť. V taške bola aj veľká termoska, do ktorej som si dával kocky ľadu. Vodu a ľad dostane človek všade, stačí si objednať len jeden jediný malý drink.

Takto som bol všade dobre vybavený: v spacom vozni i v lietadle, v aute, motorovom číne, v hoteli. Takto som mohol tajne piť - viac ako kedykoľvek predtým. Mal som dôvod piť, a bol to dobrý dôvod. Lepšie povedané: zlý. Prirodzene, hovorí sa, že každý pijan má svoje dôvody. Ľudia to hovoria a smejú sa tomu. Uvidíme, či sa bude ešte niekto smiať, keď dokončím svoju spoveď.

Taška bola pre mňa tým, čím je záchranné koleso pre neplavca, nitroglycerínová kapsľa pre muža s angínou pectoris. Bola časťou mňa a nikdy ma neopúšťala. Ibaže som ju musel mať vždy zamknutú, najmä v hoteloch. Zamestnanci všetko prehrabávajú. Ale u mňa nie. Veď Peter Jordan už nepije.

Otvoril som zips. Našiel som dve prázdne fľašky od sódočky, prázdnu termosku, prázdnu fľašu od whisky. V noci som vypil všetko, čo tam ešte bolo.

Johannes Mario Simmel: Až do trpkého konca, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1996



Slovo na úvod

K úplnému pochopeniu by bolo potrebné napísať prácu aspoň dvojnásobného rozsahu, ako je poviedka samotná.

V poviedke je mimoriadne verne vystihnutý mechanizmus ženského typu závislosti od alkoholu. Aj v bežnom živote máme pred očami na posúdenie všetko možné (tu je to smrteľne chorý syn) a v mnohých prípadoch sú to skutočne tragické udalosti. Ale veľa ľudí ani napriek skutočným tragédiám nesiahajú po alkohole či iných drogách. Samotná závislosť od alkoholu býva u žien hlboko ukrytá pod povrchom každodenného diania. Preto veľakrát iba tí najbližší poznajú skutočné jadro problému závislej ženy, manželky, matky... A častokrát ani oni nie.

Poviedka končí tým, ako sa manžel blíži k literárnej hrdinke a zrazu popri nej prejde, ako keby jej ani nebolo. Zistil, že pila. Z manželovej strany to nie je vrtoch. Je to postoj, v ktorom je prímes hnevu, bezmocnosti a celkovej kapitulácie.

Šieste narodeniny

Som lekárka. Nepracujem. Venujem sa výchove syna. Zaslúži si to...

...Môj muž Alfréd práve dostal preddavok na plat. Po príchode z práce mi ho neodovzdal, peniaze si ponechal do nasledujúceho rána, a až keď som ho ako zvyčajne pobozkala pri dverách na rozlúčku, podal mi nezalepenú obálku. Hneď som zistila, že sú v nej peniaze, chcela som mu jednu bankovku dať, ale pokrútil hlavou, plesol rukou po aktovke, ako keby mi chcel naznačiť, že má dajaké tajomstvo. Vedela som, že klame, chcela som mu bankovku šuchnúť do vrecka kabáta, ale chytil mi ruku, odtisol ju a celkom pokojne povedal:

- Kúp mu najkrajší darček, aký nájdeš. Spýtaj sa ho ešte raz, čo si želá, a kúp mu to. Na posledné hodiny sa vypýtam z práce.

Prikývla som, sľúbila som mu aj to, že osemnásteho apríla

- tento deň sme určili na oslavu Richardových šiestich narodenín

- nebudem vôbec piť. Pôvodne sme chceli osláviť narodeniny začiatkom mája, keď Alfréd dostane vyúčtovanie mzdy, ale lekár povedal, že čím prv, tým lepšie. Nuž, raz v stredu, sme prekvapili Richarda tým, že chceme v piatok pripraviť oslavu narodenín. Malý bol dojatý k slzám, nehovoril o ničom inom len o tom, aké darčeky by si želal. Mne by toľko želaní ani na um neprišlo, vždy som v rozpakoch, keď ich mám vysloviť.

Po Alfrédovom odchode som upratala byt, osprchovala som sa, obliekla som si nezábudkový kostým a išla som do detskej izby. Pri Richardovej postieľke stála Jutta, mičky napodobňujúca rozličné zvieracie pohyby. Richard mal podľa nich uhádnúť, o aké zviera ide. Pochopiteľne, že mu dávala cítiť svoju prevahu, usilovala sa, aby jej pohyby neboli určité, jednoznačne charakterizujúce niektoré zvieratá. Výsledkom bolo, že Richard ani raz neodpovedal správne. Prerušila som ich zábavu, pritúlila som si Juttu k sebe, cítila som, že sa podvedome odťahuje, ale to ma neodradilo, aby som ju nepritiahla k pelasti Richardovej postele. Všetko v nej prezrádzalo obrovské napätie, takmer nepriateľskú ostrážitosť, chvíľami sa mi zdala jej jedenástočná tvárička stará. Ako sa vraví, držala som ju silne. V tom sa Richard spýtal:

- Kedy sa vlastne začnú oslavy?



Počula som svoju odpoveď:

- Odpoľudnia, keď budeme všetci spolu.

- Dobre, dobre, - povedal, - ale nezabudni, že som chcel červený telefón, strašne po ňom túžim. Ak ho nedostanem, nechcem nijaké darčeky.

Súhlasne som prikývla hlavou, poprosila som Juttu, aby sa mu venovala, a odišla som na nákup.

Električka bola preplnená, ale musela som nastúpiť, lebo autobus práve odišiel. Akýsi územčistý starček s tvárou pripomínajúcou ježa, s očami ako gombičky ma vysáňoval na prednú plošinu. Slintal, hrýzol cigáru, ktorú mal stále v ústach, fúkal mi na krk kľbká dymu, tlačil aktovku na moje telo. V električke bolo dusno a horúco. Na jednej zastávke vodič zabrzdil tak prudko, že cestujúci, čo stáli, povrážali do seba. Starcov lakeť začal skúmať moje bedrá. Len-len, že som si uchránila tvár od dotyku vlhkého, silno navoňavovaného vejára pier, čo mala jedna cestujúca na klobúku. Nohy mi začali opúchať, pery vyschli. Na plagáte sa akýsi usmiaty plešivec vzrušoval matracom, ktorý propagoval. Pozrela som si na ruku, zistila som, že sa mi chveje. Uvedomila som si, prečo tak zle znášam cestovanie: jeden hlt by ho urobil znesiteľnejším... Prišla som až k hlavnej stanici. Keď som vystúpila z električky, kútikom oka som pozrela do zrkadielka, umiestneného na automate s mentolovými cukríkmi, a nedá sa povedať, že by som bola so svojim výrazom nespokojná. Odrazu mi na nohy padli hrudky piesku, ktorý pôsobil dojmom čohosi umelého. Hádzal ho malý robotník. Mal čierne velúrové nohavice, vykladal chodník kockami cementovej farby a opatrne po nich vyklopkával. Letmo a jednoznačne sa na mňa usmial, nato sa opäť venoval svojej práci.

Zamierila som do veľkých obchodných domov. V ich výkladoch som sa zdala sama sebe vyššia. Ovíal ma prúd teplého vzduchu, ktorý sa valil zo širokého vchodu obchodného domu WUKA. Pristúpil ku mne sviatočne oblečený, ulízaný pán. Z toho, čo hovoril, som pochopila len toľko, že pletie piate cez deviate - mal riadne podrezaný jazyk. Keď dohovoriť, ukázal mi, kde je oddelenie s hračkami. Odprevadil ma, zadržal dvere výťahu, ktorý ma vyviezol na tretie poschodie. Hlasy, kroky, ruch tu boli znesiteľnejšie a už ma tak veľmi nezervozňovali. Svetlo vytváralo na dlážke obrovskej miestnosti ligotavé kaluže. Pomalým krokom podišla ku mne predavačka, obzerajúc si ma podceňujúcim pohľadom.

- Prosím? - spýtala sa tónom, ako keby mi naznačovala, že moja návšteva jej nie je veľmi vítaná.

Odpovedala som:

- Ešte som sa pre nič nerozhodla, môžem sa najprv poobzerat'?

Súhlasila dôstojným kývnutím hlavy a slávnostným krokom sa vrátila k spolupracovníčke. Obišla som pulty s loptami, oddelenie bábik, regál s vypchatými zvieratkami, ani jedna predavačka ma nepoctila pohľadom. V bielej obálke som mala osemdesiat mariek, chcela som ich minúť, vedela som, že Alfréd si to želá.

Prvá prekážka sa zjavila vtedy, keď som zbadala šerifskú rovnošatu: opasok na pištole, vestu a zlatú hviezdu. Richard túžil po takej rovnošate, ale ťažko som si vedela vyčariť predstavu, že by v nej naháňal zlodejov dobytku, alebo behal po scho-diskách za bankovými lupičmi v školopovinnom veku. V mojich predstavách ležal Ri-



chard oblečený v rovnošate šerifa v posteli, bol veľmi nehybný a apatický, natoľko vyčerpaný leukémiou, že by ani nevládal udržať pištoľ v ruke. Rovnošatu som nekúpila, nevybrala som ani lodičku, pri ktorej som sa na okamih zastavila. Predavačka ma teraz pozorovala, poprosila som ju, aby mi predviedla xylofón so zlatými a striebornými klávesmi, a aby som dačo povedala, spýtala som sa jej, či je vhodné darovať takýto nástroj šesťročnému chlapcovi, ktorý je nadpriemerné vyvinutý. Predavačka mi bez slova podala paličky, nato povedala, aby som vyskúšala zvuk. Spustila som paličku na klávesnicu, započúvala som sa do tónov a nevedela som sa rozhodnúť, či hračku kúpiť. Predavačka mi neochotne ukázala skrinku so stolárskym náradím, ktoré by akiste nutkalo Richarda, aby postavil loďku či prvú plachetnicu na svete poháňanú atómovou energiou. A zasa som nemala odvahu skrinku kúpiť. Vedela som, za akých okolností by bol pre mňa nákup ľahší.

Znovu som zoslabla, išli na mňa mdloby. Cítila som tak dôverne známy závrat hlavy. Netreplivá predavačka sa odvrátila, uprela zrak na pult s vypchatými zvieratkami. Zdalo sa mi, že zvieratá sa učupili od strachu, že niektoré kúpim.

Znezdary sa predavačka spýtala:

- A čo keby ste kúpili železnicu? Poteší každého chlapca.

Nato ja:

- Aj náš po nej túži.

Predavačka odpovedala víťazoslávnym úsmevom, ktorý vravel: Mali ste to povedať hneď. Zaviedla ma k stolu, na ktorom boli namontované koľajnice a ľahostajne stisla tlačidlo. Malé vozne sa pohli z miesta, do chodu sa spustili signalizačné zariadenia, rozsvietili sa žiarovky, no stratila som záujem, len čo som zistila, že železnica stojí vyše dvesto mariek. Okrem toho som si uvedomila, že ak sa o pol roka či o deväť mesiacov splní to, čo predpovedal lekár, celé drahé zariadenie poputuje na povalu, zmizne v prachu zabudnutia. Sama neviem, prečo som nekúpila lacnejšiu železnicu, ktorá stála sedemdesiat dva mariek.

Zišlo mi na um, ako Richard dobromyseľne súhlasil, aby sme jeho narodeniny pripadajúce na druhého septembra, oslávili osemnásteho apríla. Ani na okamih nezaváhal, nezrodil sa v ňom ani tieň podozrenia, naopak, keď sme mu povedali: "V piatok máš narodeniny", nadšene začal rátať na prstoch, potom súhlasne prikývol hlavou. Len Jutta bola zasvätená. Nepovedali sme jej síce, prečo prekladáme dátum jeho narodenín, naznačili sme jej však, že je to nevyhnutné. Bola ochotná mlčať a spolupracovať. Odrazu som zapochybovala, či sa vôbec odhodlám niečo kúpiť. Pomyšlela som si, že by bolo treba zatelefonovať do tlimočníckej kancelárie, kde pracoval Alfréd, a pozvať ho do obchodu. Rovnošaty, hudobné nástroje, skrinky s náradím, železnice sa mi nezdali vhodné darčeky, ba boli nezmyselné, neprimerané situácii, v akej sa naše dieťa nachádzalo. Čosi mi bránilo kúpiť to, čo Richard chcel. To bola akiste obava, že nevhodný darček by mohol všetko prekaziť. Keďže sa Alfréd chcel popoludní uvoľniť z práce, rozhodla som sa, že mu nebudem volať, začala som sa opäť motať medzi regálmi, obzerať si hračky, pritom som nič nekupovala, kým som napokon nenadabla na drevenú skrinku s detským telefónikom, a kúpila som ho, ani sa nespýtajúc na cenu, spolu s bielo-červenou pletenou šnúrou, ktorá umožňovala telefonovať z izby do izby. Všetko stálo štyridsaťdva mariek.



Keď som kúpila prvý, najdôležitejší darček, odľahlo mi. Bolestivé napätie poľavilo. Potom som bez ťažkostí vybrala knihu s kresbami a hru Malý alpinista. Po zaplavení mi zvýšilo dvanásť mariek; rozhodla som sa, že pred návratom domov si vypijem kávu.

Obchodný dom WUKA má na šiestom poschodí reštauráciu, do ktorej som sa dostala výťahom. Bolo tam plno ľudí, niektorí jedli čosi už ako obed. Len jeden stolík bol voľný. Sadla som si, a kým som čakala na obsluhu, pozerala som si nápojová lístok. V tom som zacítila na sebe dobiedzavý pohľad. Čo sa stalo? Čo chcú všetci odo mňa? Čím som upútala ich pozornosť? Všetci, čo sedeli pri vedľajších stoloch, malé cintľavé ženy, starí chlapi, ba aj deti, všetci zízali na mňa, ale nie s úsmevom, lež s akýmsi záujmom. Nevedela som si to vysvetliť, prežierala som sliny, líca mi zalial rumenec. Keď prišiel čašník, objednala som si kávu a koňak. Zopakoval objednávku, položila som si na kolená kabelku a začala som sa v nej bezdôvodne kutrať.

Pohľady boli ešte zvedavejšie, záujem ešte väčší, keď mi čašník priniesol na podnose z plastickej látky kávu a koňak. Čo odo mňa chceli? Siahla som trasľavou rukou za šálkou, vypila som krátkymi dúškami kávu, odsunula som šálku, pozrela som na pohárik, na okraji ktorého ostalo niekoľko lepkavých kvapiek koňaku. Ani sa ho nedotknúc, zdvihla som sa na odchod, zviezla som sa na prizemie. Keď som sa pozrela do zrkadla, nebola som schopná nájsť odpoveď na otázku, prečo som bola v reštaurácii predmetom toľkého záujmu. V autobuse, ktorý ma viezol domov, si ma nikto nevyšimol. Ani Jutta, ktorá si ma pri privítaní premerala skeptickým pohľadom, sa na mňa dlhšie nepozerala. Vzala mi nákupnú tašku, odniesla ju do kuchyne, za krátko som počula jej tlmený výkrik a šuchot papiera, čo dokazovalo, že rozbaľuje Richardove darčeky. Páčili sa jej. Poprosila ma, aby som jej na narodeniny darovala také isté hračky, ba aj Malého alpinistu. Sľúbila som. Nato sme začali pripravovať obed.

Alfréd bol presný. Kúpil niečo aj sám: vreckovú lampu v gumenom obale. Jutta ju hneď priložila k ostatným darčekom. Ako zvyčajne, pobozkal ma pri dverách. Akiste sa hneď zorientoval, že som sľub dodržala, - aspoň sa na nič nepýtal. Jeho správanie mi pripínalo staré časy a spôsobilo, že pri oslave narodenín som si hravo plnila povinnosti. Po obede sa Richard obliekol a poslali sme ho preč z detskej izby. Alfréd ho zabával a ja s Jutou som chystala slávnosť. Z baterky sme urobili lampión, v izbe sme rozvešali hromadu girland, prestreli sme na stôl a pred Richardov tanier sme položili kyticu kvetov. Jutta zväčša stála a starostlivo pozorovala moje pohyby.

Odrazu povedala:

- Možno sa vôbec nebude tešiť.
- Prečo by sa nemal tešiť? - spýtala som sa.
- Keď zistí, že dnes nemá narodeniny.
- Sám si to vyrátal, nuž nebude mať nič proti tomu...

Nemožno čakať. Veď urobíme to, čo si želať, oslavujeme jeho narodeniny.

Všimla som si, že Jutta neschvaľuje naše rozhodnutie, že najradšej by účasť na slávnosti odmietla, nie preto, aby pokazila Richardovi radosť, ale preto, že sme presunuli taký slávnostný deň. Musela som ju poprosiť, ba napomenúť, aby s nami spo-



lupracovala. Potom som dostala taký prudký závrat hlavy, že som odišla do kúpeľne, aby som sa trochu ochladila studenou vodou. Ubezpečila som sa pritom, že moje tajné zásoby sú ešte tajné, ale predsa som sa ničoho nedotkla.

Pred začiatkom slávnosti Jutta zapálila sviečky. Zašli sme po Richarda a Alfréda. Alfréd musel pred našimi očami zjesť kvietok, lebo prehral stávkou. Hltal ho tak zábavne, že Richard nielenže vyprskol smiechom, ale aj nadšene zatlieskal rukami. Potom sme mu odovzdali darčeky. Zaviedli sme ho ku kreslu a on mlčky, s neuveriteľnou trpezlivosťou, horúčkovito odbaloval darček za darčekom, ani jeden si dlhšie nepozrel. So spokojným výrazom všetko rýchlo, ale opatrne odkladal na dlážku, napokon rozbalil aj telefón. Vzápätí ožil, po prvý raz na nás uprel oči, sadol si na dlážku, priložil si k uchu slúchadlo, naznačil nám, aby sme boli ticho, a s úsmevom povedal:

- Počujem ho, dobre ho počujem.
- Čo vraví? - spýtal sa Alfréd
- Že sa má dobre, - odpovedal Richard.

Alfréd sa naklonil, vzal slúchadlo, chvíľu načúval, potom povedal:

- Myslí si, že by sme mali teraz ochutnať narodeninovú bábovku, ozve sa, až keď ju zjeme. Richard ešte chvíľu načúval a potom potvrdil otcove slová.

- Aj ja by som ho chcela počuť, - povedala Jutta.
- Teraz nie, - odpovedal Richard, - odišiel. Už nič nepovie.

- Prudkým pohybom jej znemožnil vziať do rúk slúchadlo, sadli sme si k stolu a pustili sa do bábovky a do kávy.

Alfréd žmurkol na mňa ako kedysi a povedal:

- Natiahnem šnúru až do kuchyne, potom sa budeme rozprávať.
- Netreba, - povedal Richard.
- Aj tak počujem, čo hovorí.

Nato Jutta:

- Nemôžeš počuť nič, lebo telefón nie je zapojený. A niekto s tebou musí hovoriť.

- Niekto so mnou hovoril, - povedal Richard, - a tvrdil, že sa mu darí dobre. - Zmocnilo sa ho vzrušenie, nechcel už nič jesť, podchvíľou zamieril k svojmu telefónu.

Alfréd mu pomohol natiahnuť bielo-červenú šnúru cez chodbu do kuchyne, nuž nemohli sme odnieť riad. Počas pokusu o nadviazanie spojenia sme sa nesmeli rozprávať. Jedny i druhé dvere boli zamknuté, telefonujúci ležali na dlážke v kuchyni a v detskej izbe a hovorili tak hlasno, že aj bez telefónu by sa boli počuli i cez štvoro dverí. Alfréd mi s úsmevom podal slúchadlo a ja som sa opýtala Richarda, aké je tam počasie. Alfréd ma počas rozhovoru pevne držal. Opäť som cítila ťažobu v žalúdku, nechcela som hovoriť ďalej, vstala som, vyšla som na chodbu, otvorila som opatrne dvere detskej izby, ale nevošla som dnu - len som sa o ne oprela.

- Dovoľ, aby som si zatelefonovala, - povedala Jutta.

Richard neodpovedal, počula som len Juttino naliehanie:

- Prosím ťa, Richard, teraz som na rade ja. Aj ty sa môžeš hrať s mojimi hračkami...

- Nechaj ma na pokoji, - povedal Richard.

- Dobre, - povedala Jutta. - Tak ti poviem také dačo, čo nevieš. Dnes nemáš narodeniny, narodil si sa predsa v septembri...

Nevošla som k ním, nečakala som na Richardovu odpoveď, prišlo mi nanič, nezavrela som dokonca ani dvere, siahla som po fľaši, vypila som si, potom som fľašu odložila a vyšla na chodbu, kde Richard zaujatý hrou a celý šťastný, kričal z plného hrdla do slúchadla.

Utrela som si pery, zapálila si cigaretu. Alfréd vyšiel natešený z kuchyne, stúpал po prstoch, chcel mi niečo pošepkať, ale neurobil to, prešiel okolo mňa, ako keby ma nebolo.

Siegfried Lenz: Kašeľ (antológia), Osveta, Martin, 1991



Kapitola siedma

Alkohol - recidíva choroby

Slovo na úvod

Aj triezvy život má svoje horšie dni. Aj on má svoje tienisté stránky a nebezpečné úskalia. Kristen Ure, náš literárny hrdina, po strate zamestnania urobí jednu z najhorších vecí, akú vlastne mohol urobiť. Samozrejme, že strata zamestnania nie je ničím príjemným. Ale návrat k pitíu vlastne dáva zbraň do rúk jeho neprajníkom. Ale aj takto môže vypadáť bežný život.

Pečať

Nikto v úrade nevedel, že Kristen Ure bol kedysi na protialkoholickom liečení. Pri pohľade naňho by to nikomu ani len nezišlo na um. Bol to dobre urastený chlap územčitejšej postavy, držanie tela mal ako gymnasta, mal červenú tvár, rovné obočie a trochu hrbatý nos. Husté čierne vlasy mal ostrihané na ježka. Na lícach sa mu striebрили šediny, ktoré mu veľmi pristali. Slovom, bol to štyridsaťpäťročný muž v rozpuku síl.

Na pracovisku mali všetci na Kristena rovnaký názor: pokojný, znášanlivý človek, ktorý sa tešil obľube podriadených (bol vedúcim kancelárie), mali ho radi všetci riaditelia, ktorí sa podchvíľou menili. Generálny riaditeľ sa k Uremu správal veľmi pozorne. Neraz sa o ňom pochvalne vyjadroval aj na zasadnutiach vedenia.

Ale tí, čo poznali Kristena Ureho pred šiestimi rokmi, si ho pamätali celkom inak a len ťažko verili, že Kristen Ure je jedna a tá istá osoba. Vtedy mal mútne oči, vycivené telo a neistú chôdzu. Šaty viseli na ňom ako vrece, obočie obrástlo hustým zártarom.

V tom čase býval Kristen Ure v malom mestečku na juhu Nórska. Kedysi, v mladosti, bol častým hosťom najlepších spoločností. Bol známym športovcom a dobrým spevákom - teda dušou spoločnosti. Všade, kde sa zjavil, hneď zavládla veseľosť a radosť. A postupne privykol na pohárik vína. Ako je známe, ľudia majú na obľúbencov spoločnosti vysoké nároky, a udržať si dobrú povesť nie je vždy ľahké. Kristen sa nemohol opakovať, musel byť stále originálny a svojrázny. A tak čoraz častejšie siahal po pohárikú, aby sa povzbudil, pozdvihol náladu. Raz sa svojmu priateľovi v úprimnom rozhovore priznal, aké ťažké je byť populárnym, vtipným, mať vždy dobrú náladu a udržiavať s každým priateľské vzťahy. Priateľ neprikladal jeho slovám nijakú váhu. A predsa práve v nich bola utajená osobná tragédia Kristena Ureho. Vždy sa vyhýbal zásadným sporom a stál taktne bokom. Pochopiteľne, to nijako nemohlo uľahčiť jeho boj s čoraz hlbším návykom na alkohol.

A tak sa Kristenovi Uremu stalo to, čo sa zvyčajne stáva mnohým iným. Vykročil na cestu, po ktorej človek klesá čoraz hlbšie a hlbšie, hoci podchvíľou vášnivo sľubuje, že raz a navždy s alkoholom skoncuje.

Vnútorňý boj, ktorý musel so sebou zvädzáť každú hodinu, mu podlamovali sily. Na jednej strane sa usiloval potlačiť chuť na pitie a zabudnúť na alkohol - a na druhej strane pil ešte viac. V jednej z takých chvíľ pozbieral všetky svoje sily a vybral sa do protialkoholickej liečebne. Asi o rok sa vrátil do rodného mestečka celkom vyliečený.



V liečebni mu pacienti rozprávali, ako sa stretávajú s tými, čo sa pokúšajú začať nový život. Mnohí neznesú opovrhnutie, ktorým ich spoločnosť častuje, a znovu sa vracajú do liečebne.

Kristen Ure sa čoskoro na vlastnej koži presvedčil, že vraveli pravdu. Jeho starí priatelia, ktorí v súkromí pili viac ako kedysi on, sa k nemu teraz správali nevšímavo. Nikto ho nepozýval a aj návštevy skončili. V spoločnosti sa ukazoval čoraz zriedkavejšie.

Funkciu, ktorú pred liečením zastával na pracovisku, zverili inému. Nechcel ho zamestnať ani jeden podnik v meste. Chýr o Kristenovi, ktorý absolvoval protialkoholické liečenie, sa rozšíril aj po okolí.

Kristen musel zúfalo bojovať o holú existenciu, o život svojej ženy a dvoch detí. Počul, že tí, čo boli postihnutí tuberkulózou, si takisto ťažko zháňajú prácu, ale často si pomyslel: kiez by som radšej ochorel na tuberkulózu. V tom prípade by ľudí odpudzovala obava pred telesnou nákazou, kým teraz sa k nemu správali, ako keby šíril okolo seba duševnú nákazu. Pravda, väčšina ľudí si myslela, že ten, čo našiel v sebe toľko síl, aby premohol svoju vášeň a stal sa plnohodnotným človekom, si zaslúži každú pomoc. Keď mu však mali konkrétne pomôcť, ukázalo sa, že sú to len prázdne slová. Och, ako veľmi potreboval ľudskú pomoc!

Jedného dňa sa Ureho rodina odsťahovala z mestečka. Nikto nevedel kam. Prvý rok v hlavnom meste bol pre Kristena Ureho najstrašnejším zo všetkých. Na vlastnej koži spoznal, čo je hlad. Nemali byť. Ponevierali sa od penziónu k penziónu, ale nájomné bolo všade pre nich vysoké. Raz dokonca prespala celá ich rodina na policajnom komisariáte. Mladší syn mal vtedy bronchiitídu. Napokon sa im podarilo prenajať komôrku v chatnom domci v Nitterdale. Žilo sa im trochu ľahšie. Ale keby nebol mal takú statočnú ženu, aj tak by zahynuli. Po nociach umývala v parkoch autá a z toho mizerného zárobku žila celá rodina. Žena dobre vedela, aký statočný boj zvädza Kristen sám so sebou, ako často sa ho zmočovala neodolateľná túžba vypiť si, aby aspoň na chvíľu na všetko zabudol. Vtedy by sa bol stal stroskotancom!

A odrazu mu ponúkli miesto v obchodnej firme. Ochotne nastúpil. To bola jeho záchrana. Ovládla ho len jedna myšlienka: musí dokázať, že má právo na život! Celkom sa venoval práci. Pracoval odovzdane ako málokto iný. Pomaly sa vypracoval na jedného z najlepších pracovníkov, hoci podaktorí ho pokladali za trochu obmedzeného.

Ure sa s nikým nestretával, nikto ho nikdy nevidel v kine, v divadle či v kaviarni. Nikto nevedel, ako žije. Napokon uzavreli prípad tým, že ide o čudáka, pre ktorého nejestvuje nič okrem čísiel a predpisov. Nečudo teda, že nikoho neprekvapilo, keď ho po odchode Rassmusena do konkurenčnej firmy, vymenovali za vedúceho kancelárie.

Raz vošiel Kristen Ure s hromadou dokumentov na podpis do pracovne generálneho riaditeľa. V hlbokom pohodlnom kresle pre návštevníkov sedel Sivert Junsen. Kristenovo husté obočie sa trochu zachvelo, ale ani len nenaznačil, že sa so Sivertom pozná: zdvorilo sa uklonil, položil korešpondenciu na stôl a rýchle vyšiel z pracovne. Na chodbe zastal a utrel si pot z čela.



Keď vyšiel elegantný a roztržitý Sivert Junsen na ulicu, odkladajúc si do náprsnjej tašky peniaze, čo práve dostal od generálneho riaditeľa - starého priateľa svojho otca, vošiel mu spoza rohu Ure do cesty.

- Aha, teda predsa ma poznáš! - Junsen sa hlučne zasmial. - A tam si sa tváril, že ma nepoznáš, a vôbec si sa ku mne nepriznal!

- Nemohol som inak, - horúčkovito prevravel Ure, - dobre vieš, že som nemohol. Ale... prosím ťa, buď taký láskavý, keby sme sa stretli, tvár sa, že ma nepoznáš... Dobre, Sivert?

- Teda tak? - uštipačne povedal Junsen. - Vidím, že chleba máš dost'. Tak to už býva: niektorí si žijú s pesničkou na perách, kým ja som bez práce, a navyše chudobný ako kostolná myš. A ty sa ešte opovážiš sťažovať sa na svoj osud. No dobre, nepoviem nič, ale...

Kristen Ure vedel, že Junsen žije z príspevkov svojich bohatších priateľov. Mal rozpracovaný určitý systém: peniaze si požičiaval takticky, nikdy neobťažoval často tých istých.

- Tu máš, vezmi si päťdesiat korún, viac pri sebe nemám, povedal náhle Ure. - Ak ti to môže pomôcť...

Junsen vzal peniaze a ľahostajne ich vložil do vrecka.

- Za takú službu by si mohol byť aj veľkorysejší, ale aj tak dobre: môžeš mať istotu, že neprehovorím. Maj sa!

Sivert kráčal pomaly po ulici. Bolo vidieť, že sa mierne tacká.

Tak sa v rozpočte Kristena Ureho zjavila nová položka. Sivert žiadal čoraz viac a viac. Ure platil dovtedy, kým bol presvedčený, že Sivert naozaj mlčí. Sivert ho navštevoval zvyčajne večer, pričom svoju návštevu telefonicky vopred ohlásil. V Ureho dome sa usalášil strach... Strach z vydierača.

- Povedzte mi, - povedal mu raz generálny riaditeľ, - prečo pri nástupe do práce ste zamĺčali, že ste boli kedysi na protialkoholickom liečení?

- Nevedel som, že je to potrebné, - odpovedal Ure. Zrak mu zosmutnel, miestnosť sa mu akoby zakolísala pred očami.

- Nikam nechodíte, Ure, - povedal riaditeľ s ľahkým úšklabkom spokojnosti. Čo vlastne robíte vo voľnom čase?

- Čítam, - odpovedal Ure, chodím na prechádzky, venujem sa firme. Je celým mojim životom. Ona a moja rodina.

- A náhodou sa osamote neopijate? - znezdary sa spýtal riaditeľ, ale hneď nato doložil: - Prepáčte, nemám právo klásť vám takéto otázky. Prepáčte, Ure. To sa ma nijako netýka... Boli ste vzorným pracovníkom firmy.

Ruky Kristena Ureho ovisli ako chromé vedľa tela, prsty sa pevne zovreli do pästí. Generálny riaditeľ si to nevšimol. Videl len Ureho oči plné sklamanie a podliate krvou. Nepáčila sa mu Kristenova tvár. Zdalo sa mu, že Ure chce žiadať o zľutovanie, ale majú takí ľudia vôbec svedomie?

- Áno, - povedal napokon generálny riaditeľ. - Boli sme s vami stopercentne spokojní, pán Ure, ale jednou zo zásad našej firmy je: za nič na svete nebrať do zamestnania alkoholikov...

Kristenovi sa zakrútila hlava. Stál pred generálnym riaditeľom a ospravedlňoval sa, ako keby bol zločincom.

- Dáme vám výborné odporúčanie a vyplatíme mzdu na tri mesiace dopredu. Ale musíte od nás odísť!

Onoho večera sa Kristen Ure nevrátil domov. A v pustej izbe sedela a do neskorrej noci hľadela žena, do nepreniknuteľnej tmy ulice...

Kristen pil. Po rokoch opäť pil...

Övid Bolstad: Kašel' (antológia), Osveta, Martin, 1991



Slovo na úvod

Požitie alkoholu po období uvedomovanej triezvosti nie je žiadnou bezvýznamnou epizódkou. Ako sa asi cíti taký človek, nám približuje kratučká ukážka.

Svedomie po recidíve

Hoc koľkokrát sa obzeráš v zrkadle, pooberáš smietky z obleku, ohmatáš každúčký gombík - nikdy, ak si si trochu vypil, nebudeš si celkom istý, že ti voľačo neuniklo. Čosi, neraz priamo na očiach, čo však pri všetkej, aj tej najvypätejšej pozornosti, vždy znova prehliadneš.

Hans Fallada: Pijan, Osveta, Martin, 1977



Slovo na úvod

Veľa ľudí sa bojí odmietat'. Boja sa toho z viacerých dôvodov, ale ľudia s vybudovanou závislosťou sa to musia naučiť, ak chcú vytrvať v triezvosti. Dá sa to aj tak, ako je to uvedené v úryvku.

Pozitívne N I E

Jeden mladý učeň dostal po nastúpení do nového zamestnania ponuku napit' sa z veľkého pohára piva. "Nie, ďakujem", odpovedal predákovi, ktorý mu pivo ponúkal. Táto odpoveď nahnevala predáka a v rozčúlení zakričal: "Na tomto mieste a v tejto práci nemáme žiadnych abstinentov". "Pokiaľ som tu ja, jedného budete mať", odpovedal učeň. Predák sa ešte viac nahneval a začal sa vyhrážať: "Počúvaj chlapče, toto pivo vypiješ. Dostanem ho do teba, či zvnútra alebo zvonka". "Môžete robiť čo chcete", odpovedal chlapec. "Ja som dnes prišiel s čistým sakom a s čistým charakterom. Ak chcete, sako mi môžete zničiť, ale charakter nie".

Alf Lohne: Zajtrajšok sa začína už dnes, Advent Orion, Vrútky, 1993



Kapitola ôsma

Alkoholické psychózy

Laické minididakto

Je viacero psychóz, pri ktorých je jednoznačné, že vznikli v dôsledku abúzu (zneužívania) alkoholu.

Alkoholická paranoidná psychóza

Alkoholická paranoidná psychóza je veľmi častým duševným ochorením ľudí závislých od alkoholu. Pri tejto psychóze môže nastať obrat k lepšiemu len pri úplnom vysadení alkoholu, aj to však nie hneď, ale až po dlhodobejšej (viacročnej) abstinencii.

Otellovia

M. dostal list. Keď si ho prečítal, bolo na ňom vidieť, že sa potešil. Na jeho radosť bolo však niečo zvláštne. všimol som si to, pretože **M.** už niekoľko dní pozorujem. Nedávno som totiž začul, ako doktor hovorí o jeho diagnóze:

"Veľmi zaujímavý prípad Otellovho syndrómu."

Niekoľko dní sa Otello ničím nelíšil od ostatných pacientov. Nanajvýš tým, že bol o niečo pokojnejší alebo azda smutnejší ako druhí. Nikdy sa neusmial a pri vizitách si denne sťažoval na najrôznejšie ťažkosti, predovšetkým na bolesť v celom tele.

Až ten list... **M.** zastavuje na chodbe vedúcu lekárku nášho pavilónu.

"Konečne mám dôkaz, čieme na bielom", hovorí jej. "Teraz mi konečne musíte overiť nielen vy, ale aj prokurátor..."

"Aký dôkaz máte? O čom? Doktorka predstiera, že o ničom nevie, aj keď list čítala. V pavilóne 6A, ako aj v každej psychiatrickej liečebni, sa korešpondencia pacientom cenzuruje.

"No tu predsa jasne stojí: Štefko si sťažuje na reumatické bolesti. Azda si nemyslíte, že je to reuma? Veď má úplne rovnaké príznaky ako ja. To už im nestačí, že vraždia mňa, chcú otráviť aj Stefka. Musí to byť zrejme rovnaký jed. Ale teraz mám konečne písomný dôkaz! Prokurátor to bude musieť vziať do rúk a zabrániť vražde..."

Starostlivo si schováva list. Je spokojný, práve po prvý raz sa usmieva. Dávam sa s ním do reči. Ukazuje mi list a rozpráva čudnú históriu:

List písala jeho dcéra, ktorá žije so svojím manželom niekoľko sto kilometrov od otcovho bydliska. Na liste nie je nič zvláštneho. Je to celkom obyčajný popis každodenných udalostí: kupovanie látky na kabát, vyberanie strihu atď. Veta, ktorá vliala do **M.** tolko elánu, oznamuje, že počasie je teraz zlé a Štefko si stále sťažuje na

reumatické bolesti. To je všetko. A práve túto celkom obyčajnú vetu si **M.** vykladá tak neobyčajným spôsobom.

Tvrdí, že ho manželka podvádza s mnohými mužmi, v poslednej dobe aj s vlastným synom. Pretože on, **M.**, s tým pochopiteľne nemohol súhlasiť, pohrozil jej, že všetkých jej milencov zabije.

A vtedy sa manželka a syn rozhodli, že sa ho zbavia. Už dlhšiu dobu mu do jedla pridávajú jed. Prejavuje sa to reumatickými bolesťami, a aj tým, že mu doma už nechutí tak ako predtým. Zato v závodnej jedálni alebo v reštaurácii má chuť k jedlu vždy. Keby sa nesnažil jesť pokiaľ možno mimo domu, celkom určite by bol už pod dnom. A teraz sa tráviči zrejme dohodli, že zavraždia aj Stefka, jeho zaťa, ktorého má **M.** tak veľmi rád. Ale urobili chybu, prezradili sa. On má konečne v ruke dôkaz a úrady budú musieť s vrahmi zatočiť.

Počúvam ho a neviem, či sa mám smiať, alebo skôr plakať. **M.** má dosť po päťdesiatke. Spolu s manželkou prežili už dvadsaťosem rokov, z toho viac ako dvadsať vo vzájomnej zhode. Majú tri dospelé deti...

Chuť k smiechu ma však dokonale prešla, keď som sa dozvedel, že **M.**, ktorý je inak povahovo "kludšas", ženu už niekoľkokrát nepekne stíkol, raz skoro smrteľne. Že ju nespúšťa ani na krok z očí, a keď musí odísť z domu, zamyká ju na kľúč.

"A napriek tomu je vám neverná?" vypytujem sa. Pokúšam sa zistiť, či sa mu podarilo niekedy manželku pristihnúť in flagranti, keď má takú spústu milencov a sústavne ho podvádza. Určite nie je ťažké pristihnúť ju pri čine.

Nie, nikdy ju nepristihol. Ale je si úplne istý, že k nevere dochádzalo. Lenže, keď prichádzal napríklad dverami, milenci utekali oknom, a keď on pozeral cez okno, vždy stačili vyklíznúť cez dvere...

Neskôr som sa stretol s ešte ťažšími prípadmi Otellovho syndrómu.

G. napríklad tvrdil, že zatiaľ čo on v izbe spí, je mu žena na podlahe v kuchyni neverná s neznámym mužom, ktorý prichádza cez okno. Videl ich cez sklenené dvere, ale dovnútra nešiel, pretože mal strach, že ho zabijú. Na argument lekárov, že býva na treťom poschodí a že milenec vôbec nemusí chodiť v noci a cudzoložiť na zemi, pretože **G.** aj tak nebýva celé dni doma, odpovedal: "To mi tak robia naschvál, na truc..."

W. si pre zmenu spísal zoznam asi päťdesiatich mužov, s ktorými ho práve teraz manželka podvádza, keď on leží v nemocnici. Veľmi sa v tom vyžíva. Vôbec mu nevaďí, že jeho manželka leží so zápalom kĺbov, čo vylučuje nielen päťdesiat milencov, ale aj jedného jediného milenca...

Podobné podozrenia nie sú cudzie ani najstarším z nás, sedemdesiatročnému dedovi **S.** Z nevery kategoricky obviňuje svoju druhú polovičku, ktorá tiež už nemá ďaleko k sedemdesiatke...

Robet Tabus: Trinásť stupeň blaženosti, Avicenum, Praha, 1984



Laické minididakto

Alkoholická halucinóza

Začína sa zvyčajne náhle, málokedy postupne. Na vznik alkoholické halucinózy vplyvajú aj somatické faktory: infekcie, fyzické vyčerpanie, prepracovanosť.

Alkoholická halucinóza môže prepuknúť po záchvate delíria tremens a pretrvávať ako jeho pokračovanie. Alkoholická halucinóza má tri štádiá:

1. Štádium predzvesti (prodromálne)

Charakterizuje ho nespavosť, slabosť, smútok, nepokoj - čo núti chorého vyhýbať sa samote a vyhľadávať spoločnosť. V tomto štádiu trvá niekoľko dní.

2. Štádium halucinózy

Zvyčajne prepuká večer a v noci, kedy chorý trpí nespavosťou. K postihnutému začínajú prenikať prvé hlasy. Chorý cíti, že ho niekto volá... Počuje hlasy, kliatby... hrozby... posmešky... Pre túto psychózu sú typické sluchové halucinácie vo forme dialógu, v ktorom sa o chorom hovorí v tretej osobe. V dialógu jeden tábor hromží na chorého, druhý tábor sa ho zastáva. Vyskytujú sa perzekučné bludy (blud prenasledovania) alebo taktilné (dotykové) bludy. Zrakové halucinácie chýbajú alebo sú len druhotné. Pri halucinóze nie je vedomie až tak postihnuté ako pri delíriu. Chorý sa však ani tu nevie správne orientovať v situácii a blízke osoby nepoznáva.

3. Štádium uzdravenia

Prejavuje sa astenickým syndrómom a nepokojom. Charakteristický je nestály spánok a desivé sny.

Akútna halucinóza trvá niekedy 1-2 týždne, niekedy zase 1-2 dni.

Chronická halucinóza trvá niekoľko mesiacov aj pri zachovávaní plného vedomia.

Z halucinácií sa často vyvíjajú perzekučné bludy prenasledovania. Liečba pri halucinózach je obdobná ako pri delíriách.

Slovo na úvod

Alkoholická halucinóza je jednou z psychóz, ktorá vzniká dlhodobou nadmerným konzumovaním alkoholu. Inými slovami povedané, je to alkoholická psychóza. Mohli by sme o nej obrazne povedať, že je slabšou sestrou delíria tremens.

ONI

"Páni, nový pacient by mohol byť trochu nepokojný", vopred nás upozorňoval službukonajúci lekár. "Dávajte naňho, prosím vás, pozor..."

A tak sme L. pozorovali kútkom oka. Predstavovali sme si hrozné veci. Veď častokrát k nám dolieha prenikavý krik zo susedných psychiatrických oddelení - a naši lekári spolu so sestrami o tom nehovoria inak, než ako, že "pacient je tam asi trochu nepokojný..."

Zo začiatku L. pôsobil dojmom úplne normálneho človeka. Je síce pravdou, že ho priveľmi nezaujímalo to, čo sa dialo okolo neho, sám sa tiež s nikým nedával do reči, ale na otázky odpovedal. V priebehu dňa sa začal správať uvoľnenejšie a prirodzenejšie. Teda nič mimoriadneho a na doktorove slová sme aj zabudli. Každý sa zaoberal svojím koníčkom. V druhej sále nezmar T. celé hodiny rozprával vtipy a v kútku miestnosti trojica najmladších obyvateľov pavilónu 6A preberala šteklivé detaily vlastných milostných dobrodružstiev.

Začalo sa stmievať a čakali sme, kedy zapnú elektriku. Nemocnica má totiž vlastnú elektrárničku, ktorá pracuje až večer. Niekedy trvá dosť dlho, kým sa motory rozbehnú. V takých prípadoch sa svetlá rozsvietia až za úplnej tmy.

Naraz som si všimol, že s L. sa dejú čudné veci. Nervózne sa prechádzal po sále a čosi si popod nos nezrozumiteľne mrmľal. Podchvilou čosi vykrikol - a nakoniec sa rozplakal.

Jeden z našich lekárov mal práve službu. Využil chvíľkový pokoj v prijímacej kancelárii a prišiel sa na nás pozrieť.

"Pán doktor, pán doktor, zachráňte ma!" - začal ho L. prosiť utrápeným a vydeseným hlasom.

"Pred čím vás mám zachrániť, pán L.?"

"Ja sa bojím..."

"Čohože sa bojíte? Ste predsa v nemocnici, nikto vám tu nemôže ublížiť..."

"Ja neviem... Stále ich počujem...ONI ma strašia a nadávajú mi. Že vraj som ožran. A vyhrážajú sa mi, že ma zabijú... Pán doktor, zachráňte ma..."

"Nebojte sa, žiadne nebezpečenstvo vám nehrozí. Nepočúvajte tie hlasy, nemyslite na ne..."

"Ja sa bojím..." vytrvalo opakoval L. "Ale vy ma budete brániť, pán doktor, však?"

Jeho stav sa zhoršoval každou minútou. L. sa prechádzal po sále stále nervózenejšie, nepríčetne sa rozhlíadal, plakal, vykrikoval "nie!" i dajaké nezrozumiteľné slová.



Sedeli sme ako zarezaní. Rozprávali sme sa len pošepky a kútkom oka každý z nás sledoval **L.** Pochopili sme, že sa postupne prenáša do iného sveta, ktorý mi ostatní nemôžeme vidieť, ani počuť. Napriek tomu však pomaly začínam veriť v jeho existenciu, pretože **L.** dokáže vykresliť jeho plastickú predstavu tak, ako dobrý herec vykresľuje scénu.

Prirovnanie k divadlu nám napadlo až oveľa neskôr, a aj to len tak žartom. Keď sa totiž niekto sťažuje na jednotvárnosť života v pavilóne 6A, odpovedáme mu, že tu má predsa všetky druhy zábavy, divadlo nevynímajúc, a pripomenieme mu prvý večer **L.** medzi nami.

L. vôbec nehrá, ale naozaj to všetko prežíva. Žije vo svojom svete, ktorý pre nás zostáva neviditeľným. Jeho hlas vibruje v stále vyšších polohách. A v nás, v nemých divákoch narastá napätie. Cítime, že k niečomu musí dôjsť. Znepokojuje nás, že nevieme, akú podobu to "niečo" bude mať. Než si však stačíme svoj nepokoj úplne uvedomiť, už je tu vysvetlenie. Nastala kríza. **L.** sa dáva do prenikavého kriku, uteká k oknu, berie do ruky stoličku. Razom je nám jasné, že **ONI** sa prestali len vyhrážať, ale že na neho aktívne zaútočili.

Vrháme sa k nemu. Na podlahe sa zmieta kopa tiel - ukazuje sa, že **L.** má neobyčajnú silu. Metá sebou, sem a tam, pľuje, hnusne nadáva. Nevidí nás - vidí **ICH.** **IM** nadáva, s **NIMI** zápasí. Zo susedného pavilónu pribiehajú ošetrovatelia - pretože u nás sú len sestričky - a niekoľkými obratnými pohybmi chytajú **L.** tak, aby sa nemohol pohnúť. Zväzujú ho plátennými popruhmi, ktoré nadobro vytlačili legendárne zvieracie kazajky, a odnášajú ho do pavilónu 6B, kde dostáva upokojujúcu injekciu a rýchle zaspáva.

Ešte dlho komentujeme túto udalosť. Naše rozrušenie sa vybíja tým, že preklíname vodku, ktorú považujeme za príčinu zlého zdravotného stavu **L.** Improvizujeme dokonca vtipné rýmovačky. Na vodku, i na jej vynálezcov. Ale akýsi skeptik pochybuje: "Myslíte, že za to skutočne môže alkohol? Čo keď **L.** je iba normálny blázon?"

Spýtali sme sa na to doktora, a ten nám povedal, že sme práve videli alkoholickú halucinózu, ktorej príčina celkom určite spočíva v dlhodobom pití. Vodka totiž spôsobila v mozgu **L.** ťažké chorobné zmeny.

Robot Tabus: Trinásť stupeň blaženosti, Avicenum, Praha, 1984



Laické minididakto

Delírium tremens

Veľakrát prepuká v období vynútenej abstinencie (v prvých dňoch po úraze alebo v prvých dňoch hospitalizácie s infekčným ochorením, napr. zápalom pľúc). Delírium tremens však prepuká aj pri neprerušenom abúze alkoholu. Psychóza prebieha v troch fázach:

1. Štádium predzvesti (prodromálne)

Delírium tremens (DT) nastupuje obyčajne po 24 až 72 hodinách. Chorý pociťuje nepokoj, tlak v hlave, hučanie v ušiach, zle spáva a trpí nechutenstvom. Dostavuje sa nevoľnosť až zvracanie, celková slabosť, potenie, pocity úzkosti, tras celého tela. Niektorí chorí v tomto štádiu pociťujú odpor voči alkoholu.

2. Štádium delíria

Hlavnými príznakmi sú zrakové a sluchové halucinácie, motorická dráždivosť, poruchy vedomia a výrazné pocity úzkosti. Zrakové halucinácie sa vyznačujú svojou živosťou a priestorovosťou. Počas delíria je chorý dezorientovaný. Veľakrát nepoznáva ani blízke osoby. DT sprevádza tremor rúk alebo aj celého tela, charakteristický je hranatý rukopis. Pri vyvrcholení DT môže vystúpiť telesná teplota, zvyšuje sa krvný tlak i pulz. Znižuje sa vylučovanie moču.

3. Štádium zotavenia

Aktívny priebeh psychózy najčastejšie končíeva hlbokým, uzdravujúcim spánkom s dlhým trvaním. Chorý aj po vyspaní sa cíti celkovo vyčerpaný, je malátny, slabý a opäť sa môže začať prejavovať nespavosť.



Slovo na úvod

Priblížiť emocionálne prežívanie akútnej psychózy nie je ľahkou úlohou. Carol Joyce Oatesová to však dokázala majstrovsky. Priam s dokumentárne presnou vernosťou nám opisuje prežívanie alkoholického delíria - delíria tremens.

Delírium

A o týždeň na to Perzia zomiera. Vo vlasoch, pod pazuchami a v rozkroku má drobné červené mravce. Plače a šomre si, zúfalo sa ich pokúša pozbierať. Pozbierať! Pozbierať!

V kúpeľni na dlážke sa povalujú črepiny rozbitého pohára, ligocú sa. Aj v kuchyni. Kľučkuje po linoleu ako opitá, zrak ju neposlúcha a nevidí dobre... kráča tade bosá a fňuká od bolesti.

Pohár s džinom zdvihla obidvoma rukami a predsa jej vykĺzol z rúk ako živý.

- Iris, kde si? Iris, nemohla by si mi pomôcť?-

Kričí. Nikto ju nepočuje, len susedia. Ale tí nechcú počuť. Zaspí na niekoľko hodín. Uviazne v spánku ako v bahne. Čosi jej tisne hlavu nadol. Čosi chlpaté, teplé a ťažké jej tlačí na ústa, dusí ju.

To je ono, ten netvor. V tme blčia hnedozelené oči.

- Iris? Nemôžeš mi pomôcť? Pomôž mi...-

Čierny chlpatý netvor splašene pobieha a mece sa, pazúry má ostré, usiluje sa uniknúť jej. Z papule mu frka pena.

Na plachte sú húsenice... cíti ich, ale nie a nie sa pohnúť. Spí a je pri plnom vedomí. Plné vedomie je kliatbou aj v hrobe, aj v smrti. Taká hrôza! Cíti tie húsenice vo vlasoch, lozia jej po tvári, po prsiach, po nechránenom bruchu. Iris, pomôž mi! Prsné bradavičky ju bolia, akoby pridávala.

Zomrela, pochovajú ju zaživa. Potí sa ako prasa. Ten pach nezamaskuje nijaký dezodorant, nijaký púder nezakryje chorobnú farbu pleti... pripomínajúcu zhorknuté maslo.

Vyzvára telefon? To jej prichádza na pomoc Duke Courtney, poprosiť ju o odpustenie, ale už je neskoro.

Tak či tak, telefonu sa nedotkne. Cítila, ako sa jej slúchadlo chveje v ruke, počula z neho tichý, posmešný šepot.

- Iris, prosím ťa, pomôž mi... kde si zlatko?-

Je jar. Vôňa kvetov a smrť. Kričí a vzlyká, ktosi zaklopal na dvere a ona si pritlačí vankúš k ústam, aby pritlmila tie výkriky, dokiaľ nepominie nebezpečenstvo.

Možno sú to policajti, prišli ju pochovať zaživa.

Policajti, škerili by sa, vypliešťali oči, postávali nad ňou.

Ako by sa rehotali, keby videli tú záplavu červených mravcov! Zúrivých červených mravcov. Na ohanbí... vnútri nej.

Fľandra, zasmiali by sa. Špinavá fľandra!

Naleje si posledný zvyšok džinu do pohára a prekvapená vidí, že drahocenná tekutina sa jej vyleje, bielizeň od nej napáchne, džin vsakuje do matraca. Raz-dva! Stará, vyblednutá krvavá škvrna na matraci... už roky stará. Perzia nemala menštruáciu už rok, ale bojí sa, že si to niektorý priateľ všimne, zavonia ju, znechutene sa zháči.

Mravce! Červené štípajúce mravce! Pustí vodu vo vani, zúfalo sa nad ňou nakloní, pokľzne sa, stratí rovnováhu, vrazí zátylkom do vane, takmer upadne do bezvedomia, ale horúca voda sa ešte vždy valí do vane. Jej myseľ je fľakatá porcelánová vaňa na starodávnych labách s pazúrmí, pení sa v nej voda. Čas sa zamotáva. Slnko sa začína skláňať.

Je v spálni... je v kuchyni a má jasnú myseľ. Ako okennú tabuľu, napochytro vyumývanú. Dnu preniká záplava svetla.

Bože, pomôž mi, prosím ťa Bože, pomôž mi. Ešte nie je neskoro.

A zase ten chlpatý čierny netvor, ten zloduch so žiarivými očami, skrýva sa po kútoch, pozoruje ju. Len čo zoslabne a ľahne si, sadne jej na ústa a oberá ju o dych.

Diabol. Diabol!

Holé prsty a päta pravej nohy jej krvácajú od črepín rozbitého skla. Ona tam však nevidí nijaké sklo. Dlážka je úzkostlivo čistá.

Perzia je dobrá gazdina. Má doma všelijaké čistiace prostriedky. Ale minuli sa jej cigarety a do obchodu je to tisíc kilometrov.

Čo teda urobí? Naleje do šesťlitrového hrnca vodu, postaví ho na sporák, naplní otvorí plyn. Vzdychá od vzrušenia. Vlasy sa jej lepia na spotené čelo. Volá na kocúra, poď sem, no tak, poď sem! Lenže ten netvor je prefľkaný, opatrný, plachý. Diabol je úlisný. Hnedozelené oči mu bľčia... pazúrmí škriabe po linoleu, vyzývavo dvíha chvost. Toho tvora jej poslali domov po Iris jej nepriatelja, aby ich obidve zadusil v spánku, ale Perzia má nápad a vykrikuje: - Mačička! Poď sem, mačička, poď! - Je v krásnom starom negligé farby šampanského, čipkovanom, plisovanom, s mašličkami, je to darček od manžela, od milujúceho mladého manžela, spreď rokov... Poď sem mačička! No tak!

Voda začína vriieť len pomaly.

Hlad vyláka čiernu mačku zo skrýše... Kocúr je zrazu v kuchyni, pletie sa jej pod nohy, žalostne, nádejne mňauká. Aj Perzii bľčia oči. Aj Perzia je bosá, nechťami sa zapiera o dlážku. Poď sem mačička - vykrikuje chrapľavým hlasom a keď sa jej Houdini obtiera o nohu, Perzia zdvihne hrniec s vriacou vodou, obidvoma rukami, bez ochranných rukavíc a pokúsi sa cúvnuť, keď vylieva vriacu vodu na kocúra, ale kocúr jej podrazí nohy, kocúr sa splašil, vystrája, obidvaja škrečia...

- Pomôž mi! Iris, pomôž mi! -

Perzii sa zdá, že jej horí spodná bielizeň, že jej horí telo. Uteká k dverám, otvorí ich dokorán, vybehne na plošinu nad schodmi, a schody zmiznú, zmizne dom Buena Vista Street, mesto Hammond v štáte New York, zmizne všetko, čo Perzia pozná.

Carol Joyce Oatesová: Horké, ako moje srdce, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1994



Kapitola deviata

Alkohol - bod nenávratna

Slovo na úvod

Neradosťný býva koniec drogovu závislých ľudí. Nielen pre nich samotných, ale aj pre tých, ktorých tu zanechávajú. Ich potomkom sa veľmi ťažko nesie bremeno predčasnej smrti rodiča. Celkom určite vedia, že droga ich rodiča obrala o veľa rokov života a o dôstojnú smrť.

Koniec

Iris Courtneyová si do denníka zapíše iba: 18. mája. Dnes sanitka odviezla mamu do Verejnej nemocnice. Išli sme tam aj so strýcom Lesliem.

Až po mnohých rokoch Iris pochopí, že Perziin príbeh je bežný - pomalý a potom rýchly alkoholický úpadok, ku koncu až závratne rýchly. Bežný príbeh, ale pre Iris úplne nový, čudný a strašný. Nikdy by ho nevedela rozprávať súvisle, ani v duchu, len po kúskoch, úryvkoch, útržkovito.

Susedka začula Perziine výkriky na plošine pred bytom, vybehla von, a keď videla, čo sa robí, zavolala sanitku, a tak sa Iris Courtneyová začína pozeráť na mamu očami iných ľudí.

Ako to, že Perzia tak strašne vychudla? Je to ohromujúce, okrem groteskne okrhleho brucha je z nej hotová kostra. Ohromujúce je aj to, že jej tak splasli a ovisli prsia, ako keď z balónov niekto vypustí vzduch... Perziine krásne prsia! A tá pleť, drapľavá, chorobnej oranžovo-žltkastej farby, ešte aj bielka očí zažltnuté, farby moču.

A dych škripavý, namáhavý, páchnuci. A biela usadenina v kútikoch úst.

Iris Cortneyová to vidí. A jednako to nemôže vidieť... nemôže to pochopiť.

Do denníka si krasopisne a stručne zapíše: 19. mája. Mama je na oddelení intenzívnej starostlivosti. Lekár povedal, že chvíľu potrvá, kým sa zotaví natoľko, aby sa mohla vrátiť domov.

Iris sa k tomu sprvoti stavia optimisticky. A Perziini príbuzní s ňou zjavne súhlasia. Teraz je Perzia v nemocnici a budú ju liečiť ako je treba. Už si nebude dohovárať schôdzky s lekármi a odvolávať ich v poslednej chvíli..., vysvitne, že to robila vyše roka.

Madelyn Daichesová poznamená: - V nemocnici Perzia nemôže piť a keď ju prepustia, prestane.

Lekár vysvetlí Iris, že jej mama trpí popri iných zdravotných problémoch rozdielneho stupňa vážnosti chorobu, ktorá sa volá cirhóza pečene a Iris pocíti detinskú úľavu. Teda nie je to nič vážne, ako napríklad rakovina alebo choroba srdca.

Perzia zostáva na jednotke intenzívnej starostlivosti. Vyčerpané žily dostávajú umelú výživu a hadičkou jej oteká žilč a iné telesné tekutiny do priezračného plasto-

vého vrecúška prilepeného k bočnici postele. Neradostná predstava, telo ako stroj pripomínajúci a vylučujúci tekutiny.

Iris prvý raz vidí svoju matku v nemocnici, na takej neprírodzene vysokej posteli a nechápavo na ňu vypliešťa oči... Je táto krehká, nehybná postava na posteli Perzia? Do jednej nozdry jej zasunuli hrubú hadičku so závažím, aby sa hadička dostala cez hrdlo a prsia až do žalúdka. Túto nozdru má komicky rozťahnutú, druhá je stiahnutá. Perzia má opuchnuté oči, akési čierne, a nedá sa zistiť, či ich vlastne má otvorené... alebo, ak ich aj má otvorené, či niečo vníma.

Niekoľko najbližších týždňov Iris Courtneyová celé dni vysedáva pri matkinej posteli a čaká, kedy sa z tejto strašnej chorej ženy stane Perzia...

Raz ráno, začiatkom druhého týždňa sa Perzii vráti vedomie, že prehovorí slabým hlasom a Iris jej tuho stisne ruku. Nakloní sa k nej čo najbližšie, aby jej neuniklo ani slovičko. - Nechcela som zostať sama... tak ako to Boh chcel... moje dieťa... moje malé dieťaťko... Viem, zlyhala som... zlyhala som ako dobrá matka. Zlatko, ja viem, že som... zlyhala.

Keď Iris usúdi, že Perzia už nebude rozprávať ďalej, prehovorí rýchlo, trochu hlasno: - Mama, bola si dobrá matka, aj si.

Perzia sa pokúsi na ňu pozrieť. Zvláštne, koľko námahy ju stojí, aby sa mohla aspoň pozerieť. Oči akoby mala zatiahnuté tylom zahmlené od horúčky. Perzia chytila akúsi nemocničnú nákazu, má vysokú teplotu.

Iris niekoľkokrát zopakuje: - Mama, bola si dobrá matka, vždy si bola dobrá matka, - a pomyslí si: - Klamárka, klamárka, prečo klameš a tuho stisne Perzii ruku. A aká krehká, aká bezvládna je tá ruka, ruka starej ženy.

Perzia sa zachrípnuto ozve: - Mohla som byť lepšia... Som lepšia... v hĺbke srdca. Neveríš mi? - Chvíľu sa zdá, že sa takmer hnevá, bije sa v nej odhodlanie s odporom. Je to stará Perzia, vzbĺkne po jedinom nesúhlasnom slove. Ja viem, že... som mohla byť lepšia. Ako... vyzerám?

Iris sa zahľadí do Perziinej opuchnutej tváre, na tie žlté oblúčiky v očiach a začuduje sa. Škriepime sa? Je to škriepka? Tu? Teraz? Iris chytro zašomre, áno mama, áno, máš pravdu mama.

Perzia vášnivo vyhlási: - Ty to nemôžeš vedieť... si primladá. Nemala by si ma odsudzovať. - A Iris namietá, že nikoho neposudzuje a Perzia povie: - Lúbila som ňu... moje malé dieťaťko. Lenže to nestačilo, však? - Iris prikývne, ale áno, áno, stačilo, prirodzene, že to stačilo a Perzia ju netrepežlivo preruší: - Neklam ma, dočerta, nemáme toľko času, nepokúšaj sa klamať ma, len mi sľúb, že neurobíš tú chybu, ktorú som urobila ja.

Iris sa opýta: - Akú chybu, mama? - A Perzia odpovie, jej hlas začína zlyhávať, slabnúť. - Si ako ja, Iris. Ale nebuď ako ja. - A Iris sa zúfalo pýta: - Mama, ako to myslíš? Akú chybu? A Perzia nejasne odpovedá: - Vedela som, čo je dobro. Lenže vždy ma... nudilo. Taký... chlap. Taký život. Neurob tú chybu zlatko, neodvracaj sa od dobra, ak sa ti ho podarí nájsť. Vedela som, aký bol tvoj otec... nedbala som, tak som ho lúbila... asi ani teraz nič nedbám... už je neskoro... a to ostatné...



Začína byť ospalivá, akoby ju premáhala silná droga. Akoby jej unikalo cez prsty vedomie, sila, život... Iris sa nevie zmieriť s myšlienkou, že tomu nemôže zabrániť.

Perziine posledné slová sú:

- Sľúb mi,... - A Iris odpovie:

- Áno, mama, - hoci nevie, čo vraví, čo sľubuje.

Perzia je zväčša v bezvedomí.

Alebo býva taká vyčerpaná a popletená, že ani neotvorí oči. Iris Cortneyová sa dovŕti, že matka musí vynaložiť nadľudské úsilie... len aby otvorila oči.

Ale raz, pár dní pred koncom sa Perzia náhle preberie a zrak sa jej zaostrí, aspoň sa tak zdá. Chytí Iris za ruku, stisne jej ju detinsky prudko a mocne. Pery má samú boľáčku. Matné hnedé vlasy si drsne odhrmula z tváre. Zašepká: - Iris? Prečo sme tu? Iris jej vysvetľuje, že sú v nemocnici, že už tu od istého času leží, lieči sa tu, musí odpočívať, ticho ležať, bude jej lepšie. No Perzia je nepokojná. Oči jej behajú z boka na bok, vybuchne: - Pomôž mi odtiaľto! Táto truhla... A Iris jej odpovie: Áno, mama. Iris vraví optimistickým dievčenským hlasom: - Áno, mama, len čo lekár povie, že je ti dobre.

Perziino vyčerpané telo je nervózne, pripomína natiiahnutú pružinu. Iris vníma chvenie vychádzajúce až zo špiku jej kostí. Ale gumová hadička, ten had v nose, ju nepustí, drží ju v pasci. Aj umelá výživa odkvapkávajúca do žily na ľavom predlaktí. A rúrka odsávajúca jedy z jej tela. A váha našuchoreného, takého bieleho paplónu. O pár sekúnd Perzia zase ochabne... ticho dýcha. - Nie zlatko, takto je to v poriadku, vzdáva sa. - Chcú ma tu mať. Patrí to k ich plánu. Teraz som teda tu.

Carol Joyce Oatesová: Horké ako moje srdce, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1994

Slovo na úvod

Neznalosť, to je hrozná a nebezpečná vec. Bez preháňania možno tvrdiť, že veľa-krát pomáha aj na druhý svet.

V neznalosti aj náš literárny hrdina urýchľuje cestu na druhý svet. Robí to bez zlého úmyslu manželke uškodiť. Mal len chybné informácie o závislosti od alkoholu. Žiaľ, ani v dnešných časoch to nie je ničím výnimočným.

Vražedná pomoc

- Prišiel som sa, pán primár, poďakovať, že ste ratovali moju, ale proti smrti nieto lieku, skormútený Jakub Račko stál v pracovni pred Bôrikom, uvoľnil si uzol čiernej viazanky, akoby ho bola pridúšala, a rozopol si tmavý kabát.

Bôrik rozpačito klepká prstom po chorobopise Račkovej, označeným krížikom, predchádzajúcu ostrosť hnevu mu obmäkčuje nehybná, vosková tvár vdovca, ktorý poškľbával opuchnutými viečkami, akoby zadržal plač. Naozaj úprimne smútil za svojou ženou? rozmyšľa primár, alebo to iba predstiera? Och, ako veľa chýba ľuďom v tomto šíalenom svete na jediný krôčik k porozumeniu so svojimi najbližšími. Bezcitnosť zakrývame maskou súcitu, ak treba, vypustíme z oka oneskorenú slzu. Bôrik nemienil držať Račkovi kázeň, no skutočnosť, že chorej na pečeň nosieval do nemocnice pálenku, mohla by sa pokladať za premyslenú vraždu, preto nemohol obísť jeho prečiny bez povšimnutia.

- Proti smrti nieto lieku, - podotkol, - ale sú jedy, ktorými sa smrť dá urýchliť.

- Pán primár, zažili ste peko na zemi? - vyleštil oči, akoby bol vycítil, že primár mu chce vstúpiť do svedomia. - Viete si predstaviť, koľko zla narobí ženská, keď ju opustí zdravý rozum a premení sa na opicu? Nebesá nech jej odpustia. Už je nebóhá - prežehnal sa Račko.

- O mýtvyh len pekne.

- Keď bola triezva, nebolo tuším lepšej stvory na svete. Lenže v ostatných rokoch nepila iba vtedy, keď spala. Čo som sa jej panebože naprosil, aby nerobila hanbu.

- Pekným slovom človek najviac dosiahne, - prikyvuje Bôrik. Nekladie otázky. Čaká, že Račko sa preriekne a on ho donúti vyjaviť pravdu. - Uvážlivo, veru, k žene len tak...

- Všetelijako som s ňou proboval... Na prosby bola hluchá, vyhrážky odskakovali od nej ako hrach od steny.

- Koľko rokov popíjala, myslím, tak bez miery?

- Sprvu chodievala domov z pohostinstva, kde bola vedúcou, rozjarená a hopsajúca, ako človek, čo sa narodil na šťastnej planéte a veselo je mu žiť. Zmohli sme sa na družstevný byt, tuzexové auto... - vymenoval, čo všetko si kúpili. - Jej zásluhou, to musím uznať. Uživali sme si siedmeho neba, ako ľudia vravia o takých, ktorým sa v živote darí, a spadli sme do horúceho pekla. Moja sa po záverečnej začala túlať v noci s chlapmi. Zavše sa dotackala domov až za bieleho rána, keď som sa zberal do fabriky. Raz som na ňu zdvihol ruku, že ju zmlátim ako žito, dám jej veru pocítiť, že



som chlap. Keď už s ňou bolo na nevydržanie, pohrozil som jej: Na Prednú Horu ťa pošlem. Tam ťa vyliečia Antabusom.

- Antabus, nadviaže Bôrik.

- Antabus, hej, tak sa tie tabletky volajú - poklopká si po čele Račko. - Vysmiala ma: To svinstvo, akože antabus si pomrv na raňajky do praženice! Tebe nech poskrúca žalúdok. Prídeš k rozumu.

Bôrik ani nemukol, počúval úprimný Račkov monológ.

- Navyše, predstavte si tú trúfalosť, vyrútila sa na mňa, prepáčte mi otvorenosť, že som nanič súci sráč, povačač, chruňo, ktorý má na očiach klapky z lajna, že nebyť jej podnikavosti, žili by sme o suchom chlebe. V zlosti hodila do mňa šálku s mliekom, stôl prevrátila hore nohami, šmarila na zem magnetofón, dupala po ňom a tak šialene kričala, že suseda pribehla, čo sa to u nás robí. Moja ju v zlosti trepla lopárom po hlave a vysotila ju z bytu. Div som sa z jej vyčíňania neprepadol pod zem. Moja sa vyzúrená, usedavo rozplakala, šklbala si vlasy a na Kristove rany prisahala, že už sa nikdy neopije. Na dôkaz, že to myslí vážne, tresla o zem fľašu borovičky. O týždeň, v noci, vyskočila z postele, ani čo by ju ktosi vyrušil zo sna žeravým kutáčom, chmatla perinu, že striasa z nej myši, vrešťala a prosila ma, aby som jej pomohol zahlušiť hlodavce, čo lezú po nej a chcú ju zožrať. Ale ja som nijaké nevidel. Za pomoci susedky som jej spútal ruky i nohy a odviezol ju na psychiatriu. To z abstinencie... Mali ste jej dať za pohárik ostrej, povedal mi doktor. A preto netajím, zavše som jej priniesol do nemocnice trošku pálenky, aby vám tu nevystrájala.

Račko vyrazil Bôrikovi dych. V jeho očiach sa stal trpiteľom hodným súcitu.

- Boh mi je svedkom! - zaprisahal sa Račko.

Úryvok z knihy Benjamína Tináka: Diagnóza, Osveta, Martin, 1988

Kapitola desiatá

Alkohol - ako vidia závislých

Slovo na úvod

Spoznanie pravdy môže byť aj dlhodobým skladaním čriepkov bolestnej mozaiky. Zrazu máme pred očami obraz, ktorý sme predtým ani netušili. Alebo v niektorých prípadoch sme ho ani nechceli vidieť. O to viac je to bolestivejšie, ak ide o spoznanie pravdy dieťaťa, voči svojmu rodičovi.

Poznanie

A nadíde deň uprostred zimy, v januári 1959, keď si Iris Cortneyová napíše do tajného denníka: Je to alkoholička.

Akoby hodnotila tie slová: alkoholička, alkoholička... Odvážila sa zveriť ich strašnej autorite na papieri, jeho neosobnosti. Opovrhujem ňou, neviem sa dočkať, kedy odtiaľto odídeme! Ostrý hrot pera zaryla do papiera, keď počula bolestné zvuky, v sprievode ktorých si jej matka vyprázdňovala vnútornosť v záchode pri Irisinej izbe.... Kľčovito, bezmocne vracala, vzlykala a vracala, nie a nie prestať. Mám rada aj ju, ACH BOŽE, ČO MÁM ROBIŤ?

Prirodzene, nestalo sa to prvý raz a iste to nebude naposledy, čo Iris Courtneyová matka vyrušila neskoro v noci, keď sa ťackala do záchodu... a tak ďalej.

Iris Courtneyová si dôkladne zapisuje tienistú stránku svojho života - teda tajnú stránku, o ktorej nikdy a pred nikým nehovorí.

Iris Cortneyová sa zožýba pod kuchynskú výlevku, aby vyniesla preplnené vrecko s odpadkami a za ním objaví takú menšiu opileckú skrýšu s prázdnyimi fľašami. Perzia ich akiste chcela vyniesť sama, ale zabudla... v týchto posledných rokoch svojho života tak často zabúdala.

Tri prázdne fľaše od džinu, dve od burbounu, jedna fľaša od whisky, niekoľko prázdnych fľaš od vína.

Ich tvary, rozmery, nálepky sú Iris Cortneyovej dôverne známe, stretávala sa s nimi po celý život.

Hoci je fľaša od džinu prázdna, predsa je dosť ťažká. Gordonov destilovaný londýnsky suchý džin. Na nálepke je tajomná, presná kresba diviaka, má dva kly, drobné zlomyseľné oči...

Iris si pritisne hánky k ústam a potlačí vzlyk.

- Ach, mama. Panebože prečo?

Čo sa týka piva: Zbierku prázdnych pivových fľaš Perzia akiste nepokladá za nič trápne ani hanebné, lebo sa nepokúša schovať tie početné fľaše, ale necháva ich v kuchyni, vidieť ich poukladané na dlážke v kartónových prepravkách, po šiestich, v ktorých ich nosieva. Na každú fľašu je záloha tri centy, a tak ich Perzia svedomito vracia, týždeň čo týždeň do predajne liehovín za rohom. Vrátí prázdne fľaše, kúpi si prepravku so šiestimi plnými, vráti prázdne, kúpi si prepravku... týždeň čo týždeň.



Obchod má veľa verných zákazníkov, ale nikto nie je taký verný ako dobre vyzerajúca, usmievavá Perzia.

Prečo Perzia neschováva prázdne pivové fľaše? Už je z nej taká zarytá alkoholička, uvedomí si Iris, že pivo ani nepokladá za alkohol.

Čo si to dovoľuješ? Počuj! Nemáš čo robiť, len špicľovať ma? - kričí rozzúrená Perzia, keď Iris po niekoľkých dňoch váhania konečne zvedie reč na tému Perziinho popíjania. - Špicľuje ma vlastná dcéra... tak ako všetci zvedavci a smradi na okolí. Hádam si ty taká dokonalá?... Taká mravopočestná?... Pozrime sa aká chytráčka!... Ja tu všetko financujem - každý večer stojím do úmoru na nohách v tom hnusnom podniku, kde sa musím usmievať na každého sviniara, čo sa tam dovalí, potľapká ma po zadku, alebo mi dokonca siahne na prsia... a aj vtedy sa musím usmievať, sladko sa usmievať a usmievať. USMIEVAŤ SA, lebo ak sa nebudem usmievať, poletím - čo ty o tom vieš?... Nemáš ku mne trochu úcty... si sebecká... ty nemáš chyby?... Ak sa dozviem, že ma ohováraš pred Maddy, pred Lesliem, pred známymi, alebo pred tvojím prekliatym otcom - a najmä pred ním - tak ťa vyplieskam po lícach, že ani nebudeš vedieť, kto ťa vyplatil. Vlastná dcéra ma špicľuje... po všetkom, čo som pre teba urobila... po všetkom, čo som pre teba urobila, ty potvora!

Carol Joyce Oatesová: Horké ako moje srdce, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1994



Slovo na úvod

Kolko už bolo prežitých (či lepšie povedané pretrpených) a opísaných životov, kde sa hovorilo: "Moja láska ho spasí. Pre mňa prestane piť. Moja nekonečná láska-vošť ho musí napraviť"... a ešte veľa iných podobných želaní.

O to viac trpké je spoznávanie reality bežného života s mužom závislým od alkoholu. Aké ťažké a potupné je živorenie od "opice k opici", od liečenia k liečeniu. Aké smutné je priznávanie si svojej nemohúcnosti.

Debakeľ

Každý odborník na toxikomániu by predvídal, že Malcolmov alkoholizmus ešte vystupňuje Sarinu výbušnosť a pripraví ju o posledné zvyšky sebaúcty. Taktiež by ľahko zistil, že extrémne výkyvy medzi výčitkami svedomia a násilím sú jasným symptómom rozdvojenia osobnosti, čo je klasický prejav alkoholizmu, ktorý sa v súčasnosti už považuje za chorobu. Pokladal by však za sporné pripisovať Malcolmove sklony k násiliu alkoholu? Právom by sa pýtal, či alkohol násilie vyvoláva, alebo ho iba uvoľňuje. Prvotný účinok alkoholu na správanie je totiž správať sa tak, ako mu predtým svedomie bránilo.

Ani Sara, ani Malcolm si neuvedomili, že sa dostávajú do veľmi nebezpečného kolobehu závislosti na alkohole. V triezvom stave bol Malcolm stále ten oslíujúci, veselý, inteligentný muž, do ktorého sa Sara zaľúbila. Mal rovnaký zmysel pre humor, obaja radi varili a zabávali sa. No akonáhle Malcolm začal piť, aby zabudol a potom pil ďalej, aby sa vyhol pocitu hanby, ktorý sa po vytriezvení nevyhnutne dostavil. Keď sa už raz opil, urobil všetko preto, aby zostal opitý čo najdlhšie.

A keď sa z toho konečne dostal, Sara ho opatrovala. Ruky sa mu tak triasli, že ho musela kŕmiť, masírovala mu chrbát a nohy, aby mu netŕpli a kupovala lieky proti kašľu, aby mohol zaspať. Potom bol vždy pokorný a vďačný a ona mu odpúšťala, šťastná, že má opäť toho dobrého Malcolm. A vždy potom, ako Sara tvrdí, nástojil na tom, aby sa pomilovali a tak mu dokázala, že mu odpustila. Hoci ju to často privádzalo do zúrivosti, radšej sa podvolila. Pohrdala preto sama sebou, nikdy však nedokázala pozbierať odvahu a povedať mu, že jej príliš ublížil na to, aby s ním spala. Naopak, tvárila sa tak presvedčivo, ako len vládala, lebo vedela, že odmietnutie jeho pokusu o zblíženie by pre neho bolo dôvodom na ďalší flám.

Keď na druhý deň ráno zišla dolu, našla Malcolm sedieť na gauči, špinavého, zapáchajúceho, neoholeného a v tom istom oblečení ako deň predtým. Objala ho a povedala mu, že ho ľúbi. Rozplakal sa. Obaja si uvedomovali, že je naozaj veľmi chorý. Doktor Farm zariadil, aby doktor Glatt v Londýne v to popoludnie o tretej Malcolm prijal. Ken Matthews dal Johnovi Coleovi deň voľna, aby šiel so Sárrou odviezť Malcolm do Londýna. No keď prišli na Church Walk, Malcolm nikde nebolo - opäť im vykĺzol. Sara prehľadala dom, potom zavolała do miestnej taxislužby, kde jej povedali, že sa dal odviezť k Modrému diviakovi. Našli ho, strčili do auta a bez zastavenia odviezli do Finchley, k doktorovi Glattovi domov.

Vybrali si správneho človeka. Max Glatt je jedným z popredných svetových expertov na alkoholizmus. Bol medzi prvými, ktorí tvrdili, že alkoholik nie je človek, ktorému chýba morálna sila alebo sebakontrola, ale jednoducho chorý človek. Tak, ako



ten, komu zistia srdcovú chorobu, sa nemôže liečiť sám, to isté platí pre alkoholika. So Sarinou podporou a po dlhom prehovaraní a presviedčaní doktor Glatt konečne dosiahol, že Malcolm si priznal výpadky pamäti i delírium tremens, a presvedčili ho, aby sa dal prijať na kliniku Charter Nightingale v Lisson Grove, v severnom Londýne.

Klinika je súkromná, ako napokon väčšina z tých, kde sa lieči závislosť na alkohole. Hoci každoročne zomierajú tisícky ľudí na choroby súvisiace s alkoholizmom, stále je veľmi ťažké nájsť v rámci celoštátnej zdravotníckej starostlivosti špecialistu na ich liečbu. A vlastne v celej krajine existuje iba šesť takýchto zariadení. Malcolm mal našťastie zdravotné poistenie, ktoré mu stačilo na to, aby na klinike pobudol mesiac. Postupne vytriezvel, zbavil sa toxických látok a každý večer navštevoval stretnutie skupiny Anonymných alkoholikov. Preskúmal svoju minulosť a dôvody, pre ktoré začal piť a dozvedel sa, že alkoholizmus má tri dôležité znaky.

V prvom rade je to choroba. Inými slovami, alkoholizmus nie je neschopnosť zvládnuť veľké spoločenské, citové či fyzické problémy (hoci môžu byť jeho nepriamou príčinou), ale choroba v plnom zmysle slova, ako napríklad zápal pľúc. Zabalíť človeka so zápalom pľúc do plachty a dávať mu obklady na čelo sice môže vyvolať pocit úľavy, ale vylieči sa, až keď sa lieči choroba samotná, nie jej vonkajšie príznaky. Alkoholizmus sa tiež nedá jednoducho vyliečiť riešením spoločenských a citových problémov, ktoré ho sprevádzajú.

Malcolm pochopil aj to, že choroba je progresívna, teda že sa nezastaví v určitom štádiu, ani sa sama nezlepší. Ak sa nelieči, postupne sa zhoršuje. Alkoholici a ich rodiny môžu vkladať nádej do obmedzenia spotreby alkoholu alebo do obdobia, kedy vôbec nepijú, závislosť sa však nevyhnutne prejaví a postupne zhorší.

Pacientov kliniky nakoniec upozornili, že absolútne vyliečenie v skutočnosti neexistuje, lebo alkoholizmus je v podstate chronická choroba. Alkoholik teda, rovnako ako človek, ktorý trpí cukrovkou, musí zmeniť svoj život, aby udržal chronický aspekt choroby v istých medziach. V prípade alkoholizmu to znamená, že už nikdy nesmie piť. Niektorí doktori ešte stále radia alkoholikom, že si môžu vypíť, pokiaľ sa dokážu kontrolovať. Podľa doktora Glatta a jeho tímu, teória kontrolovaného pitia nie je nič iné iba sebaklam a jediná cesta k uzdraveniu vedie len cez abstinenciu. Aj minimálne množstvo alkoholu stačí na to, aby zaktivizovalo chorobu.

Malcolm prijal názor lekárov z kliniky s nadšením, čo dokazuje aj list, ktorý napísal Kenovi Matthewsovi: "Viem, že som zradil Teba, Saru a mnoho iných ľudí. To, že si priznávam svoju vinu a uvedomujem si zodpovednosť, je súčasťou procesu, v ktorom sa má zlepšiť môj stav. A už sa mi to darí. Fyzicky som sa takto dobre už roky necítil - jedávam ako vlk a cítim sa oveľa lepšie. Program, ktorým sa riadim, je náročný, od rána do večera sme doslova v neustálom pohybe. Ale je to dobrý program a ja som ním naozaj nadšený. Je účinný, čo pozorujem aj na sebe. Cieľom celého kurzu i následnej starostlivosti je, aby sme začali normálne fungovať v živote - a to je aj mojím želaním."

Malcolmovi liečenie pomohlo - bol zdravý a v dobrej kondícii. Doktor Glatt by ho bol rád nechal na klinike ešte trochu dlhšie, ale zdravotnú poisťku mal už vyčerpanú a zdalo sa, že mesiac, ktorý tam strávil, splnil svoj účel. Pre Saru to bol koniec hrozného údelu. Jej trpezlivosť a vytrvalosť sa dočkali odmeny. Podarilo sa jej znovu nájsť muža, do ktorého sa kedysi zaľúbila. Aj vo firme mali radosť z Malcolmovho



uzdravenia - v tom čase dostal späť aj vodičský preukaz, a tak sa rozhodli, že mu dovoľia vrátiť sa k predošlej práci. O dva týždne sa Sara a Malcolm v tichosti zosobášili na atherstonskom matričnom úrade.

Medové týždne však, žiaľbohu, trvali len krátko. V Atherstone aktívne pôsobí skupina Anonymných alkoholikov, ktorej členovia sú vyliečení alkoholici a vzájomne sa podporujú na stretnutiach, podobných skupinovej terapii, akej sa Malcolm podrobil na liečení. On však navštívil iba zopár stretnutí, ktoré mu mali pomôcť pri ďalšom uzdravovaní. Patrick Hanlen, člen spomínanej skupiny sa o Malcolma obával už od prvého stretnutia, na ktoré prišiel: "Prehlásil, že je úplne vyliečený. Každý, kto bol na klinike by mal vedieť, že úplné vyliečenie neexistuje. Že každý exalkoholik sa môže vždy znovu stať alkoholikom a že od závislosti sa neoslobodí, aj keď si myslí, že ju prekonal." Patrick to bral trochu ako chválenie, ale keď sa s Malcolmom neskôr stretol, zistil, že je to vážnejšie a že Malcolm klamal. On i ostatní členovia skupiny ho podozrievali, že má trochu vypité: "Vedel som, že pil. Keď pracujete s alkoholikmi tak dlho ako ja, viete celkom presne, kedy si vypili. Malcolm klamal. Bol v štádiu zapieranania - zapieral, že má problém a že znovu pije.

Jennifer Nadelová: Sara Thortonová - žena, ktorá zabila, Ikar, 1994



Slovo na úvod

Akí sme? Ako nás vidia odborníci, ktorí majú s liečbou závislosti od alkoholu dlhoročné skúsenosti? Jeden taký posudok, (dokonca zo západu), máme načrtnutý na nasledujúcich riadkoch.

Posudok

Veľmi vrtkavé a nepredvídateľné správanie alkoholika, ktoré sa často rapidne mení z milujúceho na agresívneho jedinca, slovne útočí, uráža a niekedy používa i fyzické násilie, po istom čase nevyhnutne vedie k reakcii manželky, pričom vzniká začarovaný kruh vzrastajúcej vzájomnej nedôvery, podozrievania, zloby, trpkosti a beznádeje. Dokonca i tie najústupčivejšie a najtrpezlivejšie manželky sa dostávajú do takej situácie, že protestujú a kričia, niekedy aj samé udrú, hoci fyzicky sa svojím manželom nemôžu rovnať... Bez ohľadu na to, aká bola ich pôvodná citová stabilita, dlhé obdobia citového napätia a stresu ich postupne vyčerpávajú a ich stabilita je postupne narušovaná tým, že žijú vlastne na okraji sopky, hnevajú sa na seba a nenávidia sa za to, že už dávno neodišli a že nie sú schopné svoju situáciu vyriešiť. Takáto manželka začína strácať sebakontrolu, čo sa môže, ale aj nemusí udiať náhle, ako reakcia na kritickú poslednú kvapku. Tou poslednou kvapkou nemusí byť nevyhnutne nejaká závažná udalosť, pretože táto "náhla" strata sebakontroly môže byť odozvou nie na posledný čin, ktorý ju k tomu vyprovokoval, ale na dlhý rad opakovaných či chronických provokácií, ktoré manželka dovtedy pokorne znášala, pretože nevedela nájsť východisko.

Jennifer Nadelová: Sara Thortonová - žena, ktorá zabila, Ikar, 1994



Kapitola jedenásta

Alkohol - návrat do spoločnosti

Nový život - nové ciele

Ak ste sa rozhodli prestať piť alebo ste odložili z vášho života inú návykovú látku, vykročili ste tak vlastne do nového života, ktorý sa veľmi výrazne líši od toho predchádzajúceho.

Zmena vášho životného štýlu môže vyprovokovať okolie ku zvýšenému záujmu o vašu osobu. Pre vás to však nemusí byť práve tá najprijemnejšia vec. Ale môže ísť aj o to, že ste opustili staré zabehnuté stereotypy, zneisteli ste a stali ste sa precitlivejšími. Teraz už nie je dôležitá či je viac skutočného záujmu alebo vašej precitlivosti. Ono sa to vlastne objektívne ani nedá posúdiť, lebo pri každom človeku je to iné.

Ak si však stále myslíte, že ste neustále stredobodom pozornosti, že váš vzťah je podrobovaný neustálemu skúmaniu, že pozornosti neujde vaše vyjadrovanie, vaše vystupovanie... Ak neustále cítite kontrolu všadeprítomného pohľadu vášho okolia, potom sa v prvom rade prestaňte báť gigantického oka a začnite pozorovať dianie okolo seba. Začnite svet okolo seba pozorovať pokojným, vyrovnaným pohľadom a naučte sa svoje okolie aj chápať. Činnosť obľudného a gigantického oka prekonajte vlastnou činorodosťou.

ZAČNITE ROBIŤ TAK, ABY SA BOLO NA ČO POZERAŤ!

Aj keď ste znevýhodnený(á), ešte stále máte možnosť stotožniť sa s niektorým z úslachtilých cieľov. Môžete si vybrať niektorú zo životných úloh. Napríklad úlohu:

- pozorového pozorovateľa
- dokonalého poslucháča
- objektívneho výskumníka medziľudských vzťahov
- zberateľa známych, dobrých a rozličných rád
- opatrovateľa chorých a trpiacich
- priateľa osamelých a opustených ľudí.

Jednoducho konajte dobro, aby ste potom boli oprávnený(á) a aj pripravený(á) dobro i prijímať. Z priateľstva či známosti neočakávajte okamžitý efekt. Zostávajúte vždy pripravený(á) aj na prijatie neúspechu, vrátane vlastných chýb a omylov. Každý kontakt s novým človekom považujte za životnú výzvu, za experiment, ktorý pre vás znamená získanie nových, dôležitých skúseností.

Ak budete skutočne hľadať priateľov, môžete si byť úplne istý(á), že ich skutočne aj nájdete. Aká bude ich kvalita, to bude záležať len a len od vás.

Ak budete konať dobro, prestane vám záležať na verejnej mienke. Všadeprítomný pohľad okolia stratí zmysel a vy ho prestanete vnímať, a o to predsa ide.

Jozef Prillinger: parafrázovanie článku pre osamelých



Slovo na úvod

Chcieť pomôcť je veľmi dôležitý prvok. Samotné chcenie však nestačí. Ak človek nemá potrebné znalosti, ľahko sa môže stať, že bude strhnutý kalným vírom ničiacej riavy.

Na svoju úroveň

Jedna dievčina sa kazateľovi zdôverila, ako chce po svadbe zmeniť k lepšiemu jedného mládenca. Chcela však počuť kazateľov názor. Veľa nepovedal, ale poprosil ju, aby sa postavila na stôl. Keď tak urobila, podal jej ruku a povedal jej: "Teraz ma vytiahni". Samozrejme, že to nedokázala. Potom jej ukázal, aké ľahké je dostať ju na jeho nižšiu úroveň, jediným trhnutím ruky. A vtedy pochopila celý problém!

Alf Lohne: Zajtrašok sa začína už dnes, Advent Orion, Martin



Slovo na úvod

Anonymní alkoholicy. Čo ste o nich predtým vedeli? Alebo ešte lepšie, čo o nich viete? Ja osobne si presne pamätám svoju prvú schôdzku v skupine Anonymných alkoholikov, ako Lucien v úryvku. Prvá schôdzka totiž predstavuje otvorenie dverí do nového, nepoznaného sveta. Na také zážitky sa nezabúda...

Prvé stretnutie

Dvadsiateho marca 1970, päť dní po Veľkej noci, ak sa dobre pamätám, objavilo sa vo dverách kliniky pekné dievča:

- Volám sa Christiane, som alkoholička, prišla som po vás na večernú schôdzku, ak si to želáte.

"V poriadku, len si vezmem vetrovku." Stislo mi hrdlo, keď som si sadol do jej auta. "Ona je alkoholička a sama to hovorí!"

A kým pomaly viedla auto, zvedavo som pozoroval jej pokojnú tvár. Miernu a pokojnú. Chápala môj pohľad, lebo zo skúsenosti vedela, že tak prichádza k zblížovaniu a že chorý potrebuje pokoj. Jej pokoj prechádzal na mňa.

Nijaké povzbudzovanie, ako: "Pane, nerobte si z toho nič!"

Ani nijaké karhanie, ako: "Pane, vo vašich rokoch".

Stále bola pokojná, mičanlivá. Pociťil som, ako sa začínajú rúcať moje vnútorné zábrany. Áno, rúcala sa priehrada tvrdosti, hrdosti, hanby, osamelosti. Prvýkrát som videl ženu alkoholičku. Bolo mi do plaču, po prvýkrát bezo smútku, lebo malý šarvane našiel priateľku.

Pozeral som na ňu, lebo som bol očarený, že v kamennej púšti, v ktorej som sa nachádzal, našiel som sestru s ľudskou tvárou.

Neznáma deva, ktorú som odvtedy nevidel štrnásť rokov, buď požehnaná! Nepovedz nič o tom, lebo keď myslím na teba, tisnú sa mi do očí slzy.

Buď požehnané dievča, prvé ohnívko v reťazi, ktoré ma vytiahlo z púšte!

Vošli sme do sály, kde bola schôdzka. Bolo tam zo dvanásť ľudí, ktorí sa mi predstavili, bez toho, že by si ma obzerali. Predstavovali sa zopár slovami, len tak mimochodom: "Volám sa Louise, som alkoholik". Takto postupovali všetci, bez hanblivosti, skromne. Ani jeden sa nesnažil prezerat' si ma, alebo ma utešovať.

Slovo "alkoholik", za ktorým trčala hrôzostrašná sila temnoty a šepotu strašidiel mojich detských snov, sa stalo takým prostým, ako keď sa povie "som z Vogéz" - "som hudobník" a prívetovalo zaujalo svoje miesto v galérii titulov. Ako keby mi celý Versailles hovoril: "Ja som úradník, ja som royalista, ja som sprievodca po zámku, som meter osemdesiat vysoký, mám rád kyslú kapustu". Tak utišujúco to znelo.

V mojej hlave čosi monumentálne popraskalo. Napríklad Hanba. Potom Upätosť. Po nej Beznádej, ktorá vtedy prežila navždy svoje posledné minúty. Vravím, že navždy, lebo Beznádej sa rodí (ako odporne zviera), žije a zomiera. Zomrela v ten deň, dvadsiateho marca 1970...



Potom sme sa usadili bez akýchkoľvek formalít, ako si kto sadol. Vedúci, ktorý sa volal moderátor, po niekoľkých slovách na uvítanie prečítal definíciu spoločenstva Anonymných alkoholikov:

"Anonymní alkoholici sú spoločenstvom mužov a žien, ktorí sa delia o svoje skúsenosti, o svoju energiu a nádej, aby riešili spoločné problémy".

Pomyslel som si: "To sa týka aj mňa, to je aj môj problém".

"Anonymní alkoholici nevnučujú politické, filozofické a ani náboženské názory. V spoločenstve AA nemá miesto otázka peňazí a prestíže".

Pomyslel som si: "Bezpochyby, preto sú anonymní".

"Jediný cieľ AA je, aby sa členovia stali triezvymi. A v tomto zmysle AA je skupina osôb, ktorým sa stal alkohol hlavným problémom" - ach, to je pravda - "a preto sa rozhodli osvojiť si nový spôsob života".

Poslednú vetu, hoci najdôležitejšiu, som pochopil oveľa neskôr. Je to kľúčová veta.

Vedúci zatvoril svoju hnedú knihu (u nás je modrá) - všimol som si farbu knihy a ešte aj teraz, po štrnástich rokoch, dobre si pamätám všetky podrobnosti toho večera - a povedal:

"Preto sme anonymní, aby sa medzi nás nevtrela otázka prestíže, diplomov, kultúry, či politiky a nerozdelila nás. Potrebujeme spojené sily, aby sme sa dostali z nešťastia, do ktorého nás priviedol alkohol".

Prišla chvíľa, keď každého zaradom vyzvali, aby hovoril o svojej chorobe.

"Volám sa Jean. Porozprávam vám o etapách svojho pádu". Vyrozoval všetko, dokonca aj o svojich samovražedných poryvoch.

A ja, v tom celom? Všetko som pochopil a nespúšťal som oči z toho, ktorý hovoril. Dva či trikrát som zdvihol ruku, aby som povedal: "To je presne to, čo som aj ja robil, ani ja som nemohol ráno jesť". Pri treťom ráze mi moderátor s úsmevom povedal: "Lucien, neprerušuj toho, ktorý rozpráva".

Pokračoval som sám pre seba: "Pravdu hovorí. Myslel som si, že som jediný prípad, ale on je ako ja. Oni klesli takisto ako ja. Aj tento v noci vstával, aby mohol piť, aj henten skrýval svoje fľaše. Aj tamten sa cítil byť povinný viesť dvojaký spôsob života. Už nie si sám, dobrák môj. Už nie si sám, to je prvý objav. Títo tu sú ako ty."

Druhý objav spočíval v tom, že som cítil a videl, že aj oni už nepijú. V tomto ohľade sa alkoholik nedá oklamať. Musia už byť na druhom brehu, keď tak pokojne rozprávajú o svojich životných skúsenostiach.

Viacerí z nich sa tomu dokonca smiali. Ale ja som sa ne- smial, lebo som bol priveľmi vzrušený. Oni už nepili. Bolo to vidieť na zdravej farbe ich pokožky, na ich rukách, ktoré sa ne- triasli, na pevnom tóne hlasu, na spokojnom pohľade, na ich prinavrátenom zmysle pre humor.

Tretie najúžasnejšie zistenie spočívalo v tom, že boli šťastní. Žiadne rozčuľovanie, žiadni agresívni moralisti, nijakí kazatelia, žiadne vychvaľovanie. Neboli to nijakí vystrašení vrabci, ale pokojní a rozvážni, akoby sedeli na pevnej vetve.

Hovorili o búrkach a víchriciach, o slzách a rôznych strokotaniach s rozvážnosťou námorníkov z Cap Hornu.



Ak je niekde také Nebo, v aké dúfam, budú sa Spasení - hovoriac o zemi - pýtať jeden druhého: " Čo to vlastne bola vtedy tá smola a plač? Čo znamenalo to slovo zúfalstvo? Dokonca ani tí najučenejší to nebudú vedieť."

No dobre! Tieto ženy a muži z Versailles hovorili bez hluku o najhorších príbehoch, ktoré sa im prihodili, bez toho, aby pôsobili dojmom, že ich to desí. Boli pokojní, čistí a vyrovnaní s minulosťou.

Hovorila aj Christiane: "Volám sa Christiane, som alkoholička. Mám sa dobre. Tento týždeň bez problémov".

Keď prichádzal rad na mňa, takmer som prepadol panike, lebo v hlave nastal menší zmätok. Buď poviem, čo viem o chorobe z alkoholu a tak dám najavo, že mám väčšiu hodnotu, než moje nešťastie a v tom prípade sa vylúčim zo skupiny a zostanem vo svojej samote, alebo stavím na stranu pravdy, ktorá oslobodzuje, a budem hovoriť, čo mi príde na rozum.

"Lucien, nechcel by si nám niečo povedať?", opýtal sa vedúci skupiny. Bože môj, aké priateľské bolo to tykanie a ako rúcalo bariéry.

"Áno, ďakujem. Volám sa Lucien. Teda, ja som tiež alkoholik. Po prvý raz o tom hovorím otvorene, nahlas. Sám si to hovorím už celý rok, ale nikdy nahlas a vonkoncom nie verejne."

"Nie si na verejnosti, Ludien. Si s nami."

"Ináč, ja som u doktora Fougueta, ktorý mi navrhol, aby som prišiel na vaše stretnutie. Prijal som ho, lebo som sa už cítil na konci svojich síl. Neviem, čo by som tak povedal. Predovšetkým môžem povedať, že chápem všetko, čo ste tu povedali. Trochu som vzrušený z toho všetkého, čo som počul. Neviem odkiaľ začať."

"Chcel by si sa z toho dostať Lucien?"

"Áno, už rok to chcem, ale nevládzem. Robím zmätky na zmätky." Stislo mi hrdlo. Na desať sekúnd som zastal. Nato som sa znovu osmelil.

"Mám toho dosť, dosť, dosť."

"Máš čas Lucien. Už si prešiel prvú etapu našej metódy, ktorá sa skladá z dvanástich. Prečítam ti ju."

"Pochopili sme, že sme bezmocní pred alkoholom, a že sme stratili vládu nad vlastným životom."

"Chcel by som prestať, ale nevládzem."

"Práve v tom spočíva táto choroba, Lucien. Ani ja som nevládal. Ani jeden z tých, čo sú tu, takisto nevládali. Nestrácaj odvahu. Lucien. Buď trezrivý, Lucien."

Keď sa všetci okolo stola dostali k slovu, vedúci skupiny s úsmevom povedal: "Ďakujem vám za tento večer. Na záver pozývam tých, čo chcú, pomodliť sa so mnou modlitbu za vyrovnanosť. Modlitbu, ktorú zložil istý anonym. Pripisuje sa Markovi Auréliovi. V modlitbe sa spojme s jeden a pol miliónom Anonymných alkoholikov na celom svete."



Pán môj,
Daj mi vyrovnanosť, aby som prijal to,
čo zmeniť nemôžem,
odvahu, aby som zmenil to,
čo zmeniť môžem
a múdrosť,
aby som vedel odlíšiť jedno od druhého.

Amie Duval: Prečo bola noc taká dlhá, Daka, 1993



Slovo na úvod

Závislosť od alkoholu už zapríčinila nejednu ľudskú tragédiu a veľa ďalších nesporne ešte spôsobí. Aký zázračný obrat v živote môže nastať, dočítame sa v nasledujúcom úryvku. Tá zmena je tak obrovská, že bez nadsadzovania môžeme hovoriť o novom človeku.

Prerod

Dlhé roky som sa zaujímal o problém alkoholikov a spolupracoval som s organizáciou známou pod názvom Anonymní alkoholici. Jednou zo základných zásad tejto organizácie je, že prv, než človeku pomôžu, musí priznať, že je alkoholik, že sám by sa nedokázal tohoto návyku zbaviť a sám by nenašiel v sebe silu a prehral by. Musí to pochopiť a až potom môže získať pomoc od ktoréhokoľvek z ostatných alkoholikov. Môže sa tiež oprieť o Vyššiu silu a získať od nej podporu, ktorá mu chýba.

Raz som počúval príbeh, ako sa Vyššia sila prejavila v živote muža, ktorý len o vlások unikol tragédii. Rozprával mi, že začal piť, keď mal štrnásť rokov, aby vyzeral ako dospelý. Aj keď pil iba príležitostne, po dvadsiatich troch rokoch sa dostal na koniec cesty. Vzrastajúca nenávisť k žene, ktorá ho opustila a nechala napospas osudu, a k svokre a švagrinej vyvrcholila do rozhodnutia, že všetky tri ženy zabije. Porozprávam vám ten príbeh jeho jazykom:

"Aby som sa posilnil na tú svoju krvavú úlohu, zašiel som do baru. Zopár pohárikov mi malo dodať odvahy spáchať trojnásobnú vraždu. Keď som vstúpil do miestnosti, zbadal som mladého muža menom Carl, ako pije kávu. Aj keď som Carla od detstva nemal rád, úplne ma šokovalo, keď som si všimol jeho oblečenie, a prekvapilo ma, že ho vidím piť kávu v bare, kde predtým míňal peniaze len na alkohol. Mesačne asi štyristo dolárov. Prekvapilo ma aj zvláštne svetlo v jeho tvári. V tom údive som pristúpil ku Carolovi a spýtal som sa ho: "Čo si sa načisto zbláznil, že piješ kávu?"

"Už vyše roka som nevypil ani kvapku alkoholu", odvetil Carl.

"Vyrazilo mi to dych, pretože Carl a ja sme toho spolu vypili more. Na celej veci bolo zvláštne, že hoci som Carla nemal rád, zapôsobilo to na mňa. Len som počúval, čo hovorí: "Chcel si niekedy prestať piť, Ed?"

"Najmenej tisíc ráz," odpovedal som.

Carl sa usmial a povedal: "Ak chceš so svojim problémom niečo urobiť, usiluj sa vytriezviť a choď v sobotu do presbyteriánskeho kostola. Je tam schôdza Anonymných alkoholikov."

Povedal som mu, že nestojím o náboženstvo, ale že možno prídem. Nevzrušovalo ma to, no napriek tomu sa mi často vracalo do mysle svetlo v jeho očiach.

Carl nenaliehal, aby som šiel na zhromaždenie. Opakoval, že ak chcem niečo pre seba urobiť, on a jeho známi poznajú na môj problém odpoveď. Po tých slovách Carl odišiel a ja som zamieril do baru objednať si niečo na pitie. Akosi ma však prešla chuť. Namiesto toho som teda odišiel domov, do jediného domova, ktorý mi zostal u mojej matky.



Mal by som však vysvetliť, že som bol ženatý sedemnásť rokov, vzal som si skvelé dievča, ale stratila trpezlivosť a prestala veriť mojim sľubom o pití a nakoniec sa rozhodla podať žiadosť o rozvod. Stratil som nielen prácu a všetky hmotné statky, ale aj domov.

Po príchode k matke som asi do šiestej ráno bojoval s fľaškou, ale dokázal som sa nenapiť. Stále som myslel na to, ako Carl vyzeral. Zašiel som teda v sobotu za ním a spýtal sa, čo by som mal urobiť, aby som nezačal piť do deviatej, kým sa začne zhromaždenie.

Carl mi povedal: "Vždy keď prídeš k baru, k záhradnej reštaurácii alebo k reklame na whisky, povedz si malú modlitbu: "Prosím Ťa, Bože, dovoľ mi prejsť cez toto miesto".

Urobil som presne to, čo mi Carl povedal. Roztrasený a plný úzkosti som celé hodiny chodil po meste v sprievode svojej sestry. Sestra mi napokon o ôsmej večer povedala: "Ed, odtiaľto až po miesto, kde sa koná zhromaždenie, je sedem lokálov, kde sa predáva pijatka. Pôjdeš tam sám a aj keď to nevydržíš a prídeš domov opitý, stále Ťa budeme mať radi a budeme dúfať v tvoje dobro."

S Božou pomocou som okolo tých siedmich miest šťastlivo prešiel. Pri vchode do kostola som sa náhodou obzrel a priamo do očí mi udrela reklama jedného z mojich najobľúbenejších podnikov, kde som chodieval piť. Boj, ktorý som zviedol medzi rozhodnutím, či pôjdem do baru alebo na zhromaždenie Anonymných alkoholikov, patrí k tým, na ktoré nikdy nezabudnem, ale sila silnejšia než ja ma vtiahla do kostola.

Vstúpil som dnu a prekvapilo ma, keď mi ruku potriasol môj kedysi nenávidený priateľ Carl. Moja nenávisť k nemu sa rozplynula. Začalo sa predstavovanie mnohým mužom s rôznymi životnými cestami - boli tu lekári, právnici, murári, montéri, baníci, stavební aj továrenskí robotníci. S niektorými som popíjal desať až dvadsať rokov a zrazu v tú sobotu večer o deviatej boli všetci triezvi a navyše šťastní.

Čo sa dialo na tom zhromaždení, je mi trochu nejasné. Viem len, že sa vo mne niečo zmenilo. Hlboko vo svojom vnútri som sa cítil úplne inak.

Celý šťastný som o polnoci odišiel zo sály a vrátil som sa domov s nádherným pocitom, ako som sa vznášal. Prvý raz po piatich rokoch som pokojne spal. Spomínam si, že keď som sa ráno zobudil, čosi mi jasne povedalo: "Tu pri tebe je sila väčšia ako tvoja. Ak zveríš svoju vôľu a život do opatery Boha, tak ako ho ty chápeš, dodá ti silu".

Norman Vincent Peale: Sila pozitívneho myslenia, Gardenia, Braslava, 1995



Slovo na úvod

Odmena za triezvosť môže prísť aj vo forme spontánneho detského prejavu. Možno práve pre túto spontánnosť dokáže vyvolať v ľuďoch hlbokú emočnú odozvu.

Oprava

Miša podal kresbu matke prihovárajúc sa jej posunkovou rečou. Nataša hovorila rovnako, potom podala čosi Friedovi, ten to podal Gotthelfovi a on zasa mne: "Miša si myslí, že dolu je ostrov. Na ňom by chcel žiť." Miša a Nataša sa medzitým ďalej zhovárali svojou rečou.

Gotthelf oznamoval: "Matka mu vysvetlila, že to je vrch, no on trvá na svojom ostrove. Hovorí, že je to nádherný ostrov."

"Čo hovorí teraz? opýtal som sa, Gotthelf sa opýtal Frieda a ten Nataši a v obrátenom poradí som dostal odpoveď: "Matka mu povedala, že je to končiar jedného vrchu. - Nie, - povedal on, - je to ostrov.

Potom je to nedosiahnuteľný ostrov, povedala jeho matka.

A na to povedal on: "Myslím, že ho predsa možno dosiahnuť, keď sa človek veľmi namáha a nemá závraty. Lebo prirodzene je to ostrov v oblakoch."

Nataša podala komisárovi Friedovi kresbu, ktorú urobil Miša. Fried ju poobdivoval a podal Gotthelfovi a spolu s ním som ju pozeral, pri tom som sa pohol a putá mi zaštrngotali.

Miša skutočne namaľoval ostrov. Ležal v bielo-modrom poli a svietil všetkými farbami, ktorými hral Strieborný hrot Jungfrau. Na ostrove stáli traja ľudia: žena, malý chlapec a muž. Malý chlapec stál v strede. Žena mala veľké rohovinové okuliare. Muž držal v ruke pohár.

Ešte som si pozeral kresbu, keď v tom sa Fried naklonil cez uličku a povedal: "Chcel by kresbu nazad. Niečo zle nakreslil".

Takže list putoval späť k Mišovi a on zrazu prudko gumoval, špička jazyka mu chodila hore-dolu. Potom vzal ceruzku a niečo na papieri opravil, podal ho matke a pritom sa na mňa smial, nečujne, s otvorenými ústami a iskriacimi očami.

Keď Nataša uvidela kresbu, zväžnela, Fried takisto, a napokon aj Gotthelf, keď sa dostala kresba k nám. Vyzerala rovnako ako predtým. Len mužova ruka bola teraz prázdna.

Gotthelf s pohnutím povedal "Vygumoval pohár, lebo vie, že nepijete".

Lietadlo sa naklonilo do veľkej zákruty doprava a zmenilo kurz. Leteli sme priamo k Svätému Gotthardovi. Slnko zrazu zasvietilo cez okná na ľavej strane kabíny a jeho lúče ma zasiahli s toľkou prudkosťou, že mi vyškli slzy a musel som zavrieť oči.

Štyri turbínové motory rovnomerne húdli. Oprel som sa dozadu. Čerstvý ozónový vzduch mi vrazil do tváre. Počul som Gotthelfov hlas: "Aký je to milý chlapec".

"Áno", odvetil som.

"Taký zdvorilý. Taký inteligentný. A taký nadaný."

"Musí zostať navždy hluchonemý?"



"Po celý život."

"Aké smutné."

**Johannes Mario Simmel: Až do trpkého konca, Slovenský spisovateľ,
Bratislava, 1996**



Slovo na úvod

Pomoc po liečbe môže mať nepreberné množstvo foriem. Vo všeobecnosti však môžem povedať, že pomáhajú tie veci, ktoré sú nápomocné pri rozvoji osobnosti. Jednou z tých foriem môže byť aj Silvova metóda. Môžeme sa o tom dočítať aj v nasledujúcom vyhodnotení.

Kurz kontroly mozgovej činnosti

Možnosť absolvovania kurzu kontroly mozgovej činnosti dostalo 15 alkoholikov. Kurzu sa zúčastnili v roku 1973 v rámci výskumného programu, ktorý prebiehal v dome neďaleko od ústavu, kde sa pacienti liečili. Výsledok skúmal Dr. De Sue. Použil ten istý test osobitosti ako pre študentov scantonskej univerzity. Podobne aj ich testoval pred kurzom a o mesiac po skončení kurzu. U týchto 15 ľudí došlo k najväčším rozdielom v stave pred kurzom a po ňom z hľadiska manipulatívneho správania. Vo výsledkoch skupiny bolo možné zbadat' zmenu: namiesto úskočného usmerňovania udalostí sa v záujme dosiahnutia cieľa ukazovala oveľa väčšia úprimnosť a otvorenosť. Takáto zmena by sa v dôsledku náhody dala očakávať len v pomere 1:1000. Z iného hľadiska boli badateľné podobné premeny ako u stredoškôľakov, tak aj u vysokoškôľakov. Vzrástla ich ego-sila a sebadôvera, stali sa pokojnejší a otvorenejší voči novým zážitkom - sú to samé mimoriadne dôležité vlastnosti, ktoré veľmi potrebuje ten, kto sa chce zbaviť alkoholu. Jednou z najvýznamnejších zmien bolo **zníženie citlivosti strachu** alebo úzkosti. Doktor De Sue napísal: "Na pochopenie správania alkoholika má veľký význam oblasť citlivosti strachu, pre ktorú je charakteristická veľká miera autonómneho napätia a prehnanej aktivity. Je možné, že alkoholici pijú aj preto, lebo sa pokúšajú kompenzovať svoje duševné a telesné problémy. Alkohol účinkuje v situácii strachu ako kompenzátor tela a duše, znižuje pocit úzkosti môže poskytnúť značné alternatívy voči alkoholu". Vedúci liečenia referoval o stave 15 alkoholikov. Poslucháčov kurzu kontroly mozgovej činnosti, o pol roka po jeho ukončení;

1. Od 90-dňového rehabilitačného programu nezačal znova piť. Od kurzu kontroly mozgovej činnosti podľa Silvu sa z veľmi pasívneho, uzavretého človeka stal optimistický človek so zmyslom pre suchý humor.
2. Od kurzu kontroly mozgovej činnosti nezačal piť, opustil ústav a liečebný program. Vyvinulo sa v ňom sebedomie a celkový dobrý pocit.
3. Od rehabilitačného liečenia uskutočneného v rámci nemocničného programu nezačal znova piť. Po kurze kontroly mozgovej činnosti dosiahol značný pokrok v AA programe.
4. Pred kurzom kontroly mozgovej činnosti sa dostal do nemocnice a odvtedy nepije. Kurz veľmi presvedčivo podporil jeho terapeutický program.
5. Od nemocničného rehabilitačného programu sa recidíva nezistila.
6. Nezačal piť znova. Jeho celkový pocit sa rozhodne zlepšil. Zlepšenie sa odzrkadľuje jednoznačne v stabilizovaní rodiny. Zlepšil si aj prospech na univerzite.



7. Doteraz sme nezistili recidívu. Po kurze kontroly mozgovej činnosti zanechal program AA. Napriek tomu je jednoznačné, že žije podľa filozofie programu AA. Jeho rodinné vzťahy sa viditeľne zlepšili.
8. Od kurzu kontroly mozgovej činnosti nezačal znova piť. Jeho rodinné vzťahy sa veľmi zlepšili. Bol to mrzutý, namosúrený človek a stal sa z neho príjemný človek s mentalitou **miluj svojho blížneho**.
9. Nezačala piť a v súčasnosti pracuje.
10. Nepije. Je cieľavedomý, rozhodne zmenil dobrovoľne prijaté obmedzenia a hľadá možnosti, ktoré si vyžadujú väčší výkon.
11. Od kurzu kontroly mozgovej činnosti sa podľa jej vyjadrenia život zlepšil, čo jednoznačne potvrdzuje aj rodina a mienka pracoviška. Nepije.
12. Dvanásť rokov sa zúčastňoval na programe AA. Po kurze kontroly mozgovej činnosti raz upadol na krátky čas (na menej ako hodinu), odvtedy k recidíve nedošlo.
13. Od prepustenia z nemocnice nepije. Po kurze kontroly mozgovej činnosti viac nachádza **sám seba**. Je vidieť zlepšenie v oblasti práce, rodiny atď.
14. Od kurzu kontroly mozgovej činnosti viackrát začal piť, ale v každom prípade sa z toho dostal vlastnými silami. Oproti jeho stavu pred kurzom kontroly mozgovej činnosti sa teraz ani raz nedostal do nemocnice.
15. Počas osem rokov sa občas zúčastňoval AA - programu. Pred kurzom kontroly mozgovej činnosti bol štyrikrát liečený v nemocnici. Počas tejto doby došlo k niekoľkým recidívam, z toho v dvoch prípadoch potreboval krátke nemocničné liečenie.

Tento malý výskum pravdaže nestačí na to, aby sme prijali kontrolu mozgovej činnosti ako integračnú súčasť liečenia alkoholizmu. Ale celkový lepší pocit - čo bolo jednoznačné, signalizuje, že alkoholikom, ktorí hľadajú úspešnejšie cesty liečenia, sa aspoň oplatí skúsiť kontrolu mozgovej činnosti.

Silva: Ovládanie vedomia Silvou metódou, Kiódo, Šamorín, 1990



Slovo na úvod

V živote prichádzame do styku aj s takými javmi, ktoré nedokážeme v dostatočnej miere pochopiť. Nezatvárajme pred nimi oči a netvárame sa, že nie sú. Prijímajme život aj s jeho prímiesami tajomna a úžasnosti.

Pomoc na diaľku

Bol som raz duchovným istého alkoholika. Abstinovaoľ už takmer pol roka. V tom čase odišiel kamsi na obchodnú cestu. V jedno štvrtkové popoludnie asi o štvrtej hodine som mal silný pocit, že má nejaké problémy. Nedokázal som myslieť na nič iné ako na neho. Cítil som, že ma niečo priťahuje. Zanechal som svoje povinnosti a začal som sa zaňho modliť. Asi po pol hodine tento pocit poľavil a modlitby som prerušil.

O pár dní mi dotyčný zatelefonoval. "Bol som celý týždeň v Bostone," povedal. "Chcel by som, aby ste vedeli, že ešte stále abstinujem, ale zažil som tento týždeň ťažkú chvíľku."

"Vo štvrtok o štvrtej?" spýtal som sa.

Prekvapene odvetil: "Áno... ale prosím vás pekne, odkiaľ to viete? Kto vám to povedal?"

"Nikto", odvetil som. "Teda nepovedal mi to nijaký človek." Opísal som mu, že som sa zaňho pol hodinu modľil.

Šokovalo ho to, a potom mi vysvetľil: "Bol som v hoteli a zastavil som sa pri bare. Strašne som zápasil sám so sebou. Spomenul som si na vás, pretože som potreboval pomoc, a začal som sa modliť."

Jeho modlitby doleteli ku mne ako výzva, a preto som sa začal zaňho modliť. Obaja sme sa spojili v modlitbe a uzavreli sme kruh spojenia s Bohom. Ten človek dostal odpoveď v podobe posily na prekonanie krízy. Čo vlastne urobil?

Zašiel do obchodu, kúpil si cukríky a na mieste ich zjedol. Ako povedal, práve to ho zachránilo... Modlitba a cukríky.

Norman Vincent Peale: Sila pozitívneho myslenia, Gardénia 1995



Slovo na úvod

Pre mnohých ľudí pozitívna hodnota môže byť dostatočnou bariérou pred vstupom drogy do jeho života. Pre jedného to môže byť Boh, pre iného láska, pre ďalšieho je to aktívny šport... Jednoducho každý z nás je iný.

Večierok

Nedávno som bol na besede s čitateľkami. Po jej skončení prišiel za mnou vysoký, urastený, švárný muž. Potľapkal ma po pleci tak silno, že som takmer padol na zem.

"Pán doktor", oslovil ma zvučným hlasom, "a čo keby sme si trochu spolu povyrazili? U Smithovcov sa zišlo veľa ľudí a bolo by nám potešením, keby ste prijali pozvanie. Uvidíte, bude to fajn. Nebolo by múdre si to nechať ujsť." Bolo to celkom určite veľmi svojrázne pozvanie.

Hneď som si pomyslel, že to nie je práve tá najlepšia spoločnosť pre kazateľa a preto som chvíľu pochyboval. Obával som sa, že sa tam nebudem dobre cítiť a chystal som sa poďakovať za pozvanie.

"Len nijaký strach", povedal môj nový známy. Je to presne spoločnosť pre vás. Bude to pre vás práma prekvapenie. Len poďte. Uvidíte, že sa vám tam bude páčiť."

Pristal som teda a odišiel so svojim svojským a veselým známym. Neviem, či som niekedy stretol bezprostrednejšieho človeka. O chvíľu sme boli na mieste, v záhrade medzi stromami sa vypínala obrovská vila. Viedla k nej široká príjazdová cesta. Z otvorených okien ku mne doliehali zvuky bujarej spoločnosti. Zábava bola v plnom prúde. Strašne som sa čudoval, že som nedokázal pozvanie odmietnuť. Ani som sa nenazdal a ocitol som sa medzi hosťami. Môj sprievodca ma rázne vsotil do dverí. Potom nasledovala procedúra podávania rúk. Predstavil ma veľkej skupine veselých a dobre sa zabávajúcich ľudí. Bola to už na prvý pohľad celkom šťastná a veselá spoločnosť.

Porozhliadol som sa, kde je bar, ale nijaký tam nebol. Podávala sa iba káva, ovocné džúsy, zázvorové pivo, obložené toasty a nanuková torta.

"Títo ľudia sa určite museli predtým niekde potúžiť", prv než sem prišli", povedal som svojmu známemu. Poriadne som ho tým šokoval, a preto povedal: "Hádám to nemyslíte vážne? Vy ste nič nepochopili. Títo ľudia majú dušu v poriadku a nepotrebujú sa posilniť tak, ako ste to mali na mysli. Podržte ma! Neuvedomujete si, prečo je táto partia takáto šťastná? Títo ľudia zažili duchovnú obrodu. Sú slobodní. Spoznali Boha ako živú, životodarnú, nesfalšovanú skutočnosť. Ich duše sú v úplnom poriadku a nepotrebujú na duchovné povzbudzovanie fľašu. Majú Boha vo svojich srdciach."

Norman Vincent Peale: Sila pozitívneho myslenia, Gardénia 1995



Slovo na úvod

Kto dokáže aktívne pomáhať závislým? Z ktorej strany môžu očakávať efektívnu pomoc? Na Slovensku môžeme povedať, že základnými smermi pomoci v tejto oblasti sú: socioterapeutické kluby, socioharmonizačné kluby, skupiny Anonymných alkoholikov, zdravotnícko - psychologické poradne a v neposlednom rade aj cirkev, bez ohľadu na konkrétne náboženstvo. Áno aj náboženstvo (a nie je podstatné aké) je účinnou formou pomoci, hlavne pri rekonvalescencii po liečbe. Záleží len na osobnom rozhodnutí každého jedného z nás, či tento druh pomoci prijímeme alebo nie.

Nevšedná noc

Prednášal som v jednom meste a do hotela som sa vrátil neskoro. Chcel som si trochu pospať, pretože na druhý deň o pol šiestej som mal vstávať, aby som stihol lietadlo. Zberal som sa do postele, ale v tom zazvonil telefón a akási dáma povedala: "Je nás tu asi päťdesiat a čakáme vás".

Vysvetlil som jej, že nemôžem prísť, pretože skoro ráno mi odlieta lietadlo.

"Ale dvaja chlapi už idú pre vás", povedala. "Modlili sme sa za vás a potešilo by nás, keby ste zavítali medzi nás a pomodlili sa s nami".

Som rád, že som tam šiel, aj keď táto noc bola bez snov.

Chlapi, čo po mňa prišli, boli dvaja bývalí alkoholici, ktorí sa uzdravili pomocou viery. Boli to dvaja najšťastnejší a najmilší muži, akých si viete predstaviť.

Dom, kam ma priviezli, bol preplnený. Ľudia sedeli na schodoch, na stoloch, na dlážke. Jeden chlap sa dokonca usadil na veľkom klavíri. A čo tam robili? Mali modlitebné zhromaždenie. Povedali mi, že v tomto meste sa schádza šesťdesiat takýchto skupín.

Po prvý raz som sa zúčastnil na podobnom zhromaždení. Nebola to nudná spoločnosť, ale šťastní a slobodní ľudia. Dojalo ma to. V miestnosti sa vznášala obrovská duchovná sila.

Keď začalo zhromaždenie spievať, uvedomil som si, že nikdy v živote som nič takéto nepočul. Potom jedna žena vstala. Videl som, že namiesto chodidiel má drevené protézy. Povedala: "Hovorili, že už nikdy nebudem chodiť. Chcete vidieť ako chodím?" A prešla sa po miestnosti.

"Kto vám pomohol?" spýtal som sa.

"Ježiš", odvetila jednoducho.

Iná pôvabná dievčina povedala: "Videli ste niekedy obeť drogovej závislosti? Bola som jednou z nich, ale uzdravila som sa". Potom si tá krásna, skromná a očarujúca mladá žena znovu sadla a tiež povedala: "Aj ja za to vďačím Ježišovi".

Potom mi jeden pár, ktorý sa prednedávnom rozišiel, rozprával, že sa opäť dali dokopy a sú šťastnejší ako predtým.

"Ako sa to stalo?" spýtal som sa. Odpoveď znela: "To urobil Ježiš".

Akýsi muž mi rozprával, že podľahol alkoholu, zničil si rodinu tak, že žili v úplnej biede a z neho sa stala hotová troska. Teraz predou mnou stál ako silná a zdravá



osobnosť. Chcel som sa ho spýtať, ako to dokázal, ale on iba povedal: "vďačím za to Ježišovi, on to urobil".

Začali spievať ďalšiu pieseň. Potom niekto stlmil svetlá a všetci sme si podali ruky a spojili sme sa do veľkého kruhu. Mal som pocit, akoby som držal elektrické vedenie. Cez celú miestnosť prúdila sila. Nepochybne som bol tou najmenej duchovne vyspelou osobou z celej skupiny. V tej chvíli som vedel, že Ježiš Kristus je teraz tu, v tomto dome, a že títo ľudia ho našli. Boli s ním spojení. On im dal nový život, ktorý vyvieral na povrch s nezadržateľnou silou.

Toto je tajomstvo šťastia. Všetko ostatné je druhotné. Vyskúšajte to a nájdete skutočné, rýdze šťastie, to najlepšie čo môžete na svete mať. Nedovoľte mu uniknúť, nech robíte v živote čokoľvek, pretože šťastie je život.

Norman Vincent Peale: Sila pozitívneho myslenia, Gardénia 1995



Slovo na úvod

Aj vám sa občas zdá, že je lepšie nič nehovoriť, lebo neviete dostatočne dobre vyjadriť vlastné myšlienky? Pustite z hlavy takéto uvažovanie a prečítajte si nasledujúci list. Presne takto jednoducho, nestrojene a uvoľnene by mala znieť aj vaša výpoveď o svojom vlastnom živote. Nebojte sa toho. Veď aj v jednoduchosti je krása.

List abstinujúceho

Milý pán doktor Peale!

Keď si pomyslíme na všetko nádherné, čo sa nám stalo od chvíle, keď sme sa prvý raz stretli a začali chodiť do chrámu Marble Church, zdá sa nám to takmer ako zázrak. Keď si uvedomíte, že práve pred šiestimi rokmi som bol absolútne zničený niekoľko-tisíc dolárovými dlhmi, fyzicky som bol úplne na dne a pre svoje nadmerné pitie som nemal na svete ani jediného priateľa, uvidíte sám, prečo sa musíme uštipnúť, aby sme sa ubezpečili, že naše šťastie nie je iba snom.

Ako dobre viete, alkohol nebol jediným problémom, ktorý ma pred šiestimi rokmi sužoval. Povedal by som, že som bol jedným z najnegatívnejších ľudí, akých ste kedy videli. Je to iba polovičná pravda. Pretože som bol plný nespokojnosti, podráždenia a bol som jeden z najnetrzeplivejších ľudí, s akými ste sa mohli stretnúť na všetkých svojich cestách.

Nemyslíte si, prosím, že teraz mám pocit, že som prekonal všetky svoje neresti. To nie. Patrím medzi ľudí, ktorí musia na sebe pracovať deň čo deň. Ale postupne, ako sa pokúšam riadiť podľa vašich zásad, učím sa ovládať seba samého a byť menej kritický k ľuďom okolo seba. Je to, akoby som vyviazol z väzenia. Nikdy sa mi ani nespínalo o tom, že život by mohol byť taký plný a úžasný.

S pozdravom Váš *Dick*

Norman Vincent Peale: Sila pozitívneho myslenia, Gardénia 1995



Kapitola dvanásta

Toxikománia - všeobecné podmienky

Slovo na úvod

Zamýšľali ste sa už niekedy nad tým, aký býva myšlienkový pochod tých, ktorí prvýkrát siahnu po droge. A aká býva odozva v radoch ich vrstovníkov. Ja viem, poviete si "pubertákoviny", ale ak sa takýmto "pubertákovinám" nevenuje primeraná pozornosť, môže vzniknúť úplne vážna rodinná či aj školská tragédia. No a teraz sa pozrime do hlbín školákovskej duše.

Škola hore nohami - žiaci sú narkomani

Streda 8.marec

To je vzrúšo! Všade sú reportéri a policajti a kladú otázky.

Šiestak Smith, ktorý sa väčšinou svojho času vyťahoval a zabával na takých 50-kilových slabochoch, ako som napríklad ja, pašoval hašiš do inej triedy. Pán Rogers našiel jedného chalana, ako zvracia pri bicykloch. Keď som prišiel domov, mama začala krížový výsluch. Počula o tom v rozhlasových správach. Ponúkal to ten chalan aj mne? Skúsil som to aj ja? Alebo niekto z mojich kamarátov? Takmer ma presvedčila, že celá moja trieda berie heroín. Veď aj ona občas berie tabletky na spanie. Povedal som jej, nech si dá radšej pozor, aby sa z nej nestala narkomanka.

Susie má hnačku. Dúfam, že to od nej nechytím.

Štvrtok 9.marec

Ráno o siedmej, keď som sa vybral po noviny, ocitol som sa v parku medzi bežcami a psími výkalmi. Som slávny! Bolo to tam čierne na bielom:

Sedemnást'ročný žiak rozširuje drogy

Na strednej škole vo Wendles včera zadržali šiestaka a obvinili ho z údajného predaja marihuany mladším žiakom. Tvrdil, že ho naviedli kamaráti. "Po prvý raz som si to vzal u jedného kamoša. Bolo to dopredu naplánované a to ma našťvalo. Ale nakoniec som sa rozhodol, že to vyskúšam, aby som nevyzeral ako zbabelec. Najprv to chutilo ako cigarety, ibaže som mal ešte príjemnejší pocit. Stále som sa smial. Bol som ako opitý, len mi nebolo zle. Spočiatku som to fajčil len na žúroch, ale potom som stretol niekoho, kto hovoril, že to môže ľahko zohnať. Začali si po to ku mne chodiť kamaráti. Ten chalan začal na mňa naliehať a chcel, aby som vyskúšal aj iné veci, ale odmietol som. Viem, čo drogy narobia s človekom. Nikdy by som si nič nepichol. Je to svinstvo."

Policajný inšpektor James povedal: "Takto deti prichádzajú do prvého kontaktu s drogou. Dealeri "tvrdých" drog im začnú ponúkať marihuanu a potom ich nabádajú: "Prečo si nedáš trošku z tohto?" alebo "Nasyp si trochu do nápoja". Skôr než si to uvedomia, stanú sa závislí od heroínu, kokaínu alebo amfetamínov. Stačia 2-3 dávky počas dvoch týždňov a heroín si nás celkom podriadi."



Riaditeľ Macintosh je zhrozený a rád by uistil rodičov, že niečo také sa doteraz na jeho škole ešte nevyskytlo. Jeden žiak vyslovil názor, že keby bol alkohol a tabak objavený až teraz, tiež by bol nelegálny a že je najvyšší čas, aby učitelia prestali v kabinetoch fajčiť. Fajčenie a alkohol sú len iným druhom drogy.

Ten žiak som bol ja! Presne to som povedal tomu chlapíkovi - a oni to dali do novín.

Piatok 10.marec

Po škole sa šíria rôzne chýry. V školskom bufete dostať pod pultom LSD. V chemickom laboratóriu je vraj amfetamínová fabrika. (Polovica školy tam dnes bola sondovať, či je to pravda.) Pán Macintosh k nám mal príhovor. V hľadisku bolo mŕtvoly ticho. "Dostalo sa mi do uší (fakt prekvapujúce - veď toho boli plné noviny aj rádio), že niektoré elementy (tým myslel nás?) robia zlé meno našej škole. Učiteľský zbor má príkaz evidovať akýkoľvek náznak rozširovania drog. Jedného žiaka sme už za to vylúčili zo školy. A budú nasledovať aj ďalšie vylúčenia. V žiadnom prípade tu nebudeme tolerovať narkomániu."

Myslel to naozaj vážne. Vzrušenie sa stupňovalo. Vytvárali sa malé skupinky, žiaci si medzi sebou šepkali a podozrievavo sledovali každého šiestaka, ktorý šiel okolo. Chudák Sam. Bol predvolaný pred riaditeľa, lebo ho obvinil, že fetuje. A on si pritom iba striekal do nosa sprej proti astme. O mojom citáte v novinách som Cille nepovedal ani slovo. Ale možno jedného dňa sa jej dostane do rúk môj denník a dozvie sa o mojej genialite.

Aidan Macfarlane, Ann McPhersonová, Petrov Denník, Príroda, Bratislava 1997



Laické minididakto

Deti vyrastajúce v rodinách kde je nadmerne konzumovaný alkohol, majú nevhodné podmienky pre svoj vývoj. Okrem iného aj tým, že majú pred očami zlý príklad zo strany pijúceho rodiča, prípadne oboch rodičov. Mnohé deti sa potom snažia napodobňovať dospelých. Ak dieťa žije v domácnosti s pijúcim rodičom, potom v rodine sú bežnými spoločníkmi aj: strach, neistota, hanba, obava pred budúcnosťou... Okrem vážneho narušenia citovej výchovy zapríčiňuje takýto stav rôzne funkčné poškodenia nervového systému a vážne tak zasiahnuť do nasledujúceho života dieťaťa. Môže zapríčiniť jeho invaliditu v dospelosti alebo jeho postrčenie k užívaniu drog.

V danej situácii je dôležitou úlohou uchrániť dieťa pred vplyvom alkoholu i iných psychoaktívnych látok. Treba vytvoriť vhodné podmienky pre dieťa a zabezpečiť, aby nebolo horšie pripravované a citovo neuspokojované ako ostatní vrstovníci. (Možno je to pre vás niečo nereálne a utopické, ale malo byť tak.) Pri liečbe závislosti od alkoholu úspešnosť liečby je daná nielen samotným závislým (pacientom), ale aj pôsobením na celú jeho rodinu, najmä však na jeho deti, aby závislosť nebola prenášaná do ďalšej generácie. (Opäť niečo utopického ale snaženie sa musí uberať týmto smerom.)

Slovo na úvod

Pijem za svoje... ide len o moje zdravie... Tieto a ešte veľa ďalších tvrdení stráca na pravdivosti pri úryvku "Podhubie pre narkomana".

Agresivita, nevypočítateľné správanie, neustály stres... Všetky tieto negatíva, také časté pre rodiny kde je rodič závislý od alkoholu, všetko toto je "mimoriadne dobrou živnou pôdou" pre vychovanie narkomana.

Podhubie pre narkomana

So svojimi zvieratkami by som bývala celkom šťastná, ak by to nebolo bývalo čoraz ťažšie s mojím otcom. Mama chodievala do práce a otec sedával doma. Zariadiť si zoznamovaciu kanceláriu sa mu nepodarilo. A otec teraz čakal na dajaké iné zamestnanie, ktoré by sa mu páčilo. Sedával v zodratom kresle a čakal, čím ďalej tým viac dostával tie svoje šialené záchvaty hnevu.

Úlohy do školy so mnou robievala matka, keď sa vrátila z práce. Dost' dlho mi trvalo, kým som si prestala pliesť písmená **H** a **K**. Raz večer mi to matka s obrovskou dávkou trpezlivosti vysvetľovala. Vôbec som sa na to nevedela sústrediť, pretože som videla, ako sa otec čím ďalej, tým viac rozčuľuje. Vedela som, čo bude nasledovať: zašiel si do kuchyne po zmeták a zmlátil ma s ním. Potom som musela vysvetliť rozdiel medzi H a K. Samozrejme, že som sa nezmožila ani na slovo. Tak som dostala ešte raz a musela som ísť do posteľe.

Potom so mnou robieval úlohy on. Chcel, aby som sa dobre učila, aby zo mňa bolo niečo lepšie. Jeho dedko bol totiž hrozne bohatý. Na Východe mal dokonca tla-

čiareň a aj noviny. Po vojne mu to v NDR všetko znárodnili. A otca teraz hrozne štválo, že mi to v škole vôbec nejde.

Boli večery, na ktoré si pamätám do všetkých podrobností. Raz som mala maľovať do počtovej písanky domčeky. Domčeky mali byť šesť štvorcíkov široké a štyri štvorcíky vysoké. Už som mala jeden hotový a išlo mi to celkom dobre, keď si naraz vedľa mňa sadol otec. Opýtal sa ma, odkiaľ a kam má byť namaľovaný ďalší domček. Od strachu som nebola schopná spočítať štvorcíky a pokúsila som sa to uhádnuť. Vždy keď som ukázala na zlý štvorcík, tak mi jednu vylepil. Keď som už iba plakala a nedostávala zo seba jediné slovo, vstal od stola a šiel k fikusu. Už som vedela čo to znamená. Z kvetináča vytiahol bambusovú tyč, ku ktorej bol priviazaný fikus. A potom mi tak strieskal riť, že by sa z nej dala stiahnuť koža.

Strach som dostávala už aj pri jedle. Keď som sa trošku zakvackala, okamžite som dostala zaucho. Keď som niečo prevrhla, zdral ma. Vôbec som sa neodvažovala dotknúť svojho pohára s mliekom. Už len z toho samotného hrozného strachu sa mi skoro vždy podarilo pri jedle niečo vyparatiť.

Večer som sa vždy otca s nevinným hlasom pýtala, či nepôjde von. Pomerne často chodieval preč, a to sme si potom všetky tri ženské doma vydýchli. Také večery bývali nádherné. Ale keď sa potom v noci vrátil domov, všetko začínalo odznova. Väčšinou mal vypité. Stačilo málo a hneď bolo zle. Hoci aj zopár neuprataných hračiek alebo dajaké pohodené oblečenie. Otec vždy hovorieval, že poriadok je v živote to najdôležitejšie. A keď v noci zazrel niečo neuprataného, vytiahol ma z postele a zbil ma. Potom prišla na rad sestra. Otec nahádzal všetky naše veci na zem a rozkázal nám, aby sme to všetko do piatich minút vzorne upratali. Väčšinou sa nám to nepodarilo, a tak sme dostali ešte raz.

Matka pritom zväčša stála vo dverách a plakala, málokedy sa odvážila brániť nás, pretože by zbil aj ju. Ajax väčšinou medzi nás skočil. Mal veľmi smutné oči a zúfale kňučal. A tak väčšinou otca priviedol k rozumu, pretože aj on, ako my všetci, mal psov veľmi rád. Niekedy síce na Ajaxu aj zareval, ale nikdy ho neuderil.

Aj napriek všetkému som otca ľúbila a dokonca som si ho aj vážila. Pripadal mi lepší a silnejší ako všetci ostatní otcovia v dome. Takže pre mňa bolo úplne normálne, že nás často bývava. Boli aj takí otcovia, ktorí sa opití povalovali po ulici alebo na detskom ihrisku. Tak strašne sa môj otec nikdy neopil. Na sídlisku sa tiež stávalo, že z okien vešiakov lietaval nábytok, ženy kričali o pomoc a končievalo to na policii. Také zlé to u nás nikdy nebolo.

Môj otec matke stále vyčítal, že veľa míňa. Ale pritom zarábala iba ona. Keď sa niekedy odvážila povedať mu, že väčšina peňazí aj tak padne na jeho pijatiku, ženské a auto, už bol oheň na streche.

Svoje tri myšky som často brávala na pieskovisko. V ihriskovom poriadku nebolo nič písané o tom, že "myši sú zakázané". V piesku sme im stavali chodbičky y jaskyne a nechávali sme ich tam behávať.

Raz poobede mi jedna myška utiekla na trávnik, na ktorý sme nesmeli stúpiť. Už sme ju nenašli. Bola som z toho smutná, ale utešovala som sa tým, že vonku sa jej určite viac páči ako v klietke.

A práve v ten večer prišiel otec do detskej izby, pozrel sa na myšiaciu klietku a mňa prekvapilo, že sa spýtal: "Ako to, že sa tu iba dve?" Netušila som žiadne ne-



bezpečnosť a dokonca mi to pripadalo aj smiešne, že sa na to pýta, pretože otec nemal rád myši a stále hovorieval, že by som ich mala dať preč. Vyrozprávala som mu, ako mi myš na pieskovisku utiekla.

Otec na mňa pozeral ako šialenec. Hneď som vedela, že bude vyvádzať. Začal na mňa revať a biť ma. Zúrivo ma bil, a ja som nemala kam utiecť, pretože som bola uväznená v posteli. Ešte nikdy ma tak veľmi nemlátli. Myslela som si, že ma zabije. Keď začal biť aj sestru, inštinktívne som sa snažila skočiť k oknu. Myslím, že by som asi vyskočila z toho jedenásteho poschodia.

Ale otec ma chytil a hodil späť na posteľ. Matka ako vždy stála vo dverách a plakala, ale ja som ju vôbec nevidela. Všimla som si ju až vtedy, keď sa vrhla medzi mňa a otca a búšila doňho päťami.

Bol úplne celý bez seba. Bil ju a ona cúvala na chodbu. Išiel za ňou. Pokúsila sa utiecť do kúpeľne a zamknúť za sebou. Ale otec ju chytil za vlasy. Vo vani bolo ako každý večer namočené prádlo. Na práčku sme sa vtedy ešte nezmohli. Otec strčil matke hlavu do vane. Akosi sa jej podarilo vyklíznuť. Nevieť či ju otec pustil alebo sa vykrútila.

Otec, biely ako smrť, zmizol v obývačke. Matka išla do šatníka a obliekla si kabát. Bez jediného slova odišla.

To bol asi najstrašnejší okamžik môjho života, keď matka len tak, bez toho, aby čokoľvek povedala, odišla z bytu a nás tam nechala. Najprv som si myslela, že otec sa znovu vráti a bude nás ďalej mlátiť. Ale v obývačke bol pokoj, bolo počuť len pustený televízor.

Christiana F.: My deti zo stanice ZOO, Oldag, Ostrava, 1995

Kapitola trinásta

Toxikománia - vývoj sociálnych vzťahov

Slovo na úvod

Sú otázky, na ktoré nikdy nedostaneme uspokojivú odpoveď. Nikdy nebudeme mať istotu, ako by to dopadlo, keby...

Prečo?

Na house - party sme nešli.

- Ako keby som tam bol, - povedal Ján a navrhol mi, aby sme sa trocha poprechádzali.

Súhlasila som. Potrebovala som si vydýchnuť. V hrdle mi pulzoval neprekonaateľný strach. A strachu sa nevie človek zbaviť, ak sa nepresvedčí, že nemá príčinu báť sa. Lenže ja som tušila, čo sa stane. Nevedela som však, ako tomu zabrániť. Vedel to aj Jan. Tak ako tisíce iných rodičov nevedeli sme, čo robiť. Vedeli sme, že sa budú opíjať a tancovať, až kým neodpadnú. Do zbláznenia. A vedeli sme aj to, že aby to všetko vydržali, budú sa povzbudzovať. Všetci. V takejto spoločnosti niet výnimiek. Jedni skúsia drogu zo zvedavosti, chcú experimentovať, iní sa chcú prispôbiť, alebo to len tak skúsiť, nerobiť drahoty, aby ich, - keď si nezafajčia aspoň marihuanu, keď ju odmietnu - nepovažovali za slabochov. O tom, že slabochmi boli práve preto, lebo to skúsili, to im nik nebol schopný vysvetliť. Ani my. Nemali sme na to dosť síl. Nevedeli sme to chytiť za správny koniec. Márne sme prosili, márne sme sa Martina usilovali vrátiť k sebe, bolo neskoro. Strácal sa nám pred očami, aj keď sme tomu nechceli celkom veriť.

Veď na prvý pohľad sa vlastne nič nedialo.

- Je im všetkým dobre, - povedal Ján. - Až tak dobre, že to nevedia vydržať. Preto chcú lietať, preč, preč, preč!
- Ale prečo aj náš Martin?
- A prečo tí druhí?

Roztriasla som sa. Nevie, či to bolo spôsobené pomaly sa zakrádajúcim nočným chladom, alebo strachom z toho, čo nás čaká. Rozplakala som sa. V tomto období som plakávala čoraz častejšie. Plač som nevedela ovládnuť ani regulovať.

Jan ma chytil za plecia, chvíľu sme stáli v objatí.

Dlho sme si potom nepovedali ani slovo. Cítili sme sa bezmocní. Neponáhľali sme sa domov. Báli sme sa aj puste domácnosti. Jedinú istotu sme cítili už len jeden v druhom. Dokedy? Zmocnila sa ma hrôza. Dokedy vydržím toto napätie? A dokedy ho bude ochotný znášať Jan? Kráčali sme stíchnutými ulicami s veľkými rozsvietenými oknami po zem. Rodiny pokojne posedávali v izbách, ľudia si čítali, rozprávali sa, popíjali kávu alebo čaj, hrali na klavíri, spievali si alebo sa smiali tak ako done-

dávna aj my. Priezračne čisté okná bez záclon dovoľujú človeku nazrieť do holandskej domácnosti. Vidieť do duše človeka je ťažšie.

Betty Oechiesová - Ľuba Hajková: Drž ma za ruku, Vydavateľstvo HaH, Bratislava, 1996



Slovo na úvod

Droga aj na toho istého človeka nemá stále rovnaký účinok. Pôsobenie drogy podlieha zákonitému vývoju, ktorý je jasne vidieť na vývoji vzťahov drogového spoločenstva. Dokumentujú nám to úryvky: Partia, Fetácke kámošstvo a Drž papuľu.

Partia

Mojou rodinou sa teraz stala partia. Nachádzala som v nej náklonnosť, priateľstvo a svojím spôsobom aj lásku. Trebárs aj ten bozk pri pozdrave sa mi fantasticky páčil. Každý bozkával toho druhého úžasne nežne a priateľsky. Otec mi takúto pusku nedal za celý môj život. V partii sme nepoznali žiadne problémy. Tie svoje vlastné z domu a z práce sme nechávali vonku, ostatných sme s tým neotravovali. Keď sme boli spolu, tak pre nás ten hnusný svet druhých neexistoval. Rozprávali sme sa o hudbe a o fete. Niekedy tiež aj o obliekaní a o ľuďoch, ktorí tomuto policajnému štátu neležu do zadku. Uznávali sme každého, kto urobil nejaký priestupok, ukradol auto alebo prepadol banku.

Na tripe som sa cítila ako ostatní z partie. Po fete som mala od samého začiatku dobrú náladu. Bývalo to fajn, začiatočníci totiž mávajú po prvej dávke všelijaké pocity strachu alebo úzkosti, hovorí sa tomu horortrip. Ale ja som vždy bola cool. Konečne som sa stala jednou z nich. Okamžite, ako som sa dostala k nejakým práškom, hneď som ich hodila do seba.

Všetko som teraz vnímala úplne inak. Ešte stále som sa tárala po prírode. Najskôr som tam chodievala so svojím psom, pretože on patril k tým vychádzkam. Teraz ale k vychádzkam patril haš, alebo nejaký ten prášok. Na tripe bola príroda úplne iná ako predtým. Rozkladala sa na farby, tvary a zvuky. Tie sa potom odrážali v mojich náladách. Život, ktorý som v tej dobe žila, zdal sa mi byť fantasticky cool. Tých pár mesiacov čo som brala hašiš, bola som sama so sebou úplne spokojná.

Za určitú dobu na nás ale prestal hašiš a LSD správne účinkovať. Už sme na to asi boli moc zvyknutí. Hašišový alebo práškový trip bol pre nás vlastne normálnym stavom. Už nám neprinášala dajaké nové zážitky.

Potom prišiel jeden z partie do klubu a povedal: "Banda, mám niečo úplne iného, efedrín. To je senzácia." Zobrala som si dve tabletky tohoto povzbudzujúceho prostriedku a vlastne som ani nevedela čo hltám. Spláchla som to exnutím jedného piva, lebo tak som to videla aj u druhých. Musela som sa veľmi, veľmi premáhať, pretože pivo sa mi hnusilo, tak ako aj ľudia, ktorí sa ním nalievajú.

Naraz bolo v klube dostať spústu tabletiiek. V ten istý večer som si vzala ešte jeden mandrax - silná tabletká na spanie. Okamžite bolo všetko okolo mňa cool, klub i ľudia z mojej partie. Na ďalší týždeň sme vyskúšali všetko možné, farmaceutický priemysel nás perfektne zásobil.

Christiana F.: My deti zo stanice ZOO, Oldag, Ostrava, 1995



Fet'acke kámošstvo

Ale naše priateľstvo bolo koniec-koncov fet'ackým kámoštvom. Čím ďalej tým viac sme boli agresívnejší. Fet a večné nerváky, každodenný boj o prachy a o háčko, neustály stres doma, zatajovanie a výmysly, ktorými sme klamali rodičov, úplne nám ničili nervy. Sami sme neboli schopní ovládať vlastnú agresivitu, ani keď sme boli spolu.

Najlepšie som si rozumela s Babsi. Bola z nás najpokojnejšia. Často sme sa spolu predávali. Obe sme si kúpili rovnaké úzke čierne sukne s rozparkom až po zadok. Pod tým sme nosili čierne podväzkové pásy. Chlapi za tým úplne šaleli. Čierne podväzky a ešte k tomu tie naše detské tváre a detské postavičky.

Krátko pred Vianocami v roku 1976 išiel môj otec na dovolenku a súhlasil s tým, že môžem s Babsi bývať pri sestre. Hneď v prvý večer v otcovom byte sme sa strašne pohádali. Boli sme na seba také odporne, že pri našej hádke sa aj moja o rok mladšia sestra rozplakala. V hneve sme sa navzájom častovali nadávkami prostitútiok. Sestra o našom dvojitom živote nemala ani potuchy.

Na druhý deň sme s Babsi boli opäť najlepšimi kamarátkami. Tak to bývalo vždy: keď sa človek vyspal a pomaly doznievalo háčko, prišla taká, pomerne zmierlivá nálada. S Babsi som to robievala tak, že sme si nepichli hneď ráno, ale snažili sme sa to odsúvať čo možno najdlhšie. Zopárkrát sme to už skúsili. Bol to celkom správny šport, vydržať čo najdlhšie bez sľahnutia. Ale po celú tú dobu čakania sme nehovorili o ničom inom, než o poriadnej rane čistým háčkom. Boli sme úplne ako dve malé deti na Štedrý večer tesne pre nádielkou.

Moja sestra nakoniec pochopila o čo ide. Došlo jej, že máme nejakú drogu. Ale pochopiteľne nemala ani tušenie, že sme na tom závislé. Dokonca si myslela, že chceme niečo iba vyskúšať. A sväte-sväte sľúbila, že matke nič nepovie a aj pred otcom si dá pozor na hubu, aj keby sa tu náhodou objavil niekto z Babsinej rodiny. Na Babsi boli strašne prísni, jej babka s dedkom a ani jej rodičia nemali najmenšie tušenie, že je prostitútka a heráčka.

Babsi vytiahla z tašky tvaroh a jahodový džem. Mala to úžasne rada a bola vlastne živá len z tvarohu. Ja som toho nejedávala oveľa viac - mimo tvarohu ešte jogurt a viedenské praclíky, ktoré predávali na stanici podzemky. Nič iného môj žalúdok už nezniesol. Babsi teda robila v kuchyni ten svoj tvaroh. Bola to priamo posvätná činnosť. Moja sestra a ja sme sedeli pri stole, zbožne hľadeli na Babsi a neuveriteľne sa tešili, že sa napráskame tými fantastickými tvarohovými raňajkami. Samozrejme, že tie mohli začať až po rannom sľahnutí.

Keď Babsi tvaroh dostatočne vyšľahala, už sme to nevydržali. Povedali sme sestre, aby prestrela stôl a zamkli sme sa v kúpeľni. Len čo sme boli za dverami, začala ako zvyčajne dráma, pretože sme už pomaly dostávali abstrák.

Mali sme len jedno slušné "nádobičko" a ja som povedala, že si chcem rýchlo pichnúť prvá.

Babsi hneď vyletela: "Prečo vždy len ty. Dnes som na rade ja. A navyše, ten fet som zohnala ja".

Išla mi na nervy. Neznášala som, keď mi vyhadzovala na oči, že má viac fetu. Preto som povedala: "Prestaň, tebe to vždy trvalo najmenej pol hodinu kým si bola



hotová". Nemala totiž skoro žiadne žily. Keď prvý krát napichla ihlu a natiahla striekačku, nešla jej žiadna krv. Strašne sa rozzúrila. Jedovite sa pichala do ruky a úplne hysteričila. Potom jej mohol pomôcť už len náhodný vpich.

Mne to vtedy išlo ešte pomerne dobre. Keď mi nepichal Detlef - tomu jedinému som to dovoľovala - tak som sa v tej dobe pichala do jedného miesta na ľavej ruke. Išlo to dobre, kým sa mi tam neurobila trombóza. Neskôr som už nevedela ani ja kam si to vraziť.

V to ráno som si to teda vybojovala. Babsi bola poriadne napálená. Ja som zdrapila striekačku a za dve minúty som bola hotová. Bola to teda riadna šupa. Len mi to tak v žilách zahučalo. Bolo mi hrozne horúco. Išla som k umývadlu, nechala som si stekať vodu na tvár a blažene som sa čľapotala.

Babsi sedela na okraji vane, bodala sa do ruky a zakaždým vyletela. Zrazu zrevala: "Krucinál, nie je tu žiadny vzduch. Otvor tie sprosté okná!"

Pokojne som jej odvetila: "Budeš sa musieť zmieriť s tým, že tu nie je vzduch. A daj mi pokoj." Bolo mi absolútne jedno čo sa deje s ňou. Svoje pichnutie som už mala za sebou. Bolo mi perfiš.

Babsi sa v jednom kuse pichala vedľa a nemohla sa trafiť do žily. Čím ďalej, tým viac bola zúrivejšia. Revala: " V tejto sprostej kúpeľni nie je ani žiadne svetlo. Dones mi svetlo! Lampu z detskej izby."

Bola som na to priveľmi lenivá, vôbec som nemala náladu ísť kvôli Babsi do izby pre lampu. Potom som sa tam predsa len vydala, lebo neprestávala hučať a ja som vlastne začala dostávať strach, že si to sestra všimne. Nakoniec sa jej to akosi podarilo. Hneď bola úplne pokojná. Starostlivo vyčistila striekačku, umyla krv z vane a pretrela aj podlahu. Už nepovedala ani slova.

Išli sme do kuchyne. Fantasticky som sa tešila na tvaroh. Babsi si pritiahla tanier k sebe, objala ho ľavou rukou, pravou chytila lyžičku a začala jesť. Napchala to do seba úplne všetko.

Povedala len: "Ty vieš prečo".

Obidve sme sa na to spoločné bývanie u otca náramne tešili. Skončilo to však hneď v prvé ráno hádkou storočia. Pre nič. Len preto, že sme obidve boli feťáčkami. Takí sme všetci heráci. Fet ničí nielen vzťahy k ostatným ľuďom. My sme na tom boli rovnako.

Christiana F.: My deti zo stanice ZOO, Oldag, Ostrava, 1995



Drž papuľu!

Aby som nemusela tak často bývať u Rolfa, viac som chodievala s ostatnými z partie, hlavne so Stelou a s Babsi. Ale aj s nimi sa dalo čím ďalej tým horšie vychádzať. Každý chcel celé hodiny hovoriť o sebe a nikto nebol ochotný chvíľu počúvať toho druhého. Zatiaľ čo Babsi niečo bľabotala o zmysle spojovacieho znamienka na pouličnej tabuli, Stela a ja sme chceli rozprávať, ako nás jeden dealer okradol a miesto fetu nám dal múku. Zarevali sme na Babsi: "Drž papuľu!" Potom sme sa so Stelou prekrikovali jedna cez druhú a hučali sme na seba, pretože sme chceli obidve rozprávať ten svoj zážitok. Takže pokus o rozhovor nakoniec skončil tým "Drž papuľu!" Každá z nás potrebovala niekoho, kto by ju počúval. Lenže v partii nikto taký nebol.

Christiana F.: My deti zo stanice ZOO, Oldag, Ostrava, 1995



Kapitola štrnásť

Toxikománia - úvodné dejstvá

LAICKÉ MINIDIDAKTO

Kokaínový typ:

Východzia surovina: Kokový krík (*Erythroxylon coca*)

Historický pôvod: prvé správy v Európe sa objavili v 16. storočí po návrate španielskych dobyvateľov nového sveta.

Základní predstavitelia: Kokain, crack.

Vlastnosti drogy:

Čistý kokaín je jemne zrnitý biely prášok trpkorakej chuti, bez zvláštneho zápachu. Pri degustácii špičkou jazyka spôsobuje asi po 30 sekundách jej znecitlivenie a lokálny pocit chladu. Kokain je veľmi dobre rozpustný vo vode, menej je rozpustný v alkohole.

Crack je jemný biely prášok, makroskopicky takmer nerozlišiteľný od čistého kokaínu. Často býva lisovaný do malých guľičiek. Zmesi kokainu s inými "tvrdými" drogami majú taktiež vzhľad bieleho prášku, ojedinele bývajú lisované do guľičiek.

Prejavy intoxikácie kokaínom:

akútna:

úvodom sa dostavuje pocit eufórie, vystupňovanie výkonnosti somatickej (telesnej) i psychickej, únava mizne. Znižujú sa zábrany, extrémne stúpa sexuálna vzrušivosť. Celkovo stúpa družnosť, zvyšuje sa sebadôvera, znižuje sa potreba spánku a mizne pocit hladu. Pre uvedené vlastnosti je kokaín populárny najmä medzi populáciou vyhľadávajúcou najmä erotické zážitky, taktiež však aj v športových či umeleckých kruhoch.

chronická:

celková telesná zošlost' s výrazným poklesom hmotnosti. Subjekt je v stave trvalého nepokoja, motorickej agitácie, má lesklé oči s charakteristickým rozšírením zreníc. Obvykle sú poruchy pamäti, (svrbenie a pálenie pokožky, migrujúce pocity tepla a chladu). Typická precitlivenosť na zvýšenú akustickú stimuláciu, kedy aj hluk o nižšej intenzite pôsobí bolestivo. Obvyklá je strata chuti k jedlu. Objavujú sa až delirantné stavy, a impotencia.

Odvýkací syndróm:

Pri náhlom odňatí drogy sa môže rozvinúť až toxická psychóza, podobná schizofrénii. Nebezpečenstvo samovražedného pokusu v tomto stave je vysoké. Odvy-



kacia kríza zvyčajne býva krátka (niekoľko hodín), avšak mimoriadne prudká a dramatická.

Základné riziká:

- vznik životunebezpečnej fyzickej závislosti;
- riziko predávkovania drogou;
- riziko otravy z prímiesí, ktoré sú v droge;
- infekcia (hepatidída pečene, AIDS);
- riziko úrazu pod vplyvom drogy.



Slovo na úvod

Aj tanečným krokom sa dá chodiť po svete. Pri určitom životnom štýle to však nejde po celý život. Veľká väčšina tých, ktorí siahajú po droge sú však presvedčení o tom, že budú iba "ťažít", bez "splácania"...

Drogová cestička

Levanduľa Gilbertová prvý raz okúsila kokaín, keď mala štrnásť rokov. Ponúkol jej ho istý chlapec, ktorý ju obral o panenstvo.

Od samého začiatku sa jej vďaka kokaínu zdalo, že jej na svete všetko vychádza. Zvyšovala si sebavedomie. Nadobúdala zázračnú moc nad svojimi rovesníkmi, ktorí sa napájali pivom a fajčili marihuanu. Pociťovala príjemné vzrušenie. Už na strednej škole sa rozhodla, že pôjde do Hollywoodu a urobí kariéru vo filme či v televízii a zbohatne, aby si mohla dopriať kokaínu, koľko sa jej bude žiadať.

Zakiaľ čo sa doma rodičia ustavične škriepili pre peniaze, stávala sa vlastným príčinom čoraz nezávislejšou. Usilovala sa vyniknúť vo všetkom, čo pokladala za dôležité. Vybrali ju za najkrajšie dievča v triede, patrilo jej prvenstvo v obliekaní, bola najlepšou tanečnicou, chodila s najväčšou futbalovou hviezdou školy Dennyom Strakerom, ktorého ocko bol bohatý zubár a ktorý vedel obstarat' kokaín. Najväčšmi zo všetkého ju priťahovala práve moc snehobieleho prášku.

Keď bola Levanduľa v maturitnom ročníku Dennyho Strakera podmienene vyľúčili pre drogy z futbalového mužstva. Rodičia mu znížili vreckové, takže na návštevu dodávateľa v istom hoteli Holiday Inn nezostávalo.

"Toto bude náš posledný doping, zlatko", vyhlásil a položil dve malé kôpky na sklený stolík v rodičovskej obývačke. Rodičia odišli do Chicaga na zubárske sympóziom a Dennyho nechali doma strážiť kokršpaniela Ragsa.

"Kým mi tatko nedá ďalšiu apanáž, kokaín si nemôžeme dovoliť," priznal sa a skrútil dolárovú bankovku do trubičky.

"Mnohí chalani si zarábajú," pripomenula mu Levanduľa a bankovku mu zobrala.

"A potom majú slabý prospech. Tatko by ma zabil, keby ma neprijali na dobrú univerzitu."

Levanduľa si prehodila prameň vlasov cez plece a položila bankovku na stôl. Nadýchla sa kokaínu, zatvorila oči, a keď ju za čelom zalialo príjemné teplo, uvedomila si, že sa toho fantastického pocitu nikdy nevzdá.

Pohodne sa usadila na gauči a povedala: "Nezdá sa ti, že sa o mňa príliš veľmi zaujímaš?"

Jej slová Dennyho prekvapili. Spomínala už aj svadbu.

"Čo vravíš"?, spýtal sa.

"Mali by sme náš vzťah trochu spomaliť", vravela Levanduľa, vychutnávajúc sebadôveru, ktorú nadobúdala vďaka droge, a potom sa jej darilo manipulovať s ľuďmi ako s bábkami.



Okrem toho kokaín vyvolával v Levanduli aj fyzické zmeny. Denny vedel, že účinkom drogy jej stvrdli bradavky ako dve červené maliny. Siahol jej na prsia a zašepkal: "Ale zlato. Nepustiš ma k vode len za to, že nemám prachy na doping."

Dovolila, aby sa jej pohrávala s ružovým vydúvajúcim sa svetříkom.

"Nepokúšaj!"

Prsty sa zastavili. "To nemyslíš vážne."

"Veru myslím..." Odstrčila mu ruku. "Ak sa staneš nulou a nedopraješ mi, po čom túžim, v tej chvíli ťa odkopnem."

Nesledujúci večer zatkli osemnásťročného Dennyho Strakera v obchode s liehovinami s celonočnou prevádzkou aj s revolverom kalibru .38, ktorý zobral otcovi zo zásuvky písacieho stola. Keď ho odsúdili za násilnú lúpež na desať rokov iowskej väznice, Levanduľa bola práve na návšteve u starých rodičov v Mason City a vehementne im vysvetľovala, že sa s Dannym chcela rozísť, len čo sa dozvedela, že je narkoman. Starí rodičia uverili srdcervúcej historke, a aby ju povzbudili do života, kúpili jej nové auto značky Pontiac Trans Am. Okrem toho jej sľúbili, že jej do jesene budú platiť štúdiá, len aby odišla z Des Moines a našla si nových priateľov.

V septembri sa Levanduľa zapísala do prvého ročníka na lowskú štátnu univerzitu. Zistila, že chlapci zo študentského spolku sa nedelia s kolegyňou o kokaín tak ochotne ako spolužiaci na strednej škole a že dievčatá zo študentského zväzu sa plne venujú organizovaniu protidrogovej kampane. Radšej sa vystažovala z internátu a začala sa stýkať so staršími študentmi, ktorí ju pozývali na večierky s drogami mimo univerzitný areál.

Medzi Levandulinými nápadníkmi sa ocitol aj postgraduálny študent literárnej tvorby, ktorú prednášal tridsaťjedenročný spisovateľ Larry Bernstein z New Yorku. Bernstein pozýval študentov do svojho bytu na večierky, kde sa podávalo víno, marihuana a kokaín. Po niekoľkých návštevách začala Levanduľa chodiť k Bernsteinovi sama. Aj napriek spisovateľovým rednúcim vlasom a vytŕčajúcemu bruchu sa s ním začala pravidelne milovať. Pokladala ho za svetáckejšieho a zaujímavejšieho ako mladých chlapcov, pričom kokaín na ňu účinkoval ako afrodisiakum na rozvíjajúcu sa sexualitu.

Peter Menegas: Nemocnica bábik, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1992

Slovo na úvod

Je to vôbec možné! Ako mohli dať takému človeku diplom! Prečo si svoje komplexy chce odreagovávať na mne! A veľa, veľa ďalších myšlienok podobného zamerania prelietava hlavou pacientom pri úvodných stretnutiach s psychiatrami alebo psychológmi. Prečo nechcú pochopiť to, čo je každému jasné. Prečo musím o týchto veciach tak naivne rozprávať. Prečo mi nepomáhajú, keď ja sa tak veľmi snažím... Prečo, prečo, prečo...

Úvodný rozhovor

Levanduľa veľmi rozrušil rozhovor s psychiatrom, doktorom Pringlom.

Doktor Pringle sa pred necelou hodinou pri rozhovore uňho v pracovni správal síce priateľsky, ale povážlivo otvorene.

"Čo vás privedlo na našu kliniku, slečna Levanduľa?" - začal.

"Drogy sú nebezpečné."

"Naozaj tomu veríte? Alebo ste o tom len čítali či počuli?"

"Jedno i druhé."

Psychiater pokračoval. "Slečna Levanduľa, bývate a aj pracujete predsa v New Yorku. Prečo ste sa nerozhodli liečiť sa tam? Môžem vám poskytnúť niekoľko dobrých nemocníc, v ktorých fungujú výborné konzultačné strediská. Iste dobre viete, že nie je ani také ťažké zbaviť sa kokaínu ako v abstinencii zotrvať. Nemocnica či klinika s ambulantnou starostlivosťou by bola pre vás ideálna".

"Prehovárate ma, aby ste sa ma zbavili?"

"Nie, slečna, ale naša klinika nevyhovuje všetkým pacientom. Usilujeme sa to vysvetliť každému."

Neustúpila. "Mne vyhovuje. Potrebovala som odísť z New Yorku."

"Aby vás nelákali priatelia?"

"Áno, tak nejako."

"Vraveli ste, že ste užívali kokaín, slečna Levanduľa. Brali ste aj niečo iné? Tranzkvilizéry? Halucinogény? Hypnotiká?"

"Nie. po hypnotikách a halucinogénoch trpím depesiou. Po váliu sa mi ráno nechce vstať z postele. Aj sedatívam sa vyhýbam. Puchne mi z nich tvár. V najhoršom si zafajčím marihuanu."

"A čo stimulancia? Antidepressíva? Barbituráty?"

Smrkla. "Odoberajú mi chuť do jedenia a potom som veľmi chudá v tvári. Na fotografiách vyzerám ako živá mŕtvola."

"Na svoj vek beriete kariéru príliš vážne."

"Je pre mňa veľmi dôležitá."

Levanduľa sedela v pracovni doktora Pringla a usilovala sa ovládať. Húťala: Tento chlap je blázon a neviem, načo mi kladie takéto hlúpe otázky. Nech ma radšej pevne priviažu, pichnú mi metadon alebo niečo podobné!



Doktor Pringle pokračoval: "Uvedomujete si, že sa v priebehu niekoľkých mesiacov zmeníte? Podstatne. Že detoxikácia nie je jednoduchá vec?"

Čosi sa v Levandule pohlo. Nahla sa dopredu na stoličke a povedala: "Doriti, ja sa predsa chcem zmeniť. Preto som tu. Myslíte, že s tým chcem donekonečna pokračovať? Večne si utierať nos? Vyzerat' ako narkomanka?"

"Teda, toto vás trápi? Fyzický vzhľad? spýtal sa pokojným hlasom doktor Pringle.

Levandula mu pozrela do očí a vzdorovito povedala: "To je moja vec, ale vy by ste na to mali prísť. Veď ste psychiater."

Peter Menegas: Nemocnica bábik, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1992



Kapitola pätnásta

Toxikománia - konkrétne typy drog

Slovo na úvod

Spoznať mechanizmus drogy nie je až také jednoduché. Nie je veľa tých ľudí čo dokážu poskytnúť výstižný opis. V úryvku sa stretávame s účinkami heroínu. Kess jednoduchými obrazmi opisuje to, čo núti toxikomana vracať sa k droge.

Tak, toto je droga

Chodievali k nám Betty s Nikom. Vôbec nechápali, čo sa deje s ich synom, ktorý chcel prestať s drogami. Skupina im však nemohla pomôcť, pretože nikto z nás sa v tom presne nevyznal. Zatelefonovala som Kessovi a poprosila ho, či by nám o tom neprišiel niečo povedať.

Priblížil nám to naozaj zrozumiteľne.

"V mozgu máme miestečko", hovoril "také citlivé miestečko, ktoré zariadi, že sa výborne cítime, ak máme k tomu dôvod. Ak máme pekné prázdniny, keď si niečo pekného kúpime alebo ak niečo pekného vidíme - napríklad obraz, ale rovnako tak, ak nás niekto pohladí alebo pochvalne potľapká po pleciach. To je, ako keby nám niekto toto citlivé miestečko pohladil jemnučkým štetčekom. Výborne sa cítime a aj celkovo je nám dobre. Niekto, kto berie drogy, tiež sa výborne cíti, lenže nemá k tomu dôvod. Nemusí mať prázdniny, nemusí si kúpiť niečo pekné a nemusí ani nič pekného vidieť, či cítiť pohladenie, pretože drogy na toto naše citlivé miestečko pôsobia priamo z krvi. Nie však ako pohladenie jemnučkým štetcom, ale oveľa silnejšie, dajme tomu ako záber hrubou kefou. A ak si niekto pichá drogy, je to oveľa silnejšie, to ako keby mu niekto na to miesto búchal kladivom. A tak sa stáva, že drogy to miestečko úplne umŕtvia, že už nedokáže reagovať na obyčajné príjemné veci. Keď potom toxikoman odvyká od drog, nikto mu už netlačí kladivom na citlivé miestečko, ale tiež za to nedostáva žiadnu náhradu, pretože na obyčajne pekné veci jeho centrum už nereaguje. Môže to trvať celé roky. Po celú tú dobu zostáva postihnutý človek s rozbitým pocitom šťastia a rovnako tak s rozbitým sexuálnym cítením. Nemá vôbec nič čo by bolo preňho príjemné. Môžete mu dať dom aj s novým zariadením a nové zamestnanie a veľa iných krásnych vecí, z akých má každý normálny človek radosť, ale preňho to neznamená vôbec nič. Môžete ho mať radi, láskat' ho a mazliť sa s ním, on na to vôbec nereaguje. Jednoducho nemôže. A to je pre ľudí z jeho okolia, ktorí reagujú na pohladenie jemného štetca, úplne nepochopiteľné. Človek, ktorý odvyká od drog okrem už popísaného zažíva aj iné nepríjemnosti. Začína si uvedomovať, koľko ťažkostí spôsobil. Napríklad, že viacmenej zničil svojich rodičov. Ak sa obzrie späť na vlastný život, dostáva sa do depresie. A potom je tu ešte dlhoročné oneskorenie a zaostávanie. Mnohoročné užívanie drog jednoducho znamená, že človek premeškal radu rokov. Nechal školy, navykol si na iný životný rytmus, iné normy... A ten, kto si odvyká od pichania heroínu, naraz zbadá, že má veľa voľného času a nevie si s ním dať rady. Pretože pichanie heroínu je takpovediac celoživotné zamestnanie, ktoré človeku zaberie celý deň. Skoro dvanásť hodín "skóru-



je", to znamená, že zháňa peniaze na drogu, a to je veru ťažká drina. Všetko uvedené potom vedie k tomu, že niekto nevydrží a znovu začne brať drogy, aj keď má pri sebe dobré vedenie, nieto ešte ten, ktorý má pri sebe rodičov, ktorý o tom nemajú ani poňatia. Čo vo vašom prípade neplatí, pretože vy už teraz viete, na čom ste..."

"Ale náš syn už prestával najmenej osemkrát", začal Nik, "a vždy sme mu znova a znova pomáhali. Máme mu pomáhať aj teraz? Už si nevieme rady..."

"Najdôležitejšie na tom všetkom je vedieť, ako niekomu pomáhať. Nestačí, ak mu držíte hlavu nad vodou, musíte mu vytýčiť pár pravidiel. Napríklad medze, za ktoré už nepôjdete, pretože by ste sa zničili. Drogovo závislé osoby si totiž myslia, že sú oprávnené k diktovaniu podmienok. Prestanem fetovať, ale nechcem, aby ma niečo bolelo a nechcem sa cítiť nepríjemne... S takým človekom vlastne nemôžeme urobiť nič, dokedy si myslí, že pánom je tu on. Pretože pánom je heroín. Preto si musíte ako rodičia určiť krajné medze. Tým svojim deťom pomôžete najviac."

"Lenže náš syn možno naozaj ani nechce prestať", doplnila Betty. "Skúšal to predsa už osemkrát, raz dokonca vo väzení, tam bol celý rok bez drogy. Celý rok úplne čistý, clean... Ale sotva ho prepustili, za tri týždne začal znova."

"Vo väzení si prirodzene odvykal z prinútenia. A okrem toho, nikto sa vlastne nechce zbaviť závislosti od drogy. Chce sa zbaviť len ich vedľajších účinkov. Je to rovnaké ako s fajčením. Chceme sa zbaviť fajčiarskeho kašľa a hrozby rakoviny a všetkých srdcovo-cievnych chorôb, ale fajčenia samotného vlastne nie, pretože to nám chutí."

Yvone Keulusová: Matka Davida S., narodeného 3. júla 1959, Panoráma, Praha, 1990



LAICKÉ MINIDIDAKTO

Kanabisový typ:

- Východzia surovina:** konope indické (canabis indica); konope siate (canabis indica).
- Historický pôvod:** starovekí Germáni nazývali drogu z konope Lonopas; Asýrčania - kunubu; Gréci - kanabos. Indickí brahmáni extrakty z konope spomínajú ako nápoje večného života. Slovo "Hašiš" pochádza z arabských krajín.
- Základní predstavitelia:** marihuana, hašiš.

Vlastnosti drogy:

Marihuana sa na trhu objavuje vo forme sivozelených až zelenohnedých úlomkov sušených listov. Kvalitnejšie druhy pripomínajú sušené čajové lístky (podobné pravému čínskemu zelenému čaju, alebo tmavému indickému čaju). Iný druh marihuany môže pripomínať hrubo rezaný fajkový tabak. Menej kvalitné druhy sú drvinou sušených rastlín.

Hašiš v tuhom stave sa na trhu objavuje obvykle vo forme tvrdých lisovaných kociek alebo paličiek svetlohnedej až tmavohnedej farby, mierne mastného povrchu. Hašiš druhu bhang býva lisovaný do zrníčok a guľičiek do priemeru 3 mm. Niekedy sa prifarbuje umelými farbivami na svetlohnedočerveno. Droga má aj v sušenom stave výraznú korenistú, niekedy štiplavú arómu. Farba hašišového oleja kolíše podľa stupňa purifikácie a koncentrácie od svetlohnedej (ako tmavší olivový olej), až po nepriehľadnú hnedočiernu.

Prejavy intoxikácie:

akútna:

pocit celkového uvoľnenia, eufória, niekedy ľahká ospalosť. Mení sa orientácia v čase a priestore, zvýšená vnímavosť k akustickým podnetom, dochádza k narušeniu chuti, vonkajšie podnety sú reprodukované ako zvýraznené, pocit sucha v ústach a krku, kašeľ.

prehlbovaná:

narušenie stability, ľahká triaška rúk, môžu sa rozvinúť fenomény ilúzií, pseudohalucinácií, prípadne až extatické stavy, pokles krvného tlaku a telesnej teploty, dochádza aj k prejavom telesných účinkov drogy.

chronická:

poruchy komunikácie, strata výkonnosti a pokles libida, postupne - najmä u konzumentov hašiša - dochádza k totálnemu rozkladu osobnosti i celkovému telesnému úpadku, celková strata záujmu o okolité dianie (amotivácia), bludy prenasledovania, narastá agresivita. Sprievodné sú aj organické ťažkosti (chronická bronchitída...).



Odvykací syndróm:

Pri náhlom odňatí môže dôjsť k ťažkej úzkostnej reakcii s panikou, prejavuje sa celková podráždenosť, strata chuti do jedla alebo často paradoxne zvýšeným apetítom, nevoľnosťou, prípadne pocitmi plného žalúdka. Obvyklé sú poruchy spánku. Môže prísť k rozvinutiu vážneho život ohrozujúceho stavu.

Základné riziká:

- vznik chorobnej závislosti;
- oslabenie imunitného systému;
- chronická bronchitída;
- akútne koronárne zlyhania.



Slovo na úvod

Mariška. Mariánka... zdrobneliny, kudrlinky, nežné, zvukomalebné slovička, akosi automaticky majú navodiť atmosféru niečoho príjemného, nevinného neškodného...

Nie je to však tak. Aj veľakrát podceňovaná marihuana dokáže zdevastovať ľudský život.

Drak

Lahli sme si do postele, ešte však nebola ani polnoc, keď zazvonil telefón.

- Mama, - ozval sa tichý, roztrasený hlas. - Mama, ja sa bojím!

- Čoho sa bojíš, syn môj!? - zbierala som v sebe všetku silu, aby som nedala najavo svoj strach z jeho stavu, v ktorom bol.

- Bojím sa draka, - pokračoval. Búcha chvostom o okno, počuješ ho? Mama, ja som mu dnes nedal žrať a on sa hnevá. To je božský drak a určite to na mňa prezradí. Misa je celkom prázdna a neviem čo mám robiť. Lebo drak mi nedovolí vstúpiť do rieky, aby som sa umyl. Ako budem môcť odísť, keď sa neumyjem? Ako mama? Počuješ ma, mama!!!?

- Počúvam, synku, len hovor, hovor, - posmeľovala som ho. Vedela som, že je sám a že potrebuje a že potrebuje, aby ho niekto počúval a oslobodil od zlých duchov. - Preč, zlé sily, preč, - zaklínala som ich v duchu, aby sa ho nezmocnili, aby mu neublížili, len hovor, syn môj, vydržim tu stáť aj celú noc, nebudeš sám, neboj sa, som vždy s tebou!

Jan vstal z postele a pochopil. Kým som sa rozprávala s Martinom, obliekol sa, naštartoval auto a odišiel.

- Počúvam ťa, syn môj, hovor ďalej!

- Ty ma počuješ? Veď nie si pri mne, nevidím ťa, mama! Michiel ma nepočuje. Spí. Moja krásna bohyňa. Veľká ružová ryba s otvorenými ústami. To nie sú ústa, to je veľká ružová jaskyňa, v ktorej sa schovám, je tam tma a teplo. A nikto ma nenájde.

Vzdychol a stíchol.

- Martin, Martinko, syn môj, si tam? - kričala som do slúchadla, ale počula som len jeho prerývaný dych a svoje splašené, silne tlčúce srdce. V tom čosi prasklo, asi mu na zem spadol telefón, a potom už bolo z diaľky počuť iba ženský hlas.

- Čo je, Martin, čo chceš? Nechaj ma spať. Už si zase grogy? Zmizni, choď preč! Ráno ma čaká robota, no tak! Páchne z teba pivo a konope, daj mi pokoj!

Zložila som slúchadlo a sadla som si do kresla. Nemala som ani tušenia o čase, keď sa vrátil Jan.

- Dostal utišujúcu injekciu. Lekár z pohotovostnej služby mi povedal, že odporúča, aby sa Martin dal naozaj čo najskôr vyšetriť.

Betty Oechiesová - Ľuba Hajková: Drž ma za ruku, Vydavateľstvo HaH, Bratislava, 1996



LAICKÉ MINIDIDAKTO

Halucinogénový typ:

Východzia surovina: tropické huby a kaktusy, rastliny čeľade ľuľkovitých, syntetické látky s halucinogénnym účinkom (riedidlá, lepidlá, náterové hmoty - solvenciový typ závislosti).

Historický pôvod: zmienka už v stredovekých inkvizičných spisoch; indiánska (máyska) kultúra;

Základní predstavitelia: LSD, Meskalin, extasy, kanabis, prchavé látky;

Vzhľad: Celé spektrum od prchavých látok cez prírodné substancie (semená, listy) až po syntetické substancie.

Prejavy intoxikácie:

akútna:

rýchly nástup eufórie, bohatých ilúzií a halucinácií najmä zrakových, zmeny vedomia a neobvyklé emočné stavy. Vizúálne halucinácie sú bohaté na farby, geometricky ohraničené predmety strácajú svoj tvar, roztekajú sa v priestore. Premena obrazov (predmety v miestnosti nadobudnú tvary zvierat alebo ľudí, majú mimické prejavy), vyskytujú sa explózie smiechu, niekedy krátkodobé stavy depresie. Pri všetkých druhoch halucinogénnych drog sa môže po jednorazovej dávke drogy vyvinúť vyslovene nepríjemný stav ("bad trip") charakterizovaný dezorientáciou, nepríjemnými halucináciami paranoidného charakteru, stratou subjektu v realite. Stav môže vyústiť do ťažkej agresie voči iným osobám, autoagresia býva zriedkavá.

prehlbovaná:

vzniká až fenomén depersonalizácie, mení sa telesná proporcialita, hlava alebo končatiny subjektívne narastajú do obrovských rozmerov. Čas plynie nekonečne pomaly, minúty sú interpretované ako hodiny. Mení sa aj propriocepcia, subjekt udáva hypogravitáciu až úplne stratu telesnej hmotnosti, podlieha ilúzii vznášania sa v priestore. V tomto stave môže ľahko dôjsť k náhodnému vyskočeniu z okna, balkóna a pod. Napokon dochádza až ku "kozmickým" extázam, mystickým až religióznym víziám a pocitu splynutia s vesmírom.

chronická:

rozhvíjajú sa rozsiahle a závažné osobnostné zmeny, prehľbuje sa introvertná orientácia, rozvíjajú sa sklony k mysticismu a chorobnej religiozite, ľahká manipulovateľnosť subjektu, výrazne sa splošňujú záujmy o okolité dianie, dynamika života rapídne klesá. Objavuje sa apatia s poklesom záujmu o nové sociálne kontakty mimo vyvolenej skupiny toxikomanov, rýchlo sa vytráca schopnosť adaptácie na život v normálnej spoločnosti, u predisponovaných osôb sa môže rozvinúť skrytá psychóza, obvykle typu paranoidnej schizofrénie.

Pri chronických užívateľoch halucinogénov a najmä LSD je zaujímavý tzv. "flash - back" fenomén. Ide o náhle a spontánne prepuknutie stavu akútnej intoxikácie, avšak bez predchádzajúceho podania drogy, teda v momentálne "čistom" teréne organizmu toxikomana. Uvedený stav sa rozvinie zrazu niekedy už v krátkom čase po vymiznutí účinku predchádzajúcej dávky drogy, inokedy perióda medzi ukončením požívania drogy a náhlym spontánnym vypuknutím "flash-back" fenoménu môže byť aj niekoľko mesiacov. Takmer všetci čo prežili "flash-back" fenomén, tento hodnotia ako veľmi nepríjemný, nakoľko prichádza nečakane, v najrozličnejších životných situáciách (napr. vedenie motorového vozidla). Tento stav trvá aj niekoľko minút a sú pri ňom časté pracovné úrazy, dopravné nehody ap.

Odvykací syndróm:

požívanie halucinogénov nevedie k výraznejšej somatickej (telesnej) závislosti, závažná je predovšetkým závislosť psychická. Po odňatí drogy nemá subjekt podstatnejšie somatické problémy, avšak rozvíjajú sa rôzne až panické stavy s obavou o ohrozenie vlastnej existencie. V tomto stave sa veľmi dobre rozvíjajú snahy subjektu o obstaranie si novej dávky drogy, a to za akúkoľvek cenu.

Základné riziká:

- riziko predávkovania drogou;
- riziko úrazu pod vplyvom drogy;
- riziko úrazu pri "flash-back" fenoméne.



Slovo na úvod

Cítite tú nezvyčajnosť? Celkom iný druh pravopisu a osobitnú logiku myslenia? Takouto vetnou skladbou i zvláštnou gramatikou sa nám autorka snaží priblížiť akútnu halucináciu po konzumácii LSD...

Tiene

Stále svietilo slnko. Vzduch je stále čerstvý, ako keby bol každý deň - prvým, ale po nociach keď spíme umývajú bohovia svet a dávajú ho do takého lesku že brieždenie vyzerá ako zo zrkadla. Občas položia na zem prikrývku. Vtedy tancuje slnko na bielych okruhliakoch a pohráva sa s tisíckami vzácnych kameňov. Svetlo osvetľuje a reže oči až slzia. Občas si myslíme, že získame drahokamy a ukryjeme ich lesk v dlaniach, ale ony nám unikajú. Ich lesk nie sme schopní zachytiť. Pozeráme sa ako sa nám topia v dlaniach a smežeme sa a naberať plné priehŕstia snehu a pozeráme sa ako sa nám topí v dlaniach. Sneh je voda a ak sa s ním dlho hráme sme mokří a krehnú nám ruky. Vtedy sa vraciame naspäť do domu.

Dom máme pekný. Neveľký, ale vymalovaný jasnými veselými farbami. Výborne sa v ňom cítíme a máme radi všetko čo je v ňom. Zavše tam nachádzame dačo nové. Raz sme našli v zásuvke stola tri krásne kamene. Jeden bol malý a pekný a mal trojuholníkový tvar, druhý bol ešte menší... biely s tmavými škvrkami. tretí čierny a veľký a oválny. blyštal sa. kadečo sme pri ich pozeraní zistili. Inokedy sme zase našli balíček s fotografiami ľudí. Bolo zábavné pozerat' fotografie... v našom dome je príjemná vôňa čistej bielizne kvetov a čerstvo pečeného chleba. Chlieb si pečieme sami. Je to veľmi zdravé. Niekedy je chlieb bledý a niekedy zase trochu prepečený, ale vždy je na ňom prepečená zlatistá kôročka chrumkavá a chutná. Chutný chlieb.

My - to je muž a ja. Vždy sme tu žili. Vždy sme boli dvaja. Aj teraz sme tu spolu. Sme tu.

Zaránky nás prebúdza spev vtákov. Je tu veľa vtákov, niektoré sú veľké a iné malé. Majú rôznofarebné perie, hnedé, sivé, pestré. Malé vtáčiky prekrásne spievajú. Ich pesničky mi robia radosť. Keď ich počúvam tiež sa mi chce spievať. Veľké vtáky nespievajú. Vrešia a ich vresk je ostrý a neharmonizuje. Zato však pekne lietajú. Často pozorujem let veľkých vtákov. Zrýchľuje búšenie srdca v mojej hrudi. Srdce sa mi vtedy doslova zviera. Nevieam za čím sa mi cnie... neviem čo mi chýba. Zavše sa ma zmocňuje strach pred veľkými vtákmi a samou sebou. Spev malých vtáčikov nevyvoláva vo mne strach ani túžbu. Malé vtáčiky sa mi viac páčia ako veľké.

V noci sa mi snívalo. V spánku som plakala a keď som sa prebudila chvela som sa od fikania a tvár som mala mokrú od slz. Obsah sna som si nepamätala. Predsa som však vedela, že som už bola tam a veľmi som sa naľakala. Muž mi povedal, že sa nemám čoho báť. Keď som sa prebudila ležal vedľa mňa a jeho teplé telo bolo vedľa môjho. Robil si žarty z môjho strachu a túžil si ma k sebe. Tak sme dlho ležali a hľadeli sme do noci. Potom opäť zaspal. ja som nemohla zaspáť. Ešte vždy som mala strach. Nechcem sa tam znova dostať. nechcem.

Deň trvá veľmi dlho až do noci. má biele svetlo. Je zlatý a vzduch je plný vóní.

Dnes som zabľúdila. Bola som sama a lietala som ako veľké vtáky. Nie som však vták. Vo vzduchu som stratila smer a keď som sa zorientovala, už som bola



tam. Keby som nebola lietala, nikdy by sa to nebolo stalo. Keby som nebola sama. Bola som však sama a lietala som. Kde je môj muž? Je mi nanič.

...ich tváre okolo mňa a dotieravé pohľady. Tváre rástli a ich pery sa skrivilí v podráždenom úšľabku a podvedome vyplúvali slová a otázky ako guľomet. A tie slová sa zarezali do mojej krvi a pálili moje telo a bolesť mi prebodávala srdce a zmocňovala sa ma a ja som krváčala a pokúšala som sa ukryť tvár a oči, aby ma nemohli oslepiť a vzdychala som, ale vzdych nevyšiel zo mňa. Nuž zakričala som na nich a poprosila som ich aby odišli a nechali ma na pokoji... A volala som muža, ale on neprichádzal. Boli pri mne iba oni. Tí s prázdnyimi očami a ušľabujúcimi sa perami. A potom sa so mnou vzniesli preč a zatvorili ma...

Sú tu všetci. Otec v čisto vyžehlenom plášti sprevádzaný nejasným oblakom vôní liekov a fajkového dymu. Má sivé vlasy s oceľovým odtieňom a okuliare a je múdry a trpezlivý človek. Aj jeho priateľ chodí v krátkom ošúchanom plášti. Často nemá prísité gombíky a plášť nemáva zapnutý a pri chôdzi sa ponáša na krídla. Je mladý, inteligentný a večne sa kamsi ponáhl'a. Tretí - je lekár stredných rokov, začína plešivieť a neznáša odpor. Nemá na to čas. Je predovšetkým lekár. Možno, že v hĺbke duše je ľudský, ale ukrýva to pred sebou i pred ostatnými. Dávajú mi akési tabletky, aby ma odučili od narkotík. Teraz sa rozprávam najčastejšie s otcom. Je mi s ním dobre, ale nechápem ho. On zase nechápe mňa. Myslím si však, že mu je so mnou dobre. Dobré mi je so všetkými. Je tu chladno, ale mne je tu dobre.

Kreslím obrázky na biele listy papiera. Mám ceruzku a farby a tuš a pero a to všetko potrebujem. Niekedy nenakreslím nič zaujímavé. Jednoducho vychutnávam na papieri syté farby. Občas však kreslím dačo zaujímavé. Často sú to mačky a kvety. Ich obrázky nechcem vyfarbovať. Otcovi sa zdajú moje kresby pozoruhodné. Podrobne si ich prezerá a vypytuje sa ma čo a prečo som práve tak nakreslila. Ešte chce vedieť na čo som myslela keď som ich kreslila. Zväčša to neviem vysvetliť.

Niekedy mu poviem, že neviem a vypytuje sa ma ešte naliehavejšie. Aby som mu urobila radosť, zvyčajne si vymyslím dajaký príbeh. Vtedy sa uspokojí. Otec sa vypytuje aj na mojich rodičov a príbuzných. Nepamätám si však na nikoho okrem môjho muža. Možno som okrem neho nikdy nikoho nemala. Keď to poviem otcovi hnevá sa a preto rýchlo doložím, že to nie je pravda. Často sa hnevá keď mu hovorím pravdu. Mrzí ma, že si všetko tak berie k srdcu. Usilujem sa mu hovoriť najmä to, čo chce počuť. Často natáča naše rozhovory na magnetofónovú pásku. Magnetofónu sa bojím. Je taký veľký a je na ňom toľko tlačidiel. Môžem sa rozprávať s otcom, ale ťažko sa mi hovorí pri zapnutom magnetofóne. Raz sa rozprávali so mnou všetci súčasne, otec, jeho priateľ a lekár. Vtedy ženy hovorili, že som osobitný prípad. Často o mne hovoria, ako keby som nebola v miestnosti. Je to nepríjemné, ale tak hovoria o všetkých. Čudné je byť osobitným prípadom. Odvtedy čo som sa tu ocitla, odhalila som veľa nového. Prv som sa natoľko nepoznala. Všade je to také čudné.

Väčšina žien má oblečené biele plášte. Rozdávajú tabletky. Niektoré majú plášte modré. Tie nerozdávajú tabletky. Nazývajú ich akosi inak, ale nepamätám si ako. Ženy nemajú čas na rozprávanie. Ustavične sa ponáhľajú. Na zhovárание sú určení iní ľudia. Takisto si nepamätám, ako im hovoria. Nikomu sa nezdôverujem. Stále sa cítim unavená, keď som unavená nechce sa mi s nikým zhovárať.



Cnie sa mi po mužovi. Živorím a len on ma môže vrátiť naspäť do života. Kde je?

Dnes som mala návštevu. Sprvu som sa potešila, lebo som si myslela, že konečne prišiel môj muž. Ale nebol to on. Akýsi iný muž v sivom obleku. Veľmi elegantný, ako keby ho práve vyhladili. Ten muž nemal ani tvár, ani masku. Jeho tvár nemala vôbec výzor. Tvár jednoducho nemal.

- kde si vzala narkotiká?
- aké narkotiká?
- sama vieš o všetkom najlepšie.
- neviem nič.
- miláčik nechytrač. Už tisíc raz som počul. Povedz, kde si ich zohnala?
- čo?
- LSD.
- aké LSD?
- dobre vieš o čo ide.
- neviem.
- prečo si tvrdohlavá? On sa už priznal. Potrebujeme si to len overiť. Kde si vzala tie prášky?
- aké prášky?

uplynulo päť hodín a vôbec neviem o čom rozprával. Napokon prišiel lekár. Bol roztržitý a povedal, že potrebujem odpočinok. Sivé sako poslal preč. K mojej posteli pristúpila žena a dala mi tabletku. Cítila som sa veľmi unavená, ale nemohla som hneď zaspáť. Kto sa priznal. k čomu? Mal na mysli môjho muža? Prečo neprišiel? Kde je? Mala by som sa naňho spýtať. Prečo som to neurobila? Som natoľko nerozhodná?

Zajtra ma stadiaľto prepustia. Dnes mi to povedali.

Nad mestom visela ťažká sivá obloha. Vzduch bol vlhký a ťažko sa dýchalo. V strede mesta je málo ľudí. Nikto neriskuje vyjsť na ulicu, a ak, nuž len v krajnej nevyhnutnosti. Ľudia pobejú od domu k domu, od obchodu k úradom a náhlija sa čím skôr vybaviť svoje veci. Potom nasadnú do áut a odchádzajú. Tí, čo nemajú autá, celkom zmoknúť sa zhromažďujú na zastávkach a čakajú na autobus. Všetci sa náhlija ukryť pred nečasom.

Na Riečnej zastaví autobus, vyhnú sa z neho ľudia. Iní čakajú, aby nastúpili. V zmltku pobehuje mladé dievča v belasej vetrovke. Oboma rukami si túli k prsiam vrecko z plastu. Zdá sa, že je to jej celý majetok. Nikto si ju nevsíma. V tlačnici ju sotia raz dopredu, nato dozadu, ako šteňa v rozbúrenom mori. Napokon sa jej podarí dostať sa k lavičke a sadnúť si. Dlhو sedí a pozerá pred seba. Pozerá na ľudí, na prichádzajúce a odchádzajúce autobusy, na autá. Jej oči vidia všetko, ale nechápe, čo sa vlastne naokolo odohráva.

Odrazu začína znova pršať. Leje ako z krhly, voda steká z vlasov, z oblečenia, z áut i striech domov. Ľudia mieria k najbližšiemu vhodnému úkrytu. Tlačia sa v preplnených kaviarňach, podjazdoch, obchodoch a pozerajú na dážď. Pozerajú na vo-

du, ktorá sa zhromažďuje v každej jamke, tečie po chodníkoch, silné prúdy sa derú ku kanálom, cestou berú a odnášajú zdrapy papiera a všetky odpadky. Napokon to všetko vsajú vpusty kanálov do seba. V Reykjavíku je potopa sveta.

Dievča v belasej vetrovke ešte vždy sedí na lavičke. Rozplynulo sa v daždi a v sivom dni. Premenilo sa na dážď a už ho niet...

Magnea Johanna Machtiansdottirová: Kašeľ, Osveta, Martin, 1991

Poviedka je pôvodne uverejnená v knihe "Vidiny a sny s otvorenými očami".



Slovo na úvod

Tak ako je každý človek neopakovateľnou individualitou, tak aj halucinácie pri tom istom druhu drogy sú rôzne. Presne tak sú rôzne aj opisy prežívaného po halucinácii.

Elesdéčko

Už som sa tešila na sobotu. Hovorila som si, že si vezmem elesdéčko a budem ako ostatní. Keď som prišla do Domu stredú, Kessi už mala svoju dávku v sebe. Pet vážne povedal: "Keď naozaj chceš, dám ti polovičku. To ti na prvý raz stačí". Dal mi kúsok cigaretového papierku, v ktorom boli zabalené úlomky prášku. Nedokázala som to pred ostatnými prehltnúť. Bola som strašne vzrušená a mala som strach, že si to niekto všimne. A tiež som si to chcela urobiť trošku sviatočne. Išla som teda na záchod, zavrela sa tam a hodila som to do seba.

Pet si myslel, že som prášok hodila do záchoda. Netrzeplivo som čakala, až sa v mojom tele niečo stane, aby mi všetci verili, že som to skutočne zhltna.

Keď po desiatej klub v Dome stredú zatváral, stále som nič nepozorovala. Išla som s Petom na stanicu podzemky. Tam sme stretli dvoch jeho kamarátov, Franka a Pauliho. Boli rovnako oblečení, úplne ako dvojčatá. Vypadali úplne kľudne. Strašne sa mi páčili. Pet mi povedal: "Tí sú na háčku." Teda na heroíne. V tom momente to na mňa neurobilo žiadny dojem. Mala som čo robiť sama so sebou, pretože prášok začal účinkovať.

Keď sme vliezli do vagónu a ten sa rozbehol, myslela som si, že sa z toho zbláznim. Bol to šialený pocit. Pripadala som si ako zatvorená v konzerve, v ktorej sa niekto z hora hrabe obrovskou lyžicou. Zdalo sa mi, že ten desný randál, ktorý robil vagón v tuneli, vôbec nevydržím. Ľudia v podzemke mali desivé ksichty. V skutočnosti tí tučníci vypadali rovnako ako hocikedy predtým. Lenže teraz som na ich ksichtoch videla, akí sú hnusní. Predstavovala som si, ako sa tí tlšošti vracajú z nejakej hnusnej putiky alebo z nejakej hnusnej roboty. A potom idú tie prasačie ksichty do postele a potom zase do roboty a potom pozerajú telku. Pomyslela som si: Môže byť rada, že si iná. Že máš svoju partiu. Že si zobrala trip a je ti všetko jasné a vidíš akí sú tí v podzemke hnusní tlšošti. Takto voľajako som si to vtedy myslela.

A pri neskorších tripoch tiež. Potom som z týchto ksichtov dostala strach. Pozrela som sa na Peta. Bol voľajaký škaredší ako inokedy. Jeho tvár bola úplne drobná oproti tým ostatným prasačím ksichtom. Ale predsa len vypadal dosť normálne.

Bola som šťastná, keď sme konečne vystúpili v Rudowe. Už som sa v tom pekne viezla. Zdalo sa mi, že pouličné svetlá strašne žiaria. Lampa priamo nad nami svietila jasnejšie ako slnko v horúcom lete. V podzemke som sa triasla od zimy, teraz mi bolo zase strašne horko. Pripadalo mi to, že som niekde v Španielsku, nie v Berlíne. Petovi som nepovedala, že v tom lietam. Chcela som si ten cool trip vychutnať sama.

Pet, ktorý sa v tom už tiež pekne viezol, povedal, že by sme mohli ísť k jeho priateľke, samozrejme, ak sa ešte nevrátili jej rodičia. Mal priateľku, ktorú šialene miloval. Išli sme sa pozrieť do garáže pri ich dome, aby sme zistili či je tam auto rodičov. V garáži som mala trošku hororovú halucináciu. Nízka povala padala nižšie a



nižšie. Úplne sa trepotala. Betónové stĺpiky sa knísali z boka na bok. Rodičovské auto tam stálo.

Pet povedal: "Človeče, to je strašná garáž". Zrazu ho napadlo, že sa v tom vezie sám, a spýtal sa: "Priznaj sa, kam si hodila tie svoje prášky?" Zrazu sa pozrel na mňa a hovorí: "Baba jedna, to by som nikdy nebol povedal. Panenky máš ako špendlíkové hlavičky".

Vonku to bolo už lepšie. Posadila som sa do trávy. Stena domu bola taká pomarančová, ako keby sa na nej odrážalo vychádzajúce slnko. Tiene sa pohybovali, ako keby chceli urobiť miesto svetlu. Stena sa nadúvala a naraz sa mi zdalo, že blčí v plameňoch.

Potom sme išli k Petovi domov. Vedel fantasticky maľovať. V jeho izbe visel jeden jeho obraz. Bol na ňom desne tlstý kôň. Na koni sedel kostlivec s kosákom ruky. Šialene sa mi ten obrázok páčil. Už som ho predtým párkrát videla. Vždy som si myslela, že je to smrť. Teraz ma tá kresba vôbec nedesila. Napadali ma všelijaké bláznivé myšlienky. Hovorila som si, že ten kostlivec nikdy nemôže zvládnuť takého silného koňa. Teraz nad ním stratil vládu. Veľmi dlho sme si hovorili o tom obraze. Pet mi dal na rozlúčku niekoľko platní. Povedal: "Na tripe sa bezva počúvajú".

Christiana F.: My deti zo stanice ZOO, Oldag, Ostrava, 1995



Slovo na úvod

Pre drogu je jedna z typických vecí aj to, že konzumentovi klamlivo približuje to, po čom v podvedomí túži. Hovorí sa tomu aj "osobnostný vklad".

Zázrak farebnej blaženosti

Izba sa začala vzdávať a Mirko sa ocitol vysoko nad ňou. Plával v obrovských pomarančových bublinách a okolo neho pretekal čas. Videl rubínové fontány a smaragdové vodotrysky.

- Ako vám je? - spýtal sa doktor.

- Nádherne, vydýchol. Sám drobný a nepatrný plával pod obrovským lonom, ktoré ho práve vyvrhlo a on precítil okamih znovuzrodenia. Zdalo sa mu, ako keby obrastal žltou nerestňou, ktorú vzápätí z neho sčesával obrovský hrebeň. A opäť sa vznášal hore a dolu. Hlboko pod ním prebiehal celý jeho život. Roztiahol ruky a zniezol sa trochu nižšie, aby lepšie videl.

A naraz si uvedomil ten kľúčový okamih. Okamih, v ktorom sa rozhodovalo o tom, či sa napije alebo či nedokáže nepiť. Roztvoril náruč. Chcel tú chvíľu pevne objasť, ale ona mu prekízla pomedzi prsty.

Úžasnou rýchlosťou k nemu padalo slnko. Zakryl si oči, ale už bolo neskoro! Slnko sa roztrieštilo na stovky medených mincí a zlatisto pokropilo celé jeho telo.

A znovu sedel v miestnosti oproti doktorovi, ktorému cez jeho nádherné modré oči padala purpurová priadza. Doktor mu podával papier a farbičky.

- Môžete namaľovať, čo vidíte?

- Skúsím to!

Rozpriahol sa a čosi načmáral. Ale nebolo to ono. Vo farbičkách chýbali úplne sýte a teplé pastelové farby, aké by on potreboval.

Odstrčil papier a vstal. S úžasom zistil, že dvere sa mu scvrkávajú do nepatrného obdĺžničku. Chcel nimi preliezť, ale čelom narazil do steny.

- Radšej si sadnite! - počul doktora. Och, keby mu tak otvoril okno! Mohol by vyletieť na ulicu, ponad strechy, nad mesto!

Izbu križovali a párali obrovské ohnivé šidlá. Ale on sa ich nebál. Práve naopak. On bol ich Stvoriteľom. Cítil v sebe vznešený a slávnostný pocit.

Celé to trvalo štyri hodiny, ale doznievalo to ešte v nasledujúcom dni. Rozhodol sa, že LSD premenuje na "Zázrak farebnej blaženosti". Najzvláštnejšie bolo to, že spätne nedokázal tento stav popísať či vysvetliť. Nedokázal uspokojiť Hankinu zvedavosť, aj keď sa snažil zo všetkých síl.

Ľubomír Černík: Chobotnica, Severočeské vydavateľstvo, Ústí nad Labem, 1980



LAICKÉ MINIDIDAKTO

Amfetamínový typ:

Východzia surovina: všetky látky amfetamínového typu sú len syntetické produkty. V prírode nie sú prirodzené zdroje týchto látok.

Historický pôvod: v 30. rokoch uvedenie na trh lieku, ktorý mal ako vedľajšie účinky povzbudenie organizmu; počas II. svetovej vojny zneužitie amfetamínov pre vojenské účely; v 70. rokoch rozšírenie pokútnej výroby amfetamínov samotnými toxikomanmi (výroba pervitínu).

Základní predstavitelia: **lieky** - Fermetrazín, Dexermetrazín,
drogy - Pervitín, Extáza...

Prejavy intoxikácie:

akútna:

v ľahkej forme rýchly nástup eufórie a vzburdenie pocitu prílivu telesnej i duševnej sily. Stúpa výkonnosť a zrýchľuje sa psychomotorické tempo. Nie je pociťovaná potreba spánku a býva znižovaná chuť k jedlu. Pri ústupe účinkov drogy dochádza k rýchlemu poklesu výkonnosti, nastupuje podráždenosť, môžu nastať poruchy spánku a ľahká triaška končatín.

Pri ťažších formách intoxikácie rýchlo nastupuje pocit eufórie a vzrušenia. Prejavy sú spočiatku rovnaké ako pri intoxikácii hašišom. Dochádza k zmenenému vnímaniu, nastupuje "myšlienkový trysk" a môžu sa vyskytnúť aj pseudohalucinácie. Užívateľ počas intoxikácie prežíva príjemné pocity bez väčšej straty reality okolo seba.

chronická:

závislosť je predovšetkým charakterizovaná psychickými ťažkosťami. Osobnosť užívateľa drogy je rýchlo deformovaná. Počiatkové povzbudivé účinky prechádzajú do úzkostných stavov a narastajúceho duševného napätia. Postihnutý sa stáva až vyslovene paranoidným. Zvyšuje sa agresivita a môže dôjsť až k totálnej strate kontroly nad sebou. Z hľadiska násilnosti je tento typ drogovej závislosti najnebezpečnejší.

Popri dominantných psychických škodách pri amfetamínoch dochádza aj k rozvoju telesnej závislosti a fyzických poškodení. Je to predovšetkým strata telesnej vyhy, nepravidelný srdcový rytmus, mierne zvýšenie krvného tlaku.

Základné riziká:

- vznik životnebezpečnej závislosti
- vážne psychické poškodenia
- rozvrat koordinačných a regulačných funkcií centrálnej nervovej sústavy
- pri vnútrožilnom podávaní šírenie infekcií - hepatitídy, AIDS.

Slovo na úvod



Niektorí ľudia sú ochotní pre dosahovanie životných úspechov používať aj ne-dovolené skratky. Je to "víťazstvo" za pomoci zakázaných prostriedkov. Takto to je aj v príbehu Little Milly.

Chemická forsáž

Alkohol jej zvyšoval sebavedomie aj mimo javiska, v spoločnosti cudzích ľudí sa potom cítila uvoľnenejšia a ľahšie nadväzovala priateľstvá. V noci po programe však väčšinou vysedávala sama na izbe pri poháriku, skladala nezmyselné pesničky ako kedysi v detstve, a keď zatiahla falošne, chichotala sa.

Keď Little Milly minulo dvadsaťtri rokov, Gladys jej najala umelca z Motownu, aby pre ňu zložil nejakú šláger. Výber sa sám vzápätí stal hitom po celej krajine a Little Milly sa z tabuliek Country a Western dostala do širokého podvedomia populárnej hudby. Získala platinový album.

Little Milly ochotne prepustila matke svoju šatňu a tešila sa, že bude v spoločnosti otca. Za posledné tri roky si ho veľmi neužila.

Donny je pochválil červenú kombináciu s koráľkovou aplikáciou, ale zachrípnutým hlasom dodal: "Moja milá, musím ti však povedať, že vyzeráš ako zbitý pes. To cestovanie ťa riadne zničilo."

"Som vyšŕavená, ocko." Položila si hlavu na otcovu širokú hrud'. Dlhé červené vlasy mala sčesané na jednu stranu pehavej tváre. "Cítil si už niekedy takú únavu, že sa ti zdalo, že pri ďalšom kroku ti zapraštía všetky kosti? Hlava mi len tak duní. Nechce sa mi nič... iba grať."

"Často som to zažil", priznal sa Donny a pohladkal dcéru po ruke. "Zvyčajne na cestách."

"Ocko, nesmie ťa prekvapiť, ak dnes večer bude treba za mňa zaskočiť. Som celkom nanič."

"Žeby to bolo až také zlé, dievča moje?"

"Oveľa horšie", priznala sa. "Nebyť matky, sadla by som na lietadlo domov."

Sklonila hlavu k stĺpiku a zastonala. "Nič sa mi nechce, najradšej by som si ľahla a viac sa nezobudila."

Donny Wheler vytiahol z vrečka čiernej košeľe hnedú plastickú tubu a podal Milly dve tabletky. "Vezmi si. Ale matke ani muk. Zabila by ma."

Little Milly zaspievala večer s Donny Whelerom tri duetá, za ktoré ich detroitské publikum odmenilo búrlivým potleskom. Štyri razy pridávali a ešte mali silu vybrať sa po predstavení do Castle Yardu a džemovať do šiestej rána.

Od skúsenosti v Detroitě sa dexedrín stal súčasťou života Little Milly. Dodával jej energiu na ďalšie koncertné turné, na nácviky a nahrávky s inými hudobníkmi pri džem-sejšn. Uspokojovala sa pomocou whisky, chodila s priateľmi na večierky, stáčilo jej niekoľko hodín spánku a hneď ráno pokračovala vo svojom toxikomanickom rituáli s liekmi a whisky. Dva roky zapíjala dexedrín whisky Jim Beam, keď sa v nashvillskom štúdiu bratov Peglerovcov zoznámila so Stuom Travisom.



Dvadsaťštyriročný Stu Travis robil manažéra gospelovej skupine Fly Ealge Fly. Pred chvíľou dokončili nový album a on zostal v režisérskej kabíne, aby si vypočul Little Milly pri skúške nahrávky na platňu Nákladné vlaky. Stará pesnička v jej podaní s lúskaním prstov ho natoľko očarila, že ju pozval do kuracieho grilu Bidyho Hena na večeru.

Pri koktailu pred jedlom sa jej opýtal: "Ako dlho droguješ, žabka?"

Prostoreká otázka zastihla Milly nepripravenú. Tohto fúzača si všimala v štúdiu niekoľko týždňov. Počula, že každému hovorí žabka, videla, že sekretárky pred ním padajú do mdlôb. Milly bola raz svedkom rozhovoru, v ktorom istá slečna hodnotila jeho mužské prednosti.

"Ako drogujem?" spýtala sa. "O čom hovoríš?"

"Rozprávočky si nechaj pre rodičov, na mňa neplatia. Poznám príznaky. Rozšírené zreničky. Svrbenie prstov. Nervózna reč."

Načiahol sa ponad červený károvaný obruš a potľapkal Milly chudú ruku so slovami: "Nejdem ťa predsa zatknúť. Pýtam sa len preto, že ti chcem poradiť, aby si neblbla so stimulanciami, drž sa pri tranzkvilizéroch a marihuane. Uchováš si krásu aj hlas."

Milly chcela vzbudiť zdanie svetáčky: "Má to byť hádam pozvanie... na doping?"

"Možno". Končeky fúzov sa mu pri úsmeve zdvihli. "Čo by si povedala, keby sme strávili víkend u mňa na chate pri jazere?"

Horská chata Stua Trava sa pri Medveďom jazere bola postavená v tvare A a vybavená perličkovým bazénom, obrovský zrkadlom nad posteľou s matracmi naplnenými vodou, mrazničkou plnou kotliet a hranolčekov. Stu s Milly veselo pofajčievali marihuanu, popíjali koktaily a len sa presúvali z postele na medvediu kožu pred kobzom.

Pri príprave na vystúpenie na Floride sa Milly vrátila k dexedrínu a whisky Jim Beam. Lenže zvyčajné dávky už akosi nestačili, v pohári bolo preto čoraz menej ľadu a čoraz viac whisky.

Okrem toho sa začala báť, že Stu sa citovo viaže k iným ženám.

Večer po úvodnej piesni programu Milly prestala spievať a rozhliadla sa po hľadisku.

S rukou na očiach, aby ju neoslepovali reflektory, si prezerala jeden stôl za druhým a kričala: "Stu, miláčik, si tu? Chceš ma zase prevkapiť?"

"Spievajte, pani," ozval sa mužský hlas.

"Dospievaj pesničku", skríkol ďalší hlas z tmavej kabaretnej sály.

Ignorujúc výkriky, Milly si húdla svoje: "Stu, miláčik, aj ja mám dnes pre teba prevkapienie."

Tak ako v detstve ako malé dievča v samote motelovej izby, akoby sa hrala sama so sebou, začala Little Milly skladať dohromady nezmyselné slová a falošné tóny. "Stará žaba, žltá je, dala by si želatínu, hojda, hojda, na jabloni sedí..."

Peter Menegas: Nemocnica bábik, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1992



Slovo na úvod

Droga je v živote človeka najprv pavučinou, neskôr motúzom a nakoniec tlstým lanom. Droga si postupne, krok za krokom podmaňuje celkový život budúcej obeti. Dobré to môžeme vidieť v kontexte rodinného života.

Hadí džús

Bez "hadieho džúsu" sa Peabo cítil ako bez života. Kdesi v kútiku duše si uvedomoval, že si vypestoval návyk. Ale nechcel si priznať, že mu vznikol problém, ktorý trávil aj tisícky iných. Študentov, ktorí takto získavajú energiu na šturmovčinu niekoľkých nocí za sebou. Vodičov kamiónov, ktorí sa takto udržujú v bdelosti bez prerušenia z Aljašky na Floridu. Vedúcich pracovníkov, ktorí sa takto pripravujú na celodenné rokovanie, po ktorých nasleduje večera a celonočný flám.

Ešte kým odletel na východ, Peabo vymámil s Clema Meyersa mená ľudí, ktorých by tam mohol požiadať, aby mu pichli "hadí džús".

Len čo Peabo zacítil vpich ihly, telo mu zaplavila vlna tepla, akoby ho napojili na výkonnú batériu. Návyk ho nútil postupne zvyšovať dávky, pričom sa doba účinku skracovala.

Navyše začal fyzicky chradnúť. Stratil chuť do jedenia. Chudol. Sexuálne vyhasol. Bol ustavične podráždený. Spúťovali ho maličkosti. Nekonečné hodiny venoval takým bezvýznamnostiam, ako je rozoberanie budíka, usporadúvanie CD platní najprv podľa autorov, potom zase podľa žánru ako džey, gospel, soul...

Karen spozorovala zmeny aj pri zriedkavých návštevách. Skrslo v nej podozrenie o jeho narkománii, lenže priveľmi sa bála púšťať do takej témy a riskovať, že mu zhorší zlú náladu, ktorá ho často prenasledovala.

Potom sa zjavili červíky.

Raz v noci prebudilo Karen, ako sa Peabo škriabe.

"Čo je ti drahý?" zašepkala v temnej spálni.

"Pod kožou mi lezú červíky. Tisíce malých červíkov."

Karen rozsvietila lampu na nočnom stolíku, pozbierala drobulinké "červíčky" z plachty a odniesla ich do kuchyne.

Tam pod svetlom jasnej žiarovky zistila, že sú to kúsky suchej kože, ktorú si Peabo nadmerným súchaním zoškrabal z ruky. Keď sa vrátila do spálne, už tvrdo spal.

Nemala by naliehať, aby sa vážne pohovárali? Nemala by ho požiadať, aby vyhľadal lekársku pomoc? Ale keď si spomenula, aký je Peabo prístupný kritike vlastnej osoby, radšej držala jazyk za zubami a modlila sa, aby sa to vyriešilo samo od seba.

Problém vyšiel na povrch, keď sa Peabo vrátil domov z Japonska a vyrútil sa na Karen: "S kým si sa vychrápala, kým som bol preč, ty beštia?"

"Ako sa opovažuješ takto so mnou hovoriť!" zaúpela.

"Prečo sa potom nechceš so mnou milovať?"



Surový slovník a bezočivý tón Karen ničili. Kam sa podela bývalá nežnosť, ktorou voči sebe nešetřili? Láskavý tón, akým sa na ňu vždy obracal? Vedela sa nad jeho výstrednosti povzniesť. Ale neznesie, aby ju obviňoval z nevery!

Na revanš povedala: "Čakala som, kedy sa vrátite do vlastnej postele, pán môj".

"Chceš povedať, že som nanič milenec?"

"Vravím, že nemáš dôvod, aby si na mňa vykrikoval, nič iné som nepovedala."

Nasledujúci deň poslal Karen rolls royce, kým sám sa zúčastňoval na otváraní zábavného parku na Floride.

Tej noci, keď uložila deti spať, sedela sama v spálni a premýšľala, či si má drahé auto nechať, alebo ho vrátiť do obchodu. Bolo nádherné. Veľmi sa jej páčil, vínovočervená farba. Stelesňovalo jej však tie stránky spoločného života, ktoré začínala nenávidieť. Boli spolu oveľa šťastnejší v dvoch izbietkach, keď nakupovali v lacných obchodoch, keď nevedeli, či vystačia s peniazmi.

Zbystrila pozornosť, keď na televíznej obrazovke oproti posteli zrazu uvidela poslednú Peabovu reklamu pre leteckú spoločnosť Air Fair.

Peabo bežal po prístávacej dráhe a za ruky držal dve detičky. Odrazu sa vzniesli do vzduchu a krúžili nad Manhattanom, Washingtonom, New Orleansom, Skaliskami, veľkými horami, Veľkým kaňonom, San Franciscom. Zniesli sa nad Disneyland, chystali sa pristáť v Los Angeles a nad nimi zaznel hlas: "Takto lacno sa dalo kedysi letieť do Kalifornie..."

Diaľkovým ovládaním vypla televízor. Zaborila si hlavu do podušiek a lámala si hlavu, s kým by sa mohla o Peabovi porozprávať. Jeho rodičia by nikdy v živote nepustili čo len myšlienku na nejakú závislosť. Iba čo by ich zbytočne len vyplašila a navyše by ju žiadali, aby sa vo vlastnom záujme, aj v záujme detí okamžite od neho odsťahovala.

Karen sa nechcela s Peabom rozvíjať. Iné riešenie by sa nenašlo?

Kým bol Peabo na Floride, telefonoval jej Harmon Gilbert: "Tlačia nás, aby sme podpísali zápas proti Bobbymu Cravenovi vo Phoenixe. Ale medzi nami, Karen, Peabo nie je vo forme".

Karen mala z Harmona Gilberta zmiešané pocity a nevládala potlačiť ostrý tón. "Čo je s Peabom, Harmon? Tráviš s ním viac času ako ja".

"Akosi rýchlo starne, Karen, a pritom ešte nemá ani dvadsaťšesť."

"Sú v tom drogy, však?" vykĺzlo jej.

Na druhom konci zostalo ticho. „Nuž, vieš, Karen, to je dnes vo svete športu bežné".

Karen sa nezdržala. "Sviniar. Ty si ho k tomu dohnal. Tie tvoje skvelé obchody. Podvodné reklamy. Agentúrne ťahy. Pokazil si mu život. Ale nedovolím, aby si ho pokazil aj mne a deťom".

"Počkaj, Karen. Zadrž. Čo si to povedala?"

"Hovorím, že s Peabom Washingtonom sa nedá ďalej vydržať. Nikdy by som neverila, že takéto slová raz vyslovím, Harmon, ale Peabo už prestal byť manželom aj otcom. Rozhodla som sa požiadať o rozvod."



"Počkaj, Karen, neunáhľuj sa. Upokoj sa. Nemôžeš ho opustiť. Nie práve v tejto chvíli."

"Opustiť? Nikdy nie je doma, takže ja ho sotva môžem opustiť. Ale ak aj príde domov, svojimi výstrednosťami nám strpčuje život. Ako mám v takom prostredí vychovávať deti?"

"Karen, ak teraz opustíš Peaba, zničíš mu život."

"A čo môj život? A život mojich detí? Na nás nezáleží?"

"Karen, počkaj. Vypočuj ma."

Harmon Gilbert rýchlo vysvetľoval. "V Connecticute je výborná klinika. Dopočul som sa o nej. Volá sa Pusté háje. Liečia tam samé hviezdy. Všetko v najväčšej diskretnosti. Tam bude pred médiami v bezpečí. Nikto sa nič nedozvie."

Karen sa natoľko upokojila, že mu aj prisvedčila: "Teoreticky je to dobrá myšlienka, Harmon, ale prakticky nemožná".

"Čo je na tom nemožné?" vyjachtal.

"Peabo sa nikdy nedá nahovoriť na liečbu z jednoduchého dôvodu, pretože on nikdy nepripustí, že má nejaké problémy."

Harmon sa nedal. "Vymyslím, že sú to kúpele. Že si tam len trochu oddýchne. A bude ľahko trénovať."

Karen šokovala jeho neskúsenosť. "Peabo nie je hlúpy, Harmon. Ani nie za dve sekundy sa dovtipí, kde je."

A dodala: "Okrem toho, Harmon, ak sa má niekto zbaviť závislosti, musí si pripustiť, že má problémy, aby ich vedel prekonať. Peabo Washington ani za svet nepripustí, že spravil... chybný... krok..."

"To nechaj na mňa."

Karen skladala slúchadlo a ešte so silnejším presvedčením, že čím prv požiada o rozvod, tým lepšie pre ňu aj pre deti.

Peter Menegas: Nemocnica bábik, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1992

LAICKÉ MINIDIDAKTO

Morfínový typ:

Východzia surovina: mak siaty (Papaver sinferum).

Historický pôvod: zmienka o šťave z makovic v sumerskom texte z asi 4000 r. pred n.l.

Základní predstavitelia: ópium, morfium, heroín

Prejavy intoxikácie heroínom:

akútna:

rýchly nástup výraznej eufórie, otupenie mysle a pocit subjektívnej blaženosti. Spočiatku sa objavuje zhovorčivosť, miznú zábrany, zvyšuje sa sexuálna aktivita;

prehlbovaná:

nastupuje apatia, neschopnosť sústredenia sa, poruchy videnia, pokles telesnej teploty, studený pot;

chronická:

zvyšená unaviteľnosť, predráždenosť, egocentrizmus, poruchy pamäti, rozvrat hodnotového systému, strata zmyslu pre povinnosť, ťažké narušenie medziľudských vzťahov. Droga sa postupne stáva jediným zmyslom života, duševný život subjektu sa čoraz viac otupuje a stáva sa prázdny, zvyšuje sa riziko sebevraždy;

Odvýkací syndróm:

nastupuje asi po 5 - 10 hodinách. Po uplynutí tohoto času od poslednej dávky drogy subjekt začína slziť, má vodnatý výtok z nosa, je pokrytý studeným potom. Kríza vrcholí po 36 - 72 hodinách od poslednej dávky: slziť, vodnatý výtok z nosa, napínanie na zvracanie, zvýšenie krvného tlaku, poruchy srdcového rytmu, svalové kŕče, hnačky. Z psychického hľadiska je subjekt v depresii, má sklon k samovražednému správaniu... Kríza postupne mizne asi do 14 dní;

Základné riziká:

- vznik životnebezpečnej fyzickej závislosti;
- riziko predávkovania drogou;
- riziko otravy z prímiesí, ktoré sú v droge;
- infekcia (zápaly, rozpad pečene, AIDS);
- riziko úrazu pod vplyvom drogy...



Slovo na úvod

Heroín. Aké krutické slovo a koľko tragédií sa za ním skrýva. Koľko drastických príbehov bolo už napísaných alebo opísaných priamo zo života. Espozitov príbeh je fiktívny, ale aj tak je realistický. Takto to funguje aj v skutočnom živote.

Heroín story

Na drogy si Ray Espozito privykol vo Vietname.

Nie strach zo smrti v bojovej akcii, ale nuda priviedla Raya Espozita k heroínu. Bangkokský hnedý bol pre amerických vojakov ľahko dostupný a lacný. Vyzeral presne tak ako nerafinovaný cukor a Espozito si ho miešal do cigaretového tabaku, alebo vdychoval jeho výpary zo staniolového obalu. Takto zabíjal čas s kamarátmi. Zábavu nazývali naháňačka so šarkanom.

Heroín v Espozitovi vyvolával pocit, že má svoj malý svet. Nech si Amerika bojuje vo Vietname. Espozito sa cítil konečne prvý raz v živote vyrovnaný sám so sebou.

V roku 1970 trh s drogami vo Vietname prekvalifikoval. Heroín, kokain, LSD. Keď po prvej zime v Saigone zničili americké bombardéry dodávateľské trasy cez Kambodžu, bangkokský hnedý heroín sa stal vzácnym. Espozito musel vyskúšať biely čínsky. V porovnaní s hnedým heroínom ho fajčenie a šnupanie bielej odrody sklamaralo. Neostávalo mu iné, len si ho pichať do žily.

Keďže nevládal prekonať strach, aby si pichol ihlu sám, požiadal o prvú injekciu kamaráta Tommyho Taylora.

Tommy Taylor, syn rančera z Montany, ochotne vytiahol z výstroja konopný opasok. "Najprv si musíš vyhládnuť žilu, kamarát."

Espozito sa schúlil, odvrátil hlavu a vystrel k nemu svalnatú ruku.

"Potom sa musíš presvedčiť, či je ihla čistá, v poriadku a..."

Taylor nastavil striekačku oproti svetlu. Nerád by som ti napumpoval do žily vzduchové bublinky, lebo to by bol hneď pri prvej dávke tvoj koniec."

Na veľké prekvapenie bol vpich celkom bezbolestný, eufória nastala okamžite a bola oveľa intenzívnejšia ako pri predchádzajúcej skúsenosti s drogami. V ten večer si Espozito pichol ďalšiu dávku, aby si zopakoval eufóriu, a kým sa o šesťnásť mesiacov vrátil do USA, stal sa z neho narkoman závislý na heroíne vpichovaním do žily.

Pred odchodom do dôchodku sa Espozito oženil so spolužiačkou zo strednej školy. Keď sa vrátil do dvojizbového bytu v brooklynskej štvrti Fort Green, dúfal, že doma nájde dievča so zvodnými krivkami, čakala ho však buclatá ženská, ochotná vyvádzať mu, prať a rodiť decká. Ako sa môže niekto tak rýchlo zmeniť?

Aj Lauru Espozitovú prekvapila obrovská zmena, čo sa udiala s manželom, ktorému verne vypisovala do Vietnamu listy. Namiesto kedysi krásneho, veselého chlapca, jej vysneného princa sa domov vrátil vychudnutý muž s prázdnyim pohľadom. Nerozprával sa s ňou. Nezdjedol čo mu navarila. Klamal. A čo bolo najhoršie, nechcel sa s ňou milovať. Neprešlo ani šesť mesiacov a začali sa veľké hádky. Laura sa sťažovala, že si ju nevidia, že s ňou nikam nechodí, za nič ju nepochvália.

Predmetom hádok bol aj nedostatok financií.

"Čo robíš s výplatom?" pýtala sa Laura, keď otvorila chladničku z bazára, aby mu pripravila večeru.

"Kupujem čo je treba." Malátnosť, ktorá nastávala po trojminútovej heroínovej eufórii, trvala aj dvanásť hodín, vtedy býval Espozito letargický, mal ťažký jazyk, hlava mu kvickala.

"A čo treba podľa teba? Chodíme v rovnakých starých šatách. Vozíme sa v strej kraksni. Doma máme len samé staré krámy..." kopla do chladničky, "ktoré pred rokmi vyhodila moja matka".

Espozito pracoval v stavebnej firme Bratia Janniovci na stavbe mrakodrapu na Madisom Avenue v Manhattane. Tam sa stretol s ďalšími vietnamskými veteránmi, ktorých si najali do práce nie pre hrdiniskú bojovú minulosť, ale pre ochotu voziť sa v otvorenom výťahu do veľkých výšok, pracovať za každého počasia a riskovať život, len aby zarobili na drogy.

Espozito zistil, že na staveniskách mrakodrapov pracuje veľa narkomanov. Dochádzalo k mnohým nešťastiam, pracovným úrazom aj k úmrtiam, na ktoré niekedy doplatili aj nevinní chodci, keď na chodník dopadol oceľový trám alebo keď sa na manhatamskú tepnu zrútil žeriav. Aj napriek vysokému riziku však stavebné firmy naďalej zamestnávali narkomanov, ktorých pri práci zmáhali driemoty.

Espozito zistil, že aj v New Yorku sa dá heroín ľahko kúpiť. Priekupníci ho predávali v zaparkovaných autách v Harleme. Kameloti ho nosili pod novinami New York Times v luxusných častiach Manhattanu. Mafisti si zriadili obchodné siete v opustených domoch zanedbaných dolných východných častiach Manhattanu nazývanom Abecedné mestečko, keďže tam boli ulice označené podľa abecedy, Avenue A, B, C...

Espozito nasadol po celodennej práci na linku F do centra a vystúpil na konečnej metra na Avenue A. Tváriac sa, že stoja v rade na lístok do kina, robotníci ako Espozito, študenti v džinsoch, úradníci v oblekoch značky Brooks Brothers aj tuláci z Bowery kupovali drogy.

Policajné autá krúžili po Abecednom mestečku, ale nedali pokoj len obchodníkom, ktorí nezaplatili peniaze za ochranu, alebo keď radnica vydala rozkaz vyčistiť mesto pred voľbami. Väčšinou však newyorská polícia ignorovala narkomanov čakajúcich v rade na svoju dávku.

Sama transakcia bola rýchla a anonymná.

Keď Espozito prišiel na rad, prestrčil peniaze cez pootvorené dvere alebo cez diery v múre, kde chýbalo zopár tehál, čím vzniklo improvizované okienko. Čiasi ručka mu podala balíček zabalený v bielom papieri. Narkoman a priekupník sa nikdy nevideli, nikdy sa spolu nerozprávali. Zákazník sa obmedzil len na to, čo chce kúpiť a koľko to bude stáť.

Z Abecedného mestečka sa Espozito vydal k Johnnymu Ferrarovi do talianskej štvrte. Tam si v kamarátovom byte neďaleko železnice pichol injekciu, fajčil cigaretu za cigaretou a spolu s Ferrarom a ďalšími spomínali na dobré časy v Name. Niekedy si spolu zašli na špagety za roh Mulberry Street. Na rozdiel od Espozita nemal Ferraro stále zamestnanie, takže často sa potuloval po uliciach, peniaze na svoju dávku si



musel kradnúť. Kradol a ukradnuté veci ako rádiá, fotoaparáty a zlaté retiazky nosil do záložne, aby mal peniaze na drogy.

Laura Espositová vyčkávala každý večer manžela netrepežlivo doma v Brooklyne. Ak sa aj vrátil z práce skôr, sedával večer pred televízorom ako mŕtvola a kvickala mu hlava.

"Nikdy sa so mnou nerozprávaš", sťažovala sa Laura z kresla. "Nespýtaš sa ma, či som šťastná, ako mi je, či by som si nechcela ísť zatancovať. Ray, čo je to s tebou? Prišiel si vo Vietname o rozum?"

Ruky s prstami napuchnutými od heroínu ako klobásky mal zopnuté na roztrhaných novinách a mlčal.

"Pozri len na seba. Vyzeráš ako tulák. Prečo si nekúpiš nové šaty? Prečo sa neoholíš? Prečo sa nedáš ostrihať?"

Od Espositovho návratu do USA uplynuli tri roky. Vyzeral čoraz horšie. Pod neoholenou bradou mal uhrovitú pleť. Chodil v roztrhaných šatách. Ruky mal opuchnuté a špinavé. Zaujímal ho jedine heroín.

Cítil sa mizerne, bolelo ho celé telo. Trpel na zápchu. Boleli ho svaly. Laure sa vyhovával na tropickú chorobu z Vietnamu a tvrdil, že vpichy po injekciách sú od uštipnutia hmyzom a zostanú mu už navždy.

Esposito si pichal heroín nie kvôli eufórii, ale aby sa cítil normálne. Dobre vedel, že takto to pôjde stále dokola, kým bude mať peniaze na ďalšiu dávku, alebo kým neumrie.

Zo staveniska na Madison Avenue sa s firmou bratov Janniovcov presunul neďaleko Columbus Circle. Zarábala viac ako mnohí pracovníci v reklame, ale cena drogy stúpala a on potreboval čoraz vyššie dávky, takže domov prinášal čoraz menej peňazí.

Lauru znepokojovalo, že roky bežia a ona nemá dieťa. V noci hľadala na Esposita, ako spí vedľa nej. Onanovala, aby zahнала vlastnú fyzickú potrebu, hanbila sa, že je odkázaná na takúto potupnú činnosť, a jeho nenávidela za to, že ju ako manžel neuspokojil, že jej nedal rodinu.

Takto frustrovaná raz zaútočila:

"Vieš čo si o tebe myslím?" spýtala sa ho, keď sa vrátil domov neskoro v noci. "Myslím, že si teplý. Že ty s tým Johnym Ferrarom ste homosexuáli. Iba to neviem, ktorý z vás je chlap. Kto, Ray? Nosíš kvôli Johnymu dámsku bielizeň?"

Esposito ju udrel. A ešte raz a silnejšie. Neprestal, kým nevybehla z bytu k susedom s krikom o pomoc.

Raz si sadol na metro smerom Manhattan, kúpil si dávku na Sheridan Square a v tmavom vchode si ju pichol. Ale namiesto eufórie odpadol a prebral sa až v nasledujúce ráno v preplnenom oddelení nemocnice.

Len čo precitol, zúrilo, že prišiel o eufóriu.

Ďalší šok zažil, keď videl, aký nepriateľský postoj k nemu zaujal nemocničný personál. Lekári, sestry, ošetrovatelia mali veľké skúsenosti s narkomanmi, ktorí si návyk privodili sami a svojím správaním len zaberali čas a priestor pre vážne prípady.

V Belvue si Esposito nechali počas prvej fázy odvykacej liečby, keď ho oblieval studený pot, bolo mu zle a dávil. Potom ho poslali domov. Upozornili ho, že sa bude cítiť ako po silnej chrípke. Lenže Esposito sa hneď na druhý týždeň zase postavil do radu na drogu.

Doma v Brooklyne sa Laure za bitku ospravedlnil. Plakal, vysvetľoval jej, že v záchvate tropickej horúčky upadol do delíria a že sa musel podrobiť liečeniu v nemocnici, lebo mal neznesiteľné bolesti. Esposito ako vždy obalil lži do zlomku pravdy.

Slzy Lauru dojali, ale v kútiku duše mu nedôverovala. Keď sa na druhý deň nevrátil domov, rozhodla sa, že si všetko overí.

Nemocnica v Bellevue jej potvrdila správu o hospitalizácii. Ibaže nešlo o tropickú chorobu. Bolo to predávkovanie heroínom.

Peter Menegas: Nemocnica bábik, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1992

Solvenciový typ:

- Východzia surovina:** organické rozpúšťadlá, čistiace prostriedky pre domácnosť, rôzne lepidlá na gumu či PVC ...
- Historický pôvod:** prienik na toxikomanickú scénu v USA a v Európe sa datuje koncom 60.rokov.
- Základní predstavitelia:** toluén, benzín, benzén, acetón.

Prejavy intoxikácie:

akútna:

v priebehu niekoľkých minút sa zvyčajne dostaví pocit eufórie, mierna závrat a niekedy pocit zmenšenia telesnej hmotnosti. Správanie pripomína ľahší stupeň alkoholického opojenia, bledosť v tvári, ťažkosti s výslovnosťou, motorická nekoordinovanosť, svalová ochabnutosť, spomalenie reflexov, rozvíja sa stav priestorovej dezorientácie, halucinácie, uvoľňujú sa morálne zábrany;

prehlbovaná:

vyvíja sa precitlivosť na svetlo, zvracanie, problémy so srdcom, slzenie, výtok vodného sekrétu z nosa, hlboký spánok (až 12 hodín);

chronická:

agresia voči iným osobám, samovražedné úmysly niekedy vedú až k dokonalému samovražednému činu, zvýšená unaviteľnosť, predráždenosť, egocentrizmus, strata zmyslu pre povinnosť, značný pokles telesnej hmotnosti. Droga sa stáva jediným zmyslom života.

Odvýkací syndróm:

pri náhlom odňatí drogy sa zvyčajne rýchlo rozvíja stav so zvýšenou dráždivosťou až vyslovene nepriateľským správaním voči okoliu. Z telesných príznakov dominuje nevoľnosť a triaška. Takmer všetci toxikomani v tejto situácii udávajú silné (úporné) bolesti hlavy. Pri osobách s vysokým stupňom závislosti na solvenciách sa môže rozvinúť ťažký delirantný stav, takmer identický s alkoholickým delíriom tremens. Odvýkací syndróm nemožno podceňovať, nakoľko niekedy môže byť toxikoman bezprostredne ohrozený na živote. Lekársky dohľad je nevyhnutnosťou!

Základné riziká:



- vznik životunebezpečnej závislosti;
- ťažké poškodenie pečene a obličiek;
- možnosť udusenía;
- možnosť zlyhania srdca;
- možnosť otravy;
- riziko úrazu pod vplyvom drogy.



Téčko

Pripravil som si igelitové vrečko a už vo zvláštnom tranze pustil som sa do pravidelného vdychovania koncentrovaných výparov z útrob plastického vrecúška, ktoré som si pridržoval pri ústach, zároveň som však súčasne aj nosom vdychoval malú časť čistého vzduchu. Najskôr som vnímal úžasné ticho, vo vnútri ktorého počul čisté a ostré zvuky. Ako keby môj sluchový aparát sa v okamihu preladil na najjemnejšiu frekvenciu, ktorú je za normálnych podmienok ľudské ucho schopné vnímať. Počul som jemné praskanie a vrnenie, ktoré by sa dalo prirovnať ku zvukom elektrického transformátora, cez ktorý prechádza vysoké napätie. Potom sa vibrácie zvyšovali do vyšších tónin, pri ktorých som prežíval prílivové exaltické pocity až pudového vzrušenia. Keď som otvoril oči, uvidel som priestor akoby prežiarený zvláštnym svetlom, v ktorom som videl ostro a jasne všetky predmety vo svetlom tieňovom pozadí. Ako keby som fotografický obraz vnímal v negatívom i pozitívnom vyhotovení v jednom okamihu. Všetko sa odohrávalo v priebehu asi dvoch minút, kedy som mal zároveň pocit ubiehajúcich hodín i nepatrného okamihu. Stratil som pojem o čase, a keby som nemal na ruke hodinky a záblesk utkvelej myšlienky na experiment, zmizol by som mimo priestor a čas v hĺbinách vlastných duševných procesov. Dosiahol som prvú hranicu zmeneného zmyslového vnímania. V poslednom okamihu som si uvedomil pudový strach, ktorý mi zabránil prekročenie bariéry, za ktorou som tušil voľnosť a slobodu v metafyzickej existencii.

S nevoľou zisťujem, že som si zababral nedávno kúpené nohavice. Zmätený sa snažím špinavou handrou utrieť zasychajúce škvrny od lepidla. Som nervózny a nemôžem nájsť igeliták s lepidlom. Písanka na poznámky mi už prekáža. vytiahol som nový igeliták a druhú plechovicu lepidla. Pri príprave sáčku som si zababral ruky, koniec-koncov aj tak mi to bolo jedno. Zaliezol som do zastrčeného výklenku popaly a v podrepe som pokračoval vo vdychovaní jedovatých výparov.

Opäť pokoj a úžasné ticho, bzučanie transformátora a eufória. Blížim sa k dôležitému zlomu a uvedomujem si vnútorný hlas, ktorý ma ticho, ale naliehavo varuje v hudobnom sprievode tmených syntetických zvukov pochrámaného disku J.M. Jarre, Pink Floyd a The Dors. Otvorili sa mi dvere do uchvacujúceho sveta, prejavujúceho sa v elektromagnetickom žiarení. Objavuje sa celý vesmír vo všetkých formách svojej existencie, ktoré sprevádzajú nebesky milujúce bytosti so striebrišto žiariacimi šupinatými telami. Telepaticky mi kladú otázky priamo do mozgu a využívajú môj psychický aparát ako prostriedok na nadviazanie komunikácie s ľuďmi. Robia so mnou intelligenčné testy a keď správne odpovedám, plnia moje sny a moje vlastné vnútorné predstavy. Dostávam odpoveď na akúkoľvek otázku. Zaujímam sa o technické vymoženosti, o cestovanie v čase a o ľudskú psychiku. Dozvedám sa o informačnom poli a o rozdielnom čase, ktorý je v ľudsky prenesenom význame nosičom informácie, kedy neexistuje minulosť ani budúcnosť, všetko je obsiahnuté v jednom energetickom poli, ktoré má nekonečné množstvo tvarov, foriem a podôb. Dozvedám sa o existencii vyššieho kozmického poriadku, v ktorom je planéta Zem so všetkými svojimi sférami, teda aj ľudskou, ako jedna z obmedzených možností tohto vesmíru. Je výnimočná svojou súčasnosťou a priestorom v ktorom sa nachádza v konštelácii s vyšším vesmírnym poriadkom. Zistil som nesmiernu množstvo informácií, ktoré zostanú uložené v mojej bunkovej štruktúre medzi neurónovými spojmi centrálnnej nervovej sústavy na čele so šedou mozgovou kôrou, ktorá jediná zostáva za-



chovávaná, zatiaľ čo zvyšok ľudského organizmu postupne v priebehu rokov vo svojom vývoji podlieha premene a starnutiu. Bolo mi dožičené vidieť moje vlastné i ľudské možnosti. Prešiel som skúškou a dozvedel som sa mnohé tajomstvá, ktoré, až sa dopracujem k vhodnému okamihu, samé sa prejavia v celej svojej sile a vo svojom vlastnom zmysle. Potom som bol informovaný, že na všetko, čo som práve zažíval, musím zabudnúť. Bolo mi nesmierne smutno. Nie preto, že všetko zabudnem, ale preto, že strácam kontakt s milujúcimi bytosťami, s ktorými som bol vo výsostnom spojení naplnený láskou a úplným porozumením.

Náhle som sa prebral zo zmäteného sna. Celé telo som mal stuhnuté a moja myseľ bola tak otupená, že som nebol schopný orientovať sa v čase a v priestore. Všade okolo mňa bola tma a ja som nevedel kde sa nachádzam a kto vôbec som. Pohol som stápnou - tou rukou, do ktorej mi začala normálne prúdiť krv a postupne sa mi začali vybavovať spomienky. Začal som si uvedomovať sám seba a pokračoval som ďalej v rozmyšľaní, kam som sa to dostal a kde vôbec som. Na okamih som mal pocit, že som uprostred noci na izbe v liečebne. Zašmátral som rukou okolo seba, dotkol som sa svojej nohy a zistil som, že som oblečený i obutý. V tom okamihu sa mi všetko naraz vybavilo. Som ubytovaný na ubytovne pre bezdomovcov, robím na cintoríne a dnes poobede som vyliezol na povalu starého baraku, aby som uskutočnil pokus s lepidlom.

Jura Minarčík: Štvrtý rozmer závislosti, Mat'a, Praha, 1997



Kapitola šiestnástá

Toxikománia - odvrátená tvár mince

Slovo na úvod

Drogy, to je predovšetkým obrovský kšeft. Preto sú do nich primiešavané aj hocijaké svinstvá, až po prací prášok. Toto opisujú úryvky "Svinstvo" a "Drogová ruská ruleta".

Svinstvo

Po našom zadržaní na stanici podzemky, museli sme si s Detlefom kúpiť fet u cudzieho dealera. Toho nášho sme už nenašli. Išli sme na záchod na Winterfeldplatzu, aby sme si pichli. Záchod bol úplne zdemolovaný a vodovodné kohútiky nefungovali.

Vyčistila som si svoju striekačku vodou so smradľavého záchoda. Už som to tak robievala aj predtým, pretože veľa ľudí a striekačka sa nedala čistiť v umývadle na chodbe záchoda.

Ten fet od cudzieho dealera ma úplne zložil. Po vpichnutí som sa okamžite zosypala do hajzlovej špiny. Síce som hneď aj vstala, ale mala som poriadnu motolicu, ako keby som bola poriadne spitá.

Christiana F.: My deti zo stanice ZOO, Oldag, Ostrava, 1995



Drogová ruská ruleta

Vraziť do seba prací prášok je životu nebezpečné a nikto by nepripustil, že také čosi by mohol predať svojim priateľom. Alebo, ak chcete, známym. No oveľa jednoduchšie je vbehnúť do metra a splašiť balíček s pracím práškom, ako sa doplaziť do lekárne a kúpiť si alnagon. Prací prášok je až neuveriteľne lacný a nemusí sa rozomieľať ako diazepam. A potom, treba sa spoliehať na to, že kým si narkoman vrazí dávku, najskôr jej obsah vyskúša. Na trhu je toľko hnsu, že sa to už chápe ako nemilá povinnosť a robí sa to z čistého pudu sebazáchovy. A ak je už človek taký vyššavený, že to neurobí, k všeobecným vedomostiam patrí, že prací prášok sa nerozpúšťa rovnako ako heroín. A ak je taký oťapený a zblbnutý, že na to nepríde, predávajúci sa dal nahovoriť na nanajvyšš humánnu pomoc priateľovi. A napokon na také niečo nikto ani nepomyslí. Každý má dosť svojho trápenia.

Niekoľko policajtov sledovalo, ako si Trpák a Kennet junior nenútene a nepozorovane vymieňajú tovar. To značí, že len čo sa obaja stihli poobzerať na všetky strany zvláštnym a podozrivým spôsobom, celá Pláň hneď vedela, čo sa odohráva. Chvíľu sa okúňali s peniazmi a tovarom, no skôr než sa stihli vypariť, boli už v zajatí Fraseho a Göstu Linda.

Trpák rátal s tým, že dostane niekoľko rokov za koks, ktorý uňho našli, a ani len netušil, že jeho nešťastie ostatní pokladajú za mimoriadne šťastie a súčasť premyslenej taktiky, ako si zachrániť kožu.

Na druhý deň ráno však Trpák nič nechápal. Prišiel vrátnik, odomkol celu a vydal mu jeho osobné veci. Okrem iného aj malý hnedý balíček, ku ktorému sa trpák nepriznával.

- Čo je to?

Bachar naňho priateľsky žmurkol:

- To je tvoj prací prášok. Naozaj nás teší, že máme šťastie stretnúť sa aj s čistotným narkomanom.

Analýza bez najmenšieho náznaku pochybností ukázala, že vo vrecúškach nebolo nič iné, len prací prášok. Zistilo sa, že Trpák nakoniec neurobil zlú kúpu, pretože išlo o prostriedok so silným bieliacim účinkom. Trpák si v tej chvíli uvedomil, že nejaká vyššia sila ho obdarovala šťastím.

Kennet Ahl: Peklo a raj, Tatran, Bratislava, 1994



Slovo na úvod

Inú daň droga vyberá od chlapcov a iné žiada od dievčat. Že je tomu skutočne tak, môžete sa dočítať v ukážke "Drogový dievčenský expres".

Drogový dievčenský expres

Väčšina dievčat sa rúti nadol expresnou rýchlosťou. Vstupujú do sveta Pláne a štvrtí s mladými peknými telami a milými tváričkami a spočiatku vôbec netušia, že dávajú svoje telo za drogu. "Čože, správny chlapec mi životabudič vždy ponúkne. Milujem sa s ním, lebo ho ľúbim. Milovať sa je fantastické, najmä ak je človek zaľúbený!" No po niekoľkých rokoch vlasy stratia lesk, zubov je menej, čistota, len aby sa nepovedalo. Ak však s drogami neprestala. No s tým sa neráta.

Funguje to totiž tak, že droga postupne už nemá tú správnu šťavu, vrazí si viac, aby dosiahla staré pekné výšky. Silnejšie žihadlá a častejšie. A drahšie. A veľkí šéfovia, ktorí majú drogy pod rukou, už nie sú veselí a nezásobujú ťa. Každý sa musí postarať o seba sám. Zostáva len prostitúcia, hoci je ponižujúce predávať vlastné telo, či to robí ako prostitútka alebo ako obyčajná pracujúca žena, lebo potrebuje čoraz vyššie dávky, aby sa cítila dobre.

V skutočnosti to však nie je nijaká podobnosť medzi životom pracujúceho človeka a životom prostitútky. Sú ľudia istej triedy, ktorí predávajú svoje telá, a ľudia istej triedy, ktorí ich kupujú. Mohli by sme si myslieť, že ich tu nie je veľa predaja schopných, no niet väčšieho omylu. Napríklad na Pláni sú dve sestry, dva skutočne stotridsaťkilové kolosy, ktoré predtým brali nejaké narkotiká, no nechali to a prešli na alkohol, líkery a sladkosti. S opuchnutými očami, uhrami a vredmi vyzierajú, že sú bez šance. No ich úlovky sú výnimočne pekné, sú to významní muži, s dobrým spoločenským postavením, ktorí majú dosť peňazí a im zrejme stačí pováľať sa po šunkách pri jednom štyristokorunovom čísle (švédske koruny).

Nie sú jediní. Mnohí idú vyššie, aby s vyhli spodine, no aj oni sa stretávajú s rizikom, že budú súložiť so ženou, ktorá podľa nezúčastneného pozorovateľa nestojí za vyhodené peniaze. Keď sa zvalia do postele, s hrôzou a so znepokojením hľadajú na vpichy po ihlách a rany toxikomaniiek, dievčatá ľutujú, no súložila s nimi a dávajú sa objímať rukami doráňanými od vpichov. Chvíľu sa cítia byť ponížení, no odchádzajú viditeľne očistení, pretože peniaze očistia všetko. Vlastne vykonali dobročinný skutok. Keby túto trosku nevyužili oni, urobil by to niekto iný, nie veľmi milý. Vôbec nie je čudné tvrdenie, že spoločnosť v rozklade tvoria vyššie spoločenské vrstvy a občas potrebujú prispieť k rozkladu a poníženiu aj sexuálnym životom.

Dievčatá zostávajú v špine. Pre ne je riešením čoraz viac žihadliet a čoraz viac a viac úlovkov, ktoré nový nárast zákazníkov i daru nebies: "Nuž a čo, znovu mi je dobre ako predtým. Strelím si ešte jedno žihadlo." Paranoje sú častejšie, aby sa nakoniec jednoducho opakovali, a potom jestvuje už len jedno riešenie. Tvrdší tovar, morfín a heroín. "Nikdy v živote som sa necítila tak bohovsky. Prirodzene je to trochu drahšie, no len nijaký strach, človek je opäť v raji. No znovu potrebuje čoraz silnejšie dávky a nakoniec sa už vôbec necíti dobre. Človeku je šialene zle pred žihadlom, ale aj po ňom. Pravda, ak medzitým nezomrie na predávkovanie, na nečisté háčko ale-



bo prací prášok. No a čo, napokon, stáva sa to len tým, ktorí sú už na konci so silami a nevedia už rozlíšiť ani čierne od bieleho.

Kennet Ahl: Peklo a raj, Tatran, Bratislava, 1994



Liečebnica



Kapitola sedemnásťa

Toxikománia - špecifické negatíva drog

Slovo na úvod

Absták, odvykací syndróm, detoxikačná kríza... ktovie koľko je ešte slangových či odborných pomenovaní pre dotyk s peklom. O tom, aké je to hrozné, hovorí matka, ktorá spolu s jej dcérou, závislou od heroínu, prežíva krízu.

Ten istý drogový mechanizmus, ale s inými osobami nachádzame v úryvku "Odvykanie".

V úryvku "Peabov úlet" sú taktiež opísané prejavy odvykacieho syndrómu, ale na rozdiel od predchádzajúcich dvoch úryvkov, kde ako droga vystupuje heroín, tu v tomto úryvku je drogou amfetamín (budivé amíny).

Noc abstinčných príznakov

"Nenávidím heroín, nenávidím drogu." Je ešte noc.

Aby sa Laura neporanila či nespadla, Elsa sa k nej privinula celým telom. Laura má prudké kŕče, každú chvíľu narazia o stenu alebo padnú na posteľ. Elsa nemá takú silu a tak chytá do rúk, čo príde... chvíľu pevne drží dcérino rameno, chvíľu jej nohu, potom plece, bok... ale vyklznu sa jej, unikajú. Len aby si Laura nerozrazila hlavu! Pri pohľade na dcérino utrpenie Elsa trpí ako zviera. Neskôr si uvedomí, že na konci zápasu boli obe nahé. Šaty roztrhali v pástnom súboji a viseli na nich len franforce.

Ale nechce na to myslieť. Nebude sa k tomu vracat'. Stačí čo zažila na začiatku noci, keď sa dostavila kríza. Videla, že obnažené telo jej dieťaťa je posiate stovkami drobných chrást. Na dlhých žilách desiatky červených, ružových či naružovelých bodiek, pupákov, rozjatrejších rán. Sú plné hnisu, tu vodnaté, tam zase zaschnuté. Sú všade, na rukách, na nohách, medzi stehnami. Elsu pichlo pri srdci, v hlave, v bruchu. Preto sa pred ňou v Paríži nikdy nevyzliekla, preto si dnes nezaplávala. Else sa zdá, že blúzni.

Keď sa vracala od mora do hotela, Laura bola mrzutá a Elsa sa rozhodla, že povečerajú hore v izbe. Objednala parmskú šunku á Chateaufort-du pape. To jej zlepši náladu. Ale Lauru to vonkoncom nenadchlo, vidličkou napichla plátok šunky a prežúvala ju ako papier. Elsa na ňu hľadela so zaťatými zubami, neznášala plytvanie. Zrazu mala všetkého dosť. Dosť už bolo komédie. I trepezlivosti. Ale ovládla sa, radšej mlčala a nezačala typickým materským tónom: "Táto cesta ma vyjde poriadne draho... obetujem ti všetko na svete, ty mi ani nepoďakuješ, tak aspoň jedz". Nepovedala nič. Lahli si, Elsa zhasla lampu. Po nej Laura. Chcela by sa upokojiť, zaspáť. Dobrych deväť hodín šoférovala na diaľnici preplnenej kamióňmi. Bola unavená.

V prázdnom hoteli, v tichej izbe počuť aj najmenší zvuk, pohyb. Laura sa prevracala z boka na bok. Elsa je zúfalá.

"Zažni. Čítaj si. Rob niečo, ak nevieš spať, len ma už nechaj spať, odpočinúť si. Už nevládzem."



"Nemôžem spať."

"Tak niečo povedz, rozprávajme sa. Čo sa tak hádžeš?"

"Daj mi traxén."

Elsa naň úplne zabudla. Vstáva, prehrabáva sa v kabelke, potom ide po pohár, podá jej ho i s tabletkou a Laura ju zhltnie. Elsa si sadá na dcérinu posteľ, chyť ju za ruku. Prihovára sa jej, čaká, kedy sa dostaví účinok. Nebude to dlho trvať... ale... Laurina ruka je ako myš, stále sa chveje. Ako v ošiali. Sú v nej kŕče, iskry. Elsa cíti pod kožou zrýchlený pulz. Cíti, že Laure sa nechveje iba ruka, ale i rameno, plece, hrudník, celé telo. Chveje sa ako zelektrizovaná. Elsa čosi také ešte nezažila.

"Čo je s tebou Laura, čo ti je?"

"To je absták, bolí to..."

"Aký absták? Povedala si, že trval iba dvadsaťštyri hodín, že najhoršie máš za sebou, malo by ti byť lepšie."

"Pichla som si."

"Kedy?"

"Poobede, na parkovisku, na toaletách, keď si brala benzín."

"Takže to opäť začína..."

Laura povie áno a vyzereá to, akoby z nej vyšiel všetok vzduch, ako keď lokomotíva vypustí s fúčaním paru. Ruka vyklzne z Elsinej. Rýchlo, prudko zdvihne plece a udrie ním z celej sily o stenu.

"Neublížila si si?"

Ale Laura namiesto odpovede začne sa hádzať z boka na bok, potom sa hádže do výšky a kope. V očiach má strach, zviera čeluste, zuby jej idú prasknúť. V očiach záplava slov. Nič však nevysloví. Pohyby sa zrýchľujú, prechádzajú do hystérie. Naráža o nábytok, o predmety, ničí čo jej príde pod ruku. Elsa si pomyslí, či nemá epilepsiu. Čo ak má epileptický záchvat? Pokúša sa jej pridržať ruky, nohy, ale neudrží ich. Uvedomí si, že to nie je epilepsia, veď Laura je pri plnom vedomí, všetko vníma. Čo je to potom?

"Čo ťa bolí, Laura moja?"

Všetko! Keby si vedela ako. Daj mi traxén. Povedali dve... Vždy po dvoch pilulkách! Rýchlo! Pohni!"

Keď má Elsa v dlani dve biele tabletky. Keď vidí, ako ich Laura hlce, pomyslí si: Veď je to konská dávka. A vôbec neúčinkujú na toto vychudnuté telo.

Posledné mesiace, možno i rok, no najmä, keď sa chystala na austrálsky kongres, Elsu trápil pocit, že toho málo vie. O čo hlbšie vnikala do zložitých porúch pacientov, o to väčšmi slabla jej profesionálna suverenita. Málo toho pozná. Utešovala sa, že si ešte doplní prázdne okienka, ale o čo viac študovala, o to väčšmi si uvedomovala nevedomosť, vlastnú, i kolegov, dokonca známych kolegov. Ale nepripúšťala si to, uspokojujúc sa s tým, že je domýšľavá a lenivá.

Keď sa naraz obrátila na profesora Greffiera o radu, povedal jej: "Pamätaj si, Slnko nepatrí do našej sústavy, ale my do jeho, preto nikdy nezískame dostatok energie. Chaos nikdy neprejde do usporiadaného štádia. Je to prosto nemožné."



Elsa dnes v noci pochopila, že nič z toho čo vie, jej nepomôže. Nie je schopná predvídať energiu, silu, ktorá je v Laure. Pozná samé nepotrebné veci. Dnes v noci vie iba jedno - Laura trpí. Všetky vedomosti sa obrátili na prach. Pozná zloženie traxénu, vie čo-to o ľudskom tele i o epilepsii a šialenstve... ale všetko je zbytočné. S hrôzou hľadá na nový neznámy úkaz. Najradšej by ušla. Áno, posledné dni si to závese pomyslela. Chcela od nej újsť, pretože šialený stav, na ktorý hľadá, ju neznesiteľne mučí. Jedinú istotu má v nesmiernom dcérinom utrpení.

Privinula sa k nej, ležia telo vedľa tela. Ústa má pri Laurinom uchu. Stále sa jej ticho, nežne prihovára. Ani nevie, čo vraví, šepká a patrí to iba Laure:

"Prešla hodina, je ti lepšie?"

"Nič, nič to so mnou nerobí. Naopak, vracia sa to. Daj mi ešte, prosím ťa!"

Elsa vysype ďalšie tabletky. Ako ju drží v náručí, rukou pozorne skúma chudé telo, nahmatáva kosti, kolená, lakte... akoby bola v márnici. Čo ju vlastne naučili. Načo sú jej vedomosti? Čo ak som na najlepšej ceste zabiť ju?

Cíti smrť. V podobe traxénových tabliet. Laura si ich pýta a ona jej ich pokojne dáva, najprv jednu, potom dve... opäť dve... Elsa nevie čo má robiť, preto jej ich dáva. Nič nevie, neurčila diagnózu, postup. Jej dcéra sa ocitá vo svete, ktorý ona nepozná a ktorý iba útrpne znáša. Utrápené telo sa dáva do tanca. Keby chcela arzén, i ten by jej asi dala. Keď si to uvedomí, vstane a na toaile spláchnie posledné tabletky. Vracia sa k Laure, líha si k nej, mocne ju objíma a ďalej sa jej prihovára ako po celú noc.

"Traxén som zahodila. Ten ti už nesmiem dať. Zabila by som ťa."

"Laura neodpovedá, akoby matku nepočula. Ale Elsa vie, že počúva. A v tom:

"Kašlem na smrť! Kašlem! Nechcem trpieť, len nie trpieť! Chápeš ma Elsa?!"

"Rozumiem. Ale ja ti už nemôžem dávať ďalšie tabletky, keď ani neviem..."

"Čo nevieš?"

"Kde je hranica, aká je maximálna dávka."

"Maximálna dávka! Maximálna dávka! Prestala si myslieť?! Čo bude teraz so mnou? Potrebujem niečo, niečo silné, musím sa upokojiť."

"Traxén 50 je silný, dokonca veľmi silný... veľa si už zobrala... Napokon, pomohli ti, je ti lepšie... vidíš, dokážeš i rozprávať, pred chvíľou ti to nešlo... je ti lepšie."

"Jasně! Vidno, že nie si v mojej koži. Trpím, Elsa strašne trpím! Potrebujem niečo. Potrebujem to. Choď zohnať morfín."

"Poznajú ťa. V Paríži ti dajú, čo budeš chcieť."

"V Paríži hej, v našej štvrti, pretože vedia, čo robím, stačí zájsť s receptom, ale tu?"

"Choď! Si známa, poznajú ťa. Nechceš mi pomôcť!"

"Keby som nechcela, nebola by som tu. Ale viac ti už nemôžem dávať lieky, lebo neviem koľko."

"Iba morfín mi pomôže."

"Elsa vidí, že to Laura myslí vážne. Laura má dva hlasy. Je posadnutá. Elsa už vie, čo je to závislosť. Je to údesné! Zdá sa jej, že počúva dcéru, no v skutočnosti počúva heroín. Veru, nie Lauru, ale heroín žiada morfín. A ona mu nevie odpovedať. To, čo vie o heroíne, jej na rozhovor nestačí... Je to hrôza... čo má povedať?"

"Môžeme zájsť do nemocnice."

"Ó nie, do nemocnice nie! Nikdy! Ujdem!"

Vyskočila z postele, v rozhádzanej izbe hľadá veci. Všetko je na hrbu, bielizeň, vankúše, prikrývky, podnos s večerou, otvorené kufre... Nábytok poodsúvaný, stolová lampa prevrátená, tienidlo rozbité. Else to pripomína byť s pred niekoľkých dní. A Laura vyvádza. Má neuveriteľnú energiu. Je drobná, na chudom tele má vytetovaný zemepis žíl. Mapu pekla!

"Počúvaj, mám známeho psychiatra v Marseille. Môžeme mu zavolať. Alebo pôjdeme k starým rodičom do Aix..."

"Celú noc na to myslela. Kto mi pomôže? Na koho sa obrátiť. Komu vloží do rúk štafetu aspoň na päť minút?"

"Laura sa zastaví."

"Dobre, súhlasí. Zavolaj tomu tvojmu psychiatrovi."

Marie Cardinal: Iná láska, Motýľ, Bratislava, 1994



Odvykanie

Ráno sa vo dverách objavil Detlef. Otec ho niekde našiel. Už mal poriadny absták. Veľmi cenila som si na ňom cenila, že kým k nám dorazil, že si niečo ešte narýchol nepichol. Predpokladal, že ja tiež nič nemám. Povedal si preto, že chce byť so mnou na jednej rovine. až s tým odvykaním začneme spoločne. Bolo to niečo úplne fantastické.

Detlef to teda tak ako aj ja chcel nechať. Aj on bol rád, že to tak dopadlo. Obidvaja sme netušili - rovnako ani naši rodičia nie - že je to úplný nezmysel, aby sa dvaja heráci snažili spolu odvykať. Pretože jeden vždy dajako nahlodá vôľu toho druhého, až si nakoniec obaja začnú pichať. Spolu sme vlastne slabší ako každý sám. Určite sme to z rozprávania už vtedy vedeli. Ale my sme si o sebe mysleli, že sme iní ako tí ostatní. A hlavne sme si nevedeli predstaviť, že by sme niečo dokázali jeden bez druhého.

Doobeda sme to ako tak vydržali s tabletkami od Detlefovho otca. Ešte sme sa spolu aj zabávali. Náš život bez háčka sme si maľovali v ružových farbách a sľúbili sme si, že budeme nekonečne statoční. Napriek tomu, že už sa začínali ohlasovať prvé bolesti, boli sme úplne šťastní.

Poobede to bolo už horšie. Hltali sme čím ďalej tým viac liekov a zapíjali ich záplavou vína. Ale už to vôbec nepomáhalo. Prestali ma počúvať nohy. V kolenách som cítila úžasný tlak. Lahla som si na podlahu a natiahla sa. Skúšala som napínať a potom povoľovať svaly na nohách. Nešlo to. Napála som ich oproti skrine. Stuhli mi v tej polohe a už som s nimi nemohla pohnúť. Chcela som sa odkotúľať, ale ani to sa mi nedarilo, akoby som mala tie nohy prilepené ku skrine.

Úplne ma obľial studený pot. Triasla som sa zimou a ľadový pot mi stekal do očí. Strašne smrdel. Hovorila som si, to z teba vychádza ten smradľavý jed. Pripadalo mi to ako vyhánanie diabla.

Detlefovi bolo ešte horšie ako mne. Správal sa úplne ako blázon. Triasol sa od zimy a naraz si vyzliekol sveter. Sadol si na stoličku pri okne. Nohy sa mu neprestávali pohybovať. Posediačky utekal. Nohy, chudé ako tyčky, v jednom kuse sa šklbali. Z čela si utieral pot a celý sa triasol. Naraz sa začal skrúcať a kričať od bolesti. Dostal žalúdočné kŕče.

Detlef smrdel ešte viac ako ja. Tá moja mrňavá izba bola plná nášho smradu. Spomenula som si, že som raz počula rozprávať, ako sa väčšina priateľstiev po odvykaní rozpadne. A hovorila som si, že mám Detlefa rada aj teraz, keď tak hrozne smrdí.

Detlef vstal, podarilo sa mu prejsť k zrkadlu a povedal: "Ja to nevydržím, nedokážem to." Nemohla som mu na to nič povedať. Nemala som dosť sily na to, aby som mu dodala odvahy. Snažila som sa myslieť na niečo iného. Pokúšala som sa z časopisu čítať dajaký nahlúply román. Zbrklo a kŕčovito som v ňom listovala. Až som ho skoro úplne roztrhala.

Úplne mi vyschlo v hrdle. Mala som však pritom ústa plné slín. Nedokázala som prehĺtať a začala som kašľať. Čím kŕčovitejšie som sa snažila prehĺtať, tým viac som kašľala. Dostala som taký záchvat kašľa, že som si myslela, že už nikdy neskončí. Potom som naraz začala vracat', rovno na koberec. Takú čudnú bielu penu. Napadlo



ma, že tak zvracala moja doga, keď sa nažrala trávy. Kašeľ a zvracanie nie a nie prestať.

Matka bola po celú tú dobu vedľa v obývačke. Keď za nami prišla, bola úplne bezmocná. V jednom kuse behala dolu do samoobsluhy a nosila nám veci, ktoré sme aj tak nemohli prežrieť. Keď som ale dostala ten kašeľ, priniesla mi sladové cukríky a tie mi naozaj pomohli. Prestala som kašľať. Potom po mne očistila koberec. Bola neuveriteľne dobrá. A ja som jej nedokázala povedať ani "ďakujem".

Nakoniec začali tabletky a víno účinkovať. Zhltna som päť tabletiék vália, dva mandraxu a zapila som to skoro celým litrom vína. Normálneho človeka by to zmangľovalo na niekoľko dní. Môj organizmus bol však tak otrávený, že na tieto jedy sotva reagoval. Ale predsa len som sa trochu upokojila a ľahla som si do postele. Vedľa mojej postele ustlali lôžko pre Detlefa. Vôbec sme sa nedotýkali jeden druhého. Každý sme mali sám so sebou čo robiť. Zaspala som len tak na pol oka. Spala som, popritom som si však uvedomovala, že spím a cítim tie hnusné bolesti. Snívala som a premýšľala zároveň. Hovorila som si, že každý, hlavne však matka, teraz vie, aká som odporná. Nenávidela som svoje telo. Nechcela som ho a najradšej by som bola, keby odumrelo.

Večer som zhltna ešte pár tabletiék. Normálny človek by sa už z takej dávky nebral. Hlbokým spánkom som však zaspala len na niekoľko hodín. Prebudila som sa práve na to, že sa mi snívalo, že som pes, ktorý sa usiluje o to, aby s ním ľudia vždy dobre zaobchádzali, a potom ho naraz zatvorili do ohrady, kde sa nakoniec utrúpil na smrť. Detlef sa okolo seba oháňal rukami, až ma nakoniec udrel. Svetlo bolo rozsvietené. Vedľa postele bola pripravená miska s vodou a s handričkou. Postavila ju tam matka. Zotrela som si z čela pot.

Detlefovo telo bolo celé v pohybe, aj keď sa zdalo, že hlboko spí. Trhal sebou, kopal nohami a rukami okolo seba mával.

Mne už nebolo ani tak veľmi zle. Dokonca som aj mala silu omyť mu handričkou čelo. Vôbec to nespozoroval. Vedela som, že ho ešte stále hrozne milujem. Keď som zase zaspávala, v polospánku som cítila, že ma Detlef hladká po vlasoch.

Na ďalší deň nám bolo už oveľa lepšie. Podľa starého heráckeho pravidla to má byť najhoršie práve na druhý deň. Pre nás to však asi neplatilo. Bolo to naše prvé odvykanie, a to nie je nikdy také hrozné, ako tie ďalšie. Poobede sme sa začali spolu dokonca baviť. Najskôr len o takých hlúpostiach a potom sme začali rozprávať o našej budúcnosti. Už sme si neplánovali taký meštiacky život ako predtým. Prisahali sme si, že už nikdy nebudeme brať háčko, LSD a ani iné tabletky. A chceli sme žiť uprostred milých a priateľských ľudí. Dohodli sme sa na tom, že najradšej by sme fajčili hašiš, ako za našich najkrajších čias. Vtedy sme mali najlepších priateľov. S alkáčmi a ani s tými otravnými meštiakmi sme nechceli mať nič spoločné. Rozhodli sme sa, že sa od heroínu vrátíme späť k hašišu.

Detlef si chcel znovu nájsť prácu. Povedal: "Jednoducho pôjdem za svojim bývalým šéfom a poviem mu, že som urobil somarinu, ale že som už prišiel k rozumu. Môj šéf mal vždy pre mňa pochopenie. To svoje učenie začnem znovu od začiatku."

Ja som povedala, že sa oteraz budem v škole snažiť, možno že sa mi podarí dostať sa na reálku, a možno dokonca urobím aj maturitu.



Potom k nám prišla matka a priniesla nám obrovské prekvapenie, ktoré nám urobilo šialenú radosť. Išla za svojím doktorom a ten jej dal pre nás fľašu valerónu. Každý si vzal dvadsať kvapiek, tak ako to doktor predpísal. Šetrili sme s tým, lebo nám to muselo vydržať celý týždeň. Pomohlo nám to. Odvykanie bolo zrazu oveľa znesiteľnejšie. Matka nám varila puding, nosila nám zmrzlinu a splnila nám každé naše želanie. Priniesla tiež celú kopu čítania a komiksov. Predtým ma tie obrázkové časopisy nebavili. Teraz som si ich prezerala aj s Detlefom. Nečítali sme to tak povrchne ako predtým. Každý obrázok sme si poriadne prezreli a uchechtávali sa pritom ako blázni.

Na tretí deň nám už bolo celkom dobre. Boli sme však ešte trochu oťapení. Nielen po valeróne. Celý deň sme ešte hltali kopec vália a zalievali to vínom. Mali sme dobrú náladu, aj keď sa naše otrávené telá bránili nedostatku heroínu. Na tretí deň večer sme sa opäť po dlhej dobe spoločne milovali. Na tripe sme na to totiž skoro nikdy nemali chuť. Bolo to prvý raz od tej doby, čo som prišla o panenstvo, keď sme sa milovali bez heroínu. Bolo to úžasne krásne. Už dlho sme sa tak pekne nemilovali. Celé hodiny sme sa spolu mazlili, aj keď sme sa ešte stále potili. Vlastne sme mohli vstať už na štvrtý deň, ale my sme zostali v posteli ďalšie tri dni. Milovali sme sa, nechávali sme sa matkou obsakovať a hltali sme válium s vínom. Povedali sme si, že to odvykanie vlastne ani nie je také strašné, a boli sme úžasne šťastní, že sme sa zbavili háčka.

Christiana F.: My deti zo stanice ZOO, Oldag, Ostrava, 1995



Slovo na úvod

Každá droga má svoje špecifiká, svoj vývoj vplyvu na jedinca pri tvorbe závislosti, ale aj pri liečbe - pri odvykaní. V Peabovom úlete je v stručnosti načrtnutý vývoj závislosti od amfetamínov a bežné komplikácie, ktoré sú sprievodným znakom odvykacej liečby.

Peabov úlet

Na rozdiel od mnohých čiernych boxerov Peabo nevyrastal v gete. Narodil sa vo Philadelphii v rodine Charlesa Washingtona, prominentného právnik a istej známej spoločnosti. Vzdelanie získal na súkromných školách. Odmietol športové futbalové štipendium na univerzite Notre Dame a prijal akademické štipendium na Pensylvánsku štátnu univerzitu, kde sa v prvom ročníku zapísal na box. Celú jeho kariéru možno pokladať za antikariéru.

Len čo Roger vošiel cez malú predsieň do Peabovej izby, uvidel dvoch zriadenčov v bielych plášťoch, ako krotia statného šampióna.

Modré velúrové tepláky viseli na Peabovi ako vrece. Kakaovohnedá pokožka stratila lesk. Pohyby boli rýchle, ale trhané a pohľad veľkých, divokých očí pripomínal zviera v pasci.

"No tak, doktorko", vysmieval sa Rogerovi. "Len ma pichni, nech sa zložím a skapem".

Roger si všimol, že Peabo pomaly zaťahuje slová a používa výrazy hodné výrastka z harlemskej 125. ulice. Predpokladal, že si tým dodáva istotu, ktorú mu neposkytuje kultivovaný slovník a zdvorilé spôsoby získané medzi hornou strednou vrstvou.

Roger zachoval pokoj a ubezpečil ho: "Nemám ihlu, Peabo. Záleží nám, aby si sa zbavil závislosti na všetkých liekoch. Už si zabudol?"

"Zbavte ma týchto", Peabo sa trhal v zovretí rúk dvoch zriadenčov.

Roger kývol mužom, aby ho pustili.

Keď ho uvoľnili, Peabo si upravil hornú časť teplákov, narovnal velúrový rukáv a vystrel pletené manžety.

"Peabo, čo sa pred chvíľou odohralo medzi vami a sestrou Elen?" opýtal sa Roger. Kývol na Elen Grantovú, ktorá stála na druhej strane miestnosti.

Peabo si prešiel rukou po rukáve, akoby ho bolo treba oprášiť. "Nič sa nestalo doktorko. Všetko je bezva."

Roger pozrel znovu na sestru. "Sestra Elen, prosím."

Elen Grantová vykročila dopredu. Mala tmavšiu pleť ako Peabo, čierne vlasy spletené do vrkôčikov s korálkami. Hlavu držala vztýčenú a zvysoka aj vysvetľovala: "Peabo si ma pomýlil s manželkou."

Roger sa obrátil na Peaba. "Pokladali ste sestru Elen za svoju manželku?"

Peabo si vyhrnul rukáv a poškríbal sa na predlaktí, "Asi som šliapol trochu vedľa, doktorko."



Roger vztýčil hlavu. "Zopakujte to, prosím. Peabo, hovorte zrozumiteľne. Nerozumím vám."

Peabo si ďalej škrabal ruku a hlasnejšie zopakoval: "Povedal som, že som asi šliapol trochu vedľa, doktorko."

Podľa Rogerovho rozprávania sa Peabo už dvanásť dní neškriabal. Teraz s tým začal znova a obnovila sa i posadnutosť poriadkumilovnosťou. Rogera to znepokojilo, znamenalo to totiž, že šampiónova liečba nenapreduje. Amfetamíny ovplyvnili centrálny nervový systém. Dlhodobé užívanie sa prejavilo psychotickým správaním, ktorého znaky sa raz zjavia, potom zmiznú a zase sa zjavia. Napríklad hysterická poriadkumilovnosť, zmätenosť, sebaklam, škriabanie.

Znovu pozrel na sestru Elen. "Povedzte mi, ako k tomu došlo, že si vás pomýlil s manželkou? Oslovil vás Karen? Pýtal sa na deti? Čo vravel?"

Elen sa usmiala. "Obvinil ma, že som mu zahla."

"Že ste mu boli neverná?"

"Presne tak."

"Viac nepovedal?"

"Nazval ma kurvou. Chcel vedieť, s kým sa vláčim. Odpovedala som mu, že je to moja vec, aby sa staral o seba. Vtedy sa na mňa vrhol. Zazvonila som na kolegov". Kývla na zriadencov v bielych plášťoch.

Peabo jej skočil do reči. "Nemusela si volať tie gorily, ženská. Nemal som v úmysle znásilniť čiernu škratu".

"No pravdaže", ohradila sa. "Ved' ani nemôžeš, narkoman ako ty to má len na parádu."

"Ako vieš, na čo to mám? Koľko ti to trvalo s umelým penisom?"

Roger sa do ohnivej výmeny názorov nezamiešal. Pacient podrobujúci sa odvykacej liečbe sa musí vyhovoriť. A klinika zamestnáva ošetrovatelky, ktoré si vedia poradiť s pacientmi aj vo verbálnej rovine.

Peabo sa obrátil na Rogera. "Táto lesbička je presne taká istá beštia ako moja stará, doktorko. Obidve sa vedia bohovsky rozpáliť".

Nespustil zrak z Rogera a pokračoval: "Možno viete, ale možno ani neviete, že ona ma tu nechala zavrieť. Tá beštia ma nechala zavrieť na tejto mizernej klinike. Aby sa mohla krútiť Philipovi okolo zadku. Utrácať moje prachy. A hľadať si nového vtáka."

Roger si už kadečo vypočul od pacientov závislých na amfetamínoch. Všetko prebieha podľa rovnakej šablóny. Droga zaúčinkuje rýchlo, rozšíria sa zreničky, rozbuši sa srdce. Nový užívateľ sa cíti na vrchole šťastia. Musí však stále zvyšovať dávky a potom, keď sa mu zvýši prah citlivosti, nevyhnutne nastupuje depresia, nespavosť, paranoja a celková dezorientácia.

Roger ho opravil. "Vaša žena vás sem neprivedla, Peabo. Bol to váš manažér. Dohodli ste sa s ním, že sa u nás podrobíte liečbe."

Peabo tieto fakty ignoroval. Obviňujúco ukázal na sestru Elen. "Ja som túto beštia varoval, aby ma sem nezatvárala, doktorko. Varoval som ju, aby mi nezahla."

"Toto nie je vaša manželka, Peabo. Pracuje tu ako ošetrovatelka. Volá sa Elen Grantová. Stará sa o vás asi dva týždne."

Peabo si Rogera nevšímal. Reval čoraz hlasnejšie a obviňujúcim prstom ukazoval na ošetrovatelku, ktorá stála ako socha. „Ona ma sem zavrela, doktorko. Zavrela ma, ale ja som jej svoje povedal, povedal som jej."

A vrhol sa na Elen.

Peter Menegas: Nemocnica bábik, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1992



Kapitola osemnásta

Toxikománia - nevypočítateľnosť

Slovo na úvod

Nieko sa krvopotne vyškriabe z priepasti a potom do nej neuvážene vletí znova. Tento jav je charakteristický pri drogových závislostiach.

Pád

Na siedmy deň sme konečne vstali. Matka bola šťastím celá bez seba, že už je to za nami. Veľmi dlho nás oboch bozkávala. Môj vzťah k nej sa za ten týždeň úplne zmenil. Ale hlavne bola som strašne šťastná, že mám Detlefa. Stále som si opakovala, že je to ten najsenzačnejší chalan na svete. Už aj len preto, že sa hneď ku mne bez dlhého premýšľania pridal s odvykaním. A úžasné bolo aj, že naša láska po tom, čo sme prežili, nielenže nezmizla, ale naopak bola ešte posilnená.

Matke sme povedali, že po týždni strávenom v tej mrňavej izbičke, chceme sa trochu prevetrať na čerstvom vzduchu. Súhlasila s tým. Detlef sa spýtal: "Kam vlastne pôjdeme?" Bezradne som sa na neho pozrela. Nič ma nenapadlo. Až vtedy sme si vlastne uvedomili, že nemáme kam ísť. Všetci naši kamaráti boli heráci. A všade, kam sme chodili, kde sme boli až do tej doby doma, všade tam boli heráci a daeleri. Nepoznali sme už nikoho z hašíšakov, s ktorými sme sa teraz chceli kamarátiť.

Vo chvíli, kedy sa Detlef spýtal, kam pôjdeme, uvedomila som si, že mi už nie je tak dobre ako ešte pred chvíľou. Už nám došiel valerón, a to bol možno jeden z dôvodov, prečo sme začali byť nespokojnými a chceli sme vypadnúť von. Keď nám došlo, že nemáme kam ísť, boli sme ešte nepokojnejší. Opäť som si pripadala byť vygumovaná, úplne prázdna. Utiekli sme od heroínu, a nevedeli sme, kam máme ísť teraz.

Úplne automaticky sme sa vydali k podzemke. Dajaké neviditeľné puto nás neomylnne ťahalo späť. Naraz sme stáli na stanici podzemky ZOO. Konečne Detlef prehovoril: Musíme ísť aspoň pozdraviť Axela a Bernda. Už si určite myslia, že sme v lapáku alebo na cintoríne.

S úľavou som odvetila: "No jasne. Musíme im povedať, ako sme odvykali. Možno, že ich prehovoríme na to, aby to skúsili aj oni." A skutočne sme ich hneď aj stretli. Mali pri sebe kopec fetu. Práve v ten deň im šli perfektne kšefty. Detlef im rozprával o našom odvykaní. Obidvaja nás obdivovali, že sme to dokázali. Nakoniec Axel s Berndom povedali, že musia ísť domov, aby si šľahli.

Detlef sa na nich pozeral, ja som sa pozerala na Detlefa. Chvíľu sme sa tak pozerali a zrazu sme sa začali smiať. V duchu som si hovorila: "To je nezmysel, hneď v prvý deň". Detlef povedal: "Vieš, tu a tam by sme si nejaké to šľahnutie mohli dovoliť. Kým na tom človek nie je závislý, je to dobré. Musíme si však dať bacha, aby sa nám to znovu nestalo. Druhý raz by som už nedokázal odvykať."

Aj ja som povedala: "Jasnačka, tu a tam dajaké šľahnutie, to nič nie je. Teraz už vieme, že to jednoducho nesmieme preháňať". Akoby som zrazu prišla o rozum, vô-



bec som nepremýšľala o tom, čo hovorím. Naraz som mala obrovskú chuť na heroínovú pecku.

Detlef povedal Axelovi: "Nechaj nám trošku. Neboj sa, čoskoro ti to vrátíme, môžeš sa na nás spoľahnúť". Axel a Bernd nás najskôr trochu prehovárali, aby sme si to ešte rozmysleli. Nakoniec povedali, že na budúci týždeň by to tiež chceli skúsiť s odvykaním. Najskôr si však musia obstarat' valerón. Zdalo sa im to úžasné, že by znovu mohli chodiť do roboty a len sem tam si niečo pichnúť.

Dve hodiny po tom, čo sme vyšli z domu, boli sme úplne sfetovaní háčkom, s blaženými výrazmi na tvári. Zavesení do seba sme sa poľakovali po Kurfurstenstrasse. Bolo to úplne fantastické byť na tripe a vôbec sa nikam neponáhľať, len tak sa prechádzať. Nemuseli sme si robiť starosti so zháňaním fetu na budúci deň. Detlef úplne bezstarostne povedal: "Zajtra, po prebudení stačí zopár drepov, a deň sa začne fantasticky aj bez háčka".

Christiana F.: My deti zo stanice ZOO, Oldag, Ostrava, 1995



Slovo na úvod

Je milión ciest a cestíčiek ktorými sa droga dostáva ku konzumentovi. Niektoré z týchto cestíčiek dokonca preniknú aj na kliniky, kde sú detoxikovaní a liečení pacienti.

Pašovanie

Teraz vyšiel zo svojho domčeka vedľa vysokej, kopijovitými tyčami vystuženej brány vrátnik. Vpustil dovnútra malú, štíhlu dámu v čiernom. Poznám ju: je to žena narkomanského skladateľa, ktorého denne počujem pracovať v hudobnom salóne pod sebou. Vždy prichádza v čiernom, tvár ma skrytú za závojom, čo visí z čierneho klobúka. Odmerane, vážne a pomaly ide cez kvitnúci park, akoby kráčala v smútočnom sprievode. Všetko na nej je čierne, ešte aj prútený kôš, ktorý vždy nosí. V tom koši sú vždy pomaranče, ktoré v kontraste s toľkou čiernou, akoby mimoriadne svietili.

Malá dáma vždy prinášala pomaranče, keď príde navštíviť svojho muža, a navštevuje ho často. Sestričky hovoria, že má naňho čarovný vplyv. Keď tu bola, skladal potom celé hodiny. Suora superiora Mária Magdaléna, hrbatá, a preto romantická hlavná sestra z Neapola, často stála pred dverami do hudobného salóna a načúvala. Mne celá červená vysvetlila: "To robí láska, signore Jordan. Nikdy nehrá krajšie, ako keď bola za ním..."

...Včera dostal ako medveď silný, ako ryba zdravý ošetrovateľ z čista jasna strašný záchvat. Najprv si mysleli, že si jednoducho nemierne vypil, lebo sa tackal a smial, lalotal a nezmyselne táral dve na tri, kade chodil. No potom mu prišlo hrozne zle, z úst mu vystupovala pena a napokon upadol do strašidelných zášklbov a křčov.

Profesor Pontevivo ho vyšetril a zistil, že ošetrovateľ trpí akútnou otravou drogami. Užil enormné množstvo Dolantínu, a síce nie injekčne, ale per os.

Len čo mohol (po náležitom radikálnom a neprijemnom ošetrení, spojenom s vypumpovaním žalúdka a podobnými vecami) znovu rozumne hovoriť, priznal sa Antonie, že z izby mladého narkomanského skladateľa ukradol a zjedol sedem pomarančov; sedem pomarančov, ktoré sa ničím nelíšili od mnohých ostatných, čo už celé mesiace nosila čierne oblečená bledá žena hudobníka.

"Nikdy nehrá krajšie, ako keď za ním bola žena", povedala raz romantická suora superiora. Teraz vyšlo najavo smutné vysvetlenie euforickej nálady, do ktorej sa mladý muž pravidelne dostával po návšteve svojej ženy: všetky pomaranče, ktoré mu profesor Pontevivo skonfiškoval, obsahovali obrovské množstvá Dolantínu. Mladá žena, keď ju predvolali a vypočúvali, sa priznala, že ovocie sústavne "plnila" pomocou injekčnej striekačky.

"Tá troška, čo Pierre od vás dostával, mu nestačila!" kričala na Ponteviva. "S tým by nikdy nemohol skladať! Je to génus! Treba robiť, čo rozkáže! On bude vo svojej hudbe žiť ešte i vtedy, keď my všetci tu sa dávno rozpadneme na prach!"

Antonia, chorého ovocného kleptomana, ako som už hovoril, prepustili. Génus sa najprv totálne zrútil, potom dostal záchvaty zúrivosti. Teraz ležala úbohá ľudská troska v akomsi umelo vyvolanom delíriu, strážená dvoma ošetrovateľmi, a mlátila,



dychčala, revala, bojovala s démonmi. Ošetrovatelia dávali pozor, aby si ľudské zvieru nezlomilo nejakú kosť. Aj mňa tu raz museli takto strážiť, počas mojej megafenovej kúry...

Krídlo v hudobnom salóne zamkli. Už ku mne nahor nedoliehali krásne melódie onoho klavírneho koncertu, na ktorom chorý pracoval; on, nádej a radosť medzinárodného hudobného sveta; on, tvorca ľubozvuku a krásy vychádzajúcej z hnilobne zapáchajúceho mozgu, z polovičného šílenstva, z polovičnej smrti.

Profesor Pontevivo je veľmi deprimovaný, povedala suora superiora Mária Magdaléna. Aj ona je deprimovaná. "Stále by som plakala. Myslela som si, že je to láska..."

Johannes Mario Simmel: Až do trpkého konca, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1996



Slovo na úvod

Stav abstinencie je hlavne v jej začiatkoch veľmi krehučký. Ako postrčenie k re- cidíve niekedy postačujú aj také maličkosti, ktoré nezasvätení ľudia nevedia pocho- piť. Môže to byť zastrčená fľaša od riedidla, či zabudnutá krabička cigariet v nočnom stolíku alebo fľaša alkoholu v domácom bare pre prípadné návštevy. Teraz si prečítajme čo dokáže spôsobiť taká zastrčená, prachom zapadnutá fľaša...

Postrčenie

Osprchoval som sa a pri utieraní ma zaujali dve fľaše, zastrčené v zadu pod umývadlom. Najskôr som si myslel, že si tam Bohuš schoval dajaké pitie. Keď som si však neskôr zaprášené fľaše bez nálepiek bližšie obzeral, zistil som, že jedna je úplne prázdna, ale druhá ešte obsahuje zvyšok dajakého riedidla. Neodolal som, aby som si nepričuchol. V okamihu sa mi vybavili spomienky na horské kúpele, kde som v minulosti pracoval a zažil zvláštne chvíle práve pri čuchaní rozpúšťadla. Do- stal som triašku a úplne ma to vzrušilo. Po dlhej dobe som opäť pociťoval ono zvláštne vytrženie a zopätosť s jemnými vibráciami a s tým sú- visiacim tajomnom nových dimenzií mimozmyslovej existencie. Už dávno predtým som vedel, že raz sa opäť vrátim k čuchaniu. Vždy som zažíval zvláštny pocit, že počas čuchacej eufórie, v poslednom okamihu mi uniká pomedzi prsty čosi nesmierne dôležité. Nikdy som sa s tým nezmieril a znovu bola prebudená hlboko vo mne zakódovaná sila a odhod- lanie odhaliť veľké tajomstvo vlastnej existencie. Možno som skutočne blázon, ako mi to pár hodín predtým úprimne povedal Mirko, ale nemohol som odolať.

Zrátal som si, koľko mi ešte zostáva korún, už pevne rozhodnutý kúpiť si riedidlo alebo vyskúšať lepidlá, o ktorých si rozprávali chalani na liečení. S novou chuťou, v zaslepeneckom vytržení, vyrazil som do mesta, aby som si v drogérii nakúpil vhodné prostriedky. S neistotou a veľkou dávkou podozrievavosti som sledoval správanie predavačiek, či neprehliadli môj zámer. Určite som sa musel správať veľmi podozri- vo, ale oni si nič nevšimli. Ďalšou mojou starosťou bolo, kam ísť? Do lesa, na smeti- sko, alebo počkať, až bude noc? To by som nevydržal. V tom okamihu som do- stal nápad. Stará opustená barabizňa. Nachádza sa kúsok od ubytovni. Je to poloroz- padnutý dom, kde na prízemí skladujú stavebný materiál. Dom je obohnáný plecho- vým plotom, a napriek tomu, že sa nachádza v centre mesta, od okolitého sveta je dobre izolovaný. Je to presne také miesto, aké potrebujem pre svoje experimenty. Zobral som si so sebou tašky, ceruzky a písanky na poznámky. Už mám vyskúšané, že človek pri čuchaní stráca pamäť a dostáva sa do mätúcich stavov, kedy sa sprá- va akoby bol bez rozumu. Ale ja viem, že v danej chvíli má toto jeho konanie, pre normálnych ľudí chaotické, konkrétny zmysel. Budem si viesť záznamy a potom sa ich pokúsím analyzovať a zistiť čo sa v priebehu opojenia pri čuchaní so mnou vlast- ne dialo.

Jura Minarčík: Štvrtý rozmer závislosti, Mat'a, Praha, 1997



Slovo na úvod

Niektorí toxikomani pri bilancovaní svojich životných aktív a pasív dospejú k rozhodnutiu, že len "zlatá strela" je tým pravým riešením. Nie každému, kto sa o to pokúsi, sa to aj skutočne podarí.

Zlatá strela

Opäť som raz mala chvíľku pravdy. Občas som mávala také bilancovanie. Chytilo ma to vždy po háčku. Keď som bývala triezva, nebola som schopná pokojného usudzovania. V ten deň som to zase raz dostatočne dokázala.

Premýšľala som teda ďalej. Vôbec som to nedramatizovala. Bola som perfiš pokojná, pretože som si pichla solídnu dávku fetu. Naspäť do nemocnice som nešla. Už bolo po jedenástej večer.

Aj tak by som znovu odtiaľ utiekla a žiadna iná nemocnica ma neprijme. Doktorka matke povedala, že ak budem ďalej takto pokračovať, čoskoro dostanem cirhózu pečene. Vyrďm maximálne tak dva roky. S Drogom-Info, liečebňou, kam som mala nastúpiť, to bolo rovnaké. Nemohla som im zavolať, pretože spolupracovali s nemocnicou. A mali aj pravdu, že neprijímajú také, ako som ja. V Berlíne bolo koniec - koncov dosť herákov, ktorí by radi išli na terapiu, nebolo však pre nich miesta. Pochopiteľne, prijímali len takých, pri ktorých bola nádej, že dokážu žiť bez fetu. Ja som k nim už celkom určite nepatrila. Asi som s tým začala priveľmi skoro, aby som bez toho dokázala žiť.

Mala som úplne jasnú hlavu. Pila som colu a chladne som bilancovala svoj život. Uvažovala som o tom, kam mám ísť na túto noc. Matka by mi pribuchla dvere pred nosom. Alebo by ráno zavolała políciu a nechala ma odviezť do domova. Ja na jej mieste by som to tiež asi tak urobila. Otec bol v Thajsku. Stela bola odpísaná. Pri ktorom teplúšovi je Detlef, to som nevedela. A ak to myslel s odvykaním vážne, potom je pri otcovi. Jednoducho nemala som posteľ. Na túto noc i na tie budúce tiež.

Nakoniec som si to všetko v hlave prebrala a musela som konštatovať, že mi zostávajú už len dve možnosti: Buď s háčkom definitívne skončím, alebo zlatá strela. Prvú možnosť som už bohužiaľ prepásla. Päť alebo šesť pokusov o odvykanie bez akéhokoľvek úspechu koniec - koncov stačilo. Nebola som o nič lepšia a ani o nič horšia ako všetci ostatní heráci. Prečo by som práve ja mala patriť k tým výnimkám, ktorým sa to podarilo.

Ja som nebola žiadnou výnimočnosťou. Išla som na Kudamm a prestúpila som na Kurfürstenstrasse. Ešte nikdy som nelovila chlapov v noci. Heráčky tam po zotmení nechodili, pretože tam bolo veľa profesionálok. Ja som sa však ani trochu nebála. Celkom rýchlo som urobila dvoch chlapov a išla späť k Treibhausu. Mala som sto mariek a kúpila som si pol gramu.

Nechcela som ísť na záchod do Triebhausu, ani na Kurfüstendamm. Tam bola v noci veľká prevádzka. Kúpila som si colu a premýšľala som, na ktorý záchod mám ísť. Tak ma napadol ten na Bundesplatze. V noci tam nebývala ani noha. Dokonca aj ráno tam bol pokoj.



Peši som išla na Bundesplatz. Celkom pokojne. Vôbec som nemala žiadny strach. V noci prázdny záchod pôsobí dosť nepríjemne. Ale mne tam bolo celkom dobre. Bolo tam svetlo a čisto. Mala som ho celý pre seba. Záchody na Bundesplatzi patria medzi tie najlepšie z celého Západného Berlína. Kabíny sú tam úplne obrovské. Raz nás tam bolo napáskovaných dokonca šesť. Dvere nemajú dole medzeru a dosahujú až na zem. A nikde nie sú v stenách vyvrátené diery. Práve preto, že záchody na Bundesplatzi sú tie najlepšie v Západnom Berlíne, už tam pár narkomanov spáchalo sebevraždu.

Žiadne baby, žiadny flákači, žiadny fyzli. Nebolo dôvodov k ponáhľaniu. Dávala som si načas. Poumývala som si tvár a vykefovala vlasy. Až potom som si vyčistila striekačku, ktorú som si požičala od Tiny. Bola som presvedčená, že pol gramu mi bude stačiť. Po posledných odvykaniach mi štvrt' gramu stačilo na to, aby ma poriadne zložilo na zem. Teraz som už mala v sebe viac ako štvrtku. A určite som musela byť aj oslabená po tej žltacke. Najradšej by som si pichla celý gram. Lenže to by som musela zvládnuť ešte dvoch chlapov, to by som už nedokázala.

Starostlivo som si vybrala najčistejší záchod. Bola som skutočne úplne pokojná. Ani trochu som nemala strach. Nikdy predtým by ma nenapadlo, že sebevražda je taká jednoduchá. Nemyslela som na to, čo som prežila. Nemyslela som na matku. Nemyslela som na Detlefa. Myslela som len na svoje šľahnutie. Na záchode som si, tak ako aj predtým, vypakovala svoje náradíčko. Na lyžičke som si rozpustila fet, aj lyžičku mi požičala Tina. V istom záblesku som si uvedomila, že som podviedla aj Tinu. Tá sedela totiž na Treibhause a čakala na svoje náradíčko a lyžičku. Potom som zistila, že som tam zabudla dať citrón. Ale fet bol dobrý. Rozpusť sa aj bez neho.

Na ľavej ruke som si hľadala žilu. Bolo to vlastne rovnaké ako vždy. Rozdiel bol len v tom, že toto šľahnutie malo byť posledné v mojom živote. Na druhý krát som sa trafila do žily. Krv vystrekla a ja som do žily naraz vrazila celých pol gramu. Už som sa nedostala k tomu, aby som znovu natiahla a pichla si zvyšok zo striekačky. Najskôr som zacítila, ako mi trhá srdce a potom mi odletel vrch lebky.

Keď som sa prebrala, vonku už bolo svetlo. Autá robili strašný bordel. Ležala som na zemi vedľa misy. Striekačku som si vytiahla zo žily. Chcela som vstať. Zistila som však, že mám ochrnutú pravú nohu. Trošku som sa mohla pohybovať, ale strašidelne ma boleli kíby. Hlavne stehná. Dajako sa mi podarilo otvoriť dvere. Najskôr som liezla po kolenách a potom som dokázala aj vstať. Na jednej nohe som skackala popri stenách.

Pred záchodmi boli dvaja chalani, asi tak päťnásťroční. Saténové bundy, úzke džínsy. Dvaja malí teplúši. Veľmi som sa potešila, že sú teplí. Keď som vyskákala zo záchodu ako dajaká príšera, každý ma chytil z jednej strany. Hneď im bolo jasné o čo ide a jeden z nich povedal: "Čo to preboha vyvádzaš?" Nepoznala som ich, ale oni ma vraj predtým už videli na stanici. Dotiahli ma k lavičke. Bolo strašne studené októbrové ráno. Jeden z nich mi dal marlborku. Hovorila som si: "To je sranda, že teplúši vždy fajčia marlborky alebo camelky. Na reklamách týchto cigariet musí byť pre teplúšov niečo lákavého". Ale aj tak som bola šťastná, že tých pol gramu ma nešlo.

Christiana F.: My deti zo stanice ZOO, Oldag, Ostrava, 1995



Kapitola devätnásta

Toxikománia - návrat späť do života

Slovo na úvod

Reštaurovanie poškodených duší nie je ani náhodou príjemnou záležitosťou. Pri ľuďoch, ktorí si vybudovali závislosť od drog rôzneho druhu to platí dvojnásobne. Dianie v liečebnej skupine je veľmi emotívne, prudko dynamické a častokrát až agresívne. Presne také to však má byť, aby im to pomáhalo, aby to bolo účinné.

Posilovňa duší

V to zamračené stredajšie popoludnie zvolala psychoterapeutka Betty Lassiterová pokročilú skupinu do Arboréta. Zo sklenenej povaly viselo svieže papradie, pôvabné palmy rozostavené na dlážke z červených dlaždíc rozjasňovali pochmúrny deň.

Pod dozorom Betty Lassiterovej počúvalo päť pacientov slová šiesteho člena skupiny, devätnásťročného Skipa Ryana, o anjelskom prášku.

"V skutočnosti ide o PCP phencyclidin. Čítal som o ňom, keď som začal fajčiť. Začali ho vyrábať v päťdesiatich rokoch ako anestetikum."

"Je to iste úžasný pocit byť bohatým deckom", zaironizoval David Terranova cez stôl. Vyvalovať sa v newyorskej vile a čítať si o drogách".

David Terranova, dramatik z New Zorku, tridsaťsedemročný alkoholik na konci tvorivých síl a zároveň aj najcynickejší, najuštipačnejší člen pokročilej skupinovej terapie Betty Lassiterovej. Tak ako ostatní pacienti v tretej fáze liečby.

V posledných týždňoch si Betty Lassiterová všimla, že medzi Davidom Terranom a Skipom Ryanom sa vyvíja zvláštny vzťah. Devätnásťročný samotár Ryan akoby prechovával ohromný obdiv k drsnému dramatikovi a vôbec si nevnímal ostré poznámky na adresu rodiny Ryanovcov, ich slávne milióny, dokonca ani keď zapáral do nevyzpytateľného otca, prezidenta Spojených štátov na dôchodku Billa Ryana.

Betty bola pyšná na Skipove výsledky, od minulej nedele už ho netreba "vodiť za ručičku".

Skip pokračoval: "Ako som vrazil, Parke Davis vyrobil PCP ešte v päťdesiatich rokoch. Najprv ho skúšali na ľuďoch, ale rýchlo prešli na zvieratá. Dnes ho legálne aplikujú v Yellowstonskom parku na koňoch, slonoch a medveďoch grizly. Čo dostať na ulici, to sa dá namiešať hociakde. Užíva sa v tabletkách, v injekciách. Ja som si ho súľal".

"Aké má účinky?" spýtal sa Dieter Bidlehof, obchodník s umeleckými predmetmi, s vlasmi ako špagát, z Amsterdamu, ktorého do Pustých hájov priviedla manželka, aby sa vyliečil zo závislosti na heroíne.

Skip pokrčil plecami. "Anjelský prášok účinkuje podobne ako marihuana. Človek sa cíti ľahký ako pierko. Dezorientovaný. Oči stvárajú čudné veci. Človek akoby počul farby a videl zvuky."



"Keď o tom rozprávaš, vyzerá to veľmi lákavé", povedal Bidlehof. "Prečo si prestal?"

"Z jediného dôvodu. Prášok ma privádzal kamsi, kam som sa po tráve nikdy nedostal. Báľ som sa. Padal som do prepadliska. Do tmavej jamy. Do strašidelných pivníc hlboko pod zem. Niekedy sa mi zdalo, že sa už nezachránim. Mnohým sa to stáva. Viete, po anjelskom prášku scvokatie viac ľudí ako po LSD. Patrí do kategórie halucinogénov. Takisto ako LSD a MDA. Následky sú však oveľa nepredvídateľnejšie."

Unesený vlastným rozprávaním, devätnásťročný Ryan pokračoval: "Precitnutie po eufórii býva veľmi kruté. Niekedy človeku trvá celý deň, kým sa zorientuje. Navyše účinky pretrvávajú dlho. V tele zostávajú kryštály jedu, človek má, ako sa vraví, halucinácie. Vidí sa mu, že je v poriadku, ale nie je to tak. Napríklad si vykračuje po ulici, pozerá si výklady a cíti sa normálne, lenže zrazu bfff, prášok začne účinkovať a ty z ničoho nič padáš na zem. Je to desivé."

Dramatik Terranova sa vyjadril. "Skip, rozprávaš o droge ako intelektuál, a nie ako namyslená prázdna hlava. Možno ani nemáš prázdnu hlavu. Možno sa len tak tváriš pred nami obyčajnými Američanmi. Hľadáš na nás zvrchu, Skip?"

Skip Ryan si odhryzol záder na prste a kývol hlavou: "Možno nemám k ľuďom dobrý vzťah. Lenže aj tento vzťah sa zrejme vyvíjal pod vplyvom drogy."

A ostatným členom skupiny: "Droga vženie človeka do iného sveta. Začne pozeráť na ľudí s dešpektom. Ako na všetko okolo seba. Cíti sa nad všetkým. Doslovne."

Dieter Bidlehof sa spýtal: "Prečo si ju prestal užívať? Prečo si prišiel do Pustých hájov?"

"Droga ma začala ovládať. A nie naopak. Začal som sa ulievať zo školy. Prestal som sa zaujímať o dievčatá. Stratil som ambície. Myslel som jedine na drogu, len a len na drogu. Žil som len pre ňu."

"Šúfal som si čoraz silnejšie cigarety. S väčšími dávkami prášku. Kým kedysi mi gram stačil na sto a viac cigariet, znížil som ich najprv na deväťdesiat, potom na osemdesiat, sedemdesiatpäť. A vyfajčil som šesť až osem denne."

Ale keď som mal týždenne aj štvordňové okno, riadne som sa vylakal. Celé štyri dni. Bfff. Také dlhé okno ma vystrašilo. Štyri dni, z ktorých si nepamätám ani ň. Mohli ma zabiť, mohol som zomrieť."

Terranova mu sarkasticky pripomenul: "Tak ako sa to stalo tvojmu bratrancovi Tommymu Ryanovi vľani na ostrove Barbados, nemám pravdu?"

"Áno aj Tommy užíval prášok."

Pani Marianne Turnbullová, domáca z Westchestru: "Nezačal si s drogou preto, že si sa chcel podobáť svojmu... bratrancovi?"

David Terranova zahundral: "Podobať sa niekomu. Také označenie neznášam."

Lillian Weisová z druhej strany stola vyhrkla: "Vždy musíte každému skákať do reči, priateľko?"

Terranova flochol na najnovšiu členku skupiny: "Vy si niekedy aj umývate škatuľu, priateľka?"

Pri stole zavládlo hrobové ticho.

Lillian Weisová sa pomrvila na stoličke. "Prosím?"

"Smrdíte." Terranova opovržlivo ohmul hornú peru. "Budte taká láskavá, odíďte a vráťte sa, až sa poriadne vykúpete."

Lillian Weisová mu odvrkla: "Ste veľmi bezočivý."

Terranova ochotne prijal hodenú rukavicu. "Čo vás sem priviedlo, madam. Aký máte problém? Alkohol? Tabletky? Prchavé látky? Ale čoby, ani jedno, ani druhé. Jedlo. Napchávate sa koláčikmi, čokoládovými keksmi, čokoládovými nanukmi..."

Zasiahla Betty Lessiterová: "David, ak položíte novej členke skupiny nejakú otázku, dovoľte jej aspoň odpovedať."

Terranova sa obrátil na terapeutku v tradičných džínsoch a v športovej košeli. "A toto je čo?" Začalo hádam platiť heslo -

- Tuční celého sveta spojte sa?"

Skip Ryan sa posunul na stoličke, hodil rukou a povedal: "O anjelskom prášku nemám viac čo povedať. Môžem položiť otázku našej novej pacientke?"

Pozrel na Lillian Weisovú a spýtal sa jej: "Pani, koľko vážite?"

Lillian si spomenula na fotografiu Skipa Ryana v časopise Natinal Enquirer, keď chytili s drogami v newyorskej čínskej štvrti. Pohrdavo naňho pozrela a povedala: "Poviem ti koľko vážim, ak mi ty prezradíš, koľko peňazí je u vás v rodine".

"Bravó", zakričal David Terranova. Aj ostatní pacienti sa pridali k potlesku.

Betty Lassiterová žiarila nadšením. Konečne sa skupina rozhybala Popoludní zvaľovala pomalosť skupiny na daždivé nevlúdne počasie. Ak sa začnú pacienti medzi sebou vadiť, dosiahol sa pokrok. Nepriateľský postoj láme bariéry. Ľudia sa dozvedia o sebe pravdu prostredníctvom agresivity a zlomyseľností druhých.

Po dľaždiciach Arboréta sa k ním blížil Cooper s Burdenom.

"Prepáčte, že vás vyrušujem v zábave", ospravedlňoval sa Roger. "Ale privádzam vám späť pacienta, ktorý sa rozhodol, že u nás ešte niekoľko dní pobudne". A pozrel na Lillian Weisovú: "Ako sa vám darí v skupine?"

Odsunula stoličku, s námahou sa postavila a veľkoryso odvetila: "Po druhej mám kúru. Som veľmi rada, že sa môžem rozlúčiť s takýmto nechutným divadlom a jeho nevychovanými hercami".

"Dovoľte, aby som vás odprevadil?" ponúkol sa Roger.

"Ďakujem, poznám cestu aj sama."

Len čo sa Lillian pohla od stola, David Terranova sa na stoličke naklonil za ňou a zavolať: "Nezabudnite si umyť škatuľu, pani."

Peter Menegas: Nemocnica bábik, Slovenský spisovateľ, Bratislava, 1992



Slovo na úvod

Všetci sme spoločenskými tvormi, či si to pripúšťame alebo nie. Niekto viac, iný menej. Duševné otrasy či dajaké iné nešťastia nás zblížuju ešte viac. Vtedy máme snahu združovať sa s ľuďmi podobného osudu.

Spoločenstvo

Prechádzali sme sa popri kanáli, bol príjemný teplý podvečer. Na lenivej olejovotmavej hladine svietili zlatisté listy z opadaných stromov. Cestou domov mi Jan navrhol, či nechcem ísť s ním do spoločenstva jemu blízkych ľudí, že už dlho medzi nimi nebol. Chýba mu to a bol by rád, keby som ich aj ja spoznala. Veľmi som potrebovala byť s Janom každý zlomok sekundy, byť vedľa neho, dotýkať sa ho, vnímať aj jeho najvnútornejšie pocity a vstrebávať do nich jeho silu, ktorú som cítila aj v tejto chvíli. Súhlasila som, hoc som sa obávala, či tým ľuďom budem rozumieť a či oni budú rozumieť mne. Vošli sme do príjemnej miestnosti s čistým, jasným svetlom v strope, obloženým drsným prírodným drevom. Na lavici sedeli okolo stien muži a ženy, starí i celkom mladí a spievali chorál, spievali ho tak odovzdane ako Jan s matkou pri mojej prvej návšteve, spievali ho s radosťou a mne sa zdalo, akoby chceli vyspievať všetko svoje trápenie. Akoby v tom speve bola ukrytá jediná nádej na ich vyslobodenie. Ktosi vedľa mňa ku mne pozorne posunul text piesne. Aj ja som sa pokúsila hlbíť do slov, zachytiť melódiu, ale spev čoskoro utíchol. V priečelí miestnosti visel križ, osvetlený halogénovým reflektorom. Celým priestor sa šírila vôňa silných aromatických bylín. Keď ľudia prestali spievať, jeden z nich pristúpil k svetlu a povedal.

- Ďakujem ti, Bože, že som sa dožil dnešného dňa. Dlhو som trpel, pretože som sa bál. Trápil som sa so sebou a s ľuďmi okolo seba. Stými, o ktorých som si myslel, že bez nich neviem žiť. S najbližšími. Nazdával som sa, že ich milujem viac ako seba. Aký som len bol pyšný! Očakával som, že keď im ja budem dávať seba, aj oni dajú seba mne. Ale oni moju lásku brali ako samozrejmosť. Chceli ju a chceli jej čoraz viac. Aký som len bol mánomyselný. Plakal som, že už nemám čo dávať, že som na dne. Prosíkal som o ich pozornosť, o ich lásku a vďaka! Ale oni sa mi vysmiali a odišli. Navždy. Božemôj, aký som bol hlúpy a úbohý. Chcel som si ich lásku kúpiť! Chcel som ich mať. Len pre seba. Nevedel som, že láska, skutočná láska, ktorú si nám Ty zjavil, sa nedá kupovať. Ani vynucovať. Ani o ňu žobrať. Lásku môžeš len dávať. Bez toho, aby sme chceli niečo späť. Pretože pravá láska je radosť z dávania. Ďakujem Ti, Bože, že si mi ju dal spoznať. Prosím Ťa, aby som ju už nikdy nestratil, aby som vydržal. Aby som hľadal, ale nepochyboval. Amen, nech sa tak stane.

- Nech sa tak stane, - zopakovali všetci ostatní spolu a opäť začali spievať. Jan spieval tiež. Držal ma pevne za ruku. Chvíľu sa mi zdalo, že sa chveje. Nevidela som však, že by plakal. Oči mal zatvorené, viečka pevne zomknuté.

Keď sa spev skončil, Jan ma predstavil niekoľkým priateľom. Všetci ma medzi sebou srdečne a vrúčne vítali. Každý, kto mi podal ruku, sa na mňa usmial a povedal, že je rád, že som medzi nich spolu s Janom prišla a aby som prišla kedykoľvek zas.

Betty Oechiesová - Ľuba Hajková: DRŽ ma za ruku, Vydavateľstvo HaH, Bratislava, 1996



V poradni

O štyridsaťpäť minút sedela uplakaná pani Segschneiderová v čakárni saalheimskej protidrogovej poradne. Pani Walhauserová mala s niekým pohovor, preto musela chvíľu čakať.

Niekoľko rokov chodila pani Segschneiderová sama alebo s manželom okolo tohoto zreštaurovaného starobylého domu s hrádzenými stenami, na ktorom bola mosadzná tabuľka s nápisom "Mládežnícka a protidrogová poradňa". Pýtala sa sama seba, čo tam vnútri tí poradcovia asi robia. Podľa jej názoru v Saalheime neboli nijakí narkomani. "Nanajvýš tak medzi ľuďmi z Keltskej ulice," podotkol raz, len tak mimochodom jej manžel.

Keltská ulica bola pálcivým sociálnym miestom Saalheimu. Tvorilo ju sedem výškových domov na okraji mesta, v ktorých žili na minimálnom priestore mnohodedné rodiny nezamestnaných, vysídlení z východu, žiadatelia o azyl a ľudia, ktorí sa už niekedy dostali do rozporu so zákonom. V očiach Saalheimčanov nepatrila Keltská ulica do Saalheimu. Asi pol tučta spolupracovníkov "Oddelenia pre mládež" navštevovala pravidelne túto časť mesta.

Po dvadsiatich minútach čakania pozvala pani Wallhausenová pani Segschneiderovú do kancelárie, ponúkla jej stoličku oproti svojmu písaciemu stolu, otvorila bočné dvere a objednala čaj.

"Vyzeráte, žeby ste tiež pokojne jeden zniesli", usmiala sa na pani Segschneiderovú.

"Áno, ďakujem."

Pani Segschneiderová zopla prsty tak silno, až jej hánky obeleli. Potom rozprávala trhano, o Klausovi, ako ho včera dopravili do nemocnice, o tom, ako ho s celou rodinou navštívili, o nádeji, vlastne o istote, ktorú v nej Klaus vyvolal, a potom, celá v slzách o poslednom telefonáte doktora Holzera. Ďalej už nič neviem," skončila celkom zúfalo. "Som úplne hotová."

Akýsi mladý muž priniesol na podnose čaj a šálky. Mlčky nalial obom ženám, a potom odišiel.

"Musíte sa vnútorne aj navonok od Klausu odpútať," povedala poradkyňa ticho. "Nesmiete z jeho problému urobiť svoj vlastný, ináč vás to strhne do jeho priepasti. Vlastne, už do nej padáte. Namočil vás do takmer nezaplátiteľných dlhov, spravil z vás i z vášho manžela batôžky nervov, ktoré nie sú schopné existovať bez drog. Pretože aj alkohol a vaše pilulky sú drogy. Váš Wilfried pije zrejme viac, než je vhodné. Vaša rodina sa nachádza na spoločnej ceste do pekla. Zastaviť sa to dá len vtedy, keď aspoň jeden z vás zostane stáť nohami pevne na zemi."

"Ale," zahabkala pani Segschneiderová, "čo mám urobiť pre Klausu? Nemôžeme sa nečinne prizerať, ako sa trápi. On umrie, možno už aj dnes. Keby ste ho tak boli videli včera v nemocnici!"

Pani Walhauserová potriasla hlavou.

"Ak mu Roland priniesol správnu drogu, bude sa mať Klaus dobre. Na drogách možno žiť dlho, alebo správnejšie - s drogami sa umiera veľmi pomaly. Klaus má možnosť voľby. Doktor Holzer mu ponúkol alternatívy. Môže sa rozhodnúť pre život



bez drog, môže si od nich odvyknúť, a potom sa podrobiť vhodnej terapii, alebo môže zomrieť. Je to však jeho rozhodnutie, nikto iný za neho rozhodnúť nemôže. Ale vy, vy a váš manžel máte právo na vlastný život. Nesmiete si ho kvôli Klausovi zničiť, ináč sa stanete jeho komplicmi, budete takí istí ako on. Vysvetlite to aj manželovi. Okrem toho máte aj druhé dieťa, nepnoleté, za ktoré ste zodpovední."

Pani Segschneiderová sa pousmiala.

"O Wilfrieda si nerobím starosti, aspoň čo sa týka drog. Viete, Wilfried vôbec nie je ten typ..."

Zasekla sa. Niečo si pripomenula. Niečo veľmi konkrétne. Spomenula si na úradníka Hasnera, keď sa jej pri prvej návšteve opýtal, či má Klaus problémy s drogami. Vtedy sa pousmiala, presne tak ako dnes a povedala: "Klaus vôbec nie je typ narkomana."

Potlačila spomienku a povedala: "Wilfried je iný ako jeho brat. Je otvorenejší, samostatnejší. Keď má problém, neudrží ho v sebe. Vybuchne ako bomba."

"Myslíte, že by to dokázal," pýtala sa ďalej jemne pani Walhauserová, "myslíte, žeby Wilfried skutočne dokázal prísť dnes za vami so svojím problémom? A boli by ste schopná ho vypočuť?"

Iný obraz preletel myšliou pani Segschneiderovej.

Sedela v kuchyni a plakala. Wilfried prišiel, položil jej ruku na plece a ticho niečo hovoril. Vôbec nepočúvala, čo jej syn hovorí. "Daj mi pokoj!" kričala na neho. Aj túto spomienku potla- čila.

Nemôžem zabudnúť na Klauza! Je to predsa moje dieťa!"

"Ani vám netvrdím, že by ste mali na neho zabudnúť. Musíte si však udržať od neho odstup, aby ste sama mohli žiť, žiť ako človek."

"Klaus povedal, že musí páchať zločin, lebo potrebuje drogy, že musí ísť na..." pani Segschneiderová sa zarazila a zahryzla si do pery.

"...musí ísť na štrich," doplnila pokojne pani Walhauserová.

"Musíte žiaľ vychádzať z toho, že to robí už dávno, pravdepodobne už celé roky. Drogy sú drahé. Narkoman za ne vydá denne až tisíc mariek. Dvadsaťtisíc mariek, o ktoré okradol vašu rodinu je z jeho pohľadu len kvapka v mori."

"Ale treba pre neho niečo urobiť," skríkla zhrozená pani Segschneiderová.

Pani Walhauserová chvíľu mlčala.

"Len sám Klaus môže niečo pre seba urobiť," povedala potom. "Môže vyhľadať poradňu. Tu v Saalheime, alebo kdekoľvek inde. Tam nájde pomoc, ktorú potrebuje."

"A keď to neurobí?"

"Potom umrie. Musíte pochopiť, že to už nie je váš problém, to je len a len Klausov problém. Nikto nemôže nútiť iného človeka žiť. Ak Klaus chce skutočne žiť, má svoju šancu."

"Viete, čo vlastne žiadate od matky!?" zašepkala pani Segschneiderová.

Pani Walhauserová smutne prikývla.

"Moja jediná dcéra zomrela na drogy."

Pani Segschneiderová zdesene hľadala na poradkyňu.

"Vaša dcéra," zajachtala. "Ako sa to mohlo stať! Ste predsa v protidrogovej poradni. Vyznáte sa v tých problémoch."

Pani Walhauserová pokrčila plecami. "Niekedy dokážeme lepšie pomôcť cudzím ľuďom ako tým, ktorí sú nám najmilší. Vtedy som tu ešte nepracovala. Poradkyňou som sa stala až vtedy, keď som začala bojovať o dcérin život."

Obe ženy dlho mlčali.

Pani Segschneiderová zrazu zdvihla hlavu a tvrdo povedala: "Čo mám podľa vás urobiť?"

"Musíte sa naučiť opäť žiť," prehovorila poradkyňa vážne. "Naučte sa žiť v nových, ťažších podmienkach, v rodine s ťažkým narkomanom, to značí, naučte sa žiť s otvorenou ranou. Je to ťažké, ale možné. Konkrétne to znamená, že nesmieme utekať od svojich problémov, napríklad tak, že sa v rodine nebudete spolu rozprávať, že budete len drepieť pred televízorom a hľadať únik prehítaním práškov. Najdôležitejšie je, že sa nesmiete schovávať pred ľuďmi. Potrebujete pomoc druhých. Čím viac sa začnete izolovať, tým to bude ťažšie, lebo nikto vám nebude vedieť pomôcť. Musíte sa rozprávať s ľuďmi, aj o Klausovi."

Pani Segschneiderová musela myslieť na Wesselovú. Mohla by jej nejako táto zvedavá susedka skutočne pomôcť?"

Pani Walhauserová hovorila do myšlienok pani Segschneiderovej. "So svojím problémom nie ste vo svete osamotená. Je veľa rodičov, ktorých deti sú narkomani. Niektorí sa navzájom skontaktovali, vytvorili skupiny, ktoré sa pravidelne stretávajú. Delia sa navzájom o svoje starosti a skúsenosti. Na stretnutia si niekedy pozývajú aj protidrogových poradcov alebo terapeutov. Žiaľ v týchto skupinách často chýbajú otcovia. No, čo sa dá robiť? Nieкто musí začať, aspoň jeden musí stáť pevne na zemi, aby prelomil ten čertovský kruh. Lebo len ten, čo pevne stojí, dokáže byť oporou pre potkýňajúceho sa."

Pani Walhauserová podala ponad stôl pani Segschneiderovej akýsi papier.

"Je tam niekoľko adries podobných krúžkov rodičov," povedala. "Moja jediná konkrétna dnešná rada: Zatelefonujte niekomu z nich. Žiaľ, najbližšie takéto skupiny sú až v Gießene. V Saalheime v tomto smere nie je nič." Po prestávke trpkو doložila:

"Zato ale máme najkrajšie obnovenú stredovekú fasádu v celom Hornom Hessesku."

Anatol Feid: V sedemnástke narkomanom, Alfa konti, Bratislava, 1998



Slovo na úvod

Na koho sa obrátiť, čo robiť, ak sme už úplne na dne? Na tieto otázky v oblasti drogových závislostí dáva odpoveď úryvok z románu s názvom "Anonymné rodiny". Ukazuje východiská pre rodičov drogovovo závislých detí.

Anonymné rodiny

Pomaly som začala pociťovať potrebu niekomu vyliat' svoje srdce. Henrieta. Zatúžila som po nej. Dohovorili sme si schôdzku a začalo sa načúvanie. Rozprávala som jej a rozprávala. Vyrozprávala som jej všetko, čo sa stalo od tej chvíle, ako od nás odišla.

A vtedy prišla Henrieta s návrhom.

"Pod' so mnou a zostaň u mňa pár mesiacov. Zoznámim ťa s anonymnými rodinami."

"Anonymné rodiny? Čo to preboha je?"

"Je to združenie rodičov drogovovo závislých detí. Schádzajú sa každý týždeň a vymieňajú si vlastné skúsenosti. To, čo mi tu ty rozprávaš, to je príbeh ženy, ktorá je na všetko sama. Rodičov, ktorí majú dieťa ako vy vášho Davida. Schádzajú sa, delia sa o svoje skúsenosti, úprimne sa vyznávajú zo svojich pocitov, nedostatkov, ale tešia sa aj z drobných úspechov. Nejde o to, že dostávajú rady a sú podrobovaný kritike odborníkov. Nie, oni radiá sami sebe. Oni samotní sú odborníkmi. Nikto nevie lepšie ako oni, čo je to drogovovo závislé dieťa."

Zostala som pať. Naraz som sa videla na ulici so sadrovým domčekom, kde som vlastnou krhličkou zalievala vlastné muškáty. "Prestaň s tým", povedala mi vtedy Gerry. "To, čo robíš je škandál pre nás všetkých."

"Pre koho?"

"Pre všetkých rodičov drogovovo závislých detí."

"Všetkých rodičov? A kde sú?"

"Neviem, skrývajú sa. Hanbia sa, namiesto toho, aby sa spojili a chránili sa pred hlúpostami, aké robíš ty."

"U vás v Amerike sa teda spojili?", spýtala som sa.

"Áno", prisvedčila Henrieta, "pracujú v skupinách po desiatich až pätnástych ľuďoch. Vychádzajú z toho, že nie je choré len dieťa, ale aj oni samotní. Že svoju dieťaťu pomôžu jedine vtedy, ak sa sami uzdravia."

V Amerike som zostala štyri mesiace. Prvé dva mesiace u Henriety, ktorá ma potom zoznámila so svojou priateľkou z "AR", Irenou. Skupina, ktorú viedla, mala iba deväť "chlapov": Irenu, dva manželské páry - Sandy a Boba, Annu a Mika, dve rozvedené ženy Bellu a Ernu, ktorých bývalí manželia nechceli chodiť, pretože to považovali za nezmysel. Schádzali sa raz týždenne a mali aj plán telefonického spojenia, pre núdzové prípady. V prvý večer mi skrátene porozprávali svoje osudy.

Irena bola slobodná matka. "Ale teraz už nie som, pretože môj syn sa zastrelil."

Sandy a Bob - pätnásťročná dcéra, prostitútka, závislá od heroínu. "Len to skúsťe dostať ju z rúk tých číňanov."



Anne a Mike - dvaja synovia na heroíne. „Niekedy si myslíme: keby už boli koene mŕtvi...”

Viera - syn, ktorý sa z handrára stal priekupníkom: "Kúpila som si búchačku, až ho raz stretnem, tak ho odprasknem."

Shirley - dcéra v ústave: "Poznamenaná na celý život, má za sebou tridsať pokusov o samovraždu a ja len čakám, kedy sa jej to konečne podarí, až potom začnem opäť žiť".

Bella - dcéra na heroíne: "A ku všetkému má decko, ktoré prišlo na svet už v závislosti od drog."

Erna - traja synovia: "A všetci traja heráci - v rôznych štádiách závislosti."

Mojou prvou reakciou bolo: "Pane Bože, čo tu vlastne ja robím? O Davidovi radšej nebudem ani hovoriť." Simonovi (manželovi) som napísala: "Som tu už šesť týždňov, absolvovala som šesť večerov. V priebehu dňa hovorím s jednotlivými členmi skupiny a znovu študujem literatúru o AR. Aj pri večerných zhromaždeniach si vždy prečítame kúsok, jeden z dvanástich bodov programu. Je to zvláštna vec, ale až včera som pochopila ten prvý krok. Vieš predsa, ten bod, v ktorom sa hovorí: "S istotou sme si hovorili, že sme zodpovední ľudia a máme teda aj povinnosť urobiť všetko, čo je v našich silách, aby sme svojmu dieťaťu pomohli k zdravej a ľudskej dôstojnej existencii. Chceli sme odpoveď na jednu jedinú otázku: ako môžeme svoje dieťa zmeniť a sformovať ho podľa svojich predstáv, k svojmu obrazu? Nerobili sme snád všetko, bez toho, že by došlo k očakávanej zmene? Pokúsili sme sa to docieľiť vážnymi rozhovormi, kázaním, doprosovaním sa, sarkazmom, vyhrážkami, rôznymi obmedzeniami, zadržiavaním vreckového i podplácaním, telesnými trestami, a to všetko len preto, aby sme ich konštruktívne ovplyvnili. Ale konečným výsledkom bol chaos v rodine, hádky, slzy, obviňovanie otca, matky, bratov, sestier, priateľov, školy, polície, vlády. Nech sme skúsili čokoľvek, všetko to viedlo len k nepriateľstvu a vzpurnosti. A pretože sme sa v myšlienkach zaoberali len naším "problémovým" dieťaťom, zanedbávali sme našu vlastnú zodpovednosť. Keď teda spätne hodnotíme svoje pokusy a vlastné absolútne nezdary, keď počúvame skúsenosti iných členov AR, ktoré sú prekvapivo rovnaké a podobné tým naším. Musíme sa zmieriť s faktom, že tvárou v tvár životu sme bezmocní a že sme nezvládali svoj vlastný život. Skúsili sme všetko, všetko, to znamená: všetko mimo odvrátenia pozornosti od nášho dieťaťa a jej obrátenia k nám samotným". Vtedy som potrebovala ten hnev, keď ma David kopol a odvrhol, aby som sa od neho dokázala odpútať. Ale poznanie, že som úplne bezmocná, znamenalo aj počiatok zmeny v mojom vlastnom živote.

To bol prvý krok, potom druhý, tretí, bolo ich dvanásť a ja som ich jeden za druhým pochopila. Koľkokrát som len volala: "Som bezmocná!" A napriek tomu som nikdy nepomyslela na to, že ja sa musím uzdraviť. Nie, podľa mňa mal vyzdraviť David a mne by sa potom samo od seba začalo dariť lepšie. Teraz som to pochopila: sama musím vyzdraviť. To znamená, že sa plne musím sústrediť na seba samú, na svoje vlastné správanie, na vlastný spôsob odreagovania. Nesmiem plánovať za iných a rovnako sa nesmiem dať manipulovať alebo dávať ovládnuť pocitmi viny a strachu. Inventúru som musela vykonať sama za seba, nie za Davida. AKO SOM NA TOM TERAZ? Toto boli moje chyby, toto nedostatky. Viem, že som ich urobila, ale nemám na nich vinu. Bolo to ľudské. To som tiež povedala aj Shirley, keď sa zrú-



tila a plakala: "Všetko je to len moja vina! Keby som nebola odišla od svojho muža a nemala priateľa, moja dcéra by vyrastala v normálnej rodine a nikdy by nezačala feťovať..."

"Prestaň s tým sebaobviňovaním, Shirley! Ty nie si vinná, si iba človek..."

Simonovi som napísala: "Je to ľudské teplo vo vnútri skupiny, čo dáva človeku pocit, že nie je sám. Všetci máme rovnaký problém, nerozprávame si ho rovnakým spôsobom, ale je to stále rovnaký príbeh. Stále rovnaký boj, rovnaký žal, rovnaké reakcie. A napriek tomu sme každý iný, pochádzame z rôznych spoločenských vrstiev. Bob je zubár a Mike robotník v lodeniariach. Shirley je učiteľkou a Viera čašníčka. Jedni mali deti veľmi skoro, druhí veľmi neskoro. Jedni si ich želali, iní nie. Pokúšali sme sa nájsť v týchto príbehoch červenú niť, ale rozhodne sa nedalo povedať, že drogovú závislosť dieťa pochádza z tých a tých rodín. V mojej skupine je osem úplne odlišných rodín. Ja stojím prirodzene mimo, analyzujem iba vlastnú minulosť a nemôžem sa preverovať praxou, keď je teraz David tak ďaleko. Prirodzene, že reagujem na jestvujúce situácie, ale to nie sú moje situácie, aj keď sa do nich dokážem vžiť. Akonáhle sa vrátim do Holandska, založím podobnú skupinu - spoločne s tebou? - pretože som spoznala, že je možné rozumne žiť aj napriek nevyriešeným problémom, ktoré so sebou pre rodinu prináša drogovú závislosť dieťa. A za tú krátku dobu, čo som tu, spoznala som ešte niečo! Pamätáš sa na Bellu, čo má dcéru heráčku a ešte k tomu aj vnučku. Pracovala tak usilovne v našej skupine, že nemala čas viesť život svojej dcéry. Všetka zodpovednosť tak padla na dcérine plecia. To dievča konečne dostalo príležitosť rozhodovať sama za seba a rozhodla sa pre detoxikačnú kúru. Chce si odvyknúť! Prirodzene, že sa zatiaľ nedá povedať, ako to dopadne, ale pre Bellu a jej dcéru je to nová perspektíva a dokonca sa zdá, že sa zlepšil aj ich vzájomný vzťah..."

Prípady Bella mi dal podnet na nadviazanie stykov s inými rodičovskými skupinami. Bola som zvedavá, či aj tam zaznamenali nejaké priaznivé výsledky. V okolitých mestách som ich navštívila dokopy štrnásť. Osoby, s ktorými som sa stretla, vždy si na mňa urobili čas a pozvali ma na schôdzku skupiny. Zhromažďovala som informácie a po ďalších šiestich týždňoch som dospela k prvým opatrným záverom; ktoré som napísala Simonovi.

A nielen Simonovi, aj Gerry, pretože aj tej som začala písať o svojich skúsenostiach. Zo začiatku reagovala veľmi nepriaznivo. "Prirodzene rada počujem, že tam v Amerike skladajú ruky do lona, ale pochybujem, že ja sama by som sa chcela podieľať na činnosti podobnej skupiny. Prečo aj? Prečo by som sa mala sústreďovať na vlastnú záchranu? S Benom je to také zlé, že vôbec nemám chuť budovať niečo pre seba samotnú. Chodím ho navštevovať a to je všetko. Musím konštatovať, že jeho choroba sa nelepšuje. Necíti potrebu opustiť ústav. Vyhovuje mu tamojšia starostlivosť. Keď čítam čo píšeš o ľuďoch zo svojej skupiny, vždy si myslím: majú odvahu. Lenže ja ju už nemám, a preto so mnou už nepočítaj."

Yvone Keulusová: Matka Davida S., narodeného 3. júla 1959, Panoráma, Praha, 1990

Kapitola dvadsiaa

Toxikománia - iné obeť

Slovo na úvod

Toxikomani ani náhodou nie sú jedinými obeťami drogovej závislosti. K obeťiam môžeme smelo priradiť i ich rodičov, súrodencov, životných partnerov...

Obeť, a predsa nie drogovozávislá

Moja štrnásťdenná dovolenka sa musela zmeniť na päťtýždňovú, päť týždňov na päť mesiacov a päť mesiacov na nekonečný čas. Pozerala som sa na syna, ktorý sa mi pred očami menil na prízrak bez vôle žiť. Vôľa k životu však začala vyprchávať aj zo mňa. Bola som na konci so silami. Chodila som po byte ako tieň. S vypätím som vyprala a ožehlila Janove košeľe a uvarila mu nejaké jedlo. Jest' sme však takmer prestávali. Povzbudzovali sme sa iba kávou. Pili sme ju zo zúfalstva. Nezaspali sme bez liekov. Martin sa túlal čoraz častejšie. Aj niekoľko dní sme nevedeli, kde je.

- Nevládzem už, Jan. Nevládzem sa pozerat', ako mi umiera pred očami. Ja sama som už celkom na dne!

- Nič netrvá večne, Alin. Dôležité je, aby sme ho mali stále pod dohľadom, aby sme vedeli, čo robí, aby sme mu boli nablízku, vytrvalo ma posilňoval.

- On s tým neprestane sám od seba.

- Ja viem.

- Prečo nič nerobíme?

- Ale čo?

- Aj iní ľudia majú také problémy...

- Aj oni sú bezradní.

- Prečo niečo nerobí spoločnosť?

- Kto je to spoločnosť?

- Štát predsa, nie?

- Každý je zodpovedný sám za seba. Nikoho nemôžeš nútiť, aby žil podľa tvojich predstáv..

- Ale on sa potrebuje liečiť!

- Nikoho nemôžeš donútiť liečiť sa, keď nechce! Pochop to Alin, konečne. Je to tak a my to nezmeníme.

- To je tá vaša demokracia, sloboda? Každý si môže robiť čo chce, však? I keď ubližuje sebe aj iným.

- Túžiš sa vrátiť domov?

- Nechcem už čakať, Jan, nevládzem.

- Musíme čakať.



- Na čo čakať. Videl si, ako nám pomohli lekári, vidíš, ako nám pomáhajú naši známi, už dávno nie sme spoločenská atrakcia, dávno nás už zavrhli, sme celkom sami, prejdú na druhú stranu, keď ma vidia na ulici. Musíme niečo robiť, my dvaja musíme niečo robiť. Na koho chceš čakať? Na toho tvojho páneho?

- Alin...!

- Prepáč. Prepáč mi Jan. Neviem, naozaj už neviem čo so sebou robiť. Martin nechce žiť. A keď nechce žiť môj syn, nechcem žiť ani ja.

- Martin je ťažko chorý, ale uvedomiť si to musíme predovšetkým my. Potrebuje nás obidvoch. Keď nebude nás, kto ho bude držať za ruku, Alin?

- Ale čo preňho robíme, Jan?

Betty Oechiesová - Ľuba Hajková: Drž ma za ruku, Vydavateľstvo HaH, Bratislava, 1996

Juliška

Podľa čísla účtu sme zistili novú Dávidovu adresu, nedokázala som ho však navštíviť. Okrem toho, doma sa vyskytol nový problém. Juliška nám došla povedať, že sa ubytuje u svojej kamarátky. "Jej rodičia s tým súhlasia, pretože chápú, že to pre mňa doma je na nevydržanie. Sú veľmi milí, dá sa s nimi veľmi fajn rozprávať."

"Ale Juliška, miláčik... Dávid je predsa preč. Teraz to už bude naozaj iné."

"Dávid bol už tak často preč ale vždy sa vráti a všetko pokazí. Koniec koncov čo na tom záleží, či som doma alebo nie?"

"Juliška, bez teba to jednoducho neovládame. Vždy si taká múdra, vždy v správnu chvíľu hovoríš tie správne veci. Pane Bože, ja už aj zabúdam, že si vlastne ešte len dieťa."

"Veď vy dvaja ma ani nevidíte. Ani nevieš, že aj ja sa trápim. Všimáte si len to, že rozumne rozprávam. Ale tie múdrosti by vám mal povedať každý, kto vás vidí vyvážať. Vari si len nemyslíte, že je to med lízať byť Dávidovou sestrou?"

V škole mi už hovoria Juliška - Fetiška, ale ja s tým predsa nemám nič spoločné. Nikto ku mne nechce prísť na návštevu, vlastne, keď je Dávid doma, ani sama si netrúfam nikoho pozvať. Musela by som sa od hanby prepadnúť, alebo keby videli teba, ako chodíš uplakaná... Najhoršie zo všetkého však je, že vy dvaja večne hovoríte len o Dávidovi a o mne sa nikdy nezmienite ani slovom. A o Bramovi a Josinke. Deti, aby sa len rýchlo, rýchlo najedli a šup s nimi do postele. Myslíte si, že ma to baví? V tejto rodine musí byť niekto závislý od drog, aby si zaslúžil trošku pozornosti?"

Bože môj... Juliška - Fetiška... Musí byť človek závislý od drog... Niečo mi preblesklo hlavou... "To sa u nás človek musí najprv prizabiť, aby mu bola venovaná pozornosť!" Práve túto výčitku som vmietla do tváre matke, po bratovej havárii. Človek musí byť najprv...

"Juliška, zaprosila som, "dopraj nám ešte jednu šancu. Vieme, urobili sme toľko chýb. Aspoň jednu by sme mali napraviť. Zostaň pri nás, prosím ťa. Musím sa o tom porozprávať s ockom, aj ty si s ním pohovor. A sľubujem ti, že už nebudem behávať za Dávidom. Naozaj som sa dostala už veľmi ďaleko. Teraz sa musí on sám postarať sám o seba. Nesmie byť príčinou tvojho odchodu z domu."

"On tou príčinou nie je," povedala, "tou príčinou ste vy dvaja! Prirodzene, že to nie je žiadne lízanie medu mať brata závislého od drog, ale oveľa horšie je, keď má človek rodičov, čo sa tým nechávajú zničiť..."

Yvone Keulusová: Matka Davida S., narodeného 3. júla 1959, Panoráma, Praha, 1990



Brat

Keď sa potom v posteli prevaľovali z boka na bok, ale nemohli zaspať, prehovorila zrazu tichúčko pani Segschneiderová: "Ako si to vlastne myslel, že si pre Klauša urobil všetko? Nikdy si sa nestaral o jeho výchovu. Všetko si to nechal na mňa. Mal si v hlave len svoj postup v zamestnaní." Pustila sa do tichého plaču. "Vždy si ho dokázal len kritizovať." Vzlykla a skríkla: "Vôbec nič si pre Klauša neurobil. Nedokážeš urobiť nič pre nikoho iného! Ty len žiadaš, žiadaš, žiadaš!"

"Samozrejme!" Pán Segschneider vyskočil z postele. Jeho tvár bola červená od alkoholu, jeho oči iskrili a hlas mu preskakoval. "Od človeka treba veľa vyžadovať, ak má z neho niečo byť! Aj odo mňa veľa vyžadovali! Ty však dokážeš len rozmaznávať, rozmaznávať, rozmaznávať! Teraz konečne vidíš, kam si s tým Klauša doviedla. Kolegovia sa mi vysmievajú. Vieš ty, čo to pre mňa znamená? Neviem, ako im pozrieť do očí. Mám strach chodiť do práce. Až sem si to šťastlivo dopracovala!"

V spálni stál zrazu Wilfried, trochu sa kolísal. "Keď nechcete, aby ľudia o vás hovorili, nemali by ste tak revať," povedal ironicky. "Počul som vás až na ulici."

Pán Segschneider sa zhrozene zahľadel na svojho syna.

"Ty si pil?"

Wilfried sa uškrňal. "Jasnačka, že som pil." Mal problémy s artikuláciou. "To predsa robí v našej šťastnej rodinke každý. Naše posledné východisko!"

Pán Segschneider hrozivo podišiel k synovi.

"Čo to tu hovoríš?"

Wilfried položil otcovi pravú ruku na rameno, aby si udržal odstup: "Nedotýkaj sa ma!"

Zdesene civela pani Segschneiderová na manžela a na syna. Stáli proti sebe, akoby sa hneď chceli začať biť. Boli rovnako vysokí, pätnásťročný syn bol takmer mohutnejší než otec, obaja mali červené tváre od množstva vypitého alkoholu. Po chvíli potriasol pán Segschneider hlavou, akoby chcel z nej čosi striasť. "Čo si to povedal? Čo bolo vždy tak? Teraz láskavo dovoľ, aby sme sa rozumne porozprávali." Hlas pána Segschneidera znel opäť pevne a vyrovnané.

Wilfriedov úškrn bol čoraz širší. "Rozumne rozprávali?" opíčil sa po otcovi. "Odkedy sa dáš s tebou alebo s mamou rozumne porozprávať. Viete len driemať pred televízorom." Wilfriedov hlas bol pokojný, takmer jemný. "Preto sa Klaus musel rozprávať so mnou, niekedy aj celé dlhé večery, keď bol znechutený z vašich blbých hlodov." Posledné slová mu nebolo dobre rozumieť. "Ja som mu však nedokázal pomôcť. Mal som vtedy len trinásť rokov."

Segschneiderovci zhrozene civeli najprv na seba, a potom na syna.

"Znamená to," pán Segschneider veľmi ťažko vyslovoval slová, "znamená to, že si celý čas vedel, že Klaus... celý čas...?"

Wilfried pomaly prikývol, jeho úškrn posmutnel, v tvári sa zjavil údes.

"Prečo si nám nič nepovedal?" šepol pán Segschneider zarazene.

"Komu z vás by som to mal tak asi povedať?" Wilfried vyčkávajúc pozrel na otca.

"Vari tebe, lebo ty všetko zariadiš? Myslíš si, že keď vypustiš zo seba tie silácke slová, že sa všetko vyrieši samé od seba. Všetko vybavíš, všetko zorganizuješ! A pritom nič nechápeš!" Wilfriedov hlas žaloval.

"Čo si podnikol odvtedy, čo vieš, že Klaus má problémy s drogami? Jediné, čo som od teba počul, bolo to hlúpe:

Ja to zariadim! Klausovi si zakázal drogy a myslel si si, že preto ich prestane brať. Prečo si aspoň raz nepoložíš otázku, prečo vlastne začal Klaus brať drogy? A keď si zistil, že Klaus si prd robí z tvojich zákazov, nasával si jedno pivo za druhým."

Wilfried pomaly otočil hlavu k matke, ktorá strpnuto sedela v posteli. "Alebo som mal hovoriť radšej s tebou? Od chvíle, keď Klaus nechcel, aby si mu pri kúpaní umývala chrbát, keď prestal behať s každou blbosťou vyplakať sa k tebe, začala si užívať pilulky na upokojenie! Niekedy naozaj neviem, kto je vlastne narkoman, Klaus alebo ty."

"Tak moment, moment!" zamiešal sa do toho pán Segschneider. "Nestrpím, aby si sa takto rozprával s mamou!" Nadýchol sa a sadol si. "Tvoja matka potrebuje z času na čas nejakú tu tabletku na spanie, to je všetko. Podobné tabletky užíva predsa mnoho ľudí. A keď si ja občas dám jedno pivo, to je predsa celkom niečo iné, ako keď..."

Teraz zase Wilfried prerušil otca.

"Príležitostne, jedno pivo! V kuchyni sú štyri fľaše, ktoré si vypil dnes večer, neboli tam, keď som odchádzal. A čo sa týka maminých piluliek, pre tvoju informáciu: Tie biele sú na spanie, ale tie červené, to sú silné pilulky na upokojenie, ktoré dostať len na recept špecialistu."

"Čo vieš o tabletkách?" opýtal sa pán Segschneider posmešne.

Wilfried sa teraz opäť uškrnul, akoby mu robilo dobre, že môže uštedriť otcovi ťažký úder. "Viem to, lebo s tými červenými pilulkami sa v škole obchoduje. Niektoré typy ich pravidelne kradnú svojim starým." Prerušil sa, a po chvíli ešte dodal.

"V súčasnosti je kurz rovných šesť mariek za kus:"

Pán Segschneider vytreštil oči na syna, jeho manželka klesla na vankúš a prevalila sa na bok. Wilfriedovi zrazu klesli ruky pozdĺž tela a povedal bezradne:

"Tá sračka pravdepodobne pomáha. Keby som si nebol dal jednu, nikdy by som nemal odvahu na takúto diskusiu s vami."

Otočil sa a chcel ísť do svojej izby, ale otec ho zdrapil za plecía, vťahol dnu a povedal takmer úpenlivým hlasom: "Wilfried, chceš tým povedať, že si už niekedy, myslím tým, že si drogy... Počúvaj ma, Wilfried, povedz mi pravdu, aby si nie tak... ako Klaus. Wilfried, keď mi povieš pravdu, pomôžem ti dostať sa z toho. Sľubujem ti to. Zariadim to..." Preľaknuto zmĺkol.

Wilfriedov hlas bol tichý a zatrpknutý.

"Viem, dokážeš to zariadiť. Ale nerob si starosti. Ja si to tiež dokážem zariadiť. Len sa spýtaj mamy. Čo stále hovorila, keď som prišiel za ňou s dákym problémom? Nevieš? Vždy povedala: Si už predsa taký samostatný. Si naša jednička."

Wilfried mal v očiach slzy, keď sa zrazu rozkričal: "Má pravdu. Tak dobre, ako ty, tak si to veru dokážem zariadiť aj sám!"



Vytrhol sa otcovi a vybehol po schodoch nahor.

Pán Segschneider kričal za ním: "Je ti aspoň jasné, že ty si všetkému na vine? Ty sám! Keby si bol otvoril ústa, nič by sa nebolo stalo. Asi ste tam hore drogovali obaja! Mám toho dost! Nechcem vás viac vidieť ani jedného!"

Anatol Feid: V sedemnástke narkomanom, Alfa konti, Bratislava, 1998



Riešenie

Wilfried zatelefonoval rodičom nasledujúci večer. Jeho hlas bo tvrdý a studený, keď otcovi oznamoval:

"Včera si ma vyhodil, tak som odišiel, dočasne som sa ubytoval v jednom spoločenstve. Zajtra popoludní si odnesiem svoje veci."

"Ty sa vrátiš!" zreval pán Segschneider do slúchadla.

"Okamžite sa vráť domov! Keď dnes večer nebudeš doma, dám ťa doviešť políciou!"

Wilfried sa zasmial.

"Čo by si potom ľudia o tebe pomysleli?"

- Pozdravuj mamu a povedz jej, že mi je to veľmi ľúto, ale v tom vašom blázninci nedokážem žiť."

Anatol Feid: V sedemnástke narkomanom, Alfa konti, Bratislava, 1998



Kapitola dvadsiaa prvá

Toxikománia - sumarizovanie

Slovo na úvod

Toxikoman pri bilancovaní svojho života veľakrát sa prepracuje až k "zlatej strele". Rodinní príslušníci, hlavne však rodičia sa prepracovávajú k pocitom márnosti a beznádeje. Ale tým rodičom, ktorí to nevzdajú, vždy zostáva šanca na priaznivý obrat k životu bez drogy.

Matkino sumarizovanie

Celý deň som sa musela strašne ovládať. Na spiatočnom lete do Berlína som vyplakala skoro všetko napätie posledných týždňov. Bola som smutná, ale zároveň som cítila aj úľavu. Smutná, pretože som musela opustiť Christianu. A úľavu som cítila preto, že som ju konečne odtrhla od heroínu.

Konečne som si bola istá, že som urobila správnu vec. Po chybnom kroku s terapiou v Narko dome, bola som presvedčená, že má šancu na prežitie len vtedy, keď sa dostane dakde, kde heroín vôbec nie je. Keď Christiana bývala pri otcovi, a ja som mala od všetkého odstup a pokoj, bolo mi stále jasnejšie, že v Berlíne sa z toho nedostane. Aj keď ma môj bývalý manžel ubezpečoval, že Christiana je uňho čistá, vôbec som tomu neverila. Nikdy ma nenapadlo, že by som mohla mať ešte väčší strach o Christianin život. Ale od smrti jej priateľky Babsi, už som nemala pokoja ani minútu.

Chcela som Christianu odviezť k príbuzným do Západného Nemecka, ale jej otec to nechcel dovoliť. Za tú dobu čo bývala uňho, podarilo sa mu súdne vymôcť jej trvalé bydlisko u seba. Všetky moje slová boli nanič. A možno si ani nechcel priznať vlastnú porážku.

V tej dobe som dostala žalobu proti Christiane. Mala ísť pred súd pre zneužívanie omamných prostriedkov. Pani Schipeková z oddelenia boja proti toxikománii ma na to už vopred upozornila. Pre útechu mi povedala, že pre Christianu si nemusím robiť žiadne výčitky. "Kto fetuje, ten fetuje", povedala, "o tom rozhoduje každý feťák sám". "Poznala som kopu narkomanov z dobrých rodín. Aj tí museli ísť pred súd." Vraj z toho nemusím byť zúfalá.

Považovala som však za zákerné, že v žalobe bolo ako dôkazový materiál proti Christiane uvedený aj balíček heroínu, ktorý som raz našla v jej izbe. V rozrušení som hneď zavolala pani Schipekovú. Samozrejme, že som vtedy vôbec netušila, že môj nález raz použijú proti Christiane. Keď ma pani Schipeková poprosila, aby som jej ten balíček poslala na prehliadnutie, vyhovela som jej. Ešte mi povedala: "Na list nepíšte odosielateľa, potom sa nedá nič dokázať".

Nepovažujem za správne, že mladí ľudia, ako Christiana, sú súdení za drogovú závislosť. Christiana nikomu nič zlého neurobila. Zničila iba sama seba. Kto sa odvažuje ju súdiť? Nehľadiac na to, že ešte žiadny narkoman sa vo väzení nevylicil, to je všeobecne známe.



Tá žaloba bola len o jeden dôvod viac, aby som Christianu odviezla do Západného Nemecka. Náhle som sa stala rozhodnou. Išla som na úrad pre opatrovatelstvo, dôkladne som im vysvetlila celú situáciu. Prvý raz ma v úrade niekto pozorne počúval. Príslušný sociálny pracovník pán Tillman tiež považoval za najlepšie riešenie, aby bola Christiana odvezená do Západného Nemecka. Navyše sám sa pokúšal pre Christianu nájsť miesto v terapii, pretože mi nemohol zaručiť, za ako dlho bude vec zmeny Christianinho pobytu vybavená. Súhlas s terapiou od môjho rozvedeného manžela by mohol pravdepodobne získať. To som chápala. To neboli žiadne prázdne sľuby. Uvedomovala som si, ako sa pán Tillman pre Christianu angažuje.

Krátko po mojom dohovore s pánom Tillmanom naraz stála Christiana medzi dverami. Práve som sa vracala z drogovej poradne. Bola úplne hotová, predávkovaná heroínom a hovorila o sebevražde a zlatej strele. Najprv som ju upokojila a potom strčila do postele. Hneď potom som volala pána Tillmana. Prišiel ihneď. Spoločne s Christianou sme si dohovorili pevný plán: Najprv mala Christiana fyzicky odvykať na krajinkej neurologickej klinike. Na záver mala dostať miesto v jednej terapeutickej liečebni. To jej sľúbili v drogovej poradni. Pán Tillman bol s terapeutickou liečebňou v neustálom kontakte.

Christianu so všetkým súhlasila. Pán Tillman bleskovo vybavil všetko, čo bolo potrebné. Zašli sme k psychiatrovi pre mládež a k úradnému lekárovi, aby nám vystavil povolenie. Potom išiel pán Tillman s povolením k Christianinému otcovi a tak dlho ho presviedčal, až otec napokon súhlasil s tým, že môžem Christianu odviezť na kliniku.

O dva týždne neskôr bola Christiana prevezená do nemocnice Rudolfa Wichrova, kde jej mali operovať plieseň. Samozrejme, že som predpokladala, že dieťa závislé od drog budú prevážať z Bonnieho ranča pod dozorom a že v nemocnici na ňu dajú pozor. Lenže oni ju tam len vyložili. Všetok ostatné im bolo jedno. Christiana mohla bez ťažkostí utiecť.

Takou nehoráznou nedbalosťou, ktorá mohla zmariť celé naše úsilie, bola som nesmierne rozhorčená.

Po tejto skúsenosti som stratila posledné zvyšky dôvery v akúkoľvek inštitúciu. Hovorievala som si: "Sebe a svojmu dieťaťu môžeš pomôcť len ty samotná". Pán Tillman sa snažil dodávať mi odvahy. K nemu som mala ešte dôveru.

Našťastie, Christiana sa čoskoro vrátila. Hneď na budúci večer sa pri mne vyplakala. Všetkého jej bolo veľmi ľúto. Už zase si pichala heroín. Nenadávala som jej. Už som sa na ňu nemohla hnevať. Príveľmi často som si na Christiane vybýjala hnev z púheho zúfalstva nad vlastnou bezmocnosťou mojej pomoci. Keď teraz bola zase pri mne, vzala som ju do náručia a pokojne sme si obe pohovorili.

Christianu bezpodmienečne chcela pokračovať v pláne, ktorý sme vypracovali s pánom Tillmanom, a ja som jej povedala - dobre, urobíme to tak. Ale ja som jej dala jasne najavo, že ak ešte raz niečo takého urobí, neodvolateľne pôjde do Západného Nemecka. Vzala si to vtedy k srdcu a dala mi na to čestné slovo. Každý deň pravidelne chodievala do poradne.

Skutočne sa upla na vyhladku terapie. Niekedy čakávala celé hodiny, kým príde na rad u psychológa. Doma si potom sadla k tomu, aby napísala životopis, potrebný k prijatiu.



Všetko vypadalo veľmi dobre. Zdalo sa, že miesto v terapii dostane celkom určite. Už bola určená aj liečebňa, ktorá ju mala prijať. Hovorili sme o tom, že Vianoce asi nebude môcť oslavovať doma, pretože práve bol začiatok novembra.

Rovnako aj jej otec priznal neúspešnosť svojho snaženia a prestal mi brániť v mojom konaní. Zem bola nadohľad. A ako naschvál, práve vtedy dostala Christiana svoju druhú žltáčku. Za noc jej vystúpila teplota skoro na 41o C. Na ďalší deň som ju odviezla na kliniku v Steglitzi. Už bola žltá ako citrón. Už ani nemohla stáť a sotva sa vliekla. Po prehliadke lekárka povedala, že Christiane zlyháva pečeň, pretože berie priveľa drog. Bohužiaľ si ju tam nemôžu nechať, pretože na klinike nemajú izoláciu. Nebola to pravda. Neskôr som si zistila, že klinika v Steglitzi má izolačné oddelenie s dvadsiatimi lôžkami. V skutočnosti nechceli mať na svojej vznešenej klinike žiadneho narkomana. Lekárka nám tiež zariadila na budúce popoludnie prijatie v nemocnici Rudlofa Wichrova.

Za niekoľko dní zmizla Christiane žltá farba z tváre. Čoskoro bola zase fit a tešila sa na terapiu. Jej psychológ z poradne ju dokonca navštívil. Spojenými silami sme sa snažili, aby nezlyhala. Svojím úspechom som si nebola istá, ako už dávno nie predtým.

Až do dňa, kedy Christianu navštívila jej priateľka Stela. Aj keď som sestričky na oddelení dôrazne poprosila, aby ku Christiane z vážnych dôvodov bez môjho sprievodu nikoho nepúšťali, vynímajúc psychológa z poradne.

Urobila som však neodpustiteľnú chybu, že som raz so sebou vzala Detlefa. Christiana si to veľmi želala. Detlefa na podmienku pustili z väzenia, kde odvykal. Tiež si zohnal miesto na terapii. Obom som im chcela dopriať stretnutie. Hrozne na sebe viseli. Myslela som si, že ich to vzájomne posilní, keď budú vidieť, ako ten druhý pokračuje v terapii. Ako som len mohla byť tak veľmi hlúpa.

Čoskoro na to Christiana na jedno odpoľudnie zmizla z nemocnice. Keď som ju večer po práci navštívila v nemocnici, bola už naspäť. Videla som, že si už zase niečo pichla. To by ma ani tak veľmi nerozhádzalo, ale keď ma chcela obľnúť a tvrdila, že si len chcela odskočiť na špagety pri kostole Všetkých svätých, keď mi zase klamala, skoro sa mi podlomili nohy.

Staničnú sestru som poprosila, aby som mohla zostať pri Christiane. Posteľ som si chcela zaplatiť. Povedala mi však, že to bohužiaľ nejde. Sľúbila, že ona sama na ňu bude dávať pozor. O tri dni neskôr, keď som ju po práci išla navštíviť, tá istá sestrička mi išla oproti a povedala mi: "Vaša dcéra tu nie je".

"A môžem vedieť kde je?", spýtala som sa.

"To nevieme. Mala povolenie na prechádzku v parku a už sa nevrátila."

Nedokážem opísať, ako mi vtedy bolo. Doma som si ľahla k telefónu, do obývačky. V noci, dvadsať minút po jedenástej volala nemocnica, že Christiana sa už zase vrátila. Ľahostajnosť tej sestry bola otrasná. Oni zastávali stanovisko: "Keď utečie, tak utečie. Je to jej vec. Už sme tu mali dosť narkomanov a všetci predsa utekajú". Presne v tomto duchu so mnou hovorili aj na druhý deň, keď som to sestričkám vytýkala.

Zdalo sa, že to necháva pokojnú aj lekárku. Iba my vysvetlila, že na to v budúcnosti nemôže mať žiadny vplyv. Ak ešte raz Christiana poruší nemocničný poriadok,



budú ju musieť pre nedisciplinovanosť prepustiť. Výsledok pečeňovej punkcie preukázal, že ak bude takto pokračovať, dožije sa tak najviac dvadsiatky. V tomto zmysle mi chcela prehovoriť do duše. Viac k tomu nemala čo povedať.

Na budúci večer sa opäť ozvali z nemocnice, že Christiana je znovu preč. Celú noc som trávila na gauči pri telefóne, ale Christiana sa vôbec nevrátila. Na dva týždne zmizla a už nedala o sebe vedieť.

Prvé dva - tri dni som ju so svojim priateľom aj hľadala. Na zvyčajnej trase, po diskotékach, na stanici podzemky. Potom som jej ale musela ísť pre veci do nemocnice. A keď som sa vrátila domov s Christianinov taškou, vypratala som jej knihy a všetko, čo som jej nanosila do nemocnice. Prvý raz som dospela k rozhodnutiu, že som si povedala: "A teraz ju necháš poriadne si roztrieskať hubu".

Povedala som si: "Dobre, keď tak veľmi chce, nech na vlastnej koži spozná, aké to je byť sama". Prestala som ju hľadať. Pripadala som si veľmi ukrivdená. Len nech zacíti, že moja trpezlivosť je na konci. Ťažko povedať, ako dlho by mi to vydržalo.

Na najbližšej policajnej stanici som ju ohlásila ako nezvestnú a dala som im aj jej fotografiu. Veď pri nejakej razii ju skôr či neskôr chytiť. A potom som s ňou chcela nastúpiť do najbližšieho lietadla a odviesť ju do Západného Nemecka.

Objednala som letenky. Pre seba spätočnú a pre Christianu len na let tam. Keď som ich objednávala, hrozne ma pichlo pri srdci. Potom som zavolała príbuzným.

Poobede bolo všetko zariadené. Cestou na policajnú stanicu vzala som so sebou aj svojho priateľa. Hovorila som si, že keď ju posadíme medzi nás, nebude môcť utiecť.

Christiana nepovedala ani slovo. Ani ja nie. Vôbec som nebola toho schopná.

Na letisku sa mi triasli kolená a srdce mi bilo až kdesi v krku. Christiana ešte stále neprehovorila. Vôbec si ma nevšímala. Až do odletu mlčky sedela v sedadle, hrala sa s nechtami v románe. Nepodnikla ani jediný pokus o útek.

Oddýchla som si, až keď sme sedeli v lietadle. V priebehu štartu sa pozerala von oknom. Už sa stmievalo. Pre seba som si hovorila: "A toto je koniec. Kapitola drogy je už za tebou. Ideš k tete Evelyné, a dúfam, že tam začneš nový život".

Christiana F.: My deti zo stanice ZOO, Oldag, Ostrava, 1995



Slovo na úvod

Matka, ktorá stála pri dcére na ceste k triezvosti, k abstinencii od heroínu. Opisuje a hodnotí život a postoje, myslenie a cítenie toxikomana. Je to cesta do hlbín toxikomanej duše cez cítenie rodiča drogovovo-závislého dieťaťa.

Katarzia

"Nebudem hovoriť o všetkom, čo som za tie dva roky pekla prežila. Bolo to priveľmi nešťastné, priveľmi zúfalé. Ale nosím to v sebe a bráni mi to žiť. Nedokážem z toho vyvodiť záver. Nie som schopná vysvetliť, ako sa narkoman dokáže oslobodiť od drogy. Napriek všetkému, čo som prežila a videla, nebudem môcť nikomu poradiť a už vôbec neviem určiť dajaký návod..."

Ľudia mi naháňajú strach. Sú takí bezcitní k narkomanom... zlí, krutí. Myslím si, že v nich spoznávajú seba. Majú pred sebou horšiu tvár svojej prirodzenosti. Droga totiž odkrýva ľudskú mľandavosť.

Zakrátko dcérini kamaráti zaplavili byt. Prišli, aby vysadili, ale nedarilo sa im. V tých chvíľach sme sa pobrali preč, von z Paríža, často všetci spolu. Celé tri roky som žila medzi narkomanmi.

Narkomani sú klamári, kradnú, sú pokryteckí, nedbanliví, neúprimní... Prostitujú. Ničia seba i svoje okolie. Ľudia sú presvedčení, že nemajú pevnú vôľu, že keby chceli, dokázali by sa z toho dostať. Majú vraj príliš ľahký život, sú rozmazaní a keby poznali tvrdú prácu alebo vojnu...

Mýlia sa. Narkomani sú vážni pacienti. Ľudia v mutácii... Menia sa a pritom o tom nevedia. Z hľadiska ich politicko-spoločenských názorov ostávajú akýmsi ľavicovým alebo naopak extrémne pravicovým krídlom. Donekonečna omieľajú tie isté heslá. Sú ovocím doby, deťmi svojich rodičov. Tvrdia to, čo rodičia, nie to, čo si sami myslia.

Našťastie! Pretože ak by mali vlastný názor, nefetovali by a najskôr by nám rozbili hlavy... Sú manipulovateľní, ale v inom zmysle...

Predovšetkým peniazmi... Šialene túžia po peniazoch... Zlaté teľa jestvuje... A oni žijú iba preň. Žijú iba pre peniaze, uctievať ich, zbožňujú ich. Vedia, že za všetkým sú peniaze, že za drogu môžu vymeniť všetko. Žiť s narkomanom znamená žiť s peniazmi, mincami, bankovkami, šekmi, cenami tovaru, s tečúcim prúdom peňazí, žiť v ich dočasnosti, v nedostatku, v hojnosti. Všetko závisí od najbližšej dávky. Peniaze sú ako pravidelný príboj, vyčerpáva ich a je posvätný. Pre každého. Je to životná sila, motor života. I ja som sa naučila biť o peniaze, klamať, chrániť ich zubami nechtami... Ako zlodejka... Nerozumela som sama sebe.. veď poznám iné hodnoty...

A potom majú ešte jednu vášeň... Sú zaľúbení do ihly, do striekačky... Heroinisti - praví junkeri, nepoznajú normálny sexuálny život, lepšie povedané sex u nich ne-súhlasí s pohľadom. Heroín zničil sexuálnu potenciú a rozvinul istý druh perversnosti. Sex má jediná tvár u chlapcov i dievčat.

Má podobu jemnej, ostrej, tenkej, svietivej, kovovej ihly, ktorou do ich tela vpičujú prášok zohriaty a rozpustený v lyžičke nad plameňom. Hrajú sa s vlastnou krvou. Nadšene hľadajú na ružové chuchvalce farbivé heroín. Pokým vydržia... Po ničom inom netúžia. Myslia iba na drogu, uvažujú či je kvalitná, odkiaľ ju majú, koľko stála, ako účinkuje... Prípady tých, ktorí sa predávkovali, poznajú naspamäť, ale



vzrušuje ich to. Stačí, že sa dozvedia o smrti kamaráta a už zvyšujú dávku. Naopak, ak s tým chce niekto v ich okruhu prestať, robia všetko pre to, aby ho vrátili späť. Alebo naňho zabudnú, zavrhnú ho. Heroín je ich osud, myslia iba naň, túžia iba po ňom. A pritom chcú prestať. Keď ich droga upokojí, tvrdia, že si viac nezoberú. Sú rozhodnutí vzdať sa jej, vedia, koľko ich stojí a ako im komplikuje život. V takých chvíľach uvažujú trpezlivo a súhlasia s tým, že droga je špinavosť. Keď som to videla u Laury, aspoň spočiatku, robila som si nádeje. Ale pritom ako účinok drogy slabol, začalo jej byť zima a zhaňala novú. Chýbala jej a radšej by zomrela pri vpichu, než by vydržala bez nej.

A ako vyzerali ich telá? Je neuveriteľné, ako svoje telo ľúbia a pritom sa k nemu tak macošsky správajú. Ako k predmetu, na ktorom môžu vyskúšať účinok liekov. Každý narkoman ovláda zloženie liekov, je pochodujúca lekárka. Niektorí zvracajú a to ich teší, tvrdia, že sa vnútorne očistia. Nehovoria o tom, že im droga ničí pečeň. Nehovoria o tom, lebo to nevedia, nevedomujú si to. Chorú pečeň majú predsa iba dospelí. Ich telo, to sú predovšetkým žily. Modrá sieť, mapa žíl. Iba jedno ich trápi, ako vniknúť do cievného systému. Tí, čo sa boja polície, vpichujú si ihly do d'asien. Kde sa dá... Hľadanie tých najneuveriteľnejších miest na tele sa mení na hru. Heroín im odoberá chuť do jedla. Jedla málo a zle. Prejavuje sa úbytok kalcia, kazia sa im zuby. Pichajú si akoukoľvek striekačkou, i starou, použitou, je im to jedno. Mávajú časté infekcie, abscesy, rany sa zapalujú. A heroín opäť bolesť utíši. Pokožka sa vysušuje, predčasne starne. Keď to zistia, rozhodnú sa odísť inam, von do prírody..."Áno, poďme preč. Je tam božsky." Vezmú všetko čo majú, pobalia zásoby a odídu. Vždy sa nájde opustený dom známych, ktorí o ničom ani netušia, alebo dobrodinec, ktorý sa ulútostí. Hrajú sa ako deti, váľajú sudy v tráve, ale dlho nevydržia. Sú to staré, vyčerpané deti, sú na konci síl. Vracajú sa do domu, zavrú sa, stiahnu okienice, pretože neznesú svetlo..."

Odmičala sa. Vo vrecku sukne hľadala vreckovku.

Slzy prišli už v úvode, hneď ako začala čítať. Najskôr som si myslel to, že má podráždené oko, že ju svrbí tvár. Ale potom som zbadal mokré líca a slzu, ako steká po nose. Veľmi plakala, slzy stekali v prúdoch, už ich neutierala.

"Slzy mi neprekážajú... Aspoň sa mi ulávajú... je to ako kúpeľ."

"Obliekali i maľovali sa odvážne a neviazane, až im človek závidel. Chlapci rovnako ako dievčatá. Narkomani sú monštranciou vyzdobená droga. Nič nie je pre nich dosť dobré, vzácne, drahé, nápadné, farebné, bláznivé... S drogou v tele vyzerajú ako blázni, ako rozžiarení šialenci. Správajú sa vyzývavo nápadne. Voňavkujú si telá, voňavkujú vlastne opiáty. Pohľad na nich je strhujúci, keď sa kamsi chystajú. So smiechom vyjdú z domu, na sebe množstvo príveskov, trblietavých náramkov. Ako na jarmoku... Späť sa vracajú zimomriví, mascara im steká po lícach, šaty majú pokrčené, pančuchy zhrnuté, opätky zlomené. Vidno, že utekali. Nemajú ľahký život. Všade striehne polícia, záťahy. Občas sa porania, lebo sú slabí, lebo sa ponáhľajú, aby boli čo najskôr doma. Dokážu ozaj hrdinské kúsky... s telom, ktoré požíera droga, s telom, v ktorom sú napadnuté pľúca, srdce, žľazový systém. S tým telom dosahujú rekordy. Túžba ich ženie vpred a energie neubúda, naopak, rastie. Chcela som zistiť, ako je to možné. Ale neprišla som na to."

Marie Cardinal: Iná láska, Motýľ, Bratislava, 1994



Kapitola dvadsiata druhá.

Ponuka pre triezvy život

Slovo na úvod

Vybudovanie si drogovej závislosti (vrátane závislosti od alkoholu) je výrazným, nezamazateľným zápisom do našej duše, i vnútra telesnej schránky. Preto nebýva vôbec ľahkým dospieť k zlomovému rozhodnutiu.

V prvej časti je uvedená psychologická technika na pozitívnu zmenu. V druhej časti "Milá Lucy" literárna hrdinka prostými, jednoduchými a úžasnými rozhodnutiami opisuje predstavu svojho nasledujúceho života.

Zmeň "obraz o sebe", zmeň seba

Prvou, základnou podmienkou zmeny seba je, že človek zmení to, ako sám seba vidí. Nešťastný, neúspešný človek nedokáže naraz zmeniť svoj "obraz o sebe". Nestačí, že sa rozhodne niečo zmeniť. Obyčajne musí mať nejaký spúšťač, nejakú príčinu, na základe ktorej si uvedomí, že jeho doterajšie videnie seba samého je chybné a je potrebné vytvoriť si nový "primeranejší obraz o sebe"...

Každá ľudská bytosť smeruje k niečomu, čo ju prevyšuje. Teda aj ty! Ak chceš dosiahnuť úspech a šťastie, potom je chybné tvoje staré videnie seba samého ako človeka, ktorý si nezaslúži šťastie, ako človeka, ktorý zvyčajne zlyhá.

Nasledujúce zásady ti pomôžu pochopiť spôsob, ktorým sa dá dosiahnuť pozitívna zmena:

- a) mechanizmus tvojej zmeny smerujúcej k úspechu musí mať cieľ. Tento cieľ musíš vnímať tak, akoby už teraz existoval a fungoval - v aktuálnej alebo potencionálnej podobe;
- b) nenechaj sa znechutiť tým, že spôsob, akým sa konečný cieľ dosiahne nie je zjavný a celkom jasný. Mysli na konečný cieľ a mechanizmus zmeny si v tebe nájde cestu najprirodzenejších prostriedkov na zmenu;
- c) neboj sa chýb a dočasných neúspechov. Ciele sa dosahujú aj tým, že mechanizmus tvojej zmeny dostáva spätnú väzbu. Sú cenné informácie o tom, čo treba korigovať pri postupe vpred;
- d) akýmkoľvek spôsobom sa učíme prostredníctvom pokusu a omylu. Ďalšie učenie a úspech dosahujeme tak, že zabúdame na minulé chyby a spomíname si na úspešný postup tak, aby sme ho vedeli znovu opakovať;
- e) musíš sa naučiť dôverovať mechanizmu svojej zmeny smerujúcej k úspechu. Dôverovať mu, nechať ho plynúť a neprekážať mu v jeho fungovaní tým, či bude fungovať.

Mechanizmu zmeny nevenuj priveľmi veľké úsilie. Nechaj ho pracovať, nenúť ho pracovať! Táto dôvera je potrebná, pretože tvoj tvorivý mechanizmus funguje nevedome a nemusíš presne vedieť, čo sa deje pod povrchom vedomia.

Mechanizmus zmeny funguje prirodzene, spontánne podľa aktuálnych potrieb. Nemáš teda žiadne okamžité záruky svojho pokroku. Dostáva sa k slovu len tým, že



niečo konkrétneho smerom k samotnému cieľu robíš a tým prebúdzáš mechanizmus zmeny. Nesmieš čakať, kým budeš mať nejaký dôkaz o tom, že sa začínaš meniť. Musíš konať tak, ako keby to už bolo tu a zmena príde.

Maxwell Maltz

Marta Hargašová: Byť svoj, byť tvoj, SPN, Bratislava, 1992



Milá Lucy,

opíšem Ti, ako to so mnou vyzerá. Si pripravená? Musím sa zamyslieť nad perspektívou svojho života, lebo stojím na prelomovej križovatke. Po štarte do dvadsiatky čoskoro prebehnem cieľovou rovinkou k tridsiatke. Preto by som mala rada sama pred sebou jasno, kam sa budem ďalej uberať.

Doposiaľ som prišla na to, že:

- a) znovu nastúpim na liečenie, teraz si za terapeuta vyberiem ženu;
- b) prestanem si farbiť vlasy a dám si ich zafarbiť na pôvodný odtieň, aby som umelým zásahom nadobudla prirodzenosť;
- c) na rande budem chodiť len s mužmi, ktorí sa mi páčia, aby to vôbec malo nejaký zmysel;
- d) dám si do poriadku stravovací režim;
- e) musím vybrať z bludného kruhu utišujúcich prostriedkov - s drogami je koniec.

Okrem toho sa zaväzujem, že:

1. budem včas vstávať;
2. budem viac čítať;
3. budem si písať denník;
4. budem menej telefonovať a nakupovať.

Napokon chcela by som mať s niekým dieťa. Môj plán má zatiaľ iba hrubé črty, ale ozvem sa Ti, len si trochu vyčistím hlavu od problémov.

Zlato, aj ja budem zlatá.

Pozdravuje Ťa tvoja víla S.

Carrie Fisherová: Pohľadnice z Hollywoodu, Ikar, Bratislava, 1992

Slovo na úvod

Ešte stále nie je až tak veľa vecí, ktoré ponúkajú pomoc drogovu-závislým osobám. To bol jeden z hlavných dôvodov, pre ktorý som sa rozhodol napísať "Krédo pre triezvy život". Je to vlastne parafrázovanie textu z knihy "Krédo tretieho tisícročia". Aby ste ich mohli porovnať, uvádzam oba texty.

Krédo pre tretie tisícročie

(Úryvok z rovnomenného románu.)

"Povedal by som im, že už majú za sebou najväčší šok. Že je načase, aby sa prestali odpisovať. Povedal by som im, aby oprášili zabudnutú hrdosť a rozmrazili svoje city. Povedal by som im, aby sa zmierili s osudom a naučili sa s ním žiť. Áno, v zime mrzneme, a budeme ešte väčšmi mrznúť. A tak ako každá krajina na severnej pologuli sa musíme pripraviť na masovú migráciu od pólu. Áno, trápi nás, že môžeme mať iba jedno dieťa. Ale nesmieme večne vzdychať za starými dobrými časmi, nariekať nad našim osudom a pasívne prijímať, čo nás neminie. Musíme prestať plakať za včerajškom, pretože včerajšok sa už nikdy nevráti. Povedal by som im, aby mysleli na zajtrajšok, Judith! Povedal by som im, že sa zbavia neurózy tretieho tisícročia iba vtedy, ak budú žiť a rozmýšľať pozitívne. Musia si uvedomiť, že dnes trpíme, pretože minulé tisícročie sa skončilo a s ním sme prišli o veľa dobrého. Dnes musíme trpieť a nostalgia je náš spoločný nepriateľ. Povedal by som im, že zajtrajšok detí ich detí môže byť krajší a oveľa plnší ako hociktoré obdobie od zrodenia človeka., pravda, ak na tom začneme hneď pracovať. Povedal by som im, že si nemôžu dovoliť jedine to, aby v rozkoši a uvoľnení plodili toľko detí, ako kedysi. Naše deti musia dostať takú výchovu, aby boli hrdé na svoje úspechy a tvrdú prácu: nesmú zaspať na vavrínoch svojich rodičov. A každému Američanovi všetkých generácií, do ktorej rátam aj svoju, by som povedal, aby ľahkomyseľne nezhadzovali na čom tak ťažko pracovali, pretože sa potom nedočkajú vďaka a ochoty ani od vlastných detí, hoci si to budú vymáhať."

Collen Mc Culloughová: Krédo tretieho tisícročia, Aktuell, 1993



Krédo pre triezvy život

(parafrázovanie úryvku románu)

Vravím vám. Najväčší šok už máte za sebou, ale to najťažšie vás ešte len čaká. Prestaňte sa už konečne odpisovať. Oprášte svoju zanedbávanú hrdosť a ohrejte svoje skrehnuté city. Zmierite sa so svojim osudom a **NAUČTE SA S NÍM ŽIŤ**. Áno žiť! Pre všetkých vás bude mimoriadne prospešné, ak už nikdy nesiahnete po droge. Ak vás k tomu nezmotivuje žiadna, akokoľvek dôležitá či vábivá príležitosť či udalosť. Áno, čaká vás život bez drogy. Život bez opojenia, pre ktorý neplatí žiadna výnimka. Žiadny z pohárikov, žiadna dávka drogy už nebude rozptyľujúcim sprievodcom života, ale každý jeden pohárik, každá jedna dávka bude už len prekliatím.

Pravdou je aj to, že vás čaká život, kde má miesto i stres. Odteraz ho však musíte zvládať bez pomoci drogy. Vy sami, vaša osobnosť, musí sa triezvo vyrovať so zaťažením. Nech vás nikdy netrápi, že už nikdy neprežijete ani jeden "ružový opar". Prestaňte už konečne vzdychať za "zlatými časmi opojenia", nariekať nad svojim ťažkým osudom a pasívne prijímať to, čo prinášajú ubiehajúce dni. Prestaňte plakať za včerajškom, pretože ten sa už aj tak nevráti. Myslite na zajtrajšok. Slobodu nájdete iba ak budete pozitívne rozmýšľať a pozitívne žiť. Uvedomte si, že dnes žijete tak ako žijete preto, že v minulosti ste aj vlastnou zásluhou zničili veľa dobrého. Dnes žijete bez drogy a nostalgia za ňou je vaším nepriateľom.

Vravím vám, že zajtrajšok detí našich detí bude oveľa, oveľa krajší a hodnotnejší, ako ten najúžasnejší zážitok vašej drogovej kariéry. Pravda, iba ak začnete na sebe pracovať. Naše deti a ich deti a každá ďalšia generácia po nich musí byť **SILNÁ A ODOLNÁ**. Musí dostať takú výchovu, aby boli hrdé na vlastné úspechy, aby boli životaschopné, aby dokázali úspešne čeliť tvrdej realite: nesmú zaspáť na vavrínoch svojich rodičov. A každému triezvemu človeku všetkých generácií, do ktorých rátam aj tú svoju, hovorím: nezhadzujte ľahkomyselne to, na čom ste tak nádhavo pracovali, pretože sa nedočkáte vďaka ani od vlastných detí, hoci si ju budete vymáhať, a tobôž nie od svojho okolia, v ktorom žijete.

Vravím vám, že nie ste vo svojej podstate zlí. Že nie je vám osudom určené nastálo sa zmietáť v hriechu. Nie ste zo zásady opovrhnutiahodnými, a už vôbec nie ste bezvýznamnými nulami. Vy sami máte všetky prostriedky na to, aby ste tento svet urobili lepším.

Prepracované na základe knihy: Krédo tretieho tisícročia



Slovo na úvod

Nasledujúce riadky sú parafrázovaním úryvku z knihy "Slepačia polievka pre dušu", kde sa pôvodný hrdina učil hrať na flautu.

Ako sa niečomu učíme

Pred niekoľkými rokmi som absolvoval odvykaciu liečbu.

Veľa ľudí mi vtedy povedalo, že ešte sa len "učím abstinovať". Ale vychádzajúc z takéhoto tvrdenia by niekoho mohla napadnúť neobvyklá myšlienka, že tu vlastne ide o dva rozdielne procesy:

1. učím sa abstinovať;
2. abstinujem.

To znamená, že najprv vykonávam prvú činnosť až do chvíle, kedy ju dokončím. Vtedy prvý proces skončí a začnem s druhým procesom. Stručne povedané, budem sa "učiť abstinovať" až dovtedy, kým sa "naučím abstinovať" a potom "začnem abstinovať". Samozrejme, je to nezmysel. Tu nejde o dva procesy, ale o jeden. Všetkému sa učíme tak, že to vykonávame. Iný spôsob neexistuje.

Jozef Prillinger

Parafrázovanie poviedky z knihy: Slepačia polievka pre dušu.



Slovo na úvod

Niektor má vrodené predispozície pre vznik závislosti a nestane sa závislým. Niektorí iní ich síce nemá, ale svojím životným štýlom si vybuduje závislosť od drog. Sú ľudia, ktorým na ceste triezvosti nechce nikto pomáhať a predsa dokážu dlhodobo abstinovať. Sú však a ľudia, ktorým pomáha rodina, priatelia i na pracovisku a predsa premrhávajú tieto výhody.

Premrhaná výhoda

Pamätám sa na jedného starého muža, ktorý mal raz príhovor k našej triede a zanechal na mne hlboký dojem.

Veľmi živo nám rozprával príbeh o slimákovi a zajacovi. Mimikou napodobňoval povýšenecký postoj zajaca. Urobil dva dlhé skoky dopredu a opovržlivo sa poobzeral sa poobzeral naspäť, cez svoje ramená. Potom napodobňoval pomaly sa plaziaceho slimáka, ktorý sa rozhodol ho vyzvať na preteky. Keď ukazoval, ako zajac čakal na slimáka, aby ho dobehol, sadol si na zem a prekřížil si nohy. Potom nám starý pán predviedol, čo robil slimák. Skrčil sa a natiahol sa. Opakoval to znova a znova a tak a napodobňoval pomalé plazenie sa slimáčika. Zajac zatiaľ zival nudou a ľahol si, aby si trochu pospal.

Starý muž nám ukázal, ako sa slimák pomaličky došúchal až k cieľovej rovinke, ako pretrhol cieľovú pásku a bol vyhlásený za víťaza, zatiaľ čo zajac spal. To, ako nám tento človek predviedol celý príbeh, mi zostalo až dodnes v pamäti a mám to vždy pred očami, kedykoľvek si na to spomeniem. V nasledujúcich rokoch svojho života som videl veľa ľudí, ktorí stvárňovali tento príbeh. Boli to ľudia starí aj mladí. Boli to tí talentovaní, ktorí nechávali svoje obrovské príležitosti prekĺznuť pomedzi prsty, pretože sa nenamáhal, aby vynaložili trochu úsilia. Potom boli veľmi prekvapení, keď ich tí menej talentovaní, ale usilovne pracujúci ľudia predbehli.

Alf Lohne: Zajtrajšok sa začína už dnes, Advent Orion, Vrútky, 1993



Slovo na úvod

Prechod do triezveho života je akoby vstupom do iného života. Závislí však nie sú jedinými, ktorým sa od základu mení ich doterajší život. Nielen oni sa združujú do klubov a skupín, aby dokázali niesť neľahké bremeno problému.

Premena

Keď som sa "vrátil", nik vlastne nevedel, čo si o mne myslieť. Kým som nedostal infarkt, bol som veľmi netrpezlivý a zlostný typ. Ak nebolo po mojom, nedalo sa so mnou vydržať. To platilo tak doma, ako aj v práci. Keď sme mali niekam ísť a žena nebola vystrojená načas, vybuchol som a strpčil som jej celý večer. Prečo to znášala, neviem. No asi si na to za tie roky zvykla, lebo s mojou miernosťou po "zážitku prahu smrti" (ďalej len ZPS) si takmer nevedela rady. Nekričal som už na ňu, a vlastne ani na nikoho iného. Nebolo hádam človeka, s ktorým by sa dalo ľahšie vyjsť, a tá zmena bola takmer nad jej sily. Z mojej strany si to vyžadovalo veľkú trpezlivosť - a to je čosi, čo som predtým vôbec nemal - aby sa naše manželstvo nerozpadlo. Ustavične opakovala: "Si od svojho infarktu celkom iný". Myslím, že v skutočnosti chcela povedať: "Zbláznil si sa".

Na zmiernenie týchto stresov zhromaždím občas skupinu ZPS-károv i so životnými partnermi, aby si navzájom mohli vymeniť skúsenosti s účinkami ZPS na svoj rodinný život. Zisťujú, že aj iní ľudia majú tie isté problémy ako oni a učia sa s tým novým človekom vyrovnávať.

ZPS-kári mávajú aj iné problémy, a to, takmer túžia po onom blaženom stave bytia, ktorý objavili pri svojom ZPS. Keď sa vrátia na tento svet, je im za tým druhým smutno. Musia sa učiť poradiť si s touto túžbou.

V roku 1983 som viedol konferenciu o tom, ako sa vyrovnávať so ZPS-károm, na ktorej sa zúčastnili desiatky medicínskych odborníkov so skúsenosťami zo zaobchádzania so ZPS-kármí. V priebehu oného trojdňového zhromaždenia sme predniesli viacero orientačných návodov, ako pristupovať k týmto duchovným krízam. Uvádzam ich tu, aby ste videli, aké rozličné aspekty zahŕňuje vyrovnávanie sa so ZPS;

- Nechajte ZPS-károv o svojom zážitku voľne hovoriť. Načúvajte im s porozumením a nechajte ich o svojom zážitku ZPS rozprávať, koľko sa im žiada. Nevyužívajte túto príležitosť na to, aby sme zaháňali vlastné obavy z posmrtného života, alebo aby ste dokazovali nejaké svoje teórie o ňom. ZPS-kár mal silný zážitok a potrebuje vnímať ucho, ktoré si epizódu vypočuje takú, aká bola.

- Ubezpečte ich, že nie sú sami. Povedzte im, že takéto zážitky sú veľmi časté. Povedzte im tiež, že síce celkom nechápeme, prečo k nim dochádza, ale u mnohých ľudí, ktorí mali ZPS, viedol tento zážitok k ďalšiemu rozvoju.

- Povedzte im, o aký zážitok ide. Hoci ZPS mali milióny ľudí, mnohí z nich nevedia ani len to, ako sa nazýva. Povedzte im, že mali zážitok prahu smrti. Tým, že bu-



dú vedieť svoju epizódu klinicky pomenovať, získajú kľúč k pochopeniu tejto neočakávanej a matúcej udalosti.

- Oboznámte sa situáciou rodinu. So zmenami, ktoré ZPS v ľuďoch vyvoláva sa rodina neraz ťažko vyrovnáva. Otec, ktorý bol azda pred ZPS vysoko náročným typom A, sa zrazu po príhode stane miernym typom B. Taká zmena môže byť ťažká pre rodinu zvyknutú na to, že hlava rodiny je panovačná a "srší napátim".

Je dôležité povzbudzovať rodinný dialóg, vďaka ktorému sa všetci navzájom oboznámia s pocitmi, ktoré v nich zmena vyvolala a môžu ich zvládnuť prv, ako spôsobia trhlinu v štruktúre rodiny.

- Stretávajú sa s inými ZPS-kármami. Často dávam nového ZPS-kára dokopy s inými ZPS-kármami. V priebehu rokov som viedol viacero sedení skupinovej terapie so ZPS-kármami. Zídu sa na odporúčanie lekára. V ideálnom prípade by skupina pozostávala asi zo štyroch ľudí, ktorí jednoducho hovoria o problémoch vyvolaných ZPS.

Tieto sedenia patria k najúžasnejším, na akých som sa zúčastnil. Zúčastnení očividne hovoria o spoločnej príhode, nie o nejakom výmysle, ilúzii či sne. Takmer akoby spoločne podnikli výlet do inej krajiny.

Často na tieto skupinové sedenia pozývam aj životných partnerov pacientov - ZPS-károv, keďže styk s inými ZPS-kármami a ich životnými partnermi im dodáva sebaistotu. Bádania ukázali, že po ZPS často dochádza k rozvodu, lebo v dotyčnom človeku sa odohrá veľa osobnostných zmien. Stykom s inými ľuďmi v rovnakej situácii sa môžu noví ZPS-kári a ich partneri presvedčiť, ako tieto epizódy do svojho rodinného života zakomponujú iní ľudia.

Pravdaže, niektorých ľudí teší, že majú doma "mäkšieho" partnera. No iných nie. Hoci tomu človeku celé roky vraveli, že by chceli, aby bol pokojnejší, keď k tomu dôjde, v skutočnosti sa im to nepáči. Niekedy si túto premenu vysvetľujú ako dôkaz psychózy či ubúdajúceho elánu.

Nabádate ZPS-károv, aby o zážitku čítali. Zistil som, že neskôr, keď už mali čas sa so zážitkom vyrovnáť, je dôležité odporúčať im dobré knihy s touto tematikou. Tak dostanú príležitosť bez náhlenia sa oboznámiť s pestrou škálou zážitkov a úvah o tomto predmete.

Cieľom je pomôcť človeku začleniť tento zážitok do svojho života a ubezpečiť, aby istá zmena, ktorú ZPS prináša, bola pozitívna a prispela k rozvoju.

Aj keď výskum tohoto problému ešte veľmi nepokročil, ukazuje, že zmeny sú celkom pozitívne. Ukazuje tiež, že či už je ZPS výpravou na druhý svet alebo niečím iným, má veľmi silný účinok na ľudí, ktorí ho absolvujú. Alebo, ako to vyjadril jeden sociológ: "Veci sú skutočné, ak sú skutočné, ak sú skutočné ich dôsledky".

Raymond A. Moody: Svetlo na druhom brehu, Smena, Bratislava, 1991



Slovo na úvod

Aj zdravá, nedorážaná duša človeka potrebuje odpočinok, krásu a priestor pre svoj rozlet. Nieto ešte duše drogovo závislých ľudí. Meditácia je práve tým najvhodnejším prostriedkom pre duševný rozvoj. O tom, čo to vlastne meditácia je, a pre koho je určená, prezrádzajú nasledujúce riadky.

Len tíško, pokojne...

liečba duše meditáciou

Meditácia konečne vyšla z tieňa. Dlho ju pokladali len za čudné praktiky prevzaté z východných náboženstiev spojené, s bradatými guru, sediacimi so skríženými nohami a zahľadenými do prázdna. O meditáciu som sa začala zaujímať, keď som sa dozvedela, že môže byť cestou duchovného prebudenia. Vyzeralo to dosť záhadne a v tom čase na túto tému jestvovalo len zopár kníh, ale ani tie neboli veľmi užitočné. Nemala som nikoho, kto by ma viedol a ukázal mi cestu. Meditovať som sa učila sama. Pospájala som čriepky informácií z čítania, poznávania jogy či odborne orientovaných ľudí. Učila som sa prostredníctvom pokusov a omylov. Sedela som na podlahe, hľadela do prázdna a premýšľala, či to robím správne. Očakávala som čosi čarovné a záhadné. Vlastne magické a záhadné príhody sa aj odohrávali, no to je už iná kapitola, hoci v tom čase som si nebola istá, čo to všetko znamená.

Teraz, keď meditáciu študujem a praktizujem už viac ako dvadsať rokov a zasvätila som do nej stovky ľudí z rozličných oblastí života, je mi už jasné spojenie medzi tým, čo sa deje "tu" a čo "tam". Prostredníctvom meditácie výborne pochopíte vzťah medzi vlastným vnútrom a okolnosťami, "náhodami" svojho života. Ak sa meditácia stane súčasťou vášho života, môžete zažiť skutočne zvláštne a neobyčajné veci.

No nechajme záhady bokom. Od obdobia, keď meditáciu pokladali za tmárstvo, uplynul dlhý čas. Teraz sa už stala prirodzenou súčasťou dneška. Články o nej nájdete v populárnych časopisoch, spomína sa vo filmoch a v televíznych programoch. No napriek všetkému uznaniu, akého sa jej v súčasnosti dostáva, často nevieme, čo to vlastne je, čo nám poskytuje, a najmä to, ako ju máme praktikovať.

Ľudia sa utiekajú k meditácii zo všelijakých dôvodov. Niektorí počuli, že pomáha uvoľňovať stres a zlepšuje zdravotný stav. Iní v nej hľadajú cestu k citovej vyrovnanosti a k utišeniu vnútorného nepokoja. Poniktorí ešte stále nad mystickou filozofiou krúčia hlavou, iní zase počuli, že meditácia je kľúčom k osvieteniu. Meditácia skutočne slúži týmto potrebám. Nech Vás k nej priviedli akékoľvek dôvody, keď sa raz však stane súčasťou vášho života, vždy získate viac, než ste očakávali.

Táto kniha vás naučí všetko, aby ste meditáciu mohli vykonávať ľahko a účinne, či už sami alebo v skupine. Pozrieme sa na jej rôzne aspekty a vysvetlíme si jej podstatu a ciele. Ukážeme si konkrétne cviky, ktoré treba uskutočňovať krok za krokom, a navrhne sme denný program, ktorý môžete použiť. Ak vám dodržiavanie tohoto jednoduchého denného režimu bude, vyskúšajte si ďalšie navrhované cviky a experimentujte s viacerými technikami. Neplatia tu nijaké tvrdé a prísne pravidlá. Čo vyho-



vuje jednému, nemusí sa osvedčiť u toho druhého. Budte otvorení, pružní. Zahľbte sa do meditácie.

Neskôr spozorujete, ako meditácia rozširuje vedomie a otvára srdce a myseľ novému, pozitívnejšiemu spôsobu života.

...Meditácia je vstupnou bránou k hlbšiemu pochopeniu toho, kto vlastne sme, vchodom do tzv. rozšíreného spôsobu bytia. Je to prostriedok, cvičenie, tréning. Ak k meditácii pristupujete ako k cvičeniu, ktoré znižuje stres, citovo upokojuje alebo duchovne zladuje s Bohom, vždy získate viac, než očakávate. Použite metódu kedykoľvek a nedajte sa nachytať na nejaké **musím** či **patrí sa**... Nevymýšľajte si pravidlá, ktoré vo vás budú pri ich nedodržaní vyvolávať pocit viny. Zavedte si pohodlný, ľahko dodržiavateľný režim. Na tréning si dožičte čas a rozvíjajte vlastnú schopnosť meditovať, ako keby ste sa učili hrať na klavír, či tenis. Budte k sebe trpezliví, ale držte sa toho, dodržiavajte to. Uvidíte, že výsledky budú úžasné. Čoskoro sa na meditáciu budete tešiť ako na nejaký darček, ktorý dávame sami sebe, podobne ako penový kúpeľ, či masáž. Keď sa kladné účinky meditácie prejavia vo vašom každodennom živote, spoznáte, že ste sa obdarovali darom pokoja.

Elizabeth Massová: Len tíško, pokojne..., Práca, Bratislava, 1992



Adresár - liečba a resocializácia

Uvedený zoznam zatiaľ nie je úplný a presný. Uvítame doplnky a opravy, prípadne bližšie informácie.

Prvý kontakt a liečba

Kraj Bratislava:

Centrum pre liečbu drogových závislostí, Hraničná 2, Bratislava,

tel: 07-5341 7464, 53417467

Psychiatrická nemocnica Philippa Pinela, Malacká cesta 63, 90218 Pezinok,

tel: 0704-482192 (ženy), 0704-482250 (muži)

Sanatórium AT Ivana Novotného, súkromné, Osuského 10, 85103 Bratislava,

tel: 07-6224 6466

Nemocnica Ministerstva obrany SR - Psychiatrické oddelenie, Cesta mládeže 1,

83331 Bratislava, tel: 59351/156, 59351253

Okresné centrum výchovnej a psychologickkej prevencie BAV - Klub SOS, Röntgenova

ul 6, Bratislava, tel: 07-6241 1955

psychiatrické oddelenia nemocníc a ambulancie

Poradensko-psychologické služby:

Centrum poradensko-psychologických služieb, Tomášikova 23,

82102 Bratislava, tel: 07-4333 1473

Centrum poradensko-psychologických služieb, Šafárikovo nám. 4,

81102 Bratislava, tel: 07-432 1844

Centrum poradensko-psychologických služieb, Vajnorská 71,

83103 Bratislava, tel: 07-4425 5839

Centrum poradensko-psychologických služieb, Bagarova 20,

84101 Bratislava, tel: 07-6436 2366

Centrum poradensko-psychologických služieb, Haanova 37,

85104 Bratislava, tel: 07-6231 2648

Centrum poradensko-psychologických služieb, Bezručova 8,

81109 Bratislava, 07-363741

Mimo Bratislavy:

Centrum pre liečbu drogových závislostí, Kapisztóryho 5, 94001 **Nové Zámky**,

tel: 0817-420743, -422196

Centrum pre liečbu drogových závislostí, NsP F.D. Roosevelta, nám. L. Svobodu 1,

97401 **Banská Bystrica**, tel: 088-4147302; 4335821

Centrum pre liečbu drogových závislostí, NsP Podskalka, 06601 **Humenné**

tel: 0933-62721 až 4 kl.17

Centrum pre liečbu drogových závislostí, Fakultná nemocnica, Rastislavova 43,

04001 **Košice**, tel: 095-6222848



Centrum pre liečbu drogových závislostí, Bratislavská ul., 01001 **Žilina**,
tel: 089-22193

Odborný liečebný ústav psychiatrický **Predná Hora**, 04902 **Muráň 2**,
tel: 0941-9471, 0941-94204

Pracovisko klinickej psychológie, Starohorského 14, 03101 **Liptovský Mikuláš**,
tel: 0849-514844

Psychiatrická nemocnica, **Hronovce**
tel: 0811-7711050

Psychiatrická nemocnica prof. Matulaya, ul. Čsl. armády 234/139, 96712 **Kremnica**,
tel: 0857-6742240

Psychiatrická nemocnica, Straňany, 07101 **Michalovce**,
tel: 0946-23150

Psychiatrická nemocnica, Sládkovičova 25, 08001 **Prešov**,
tel: 091-722861

Psychiatrická liečebňa, Piešťanská 232/82, 92231 **Sokolovce**,
tel: 0838-24931

Psychiatrická liečebňa Sučany, Hradiská 20, 03852 **Sučany**

Psychiatrická liečebňa, 90873 **Veľké Leváre**,
tel: 0703-94101

Psychiatrická nemocnica, 95135 **Veľké Zálužie**,
tel: 087-548111

psychiatrické oddelenia nemocníc a ambulancie

Resocializácia - nezdravotnícke zariadenia:

ROAD-TOMKY, kontakt: Pražská 11, 81636 **Bratislava**,
tel: 07-3597234 tel: 07-5341 7464 MUDr. Daniela Cymbalová, Ladislava Moravčíková

RETEST, MŽ od 18 rokov, Ľadová 11, 81105 **Bratislava**,
tel: 07-352601, 07-352604, PhDr. Peter Šulák, Hana Púčíková

NÁDEJ - Reménység, muži od 16 , kresťanské, Športová ul.1026, 94663 **Bátorové Kosihy**,
tel: 0819-97210, Koloman Szocs

Z VLASTNÉHO PRÍČINENIA, rodinná resocializácia, do 25 rokov, PO Box 6,
90086 **Budmerice**, tel: 0903-451531, 0704-94194 V. Schwandtner

ADAM, muži, heroín 90845 **Gbely-Adamov** tel: 0802-597720, 0802-597721

PROVITAL, muži nad 18, Hviezdoslavova 509, 97241 **Koš pri Prievidzi**,
tel: 0862-425588 p. Daubner

NÁVRAT, muži nad 18, **Kráľová 540**, 96001 **Zvolen**,
tel: 0901-712097, riaditeľ ing. Ján Rajnoha, Ivan Sládeček



BETHESDA, kresťanské, nad 16, 1750 Sk/mes., Šulekovská 1585/38, 92600 **Sereď**,
tel: 0707-896200 p. Koriták

Psychosociálne Centrum, M/Ž od 15 - 70 rokov, Bielicirkevska 29, **Košice**,
tel: 095-719358, MUDr.Viera Molnárová, Mgr.Monika Piliarová

Reedukačný domov pre mládež, M 14 - 19 rokov, nám.Osloboditeľov 36, **Spišský Hrbov**
tel. 0966/622 98, riaditeľ Vladimír Filip, Michal Smetanka



O B S A H :

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD | 5 |
| I. Rozprávky | 7 |
| 1. Čertovský výmysel | |
| 2. Splašené kone | |
| 3. Pijanova planéta | |
| II. Úvod do sveta drog | 10 |
| III. Alkohol - problémy bez závislosti | 12 |
| 4. Začiatok | |
| IV. Alkohol - úvodné fázy závislosti | 13 |
| 5. Ja úbohý | |
| 6. Zatlkanie | |
| 7. Alkohol, čarodejník, démon... | |
| 8. Zbohom zdravý rozum | |
| 9. Predurčenie | |
| 10. Mlč, mlč... | |
| 11. Skvelý obchod | |
| V. Alkohol - rozhodovanie sa pre liečbu a liečba | 25 |
| 12. Zodpovednosť | |
| 13. Životná voľba | |
| 14. Som alkoholik? | |
| 15. Podľa apa poznáš chlapa | |
| VI. Alkohol - tajné pitie | 34 |
| 16. Tajné pitie | |
| 17. Šieste narodeniny | |

| | |
|--|-----------|
| VII. Alkohol - recidíva | 41 |
| 18. Pečať | |
| 19. Svedomie po recidíve | |
| 20. Pozitívne NIE | |
| VIII. Alkohol - psychózy | 47 |
| 21. Otellovia | |
| 22. ONI | |
| 23. Delírium | |
| IX. Alkohol - bod nenávratna | 55 |
| 24. Koniec | |
| 25. Vražedná pomoc | |
| X. Alkohol - ako vidia závislých | 60 |
| 26. Poznanie | |
| 27. Debakel | |
| 28. Posudok | |
| XI. Alkohol - návrat do spoločnosti | 66 |
| 29. Nový život - nové ciele | |
| 30. Na svoju úroveň | |
| 31. Prvé stretnutie | |
| 32. Kurz kontroly mozgovej činnosti | |
| 33. Prerod | |
| 34. Oprava | |
| 35. Pomoc na diaľku | |
| 36. Večierok Nevšedná noc | |
| 37. Nevšedná noc | |
| 38. List abstinujúceho | |



| | |
|---|------------|
| XII. Toxikománia - všeobecné podmienky | 83 |
| 39. Škola hore nohami - žiaci sú narkomani | |
| 40. Podhubie pre narkomana | |
| XIII. Toxikománia - vývoj sociálnych vzťahov | 88 |
| 41. Prečo? | |
| 42. Partia | |
| 43. Fetácke kámošstvo | |
| 44. Drž papuľu! | |
| XIV. Toxikománia - úvodné dejstvá | 94 |
| 45. Drogová cestička | |
| 46. Úvodný rozhovor | |
| XV. Toxikománia - konkrétny typy drog | 100 |
| 47. Tak, toto je droga | |
| 48. Drak | |
| 49. Tiene | |
| 50. Elesdéčko | |
| 51. Zázrak farebnej blaženosti | |
| 52. Chemická forsáž | |
| 53. Hadí džús | |
| 54. Heroín story | |
| 55. Téčko | |
| XVI. Toxikománia - odvrátená tvár mince | 129 |
| 56. Svinstvo | |
| 57. Drogová ruská ruleta | |
| 58. Drogový dievčenský expres | |

| | |
|---|------------|
| XVII. Toxikománia - špecifické negatíva | 133 |
| 59. Noc abstinenciých príznakov | |
| 60. Odvykanie | |
| 61. Peabov úlet | |
| XVIII. Toxikománia - nevypočítateľnosť | 143 |
| 62. Pašovanie | |
| 63. Pád | |
| 64. Postrčenie | |
| 65. Zlatá strela | |
| XIX. Toxikománia - návrat späť do života | 150 |
| 66. Posilovňa duší | |
| 67. Spoločenstvo | |
| 68. V poradni | |
| 69. Anonymné rodiny | |
| XX. Toxikománia - iné obeť | 160 |
| 70. Obeť, a predsa nie drogovu závislá | |
| 71. Juliška | |
| 72. Brat | |
| 73. Riešenie | |
| XXI. Toxikománia - sumarizovanie | 167 |
| 74. Matkino sumarizovanie | |
| 75. Katarzia | |
| XXII. Ponuka pre triezvy život | 173 |
| 76. Zmeň obraz o sebe, zmeň seba | |
| 77. Milá Lucy | |
| 78. Krédo pre III. tisícročie | |



79. Krédo pre triezvy život

80. Ako sa niečomu učíme

81. Premrhaná výhoda

82. Premena

83. Len tíško, pokojne...

Adresár - liečba a resocializácia

184

84. Prvý kontakt a liečba

Kraj Bratislava

Mimo Bratislavy

85. Resocializačné nezdravotnícke zariadenia



Veľvyslanectvo Holandského kráľovstva na Slovensku

**Táto publikácia bola vydaná vďaka finančnej podpore Veľvyslanectva
Holandského kráľovstva na Slovensku**

