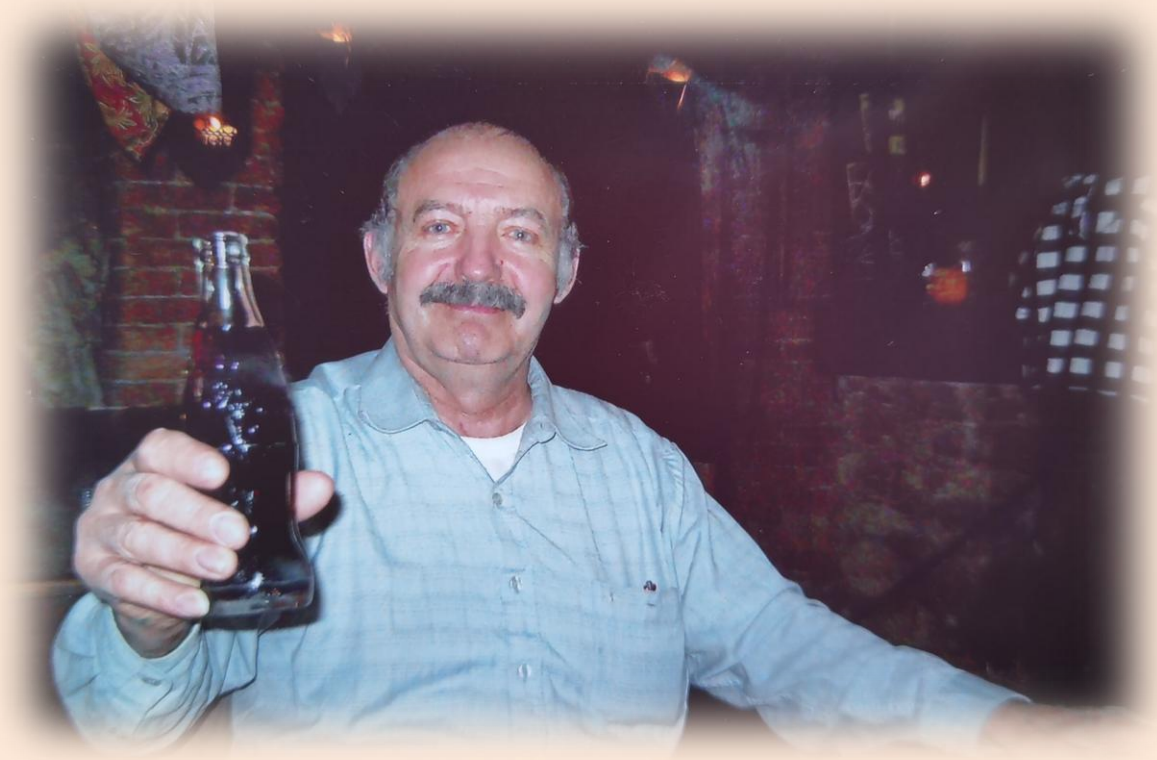


FÉNIX ZE DVORA



Jedno červnové ráno na poradě slyším, že přijede návštěva abstinentů ze Slovenska, kteří se kdysi léčili v Psychiatrické léčebně Červený Dvůr. Jejich skupina nás navštěvuje pravidelně, připomínají si místo, kde začali znovu žít... Víím, že jejich návštěva je vždy velmi oceňována pacienty všech oddělení a i já tentokrát poznávám blíže jednoho z nich.

Ivan Štulajter, Fénix ze Dvora, se může pyšnit více než padesátiletou abstinencí, která začala právě zde, v Psychiatrické léčebně Červený Dvůr. Hezké manželství, dvě děti, čtyři vnoučata, vysněný dům, seberealizace v práci, přínos komunitě závislých a mnoho dalšího. To všechno jsou plody jeho snahy a téměř celoživotní práce na sobě a na svém duševním zdraví. Společně se současnými pacienty různých oddělení jsme dali dohromady otázky, které chtěli inspirativnímu Ivanovi položit. Pojďme se tedy společně dozvědět více o jeho životní cestě v rádcích, které právě čtete.

TEXT: MGR. IVANA CHRTOVÁ

Ivane, za celý Červený Dvůr děkuji za možnost rozhovoru s Vámi a za Vaši otevřenost. Můžete s námi pro začátek sdílet svůj příběh?

Ivan, žijící v Liberci, narodil jsem se v Breznu, na Slovensku. Jsem pracující důchodce, abstinuji 50 let a 5 měsíců. V Červeném Dvoře jsem se léčil od 18. února 1974.

Vojenskou základní službu jsem vykonával v Mladé Boleslavi. Jeden z velitelů běhal dlouhé tratě. Já, abstinent, nekuřák, jsem se přidal k němu, byl jsem v tom celkem dobrý, tvrdě jsem trénoval. To mi zůstalo i po návratu do civilu. Můj sen byl zaběhnout Maraton míru v Košicích. Zdolal jsem půlmaraton. V tu dobu jsem už byl ženatý, měli jsme holčičku Moniku, život mně bavil, byl jsem spokojen.

Ale došlo ke strašné tragédii, z nedbalosti matky - mé manželky se Monika má dcerka se v spánku udusila kyslíčnickem uhelnatým, který unikal z kamen v pokoji. Bylo jí necelé 3 roky. A tam se mi zhroutil celý svět. A začalo mé pití. Kamarádi, rodina, spolupracovníci i rodiče říkali: „Ivane, dej si skleničku! Zapomeneš, bude ti lépe. Ano, já jsem je poslechl, bylo mi líp, pokud jsem byl pod vlivem zrůdy alkoholu. Ze skleničky bylo pět až šest skleniček, začal jsem kouřit a postupně jsem pil čím dál víc. Bylo mi 25 let. Propil jsem se do 1. Slovenské alkoholické ligy. Denně jedna Borovička 40 % nebo osmnáct až dvacet piv, také tři litry ovocného vína. Pak jsem vožralej jezdil autem, do práce vožralej. Nestíhal jsem vystřízlivět, znovu jsem se vožral. Tehdy jsem pracoval u dráhy ČSD — to vše trvalo 3 roky.

Jaká byla Vaše největší motivace abstinovat?

Jedné noci, byl začátek února 1974, jsem se vypoťoval z vinárny a moje kroky a blbá hlava mně vedly na hřbitov, tam jsem stál u hrobečku mé dcerky a četl jsem na náhrobním pomníčku — zde odpočívá Monika Štulajterová. A mně hlavou proběhla myšlenka, „někdy budou kolem hrobečku chodit lidi a budou říkat, že táta této holčičky se upil k smrti.“ V tom se ve mně něco zlomilo. Druhý den jsem zašel k obvodnímu lékaři a řekl jsem mu, že se chci léčit. Ten mě poslal na protialkoholickou poradnu, tam jsem všechno poprvé přiznal, jak a kolik piju, jaké mám problémy a že jsem rozhodnut s tím skončit. Pracovník poradny poslal požadavek do léčebny Červeného Dvora a ze Slovenska jsem cestoval do Jižních Čech. 18. února jsem poprvé překročil bránu Červeného Dvora. Největší motivace abstinovat byla úcta k zemřelé dcerce Monice.

Co předcházelo Vašemu rozhodnutí abstinovat? Jaké dopady měla Vaše závislost?

Pracoval jsem u ČSD ve funkci hradlař — výhybkář — závorář, měl jsem na starosti obsluhu návěstidel, ruční obsluha závor a stavění výhybky na odbočovací trať. Za dvanáctihodinovou směnu projíždělo přes mé stanoviště dvacetsedm vlaků. Jednou v noční směně jsem ožralý přišel do práce a dodnes si nepamatuji, jak jsem prováděl obsluhu zabezpečovacího zařízení. Kolem druhé hodiny jsem se probral k životu a v zápisníku odjezdu vlaků jsem měl napsáno pět vlaků. Nevím, kudy projížděl zbytek 14 vlaků, nevím, jak jsem obsluhoval závory, návěstidla. Bylo veliké štěstí, že nedošlo k

tragédii na otevřených závorách, vlak na vlak. Celý jsem se rozklepal, v hlavě mi běhaly strašné myšlenky, výčitky svědomí. Dále jsem jezdil ožralý, což bylo u mě normální, střízlivý jsem nedokázal řídit. Po tragédii přišel rozvod, podmínka u soudu za rvačku, podmínka v práci na propuštění. Rodiče se za mne styděli, stále jsem byl bez peněz, úplně na dně, bez zájmu o život. Jenom chlast... Pití bylo na prvním místě. To všechno jsou důvody, proč jsem se rozhodl abstinovat.

Pochopila rodina Vaši závislost?

Po tragédii byli všichni z rodiny kolem mně, utěšovali mně, že už se to nedá změnit — to, co stalo, nemůžeš změnit, musíš žít dál a ještě mi říkali, „dej si skleničku alkoholu, bude ti lépe.“ Ano, dal sem si a bylo mi lépe, ale během pár měsíců prudce narostla konzumace alkoholu, sklenička se změnila na velké dávky. Pak nastal zvrat. Rodiče se za mě začali stydět (v mém rodném městě získali informace o mém chování), bratři a sestra se mi začali vyhýbat, nechtěli o mně slyšet a poslouchat od lidí, že Ivan byl znovu ožralý, znovu jezdil autem namol, znovu se pral a podobně. Zásadně celá rodina byla proti mému masivnímu pití.

Snažili se mi domlouvat: „Ivane, skonči s pitím, máš život před sebou.“ Já jsem to jeden den slíbil, ale další den jsem pokračoval v pití.

Pamatujete si, jaké byly první roky Vaší abstinence? Jaká opatření jste dodržel?

Pamatuji si dobře na první roky abstinence. Po návratu z léčby v Červeném Dvoře bylo mojí povinností brát Antabus po dobu

jednoho roku. Někdy jsem zašel ke svému obvodnímu lékaři a často na pohotovostní službu na poliklinice, po směně u ČSD mně to tak vyhovovalo. Tam mi zdravotní sestra podala tabletku Antabusu, kontrolovala, jestli ji polknu a dostatečně zapiji vodou. Měl jsem štěstí, zalíbila se mi pohledná sestřička a slovo dalo slovo, bylo z toho rande. Šli jsme posedět do restaurace a tam jsme si povídali, moc jí zajímala moje závislost a průběh léčby. Asi potřetí jsme si sedli do restaurace a já objednal skleničku červeného vína pro slečnu a pro mě kolu, pingl postavil víno přede mě a kolu před ní. Možná to byl záměr, možná ne... Když jsem sklenice vyměňoval, „povedlo“ se mi ji trochu polít vínem, katastrofa! Čekal jsem, že mi vynadá, ale řekla nádhernou větu, „Ivane, když už spolu chodíme, tak budu s tebou abstinovat.“ Tento slib dodržela až do 2. října 2023, kdy mě opustila a odešla do nebe. Měli jsme se moc rádi a vzali jsme se. Máme spolu dvě děti. Byla sestřičkou na interní ambulanci, pak šla pracovat na protialkoholickou ambulanci a dělala sociální pracovníci. To byla pro mě velká pomoc v prvních letech abstinence. Léčebna mi dala návod, jak a co dělat pro úspěšnou a trvalou abstinenci, a já to všechno dodržel a výsledek se dostavil. A nezapomněl jsem, „že to zlo na nás číhá všude kolem.“ Také mě posílil výrok pana MUDr. Kubíčka, v té době ředitele Červeného Dvora, při propouštění z léčby: „Pane Štulajter, vy dojedete do Českého Krumlova a tam se v hospodě U města Vídně ožerete, dávám Vám pár kilometrů.“ „Tak to teda ne, pane Kubíčku!“, ozvala se moje slovenská nátura, „já Vám dokážu, že budu abstinovat déle, než pár kilometrů.“ Pan Kubíček dobře věděl, komu to říkal. A povedlo se! Opak byl pravdou! Když to chci, tak to dokážu a zvládnou!

Který rok abstinence byl pro Vás nejtěžší?

Jednoznačně první rok byl těžkej, adaptovat se do nového života bez alkoholu. V té době se na Slovensku pilo všude, při všem, křtiny, svatby, pohřby, narozeniny, svátky. Důvod se napít se vždycky našel! Měl jsem hodně nepřátel kvůli tomu, že jsem se léčil a navštěvoval jsem protialkoholickou poradnu, která je pod psychiatrií. Narážky, že jsem blázen, když jsem byl na psychiatrii, v té době to tak bylo. Pak podraz od předsedů odborové organizace „Ivan nemůže dělat u dráhy — ČSD, je to psychiatrický pacient.“ Jsem vděčný přednostovi stanice, byl přítel mého táty, a tento návrh smetl ze stolu. Také se mi těžko opouštěli „kamarádi“ z doby mého pití, tři roky byli kolem mě, když jsem měl peníze a platil úratu. Našel sem postupně nová přátelství, lidi, kteří mě chápali a byli mi nápomocní. Našel jsem pět až šest přátel, kteří též absolvovali léčbu závislosti na alkohol. Navštěvovali jsme se a rozuměli jsme si. Párkrát mi někdo řekl: „Ivane, teď machruješ, že nepiješ. Ještě nedávno jsi byl ožralý,“ nebo „Ivane, ty ještě chlastat budeš.“ Ale věděl jsem, že všechno, co dělám pro svoji abstinenci, dělám pro sebe, na památku mé dcerky Moniky, pro spokojenost v manželství a znovuvrácení dobrého jména naší rodiny a kvůli nepřátelům, ať jim ukážu, že na to mám a že to dokážu!

Účastníte se akcí, kde se podává alkohol?

Jedna doporučená zásada z léčebny byla suchá domácnost a vyhýbat se místům, kde se podává alkohol. První dva až tři roky po léčbě jsem to do zbytku dodržel, doma žádnéj alkohol. Byl jsem za to odsuzován,

návštěvami, přáteli a rodinou, že se u nás nemohli napít. Vůbec jsem nechodil na oslavy, na večírky, guláš party, kde se podával alkohol. Vyhýbal jsem se hospodám i restauracím. Po třech letech abstinence jsme si s manželkou řekli, proč bychom se omezovali a vyhýbali akcím, kde se podává alkohol. Vzali jsme si k srdci zásadu „my se nebudeme starat, co pijí ostatní, a nechceme, aby se ostatní starali o to, co pijeme my.“ Začalo to dobře fungovat a dodnes funguje. Okolí, rodina, přátelé si zvykli a respektovali to. Je pravdou, že padaly nabídky „jen si dej jednu skleničku, to ti nemůže uškodit, kategoricky jsem odmítal a držel svou zásadu. „Ani jednu kapku alkoholu!“, nikdy jsem neuhnul. Tím jsem ubezpečil okolí, že s abstinencí to myslím doopravdy. Teď po tolika letech abstinence už pro mě není žádný problém být na akci, kde se podává alkohol. Tisíce lidí na Slovensku i v Čechách vědí o mé abstinenci, také dobře vědí, že se umím výborně bavit při sklence Coca Coly.

Jakým způsobem odmítáte pozvání od přátel nebo známých na „skleničku“?

Pozvání na skleničku nepamatuji hodně dlouho. Obeznámil jsem rodinu a dobré známé, vedoucí v práci, že i jedna sklenička, jedno pivo, trošku vína způsobí pro mě znovu návrat k pití, recidivu a lítal bych v tom znovu! V začátcích abstinence jsem se různě vymlouval a obhajoval: „beru léky, nemůžu na ně pít, budu řídit automobil, jedu do práce, půjdu na odběr krve, nemám čas, pospíchám“ a podobně. Když jsem pil, měl jsem také výmluvy, proč piji, a po léčbě výmluvy proč nepiji. Nejhorší pro mne bylo, když mně někdo obhajoval výrokem „Ivan nemůže pít, byl na protialkoholním léčení.“ Ale po určité

době jsem si pro sebe říkal: „Ivan může pít, ale on NECHCE!!!“ Moje zásada je, že zakázané ovoce nejlíp chutná a já přeci abstinuji pro sebe a pro svůj nový život.

Máte i teď po tolika letech abstinence chuť nebo bažení k užití alkoholu? Pokud ano, při jaké příležitosti?

Teď už několik desítek let ne, ani chuť ani ten nový výraz „bažení“. Ano, na začátku abstinence, v prvních dvou až třech letech určitě chuť byly, i suché recidivy ve snech a také po dobrém jídle. Vepřo knedlo zelo mi dělalo hroznou chuť na půllitr orosené Plzně s bílou čepičkou, ale to hned přešlo. Tonikem jsem zaháněl chuť na pivo. Proto jsem si upravil i jídelníček a nápojový lístek. Přestal jsem jíst přesolené, pikantní jídlo, vůbec jsem nepil nealko pivo, žádné dortíky s obsahem alkoholu, bonbony s alkoholem pro mě taky skončily. Pokaždé jsem dokázal chuť na alkohol včas odvrátit.

Jaké metody jste používal na práci s cravingem (bažením)? Co Vám fungovalo a pomáhalo?

Jak jsem už psal, chuť v začátcích abstinence byly, když jsem 3 roky denně chlastal, nešlo „jen tak“ odvyknout, tělo si to žádalo. Ale já jsem žil a žiju s vědomím, že i jedno selhání ohrozí moje předsevzetí abstinovat. Odrazovalo mě hlavně to, že beru Antabus. V roce 1974 se v léčebně dala vyzkoušet Antabusová reakce pod dohledem terapeutů, doktora a sestry. Tu jsem také absolvoval, musel jsem čichat pivo ve sklenici a pak upít z piva. Měl jsem tak silnou reakci, že jsem zkolaboval, za pomoci inhalace CO₂ a injekce jsem se probral, bylo to strašné! Tato zkušenost mi pokaždé přišla na mysl, když jsem měl

bažení. Také mi hodně pomáhal kontakt s manželkou, sdílení s ní. Společně jsme se o bažení bavili. Používal jsem také negativní motivaci, připomínal jsem si dopady mého tříletého alkoholismu.

Musíte se při nákupu v obchodech vyhýbat regálům s alkoholem?

Už 18 roků pracuji u bezpečnostní agentury v obchodech Globus, Interspar, Albert, Tesco. Mojí pracovní náplní je i označovat lahve s alkoholem čipem proti krádeži. Za ty roky mi prošlo rukama tisíce lahví alkoholu. Beru to tak, že pro mě ta láhev nic neznamena, je to nepotřebná věc pro můj život. Když beru láhve z přepravky a dávám na ně čip, tak mi hlavou proběhne myšlenka, kolik konzumentů tohoto nápoje bude mít problém s alkoholem a bude nešťastných? Největší radost jsem měl při práci s lahvami alkoholu, když byla v roce 2012 vyhlášena prohibice. Přišel za mnou ředitel a řekl: „Ivane, postahuješ z regálu alkohol a uzamkneš ho všechno do skladu.“ Regály s alkoholem jsou většinou mimo prostor, kde já nakupuji, alkohol nekupuji, tak nemám důvod se jim vyhýbat.

Jakou aktivitu jste si vybral místo pití alkoholu? Jak jste si vyplnil tak náhle vzniklý volný čas?

Jistě, po léčbě mi vznikla spousta volného času. V hospodě jsem dokázal sedět i pět až šest hodin, pak jít domů, vystřízlivět a pak znovu do hospody. Nastala tedy nutně otázka, co dělat s volným časem? V závislosti jsem většinu věcí prodal, zůstaly mi dvě hudební alba a sbírka zápalkových nálepek, tak jsem začal rozšiřovat svoji sbírku Filumenie (**filumenie je sběratelský obor, věnovaný*

sbírání zápalkových nálepek, ale také související dokumentace, stojánků na zápalky a dalších předmětů týkajících se zápalek). Začal jsem sbírat zápalky, stal jsem se členem Českého a Slovenského svazu filumenistů. V Banské Bystrici v té době byla sirkárna Smrečina a ředitel byl můj dobrý známý, tak jsem měl přístup k nově vyráběným sirkám. Chodil jsem na setkání a burzy, prodával, kupoval a sbírka rostla. Při stěhování byla celá sbírka uložena do 27 krabic od banánů.

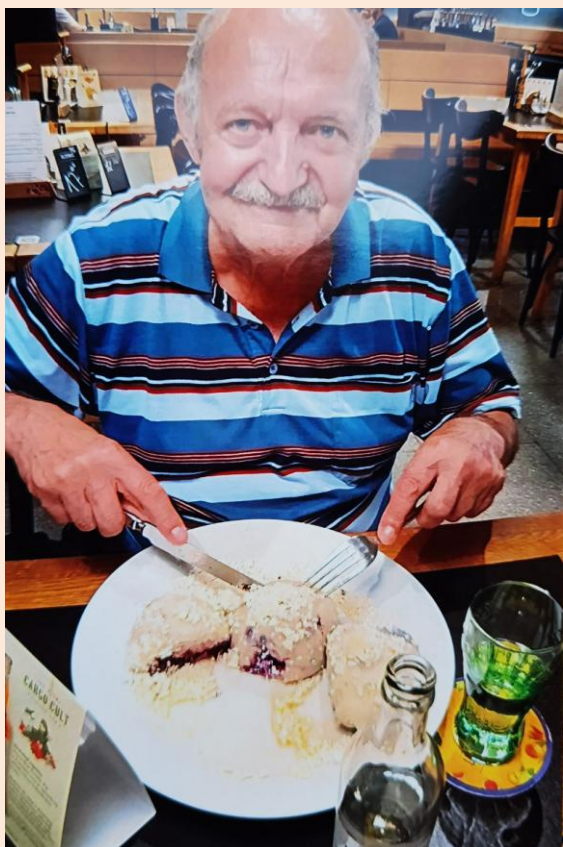
Další moje aktivity byly návštěvy klubů abstinentů na Slovensku i v Čechách, s cílem založit v mém rodném městě Brezno A-Klub. Po letech příprav se mi to povedlo a v prosinci roku 1980 jsem zahájil činnost A-Klubu Brezno, kde jsem byl 10 let předsedou klubu. V 70. letech minulého století bylo v módě na Slovensku stavět si rodinné domy. Nechtěl jsem být výjimkou, tak jsem se rozhodl, že si postavím vlastní dům. Manželka plně souhlasila a podporovala mě v mém rozhodnutí. V roce 1978 (4 roky po léčbě) jsem dal projektantům svoji představu o mém domě. A na podzim roku 1978 jsem začal kopat základy. Byla to časově náročná práce, hlavně na organizaci prací. Na jaře roku 1980 jsme se stěhovali do vlastního domu. Moje další aktivita byla pomoc lidem, kteří mě oslovili, že by chtěli skončit s pitím. Já jsem to nazval: „Kompletní servis pro alkoholika, který chce pro sebe něco udělat“. Pomáhal jsem vyhledat pro zájemce odbornou pomoc v poradně, přihlásit se do léčby, po léčbě pomáhat při doléčování. Na kontě už mám kolem 250 lidí, kterým jsem pomohl. Už děkují i vnoučata, že jsem pomohl jejich dědovi ze šikmé plochy. Tato aktivita mě drží dodnes, i tady v Liberci jsem už

pomohl hodně lidem. Mé krédo je: „Zdarma jsem dostal, zdarma dávám dál.“



Je nějaký nápoj, který jste si oblíbil místo alkoholu?

Pro mě je top nápoj voda, i když je to ze studánky v lese. Po léčbě jsme společně s manželkou vypracovali nápojový lístek spojený s určitými pokrmy. Bylo tam pečené maso, dušené, grilované, s těmito pokrmy jsem pil sodovku, minerální vodu, Tonic. Po sladkých jídlech — kynuté ovocné buchty, dukátové buchtičky, palačinky, lívance - jediné kola, kofola. Po zeleninovém salátu piji džus, různé druhy. Můj TOP nápoj je anglický čaj, dobrý černý čaj a mlíčko. Po léčbě jsem začal holdovat pití kávy, až 5-6 tureckých káv denně. Před čtyřiceti lety zdražili zrnkovou kávu na mletí z 8.- Kčs na 12.- Kčs, tak jsem si řekl: „Ať to chlastá Husák ze Štrougalem!“ a od té doby jsem kávu v puse neměl. Pochutnám si na černém čaji, domácích bylinných a ovocných čajích, které si suším sám. Květ bezu bílého, lístečky kopřivy, květ lípy, řepík, heřmánek. A ještě malé pochlubení se - dne 13.08.2024 je to přesně 15 929 dnů, co jsem přestal kouřit, 43 roků!



Jaké doporučujete doléčování?

Já při svých besedách říkám svou zkušenost, nikdy neříkám: „dělejte to tak či onak.“ Každý, ať si z toho vezme to, co se jemu bude vyhovovat, je to můj návod, jak dál. Jak já říkám, vše, co je podáno „musíte to dělat takto“, se mine účinku. Jsou různé skupiny, doléčování, kluby abstinentů, skupiny při léčebnách, známa skupina JAS, Anonymní Alkoholici, Skype skupiny, skupina spoluzávislých a mnoho dalších. Je na každém z nás, jakou formou se chce doléčovat, co se komu hodí, kde najde důvěru a porozumění, najde přátele a pomoc. Já měl dlouhá leta doléčování v A-Klubu, dnes ještě v ASKAS (**Asociace klubů abstinujících Slovenska*) a v Liberci jsou 2 skupiny AA. Už 18 let navštěvuji sezení, vyhovuje mi to a také dobře vím, že mé sdílení může někomu ze skupiny pomoci. Jednou měsíčně zajdu na skupinu JAS, pak na skupinu ASKAS — Skype.

Stále mám na paměti, že chci udržet kontakt s léčebnou, kde jsem se léčil a moje místo znovuzrození, milovaný Červený Dvůr, dvakrát či třikrát v roce tam zajedu a je to pro mě něco velmi nádherného.



Jaký máte názor na AA?

Historie skupin AA je dobře zpracována, zkušenost Billa W. a Dr. Boba, kteří to vše napsali ze svých zkušeností v pití i v abstinenci. AA je zastoupená na celém světě. Sice je tam slovo Bůh, ale záleží na mně, jak si to slovo Bůh srovnám. U mě je to vyšší moc, která nade mnou držela ochrannou ruku i po doby mého pití. Věřím, že proto nedošlo k tragédii v práci, při jízdě autem, tam mě někdo nebo něco ochraňovalo.

Dobře vím, že AA mnoho lidem pomohlo k abstinenci bez toho, aby absolvovali

léčbu. V liberecké skupině znám kolegy, kteří abstinují 4 až 56 let bez léčby za pomoci AA. Také vím, že hodně lidí přišlo na sezení, vyslechli si sdílení a už nepřišli. Zkrátka jim to nevyhovovalo. Skupiny AA mají velikou roli v doléčování -kdo chce, tak tam najde to, co hledá.

Co Vás v abstinenci udržuje?

Letos mi bylo 78 let, stále chodím do práce, tak rekreačně, 120 — 140 hodin měsíčně, ne kvůli finančnímu přínosu, ale proto, že chci, že na to ještě mám. Dělán to hlavně kvůli kontaktu s mladšími lidmi, důležitá je pro mě seberealizace a pocit dobře odvedené práce. Zároveň jsem důkazem, že na abstinenty je spolehnutí. Pracuji pro bezpečností agenturu, kterou zastupuji ve dvanácti firmách, kde potřebuje můj manažer záskok. To mně dává dobrý pocit, že být abstinentem se vyplácí a že na nás abstinenty je spolehnutí. Také mi pomáhá navštěvovat zařízení, kde pečují o alkoholiky a abstinenty - Advaita Liberec, KLN protialkoholické oddělení, Kosmonosy, Apolinář, Horní Beřkovice a samozřejmě Červený Dvůr. Také kontakt s A-Kluby Slovensko, JAS, kontakty a účast na aktivitách skupin AA. Jedno na druhé navazuje a výsledkem je, že mě to udržuje v abstinenci.



Dal Vám něco do života ten čas, po který jste užíval alkohol?

Určitě, v době pití jsem zažil i pěkné chvíle, nelze je vymazat z paměti. Ale ty špatné věci mnohonásobně převážily ty dobré. Těch špatných aspektů bylo víc, samé omluvy, výmluvy, nesplněné sliby, nesplněné plány, podrazy, rvačky a postupně pád na samé dno. Pevně věřím, že už se to nikdy nevrátí a budu dál žít krásný život bez alkoholu. Zbytečně jsem přišel o 3 roky mého mladého života.

Jakou jste v abstinenci prožil nejhorší životní zkušenost a jak jste ji zvládnul?

Po dokončení stavby domu a nastěhování se do nového bydlení v roce 1981, spadla manželka při mytí oken ze židličky a udeřila se do hlavy. Utrpěla úraz, krvácení do mozku, odvoz do Bratislavy na neurochirurgii, následovalo devět hodin operace, čtyři roky doléčování, lázně, logopedie, rehabilitace... Končilo to vše invalidním důchodem. Doma jsme měli syna, 6 let a dcerku, 4 roky, já musel chodit do práce, postarat se o děti, odvést je do školy a do školky. Všechno stálo na mě, zabezpečit chod domácnosti, starat se o děti, aby jim nic nechybělo, nahradit jim i mateřskou péči. Splácel jsem také úvěr v bance, zkrátka něco strašného, byl na mě vytvořen velký tlak. Ale děkoval jsem vyšší moci, že jsem byl abstinent a že já to chci zvládnout! Celé 4 roky jsem byl bez manželky a matky pro naše děti. Po návratu se situace změnila, sice pomalu, ale manželka zvládla všechno a já jsem si mohl konečně odpočinout. Zvládnul jsem to, moc jsem to chtěl! Nechtěl jsem dopustit, aby naše děti trpěly. Dcera a syn mi moc pomáhaly v péči o domácnost a moc dobře se učily. Tak toto je moje

nejhorší životní zkušenost, nepřeji nikomu nic takového zažít!

Jak by asi vypadal Váš život, kdybyste neabstinoval? Dokážete si to představit?

Už mi hrozil kriminál, určitě nehoda v autě pod vlivem alkoholu, v práci tragédie na dosah ruky, stačilo nezavřít závory a autobus plný cestujících by vjel na kolej, kde projížděl nákladní vlak nebo pustit dva vlaky proti sobě a katastrofa by byla na světě! Jedno vím určitě, už bych tyto řádky pro vás nepsal!

Ještě, že jsem ve věku 28 roků začal abstinovat a organismus, psychika a zdraví se povedlo rehabilitovat a dostat znovu do dobrého stavu. V dobách mého pití jsem se pohyboval na hranici smrti. Ale moje rozhodnutí léčit se přišlo v pravý čas a tvrdé odhodlání přestat s pitím všechno změnilo.

Jakého člověka jste objevil na dně láhve?

U nás je zvykem, když někdo zemře, zakrýt zrcadlo prostěradlem... V době posledního roku pití jsem měl strašný strach se podívat do zrcadla, ať už střízlivý nebo ožralý, nechtěl jsem vidět tu zrůdu, co ze mě udělal alkohol. Jedině, když jsem se holil třesoucími rukama, tak jsem se díval do zrcadla, byl to strašný pohled. Z nadějného sportovce, co chtěl zaběhnout maraton, nekuřáka, abstinenta, se stala spodina lidské společnosti, obyčejná nula, co neznamenal nic, která kolikrát přespávala na lavičce v nádražní hale! Ale díky léčbě v Psychiatrické léčebně Červený Dvůr se ze mě znovu stal člověk.

Po jaké době abstinence jste viděl svět opět barevně?

Tak zhruba po 1,5 až 2 letech jsem znovu viděl krásu tohoto světa. Když jsme s manželkou vyšli lanovkou na Lomnický štít ve Vysokých Tatrách (v době pití jsem se tam vůbec nedostal), byl slunečný den, krásný výhled a pod námi nádherná slovenská krajina, srdíčko mi tlouklo štěstím. Před třemi lety jsem někde četl: „Kdo nezdolal Sněžku, není Čech.“ Tak jsem vyšel na Sněžku, bylo mi 75 let a znovu jsem zažil ten krásný a štěstím naplněný pocit, jen se dívat do dálky a snít. Teď dobře vím, že v abstinenci je život krásný, že i ta obloha je modřejší, ta řeka krásně teče a květinčky jsou barevnější a hezký voní. A tuto krásu jsem v době pití neviděl a nezažil. Bydlím v Liberci v budově nádraží, okna mám orientovaná s výhledem na Ještěd. Kouknu z okna, Ještěd je v mlze, je sychravo, prší. Bere mi to dech a já si vždycky řeknu, jak hezkej je i tenhle upršený den!

Učil jste své děti abstinenci, zdravému vztahu k alkoholu nebo to necháváte na nich?

Jak jsem už zmiňoval výše, měli jsme suchou domácnost, děti věděly z mého vyprávění, co všechno může přinést konzumace alkoholu. Nikdy jsem jim neříkal, že nemůžou pít alkohol. Obě děti chodily s námi na všechny akce a aktivity, které jsme organizovali v A-klubu Brezno. Den dětí, sportovní hry, turistika, MDŽ, zábavy a brigády. Pokud byli doma, tak alkohol jim nic neříkal a neměli o něj zájem. Syn Štefan s námi byl ve čtyřech letech na rodinné terapii v Červeném Dvoře. Čas běžel a syn odešel na střední školu do města Zvolen. Ve třetím ročníku

mi volal ředitel školy, že Štefan má problémy ve škole, i na intru — kouření a pití. Po domluvě s tím přestal. Pak přišla rozlučka při odchodu na vojnu, kdy znovu popíjel. Po návratu do civilu si našel děvče. Zásnuby, na svatbě znovu pil, nepomohlo žádné moje domlouvání. Narodil se mu syn a on znovu pil. Jednou za mnou přišla manželka se slovy: „Udělej něco pro Štefana, aby přestal s tím pitím.“ Já jsem jí řekl, že až přijde Štefan sám, pak něco udělám. Později přišla jeho manželka: „Táto, udělejte něco, aby Štefan přestal s pitím.“ Znovu jsem jí řekl, když přijde on, tak něco udělám. Pak přišel Štefan sám a požádal mě: „Táto, tolika lidem pomáháš zbavit se pití, pomoz i mně.“ Hned jsem volal léčebnu Predná Hora, pan ředitel mi řekl, že zítra může nastoupit léčbu. Den poté jsem ho odvezl do léčebny. Úspěšně absolvoval léčbu, abstinuje a žije v pohodě. Od mala byl veden ke střízlivému životu a stačilo odejít mimo domov, stát se součástí rizikové party spolužáků a už byl na šikmé ploše. I toto je pro mě, tátu abstinenta, velká rána.

Je nějaké poselství, vzkaz, který byste chtěl předat pacientům Červeného Dvora?

Přátelé, vše, co dostanete v léčbě, využijte po návratu domů. Červený Dvůr má bohatou zkušenost v léčbě závislosti. A velké úspěchy, jeden úspěch jsem i já. Važte si personálu, který dělá všechno proto, abyste se zbavili závislosti a začali žít nový život abstinenta. A na závěr poselství:



**„CO JSTE DNES VY, BYL
JSEM I JÁ. CO JSEM DNES
JÁ, BUDETE I VY.“ ■**