

Michaela Duffková

Zápisník alkoholický



Magnesia
Litera
Blog roku
2019

motto

Zápisník alkoholičky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz



Michaela Duffková

Zápisník alkoholičky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Michaela Duffková

Zápisník alkoholický



Praha 2020

© Michaela Duffková, 2020

Illustrations © Jindra Applová, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-267-1707-2

ISBN e-knihy 978-80-267-1723-2 (1. zveřejnění, 2020)

Chtěla bych tuto knihu věnovat každému, koho se problematika závislosti dotýká nebo dotkla, každému, kdo se rozhodoval nebo rozhoduje o tom, jak se svým životem naloží dál.

Děkuji všem, kdo se rozhodli moji knihu číst, protože to znamená, že jim tento společností často pomíjený problém není lhostejný.

Je to skoro rok, co ses rozhodl odejít. Já jsem se taky rozhodla. Rozhodla jsem se, že budu bojovat dál, nejen kvůli sobě, ale i kvůli tobě, kvůli každému, komu by to, co dělám, mohlo pomoci. Proto je tato kniha a všechno, co jsem v ní nechala, věnováno Tobě. Chybíš mi, tati.

Poděkování

Vtěsnat na několik řádků svůj vděk mnoha lidem není vůbec jednoduchý úkol, tak to trochu zestručním.

Moje velké díky patří nakladatelství Motto a celé skupině Albatros Media, že mi daly možnost knihu vydat. I když to se mnou neměly jednoduché, nechaly mě text v klidu dopsat a toho si moc vážím.

Mami, velmi těžko se mi píše poděkování zrovna tobě. Nikdy nebudu umět dostatečně vyjádřit, za co všechno ti vděčím. Jsi mojí velkou inspirací a celý život jsi pro mě vzorem silné ženy. Ty jsi utvořila a stále tvoříš základ naší rodiny. Byla jsi pro nás vždy bezpečným přístavem, do kterého se můžeme vrátit. Jsi moje slunečnice, miluju tě.

Ondi, jak poděkovat tobě?! Stál jsi vždy pevně nohama na zemi, připraven mi pomoci, až budu já připravená nechat pomoci sama sobě. Moje pití nás i po tom všem, co už jsme měli za sebou, málem rozdělilo. Přestože jsi o dva roky mladší, zaujal jsi v kritické době úlohu staršího a silného sourozence. Vděčím ti za

mnohé, nikdy ti nezapomenu, co jsi pro mě udělal, když bylo zle. Vzal jsi na sebe nesmírně těžký úkol a toho si budu vždy vážit. Děkuji, můj malý velký brácho.

Honzíku, Pierre, ani vy jste se ke mně nikdy neotočili zády, i když jste mohli. Podporujete mě tak, jak jsem ani nečekala. Vždy jste tu pro mě byli v minulosti, jste v současnosti a věřím, že budete i v budoucnosti. Mám vás ráda.

Markétko moje, nemusím se rozepisovat, protože ty víš... Máme společného jen jednoho rodiče, ale jsme si v mnohém tak podobné, že netřeba víc slov.

Míšo, Petře, jste součástí naší rodiny už tak dlouho a já jsem vám moc vděčná za to, že jste. Jste takové moje záchytné body. Vždy, když se něco děje, když byla mamka pryč nebo nemohla, byli jste tu. Děkuji.

Babičko, co říct, děkuji ti a neboj se, já to zvládnu, ať se bude dít cokoliv.

Zlato, stalo se toho tolik a já bych toho chtěla tolik napsat... Byl jsi statečný, silný a nenechal mě v tom. Převzal jsi v některých chvílích moji mateřskou roli, což by dokázal jen málokdo. Jsi nejlepším tatínkem naší dcery, skvělým přítelem i mužem. Děkuji ti za to, že jsi, ať se děje cokoliv.

Hvězdičko moje, slunce mého života, děkuji ti za to, jak bezprostřední a úžasná jsi. Miluješ mě bez předsudků, bez minulosti, bez podmínek. Zachránila jsi mi život, když už jsem mysle-

la, že to nezvládnou. Jednou ti to všechno, doufám, řeknu sama. Anebo budeš držet v ruce tuhle knihu a budeš už vědět, proč ji maminka napsala. Snad to pochopíš a přijmeš. Miluju tě až do galaxie.

Moje poslední poděkování patří tchyni a tchánovi – i oni si můj dík zaslouží, byli první, kdo na můj problém upozornili, a pomohli manželovi ve chvílích, kdy to se mnou neměl jednoduché, v podstatě převzali některé záležitosti do svých rukou. Jejich pohled na věc, především v době, kdy už jsem měla léčbu za sebou, mě zocelil a dodal mi pocit jistoty, že jsem silnější, než jsem si myslela. I negativní zkušenosti nás mnohdy posunou dál, než čekáme. A proto vám děkuji.

Předmluva

Dostat se do maléru je daleko snadnější než se z něho dostat ven.

James Thurber napsal krásnou bajku o medvědovi, který nepil, ale potom pít začal, a když přišel domů, porazil věšák, rozbil lampu a žena byla nešťastná a děti vyplašené. Pak se dal na dobrou cestu, místo do baru chodil do tělocvičny, a když přišel domů, ukazoval, jak je silný a jak se umí postavit na hlavu. Přitom porazil věšák, rozbil lampu a žena byla nešťastná a děti vyplašené. Z toho plyne poučení, že ať děláš, co děláš, lidem se nezavděčíš.

Míša nám ale nabízí text, v němž je zkušenost i návod, jak vyklouznout ze zlé situace lepším způsobem, než to udělal onen medvěd. Vyklouzla ve chvíli, kdy se už nakláněla nad propastí. Bezpečným signálem zítřejšího krachu jsou totiž slova: Mám to pod kontrolou. Když je uslyšíte, uvědomte si, že je zle. Že už je jen otázkou dnů, kdy se tragédie naplní.

Žijeme víc ve světě slov než ve světě reality, dát správná slova na papír je tedy nesmírně důležité. Dokud o problému jen uvažujeme, přesvědčení, že ho opravdu probíráme ze všech stran, je jen domnělé. Ve skutečnosti jsme ho neuchopili. Teprve

když myšlenky ukázníme do vět a vidíme je na papíře, získáváme odstup, nacházíme jádro pudla a můžeme dospět k řešení. Jsem si jist, že to bylo právě psaní, co Míše pomohlo znovu najít a zhojit tolik zraněný vztah.

Milá Míšo, dovolte – když jste tak děkovala všem –, abych poděkoval já Vám. Za otevřenost, upřímnost, odvahu, vůli, vytrvalost a houževnatost, s níž jste se našla, tak bezvadná, jaká jste. Archetyp hrdiny a hrdinky žije v našich duších (teď se říká sice myslích, leč já na duši věřím) a ve chvílích nouze se nechává oslovit příkladem, který je živoucí a který táhne. Dík za to!

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

Redakční poznámka: Text knihy vychází především z příspěvků stejnojmenného autorčina blogu. Použity jsou také úryvky z deníku, který si autorka vedla v průběhu protialkoholní léčby. V pasážích, které citují blog a deník, jsme se snažili maximálně zachovat stylovou i věcnou autenticitu.

I. MŮJ PŘÍTEL ALKOHOL





I tohle může být začátek – psychiatr

„A jaké bylo vaše dětství, Míšo?“ zněla otázka psychiatričky, když jsem jí ve zkratce vyprávěla průběh svého dosavadního pití. Hlavou se mi spíš honilo, co tam vlastně dělám, než nějaké vzpomínky na dětství. Probrala jsem se ze svých úvah a zamyslela se nad svým dětstvím.

„Bylo moc hezké,“ zněla moje stručná odpověď. Chtěla jsem ji odradit od dalších štouravých otázek.

„Míšo, a můžeme se do něj tedy trochu vrátit?“

Měla jsem sto chutí jí říct, že nemůžeme. Chtěla jsem odtamtud pryč, ale věděla jsem, že čím víc budu spolupracovat, tím méně podobných návštěv mě v nejbližší době čeká. Začala jsem jí tedy popisovat svoje dětství...

— — —

Matně si pamatuji svůj život asi tak od dvou let, takové významné okamžiky, třeba když se narodil můj bratr Ondra. Žili jsme nedaleko Dvora Králové, v hospitálu Kuks, mamka tam dělala průvodkyni a táta správce, měli jsme německou dogu Jessie. Většina vzpomínek je spíš zprostředkovaná díky fotkám a vyprávěním. V den, kdy se bratr narodil, 28. prosince, se tátu

snazili všichni najít po hospodách, aby mu řekli, že se mu narodil syn. Nejinak tomu bylo, i když jsem se narodila já. Mamka to s tátou už v té době neměla jednoduché, ale my jsme to nevnímali, byli jsme malí. Živých vzpomínek mám jen pár. Jednu na obrovskou louku... K té se vracím dodnes, když chci mít někdy pocit úplného klidu a času jen pro sebe. Na Kuksu jsme zůstali ještě rok po bratrově narození a poté přišlo stěhování.

Naším dalším domovem se staly východní Čechy, malá vesnice nedaleko Lanškrouna, s dvěma rybníky, na nichž jsme v dětství bruslili. Nejvíc si z té doby pamatuji na kostýmy, které nám mamka vyráběla na karnevaly. Proměňovali jsme se v hříbek a mochomůrku, v motýla Emanuela a Makovou panenku a mnoho dalších pozemských i pohádkových postav. Každý Mikuláš i Velikonoce a Vánoce byly opravdu svátky. Mamka nám vždy připravila něco originálního, od pytlů na výslužku po krásné adventní kalendáře, všechno sama ušila, i když dělala mnohdy do noci, aby stihla i svou práci. Táta mě tam naučil jezdit na kole, na lyžích. Vzpomínám na tu dobu opravdu moc ráda. U domu byl bazén, nedaleko bydlely obě sestřenice a skvělá babička, která nás brala na bláznivé výlety na kolech nebo pěšky, ale vždy nás zabavila nějakou šílenou výpravou. Věkový rozestup mezi námi čtyřmi dětmi je asi šest let, ale babička nás nešetřila, pro všechny stejná pravidla. Myslím, že mnohým dnešním maminkám by z toho vstávaly vlasy hrůzou na hlavě, ale pro nás to jsou chvíle, na které dodnes, když se všichni sejdeme, rádi vzpomínáme.

Ale zpět k tomu, jak jsem vnímala a vnímám svoje dětství. S tátou jsme společně žili do mých sedmi let. Nebylo to sice mnohokrát, ale občas jsem rodiče slyšela, jak se hádají. I když jsme s Ondrou často byli za zavřenými dveřmi, od některých hádek

nás nechránili ani přes veškerou snahu, jako děti jsme samozřejmě chtěly všechno vědět. Přes zavřené dveře jsem vyslechla pár hádek, které měly vždy stejný důvod – alkohol a peníze. Mamka hodně pracovala, aby nám nic nechybělo, a nejdnou se stalo, že musela před tátou schovávat peníze, aby si je nevzal na pití. Myslím, že se dlouho snažila, aby s tím něco dělal, ale to se nikdy nestalo.

— — —

„Myslíte si, Míšo, že vás to ve vašem pití ovlivnilo?“ zastavila moje vyprávění psychiatrička.

„Nevím, to nedokážu posoudit.“ Vážně si dodnes nejsem jistá, do jaké míry tohle ovlivnilo moje pití.

„Dobře, tak pokračujte...“

Chtěla jsem odtamtud zmizet někam hodně daleko, ale tím bych si spíš uškodila. Pokračovala jsem tedy ve svém vyprávění...

— — —

„A tak jsme se jednou v létě vrátili s bráchou domů z tábora a tam už na nás čekaly zabalené věci a mamka nám vysvětlila, že se stěhujeme do Prahy. Ani nevím, jak jsem to tenkrát vnímala, pamatuju si, že jsme šli k tetě, která nám každému dala velký balík bonbonů, jako bychom se už nikdy neměli vrátit. Rozloučili jsme se s Markétou a Zuzkou, našimi sestřenicemi, a vrátili se zpět domů. Nastal čas rozloučit se i s tátou. Vybavuju si úplně přesně, jak nám jen zamával a zmizel v garáži.“ Stejně jako jsem tenkrát jako šestiletá holka plakala, tak i teď jsem se v ordinaci rozbřečela a nemohla to zastavit. To jsem přesně potřebovala, složit se tady psychiatrice, když jsem jí chtěla dát jasně najevo, že jsem tu omylem a nepotřebuju ji ani její chytré diagnózy.

„Míšo, zkuste mi ještě říct, co si pamatujete z doby po odchodu od otce, další etapu si necháme na příští návštěvu.“

Další povídání? Co ze mě chce dostat? K čemu jí to vlastně je? A jaká, sakra, další návštěva? Neměla jsem vůbec v plánu se tu víckrát objevit, honilo se mi hlavou.

„Jediné, co si vybavuju úplně živě, je krásný dětský pokoj, který nám mamka připravila v domě u dědy. Tenhle načančaný pokojíček se stal naším novým domovem. Pak si vybavím ještě pár mých scén, kdy jsem se vztekala, že chci zpátky k tátovi, že v Praze být nechci. V tom mi mamka nikdy nebránila, dokonce mě jednou naložila do auta, že mě odveze na nádraží. Myslím, že potom už jsem to nikdy do takového extrému nedohnala. K tátovi jsme jezdili jednou za čtrnáct dnů, někdy méně. Tenkrát se spolu rodiče domlouvali, jak bylo potřeba. Když jsme se však k tátovi vraceli, začala jsem si všimnat toho, jak pije a že je to opravdu často, bylo mi líto, že se nebyl schopen držet, ani když jsme u něj byli na víkend. Tato situace se ještě zhoršovala, když si našel novou partnerku a věděl, že se o nás má kdo postarat, a on nám nemusí věnovat tolik času. Občas nás táta bral na výlety nebo bráchu na ryby, ale bylo to spíš výjimečné než pravidelné.

V Praze se nám líbilo, já jsem chodila do druhé třídy a bráchu pomalu čekal nástup do školy. Mamka trávila hodně času v práci, jako samoživitelka se musela hodně ohánět, aby nám mohla dopřát, co považovala za důležité, a abychom odchodem od táty nijak nestrádali. Trávili jsme většinu času s babičkou, která se o nás starala, psala s námi úkoly, byla skvělá. Byla to babička v pravém slova smyslu. Myslím, že jsme se na ni po tátově odchodu hodně upnuli. Brácha ještě víc než já. Takhle plynul náš život další dva tři roky, jezdili jsme občas k tátovi,

většinu času trávili v Praze, chodili do školy... Prostě normální dětství.“

„To mi pro dnešek stačí, Míšo,“ zaznělo konečně z úst psychiatřičky a já už se pomalu zvedala k odchodu. „Ještě vám předepíšu léky, mírná antidepresiva. Jak jsem vám říkala, vaše pití je především únikové a antidepresiva by vám měla pomoci tuto fázi a stres překonat, další návštěvu naplánujeme za tři týdny, abyste mi řekla, jak se daří a zda mají léky efekt.“

Bylo mi jedno, jestli mi ještě něco říká, chtěla jsem už vypálit z ordinace, popadla jsem recept, zapsala si termín a už jsem za sebou zavírala dveře. Venku jsem uštěpačně štěkla po manželovi, jestli je spokojený, a vydala se směrem k východu. Opravdu jsem byla přesvědčená, že jsem tu omylem. Nebýt nátlaku



tchána, tchyně a manžela, tak mě sem nikdo nedostal ani párem volů. Nikdy jsem neměla k psychiatrům důvěru a ani po této návštěvě se nic nezměnilo. Odcházela jsem s pocitem vzteku a marnosti – nikdo mě nechápe a nerozumí mi.

— — —

Vraťme se ale na úplný začátek... Samozřejmě jsem návštěvu u psychiatra nepodstoupila jen tak bez důvodu. Nějakou dobu už jsem zkrátka pila a moje okolí nechtělo přihlížet tomu, jak se řítím do pekla jménem závislost.



Sladké mládí aneb Jak to všechno začalo...

Nikdy jsem nepatřila mezi ty, kdo by měli k alkoholu daleko a vyhýbali se mu. Už od střední školy jsem ráda chodila s kamarády pít. Popíjeli jsme venku – víno, pivo, vše, co zrovna bylo po ruce. Nepila jsem víc než ostatní, takový standard. Můj zásadní problém ale byl, že jsem neznala svoji hranici, neměla jsem tu takzvanou záklopku.

Od základní školy až do druháku na střední jsem měla kluka – tahle „první láska“ přetrvávala asi do mých osmnácti let. Na střední škole jsem si ovšem prošla i nelehkým obdobím. Naši rodinu, respektive mě a bráchu, zasáhla mamčina nemoc. Zpětně si myslím, že zaobírání se tím, co a jak bude s mamkou a jak by to mohlo dopadnout, byl jeden z faktorů, který mě hodně provázel pozdější závislostí. Ale zpět k osmnáctinám. Od té doby jsem začala pít poměrně dost, asi i víc, než bylo obvyklé mezi mými vrstevníky. Tehdy jsem se nad tím ale nepozastavovala ani já, ani kdokoliv z mého okolí, prostě jsem byla mladá, volná, studovala jsem a užívala si. Někdy tyhle moje večírky končily tím, že jsem si vůbec nic nepamatovala.

Takhle to šlo do té doby, než jsem potkala manžela.

S manželem jsme se znali už ze střední školy. Tehdy jsme si

k sobě ale nenašli cestu, byli jsme jednou na rande, které skončilo asi po půl hodině mojí obrovskou migrénou a odjezdem z klubu, kde jsem se bavila s kamarádkou a on se svým kamarádem. Asi nám tehdy nebylo souzeno, aby se naše cesty protnuly. To se stalo až později.

Bylo mi dvaadvacet a úplně náhodou jsme si tenkrát začali psát přes Facebook. Byla to velká láska, alespoň z mé strany už od začátku. Po čtrnácti dnech jsme společně jeli na dovolenou a po ní už u mě Ondra zůstal víceméně bydlet. Chtěli jsme spolu být co nejvíc a bylo nám dobře. Já si byla jistá, že jsem našla člověka, se kterým chci strávit zbytek života.

Zamilovala jsem se a s pitím byl konec, neměla jsem důvod chodit někam pít, vystačili jsme si jen spolu.

Hned na začátku našeho vztahu jsem otěhotněla, po domluvě jsme se rozhodli, že na dítě ještě není ta správná chvíle. Nebudu zastírat, že tento velmi bolestný zážitek jsem řádně zapila. Život šel ale dál, i když s velkým šrámem na duši i na srdci, což považuju za další hluboký „zářez“ táhnoucí se se mnou po celou dobu mojí závislosti...

Tolik úvodem. A dál chci psát o své vznikající závislosti, která už se mne jen tak nepustila.



Můj dům, můj hrad

(leden 2014)

„Zlato, rodiče mi nabídli, abychom se přestěhovali k nim do baráku, pro Sheilu by to bylo lepší, měla by zahradu, a my bychom si mohli udělat pro sebe celé patro.“ Zajímavá myšlenka, říkala jsem si, když se Ondra jednou vrátil od rodičů s touhle nabídkou. Možná by to pro nás bylo nejlepší, Sheila – moje německá doga – nesnášela byt, neuměla být sama a představa, že bude moct být na zahradě, mi přišla jako skvělé řešení. My si zaříkáme patro a budeme mít svoje soukromí, i to se mi celkem zamlouvalo. Manželovy rodiče jsem v té době sice moc neznala, ale naše láska s Ondrou byla natolik silná, že pro mě bylo naprosto zásadní, že budeme spolu. Bylo mi jedno kde, hlavně že společně a spokojeně. Rozhodnutí tenkrát padlo celkem rychle. Upřímně řečeno jsem nad ním asi příliš nepřemýšlela, nedívala jsem se na to ze všech stran, možná zaslepená láskou, možná s růžovými brýlemi na očích...

A tak přišlo stěhování, z našeho bytu 2+kk do domu se zahradou na periferii Prahy. Byl únor nebo březen, když jsme byli kompletně přestěhovaní. Já jsem studovala, měla práci a byla vcelku spokojená, snažila jsem se „náš“ nový byt nějak zařídit, abychom se s Ondrou cítili dobře. I přes určité pochybnosti jsem

doufala, že si s Ondrovými rodiči k sobě najdeme cestu. Nastávaly sice menší konflikty nebo nedorozumění, snažila jsem se je ale brát tak, že to prostě patří k začátkům každého soužití, natož generačního. Pro mě bylo zásadní, že je spokojený Ondra, že je mu dobře, a jak už to tak bývá, varovné signály jsem prostě brala na lehkou váhu. Možná jsem i samu sebe přesvědčovala, že mají prostě jako rodina nastavené věci jinak, než jsem byla zvyklá já, každá rodina má své rituály a zvyky.

V květnu, tedy asi dva měsíce po tom, co jsme se přestěhovali, jsem zjistila, že jsem těhotná. Bylo to už moje druhé těhotenství – to první skončilo interrupcí hned na začátku našeho vztahu, a tak jsem vůbec nepřemýšlela nad jinou variantou, než že si dítě necháme. Už ono první rozhodnutí mě hodně psychicky poznamenalo a teď jsem neváhala. Ondra pochopil, že není nad čím rozmýšlet, a tak jsme se začali těšit a připravovat na dítě.

Vše probíhalo dobře. První, druhá kontrola, já jsem se soustředila především na to, abych byla v klidu. Když jsme se dozvěděli, že náš Hugo (pracovní název) bude holčička, těšila jsem se ještě víc. Viděla jsem svoji budoucnost mnohem veseleji, s vyšňořenou holčičkou, hodným mužem a nadějí, že třeba až malá povyroste, postavíme si vlastní dům a odejdeme. S rostoucím břichem a postupujícím těhotenstvím začínaly přibývat i dobré rady od tchyně a tchána, co bych měla dělat, jak bych měla jíst. Vyslechla jsem i poznámky, že tchyně měla sice hrozné těhotenství, ale že všechno se dá zvládnout, jen musí být člověk v pořádku psychicky. Psychicky jsem v pořádku rozhodně nebyla. Radostné očekávání vystřídal obavy, že snad nikdy nebudu dost dobrá matka, protože zmatkuju už teď. Tchyně to přece zvládla líp, se vším se vypořádala – zemřel jí otec, v nemocnici se o ni moc nestarali, protože byla revoluce, Ondra se narodil

hrozně velikej, a stejně se nenechala zlomit. A já dělám z komára velblouda.

Dnes vůbec nechápu, jak jsem se mohla nechat takhle zdeptat a zničit svoji vlastní sebedůvěru, tenkrát jsem si ji ale postupně ruinovala sama tím, že jsem si všechno brala hodně osobně. Z těšení se opravdu stalo přemítání o tom, v čem já budu špatná a co by se všechno mohlo stát. Ondra nepatřil k těm tatínkům, co běhali po kontrolách a poslouchali miminko v bříše. Nevím, jestli proto, že si neuvědomoval, že vážně budeme mít dítě, nebo prostě proto, že dokud tu nebyla malá s námi, nebyla to pro něj realita. Víceméně ani moc nechápal, proč si všechny dobře míněné rady jeho matky tak беру a proč si z toho nesnažím vzít jen to dobré.

„Míšo, vždyť ona ti chce jen poradit, pomoci, abys v tom nebyla sama, nemyslí to zle, jen ti předává svoje zkušenosti,“ to byl jeho pohled. Já jsem to mezi řádky vnímala tak, že jsem vlastně bačkora, protože nic nevydržím, trápím se zbytečným strachem o malou a neuvědomuju si, jaké mám štěstí, že nejsem v tak složité situaci. Vůbec si nemyslím, že by to moje tchyně dělala s nějakým záměrem mi ublížit nebo mi narušovat sebevědomí, prostě taková je a nemělo to nejspíš nic moc společného se mnou osobně. Často jsem vnímala, že i Ondra dělá podobné věci, aniž si to uvědomoval, a později se to projevilo ještě daleko víc, ale k tomu se dostaneme...