

MICHAELA DUFFKOVÁ

Zápisník  
alkoholický



MAGNESIA  
LITERA

BLOG ROKU  
2019

Lindeni

# Zápisník alkoholičky

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Lindeni

Michaela Duffková

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

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS** MEDIA

**Ljndeni**

# ZÁPISNÍK ALKOHOLIČKY

**MICHAELA DUFFKOVÁ**

**ZÁPISNÍK  
ALKOHOLIČKY**

**Ljndeni**

© Michaela Duffková 2020  
Illustrations © Jindra Applová 2020  
Translation © Eva Vanková 2020

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-1921-6  
ISBN e-knihy 978-80-566-1989-6 (1. zverejnenie, 2020) (epub)  
ISBN e-knihy 978-80-566-1990-2 (1. zverejnenie, 2020) (mobi)  
ISBN e-knihy 978-80-566-1988-9 (1. zverejnenie, 2020) (ePDF)

*Túto knihu by som chcela venovať každému, koho sa problematika závislosti týka alebo týkala, kto sa rozhodoval alebo rozhoduje o tom, ako naloží so svojím životom.*

*Ďakujem všetkým, ktorí sa pustili do čítania mojej knihy, lebo to znamená, že im tento spoločnosťou často zanedbávaný problém nie je ľahostajný.*

*Prešiel skoro rok odvtedy, čo si sa rozhodol odísť. Aj ja som sa rozhodla. Budem bojovať ďalej, nielen kvôli sebe, ale aj kvôli Tebe, kvôli každému, komu by to, čo robím, mohlo pomôcť. Preto chcem túto knihu a všetko, čo som do nej vložila, venovať Tebe. Chýbaš mi, ocko.*





## Podakovanie

Vtesnať do niekoľkých riadkov poďakovanie mnohým ľuďom nie je vôbec ľahká úloha, tak to trochu zostručním.

Moja veľká vďaka patrí vydavateľstvu Motto a celej skupine Albatros Media za to, že mi umožnili knihu vydať. Hoci to so mnou nemali jednoduché, nechali ma text v pokoji dopísať. Veľmi si to vážim.

Mami, ťažko sa mi píše poďakovanie práve tebe. Nikdy nedokážem dostatočne vyjadriť, za čo všetko ti vďačím. Si mojou veľkou inšpiráciou a celý život si pre mňa vzorom silnej ženy. Vytvorila si a stále tvoříš základ našej rodiny. Bola si pre nás bezpečným prístavom, do ktorého sa vždy môžeme vrátiť. Si moja slnečnica, ľúbim ťa.

Ondi, ako sa mám poďakovať tebe?! Vždy si stál nohami pevne na zemi, pripravený pomôcť mi, až budem ja pripravená dovoliť pomôcť samej sebe. Moje pitie nás i po tom všetkom, čo sme už mali za sebou, takmer rozdelilo. Hoci si o dva roky mladší, v kritickom období si zaujal úlohu staršieho, silnejšieho súrodenca.

Vďačím ti za veľa a nikdy nezabudnem, čo si pre mňa urobil, keď mi bolo najhoršie. Vzal si na seba nesmierne ťažkú úlohu a to si budem vždy vážiť. Ďakujem, môj malý veľký braček.

Honzík, Pierre, ani vy ste sa mi nikdy neobrátili chrbtom, aj keď ste mohli. Nečakala som, že ma budete tak podporovať. Vždy ste tu pre mňa boli, ste a verím, že budete aj v budúcnosti. Mám vás rada.

Markétka moja, nemusím sa rozpisovať, lebo ty vieš... Máme spoločného len jedného rodiča, ale sme si v mnohom také podobné, že netreba viac slov.

Miša, Peter, ste súčasťou našej rodiny naozaj dlho a som vám veľmi vďačná už len za to, že vôbec ste. Ste také moje záchytné body. Vždy keď sa niečo deje, keď mamka bola preč alebo sa mi nemohla venovať, boli ste tu pre mňa. Ďakujem.

Babička, čo povedať... ďakujem ti a neboj sa, zvládnem to, nech sa robí, čo chce.

Zlato, stalo sa toho toľko a ja by som toho chcela toľko napísať... Bol si statočný, silný a nenechal si ma v tom. V niektorých chvíľach si prevzal moju materskú rolu, čo by dokázal len málokto. Si našej dcére tým najlepším otcom, mne najlepším priateľom a mužom. Ďakujem, že si, nech sa deje čokoľvek.

Hviezdička moja, slnko môjho života, ďakujem ti za to, aká si bezprostredná a úžasná! Miluješ ma bez predsudkov, bez minulosti, bezpodmienečne. Zachránila si mi život, keď som si už

myslela, že to nezvládnem. Dúfam, že raz ti to všetko poviem sama. Alebo budeš držať v ruke túto knihu a vedieť už, prečo ju maminka napísala. Verím, že to pochopíš a prijmeš. Milujem ťa až do galaxie!

Moje posledné poďakovanie patrí svokre a svokrovi – aj oni si ho zaslúžia, lebo prví na môj problém upozornili a pomohli manželovi vo chvíľach, keď to so mnou nemal jednoduché. V podstate vzali isté záležitosti do svojich rúk. Ich pohľad na vec, predovšetkým v období, keď som už mala liečbu za sebou, ma zocelil a dodal mi pocit istoty, že som silnejšia, než som si myslela. Aj negatívne skúsenosti nás neraz posunú ďalej, než čakáme. A preto vám ďakujem.



## Predhovor

Dostať sa do maléru je oveľa ľahšie, ako sa z neho dostať von.

James Thurber napísal krásnu bájku o medveďovi, ktorý začal piť. Keď prišiel domov, zhodil vešiak, rozbil lampu a žena bola z neho nešťastná a deti vystrašené. Potom sa dal na správnu cestu a namiesto do baru začal chodiť do telocvične. Vždy keď prišiel domov, ukazoval, aký je silný a ako sa vie postaviť na hlavu. Opäť pritom zhodil vešiak a rozbil lampu a žena bola nešťastná a deti vystrašené. Plynie z toho poučenie, že nech robíš, čo robíš, ľuďom sa nezavďačíš.

Miška nám však predkladá text, v ktorom je skúsenosť i návod, ako zo zlej situácie vyklízuť lepším spôsobom, než to urobil medveď. Vykĺzla vo chvíli, keď sa už nakláňala nad priepasťou. Bezpečným signálom zajtrajšieho krachu sú totiž slová: *Mám to pod kontrolou*. Keď ich začujete, uvedomte si, že je zle. Že už je len otázkou dní, kedy dôjde k tragédii.

Žijeme viac vo svete slov než v reálnom svete – dať správne slová na papier je teda veľmi dôležité. Kým o probléme len uvažujeme, presvedčenie, že ho máme pod kontrolou, je iba zdanlivé. V skutočnosti sme ho neuchopili. Až keď myšlienky skročíme do viet a uvidíme ich na papieri, získame odstup, nájdeme

jadro problému a môžeme dospieť k riešeniu. Som si istý, že to bolo práve písanie, čo Miške pomohlo znovu nájsť a zahojiť tak veľmi zranený vzťah.

Milá Miška, dovoľte – keď ste tak ďakovali všetkým –, aby som poďakoval ja vám. Za otvorenosť, úprimnosť, odvahu, vôľu, vytrvalosť a húževnatosť, s akou ste sa našli, taká skvelá, aká ste. Archetyp hrdinu a hrdinky žije v našich dušiach (teraz sa síce hovorí v myšliach, ale ja na dušu verím) a v ťažkých chvíľach sa dáva osloviť živým príkladom, ktorý priťahuje. Vďaka za to!

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

*Redakčná poznámka:* Text knihy vychádza najmä z príspevkov rovnomenného autorkinho blogu. Použité sú aj úryvky z denníka, ktorý si autorka viedla počas protialkoholického liečenia. V pasážach, ktoré citujú blog a denník, sme sa snažili maximálne zachovať štýlovú i vecnú autenticitu.

## I. MÔJ PRIATEĽ ALKOHOL









## **Aj toto môže byť začiatok – psychiater**

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

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

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

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

---

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

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

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

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

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

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

— — —

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

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

„Dobre, tak pokračujte...“

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

— — —

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

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

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

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

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

— — —

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

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

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

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

---

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

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



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

— — —

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



## **Sladká mladosť alebo Ako sa to všetko začalo...**

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

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

Takto to šlo dovtedy, kým som stretla manžela.

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

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

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

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

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