

Nám sa to podarilo
životné príbehy abstinujúcich klientov

Nám sa to podarilo

životné príbehy abstinujúcich klientov



Veľké Kosihy
2008

Knihu zostavili:
Mgr. Kálmán Szőcs
Mgr. Gizella Szőcs

Foto:
Peter Tóth

Tento dokument bol vypracovaný s finančnou podporou Európskej únie v rámci programu Prechodný fond 2006. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedný Nádej – Reménység, n. o. a za žiadnych okolností nemôže byť považovaný za postoj Európskej únie.

© Nádej – Reménység, n. o., 2008

Prvé vydanie

Vydalo: Vydavateľstvo KT spol s.r.o., Komárno

Zodpovedný vydavateľ: Tímea Szénássy

Tlač: Nec Arte spol s.r.o., Komárno

272/2008

ISBN: 80-8056-636-4

Podakovanie

Ďakujem všetkým, ktorí spoluúčinkovali pri tvorbe tejto knihy:
Erike Špánikovej, Róbertovi Špánikovi, Jozefovi Farkasovi,
Petrovi Tóthovi

Mgr. Kálmán Szócs, riaditeľ organizácie

Editoriál

Koniec novembra a mesiac december nám znamenajú príchod adventu, prežitie vianočných sviatkov v pokoji, v láske a odpúšťaní. Sú to dni, keď sa v pokoji zamýšľame nad tým, čo sme urobili správne, čo sme nestihli, v akom smere chceme byť lepší, láskavejší ... – aby sme tak naplnili poslanstvo vianočných sviatkov. Odkaz a poslanstvo vianočných sviatkov sú prítomné aj skrz životných príbehov našich bývalých klientov; totiž v terapeutickej komunite Nádej – Reménység vo Veľkých Kosihách sú každodennou hodnotou pokoj, láska, odpúšťanie.

Knihu, ktorú držíte v rukách, tvoril a písal život. Pri tvorbe spolupracovali kolektív zamestnancov a dobrovoľníkov, terajší a bývalí klienti resocializačného strediska.

Púšťame ju na cestu s nádejou a očakávaním, že oceníte úprimné slová našich priateľov, ktorým nebolo samozrejmé a jednoduché vystúpiť z anonymity, ale urobili to preto, lebo veria, že môžu pomôcť mnohým, ktorí to potrebujú.

Porozprávajú vám svoje často krát neuveriteľné životné príbehy, od prežívania pekla až do nájdenia svojich životných cieľov. Dúfame, že budú účtovať aj vo vás jedinečnosť, neopakovateľnosť každého príspevku.

Veríme, že vám táto kniha poslúži a dá vám korektné, užitočné informácie a orientáciu v obore, o ktorom spoločnosť tak málo vie. (Informácie sa k nám síce dostávajú, ale často sú nekorektné, obsahujú polopравdy, subjektívne postoje podporené mnohými mýtami o závislosti.) Bežný človek po nich začína pátrať až vtedy, keď si uvedomuje, že on, alebo jeho blízki sa nachádzajú v situácii, ktorú sami nezvládnu a potrebujú pomoc. V takýchto situáciách vám bude táto kniha užitočná a určite neostanete bez rady.

Dúfame, že táto kniha poslúži učiteľom rôznych škôl, zamestnancom niektorých úradov, pretože na nich sa ľudia obracajú o pomoc. Ďalej ju ponúkame svojpomocným skupinám, resocializačným zariadeniam, terapeutickým komunitám a každému, komu sa zapáči a prejaví o ňu záujem.

Táto kniha vyšla s finančnou podporou Grantovej schémy zameranej na zlepšovanie a rozširovanie resocializačnej a rehabilitačnej starostlivosti o osoby závislé od psychoaktívnych látok – Prechodný fond 2006/018-175.05.02.

Mgr. Kálmán Szócs, riaditeľ organizácie

Liečebné prostredie – liečebné spoločenstvo

Viacerí z pisateľov svedectiev v tejto knihe vyzdvihujú význam resocializačného strediska, domova, kde našli seba samého a položili nové základy svojho ďalšieho života. V procese vývoja svojej choroby, zvanej závislosť, dosiahli štádium, kedy už bol potrebný ich výstup či vytrhnutie z pôvodného prostredia a vstup do chránených podmienok, do komunity, kde sa im dostalo bezpečia, prijatia a bezpodmienečnej lásky. Jeden z našich prvých klientov týmito slovami vyjadril svoje pocity pri vstupe do nášho domova: „spustil sa na mňa pokoj“. Miestny pán lekárnik, ktorý bol rád, že sme prítomní v obci, mal nás za „tichý, malý ostrov“.

Ako vzniklo toto miesto? – Pôvodná organizácia, Sociálna nadácia Nádej-Reménység bola založená v roku 1992 z iniciatívy niekoľkých ľudí, ktorým záležalo na ľuďoch trápiacich sa v sieti závislosti od alkoholu, nelegálnych drog, hracích automatov. Nebolo ľahké nájsť objekt pre starostlivosť o ľudí, ktorí spôsobujú toľko problémov v rodinách, na pracoviskách, na ulici – všade, kde sa objavujú. Prví naši klienti mohli vstúpiť do slušne vybavenej budovy tri roky od založenia nadácie. Obec Bátorove Kosihy, v prvom rade jej pani starostka, uznali náš program za životaschopný a investovali nemalú sumu do prázdne stojaceho objektu obce, aby vyhovoval našim potrebám.

Aké boli začiatky? – Skupiny boli malé, 4 až 8 členné; boli v nich v prevahe závislí od alkoholu, vo vekovom zložení od dvadsiatky až skoro k šesťdesiatke.

Čo sa poskytovalo závislým ľuďom v domove? Aké metódy pomoci sa používali? – Šlo nám o to, aby ľudia dokázali u nás prijať samých seba takých, akí boli a sú, aby sa mohli stať takými, akými byť môžu a majú.

Kľúčovým pojmom v postoji závislého človeka je motivácia k liečbe. Je k nej motivovaný, keď uznáva, že je chorý a v záujme svojho uzdravenia spolupracuje s komunitou a so svojimi blízkymi. Mnohí nie sú k tomu pohotoví pri vstupe do strediska. Prídu, pretože napr. manželka alebo rodičia ich už nepúšťajú do bytu. Po čase môžu prísť na to, že sú tu v prvom rade kvôli sebe a nerobia láskavosť niekomu inému.

Pracovné metódy personálu sa behom rokov formovali a kryštalizovali. Východiskom bolo Dvanásť krokov Anonymných alkoholikov. V nich závislý človek najprv uzná, že alkohol (droga) je silnejší, než on. On nie je všemohúci, nemôže mať svoj život „pod kontrolou“. Potrebuje pomoc, ktorá však existuje. – Jestvuje Nieкто Vyšší, Kto mi môže navrátiť vnútorné zdravie, ak

mám odvahu zložiť svoj život úplne do Jeho rúk. Veď čo môžem stratiť? Len získať môžem. Doteraz som stratil všetko, čo som mohol. – To sú prvé kroky na ceste vedúcej von z moci drogy; ďalšie sa týkajú vyrovnávania sa so svojou minulosťou, riešenia osobných vzťahov, budovania svojho života na nových hodnotách, zodpovednosti za ľudí s podobným problémom.

V domove sa vytvorila terapeutická komunita. K Dvanástim krokom sa adaptovali ďalšie prvky – najmä z humanistickej psychológie a z modelu Portage. Na skupinách je uplatňovaný témocentrický interakcionálny model – do témy sedenia je vtiahnutý každý člen komunity.

Každodenný život v domove sa dá prirovnať k chodu rodiny. Každý člen komunity je dôležitý, každému sa dostáva pozornosti – aj čo sa týka jeho potrieb, aj čo sa týka povinností. Úlohy dňa sa riešia spoločne – na komunite.

V prvých desiatich rokoch existencie strediska bolo charakteristické aj to, že naša rodina žila spolu s komunitou. Náš služobný byt sa nachádzal v podkroví domova. Pri jedle bol spolu celý dom. Futbalové a iné športové zápasy hrávali naši dvaja chlapci spolu s našimi klientmi. A robili sme spolu mnohé a mnohé ďalšie veci. Hlavne sme boli spolu. Práve toto spolubývanie pomohlo mnohým našim klientom prísť na chuť rodiny, vzťahov, života.

Nie je možné si nevšimnúť, že sa dočítame vo viacerých výpovediach bývalých klientov strediska o viere v Boha, o obrátení, znovuzrodení. Matka jedného z nich formulovala to vo svojom veľkonočnom pozdrave nasledovne: „Môj syn vstal z mŕtvych“. – Náš domov ponúka ľuďom so závislosťou popri odbornej pomoci aj kresťanské hodnoty. Sú to zároveň spirituálne hodnoty, ako úcta, pokora, láska, trpezlivosť, nezištnosť, odpúšťanie a ďalšie. Kresťanská viera však otvára aj iný rozmer: v nej dokážem to, čo by som nedokázal z vlastnej sily. Prichádzajú mi znova na rozum slová klientov: Nemusím zápasíť každý deň znova a znova o to, aby som ostal čistý. Abstinencia pre mňa – chvála Bohu – nie je problém. Svoje sily môžem zato použiť na riešenie každodenných problémov, ktoré ma neminú a ktorých nie je málo.

Ako domov sme sa stretli aj s dôverou, aj nedôverou, s prijatím, aj odmietnutím zo strany prostredia. V Bátorových Kosihách očakávali mnohí občania náš príchod s obavami, že narušíme život obce. Stali sme sa však prínosom pre miestnu komunitu, napr. aj tým, že sme vyčistili, skrášlili celé opustené okolie budovy, starali sme sa o samotný objekt ako keby nám bol vlastný. Potom, keď nás niekto hľadal, bol navigovaný aj takouto informáciou: „Tam, kde uvidíte tú peknú záhradu“.

Desať pekných rokov – s mnohými zápasmi patriacimi k životu – sme strávili v Bátorových Kosihách. Naše nové miesto, areál bývalého štátneho majetku vo Veľkých Kosihách, ponúka nám priestor pre rozvoj. „Z pekného

ste prišli do perspektívneho“ (Ing. Miroslav Žufa, riaditeľ Protidrogového fondu). Začínali sme aj tu podobne, ako na predchádzajúcom mieste: usporiadaním, čistením – plus niečím novým: búraním a stavaním. Svojim klientom sme to interpretovali ako symbolické – podobne si musia očistiť a usporiadať vlastné životy aj oni; búrať i stavať.

V stredisku Nádej-Reménység sa poskytlo doteraz starostlivosti stodvadsiatim ľuďom. „Znásobme to štyrmi – piatimi“ (Ing. Žufa), veď v kríze nie je len závislý človek, ale v prinajmenšom aj jeho rodina, ktorá tiež potrebuje vhodnú pomoc. Keď sa zmení počas socioterapie, prebiehajúcej v stredisku, len on a rodinní príslušníci (spoluzávislí) ostanú takí istí, budú generovať svojou nedôverou opätovné napätia. Takéto konfliktné situácie zvyšujú riziko recidívy pre abstinujúceho. Naše tzv. tretie soboty (tretia sobota v príslušnom mesiaci), kedy tvoria skupinu klienti, rodičia, popr. deti, manželka, iní blízki, vytvárajú priestor pre konfrontáciu, pre vzájomné pochopenie, pre lepšie chápanie závislosti a problematiky zo strany rodiny. Čo sa týka napr. budovania vzťahu medzi otcom a synom, v dvoch prípadoch prišiel syn bývať s otcom viac dní či týždňov v našom stredisku.

História terapeutických komunít pozná viac foriem ich fungovania. V širokom kruhu je prijatý spôsob, kedy starostlivosť zabezpečuje multidisciplinárny tím. V našom domove sa skladá z duchovného, psychiatra, psychológa, sociálneho pracovníka, praktického lekára. Jeho zloženie prešlo tiež zmenami. Užitočne pôsobili v ňom pedagóg a vedúci pracovnej terapie so stredoškolským vzdelaním. Ide o dobrú atmosféru. Odbornosť je neodmysliteľná, „ale predsa láska“ (MUDr. Sándor Funk, adiktológ).

Szilárd

Nebral som vážne nič, lebo som bol mladý a silný, cítil som sa neprekonateľným. Bohužiaľ, alkohol zvíťazil aj nado mnou. Hodil ma o zem stokrát, tisíckrát, skoro ma až k smrti dohnal.

Na patológii som toľko vecí videl na mojom stole! Úmrtia dôsledkom alkoholizmu, ale som sa neodstrašil. Až vtedy, keď som stál nad stolom nad zničenou pečeňou a žalúdkom.

Veľa krásnych vecí som dostal od života, od Boha, za tých skoro desať rokov, čo som „čistý“. Našiel som svoju cestu životom a som s ňou spokojný. Mám priateľku, ktorá stojí pri mne, vo všetkom ma podporuje a mohol som sa vrátiť k hudbe, po čom som tak túžil. Ťažko by som si vedel predstaviť svoj život bez hudby. Hrám znova v kapele a dostali sme sa do viacerých miest sveta a to ma robí šťastným.

Aj môj život bol zdanlivo taký istý, akým bol život každého „úprimného“ alkoholika, ktorý sa po liečení pozrie do seba. Prínajmenej taký istý, keď som už spoznal nebezpečenstvo, ale som to nebral vážne!

Nebral som vážne nič, lebo som bol mladý a silný, cítil som sa neprekonateľným. Bohužiaľ, alkohol zvíťazil aj nado mnou. Hodil ma o zem stokrát, tisíckrát, skoro ma až k smrti dohnal.

Môj záujem o alkohol sa dá odvodiť od mnohých vecí, veď skoro každý mladík musí vyskúšať opojenosť, čo to je za dobrotu, ale ja mám inú príhodu.

Môj otec často pil, čím som trpel už od detstva. Mal som tak povediac utrápený život. Hádky, zvady boli u nás veľmi často a ako decko som sa stal svedkom skoro každého incidentu. Často som mával zlé sny, strašné a hrozné. Nenávidel som opitých ľudí, ale otca som bral inak, on mi bol svätý, bol otcom, ktorého som musel poslúchať, proste rešpektovať. Už ako 10 – 12 ročný som si zaumienil, že v živote nikdy neochutnám ten jed, že ja budem lepší človek. Veď od mamy som stále len to počúval, že dospelí ľudia dávajú majetky na ten „jed“.

Bolo to všetko pekné, to moje rozhodnutie, ale aj ja som rástol a prišiel ten čas, keď som sa dal nahovoriť a vypil som glg, dva, aj keď to nechutilo. Po čase som cítil pokoj, slobodu, mal som lepšiu náladu. To sa stalo pár krát, ale nemožno tvrdiť, že sústavne. Pivo som ochutnal ako 17 ročný, zdalo sa mi hnusné, horké, ale pomaly som si naň zvykol a popíjal som ako druhí, však som už bol veľký frajer! Hral som v skupine od svojich 14 rokov, tak sa dá predstaviť tá sloboda, ktorá ma objala, keď som nemal na blízku rodičov, príbuzných. Vychutnával som život z každej strany ako sa len dalo! Prišiel čas rukovania a tu prišla prvá pohroma!

Napriek tomu, že ma odviedli a narukoval som, vysvitlo, že mám vážne problémy s očami. O dva mesiace ma prepustili do civilu natrvalo! Duša sa mi dolámala a útechu som našiel v alkohole. Pil som viac než som zniesol, aj počas hrania a veru ani to mi nepomohlo, keď už kolegovia hundrali, že si kazím meno ale aj ich meno: nič nepomáhalo, aby som sa zastavil.

Bol som 24 ročný mladík, keď som zbadal strašnú vec. Triasli sa mi ruky!!! Tajil som to tým, že som bokom vypil niečo a bolo všetko OK! Závislosť už ordinovala. Len ja som nič netušil. Stačilo, keď som nepil 2 – 3 dni. Všetko sa potom dostávalo do normálnych koľají. Medzitým sa kapela rozpadla, pil som ešte viac, bolo mi všetko jedno. Otec, ktorý v auguste oslavoval 50-te narodeniny, v októbri odišiel naveky. Mal som ho veľmi rád a žiaľ som za ním.

O pár rokov som sa dostal na patológiu ako pitevný sanitár. Prvý rok som ešte v robote ani nepil, lebo som si vážil svoju prácu, no po šichte som si stále dal, lebo ma aj vrecko páľilo od sprejitného, no aj psychika hrala obrovskú

úlohu. Posledné mesiace som si musel každé ráno vypiť, lebo by som nemohol robiť, tak sa mi triasli ruky. Niekoľkokrát som prestal na týždeň, dva, vtedy mi bolo dobre, ale zase som podľahol vôli „Satana“.

Obrovské peniaze (v tých časoch) som prepil s kamarátmi. Z hrania si iný auto kupoval, ja som skoro všetko prepil. Aj dievča, ktoré som miloval, sa mi obrátilo chrbtom a neskôr ma nechalo. Opäť nasledovalo „nasávanie“.

V roku 1991 už som nevedel čo mám robiť, na všetko okolo mňa som sa hneval, hlavne na ľudí, ktorí ma upozorňovali na následky a nebezpečenstvá alkoholizmu.

Na patológii som toľko vecí videl na mojom stole! Úmrtia dôsledkom alkoholizmu, ale som sa neodstrašil. Až vtedy, keď som stál nad stolom nad zničenou pečenou a žalúdkom.

V roku 1993 som sa stal nezamestnaným, musel som žiť z mála peňazí, načo som nebol veľmi zvyknutý. Peniaze, ktoré som mal v banke, som pomaly, ale isto povyberal, popredával som veci, ktoré som považoval v tom momente za nedôležité. Zdravotný stav sa mi tak zhoršil, že som niekedy nevstal ani z postele, bol som vychudnutý, bledý, škaredý, hnusný. Na 178 cm výšky som mal len maximálne 60 kg. Musel som rýchlo zmeniť svoj životný štýl. Žiaľ, neskoro som pochopil vážnosť situácie. Choroba, ktorú som dostal, prišla rýchlo a zákerne! Sekundárna epilepsia – znela diagnóza. Samozrejme je to choroba, ktorá sa odvodzuje len a len od popíjania alkoholu. Môj organizmus tak protestoval, proste už mal dosť toho života. Všetkým sa inak nedalo, keď som dokázal žiť aj 3 – 4 dni bez jedla, len na pive a na vodke. Mal som behom 1,5 roka 9 záchvatov stále vtedy, keď som abstinoval 1 – 2 dni. Sny som mával strašné, súde do hororového filmu. Stál som na okraji delíria, a na okraji smrti. Báľ som sa. Cez deň som spal pár hodín, biologické hodiny tikali opačne, v noci som sa buď triasol od zimy, buď som sa potil. Spotil som sa behom zlomku sekundy. Tak som sa báľ smrti, že na každý malý hluk som sa zatriasol a spotil. Fakt, že som nevedel, dokedy ešte budem žiť, vyvolával vo mne D E P R E S I U !

Raz v noci som už aj počul rôzne hlasy, rozprávali sa o mne, myslel som si, že sú to čerti. Vtedy som sa už zľakol sám seba, že som sa zbláznil. Prešiel som do druhej izby k mame, a len tak som mohol horko – ťažko zaspať, keď mi držala ruku.

Myslím si, že to bolo posledné varovanie od „Pána Boha“. Vtedy som ešte nebol veriacim, ale tak sa mi zdalo, že sa Pán Boh veľmi hnevá na mňa aj kvôli mojej milovanej mame. Aj jej psychické zdravie sa veľmi zhoršilo, stále bola v strese, kedy ma chytí atak, proste bolo to strašné. Po roku a pol som pristúpil na to, že sa musím dať liečiť, veď som sám nevedel odolať alkoholu. Ošetrojúci lekár mi potvrdil moje rozhodnutie a tak som cestoval do

Komárna ku psychiatrovi. On bol veľmi férový a doporučil mi liečenie v Rehabilitačnom centre v Bátorových Kosihách. Nastúpil som tam s tým úmyslom, že tam budem 6 mesiacov, ale bol z toho jeden rok. Tam som spoznal lásku Pána Boha, Ježiša Krista, Bibliu a všetko, čo sa týka pobožnosti. Naučil som sa cítiť život, vážiť si ľudí, aj tých horších. V dome Nádej som dostal späť všetku česť, svoju dôstojnosť, ktorú som stratil behom mojej „slávnej kariéry“.

Modlitby a pobožnosti mi pomáhali prežívať aj ťažšie chvíle. Spoznal som pocit, ktorý ma utešoval deň čo deň, lásku a porozumenie voči mne. Už viem, že mi chýbala viera v Boha, lebo bez nej je človek sám, stratený, bezmocný.

Celkom inak beriem život od tej doby, ako som nastúpil na liečenie. Beriem svoj život veľmi vážne. Po dvoch rokoch abstinencie a siedmych rokoch živorenia som dostal prácu. Návrat do „reálneho života“ nebol jednoduchý. Vystúpiť z viacročnej izolácie – niektorí mi fandili, iní zas závideli. Najväčšiu podporu pre mňa znamenala moja mama – ktorej som spôsobil toľko žiaľu a utrpenia – ona vydržala pri mne, ona ma držala za ruku, keď som bol v koncoch a mala pre mňa silu a výdrž po celú dobu. Ona mi dokázala všetko odpustiť – a nebolo toho málo, ona vydržala pri mne aj počas mojej liečby. Väčšina ľudí, ktorých som sa stretol, ktorí žijú okolo mňa, alkoholizujú aj dodnes. Ja som mal šťastie. Možno práve vnútornou silou, ktorú mám po mame. Moja „veľká rodina“, terapeutická komunita mi takisto pomáhala vo všetkom, bola mi v tých rokoch silou a oporou.

Žiť sa oplatí len tak, keď si všímame svet okolo seba. Keď sa ráno slniečko usmieva na naše tváre, keď vieme, že zase na nás čakajú dakde, že nás majú radi, a že aj my môžeme milovať dakoho. Tieto pocity nevníma človek, ktorý deň čo deň sedí v krčme; už ani nevie aký je čas, len čaká, kto a kedy mu naleje.

Veľa krásnych vecí som dostal od života, od Boha, za tých skoro desať rokov, čo som „čistý“. Našiel som svoju cestu životom a som s ňou spokojný. Mám priateľku, ktorá stojí pri mne, vo všetkom ma podporuje a mohol som sa vrátiť k hudbe, po čom som tak túžil. Ťažko by som si vedel predstaviť svoj život bez hudby. Hrám znova v kapele a dostali sme sa do viacerých miest sveta a to ma robí šťastným.

Zsolt

Problémy som naďalej riešil alkoholom. Po práci som sa túlal a vysedával v krčme. Keď sa udialo niečo zlé, po každej ma z toho ťahali moja manželka alebo moji rodičia a popritom som bol presvedčený, že je to takto správne. Je to typický model správania sa alkoholika. Človek si myslí, že to čo robí, je jeho osobná vec, ale s následkami si už nevie čo počať. Riešenie problémov ponecháva na iných. Moja rodina toho veľmi veľa zniesla, ale pomaly sa naplnil pohár.

Terapeutická skupina mi veľa dávala v tomto období. Upozornili ma, že poznať pravdu je jedna vec, žiť a konať podľa poznanej pravdy je druhá. Učil som sa a cvičil sebazpoznávanie. Rozobral som sa ako pokazený bicykel a znova poskladal súčiastky a po jednom ich opravil. Naučil som sa pozorovať a hodnotiť sám seba prostredníctvom viery. Prišiel som na to, že v živote sa nič nedeje náhodou. Každá prekážka, či ťažkosť slúži určitým spôsobom v náš prospech, pretože nás posilní – môžeme sa z nej veľa naučiť.

Narodil som sa v roku 1963 v Komárne, ako tretie dieťa. Môjmu otcovi sa splnil sen, narodil sa mu syn po dvoch dievčatách. Dostal som všetko – ľúbili ma a rozmaznali.

Ako som dospel do školského veku, nastalo obdobie, kedy som už nielen prijímal, ale musel som aj ja niečo dať. U nás doma bolo dôležité, aby som mal dobré výsledky v škole. Túžil som po dobrých výsledkoch v škole a tak vyhovieť rodičom, ale akosi sa mi to nedarilo. Ako rástli požiadavky, tak sa kopili aj problémy. Nastali problémy so správaním. Po ukončení šiestej triedy moji rodičia rozhodli, že ma prepíšu na inú školu. V novej škole, kam som nastúpil, sa mi podarilo ukončiť základné vzdelanie. Nové prostredie, v ktorom som sa ocitol, vplývalo na mňa pozitívne, len doma sa moje vzťahy s rodičmi nezmenili, ba sa zhoršili. Mal som pocit, že ma len nútia a nútia – cítil som sa bezmocným.

Moje štúdium pokračovalo prijímačkami na strednú stavebnú školu, kam ma po odvolaní a s menšou pomocou rodičov aj prijali. Táto škola sa práve rozbíhala s mladými a neskúsenými učiteľmi. My sme boli prvá stavebná trieda a z denného rozvrhu so 7 – 8 hodinami sme v začiatkoch mali len 3 – 4, putovali sme z jednej budovy do druhej. Počas voľných hodín sme sa túlili, vysedávali v krčmách a popíjali pivo. Na konci tretieho ročníka nechali viacerých z nás prepadnúť a mňa vylúčili zo školy. Nasledoval rok na „učňovskej maliarskej“, ale pomocou rodičov som sa zase dostal na strednú odbornú. Nakoniec to, že som dokončil školu a zmaturoval, môžem ďakovať niekoľkým dobrosrdečným pedagógom.

Stretnutie s folklórnym tancom ma v živote povznieslo a naplnilo. Zaujímal som sa o kultúru, tanec a literatúru. Veľmi veľa som čítal, čo mi pomohlo premôcť dislexiu. Až v dospelosti som totiž zistil, že ako žiak som bojoval s poruchami čítania a písania. Pravdepodobne to boli tieto príčiny, ktoré vyústili do porúch správania.

O svojom alkoholizme som toho ešte veľa nenapísal, hoci bol už deň čo deň prítomný. Obraz pohodového a tvrdého chlapa som vedel zahrať iba pomocou alkoholu, hoci som bol plný strachu a zábran. Medzitým prišli dva roky vojny (na zeleno sfarbený chaos). Počas prvého roka nás preťažovali prácou a ponížovali. Druhý rok som prepil. Po vojne som svoje odborné vzdelanie akosi nevedel uplatniť. Prešiel som viacerými zamestnaniami.

Alkohol a cigareta mi dali falošné sebavedomie, ktoré mi tak veľmi chýbalo, preto som začal piť viac a viac.

Myslel som si, že keď sa ožením a založím rodinu, všetko sa zmení. Tak sa aj stalo. Všetko sa zmenilo okrem mňa. Narodil sa nám synček a ja som mal zobrať zodpovednosť za svoje povinnosti, ktorým som sa vyhol. Problémy som naďalej riešil alkoholom. Po práci som sa túlal a vysedával v krčme. Keď

sa udialo niečo zlé, po každej ma z toho ťahali moja manželka alebo moji rodičia a popritom som bol presvedčený, že je to takto správne. Je to typický model správania sa alkoholika. Človek si myslí, že to čo robí, je jeho osobná vec, ale s následkami si už nevie čo počať. Riešenie problémov ponecháva na iných. Moja rodina toho veľmi veľa zniesla, ale pomaly sa naplnil pohár. Keďže s človekom závislým na alkohole sa toho veľa začať nedá, začala moja žena žiť sebestačným životom a pekne pomaly sa odosobnila, odpútala odo mňa. Bola čoraz silnejšia a vypustila ma zo svojho života. Musel som prísť na to, že ma už nepotrebuje. Pre mňa to samozrejme boli ďalšie dôvody na pitie. Dnes som už vďačný Pánovi, že postavil ku mne takú ženu. To ona zistila, že moja závislosť je choroba, ktorú treba liečiť. Požiadal som o pomoc. Prihlásil som sa do resocializačného strediska v Bátorových Kosihách. Nebolo to však preto, že by som si uvedomoval svoj problém, ale preto, že som sa bál straty ľudí, ktorí pri mne stáli a že ma pohltí tma a vesmír, ktorý ma obklopuje. Každého som považoval vinným za vzniknutú situáciu, len seba nie. V dome Nádej som strávil skoro rok. Počas tohto obdobia som veľa počul a naučil sa o alkoholizme a o ľudských vzťahoch, len to nie, že tieto veci sa týkajú aj mňa. Zariadenie viedol a do dnešného dňa vedie jeden manželský pár Gizka a Kálmán. Nerozprávali len o viere, ale ňou aj žili. Dotkla sa ma čistá kresťanská viera, ale pokúšal som sa ju len z diaľky sledovať.

Po deviatich mesiacoch abstinencie som dostal zaujímavú pracovnú ponuku a vtedy som zacítil príležitosť nato, aby som každému dokázal, že aký človek vlastne som. Zbytočne ma odborníci upozorňovali, že je potrebný dlhší čas na to, aby sa upravil zničený život, ale ja som si myslel: „však ja vám ukážem“. Zo začiatku som pracoval ako podnikateľ, neskôr ako zástupca jednej slovensko – česko – rakúskej firmy. Darilo sa mi, dobre som zarábala a upravili sa mi aj rodinné vzťahy. Abstinoval som tri roky a bolo to čoraz ťažšie. Znova a znova sa ozýval vnútorný hlas: “prečo on môže vypiť jedno malé pivo? prečo ja nemôžem?, však aj ja som natoľko inteligentný ako on!“. Vypil som si prvé nealkoholické pivo, neskôr ho nasledovali ďalšie. A potom prišiel rýchly pád.

Nikdy by mi ani nenapadlo, že sa dá tak rýchlo padnúť na úroveň, odkiaľ človek začínal, a čo viac, že sa dá aj od tohto hlbšie klesnúť. Nasledovali ďalšie 3 – 4 roky alkoholizmu. Dostal som sa do zlého fyzického a duševného stavu. Všetko a každého som nenávidel. V sebeckej sebaľústi som si ani nevšimol, že sa to týka aj iných. Staral som sa iba o svoje rany a popíjal. Opäť to bola moja žena, ktorá dala signály, aby som sa spamätal. Podala žiadosť o rozvod a úplne sa osamostatnila, vtedy už s dvoma deťmi. S 12 ročným chlapcom a 3 ročným dievčatkom. Rýchlo sa ukázalo, že mne sa akosi nedarí žiť samostatný život. Obrátil som sa na odborníkov. Pravidelne som navštevoval lekára

a podstúpil som ročnú medikamentóznú liečbu a popritom som sa pravidelne zúčastňoval na rôznych terapeutických sedeniach v resocializačnom stredisku Nádej. Tentoraz som si to uvedomoval, že to je naozaj potrebné – tu sa mi dostalo najviac podpory zo strany manželky, manželov Szócsových a Dr. Funka. A tak som sa išiel učiť žiť všetko znova a všetko od začiatku a pomocou mnohých ďalších ľudí som prešiel obrovskou zmenou.

Terapeutická skupina mi veľa dávala v tomto období. Naučili ma prijať to, čo sa už vrátiť nedá a naučili ma odpúšťať sebe aj iným. Pomáhali mi uvedomovať si potrebu hovoriť s niekým o svojom strachu, o pocitoch viny, o svojich problémoch. Upozornili ma, že poznať pravdu je jedna vec, žiť a konať podľa poznanej pravdy je druhá. Učil som sa a cvičil sebazpoznávanie. Rozobral som sa ako pokazený bicykel a znova poskladal súčiastky a po jednom ich opravil. Naučil som sa pozorovať a hodnotiť sám seba prostredníctvom viery. Prišiel som na to, že v živote sa nič nedeje náhodou. Každá prekážka, či ťažkosť slúži určitým spôsobom v náš prospech, pretože nás posilní – môžeme sa z nej veľa naučiť. Nasledovali roky plné bolesti a bojov, ale čoraz krajšie. Získal som cenné skúsenosti, ktoré by som nespoznal bez zvládnutia ťažkostí v živote. Teraz už viem, keby ich nebolo, nemohol by som napredovať, rozvíjať sa. Učil som sa prijať pravdu a získať kompetencie, aby som mohol konať a žiť podľa poznanej pravdy. Komunita ma viedla k vzájomnému porozumeniu, ako pochopiť iných ľudí a ako žiť v mieri. Naučil som sa spolupracovať s ostatnými – aj dodnes sa aktívne zúčastňujem na rôznych aktivitách neziskovej organizácie Nádej. Pomaly som sa naučil žiť, bojovať o svoju rodinu a prijať zodpovednosť za ňu. Opäť som zažíval tie zázraky, ktoré som dostal od pána Boha už aj predtým, len som ich nechcel pripustiť. Dnes už viem že moju rodinu, manželku a deti som dostal ako dar.

Osem rokov som úplne čistý. V súčasnosti pracujem ako podnikateľ. V oblasti stavebníctva som sa ďalej vzdelával a učím sa aj do dnešného dňa. Vo svojom obore sa zo mňa stal úspešný človek. Pod nohami mám opäť pevnú zem. Cítim to tak, že som našiel bezpečie, ktoré som už veľmi dávno stratil – asi v detstve. Dnes si už uvedomujem svoje hodnoty a viem, kde sú moje hranice. Moja viera v Ježiša Krista mi ukázala, že zázraky sú v nás a nosíme v sebe možnosť znovuzrodenia.

Andrej

Vďaka svojmu stálemu pitiu a hráčskej vášni som stratil dôveru svojej rodiny a manželka sa so mnou rozviedla. Po štyroch rokoch trápenia som bol vykopnutý aj z dobre plateného pracoviska. Moja kariéra, česť, materiálne pozadie ležali v troskách. Nakoniec som sa dostal na ulicu. Tomu sa hovorí totálny existencionalný krach.

Pomaly som zoslabol aj fyzicky. Neustály strach som dokázal kompenzovať iba ďalším zvýšením konzumácie alkoholu, ale omámenie trvalo iba krátky čas a všetko sa začínalo od začiatku. Hladovanie, bieda a totálne zničenie sa – charakteristické na bezdomovcov – ma urobili sebeckým a neosobným. Postupne sa odvrátili odo mňa príbuzní a priatelia. Ostali mi iba dvaja verní druhovia: depresia a samota.

Prišiel som na to, že sa oplatí zápasiť; mám svoj cieľ, ktorý dáva môjmu životu zmysel a náplň. Ozrejmilo sa vo mne, že mám povinnosti voči sebe a druhým. Zodpovednosť treba prijať, nie utekať pred ňou.

Počas svojho druhého, v komunite tráveného roka som mal možnosť zúčastniť sa na programe, a mohol som mať vlastný príjem zo zamestnania. Začal som plniť svoju povinnosť platenia výživného, čo som roky zanedbával. Občas sa stretávam aj so svojou dcérou.

Môj rebríček hodnôt sa začína preformovávať. Hnev, nenávisť, pomsta, zlosť, násilie sú už pre mňa cudzie. Byť a ostať čistým je cnosť.

Dvadsaťročným poctivým pitím som dosiahol to, že som sa stal závislým. Postupne som stratil rodinu, zamestnanie a nakoniec aj strechu nad hlavou. Mám za sebou tucet neúspešných liečení v zdravotníckych zariadeniach. Už ako bezdomovec a ľudská troska som si uvedomil, že táto cesta kozmickým tempom vedie do hrobu. Toto resocializačné zariadenie mi odporučil jeden bývalý klient a od apríla 2005 som sa stal členom tejto komunity. Pomaly nastala vo mne zmena myslenia, zmenil sa mi celkový náhľad na moje pitie. Terapeutický kolektív mi pomohol zdokonaľiť sa v schopnosti komunikovať, v schopnosti stabilizácie, v uskutočňovaní krátkodobých cieľov, vo vnímaní reality, v schopnosti bojovať so závislosťou.

Až tu som spoznal ozajstné hodnoty človeka, aké sú: láskavosť, úcta, dôvera, odpustenie, tolerantnosť, trpezlivosť, radosť z dobre vykonanej práce. Som presvedčený, že v mojom veku (vtedy 39) to bola posledná šanca pre nový život a ja to chcem naplno využiť.

Detstvo som mal krásne, život našej rodiny sa mi zdal samozrejým. Najväčší vplyv na mňa mali moji rodičia a cítil som sa byť šťastný, bezstarostný. V puberte, ako to už býva, zhoršili sa moje vzťahy doma. Začalo mi vadieť, že sa rodičia doma hádajú, čo ma podporovalo uzatvoriť sa do seba. Vytvoril som si preto svoj svet, čítal som knihy, pozeral televíziu a keď som sa dostal na strednú školu, na internát, začal som potajomky fajčiť a trocha piť. Len sem – tam. Nebol som v tom sám, boli sme partia. Bral som to ako normálne, samozrejmé.

Po dokončení strednej školy som nastúpil na základnú vojenskú službu a hneď po nej som sa oženil. Mal som dvadsať rokov a myslel som si, že nerobím zle. Moje zmýšľanie mi nepripadalo nenormálne. Chcel som zaistiť všetko pre svoju rodinu. Začal som aj hrať. V začiatkoch som to vedel dobre skrývať. Zarábala som v tom čase veľmi dobre. Hral som, pil som a môj život začal ísť dolu vodou. Neskôršie to rodina zbadala, chceli mi pomôcť, ale ja som to odmietol. Každý mi chcel pomôcť, no nič z toho.

Vďaka svojmu stálemu pitiu a hráčskej vášni som stratil dôveru svojej rodiny a manželka sa so mnou rozviedla. Po štyroch rokoch trápenia som bol vykopnutý aj z dobre plateného pracoviska. Moja kariéra, česť, materiálne pozadie ležali v troskách. Nakoniec som sa dostal na ulicu. Tomu sa hovorí totálny existencijálny krach.

Pomaly som zoslabol aj fyzicky. Neustály strach som dokázal kompenzovať iba ďalším zvýšením konzumácie alkoholu, ale omámenie trvalo iba krátky čas a všetko sa začínalo od začiatku. Hladovanie, bieda a totálne zničenie sa – charakteristické na bezdomovcov – ma urobili sebeckým a neosobným. Postupne sa odvrátili odo mňa príbuzní a priatelia. Ostali mi iba dvaja verní druhovia: depresia a samota. Približne rok som žil aj medzi

narkomanmi. Získal som skúsenosť aj s drogami. Koľkokrát som chcel urobiť koniec trápeniu! Z čoho som pil ďalej? Ako som prežil? Je lepšie, keď sa to ani neopýtate.

Päť dlhých rokov na ulici. Naučil som sa strádať, znášať bolesť, ale aj kradnúť a klamať bez veškerého pocitu viny a hanby. Tieň väzenia a smrti ma prebudili k tomu, aby som si priznal, že som chorým človekom, ktorý potrebuje pomoc. Až po viacerých nepodarených nemocničných liečeniach som prišiel na to, že závislosť je odo mňa oveľa silnejšia. Tak som sa dostal do resocializačného zariadenia. Tu sa vo mne ujasnilo, že nestačí prestať piť, ale musím sa naučiť znova žiť. Žiť čisto, v láske a mieri so sebou samým a druhými. Aby som po prvom nezdare nemusel hľadať pomoc na dne pohára.

Počas prvého roka, stráveného v terapeutickej komunite, som zosilnel fyzicky, získal som späť svoju kondíciu. Stále viac som začal veriť v uzdravenie. Bolo treba nemálo sebadôvery a výdrže, kým ma nakoniec viera a vôľa oslobodili z otroctva alkoholu. Začiatky boli ťažké, ale časom som v sebe našiel silu a odhodlanie všetko začať od začiatku. Naučil som sa tešiť z maličkostí, prekonávať prekážky.

Prišiel som na to, že sa oplatí zápasiť; mám svoj cieľ, ktorý dáva môjmu životu zmysel a náplň. Ozrejmilo sa vo mne, že mám povinnosti voči sebe a druhým. Zodpovednosť treba prijať, nie utekať pred ňou.

Počas svojho druhého, v komunite tráveného roka som mal možnosť zúčastniť sa na programe, a mohol som mať vlastný príjem zo zamestnania. Začal som plniť svoju povinnosť platenia výživného, čo som roky zanedbával. Občas sa stretávam aj so svojou dcérou.

Môj rebríček hodnôt sa začína preformovávať. Hnev, nenávisť, pomsta, zlosť, násilie sú už pre mňa cudzie. Byť a ostať čistým je cnosť.

Po absolvovaní resocializácie v terapeutickej komunite som mal možnosť ešte rok ostať v chránenom bývaní „Domov Nádej“. Za tú dobu som už mal vlastné zamestnanie. Konečne po toľkých rokoch som získal pocit samostatnosti. Mám nových známych, kamarátov, prestal som chodiť na miesta, kam som chodieval pred liečbou. Podarilo sa mi vybudovať si sebavedomie, ktoré má pre mňa hodnotu.

Po troch rokoch abstinencie som sa znovu oženil. Zároveň sme si s manželkou kúpili byt a prerábali ho. Viem, že môj život sa teraz ubera správny smerom. Dostal som ešte jednu šancu od života – mám vlastnú rodinu, strechu nad hlavou, prácu a som šťastný, že ich mám. Žijem bez alkoholu a bez hry – ale nikdy nechcem zabudnúť, koľkým ľuďom som ublížil. Chcem zostať čistý a preto sa snažím chodiť do svojpomocnej skupiny abstinujúcich alkoholikov – tam je moja náhradná rodina.

Imre

Teraz, keď sa zamýšľam nad svojim životom, uvedomujem si, že bolo veľa nástrah, ktoré som vtedy nerozoznal, boli pre mňa neviditeľné. Pil som ako každý v mojom okolí. V spoločnosti, v ktorej som sa pohyboval, to bolo samozrejmosťou. Alkohol bol prítomný na mojom pracovisku, patrilo k môjmu voľnému času, k spoločenským a rodinným podujatiam: narodeniny, meniny, zabíjačka, obaračka – vtedy bola povolená aj opitosť. Ja som si nástrahu nevšimol a trvalo dlho, kým som si uvedomil, že mám problém s alkoholom.

Nestačí sa dať do poriadku len po fyzickej stránke(hoci u mňa bolo aj toto náročné), aj duševne sa treba ozdraviť, čo je však dlhodobý proces. Tu strávené roky nie sú stratené roky, je to príprava na život, hovorím to ja, skoro päťdesiatnik. Tu som sa naučil dôležité veci, získal som cenné skúsenosti.

Vybudoval som si základné ľudské hodnoty, lebo sa stali dôležitými pre môj život: úcta, zdvorilosť, láska, dobré skutky. Usilujem sa o usporiadaný život, o prijímanie vlastnej zodpovednosti za svoje slová a skutky – takto nadobudol môj život zmysel.

Cesta, ktorou som sa vydal, je dlhá. Pred troma rokmi som sa rozhodol, že sa chcem zbaviť svojej závislosti. Po rehabilitácii v zdravotníckom zariadení som si nárokoval aj pomoc terapeutického zariadenia, len aby som sa vedel postaviť na nohy. Využil som všetku pomoc, lebo som nechcel úplne stratiť svoju rodinu, najmä mojich dvoch synov.

Môj brat ma vo všetkom podporoval od začiatku až do konca. Moji synovia dlho mlčali – potrebovali viac času, aby spracovali minulosť.

Ako plynul čas, stále viac som veril vo svoje uzdravenie, veď predsa som sa chcel uzdraviť. Ale uverí moja rodina, moji synovia, známi, že môžem začať nový život skoro v päťdesiatke? Deň čo deň som si kládol tieto otázky. Bolo obdobie, boli chvíle, keď som chcel urýchliť chod vecí, ale počúvol som rady, že všetko má svoj čas. A ten čas naozaj prišiel.

Teraz, keď sa zamýšľam nad svojim životom, uvedomujem si, že bolo veľa nástrah, ktoré som vtedy nerozoznal, boli pre mňa neviditeľné. Pil som ako každý v mojom okolí. V spoločnosti, v ktorej som sa pohyboval, to bolo samozrejmosťou. Alkohol bol prítomný na mojom pracovisku, patril k môjmu voľnému času, k spoločenským a rodinným podujatiam: narodeniny, meniny, zabíjačka, obaračka – vtedy bola povolená aj opitosť. Ja som si nástrahu nevšimol a trvalo dlho, kým som si uvedomil, že mám problém s alkoholom.

Spočiatku som si myslel, že si svoj problém viem vyriešiť aj sám. Keď som mal problémy, zmenil som pracovisko. Počas dlhých rokov som sa snažil prestať piť, ale bez úspechu. Vtedy som nemal poňatia o závislosti. Medzičasom sa zhoršili rodinné vzťahy, manželka sa so mnou rozviedla a ja som klesol ešte hlbšie. Mal som liečebné pokusy. Dvakrát som absolvoval trojmesačné odvykacie kúry, ale po návrate som pokračoval tam, kde som predtým prestal. Ak sa mi aj podarilo chvíľku abstinovať, nevedel som si čo počať s osamelosťou. Nastal úplný krach – stratil som zamestnanie, rodinu, synov. Nezostalo už nič iné, len pohár a pár kamarátov z mokrej štvrte. Úplne som sa rozpil a dostal som sa do nemocnice v život ohrozujúcom stave, so zlými pečennými výsledkami a delíriom.

Vtedy sa písal rok 2006. Väčšinu roka som strávil v nemocnici a bolo na mále, aby mi pečeň vypovedala službu. Na naliehanie môjho brata som sa v októbri dostal do resocializačného zariadenia Nádej. Môj brat sa totiž bál, že ak sa vrátim domov, samota ma opäť dozenie k poháru. Ja som sa nechcel podrobiť žiadnej liečbe, ale vysvetlili mi, že nie to je hanba, ak sa budem liečiť, ale ak budem pokračovať v pití. Pri prekonávaní počiatkových adaptačných problémov mi veľmi pomohla komunita. Prijal som situáciu a chcel som sa liečiť.

Potom sa všetko začalo meniť. Zbadal som, že som kľudnejší a začínal som

mať pozitívny náhľad na veci. Tak som cítil, že aj ľudia okolo mňa sa zmenili. Stále viac a viac som sa tešil, že som členom tejto terapijnej komunity. Problémy sa mi podarilo prekonať, vždy bol niekto, kto mi pomohol. Začal som pociťovať, že samotná komunita lieči, chráni a pracovná terapia pomáha môjmu uzdravovaniu, ktoré som veľmi chcel.

Tešil som sa práci, ktorá mi dala cieľ a sebavedomie. Najskôr som pracoval v záhrade, okolo domu, na stavbe. Neskôr ma poverili aj zodpovednejšou prácou: zverili mi montážne práce na stavbe a potom som pracoval celé mesiace na kuchyni.

Pracovná terapia bola pre mňa veľmi osožná; od októbra som sa stal zamestnancom organizácie a pracujem ako údržbár.

Tu som našiel aj duševný pokoj – dostal som duševné požehnanie, podobne ako tomu bolo v detstve.

Áno, moje detstvo. Oplatí sa ho spomenúť, lebo si naň uchovávam pár pekných spomienok. Bolo nás päť súrodencov a u nás bolo veselo. Žili sme na samote, čo vo mne budilo pocit veľkej slobody. Starostlivosť a láska našich rodičov ma sprevádzali počas detstva a školských liet. Z domu som získal aj lásku k športu a pohybu, čo vo mne nevyhaslo dodnes. V našej rodine hrala viera dôležitú úlohu, ktorá sa však z môjho života postupne vytratila a teraz ju opäť objavujem. Pokúšam sa opäť veriť a nádejať.

Ukludnil som sa, môj život sa utriasol. Pravidelne chodím domov, udržiavam kontakt so súrodencami a s celou rodinou. Aj so synom sa pravidelne stretávam a mám aj vnúčatá.

Ešte je niekoľko vecí, o ktorých by som chcel napísať. Nestačí sa dať do poriadku len po fyzickej stránke (hoci u mňa bolo aj toto náročné), aj duševne sa treba ozdraviť, čo je však dlhodobý proces.

Tu strávené roky nie sú stratené roky, je to príprava na život, hovorím to ja, skoro päťdesiatnik. Tu som sa naučil dôležité veci, získal som cenné skúsenosti.

Vybudoval som si základné ľudské hodnoty, lebo sa stali dôležitými pre môj život: úcta, zdvorilosť, láska, dobré skutky. Usilujem sa o usporiadaný život, o prijímanie vlastnej zodpovednosti za svoje slová a skutky – takto nadobudol môj život zmysel.

Rád pracujem, učím sa s peniazmi narábať, rozmyslím si, na čo ich miniem, čo je dôležité. Rád športujem, pohyb potrebujem. Šport a pohyb sú moje silné stránky. Tak cítim, že tým utužujem aj komunitu, toľko som im dlžný.

Mám ciele, lebo bez cieľov sa nedá žiť, bez nich sa život stáva nezmyselným. Tomuto som sa naučil v komunite.

Pokúšam sa žiť čisto, zmysluplne – ešte mám pred sebou dlhú cestu.

Daniel

Teraz si uvedomujem, že som nechľastal pre zábavu, ale pre pocit falošného sebavedomia. Spočiatku to fungovalo, aplikoval som to v praxi a nezbadal som sa, že sa stávam závislým. Rodina, priatelia mi chceli pomôcť, upozorňovali ma na vážnosť situácie. Aj môj zhoršený zdravotný stav ma nútil k tomu, aby som zhodnotil svoju situáciu. Rozhodol som sa liečiť.

Predovšetkým chcem povzbudiť tých, ktorí po prepitej noci premýšľajú, ako ďalej. Dá sa prestať piť, žiť normálne. Neklam seba ani ostatných; ak úprimne chceš, zvládneš to a podarí sa ti prestať. Ak len trochu budeš chcieť prestať, prestaneš. Ak len trochu budeš chcieť neprestať, neprestaneš. Výpovede zo života, moje priznanie, čas na rozhovor a pokoj, pokoj v tomto zariadení mi pomohol nájsť seba a dobré vzťahy s mojou rodinou.

Spolu s manželom a svojimi tromi dcérami sme sa naučili prijať to, čo sa už vrátiť nedá a bojovať za veci, čo sú ešte pred nami. A naučili sme sa odpúšťať. Prežitie roky plné bolesti a bojov, ale aj radosti a šťastia, nám pomohli získať cenné skúsenosti, ktoré nám pomáhajú žiť.

S odstupom času sa zamýšľam znovu nad otázkou: prečo? Prečo som pil? Prečo bol tento úsek v mojom živote? Na niečo odpoveď poznám, na iné neviem odpovedať ani dnes. Dokážem konštatovať len toľko, že u mňa sa závislosť nevytvárala postupne, ale jej vývin bol veľmi rýchly. Odvodiť by som to vedel z viacerých príčin. Keď tak premýšľam – prežívam v myšlienkach túto cestu, krok za krokom a uvedomujem si, že o túto svoju skúsenosť by som sa mal podeliť s inými – nie je to pre mňa jednoduchou záležitosťou.

V hlave mi prelietava veľa spomienok. Moje premýšľanie nie je krátke a začína byť tým, čím je pre futbalistu kľúčkovanie na mieste. Kam, komu poslať prihrávku? V Kosihách sme si zahrli futbal na blízkom štadióne. Spojili sme chuť hrať túto loptovú hru, s chuťou vo veľký zápas. Takto podobne som prežíval aj spoločné chvíle pri rozhovoroch o závislosti so svojimi terapeutmi a spolupacientmi.

Mal som šťastné detstvo. Veľa času som strávil s bratom, ktorého som mal ako najlepšieho kamaráta. Ako dieťa som bol skôr tichej povahy, napriek tomu som mal okolo seba aj iných vzácných kamarátov. V rodine sa rodičia o nás starali, dostali sme veľa lásky a pozornosti. Chodili sme na spoločné výlety, spolu sme sa zúčastňovali kresťanských bohoslužieb. Moja milá mama sa o všetko postarala. Napokon by som povedal, že sme fungovali ako „normálna rodina“. Čo mi chýbalo? – kladiem si ďalšie otázky. Prečo som tak ťažko zvládol záťažové situácie? Prečo musím zápasiť s výčtkami svedomia?

Teraz si uvedomujem, že som nechľastal pre zábavu, ale pre pocit falošného sebavedomia. Spočiatku to fungovalo, aplikoval som to v praxi a nezbadal som sa, že sa stávam závislým. Rodina, priatelia mi chceli pomôcť, upozorňovali ma na vážnosť situácie. Aj môj zhoršený zdravotný stav ma nútil k tomu, aby som zhodnotil svoju situáciu. Rozhodol som sa liečiť. Po dvoch neúspešných liečeniach (v zdravotníckych zariadeniach PAL) som stratil nádej, aj posledné zvyšky sebaistoty. Pomáhali mi moji priatelia, vyhľadali RS Nádej v Bátorových Kosihách a doviezli ma tam.

V zariadení Nádej na Športovej ulici vládol pokoj. Kto ho aspoň raz navštívil, nemohol ho nevidieť. Ja som ho tam nielen videl, ale aj prežil. Myslel som, že sa len upokojím, preliečim – nemal som veľké očakávania. Prvý deň, keď ma doviezli, som sa bál. Bál som sa svojej alkoholickej minulosti a ešte viac takto poznačenej budúcnosti. Do kolektívu som bol prijatý – či skôr do rodiny – nad moje očakávanie. Nové tváre, podobné osudy. Spomienky mám veľmi pekné. To všetko, čo som tu prežíval, ma donútilo pokračovať v resocializácii. Musím uznať, nebolo to jednoduché: spočiatku som mal málo sily a nevedel som, ako ďalej.

Bol som aj v iných zariadeniach, ktoré neboli také, ako toto zariadenie. A aj lekári boli iní. Chceli mi veľmi pomôcť, hľadali diagnózu, lieky. Nepohlo

mi to. Môj zápas so závislosťou sa mi podarilo otočiť na úspešný – TU. Abstinujem už piaty rok. Našiel som si svoju cestu – ďakovať môžem terapeutickému komunitu, tým, ktorí sa so mnou liečili.

Písali sme rok 2003 a prišiel moment v mojom živote, keď som si uvedomil, že musím urobiť svoje rozhodnutie: život alebo smrť. Z začať budovať všetko od základov – síce podporu zo strany manželky, rodičov a priateľov som mal po celú dobu liečenia – alebo pokračovať ďalej v pití, ísť do smrti. Volil som život. Časom som našiel v sebe silu začať budovať svoj život a dobré vzťahy s rodinou. Naučil som sa tešiť z maličkostí a prekonávať ťažkosti vlastnými silami. Začal som budovať do svojho života hodnoty (pokoj, abstinencia, rodina, atď.), ktoré pre mňa majú svoj význam a tak sa mi podarilo získať zdravé sebavedomie.

Predovšetkým chcem povzbudiť tých, ktorí po prepítej noci premýšľajú, ako ďalej. Dá sa prestať piť, žiť normálne. Neklam seba ani ostatných; ak úprimne chceš, zvládneš to a podarí sa ti prestať. Ak len trochu budeš chcieť prestať, prestaneš. Ak len trochu budeš chcieť neprestať, neprestaneš. Výpovede zo života, moje priznanie, čas na rozhovor a pokoj, pokoj v tomto zariadení mi pomohol nájsť seba a dobré vzťahy s mojou rodinou.

Mám za sebou ťažšie obdobie (nezamestnanosť) a prežívali sme spolu s rodinou ťažšie chvíle, ale teraz už viem, že veci sa dajú riešiť: ak len trochu budeš chcieť riešiť, postupne vyriešiš. Zajtra budem prvý deň na novom pracovisku – tak teda z mojej histórie toľko.

Otvorené dlane

výrok manželky

Do manželstva som vstupovala z veľkej lásky. Ako bonus nášho spoločného šťastia bol aj fakt, že manžel vôbec nepil. Po 10 rokoch nášho manželstva môj manžel prežíval krízu v zamestnaní a začal ju riešiť alkoholom. „Alkoholová kariéra“ vzhľadom na to, že trpel chronickou chorobou, mala podobu štartu raketoplánu. Rýchly vzostup a rýchly pád. Po dvoch neúspešných liečeniach v štátnych zariadeniach PAL, bol môj manžel hospitalizovaný v nemocnici. Bola som bezmocná. Naši rodinní priatelia ma povzbudzovali a rozhodli sa vypátrať na Slovensku zariadenie, kde by liečili nielen zničené telo, zdeptanú dušu, ale aj alkoholom ubitého ducha. Výsledok bol: Resocializačné zariadenie – Nádej v Bátorových Kosihách. Tu môj manžel našiel trojrozmernú pomoc pre svoje telo, dušu a ducha. Po absolvovaní liečby sa zaradil do života v rodine i v spoločnosti. Avšak ja som

neustále prežívala obrovský stres, aby sa už nikdy, ale nikdy nenapil alkoholu. Jedného krásneho jesenného dňa som kráčala dolu ulicou z práce k nášmu domu a v diaľke som uvidela svojho muža zohnutého vo dva konce opierajúc sa o plot, približovať sa k bráničke. Môj vnútorný hlas skríkol z celej sily: „Bože, toto už nezvládnem!!!!“ Keď sme sa stretli, zistila som, že môjho manžela seklo v krížoch. Uvedomila som si, že nemôžem jeho abstinenciu držať kľčovite v rukách. Potrebujem otvoriť svoje dlane a v dôvere ho odovzdať Bohu. Pochopila som, že abstinencia je jeho záležitosť a ja ho v nej môžem povzbudzovať a pomáhať mu.

Preto som sa rozhodla naďalej sa zúčastňovať na skupinách pre rodinných príslušníkov Anonymných alkoholikov. Pravidelne tu stretávam rôznych ľudí: manželky, matky, rodinných príslušníkov závislých ľudí. Delíme sa o svoje skúsenosti a snažíme sa navzájom si pomáhať. Našla som tu nové informácie, silu a nádej, ktoré mi pomáhajú zvládnuť svoj vnútorný boj a neistotu spoluzávislej manželky.

Teraz svoju skúsenosť môžem odovzdať ďalším, ktorí to žiadajú a potrebujú.

Spolu s manželom a svojimi troma dcérami sme sa naučili prijať to, čo sa už vrátiť nedá a bojovať za veci, čo sú ešte pred nami. A naučili sme sa odpúšťať. Prežitie roky plné bolesti a bojov, ale aj radosti a šťastia, nám pomohli získať cenné skúsenosti, ktoré nám pomáhajú žiť.

Robert

Keď som začínal, túto skutočnosť som si neuvedomoval. A neuvedomoval som si ani to, že závislosť sa vytvára tak rýchlo. Stále som si myslel, že ja s tým viem prestať. Toto som tvrdil aj v čase, keď už droga dávno vládla mne. Vládla tak silno a neoblomne, že moje dni boli dni nihilistu. Nevládal som ráno vstať a plniť si svoje povinnosti študenta vysokej školy. Jediné, čo som vládol a chcel, bolo ísť a kúpiť si dennú dávku. Nemyslel som na to, že si ničím telo, dušu a mozog.

Teraz uplynulo tri a pol roka od začiatku mojej liečby. Opäť študujem na vysokej škole a zároveň pracujem pod vedením manželov Szócsových ako asistent. V práci uprednostňujeme skupinovú psychoterapiu, ktorá samotná je liečebná a tiež pracovnú terapiu. Viera, pokora a láska sú prostriedky k uplatňovaniu našich metód v práci.

Žiť s drogou znamená klamať samého seba. Ja som sa začal klamať v čase stredoškolského štúdia. Prečo som to potreboval? Možno pre zvýšenie sebatoty, možno nesprávny výber kamarátov, možno riešenie boja so svojím egom.

Drogová závislosť je dobrovoľná smrť!

Keď som začínal, túto skutočnosť som si neuvedomoval. A neuvedomoval som si ani to, že závislosť sa vytvára tak rýchlo. Stále som si myslel, že ja s tým viem prestať. Toto som tvrdil aj v čase, keď už droga dávno vládla mne. Vládla tak silno a neoblomne, že moje dni boli dni nihilistu. Nevládal som ráno vstať a plniť si svoje povinnosti študenta vysokej školy. Jediné, čo som vládla a chcel, bolo ísť a kúpiť si dennú dávku. Nemyslel som na to, že si ničím telo, dušu a mozog.

Štúdium som zanechal a pokúsil som sa zamestnať, ale som to nezvládol. Psychika už bola poznačená. Situácia sa začala vyostrovať. Matka začala riešiť môj psychický stav návštevou u psychológa, ale nespolupracoval som, racionalizoval som svoje správanie závislého človeka a samozrejme som vinu pripisoval mojim rodičom. V tom čase som mal podporu u závislej kamarátky, ktorá ma utvrdzovala v presvedčení o vine mojich rodičov. Začalo obdobie citového vydierania matky z mojej strany. Domáhal som sa financií a keď som nedostal, tak som si ich jednoducho zobral. Bolo to obdobie, keď som už vedel, že to so mnou nie je v poriadku, že som chorý, ale nepriznal som to pred najbližšou rodinou.

Bránil som sa akejkolvek pomoci. Báľ som sa, aké by to bolo bez drogy.

Celá situácia sa vyhrotila na Vianoce, keď som si pýtal peniaze na darčeky a minul som ich na drogy. Pod stromček som pripravil smútok. Vtedy sa už rodičia rozhodli, že situáciu prejednávajú s obvodnou lekárkou, ktorá ma odporučila k psychiatrické. Tá odporučila liečbu.

Keď ma rodičia viezli na liečbu, v aute bolo dusno. Báľ som sa. Aj rodičia sa báli. Po prijatí do liečby som pokračoval vo vydieraní rodičov a tvrdil som, že som v poriadku. Po týždni som prešiel do resocializačného zariadenia, kde to bolo tvrdé. Tvrdé, lebo som nevládal, nechcel pracovať, začleniť sa do kolektívu. Stále som uvažoval nad tým, ako utiecť. Moje pokusy boli odhalené. Bojoval som ďalej, až sa mi podarilo utiecť.

Prišiel som domov. Mal som šťastie, že matka hneď vybavila ešte v ten deň (piatok) moje umiestnenie do liečebne. Tu som ďalej pokračoval v snahe čo najskôr ukončiť liečbu. Tvrdil som, ako často predtým, že ja som už v poriadku.

Postupne som situáciu prijal, a liečil som sa. Pomohla mi pracovná terapia i hipoterapia. Vôbec som si nepripúšťal možnosť ďalšieho doliečovania po absolvovaní základnej trojmesačnej liečby.

Moji rodičia v tom čase zmenili bydlisko a ja som už pripúšťal možnosť resocializácie. V liečebni sa ocitli dvaja páni, ktorí absolvovali posilňovaciu

kúru. Títo na komunite rozprávali o zariadení, kde boli v rámci resocializácie. Bolo to zariadenie Nádej-Reménység. Rozprávali o atmosfére, aká vládne v Nádeji. Rozprávali, že je tam pokoj, kľud a že všetko prebieha na báze duchovného.

Toto bolo niečo nové pre mňa. Moji rodičia nie sú veriaci, do kostola nechodili, ja som mal v škole etickú výchovu. K viere som nemal blízko.

Ale čo je viera?

Každý človek v niečo verí, len to pomenúva rôzne. Čiže v podstate som mal aj ja svoju vieru. Ale čo mi v tom čase chýbalo, bola pokora. Pokore sa treba učiť a pokora nám otvára zamknuté komnaty. V tých komnatách je ukrytá múdrosť, láska, krása, nádej ...

Teraz som rád, že som tých pánov počúval a že som sa rozhodol pre ďalšie doliečovanie. V mojom rozhodnutí pre ďalšiu liečbu ma presvedčilo i mnoho recidivujúcich, ktorí podcenili liečbu, alebo ju nedokončili. Dnes už viem, že liečebňa je len prvý krok na ceste k normálnemu zdravému Životu, že je to prvá zastávka na ceste k životu. Tak ako závislosť vznikala postupne deň za dňom, tak sa jej dá zbaviť len postupne z kroka na krok, od zastávky k zastávke.

Práve manželia Kálmán a Gizka Szócsóvi sú ľudia, ktorí svoj život zasvätili pomoci ľuďom, ktorí na ceste životom zabúdili. Podarilo sa im vytvoriť zariadenie, kde pokora, s akou svoju prácu vykonávajú, im pomáha pomôcť mnohým ľuďom, ktorí sa rozhodli pre život. Pokora a trpezlivosť ruka v ruke deň za dňom budujú budúcnosť mnohých ľudí.

Viem, že drogová závislosť je choroba, ktorá sa nedá vyliečiť, ale sa dá dosiahnuť stav trvalej abstinencie. Komu sa toto podarí, ten musí na sebe pracovať celý život, posilňovať sa vo svojej viere, absolvovať posilňovacie kúry v liečebni, zúčastňovať sa sedení s abstinujúcimi závislými.

Teraz uplynulo tri a pol roka od začiatku mojej liečby. Opäť študujem na vysokej škole a zároveň pracujem pod vedením manželov Szócsóvých ako asistent. V práci uprednostňujeme skupinovú psychoterapiu, ktorá samotná je liečebná a tiež pracovnú terapiu. Viera, pokora a láska sú prostriedky k uplatňovaniu našich metód v práci.

Odhodlať sa k písaniu o tejto etape môjho života nebolo ľahké, lebo v našej spoločnosti ešte stále vládnu predsudky, ak sa hovorí o závislostiach. Ľudia skôr tolerujú človeka, ktorý pije, alebo holduje rôznym závislostiam, ako niekoho, kto sa lieči. Buď ľutujú príbuzných, alebo o samotnom liečenom závislom hovoria v negatívach.

Naša spoločnosť je málo pripravená otvorene hovoriť o závislosti ako o hoci ktorej inej chorobe. Spoločnosť si neuvedomuje, že kým budeme liečiacich sa závislých odsudzovať, alebo budeme o nich šepkať, možno odradíme mnohých ďalších chorých a ich príbuzných.

Vili

Scenár sa točí ďalej...

... lebo dlhá je cesta k poznaniu.
(... ale o to dlhšie bude liečenie.
Nielen telesné, ale aj duševné).
Narodila sa nám dcérka a ja
som za pár rokov natoľko
„pokročil“, až som musel ísť na
protialkoholickú liečbu. Na-
prieť tomu ma prijali späť do
zamestnania. ... aj doma bola
ešte malá šanca ... žiaľ, zvykol
som si na to, že vyskytnuté
problémy je najľahšie „vypiť zo
seba“. Napokon prišlo druhé
a neskôr tretie protialkoholické
liečenie. Medzitým si moja
druhá manželka našla iného
chlapa. (Niet divu...)

Pravdou je, že som musel na to čakať
44 rokov. Ale teraz, už s čistým
svedomím si môžem užívať teplo
ohňa, ktoré žiari z našej pôvabnej
kachľovej pece. Zarobili sme si na to
vlastnými rukami – nebolo treba
pôžičiek. Dlžoby nemáme, aj keď jej
rodičom môžeme veľa ďakovať. Ako
aj ja svojej matke, ktorá ako Jediná sa
ma zastala v tých časoch.

Problémy a ťažkosti boli, aj budú, ale
ani náhodou mi nenapadlo siahnuť po
vražednom alkohole...

Nikto to nemal ľahké, ani vtedy, ani
teraz... Ale jedno sa oplatí
poznámenáť si:

Nie je možné za pár mesiacov, ... ani za
jeden – dva roky dať do poriadku náš
skazený život. Nečakajme od iných,
ani od seba, že z jedného dňa na druhý
nám budú tliekať...

Pred 45 rokmi som prišiel na tento svet ... a pred 14 rokmi som sa znova narodil ...

V pravom slova zmysle po druhý krát, lebo v tých časoch som bol už skoro v hrobe. Všetko sa zdalo natoľko nezmyselným, že som chcel vlastnoručne konať, aby konečne prestali tie mnohé a mnohé výčitky svedomia, ... trápenie ... mučenie a absolútna beznádej nad mojou budúcnosťou.

Lebo som sa dostal až sem.

Lebo liek, ktorý som si na svoje ťažkosti a starosti vtedy zvolil, sa ukázal ako nevhodný. Tento spôsob liečby najlepšie vystihol jeden vynikajúci žurnalista a Človek (žiaľ, odvtedy už nebohý ujo Ladislav Zsilka) v citácii novinového článku z roku 1996, ktorý bol písaný o mne počas môjho pobytu v Nádeji v Bátorových Kosihách. Citoval od Iva Andriča v rubrike ľudské osudy:

„Ten, kto lieči svoj smútok pálenkou, nevylieči sa zo smútku, ale zomrie na pálenku“.

Ivo Andrič

V tých časoch som už nejaký ten rok nepil, ale surová pravda tohto citátu sa ma hlboko dotkla. (Ale mi aj pomohla v pokračovaní liečby. Posilnila vo mne to, čo som pociťoval na vlastnej koži. Bolo obdobie, keď som sa zo svojej, priemernej 72 kilovej telesnej hmotnosti „prepil až na 53 kilovú“.)

Detstvo:

Môj otec zomrel ako 44 ročný. Nie „náhodou“ – do hrobu ho vzal jeho tvrdý alkoholizmus. Nemal som ani 7 rokov, keď sme so súrodencom ostali bez otca.

Viem, „o zosnulom iba dobré“, zvykli hovoriť ľudia. Žiaľ, ani o tých siedmych rokoch sa mnohým pochváliť nemôžem. Kvôli otcovmu alkoholizmu sa najviac natrápila moja matka. Skoro každodenné hádky, ubližovania a tie mnohé a mnohé prislúchajúce trpkosti, na ktoré si spomína iba ona ...

Nedostalo sa mi teda toho, čo obvykle deti dostávajú od dobrého otca. V neposlednom rade som nemal ani potuchy o tom, čo to vlastne rodina je, ako funguje. Následkom bolo, že neskôr som ani ja nemal z čoho čerpať. Ja som o tom iba počul, prípadne čítal – a tým viac, tým silnejšie som túžil mať „plnohodnotný a dobrý rodinný život“.

V stredoškolských časoch som naďalej závidel tým, ktorí mali dobrého otca, ktorí od neho dostávali povzbudenie, ... dobrú radu, ... slovo, ... naučili sa od neho majstrovateľ, ... opravovať, ... šoférovať auto a spolu chodievali na výlety ...

Ja som namiesto toho začal skôr frajeriť. Študoval som na hotelovej akadémii, kde bol počas letných brigád „pracovným nástrojom“ alkohol. Už v tom čase som si rád spustil hrdlom zopár pohárikov na povzbudenie – no jasné, že vtedy iba zo srandy.

Po vojenskej službe, ako 20 ročný som dostal prácu inventárnik. Boli to časy, v ktorých sa skoro všetko dalo vybaviť „za pivo a poldeci“. Fľašu sme brali pánovi doktorovi, ... fľašou sme išli na mestský úrad, ... fľašu dostal opravár, ba aj niekoľko kubíkov štrku sa dalo získať za pár fliaš. Takto to vtedy fungovalo skoro všade... Kupovať fľašu bolo slušnosťou, takto sa nám ľahšie vybavovalo, ľahšie sme sa dostali k hocičomu...

Mal som výborné zamestnanie, ale zradné. Hlavne to prostredie, kde okrem mnohých príležitostí bol po ruke aj chlast.

Kariéra:

S nastávajúcou manželkou som sa zoznámil v zábavnom podniku. Rozhodnutie sobáša prišlo príliš skoro, nakoľko ostala tehotná. Takmer sme sa nepoznali, ale ja som chorobne túžil za pokojným rodinným životom, pretože moji rodičia sa rozviedli.

Nevesta bola prehnane žiarlivá. Usporiadala mnoho bezvýznamných hádok – bez dôvodu. (Keď si na to teraz spomeniem, už viem, že vychádzala zo seba). V jednej slabej chvíli mi povedala, že keď sa mi „nepáči“, môžem z ich domu odísť. Neskôr samozrejme „žehlila situáciu“. Pre mňa bolo toto jej vyhlásenie príliš tvrdé, oznámil som jej, že keď mi ešte raz povie niečo také, – odchádzam!

Stalo sa. Takže raz-dva bol koniec nášho „veľkého manželstva, rodinného života“. Dieťa už bolo na ceste.

No áno. Napísať je to ľahšie ako prežiť...

Množstvo súdnych pojednávaní, ... testy na určenie otcovstva a ešte mnoho vecí s tým súvisiacich, ktoré papier neznesie. Tiež som to ťažko prehltal ... na rozdiel od sedatív. Musel som sa sústrediť na to, ako pracujem, lebo aj v tomto kritickom období som chcel vykonávať svoju prácu zodpovedne. Sedatíva ma trochu „otupovali“, tak som ich vystriedal, v tej dobe už za „dobré osvedčený spôsob“. Kvôli napätosti som stále častejšie siahol po pohári. Moje okolie – bez ohľadu na moje rodinné pomery – mi túto možnosť automaticky núkalo. (Do slepej ulice alkoholu som sa mohol dostať aj pri najideálnejšom manželstve ...)

Asi takto nejak začalo vedomé pitie ...? Po ránach jeden-dva poháriky na zníženie napätia, z čoho pomaličky boli dva-tri poháriky...

Pijatiku som znášal a v začiatkoch na mne nebolo badať, koľko som toho vypil...

Nebezpečie som si neuvedomoval. Zdesilo ma, keď sa mi po ránoch začali triasť ruky a neprestalo to, kým som nedoplnil mojim organizmom žiadanú hladinu. „Dávky“ som po čase potreboval dopĺňať aj v popoludňajších hodinách...

(Ako u vozidiel – keď nie je benzín, motor nejde.)

Vedel som, že zo vzťahu už nič nebude, lebo za ten rok sa so mnou stalo toľko zlého, toľko vecí bolelo, až som podal návrh o rozvod. Už sme žili oddelene a konečne, na treťom pojednávaní nás rozviedli.

Medzitým som sa zoznámil s jednou ženou, ale v tých časoch už moje kroky a činy záviseli od alkoholu. Ešte som neklesol hlboko, len som pil ako „každý iný“. (Som si myslel...)

Nastávajúcu nevestu som dostal do druhého stavu. Nemal som. Najprv som mal prestať popíjať, ... usporiadať si minulosť ... a nie utekať do druhého manželstva. Nehovoriac o tom, že naša dcérka už bola na ceste. Vtedy som na to ani vo sne nemyslel, že aj ona vyrastie tak, ako ja – bez otca...

Scenár sa točí ďalej...

... lebo dlhá je cesta k poznaniu. (... ale o to dlhšie bude liečenie. Nielen telesné, ale aj duševné).

Narodila sa nám dcérka a ja som za pár rokov natoľko „pokročil“, až som musel ísť na protialkoholickú liečbu. Napriek tomu ma prijali späť do zamestnania. ... aj doma bola ešte malá šanca ... žiaľ, zvykol som si na to, že vyskytnuté problémy je najľahšie „vypiť zo seba“. Napokon prišlo druhé a neskôr tretie protialkoholické liečenie. Medzitým si moja druhá manželka našla iného chlapa. (Niet divu...)

Prišiel ďalší rozvod, ďalšie pojednávania, ďalší stres, výčitky svedomia, vzájomné obviňovania a ešte som sa aj dobre zadĺžil po celom okrese. (Cca vtedajších 250 000 korún).

Dom, ktorý som kupoval väčšinou z úverov, som predal, ale veriteľov som uspokojiť nevedel. Obrátili sa na súd a mňa odsúdili na 8 mesiacov. Je pravda, že som život medzi múrmi väznice neužíval roky, ale žiaľ až tam, s čistou hlavou som prišiel na to, že čo som spáchal, ako som žil doteraz... Po prepustení som so sklonenou hlavou a sklopenými očami chodil po uliciach a nebolo ľahké znášať škodoradosť, opovržlivé alebo práve ľútostivé pohľady.

V tomto mi zas pomohla krčma, tam som aspoň „nevyčnieval z radu“.

(Žiaľ, v našej vlasti ešte málokto priznáva, alebo vie, že alkoholizmus je choroba. Choroba, ktorú treba liečiť, ktorá sa dá liečiť.) Pre nezainteresovaných je oveľa ľahšie odsúdiť niekoho, jednoducho ho označiť „ožranou sviňou“. Tá sviňa to cíti a bráni sa tým, že „už je všetko jedno“ – a pije ešte viac.

Až sem som sa dostal... „Ale ak sa raz dostanem do zahraničia, zarobím veľa peňazí a vyplatím dlžobu“ – sníval som, kým som znova neklesol do skutočnosti. Pil som iba potajomky, aby to druhí nevideli. Na krčmu som už peniaze nemal... (pomaly už ani poriadne šaty). Kupoval som lacné vína, stalo sa, že som okenu cedil cez chleba, musel som mať niečo pri posteli – už aj cez noc. Keď sa znížila hladina alkoholu, premohla ma úzkosť, nepokoj. Iba poriadny glg ma vedel na určitý čas ukludniť. (Býval som v sociálnom byte, kde 99% susedov žilo podobným štýlom.)

Stále častejšie som sa zaoberal myšlienkou samovraždy. Asi dvakrát ma iba zlomok sekundy delil od toho, aby som sa zrútil zo šesťposchodovej výšky.

Pri chorobných vidinách sa moja chuť do života pohybovala okolo nuly. Predstavoval som si svoj hrob... Nájde sa niekto, kto ma bude oplakávať, dá niekto na môj hrob kyticu ...? (Predsa pár rokov bolo všetko v poriadku. Rád som pracoval, aj som vedel – naozaj prišiel koniec?)

Ďalšia zastávka bola zase nemocnica, vtedy sa zrodilo vo mne rozhodnutie... Ďalej to nemá zmysel... predsa som už 10 rokov prepil. Ešte raz sa vyskúšam a vychádzajúc z nemocnice moje prvé kroky viedli do krčmy. Objednal som si malinovku a do kávy som ledva vedel „natriasť“ cukor, až tak sa mi triasli prsty. Okolo mňa pil každý ... Podpichovali ma... Okolie ma neprijalo, lebo hovorili, že „zo psa nebude slanina“... Návštevníkom krčmy som sa nepáčil, lebo som už nepil... V nasledujúcich dňoch toto moje správanie pokračovalo. Skúšal som sa. V jednej osobe som bol skúšajúcim aj skladajúcim skúšku.

Prvý pokus sa podaril. Cítil som, že teraz už budem mať dosť síl sa udržať, pričom som ostal sám medzi „triezvy“ a „opitý“ svetom. Krčma – malinovka – káva, takto to chodilo dlhé týždne, pričom som pozeral na okoloidúcich a vo vnútri na spoločníkov...

Každý deň, v každú hodinu som sa mohol rozhodnúť. Občas som mal nohavice vlhké od potu, keď mi pred nosom popíjali... Matka sa ma každý večer pýtala... „ani dnes si nepil?“. Syn môj, je to nebezpečná hra, mal by si ísť pracovať, ... dokedy takto vydržíš? Áno. Ale ako ďalej, keď ma už ľudia „poznajú“ ... Kto mi bude veriť? Kto ma prijme do roboty? Budem mať ešte priateľku, manželku? ... ako vrátiť štvrtí miliónovú dlžobu?...

Dennodenne ma tlačili tieto – tieto neznesiteľné otázky (charakteristické skoro na každého alkoholika)... Naša farcha je dlhodobá neznesiteľná, lebo kvôli nej mnohí alkoholicy zrecidivujú – znova a znova. Predsa mnohým z nás sa darí abstinovať zopár mesiacov, čo je taktiež dobré znamenie, ... označuje dobrý začiatok... Pravdupovediac toto je ZÁKLAD, je to PRVÝ KROK, ROZHODNUTIE...

Žiaľ, u mnohých z nás sa táto sila vytratí, tak, ako sa začala vytrácať aj u mňa. Predsa, ako som mohol vyžiť zo sociálnej podpory ... nehovoriac o veľkej dlžobe... Zase ma začínala ovládať beznádejnosť..., hodiny išli , tikali ďalej.

Bol som hrdý na to, že tieto dlhé dni po krčmách som vydržal bez alkoholu. Cítil som však, že by som potreboval nejaký zázrak nejakú pomoc...

Moja matka v tých časoch natrafila na článok v novinách o nadácii Nádej. Nemal som k tomu veľkú chuť – protialkoholické liečenia, teóriu alkoholizmu a možného odvykania som už mal v malíčku. Predsa som sa ale odhodlal a sadol na autobus. – BOLO TO INÉ.

Liečenie:

Vedúci organizácie Kálmán a jeho manželka Gizike Szócsoví ma privítali veľmi srdečne! Po toľkých rokoch som sa tu znova mohol cítiť ako človek. V ich očiach som bol človekom, nie ožraným tulákom... Bol som ČLOVEKOM...

Moje rozhodnutie prišlo okamžite a nasťahoval som sa do domu, kde som chcel využiť ich pomoc k tomu, ako ďalej... (Spravil som dobre!)

Neskôr mi natoľko dôverovali, že mi zverili kuchyňu a peniaze potrebné k nákupom... ZVERILI MI PENIAZE – mne, ktorý dlžil mnohým ľuďom?! Toto bol vlastne ten ZÁZRAK!... Niektí mi ešte dôveruje?!

Každým dňom som získaval na silách a s Božou pomocou mohlo začať to najťažšie a zároveň najkrajšie – to, čo mi doteraz chýbalo: duševné liečenie. V tom čase (v roku 1996) vyšiel vyššie spomínaný článok, z ktorého by som rád citoval posledné riadky – vtedajšie moje posledné riadky, pričom ani sám som ešte netušil, ako ich budem realizovať... „nemám sa čím chváliť zo svojej minulosti, ale rozhodol som sa hovoriť otvorene pred verejnosťou, aby sa zo mňa poučili. Prijal som rozhodnutie, že viac nebudem piť a svoje dlžoby každému čestne vrátim.“

Naučil som sa znova normálne si ľahnúť a ráno vstať vtedy, kedy bolo treba. Lebo som pracoval. Darmo som bol pacientom – aj tak som chodil do „roboty“ a to bolo veľmi dobré. Učil som sa znova normálne stravovať, raňajky ... obed ... večera. Znova som začínal cítiť, čo je vlastne zodpovednosť a naplňalo ma hrdosťou, že v dome všetci jedli to, čom som navaril ja... (Ostatní medzitým pracovali okolo domu a vo veľkej záhrade.) Veľa sme sa rozprávali, modlili a skúšali sme si navzájom pomáhať, tým, ktorí to nárokovali...

Po takmer roku som sa dostal do Mníchova, tiež pomocou „Nádeje“. Zhruba po dvoch rokoch som si najal súkromný taxík. 2 – 3 dni sme

prechádzali okresom a vyhľadával som svojich veriteľov. Teraz mi už vrecko puchlo od peňazí, ktoré som tak veľmi chcel vrátiť. Podarilo sa!

Oplatilo sa žiť v biede, „prehľtať“, vydržať odsudzujúce pohľady, potiť sa pri káve, triasť pri malinovke. Aj plakať bolo radosťou, lebo ma veritelia nevitali fackou... Stál som pri ich dverách, zosilnený, so žiarivým pohľadom, v čistom odeve a obuvi... Skoro každý sa už vzdal nádeje, že ešte uvidí svojich 6 – 10 – 20 tisíc korún, ktoré však po 6 – 10 rokoch predsa len „zazvonili“ u nich. Bola radosť, že predsa len dostali svoje peniaze, ... bola radosť, lebo som si získal – „kúpil som si“ – späť svoju česť!

Predtým sa to zdalo byť neuveriteľné... (Raz som si povzdychol pred Kálmánom: „Je také dobré, že už nepijem, ale čo bude s mojimi dlžobami?“ A on mi so svojim obvyklým kľudom a Božou vierou odpovedal: „Neboj sa Vili, len treba nejako začať a pomaly sa všetko podarí...“ Mal pravdu!)

Bez alkoholu – šťastne:

Znova som sa oženil. 8 rokov žijeme s manželkou v kľude, v láske a v pokoji. Všetko som jej porozprával, ale ona ma už spoznala ako úplne nového človeka. Nedávno sme zrekonštruovali jej rodný dom, zvonka i zvnútra.

Pravdou je, že som musel na to čakať 44 rokov. Ale teraz, už s čistým svedomím si môžem užívať teplo ohňa, ktoré žiari z našej pôvabnej kachľovej pece. Zarobili sme si na to vlastnými rukami – nebolo treba pôžičiek. Dlžoby nemáme, aj keď jej rodičom môžeme veľa ďakovať. Ako aj ja svojej matke, ktorá ako Jediná sa ma zastala v tých časoch.

Problémy a ťažkosti boli, aj budú, ale ani náhodou mi nenapadlo siahnuť po vražednom alkohole...

Nikto to nemal ľahké, ani vtedy, ani teraz... Ale jedno sa oplatí poznamenať si:

Nie je možné za pár mesiacov, ... ani za jeden – dva roky dať do poriadku náš skazený život. Nečakajme od iných, ani od seba, že z jedného dňa na druhý nám budú tieskať...

Ale dostaneme ako darček „niečo“, čo sa za peniaze kúpiť, finančne vyjadriť nedá. Spolu s nami sa lieči aj naše blízke okolie (stretávam sa so svojou dcérou a znova sa spoznávame ...). Nemusíme sa skrývať, prosíkať, zadlžovať a hádať ... Vieme sa smiať a radosť, naučili sme sa, že problémy treba riešiť, veď preto žijeme – alebo nie?

... lebo život je predsa pekný.

Nasledujúci list pochádza od redaktora, spomenutého na začiatku príbehu. Na Viliho prosbu ho uvádzame:

Môj Vili!

Konečne som sa dostal aj k tomu, aby som odpovedal na Tvoj list! Dlhé mesiace som sa zaoberal tým, aby som napísal dejiny mojej rodnej obce, ktorej rukopis som musel odovzdať do 15. októbra. Preto moja odpoveď mešká.

Ani Ti hovoriť nemusím, ako ma potešil Tvoj list. Toľko energie, viery a odhodlania vyžaruje, až som na Teba žiarlivý. Tvoju vieru Ti nechcem vyvrátiť, ale znova to opakujem: v prvom rade sa musíš oprieť o vlastné sily. Ľudia, ktorí Ti chcú a vedia pomôcť, si zaslúžia úctu, ale ich pomoc je iba barlou, o ktorú sa dá občas oprieť. Ani oni nemôžu byť stále pri Tebe a často krátko ostaneš sám, azda v tých najťažších chvíľach. V takýchto chvíľach je dôležité, aby si veril vo vlastné sily!

Ale prečo Ti kážem? Tomu, kto už zdolal toľko prekážok a zároveň nad sebou zvíťazil. Básnik by na to povedal: Bolo to pekné, chlapče!

Môj Vili! Veľmi si Ťa vážim. Málokto by sa podarí zastaviť sa na svahu a pozdvihnúť sa z neho. Tebe sa to podarilo. Tak, teraz stoj na pevnej pôde! Jediný výkyv a môžeš stratiť svoju telesnú aj duševnú rovnováhu.

Aj fajčenie je akousi skúškou. Nie iba závislosťou a drogou – je to oveľa viac, je to barla. V ťažších chvíľach si zapáliš, aby sa Ti nervozita a chvíľková nevoľa rozplynula v dyme. Fajčiari vo všeobecnosti veria v tom, že v preklenutí problémov im pomôže nikotínový dym – je to blud. Sebaklam, že je to skutočne tak. Tieto slová neadresujem Tvojmu svedomiu ale Tvojmu rozumu. Skús nad tým porozmýšľať. Pred tridsiatimi rokmi som aj ja fajčil. Prestal som z jedného dňa na druhý. Sugeroval som si, že fajčenie je slabosť povahy, čo nie je také ťažké zdolať, len si nesmiem zapáliť. V šuflíku môjho stola som si ustavične strážil jednu krabicu cigariet s tým, že keď budem chcieť, hocikedy si môžem zapáliť. Takže nekonám pod žiadnym nátlakom. Takto som sa z vlastnej vôle rozhodol, že nebudem fajčiť. A vidíš, toto rozhodnutie vydržalo cez tri desaťročia.

Recept, ani radu Ti nechcem dávať. Iba som Ti napísal svoju historku.

Je dôležité, aby sme mali životné ciele. Nielen veľké rozhodnutia, ale dennodenné maličkosti. Vytýčim si, že to a to dnes, alebo zajtra musím urobiť. Je to malá, dennodenná skúška sily vôle. A každé ráno vstávam s tým, že do večera mám nejaké povinnosti. Určite aj Ty poznáš ten pocit, keď sa nám niečo podarí dosiahnuť a zrealizovať.

Drahý Vili, zatiaľ toľko.

Bratislava, 26. október 1996
S láskou Ťa pozdravuje Laci bácsi

Tibor

Hlboko sa ma dotkla nevšedná udalosť: smrť môjho najlepšieho priateľa, pri ktorej dôležitú úlohu zohrala droga. Začal som brať tabletky a nadmerne piť. Marihuanu som stále fajčil, veď „nie je škodlivá, je to ako cigareta“. V tejto fáze svojho života som si pervitín pichol dvakrát. Cítil som sa byť opusteným – žil som sám v jednom dedinskom dome. Mesiace pred nastúpením na liečbu sa dajú snáď charakterizovať len výrazom hrôza. Svoje omámenie som stupňoval silnými liekmi. Nakoniec nechýbal ani pokus o samovraždu: prerezal som si žily – „Aj som chcel zomrieť, aj nechcel.“ – potreboval som pomoc, ale nenašiel som inú cestu ako o ňu požiadať. A vôbec, svoje „fetovanie“ by som hodnotil: „drogoval som brutálne“.

Pomocou matky a brata som sa na Nový rok našiel v therapeutickej komunite vo Veľkých Kosihách. Prvé dni boli veľmi náročné aj pre mňa, aj pre komunitu. Mal som depresívne stavy a pocit viny. Keď som vytriezvel, myšlienky a vôbec celá situácia, v ktorej som sa našiel, boli veľmi bolestivé. Veľmi mi chýbal môj syn. „Seba samého nemôžeš klamať, človeče!“ – takto som začal znovu budovať svoj život, svoje vzťahy. Nebolo to jednoduché. Za každý krok, za každý vzťah som musel tvrdo bojovať. Pracovať na sebe a bojovať. Táto recidíva bola pre mňa a moju rodinu veľmi bolestivá, ale pomohla nám napredovať.

S drogou, vo forme alkoholu som sa prvýkrát stretol na partiách, diskotékach v mojich 14 rokoch. Zo zvedavosti som ochutnával víno, ale obyčajne to končilo opitosťou. Rád som športoval, ešte som nefajčil. Doma som rodičom vypomáhal pri chove dobytku. V Komárne som sa učil za kuchára – čašníka s dobrými výsledkami.

„Trávu“, marihuanu som vyskúšal vo svojich 15 – 16 rokoch. Zapáčil sa mi a na partiách som ju s priateľmi pravidelne užíval. Neskôr ma šport prestal baviť a učenie som zanedbával. Toto obdobie mi ešte sťažovalo zlé ovzdušie domova: rodičia sa hádali.

Po šestnástke som sa rapídne vrhol do širšieho sveta drog. Čoraz častejšie som užíval disko drogy, speed – ledva som sa vedel dočkať ďalšieho víkendu plného diskoték. Rodičia na mne zbadali, že vyzerám „nejako inak“. Hovoril som im, že to je od alkoholu. V tej dobe ešte klamstvá a krádeže nepatrili do môjho životného štýlu.

Po heroín som išiel prvýkrát po osemnástke. Po užití som vracal a mal som triašku; po pár hodinách, po vytriezvení som cítil, že to bolo perfektné. (Až po čase som si uvedomil, že som spoznal pocit, spod vplyvu ktorého je takmer nemožné sa vymaniť.) Marihuanu som fajčil denne, po víkendoch som si k nej dával alkohol. Avšak, keď som prešiel na pravidelné užívanie heroínu, predošlé prostriedky som už nepotreboval. Heroínu som holdoval s mojim najlepším kamarátom. V tomto čase som už začínal kraďnúť. Doma ma v jednom kuse brali na zodpovednosť, tak som si radšej zvolil ulicu. Pervitín – pre svoj dlhší účinok – sa mi zapáčil ešte viac, neodmietol som ani LSD. Na partiách a túlačkách sa mi ešte medzi ľuďmi páčilo, neskôr ma začali chytať úzkosti a paranoidné myšlienky.

Môj psychický, emočný, mentálny, telesný, morálny a sociálny úpadok sa dovŕšil v ďalších troch rokoch (mal som 19 – 21 rokov). Bol som prichytený pri krádežiach. Začal som holdovať halucinogénnym hríbom.

Hlboko sa ma dotkla nevšedná udalosť: smrť môjho najlepšieho priateľa, pri ktorej dôležitú úlohu zohrala droga. Začal som brať tabletky a nadmerne piť. Marihuanu som stále fajčil, veď „nie je škodlivá, je to ako cigareta“. V tejto fáze svojho života som si pervitín pichol dvakrát. Cítil som sa byť opusteným – žil som sám v jednom dedinskom dome. Mesiace pred nastúpením na liečbu sa dajú snáď charakterizovať len výrazom hrôza. Svoje omámenie som stupňoval silnými liekmi. Nakoniec nechýbal ani pokus o sebevraždu: prerezal som si žily – „Aj som chcel zomrieť, aj nechcel.“ – potreboval som pomoc, ale nenašiel som inú cestu, ako o ňu požiadať. A vôbec, svoje „fetovanie“ by som hodnotil: „drogoval som brutálne“.

Zachránil ma otec, ktorému som zavolať. Po niekoľkých dňoch som mal záujem o prijatie na CPLDZ v Nových Zámkoch, kde som absolvoval

komplexnú protidrogovú liečbu. Detoxifikácia bola pre mňa telesným aj psychickým trápením – dlhý čas som bol bez spánku. Po troch mesiacoch som „vytriezvel“ natoľko, že ma zamestnávala otázka: čo je doma? Celé obdobie tejto liečby bolo veľmi ťažké, stresových situácií bolo hojne. Dvakrát som sa chcel zbaľiť, ale podarilo sa mi ostať a pokračovať v liečbe. Nakoniec som liečbu riadne ukončil. Vážim si pomoc, ktorej sa mi dostalo od abstinujúcich alkoholikov, terapeutov. Rozhodol som sa pre pokračovanie liečby v resocializačnom stredisku, lebo som cítil, že je to málo, to mi nestačí, čo som zatiaľ dosiahol. Všade som cítil „vôňu heroínu“ ...

V Bátorových Kosihách ma privítal „nápadný kľud“ v porovnaní s Novými Zámkami. Tam ma rozobrali na kusy, tu som musel veľa premýšľať, prehodnocovať svoj život. Takto som sa stal čoraz sebaistejším. Dával som pozor na to, aby som sa príliš rýchlo nepúšťal do prijatia takých výziev vonkajšieho života, na ktoré ešte nie som dostatočne zrelý...

V resocializačnom stredisku som prežíval duševný kľud a dostal som chuť do života – oplatí sa žiť čisto. Začínal som si dôverovať, už som nechcel nikomu zle, nechcel som drogovať. Žiaľ, ľuďom som ešte nedokázal dôverovať – ani otcovi. Spôsobil mi – najmä v pubertálnom veku – veľa sklamaní nedodržaním svojich slov, sľubov. Doma však naše posledné stretnutie prebehlo v kľude – nepoučoval ma o živote ako zvykol a „nevyjadril“ svoje pochybnosti o tom, že by som vedel správne plánovať a realizovať svoje ďalšie kroky. Najužší citový vzťah ma viazal k matke. Toto viazanie som potreboval, čerpal z neho, ale chcel som aj dávať – chcel som byť pre ňu psychickou oporou v jej ťažkostiach.

V procese uzdravovania som pochopil a prijal význam skupiny (počnúc Novými Zámkami). V komunite majú všetci ten istý základný problém a chcú sa liečiť (v resocializačných strediskách aspoň väčšina). A prišiel som na to – učiac sa od pokročilejších – čo je katalyzátorom, kľúčom: otvorenosť, pravda, úprimnosť predovšetkým voči sebe samému.

„Seba samého nemôžeš klamať, človeče!“.

Mám skutočne veľkú radosť z toho, že som čistý. Voľakedy som si ani nevedel predstaviť, že sa dá takto žiť a fungovať – a to k tomu spokojne, radostne. Moje sny, týkajúce sa drog, tiež odzrkadľujú pokrok na ceste slobody od nich. Predstavujú tri výrazné fázy. Pri prvom sne – asi v polovici pobytu v Nových Zámkoch – sa dostanem k droge a pichnem si ju. Z celého sa zobúdzam s pocitom zúfalstva. Pri ďalšom – už v Bátorových Kosihách – mám drogu k dispozícii, mám možnosť uvažovať o voľbe, či ju aplikovať alebo nie a neužijem ju. Po čase, v prípade tretieho sna už kamarátovu ponuku rozhodne odmietam. Naplňa ma toto moje správanie veľmi dobrým pocitom, prežívam ho ako víťazstvo.

Pri uzdravovaní som využil všetky zložky terapie: rozvíjal som sa v schopnosti riešiť svoje problémy, ovládať svoje city, riešiť konflikty, budovať svoje vzťahy; rehabilitoval som sa fyzicky, osvojil si spirituálne hodnoty (úprimnosť, odpúšťanie, lásku, trpezlivosť, radosť, pokoj, dobrotivosť ...).

V stredisku som sa mohol nájsť aj v tom, čo robím rád ako vyučený kuchár-čaišník. Po krátkom čase od nástupu do zariadenia začínam postupne dostávať stále viac zodpovednosti v kuchyni. V spôsobe prípravy jedál som mohol naplno rozvinúť svoju kreativitu. V prvom období som sa zapájal aj do iného druhu pracovnej terapie: v dňoch, keď som nevaril, pracoval som s ostatnými v záhrade. Využil som aj iné možnosti pohybu – posilňovňu a pingpongový stôl. Po istom čase som pravidelne chodil behať. Beh mi prispieval k lepšej nálade, kondícii a ukladňoval ma.

„Viem sa znova smiať“ – vyslovil som šťastne po niekoľkých týždňoch pobytu v stredisku. Smial som sa často hlasne a hlavne zo srdca. Mal som samozrejme aj oblačné dni. Začal som plánovať, najradšej by som od septembra pokračoval v štúdiu, ale rodina ma v tom nepodporovala. Nemal som na výber, hľadal som si prácu a niekoľko mesiacov som pracoval ako kuchár. Pretože som obstál v tejto profesii, myslel som na to, že by som to mal skúsiť ako podnikateľ. S podporou môjho otca sme s priateľkou začali podnikáť v pohostinstve, ale táto práca bola pre nás náročná – nezvládli sme to. Vrátil som sa do toho istého hotela a robil som kuchára. V práci sa mi darilo, mal som ju rád a snažil som sa byť kreatívny, nápomocný a zanedlho mi bola ponúknutá funkcia šéfkuchára.

S priateľkou sa nám podarilo nájsť vhodný podnájom, kde sme sa nasťahovali a zanedlho sa nám narodil synček.

V práci bolo zvykom, že keď sme skončili, každý večer sme si niečo vypili. Dlho sa mi to darilo odmietať. Až raz pri tejto príležitosti som povedal, že si dám aj ja. Kolektív ostal prekvapený, lebo vedeli, že nepijem. Vypil som si. V začiatku som to mal pod kontrolou – aspoň som si myslel, že to tak je. V práci sa mi darilo, cez deň som nepil, ale večer, po niekoľkých mesiacoch som pil do nemoty. Hovoril som o tom s priateľkou a urobili sme spoločné rozhodnutie, že nechám túto prácu, lebo toto prostredie je pre mňa nebezpečné. Zmena prostredia mi nepomohla, už som bol v tom, len som si to nechcel pripustiť. Teoreticky som to vedel. Vedel som, že som závislý, že som žil na ulici, ale teraz je iná situácia, teraz to mám pod kontrolou. Našiel som si prácu v Bratislave, dobre som zarábala. V tomto čase som si veľakrát opakoval, že sa mi dobre darí, mám to pod kontrolou.

Okolo Vianoc sme mali v práci voľné dni. S rodinou sme sa chystali na sviatky. Žiaľ, s priateľkou som sa na niečom pohádala a situáciu som riešil alkoholom. Potom ani alkohol nestačil a začal som ho kombinovať

s pervitínom a marihuanou. Po sviatkoch ma priateľka nepustila domov, vrátila sa k svojej rodine – že som nebezpečný a ublížil som im. Hovorila, že ona má dosť starosti s dieťaťom, o mňa nech sa stará moja rodina.

Pomocou matky a brata som sa na Nový rok našiel v terapeutickej komunite vo Veľkých Kosihách. Prvé dni boli veľmi náročné aj pre mňa, aj pre komunitu. Mal som depresívne stavy a pocit viny. Keď som vytriezvel, myšlienky a vôbec celá situácia, v ktorej som sa našiel, boli veľmi bolestivé. Veľmi mi chýbal môj syn. „Seba samého nemôžeš klamať, človeče!“ – takto som začal znovu budovať svoj život, svoje vzťahy. Nebolo to jednoduché. Za každý krok, za každý vzťah som musel tvrdo bojovať. Pracovať na sebe a bojovať. Táto recidíva bola pre mňa a moju rodinu veľmi bolestivá, ale pomohla nám napredovať.

Teraz na Vianoce a Silvestra budú tri roky, čo som čistý. Žijem spolu s priateľkou a so synom. Robím v stavebníctve – som súkromným podnikateľom.

Život je ešte predom mnou, mám toho ešte urobiť veľa, ale toľko už viem naisto, že seba samého nemôžem oklamať.

Laci

Rodičia sa veľmi nezaujíмали o mňa. Mama vedela, že športujem a myslela si, že som v bezpečí. Mala iné starosti: otec pil, časté boli u nás hádky. Ja som hľadal útočisko na ulici. Nebol som sám. Bol nás asi tucet, vytvorili sme skupinu a v nej sme sa všetci cítili bezpečne.

Alkohol, tabletky, tráva – sloboda, o nikoho a o nič sa nestarať, to bolo spočiatku báječné – toto bol iný svet, v ktorom som sa cítil stále lepšie a lepšie. Neskôr som sa stal vodcom skupiny. Cítil som sa byť veľkým, múdрым – toto poskytoval v počiatočkoch heroín.

Pomaly som si začal zvykať aj na prácu. Pochopil som, že práca je dôležitá v živote človeka. Poznal som jedného podnikateľa, ktorý mal kone a k nemu som chcel ísť pracovať po skončení liečby v Nádeji. Tak sa aj stalo. Práca mala na mňa dobrý vplyv, moje sebavedomie sa upevňovalo. Veľa času som trávil na čerstvom vzduchu, čo tiež napomáhalo môjmu vyzdraveniu a posilneniu. Vstával som skoro ráno – kone ma potrebovali.

Bol som malým žiačikom, keď som začal aktívne športovať. Mesto, v ktorom som vtedy žil, poskytovalo všetku podporu mladým športovcom. Najviac som sa osvedčil v loptových hrách a preto som začal hrať futbal, čo znamenalo trikrát do týždňa tréning a cez víkend zápasy. Tréningy a zápasy zabrali všetok môj čas, ale ja som sa v tom vyžíval.

Bolo nás viac nadaných a vďaka trénerovi sme boli dobré družstvo. Patrili sme medzi najlepšie mužstvá aj na úrovni štátu a keď sa pred nami otvorili brány Európy – prepracovali sme sa do prednej línie Európy. Vyhrávali sme zápas za zápasom a ako útočník som zažíval uznanie a oslavovanie. Keďže som potreboval veľa pohybu, nároky tréningov neboli pre mňa námahou a prežíval som to celé ako hru, zábavu a naozaj som si to užíval. Teraz, keď si na tie časy spomínam, ešte aj dnes tieto spomienky vo mne vyvolávajú dobrý pocit. Pokúšam sa pochopiť súvislosti a kladiem si otázku, prečo som začal drogovať, ako to, že ma šport neochránil od týchto nebezpečenstiev?

Rodičia sa veľmi nezaujímalí o mňa. Mama vedela, že športujem a myslela si, že som v bezpečí. Mala iné starosti: otec pil, časté boli u nás hádky. Ja som hľadal útočisko na ulici. Nebol som sám. Bol nás asi tucet, vytvorili sme skupinu a v nej sme sa všetci cítili bezpečne.

Alkohol, tabletky, tráva – sloboda, o nikoho a o nič sa nestarať, to bolo spočiatku báječné – toto bol iný svet, v ktorom som sa cítil stále lepšie a lepšie. Neskôr som sa stal vodcom skupiny. Cítil som sa byť veľkým, múdrom – toto poskytoval v počiatočných dňoch heroín.

Medzitým som prepadol v škole, začali sa narúšať moje vzťahy v rodine. V tom čase som už prakticky žil na ulici, domov som sa chodil len osprchovať a občas vyspať. No a ešte kradnúť, lebo na drogy som potreboval stále viac.

Vyskúšal som heroín.

Môj životný štýl, akým som žil, sa mi zdal prirodzeným. Nevšimol som si to ani ja, ani ostatní členovia skupiny, že to ide dolu vodou. Boli sme nútení kradnúť, lebo sme potrebovali ďalšiu dávku. Niektorých členov skupiny prichytili pri krádeži, ale ja som si ešte vtedy myslel, že mne sa to stať nemôže, lebo ja som šikovnejší a prejde každému cez rozum. Keď si spomínam na tie časy, je to ako „zlý sen“. Žil som v nereálnom svete, vôbec som nevidel nebezpečenstvo. Len teraz si to uvedomujem, keď sa pokúšam prehodnotiť tie roky.

Fyzicky som začal slabnúť. Moja rodina sa chopila situácie a keď som prežíval jeden zo svojich ťažších dní, naložili ma do auta a ja som precitol na oddelení pre drogovú závislosť v novozámockej nemocnici. Hoci ma tu presviedčali o mojej drogovej závislosti, ja som vôbec necítil, že by som bol závislý, a ani som o tom nechcel vedieť. Tu som prežíval peklo pri detoxikácii. Nakoniec som to prežil a na nátlak rodiny a tiež preto, že som sa chcel dostať

z nemocnice, začal som sa zmierovať s myšlienkou, že by som nastúpil na dlhodobé liečenie. Myslel som si, že to nejak vydržím. Takto som sa dostal do Bátorových Kosíh. Na terapeutických sedeniach som sa stiahol, to bola moja taktika, potom som vyšiel so svojim vodcovstvom, pokúsil som sa dostať do pozornosti, lenže tu to neplatilo. Zmenil som taktiku, na všetkom som sa urazil a pri jednej takejto príležitosti som sa zbalil ani nie po troch týždňoch svojho pobytu. Túžil som po droge, ale som si to nechcel priznať.

V súvislosti s drogami, najmä končiac heroínom je najväčším klamstvom to, že začínaš trávou, disko drogami a zažívaš také pocity, (teraz už viem, že sú to umelé veci a aj tie pocity), ktoré chceš zažívať opäť. Pri každej droge sa otvára ďalšia brána, až sa nájdeš v zajatí heroínu.

Dal som teda zbyhom Bátorovým Kosihám. Hneď som hľadal svoju „bandu“. Medzitým sa niektorí dostali pod policajný dozor, niektorí do väzenia(boli v cele predbežného zadržania).

Toto ma nejako zvlášť nenastrašilo, neodradilo. Chcel som drogu a všetko pokračovalo. Klesol som ešte hlbšie. Žil som úplne v uzavretom svete. Žil som zo dňa na deň. Dovtedy som si vždy dával pozor, aby som použil čistú ihlu, teraz som si už pichal spolu s ostatnými. Pri jednej krádeži prichytili policajti aj mňa, ale ma len vypočúvali a potom pustili. Ovíal ma závan väzenia. Nechcel som sa dostať do väzenia! Vyhľadal som rodinu a poprosil o pomoc. Je pravdou, že do nemocnice som nechcel ísť. Museli použiť „jemné donútenie“ a opäť som sa dostal do novozámockej nemocnice. Základnú liečbu som zvládol. Potom bolo ťažké pozrieť sa pravde do očí, priznať si, že som roky utekal sám pred sebou a klesal stále hlbšie. Bolo ťažké priznať si, že som musel klesnúť tak hlboko, aby som sa prebral, zobudil.

Keď som ukončil liečbu v nemocnici, sám som sa rozhodol, že chcem ísť do Bátorových Kosíh, ak ma tam ešte prijmú. Dostal som ešte jednu šancu.

Tu som si musel navyknuť na pravidelný život a spočiatku mi to išlo ťažko, ale pokúšal som sa prispôbiť.

Na terapeutických sedeniach, zamestnaniach som sa pokúšal dávať pozor, aktívne sa zapájať. Aj domáce práce som si pravidelne napísal.

Nárokoval som si aj osobné rozhovory, najmä s ujom Kálmánom som sa rád rozprával. Vtedy som sa vždy ukludnil a to bolo pre mňa také zvláštne prežívanie, ktoré mi pomohlo prekonať hlad po heroíne. Bolo to viac, niečo iné, čo mi dalo veľmi veľa.

S mojím správaním bolo veľa problémov a ťažko som sa menil. Viackrát som sa dostal do situácie, keď som si myslel, že ma pošlú preč. Pokúšal som sa priznať si chyby, učil som sa sebakritike a tak som dostával ďalšiu a ďalšiu šancu, aby som sa zmenil a naučil sa prijať zodpovednosť za svoje slová a činy.

Len pomaly som sa menil a pomaly som pochopil, že matke dlžím úctou, že ma podporovala. Otca som sa pokúsil prijať takého, aký je a motivovať ho k liečbe z alkoholovej závislosti. Rodičia sa v tom období rozviedli a ja som udržiaval vzťah s matkou, ju som navštevoval, k nej som išiel, keď som už mohol opúšťať resocializačné zariadenie.

O cieľoch sme sa veľa rozprávali na terapeutických sedeniach: rozoberali sme vzťahy medzi krátkodobými a dlhodobými cieľmi. Lenže ja som sa nainfikoval pri spoločne používaných ihlách počas mojej drogovej kariéry a s týmto faktom som sa musel zmieriť, urobili mi potrebné vyšetrenia. Takže mňa najviac zamestnávala myšlienka, že na infekciu zomriem a preto som videl pred sebou smrť a nie ciele. Nevedel som to v sebe spracovať – zvolil som taktiku- poprel som realitu, urobil som z toho tabu.

Pomaly som si začal zvykať aj na prácu. Pochopil som, že práca je dôležitá v živote človeka. Poznal som jedného podnikateľa, ktorý mal kone a k nemu som chcel ísť pracovať po skončení liečby v Nádeji. Tak sa aj stalo. Práca mala na mňa dobrý vplyv, moje sebavedomie sa upevňovalo. Veľa času som trávil na čerstvom vzduchu, čo tiež napomáhalo môjmu vyzdraveniu a posilneniu. Vstával som skoro ráno – kone ma potrebovali.

Aj môj vzťah s priateľkou sa usporiadal, chcel som takú partnerku, s ktorou môžem byť v dobrom aj zlom. A predsa som k nej nebol úprimný. Myslel som si, že ak jej poviem, že som nakazený, opustí ma. Začali sme spolu bývať, dali sme si byť do poriadku, zariadili sme ho – bol to krásny pocit úspechu. Medzitým som zmenil zamestnanie a začal som pracovať v stavebníctve.

Navonok bolo všetko v poriadku, len ja som sa nevedel zbaviť pocitu viny. Pravidelne som chodil na prechádzky so psom, často som sedel pri Dunaji a plakal- nevedel som východisko. Toto bolo na druhej strane mince, toto bola skutočnosť. Uzavrel som sa, prerušil som styky aj so svojpomocnou skupinou. Moji bývalí spoluklienti mi volávali a povzbudzovali ma, aby som sa dal liečiť, ale ja som o liečbe ani počuť nechcel.

Ani som si nevšimol a začal som sa pohrávať s myšlienkou, čo by bolo, keby... Opäť som utiekol k droge. Lenže toto som nevedel pred priateľkou zatajiť (ona pracuje v zdravotníctve), zbadala to. Rozprávali sme sa, zavolať som ujoin Kálmánovi a poprosil som ho o pomoc.

Takto som sa dostal tretíkrát do terapeutického spoločenstva, tentokrát už vo Veľkých Kosihách. Musel som otvorene hovoriť o svojej chorobe – veľmi to otriaslo priateľkou i mojou rodinou. Bez pomoci terapeutického spoločenstva by som asi túto situáciu nevedel riešiť. Začala moja liečba a aj priateľka so mnou ostala, podporovala ma vo všetkom.

Veľmi som vďačný a šťastný, že sa odo mňa nenakazila.

Odvtedy uplynuli tri roky. Pracujem v stavebníctve ako podnikateľ a som čistý. Náš vzťah s priateľkou je tiež dobrý, spolu chodíme na stretnutia svojpomocnej skupiny, aby sme my sami rástli a pomáhali druhým.

Pokúšam sa začínať nové veci v každej sfére života. Mne sa to podarilo, hoci som si myslel, že zomriem.

Mišo

Keď som sa presťahoval naspäť do Bratislavy, nemal som možnosť pokračovať s basketbalom, pravidelne chodiť na tréningy. Dovtedy mi škola a šport určovali režim dňa a dávali ciele a smer mojim dňom. Teraz som sa nachádzal v úplne novej situácii. Zmena prostredia, práca – ťažko som to zvládal. Pociťoval som vnútornú prázdnotu: chýbal mi šport, chýbali mi starí rodičia. Túto situáciu som začal riešiť drogami: v začiatkoch som fajčil „len trávu“, ale potom som skúsil aj pervitín. A s pervitínom to išlo. Pociť blaha, fyzickej a psychickej výkonnosti, nadmerná aktivita – zážitky neba na zemi. Vôbec som si neuvedomoval, že sa stávam závislým. Nebo sa stalo pomaly peklom. Chvíľu to fungovalo, no neskôr mi drogy vzali peniaze, prácu, rodinu a aj posledné sebavedomie.

Priznal som si, že som závislý a potrebujem pomoc – chcel som tu ostať, pokračovať v liečbe, ale tentokrát už nie zo strachu, ale preto, lebo som si uvedomoval, že to potrebujem. Urobil som svoje rozhodnutie, že tu ostanem a dokončím liečbu. Členovia komunity mi už nešli na nervy, ale začal som im byť vďačný, lebo mi pomáhali, chránili a mohol som napredovať.

Začal som sa meniť. Zbadal som, že som kľudnejší a uvedomoval som si, že niečo musím robiť so svojou precitlivosťou, keď chcem napredovať. Učil som sa odpúšťať, prijať seba samého so svojou precitlivosťou a otvoril som sa novým veciam.

Zaujímal som sa o šport od svojho mladého veku, od 7 rokov. Basketbal mi dával veľmi veľa, po všetkých stránkach. Popri štúdiu som vždy vyplnil čas tréningami, posedením s kamarátmi v prírode a podobne. Lenže neskôr, keď som už pracoval a presťahoval som sa naspäť do Bratislavy (dlhé roky som žil u starých rodičov), tak som spoznal ľudí, ktorí požívali drogy. Doma prišli z otčimovej strany konflikty kvôli práci, že nemám stálu robotu. Napätie (vo mne) stúpalo a keďže som videl, že ja som najhorší v rodine, tak som odišiel z domu. Žil som na ulici a začal som tvrdo drogovať.

Bol som ešte malý, keď sa moji rodičia rozviedli. Ostal som s matkou a starými rodičmi. Neskôršie ma vychovávali starí rodičia. Vzťah s vlastným otcom som mal dosť problematický. Zo strany otca boli na mňa kladené príliš vysoké nároky – aspoň tak som to prežíval. On mal vysokoškolské vzdelanie a aj odo mňa očakával, že budem študovať na vysokej škole. Zápasil som s pocitom sklamania zo seba, že nedokážem s otcom udržať krok: on je ďaleko predou mnou, alebo vysoko nado mnou. Koľkokrát som túžil byť v jeho blízkosti, aby odpovedal na moje otázky, aby ma naučil veľa vecí a teraz si myslím, že jedine on by mohol vo mne vzbudiť záujem o ďalšie štúdium. Nechcem ho obviňovať, snažím sa pochopiť sám seba, aj náš vzťah a snažím sa pochopiť a nejakou usporiadať svoj život.

Zo strany starých rodičov som dostal veľa lásky. Oni mi chceli dať a zabezpečiť všetko, čo odo mňa zobral život. Len teraz si uvedomujem, že prítomnosť a blízkosť matky a otca mi nedokázali nahradiť. Dlho som to ani nepocítoval, babka ma rozmaznala, od nich som dostal všetko, mal som napriek všetkým nepriaznivým okolnostiam šťastné detstvo.

Napätie bolo vysoké. V puberte to vyvrcholilo, nevedel som, čo si počať so situáciou. Z otcovej strany príliš vysoké nároky a na druhej strane, u starých rodičov, povedal by som žiadne nároky. Vždy bolo navarené, upratané atď. Nemal som žiadne povinnosti. Teoreticky som mal vlastnú rodinu. Neskôršie sa matka znovu vydala, mal som aj dvoch súrodencov – takže som mohol mať vlastnú rodinu, ale môj základný konflikt s vlastným otcom komplikoval moje vzťahy v rodine. Stále som zápasil s pocitom menejcennosti a cítil som sa byť čiernym baránkom rodiny. Nevedel som, čo si počať so zásadovosťou nevlastného otca. Matka, aby sa o nás mohla postarať po všetkých stránkach, bola zamestnaná, niekedy mala dve-tri zamestnania a popritom sa starala aj o domácnosť. V spomienkach mi ostala a je mojou milovanou matkou. Jej môžem ďakovať, že som začal robiť niečo s mojou závislosťou, s jej pomocou sa mi podarilo dostať sa z drogovej závislosti.

Keď som sa presťahoval naspäť do Bratislavy, nemal som možnosť pokračovať s basketbalom, pravidelne chodiť na tréningy. Dovtedy mi škola a šport určovali režim dňa a dávali ciele a smer mojím dňom. Teraz som sa na-

chádzal v úplne novej situácii. Zmena prostredia, práca – ťažko som to zvládol. Pociťoval som vnútornú prázdnotu: chýbal mi šport, chýbali mi starí rodičia. Túto situáciu som začal riešiť drogami: v začiatkoch som fajčil „len trávu“ ale potom som skúsil aj pervitín. A s pervitínom to išlo. Pociť blaha, fyzickej a psychickej výkonnosti, nadmerná aktivita – zážitky neba na zemi. Vôbec som si neuvedomoval, že sa stávam závislým. Nebo sa stalo pomaly peklom. Chvíľu to fungovalo, no neskôr mi drogy vzali peniaze, prácu, rodinu a aj posledné sebavedomie.

Žil som na ulici, o čom som si myslel, že mne sa to nemôže stať. Dostal som sa do sveta, na ktorý mám veľmi zlé spomienky. Na ulici totiž nič nie je isté; odiaľ' vezmeš peniaze, či sa ti podarí zohnať na drogy, kde budeš spať, atď. Ktorí nemali túto skúsenosť s ulicou, nevedia si ani predstaviť, aký je život na ulici! Ale vybral som si to ja. V týchto mesiacoch som mal kontakt len s matkou. Ona vyhľadávala odbornú pomoc. Začala získavať informácie, ako by mi mohla pomôcť. Prešlo tak pár mesiacov a ona ma nahovárala, aby som prijal pomoc, aby som sa liečil. Medzitým, ako som bol na ulici, chytili ma policajti, zadržali ma, ale neskôr pustili. Začal som mať strach a pod tlakom tejto situácie som sa horko-ťažko rozhodol ísť do Resocializačného strediska vo Veľkých Kosihách.

Bez motivácie, bez vlastného rozhodnutia začínal môj život v terapeutickej komunite. Navyiac som bagatelizoval svoju situáciu dosť dlho. Ako som počúval výpovede ostatných členov komunity, mne sa zdalo, že ja som nezašiel tak ďaleko ako oni, so mnou to nie je také zlé. Jedine strach ma držal v komunite. V začiatkoch som si tento názor nechal pre seba, ale neskôršie som to musel prebrať aj s komunitou. Keď si to tak teraz uvedomujem, bol som tvrdohlavý, ťažko som prijal realitu. Po piatich, šiestich mesiacoch som si uvedomil svoju závislosť – že som takisto závislý, ako ostatní členovia komunity. Komunita mi dala na výber, buď začnem so sebou niečo robiť, alebo nech idem domov, veď ja nemám žiadne problémy.

Tu nastal akýsi zlom v mojom živote. Uvedomil som si, že sú veci, ktoré nie sú v mojich kompetenciách; na druhej strane ale môžem pracovať na sebe, môžem začať niečo so svojou závislosťou. Veď za to som tu.

Priznal som si, že som závislý a potrebujem pomoc – chcel som tu ostať, pokračovať v liečbe, ale tentokrát už nie zo strachu, ale preto, lebo som si uvedomoval, že to potrebujem. Urobil som svoje rozhodnutie, že tu ostanem a dokončím liečbu. Členovia komunity mi už nešli na nervy, ale začal som im byť vďačný, lebo mi pomáhali, chránili a mohol som napredovať.

Začal som sa meniť. Zbadal som, že som kľudnejší a uvedomoval som si, že niečo musím robiť so svojou precitlivosťou, keď chcem napredovať. Učil som sa odpúšťať, prijať seba samého so svojou precitlivosťou a otvoril som sa novým veciam.

Fyzicky sa mi podarilo relatívne rýchlo dať do poriadku. Dlhší čas potrebovala moja psychika. Skoro rok som potreboval, aby som dokázal žiť v harmónii s ostatnými členmi komunity. Bol som aktívny na skupinách, terapiách, žiadal som osobné pohovory, neskoršie som sa snažil pomáhať aj ostatným.

Pozitívne som sa postavil k práci a s dobrým pocitom som konštatoval, že moje, tu trávené dni, nie sú prázdne, zase mám ciele. Prijal som aj prácu v záhrade, no najradšej som pracoval na stavbe.

Pravidelne som navštevoval rodinu. Doma sme začali úprimne hovoriť o veciach, riešili sme tabuizované témy a tým sme začali budovať a posilňovať naše vzťahy v rodine. Uvedomoval som si, že som zodpovedný za svoje slová a činy. Nikdy som neveril, že sa mi podarí dať do poriadku môj vzťah s rodinou – predovšetkým myslím na môj vzťah s otčimom.

Základné ľudské hodnoty, ako úcta, empatia, láska – začali pre mňa niečo znamenať. Začal som ich zabudovávať do svojho života. Uvedomoval som si, že nielen fyzické veci, ale aj spirituálne veci sú dôležité k životu.

Pochopil som, akú silu má komunita, že je ozaj liečebná, keď sa aktívne zúčastňujem na aktivitách.

Na začiatku budúceho roka budú tri roky, čo som čistý. Rok a pol som žil v komunite. Druhý rok žijem spolu s matkou, s otčimom a súrodencami. Prijal som kontrolu a ochranu mojej rodiny. Mám aj dobrú prácu. Ešte veľa vecí mám pred sebou, musím veľa na sebe pracovať, ale dostal som pevný základ vo Veľkých Kosihách – na ktorý sa dá stavať.

Recidívu som nemal, moje sebavedomie sa postupne upravilo.

Karol

Pomaly som sa stával závislým; v skutočnosti ani neviem, kedy som sa ním stal. Dlho som to popieral. Popieral som to sebe, rodine, nikomu som to nechcel priznať, že niečo nie je v poriadku. Veľakrát som sa dostal do nátlakovej situácie – „musel“ som klamať. Začal sa môj morálny úpadok.

Keďže som na alkohol potreboval stále viac peňazí, bral som ich od mojej rodiny. Obral som ich o veľa, lebo takto im ostalo o mnoho menej.

Tak si myslím, aj cítim, že pozitívne deje nás posúvajú dopredu a pomáhajú nám žiť. Klamstvu, pitiu, sebeckosti a sebaľúti som povedal NIE – jedným slovom povedané, prehodnotil som svoj život. Je pravdou, že alkohol, moja závislosť mi zobrali veľa, ale ma nevedeli vykradnúť úplne. Zostalo ešte veľa hodnôt v mojom živote, na ktoré som vedel stavať – vedel som začať nové.

Pochopil som, že sa nemôžem hrať s „ohňom“. Zaviazal som sa, že nebudem piť, čistota sa stala pre mňa hodnotou. Za toto sa nemusím hanbiť!

Som uzavretý typ človeka, to je moja základná povaha. Čo by som tak mohol napísať o sebe, o svojej závislosti – nie som majstrom slov. Tak som si myslel, že pripravím takú inventarizáciu; o toto sme sa pokúsili aj na terapeutických sedeniach.

Pomaly som sa stával závislým; v skutočnosti ani neviem, kedy som sa ním stal. Dlhو som to popieral. Popieral som to sebe, rodine, nikomu som to nechcel priznať, že niečo nie je v poriadku. Veľakrát som sa dostal do nátlakovej situácie – „musel“ som klamať. Začal sa môj morálny úpadok. Rodičia ma vychovávali k pravdovravnosti, predtým som nezvykol klamať. Keďže som na alkohol potreboval stále viac peňazí, bral som ich od mojej rodiny. Obral som ich o veľa, lebo takto im ostalo o mnoho menej. Niečo ma však stále držalo nad vodou, aby som morálne úplne neupadol. Myslím, že sa to volá morálna brzda. Samozrejme toto mi nepomohlo udržať si partnerské vzťahy. Manželka sa so mnou rozviedla a vzťahy s rodičmi sa tiež zhoršili. Ani o dcéru som sa nestaral tak, ako som mal. Narušenie partnerských vzťahov by som dal na druhé miesto, lebo tu som veľa stratil.

Priatelia sa mi minuli, zostal som osamotený. Najskôr som nechápal, čo sa deje so mnou a okolo mňa. Bol som urazený a vo svojej urazenosti som sa uzavrel do seba. Nič ma nezaujímalo, len pitie. Moja sestra sa mi pokúsila pomôcť, ale aj jej pomoc som prijímal len ťažko. Ona bola trpezlivá, vytrvalá; ona mi pomohla a doviezla ma do Veľkých Kosíh. V prvých dňoch som chcel ísť domov. Ako vlk samotár som si ťažko hľadal svoje miesto v skupine. Keď sa moje abstinénčné príznaky pominuli, prijal som situáciu a pokúsil som sa začleniť. Toto išlo spočiatku dosť ťažko, ale neskôr som si našiel miesto, kde som mohol byť sám a premyslel som si veci, ktoré sa ma týkali. Najskôr som mnohým veciam nerozumel, ale neskôr, ako plynul čas, mnohé veci sa mi ozrejmili. Situačné hry a psychosociálne cvičenia mi pomohli v sebaopoznávaní. Ja som praktický človek, tak ako som to už spomenul na začiatku. Aj spoluklienti ma povzbudzovali, pomáhali mi v napredovaní.

Svedomie sa mi ozývalo a veľa sily mi dodalo to, že som nemusel klamať, po tom čo som prestal piť. Ďalej ma to motivovalo, aby som pokračoval v liečbe. Mohol som začať s obnovovaním vzťahov. Môžem o sebe vyhlásiť, že som šťastný človek, lebo moja rodina sa tešila z mojej abstinencie a prijala ma aj s mojou minulosťou. Žiaľ, manželku som už nemohol získať späť, ale s dcérou mám dobrý vzťah. Mám nových priateľov, s ktorými vychádzam dobre. Dobre vychádzam aj sám so sebou; je to dlhodobý proces, ale podarilo sa mi vyliezť z jarku. Už nežijem životom vlka samotára, lebo ma obklopujú chápací ľudia v rodine, v komunite, na pracovisku – a to pre mňa veľa znamená. Zbadal som na sebe, že som stále otvorenejší, hoci ešte mám čo na sebe pracovať.

Keď som sa dostal do terapeutickkej komunity, bol som telesne aj duševne zoslabnutý, ale nastala u mňa rýchla premena, rýchlo som načerpal nové sily. Nemusel som zápasiť ani s chorobou, aj pečeň mám v poriadku. Pítie zanechalo stopy na mojej duši a nervoch a preto som potreboval dlhší čas, aby som bol úplne fit. Do Veľkých Kosíh som sa dostal v októbri 2005 a už nasledujúce leto ma zaradili do pracovného projektu, tak som začal pracovať. Zverili mi rôzne opravy. To je moje remeslo a veľa som pracoval aj na stavbe. Môj vzťah k práci je dobrý. Vždy som rád pracoval- vďaka rodičom, ktorí vo mne vypestovali kladný vzťah k práci. Veľa vecí som sa naučil, lebo ma zaujímalo opravovanie, montovanie, skrátka veľa vecí. S peniazmi, ktoré zarobím, sa pokúšam hospodáriť. Podporujem svoju dcéru, je pre mňa dôležitá. Často si musím rozmyslieť, čo je prednejšie. Snažím sa prijať dobré rozhodnutia a s peniazmi dobre hospodáriť. Mám ciele. Už teraz vidím aj do budúcnosti, rozmyšľam nad mnohými vecami, plánujem. Nie, nesnívam, pokúšam sa odhadnúť svoje možnosti a z nich čo najviac uskutočniť. Teraz už viem, že ak chcem niečo dosiahnuť, nad tým musím už teraz, dnes pracovať. Snažím sa rozmyšľať aj nad tým, čo by som ešte mohol na sebe zmeniť a prijať tú skutočnosť, že v živote sú aj také oblasti, ktoré nemôžem zmeniť.

Momentálne pracujem u jedného súkromného podnikateľa. Moji spolupracovníci ma majú radi, lebo sa na mňa môžu spoľahnúť- myslím, že si ma aj vážia. Na prácu sa viem sústrediť, pokúšam sa byť dôsledným a mne zverenú prácu vykonávať čo najlepšie. Prijímam zodpovednosť a ak si sám s niečím neviem poradiť, tak poprosím o radu, alebo o pomoc. Aj kritiku už viem prijať, neurazím sa, snažím sa o spoluprácu. Snažím sa byť úprimným. Keďže som veľa medzi ľuďmi, vo voľnom čase som rád sám. Toho voľného času mám málo, lebo aj rodičia sú starí, chorí; snažím sa im pomáhať. Cez víkendy, ak nepracujem, väčšinu času strávim s nimi, im pomáham.

Po citovej stránke som sa obohatil, lebo sa snažím o vytváranie a udržiavanie dobrých vzťahov. Naučil som sa vžiť do situácie iných ľudí a snažím sa ich pochopiť. Aj sám seba. Chcel by som napraviť škody, ktoré som napáchal. Tu myslím predovšetkým na svoju rodinu. Hoci sa cítim citovo vyrovnaný, myslím, že mám ešte čo robiť aj v tejto oblasti. Koniec koncov citový rast nás sprevádza celým životom, ak som to dobre pochopil v terapeutickkej komunite. Moje duševné potreby sa naplnili v terapeutickej komunite. To, že ma prijali do komunity a prijali medzi seba, to veľa znamenalo pre mňa už na začiatku. Neskôr to, že ma majú radi, dôverujú mi, to mi dávalo silu pokračovať. A to, že ma aj rodina opäť prijala, to bol bonus. Za toto všetko cítim vďaka, najmä preto, že nemusím žiť sám, uzavretý do seba.

Tak si myslím, aj cítim, že pozitívne deje nás posúvajú dopredu a pomáhajú nám žiť. Klamstvu, pitiu, sebeckosti a sebaľútosti som povedal NIE – jedným slovom povedané, prehodnotil som svoj život. Je pravdou, že alkohol, moja závislosť mi zobrali veľa, ale ma nevedeli vykradnúť úplne. Zostalo ešte veľa hodnôt v mojom živote, na ktoré som vedel stavať – vedel som začať nové.

Momentálne bývam v dome na polceste Nádej-Reménység, odtiaľto chodím každý deň do zamestnania. Ešte by som tu chcel nejaký čas zostať, užívať podporu terapeutickkej komunity- medzitým sa osamostatňujem.

Tri roky som čistý a chcel by som aj ostať čistým. Pochopil som, že sa nemôžem hrať s „ohňom“. Zaviazal som sa, že nebudem piť, čistota sa stala pre mňa hodnotou. Za toto sa nemusím hanbiť! U nás, v našej kultúre sú biľagovaní tí, ktorí sa dokážu pozrieť pravde do očí, sami sa rozhodnú pre liečbu. Avšak skutočný problém je tam, kde sa neodvážia pozrieť pravde do očí.

Jožo

Tak a teraz sa pokúsim porozprávať o tom, ako sa u mňa vyvinula závislosť. V roku 1990 som v Bratislave navštívil jednu – v tých časoch u nás ešte novú – herňu, len tak, zo zvedavosti a na mieste som prehral 100 korún. To bolo moje týždňové vreckové. A potom nasledovali ďalšie pokusy s premenlivým úspechom a výsledok bol ten, že som sa dostal do mínusu. Popri vysokoškolskom štúdiu som mal možnosť chodiť na brigády, čo som v plnej miere využíval, ale všetky zarobené peniaze skončili v hracích automatoch. Potom som vyskúšal aj „veľké kasíno“, tu sme hrali Black Jack a ruletu so spolužiakmi.

... závislí ľudia sami nevedia zvládnuť svoju túžbu po látke (môže to byť alkohol, droga alebo ako v mojom prípade automaty) a ani si nevšimneme, že nielen svoj život zničíme, ale aj zo životov našich blízkych robíme peklo. Preto odporúčam pre tých, ktorí rozmyšľajú nad tým, že vyskúšajú niektorú látku, aby si rozmysleli veľmi dobre, čo robia. Lebo ľahko sa môžu stať väzňom alkoholu alebo drogy, z ktorého väzenia nie je ľahké vyjsť, ale nie je to nemožné.

O sebe v krátkosti toľko, že sa volám Jožo, mám 39 rokov, som stavebný inžinier a od roku 2001 som invalidný dôchodca, začo môžem vo veľkej miere ďakovať svojej závislosti. Môj najväčší problém je gamblerstvo, čo sa u mňa postupne vyvíjalo.

Ale najprv pár slov o mojom detstve. Vyrástol som v úplnej rodine. Mal som šťastné detstvo. Každé leto sme chodili na výlety. Skoro v ničom som nepociťoval nedostatok. V škole som mal dobré výsledky. Preto som po skončení základnej školy pokračoval v štúdiu na komárňanskej stavebnej strednej škole a po maturite som pokračoval v štúdiu na bratislavskej technickej univerzite na stavebnej fakulte. Boli to namáhavé, ale pekné roky. Býval som na internáte, čo prinášalo pre mňa veľkú slobodu. Veľa sme sa zabávali a cez víkendy, ktoré som strávil doma, pravidelne som chodil na diskotéky s kamarátmi. Cez tie víkendy sme hrali karty. V tých časoch sme hrali iba o drobné, ale veľa sme hrali aj na internáte. Vtedy som si ani neuvedomil, že táto kartárska vášeň raz spôsobí moju závislosť.

Tak a teraz sa pokúsím porozprávať o tom, ako sa u mňa vyvinula závislosť. V roku 1990 som v Bratislave navštívil jednu – v tých časoch u nás ešte novú – herňu, len tak, zo zvedavosti a na mieste som prehral 100 korún. To bolo moje týždňové vreckové. A potom nasledovali ďalšie pokusy s premenlivým úspechom a výsledok bol ten, že som sa dostal do mínusu.. Popri vysokoškolskom štúdiu som mal možnosť chodiť na brigády, čo som v plnej miere využíval, ale všetky zarobené peniaze skončili v hracích automatoch. Potom som vyskúšal aj „veľké kasíno“, tu sme hrali Black Jack a ruletu so spolužiakmi. To, že som úspešne dokončil vysokú školu, môžem ďakovať úrazu na jednej brigáde, pričom som sa stal práceneschopným a tým mi ostal čas na napísanie diplomovej práce. Potom v lete, keď moji rodičia išli na výlet, vybral som z rodinnej kasy väčšiu sumu peňazí, čo sa mi za tri dni podarilo prehrať v kartách. Už vtedy som cítil, že niečo nie je v poriadku so mnou, len som nevedel, na koho sa mám obrátiť so svojimi problémami. Preto bojac sa rodinného konfliktu, vydal som sa do zahraničia. Potom po dvojmesačnom túlaní som sa vrátil domov. Doma bola veľká radosť, lebo si už mysleli, že som sa stratil a odpustili mi, že som bez opýtania vybral tú danú sumu. Vtedy som na určitý čas prestal hrať. Ale len čo som začal robiť a mal som vlastný príjem, znovu som sa dostal pred automaty.

V tých časoch som sa zoznámil s mojou budúcou manželkou, s ktorou som sa na jednej silvestrovskej zábave dostal do bližšieho kontaktu. Ale prišiel rok vojenskej služby. Ani počas tejto doby som neprestal hrať. Pred mojimi rodičmi a kamarátkou som to skúsil tajiť, ale to bolo otvorené tajomstvo a mlčiari zatvorili nad ním oči.

V septembri v roku 1994 som sa oženil a ako mladoženáč som sa dostal na

nové pracovisko, čo prinieslo i to, že od manželky som bol cez týždeň odlúčený. Táto nová sloboda (býval som na ubytovni) priniesla to, že som využíval každú príležitosť, aby som hral.

Na pracovisku bola možnosť na bočné príjmy, čo prišlo veľmi vhodne na vyživiť mojej hráčskej vášne. Ani som si neuvedomoval, ako riskujem svoju existenciu. Na začiatku bolo všetko v poriadku, ale časom prišli problémy na pracovisku, čo som v jednej slabej chvíli chcel riešiť samovraždou. Nasledovala hospitalizácia na psychiatrii a následne zmena pracoviska. Ale táto malá aféra nestačila na to, aby som prestal hrať. Vyvrcholilo to tým, že som prehral mne šéfom zverené peniaze. Nasledovalo prepustenie a to pomohlo v tom, aby som prestal s hraním. Potom mi v roku 1999 zomrela matka, čo ma veľmi zničilo. Vystriedal som viaceré zamestnania a viackrát som bol hospitalizovaný v Nitre na psychiatrii, lebo som sa dostal do mánio-depresívneho stavu. V jednej takej chvíli, keď som bol v nemocnici, manželka mi vyhlásila, že ona to ďalej nezvládne a podá žiadosť o rozvod. V roku 2001 sa tak aj stalo. Po rozvode sme spoločný byt predali a ja som sa nasťahoval do jednoizbového bytu. Po rozvode som znova začal hrať. Nasledovala jedna krátka odvykacia liečba v Banskej Bystrici, čo som po týždni prerušil. Môj pracovný pomer sa skončil a v auguste roku 2001 ma uznali za invalidného dôchodcu. Pomaly som sa dostal do toho istého stavu, v akom som bol predtým, ba čo viac, klesol som ešte hlbšie a na jar roku 2002 sa mi za dva dni podarilo prehrať cenu vlastného bytu, čo som medzičasom predal. Znova som sa dostal do nemocnice, ale vtedy už do Hronoviec na psychiatriu. Po krátkom hospitalizovaní som sa s pomocou môjho strýka dostal do resocializačného strediska Nádej v Bátorových Kosihách.

V tomto zariadení ma prijímal kľud, čo som veľmi potreboval, lebo v týchto časoch som sa dostal do zlého psychického stavu. Tu hneď na začiatku mi povedali, že moja liečba bude trvať minimálne rok. Vtedy, v tom stave sa mi to zdalo príliš veľa, ale súhlasil som s tým, lebo veľa možnosti som nemal. Medzitým ma vyhnal môj otec z domu

V zariadení som sa cítil veľmi dobre a za krátky čas som zapadol aj do kolektívu. Dobré mi robili ranné biblické hodiny a terapeutické rozhovory, potom pracovná terapia v záhrade. Keď bola možnosť, tak sme chodili hrať futbal na blízky štadión. Ale bola možnosť aj na prechádzky v blízkom lese. Pri tých príležitostiach sme zbierali liečivé byliny, čo sme potom na kuchyni používali na varenie čaju.

Za pár mesiacov som sa dostal do kuchyne, a potom za krátku záručnú dobu som začal variť pre obyvateľov zariadenia. To si vyžadovalo veľkú zodpovednosť, ale mi aj pomáhalo v rehabilitácii. Táto práca si vyžadovala pravidelnosť, čo už dávno chýbalo z môjho života. Vedľa každodenného

varenia sme aj veľa zavárali – spracovávali sme zeleninu, čo sme vypestovali v záhrade a to sa veľmi zišlo v zimných mesiacoch.

S mojou rodinou som znova nadviazal kontakt. Nebola to jednoduchá záležitosť, znova sa stretnúť s nimi, ale bol to nádherný pocit- vidieť nádej na otcovej tvári, že sa snáď stane zo mňa nový človek, ktorý už nehrá a má zodpovednosť, lebo to úplne zmizlo zo mňa.

Na terapeutických posedeniach som dospel k tomu, že som prehodnotil môj rebríček hodnôt, lebo u jedného závislého na prvom mieste stoja peniaze. To sa u mňa úplne obrátilo a peniaze sa dostali na posledné miesto, čo je u jedného gamblera pokrok.

Prešiel rok a ja som sa tak rozhodol, že ešte ostanem, niet čo oponovať, dobre som sa cítil v tejto komunite. Tu trávený čas bol pre mňa užitočným a zo dňa na deň som cítil, že sa posilňujem a znova viem ľuďom úprimne hľadiť do očí.

Veľa som rozmýšľal nad tým, že kde som to pokazil , ale jednoznačnú odpoveď neviem dať ani dodnes. Ako prechádzali dni, tak som cítil, že teraz sa už nemusím báť, že zrecidivujem. Ale ma upozornili, že závislosť je choroba, čo sa vyliečiť úplne nedá, ale keď človek chce, vie odolať tomu, aby znova vykročil na svah, lebo keď niekto recidivuje, to môže mať vážne následky; môžeme to tak brať, že človek sa hrá s vlastným životom.

Pomaly prišiel rok 2005 a v živote Nádeje nastali veľké zmeny, vďaka tomu, že v Bátorových Kosihách nám vypršala nájomná zmluva a my sme museli hľadať novú filiálku. Veľmi veľa sme cestovali po celom okrese hľadajúc vhodné miesto pre organizáciu. Napokon toto miesto sme si našli na druhom konci okresu vo Veľkých Kosihách. Tu nás čakalo veľa práce, totiž toto miesto predtým bola hydinárska farma, ale my sme sa nezľakli. V dedine nás srdečne privítali, čo nie je zanedbateľné., lebo u mnohých sú predsudky voči závislým ľuďom. Prišiel teda čas, keď sme začali novostavbu. Tu pre mňa prišla veľká úloha, lebo som stavebným inžinierom a rozumel som sa organizácii stavebných prác. Najprv ako dobrovoľník, potom od roku 2006 ako zamestnanec som organizoval stavebné práce. Vtedy sa zišla veľmi dobrá partia. Každý si osvojil svoju úlohu a spolu sme vykonali veľa práce. Bola radosť vidieť, ako zo dňa na deň rastie budova. Bohužiaľ, v septembri 2006 som urobil jedno zlé rozhodnutie, že sa vyskúšam vo vonkajšom živote. Znova som sa dostal na psychiatriu.

Po liečení som išiel do zahraničia (do Rakúska) pracovať. Roznášal som reklamné noviny, čo nebolo pre mňa psychicky náročné. Túto prácu som vykonával zhruba pol roka, potom som sa znova dostal do stavebníctva. Tu ako pomocný pracovník som pracoval na rôznych stavbách, to bolo tiež v zahraničí, vo Viedni.

Po tej krátkej odbočke som sa dostal znova do Nádeje, aby som pomáhal pri dokončení stavby a v nie poslednom rade preto, aby som sa znova naplnil pozitívnou energiou, ktorú veľmi potrebujem.

Záverom len toľko, že závislí ľudia sami nevedia zvládnuť svoju túžbu po látke (môže to byť alkohol, droga alebo ako v mojom prípade automaty) a ani si nevšimneme, že nielen svoj život zničíme, ale aj zo životov našich blízkych robíme peklo. Preto odporúčam pre tých, ktorí rozmýšľajú nad tým, že vyskúšajú niektorú látku, aby si rozmysleli veľmi dobre, čo robia. Lebo ľahko sa môžu stať väzňom alkoholu alebo drogy, z ktorého väzenia nie je ľahké vyjsť, ale nie je to nemožné.

Výpoveď jednej manželky

Po práci šiel do krčmy, prepil čoraz viac peňazí a stále viac sme sa hádali. Bolo aj tak, že som si odložila posledných dvadsať korún na ďalšie ráno malému na mlieko, aj tie si pýtal odo mňa, aby ich potom prechľastal.

Začal byť agresívny a začala som sa ho báť. Často sa mi vyhrážal a snažil sa ma ponižovať. Čoraz častejšie som mu hovorila, že to nemôže ísť takto ďalej, je to alkoholizmus a alkoholizmus je choroba, s čím je treba sa obrátiť na lekára.

Po prvom nealkoholickom roku nasledovali ďalšie. Dnes je tomu už deväť rokov. Takto sa teda naše cesty predsa nerozišli. Myslím si, že bola prítomná v nás oboch túžba si niečo počkať, lebo by sme chceli dostať zo svojho života niečo viac a lepšie. V protiklade s inými my sme za to dačo aj spravili. Veru nebolo to ani tak ľahké, lebo zmena je bolestivá.

V tom čase, kedy sme ešte zápasili s alkoholom, nikdy by som si nepomyslela, že budeme vedieť ešte spolu žiť v láske a vzájomnej úcte. Je to dobrý pocit, keď sa človek stane vyrovnanou osobnosťou, lebo takto zmýšľa reálnejšie, nie je urážlivý a stáva sa zriedka, že ublíži iným. Takto teda má silu k tomu, aby pomohol aj druhým.

V súčasnosti som štyridsaťročná, matka s dvoma deťmi a manželka muža abstínujúceho deväť rokov. Nechcela by som písať vlastný životopis, chcela by som sa skôr podeliť s čitateľmi o obrázky zo života, o krátke príbehy, z ktorých som sa veľa učila nielen ja, ale môžu byť poučné snáď aj pre druhých.

Mala som dvadsať rokov, keď som sa vydala. O rok sa nám narodilo prvé dieťa. Prvé roky svojho manželstva sme žili tak, ako všetci ostatní: pracovali sme, vychovávali sme svojho synčeka a chodili sme sa zabávať. Čudné pre mňa bolo to, že hocikam sme šli, môj manžel požíval vždy alkohol a k tomu ani nie málo. Vlastne ho dosť dobre znášal. Ako mladá manželka som si myslela, je to celkom normálne, že keď sa človek zabáva, tak konzumuje aj alkohol. Ako plynuli prvé roky, situácia sa postupne zhoršovala. Po práci šiel do krčmy, prepil čoraz viac peňazí a stále viac sme sa hádali. Bolo aj tak, že som si odložila posledných dvadsať korún na ďalšie ráno malému na mlieko, aj tie si pýtal odo mňa, aby ich potom prechľastal. Náš syn mohol mať asi tri roky, keď mi bola ponúknutá možnosť a začala som podnikáť. Zaoberala som sa módnymi doplnkami. Bola som nútená prevziať manželovu rolu a plniť jeho úlohy v rodine. A takto som sa pekne pomaly osamostatnila od neho materiálne. Vyživovala som rodinu, platila som réžiu. Nemali sme nedostatku, on však samozrejme pil stále viac.

Začal byť agresívny a začala som sa ho báť. Často sa mi vyhrážal a snažil sa ma ponižovať. Čoraz častejšie som mu hovorila, že to nemôže ísť takto ďalej, je to alkoholizmus a alkoholizmus je choroba, s čím je treba sa obrátiť na lekára. Prosila som ho, aby sa liečil. Na to však vykrikoval, aby som k lekárovi išla ja, lebo ja som chorá. Tieto roky boli strašné, ani neviem, ako som to vládala. Boli aj také Vianoce, kedy Štedrý večer trávil v pivnici opitý, pretože sa mu nepodarilo prísť na večeru domov.

Náš syn mal už šesť rokov, keď môj manžel šiel sám od seba k lekárovi a prihlásil sa do rehabilitačného zariadenia v Bátorových Kosihách. Strávil tu takmer rok a úplne prestal s pitím. Ja som z toho mala radosť a dúfala som, že budeme znova jedna rodina. Myslela som, že ho vyliečia – ako chorého, ktorý vojde do nemocnice a vráti sa domov uzdravený. Znova som mu začala dôverovať. V podstate sa veľa zmenil: žil čisto, pracoval, mal dobré zamestnanie a dobre zarábal. Pomaly som sa ukludnila; dôvera a náš každodenný život sa začali napraviť. Prešli takto tri roky, keď som otehotnela. Obaja sme z toho mali radosť, lebo by sme chceli ešte jedno dieťa. Tak som teda očakávala bábätko; asi tak vo štvrtom – piatom mesiaci tehotenstva som zbadala, že znova začal piť. Sprvu som to cítila len z jeho dychu, neskôr potom už opitý chodil domov. Ja som psychicky pochodila hlbiny pekla. Žena je najcitlivejšia a najzraniteľnejšia v období tehotenstva. Duševné otrasy, prežité v tomto stave, zanechajú v nej stopy snáď na celý život. Bola som zúfalá.

Obviňovala som seba za to, čo sa stalo a vedela som, že odteraz budem musieť sama vychovávať dve deti. Po pôrode som sústredila všetky svoje energie na malú, ale bolo to čoraz ťažšie. Nervovo som sa úplne vyčerpala, psychicky som sa zničila. Situácia snáď bola horšia ako pred abstinovaním. Pálenku pil jeden liter po druhom; pamäť často nemal ani čistú a najčastejšie už zmizol na celé dni alebo týždne tak, že nikto nevedel o ňom, kde sa nachádza. Vlastne som zbadala na sebe, že som sa úplne vyčerpala, psychicky sa zničila a cítila som, že musím niečo urobiť, lebo ma to bude stáť zdravie. Myslela som na to, že sa musím o svoje starosti, problémy podeliť s niekým. To však nie s človekom, ktorý ma len vypočuje, ale s takým, ktorý mi vie meritórne aj poradiť. Často som vyhľadala duchovnú rehabilitačného zariadenia, rozprávať sa s ňou a môžem povedať, že v najťažších časoch ona ma držala, aby som neklesala na duchu. Na tento čas už takmer vymreli vo mne city; mala som už len jeden cieľ: chcela by som pokojne žiť. Tak som teda podala žiadosť o rozvod a psychicky som sa pripravovala na samostatný život. Medzičasom sa mi podarilo pochopiť, že v podstate čo znamená závislosť, že sa zvonku liečiť nedá, vedome je však abstinencia udržateľná. Po tomto sa stalo, že sa aj on prihlásil znova na liečenie. Pravda, už sme nežili spolu a už nás ani citové spájivá neviazali k sebe, on ma ale napriek tomu poprosil, aby som mu pomáhala. Ja som súhlasila, lebo som vedela, že si človek trpiaci závislosťou bez pomoci neporadí. S pomocou manželov Szócsových sme nadviazali kontakt s psychiatrom dobrého mena v Budapešti. Pravidelne som ho odprevádzala na rozhovory a kontrolovala som užívanie lieku jeden celý rok. Boli sme v stálom kontakte s manželmi Szócsovými a krok za krokom sme preberali, ako ďalej. Takto prebehol prvý rok čisto a bez alkoholu. Pustili sme sa do spoločného podnikania a robili sme spolu. Samozrejme už som mala na ten čas jasno v tom, že za nič nestojí toľko veľa vynaloženej práce, keď človek pokračuje vo svojom živote tam, kde prestal. Vedela som, že je treba robiť zmenu a plynulo sa vyvíjať vo svojej osobnosti. Cítila som, že je treba spraviť niečo aj za to, keby človek chcel žiť aj ďalšie roky trizvo. Usporiadali sme v Bátorových Kosihách rodinné dni, kde boli prítomní aj závislí ľudia, aj ich rodinní príslušníci. Tieto stretnutia a rozhovory znamenali veľmi veľa aj pre mňa. Odborníci hovoria, že ak je v rodine závislý člen, tak je treba znásobiť to počtom členov rodiny; takto dostaneme počet psychicky zranených, ktorí sú v podstate tiež odkázaní na pomoc odborníka, lebo je veľmi ťažké reálne vidieť a hodnotiť vlastný život. Človek si myslí o živote, ktorý žije, že to je normálne a že jemu toto pripadlo. Najčastejšie nevieme na ňom nič meniť, lebo nemáme dosť síl a snáď sa aj bojíme zmien. Vyrobité radšej celú kopu výhovoriek a vždy to odôvodníme, prečo sa nám to nemôže podariť. Preto si ja myslím, že poskytovanie tohto druhu pomoci je veľmi

dôležité, lebo keď svoje problémy dusíme v sebe a svoje ujmy nespracúvame, tak sa z nás stane frustrovaná, depresívna osobnosť. To môže mať potom svoje následky nielen pre našu budúcnosť, ale určuje aj osobnostný vývoj našich detí do budúcnosti.

Po prvom nealkoholickom roku nasledovali ďalšie. Dnes je tomu už deväť rokov. Takto sa teda naše cesty predsa nerozišli. Myslím si, že bola prítomná v nás oboch túžba si niečo počať, lebo by sme chceli dostať zo svojho života niečo viac a lepšie. V protiklade s inými my sme za to dačo aj spravili. Veru nebolo to ani tak ľahké, lebo zmena je bolestivá. Skonfrontovať sa so svojimi ťažkosťami, podeliť sa s inými o svoje myšlienky, bolesti, ujmy, najvnútornejšie pocity je ťažké, lebo najprv k tomu musíme zdolať svoj pocit hanby. Otvoriť sa pred druhými je nepohodlné a to aj vtedy, keď vieme, že sú to psychiatri alebo duchovní pastieri. Predsa si myslím, že sa oplatí; lebo vsádzkou je kvalitný život pre nás aj pre naše deti. Dá sa naučiť žiť svoj život vedome a nenechať sa ovplyvňovať konzumnou spoločnosťou, kde reklamy určujú, ako máme žiť a správať sa. Neverme my ženy tomu, že nemôžeme mať tvorivé myšlienky a životné ciele.

V tom čase, kedy sme ešte zápasili s alkoholom, nikdy by som si nepomyslela, že budeme viesť ešte spolu žiť v láske a vzájomnej úcte. Je to dobrý pocit, keď sa človek stane vyrovnanou osobnosťou, lebo takto zmyšľa reálnejšie, nie je urážlivý a stáva sa zriedka, že ublíži iným. Takto teda má silu k tomu, aby pomohol aj druhým. Do dnešného dňa pravidelne navštevujeme rodinné dni v zariadení a snažíme sa pomôcť svojimi skúsenosťami a vedomosťami problémovým rodinám. Je základným cieľom bytosti človeka, aby sa stal prospešným pre druhých a nie zbytočným alebo vylúčeným.

„Ako dobrí správcovia rozmanitej Božej milosti slúžte si navzájom každý tým duchovným darom, ktorý prijal.“ (Biblia, Prvý list Petrov 4, 10)

Boj sa skončil

Veľa sme sa rozprávali a on mi veľa hovoril o sebe. Povedal, že je alkoholik a z toho dôvodu sa rozviedol a už dvakrát bol na protialkoholickom liečení. Dopredu ma upozornil, aby som si dobre rozmyslela, či chcem žiť s alkoholikom. On nemôže nič sľubovať, lebo alkoholici sú nevypočítateľní. Ale láska nezávisí od veku. Bola som plná predsavzatí stáť pri ňom a pomôcť mu začať nový život. Ani som netušila, že čo ma čaká.

Mala som pocit, že terapiu berie vážne. V rehabilitačnom stredisku sa snažili o to, aby sa cítil ako doma. Preto bolo možné aj to, že som tam mohla byť viackrát na dlhší čas. ... Jeho zdravotný stav sa oveľa zlepšil, ale na stálu prácu už nebol schopný.

Koncom apríla prišiel domov. „Ohnivý šíp Zla“ sa podarilo „uhasiť“ na poldruha roka. Žili sme v stálom napätí. Ja som sa oňho bála. Nenašiel si svoje miesto.

Aj Jóži sa zrútil. Ja som bezvládne ležala u matky, on sa vrátil domov do nášho bytu, že si odpočinie. Večer mi volal a povedal do telefónu, že mu je veľmi zle. Prosila som ho, aby zavolať pohotovosť. „Som unavený a nevládzem už bojovať, nechaj ma zomrieť“ – toľko mi povedal. To bol náš posledný rozhovor. V túto noc sa boj navždy skončil. Bolo 27. júna 2005. Mal 62 rokov.

V našej rodine nikdy nikto nepil, nebol závislý na alkohole. Len pri slávnostných príležitostiach sme si štrngli pohárikom vína alebo pálenky. Preto som nemala ani tušenia o tom, čo znamená alkoholizmus.

S manželom Józim – ktorý bol neskoršie klientom rehabilitačného strediska Nádej – sme sa zobrali už ako starší, on mal štyridsaťosem, ja päťdesiatjeden rokov. Vlastne od detstva sme sa poznali, ale ja som odišla študovať na vysokú školu, on sa dostal do Zvolena a tu sa aj oženil. Potom sa rozviedol a prišiel domov. Vtedy sme sa znova stretli. Veľa sme sa rozprávali a on mi veľa hovoril o sebe. Povedal, že je alkoholik a z toho dôvodu sa rozviedol a už dvakrát bol na protialkoholickom liečení. Dopredu ma upozornil, aby som si dobre rozmyslela, či chcem žiť s alkoholikom. On nemôže nič sľubovať, lebo alkoholici sú nevypočítateľní. Ale láska nezávisí od veku. Bola som plná predsavzatí stať pri ňom a pomôcť mu začať nový život. Ani som netušila, že čo ma čaká. Dobré štyri roky bolo všetko v poriadku. Mal prácu, ale pritom ešte všeličo robil, organizoval. Mali sme rovnaké záujmy, preto sme takmer všetko robili spolu. Veľa sme cestovali. Ja som ho už ledva vedela sledovať. Často som mu hovorievala, aby spomalil tempo. Potom prišli problémy, veď v živote je veľa ťažkostí, sklamaní. On bol veľmi priateľský ku každému, rád pomohol každému a hlavne im veril. Sklamal sa práve v tých, ktorým najviac veril. Vtedy zas siahol po pohári. Darmo som ho prosila, že to nie je riešenie. Chcela som mu pomôcť riešiť problémy, ale nemal silu zastaviť sa. Doma nikdy nepil. V byte sme nikdy nemali alkohol, na to som dávala pozor. Keď sa zišla rodina na oslavy alebo sviatky a štrngli sme si, on nikdy nepil. Chcel utajiť, že pije, možno nielen pred nami, ale aj pred sebou. V obchode si kúpil borovičku a vypil ju niekde pod bránou. Sprvu to tajil, ale mňa neoklamal. Obyčajne si potom ľahol a spal, alebo mu bolo zle. Veľakrát mi zavolať do práce, aby som sa ponáhľala domov, lebo mu je zle. Sprvu si myslel, že keď sme spolu, vie odolať alkoholu. Preto, kde sme len mohli, chodili sme spolu. Mnohí nám aj závideli a hovorili: „Aký ste pekný pár! Vidíme vás vždy spolu aj na ulici, ako sa držíte pod pazuchou.“ Neskoršie už nechcel chodiť spolu so mnou, lebo chcel piť. Všetko sa zmenilo. Stratil prácu, zhoršil sa jeho fyzický i duševný stav. Mal prechodné pracovné miesta, kde mal neúspech. Tieto neúspechy naň mali negatívny vplyv. Bol vo veľmi zlom stave. Rozhodol sa, že pôjde na liečenie. Bol v Kremnici, potom v Rimavskej Sobotě, potom zase v Kremnici. Boli to kratšie liečenia jedno – dvojmesačné. Žiaľ neboli veľmi úspešné. Nevydržal dlho bez alkoholu.

Bola som bezradná, nevidela som východisko. Zdalo sa, že situácia je beznádejná. Čo máme robiť? Zavolala som priateľku žijúcu v Komárne a ona mi poradila. Dala mi telefónne číslo rehabilitačného strediska, aby som zavolała manželov, reformovaných farárov Giziku a Kálmána, oni mi

pomôžu. A ozaj pomohli. Vysvetlili, čo máme vybaviť a potom aby sme prišli, že prijmú Józihu na rehabilitáciu. O niekoľko dní sme cestovali. Prijali nás veľmi priateľsky. Jóži mal v sebe veľa úzkosti, snažili sa ho ukludniť. Môj prvý dojem bol, že v dome je kľud a dobré ovzdušie. Povedali nám, že to bude dlhšie liečenie, aspoň polročné, aby bolo úspešné. Jóži tu strávil pol roka. Prostredie naň dobre vplývalo, hlavne záhrada a práca v nej, hodiny Biblie a rozhovory. Vrátila sa mu viera. Za celý čas, čo tam strávil, mi písal listy vo forme denníka. Napísal mi, čo robí, čo bolo na obed a večeru, ako spal a čo sa mu snívalo. Cítoval mi z Biblie, čo čítali a o čom rozprávali, čo si kúpil. Mala som pocit, že terapiu berie vážne. V rehabilitačnom stredisku sa snažili o to, aby sa cítil ako doma. Preto bolo možné aj to, že som tam mohla byť viackrát na dlhší čas. Zapojila som sa do tamojšieho života, zúčastnila som sa prác a spoločných rozhovorov. Veľa som toho skúsila a naučila sa. Napríklad aj to, že človek je aký bezbranný, ťažko sa otvára pred druhými a ku každému treba nájsť inú cestu. Moja prítomnosť vždy Józihu ukludnila. Ale ako sa jeho stav zlepšil, tak sa stal nekludnejším, chcel sa vrátiť domov. Po uplynutí necelého pol roka, keď už bolo možné, vrátil sa domov. Veľa som sa trápila, mala som veľké obavy. Jeho zdravotný stav sa oveľa zlepšil, ale na stálu prácu už nebol schopný. A kde dostane prácu päťdesiatpäťročný muž, ktorý je dokonca alkoholik? Aj on sa obával a trápil sa. Chcel sa znova začleniť do spoločnosti, do každodenného života. Hľadal si prácu, ale si našiel len krátkodobé práce, dílerstvo a rôzne výpomocné práce. On, ktorý mal šikovné ruky, robil projekty a mal dobré organizačné schopnosti! Mal pocit, že mu tieto výpomocné práce nevyhovujú. Ale sústavnú prácu nezvládal ani fyzicky, ani duševne. Ja som medzitým odišla do dôchodku, tak som vedela stáť pri ňom a „dávať pozor“. Žiaľ, nedarilo sa, napriek tomu, že nám celá rodina z jeho aj z mojej strany veľa pomáhali. Po istom čase znovu začal piť. V roku 2002 sa znovu dostal naspäť do rehabilitačného strediska, kde tentoraz strávil rok. Tu ho zasa dali do poriadku, ako tak sa zotavil. Menej sa mu triasli ruky, mentálne aj fyzicky sa pozbieral. Zasa mi začal písať dopisy ako denník. Z riadkov sa dalo vycítiť, že má nádej. V jednom liste mi písal: „Vysporiadam sa s tým, že človek starne a zoderie sa, ale ja sa nedám“. V deň nového roka 2003 mi napísal medzi inými: „Všetci sa modlili, ja som sa modlil potichu v sebe. Potom sme mali možnosť ťahať z pripravených kartičiek, na ktorých boli citáty z Biblie a ja som mal nasledovné: „Nadovšetko uchopte štít viery, ktorým môžete uhasiť všetky ohnivé šípy toho Zlého.“ (Biblia, List Efezanom 6, 16)

Koncom apríla prišiel domov. „Ohnivý šíp Zla“ sa podarilo „uhasiť“ na poldruha roka. Žili sme v stálom napätí. Ja som sa oňho bála. Nenašiel si svoje miesto. Ešte počas rehabilitácie ho dali do invalidného dôchodku. Pritom sa pokúsil nájsť menšie práce, ale nešlo to. Jeho zdravotný stav sa zhoršoval a ja

som ho podozrievala, že pije. Stále bol unavený, polihoval. Moja matka sa v januári 2005 dostala do nemocnice. Keď sa vrátila domov, potrebovala opateru, bývali sme dočasne u nej. Manžel túto situáciu ťažko znášal. Obidvoch som musela stále sledovať. Stav mamičky sa zlepšil, Jóžiho stav sa zase zhoršoval. Nakrátko sa dostal aj do nemocnice, ale tam s ním nič nerobili, aj voči mne sa chovali dosť čudne. Veď to bol pacient, ktorý mal v kartotéke napísanú diagnózu „alkoholizmus“. Poslali ho z nemocnice domov. V tom období sa už veľa trápil. Nevedel žiť bez alkoholu, ale hneď mu bolo zle. Aj ja som bola na konci mojich síl, nervy mi zlyhali, nemohla som vstať z postele, stratila som rovnováhu. Aj Jóži sa zrútil. Ja som bezvládne ležala u matky, on sa vrátil domov do nášho bytu, že si odpočinie. Večer mi volal a povedal do telefónu, že mu je veľmi zle. Prosila som ho, aby zavolał pohotovosť. „Som unavený a nevládzem už bojovať, nechaj ma zomrieť“ – toľko mi povedal. To bol náš posledný rozhovor. V túto noc sa boj navždy skončil. Bolo 27. júna 2005. Mal 62 rokov.

Počas pätnástich rokov spoločného života sa veľa boril životom aj so sebou. Ale nebol dosť silný, napriek pomoci. Asi pomoc prišla neskoro a ani spolu sme nevedeli uhasiť „ohnivý šíp Zla“.

Záverom

Nádej nám umožňuje vidieť možnosti rozvoja aj tam, kde iní vidia len úpadok a nezmysel. Z toho vychádzajúc sme vstupovali do náročných úloh s odvahou a s nádejou.

Písali sme júl, keď sme – skupina klientov, zamestnancov a dobrovoľníkov – začali s našou spoločnou prácou, tvorbou tejto knihy. Dohodli sme sa, že každý klient, abstinujúci aspoň tri roky, začne individuálne pracovať na vlastnom životnom príbehu. Potom sa stretneme každý mesiac, aby sme si vymenili skúsenosti, prekonzultovali nejasnosti a vzájomne sa povzbudzovali. Konečným našim cieľom bolo vypracovanie a vydanie tejto knihy. V takomto tvorivom prostredí sme sa usilovali celú dobu aj o to, aby bolo aktualizované a rozvíjané všetko to, kam sme dospeli v sebazpoznaní. Pre zúčastnených sme takto vytvorili priestor, aby mohli získať nové vedomosti a rozvíjať svoje zručnosti, kompetencie.

V pozadí týchto aktivít pracuje odborný tím zamestnancov a dobrovoľníkov, ktorí robia a zúčastňujú sa na živote komunity vlastnou osobnosťou a sú nositeľmi hodnôt, ktoré zaisťujú odbornosť, dobré ovzdušie aj spiritualitu. Inšpiráciu nachádzame aj v transcencii – v slobodnom a nepodmienenom otvorení sa pravde, dobru, personálnej hodnote a spoločenstvu. Svedectvo lásky a viery nepovažujeme za povinnosť, ktorá by bola vnucovaná zvonka, ale naše svedectvo je odpoveďou na to, čo pociťujeme, že sa nás týka. Žiť lásku a vieru v kontexte terapeutickkej komunity znamená konkrétnu aktivitu: tu a teraz. Takéto spoločenstvo predpokladá od každého nemalé úsilie. K tomu, aby som sa našiel, potrebujem druhého človeka. Rôznorodosť v rámci terapeutickkej komunity nie je pre nás negatívom, ba naopak, prežívame ju ako bohatstvo a zdroj pre rozvoj a obohatenie celej komunity.

Pri čítaní knihy ste mohli sledovať jedinečnosť každého príbehu. Predstavilo sa vám pätnásť osôb (klienti a ich manželky), ktoré prešli svojou vlastnou tvrdou, náročnou a dlhou cestou. Pre závislého človeka je cenou tento boj, aby sa uvoľnil a vedel abstínovať zo slobodnej vôle.

Závislí ľudia sa musia popasovať nielen so svojou závislosťou. To sú len začiatky, získaná čistota (abstinencia) tvorí dobré a pevné základy, na ktoré sa dá stavať. Pre závislého človeka je takisto dôležité, aby sa naučil bojovať s výzvami života, vedel si čo počať so svojimi životnými problémami. Musí si uvedomiť, že človek potrebuje stály rozvoj; tak sa stane jeho život hlbším a cennejším. Snahu získať nové vedomosti, zručnosti, schopnosti si musí

závislý človek zabudovať do svojho života, aby sa stali jeho celoživotnou skúsenosťou. O tomto procese sa dočítame takmer v každom životnom príbehu tejto knihy. Nie sú to príbehy celebrít. Stojí za nimi veľká odhodlanosť, tvrdá práca zo strany jednotlivca, rodiny a komunity.

Pri čítaní ste určite postrehli, že niektorí z našich bývalých klientov sa trvalej abstinencie dopracovali až po opakovaných recidívach. Recidíva môže byť nebezpečná, ale môže sa stať užitočnou skúsenosťou, keď závislému človeku pomôže napredovať. Recidíve je samozrejme lepšie predchádzať. Mnohým závislým sa to aj podarí. Ak recidíve chce niekto predísť, musí si uvedomiť, že závislosť je vážnou vecou a v žiadnom prípade sa nesmie podceňovať.

Závislosť je choroba, má svoju diagnózu. Ale z hľadiska uzdravenia, dosiahnutia konečného cieľa, trvalej abstinencie, problém presahuje rámec zdravotníctva. Je to problém dosť zložitý, preto predpokladá komplexnú pomoc. Aj u nás, v komunite Nádej vo Veľkých Kosihách sa sústreďujú všetky aktivity v jednom bode: vo vybudovaní komplexného resocializačného programu. Žiaľ, ani napriek všetkým snahám sa neuzdraví každý človek. Najväčšiu šancu majú tí, ktorí včas požiadajú a dostanú pomoc.

Hodnoty

Na základe našich odborných znalostí a získaných skúseností sme zostavili obraz nami aplikovanej terapie s určením hodnôt, ktoré sú pre nás dôležité. V ďalšom by sme vám ukázali hlavné rysy tohto obrazu:

1. Terapeutická komunita ako liečebné spoločenstvo

- hodnoty k nej patriace: prijatie, dôvera, úprimnosť, sebaopoznanie, interpersonálna citlivosť

Život v komunite začína uvedomením si, že so svojim problémom nie som sám. Okolo seba mám ľudí s rovnakým problémom. Vytvorí sa účinná komunikácia: učia sa a hodnotia sa navzájom, spoznávajú a prežívajú emócie. Stotožňujú sa s filozofiou terapeutickkej komunity: k tomu, aby som sa mohol spoznať, potrebujem aj druhého človeka. Vytvárajú sa terapeutické vzťahy a dôvera. Klient je motivovaný na zmenu, na samostatnosť, na prijatie nových hodnôt; sú mu ponúkané nové životné perspektívy.

Terapeutická komunita pochádza zo spirituálnej skúsenosti a to zo spirituálnej skúsenosti Anonymných alkoholikov, ktorí odvodzujú svoju históriu z Oxfordskej skupiny (zakladajúcej sa na viere).

2. Disciplína

- hodnoty k nej patriace: bezpečie, pokora

Pre klienta znamená dodržiavanie určitých pravidiel, denného programu, zákazov a príkazov. Klient sa oboznámi a spriatelí s myšlienkou, že nemá len práva, má aj povinnosti. Musí sa naučiť postarať sa o seba, o svoje veci a o svoje okolie.

„Veď sme my zaistili všetko – stravu, byt, ošatenie, vedomosti – snáď sme neurobili chybu?“ – Znie často krát opakovaná otázka zo strany rodičov. Áno, rodičia sa usilujú urobiť veľa, až príliš veľa pre svoje deti. Ich deti majú potom všetko, okrem disciplíny a sú tak ukrátené o pocit bezpečnosti a istoty. Sú to hodnoty, ktoré dnešnému človeku veľmi chýbajú. Často mu chýba schopnosť rozoznať dobré od zlého. Nebol naučený zaobchádzať s hojnosťou.

3. Sebarealizácia a kreativita

- hodnota k nej patriaca: zodpovednosť

Zameriava sa na prijatie zodpovednosti za svoje slová a činy. Komunita totiž deleguje postupne viac a viac zodpovednosti na klienta. Túto delegovanú zodpovednosť komunita kontroluje a sleduje. Ak musí potom

klient pripraviť napr. obed a neurobí ho, musí počítať s reklamáciou zo strany komunity. Rastúca zodpovednosť má svoju váhu. Klient si musí zväžiť, čo urobí a čo neurobí.

U závislých ľudí chyba presvedčenie, že veci a konania majú svoju váhu a následky. Veľmi dôležitou hodnotou terapie je získanie vedomosti, že som zodpovedný za seba, za svoje slová a činy.

4. Aktívna účasť na terapii

- hodnoty k nej patriace: autonómia, každodenná aktivita, trvalá abstinencia

Klient nemôže byť len pasívnym prijímateľom; vo vlastnom záujme musí aktívne spolupracovať. Závislého človeka, keď nás požiada o pomoc, sa snažíme presvedčiť, aby si uvedomil svoju znevýhodnenú sociálnu situáciu. Napriek tejto jeho situácii ho pozývame (stať sa členom komunity), aby aktívne spolupracoval na jej riešení. Využitie možnosti stať sa členom komunity, musí byť jeho vlastným rozhodnutím, čím vstupuje do procesu riešenia svojej závislosti. Ponúkame mu možnosť aktívnej účasti na svojom uzdravení sa a to uznaním jeho práva a schopnosti správnej voľby pri riešení vlastných problémov. Týmto spôsobom sa presúva aj ťažisko riešenia znevýhodnenej sociálnej situácie na klienta – samozrejme pomocou terapeutickej komunity. Spoluprácou na riešení svojej znevýhodnenej sociálnej situácie, aktívnou účasťou na terapii dostávajú dni závislého človeka zmysel a jeho život cieľ.

5. Vzájomná spolupráca

- hodnoty k nej patriace: empatia, úcta, vďačnosť

„Najväčšie dobro, ktoré môžeme dať druhému človeku, že ho vypočujeme.“ (D. Bonhoeffer) Klientovi zabezpečíme priestor, aby mohol hovoriť o sebe, o svojich zážitkoch. Koľkokrát mi naši klienti položili otázku na individuálnych pohovoroch: Prečo sa neviem doma porozprávať s mamou, s otcom, s rodinou, manželkou ...? Prečo?

Snažím sa ich pochopiť, poslúchať – vychádzam z poznania, že závislému človeku je dôležité, aby ho niekto akceptoval a bol k nemu empatický. Pre vzájomnú spoluprácu je nevyhnutné, aby sa klient stal schopným nadviazať vzťah.

6. Etické základy

- hodnoty k nej patriace: slobodná vôľa, zmysel života, láska, odpustenie, náprava, veľkorysť

Etické základy našej práce majú korene v kresťanskej etike: začínajúc od

judaizmu – „to, čo nechceš, aby ti iní činili, nerob ani ty im“. Kresťanská etika nám ponúka faktory, ktoré rozhodujú o správaní človeka. Jeden z týchto faktorov je „slobodná vôľa“ človeka, ktorá je zdrojom jeho autonómie.

Dovoľte mi upozorniť vás na prínos Franklovej logoterapie pre etiku, aj pre našu prácu. Jednotlivci podľa V. Frankla viac trpia nezmyselnosťou života, ako priamym dopadom okolností, v ktorých sa nachádzajú. „Existenciálna frustrácia je najťažšou traumou, ktorej podstata spočíva v pocite nezmyselnosti vlastného života.“ Vychádzajúc z toho by som opisovala závislého jedinca ako človeka, ktorého charakterizuje „existenciálna frustrácia“.

Pravým egom jedinca je jeho vlastná spiritualita. Podľa logoterapie je človek trojdimenzionálnou bytosťou: fyzickou, psychickou a spirituálnou bytosťou.

7. Pracovná terapia

- hodnoty k nej patriace: sebaúcta, ekologický cit

Liečebné zamestnania, ktoré nenesú produktívne znaky, rozvíjajú všeobecné a špeciálne schopnosti klientov.

Prechodné a trvalé zamestnanie:

Ľudia zvyknutí na nočný život, trvalo nezamestnaní, prípadne so zmenenou pracovnou schopnosťou dostávajú u nás prácu už od prvého dňa po vstupe do zariadenia. Učíme ich postarať sa o záhradu, kuchyňu, poriadok okolo seba, v dome a areáli. Učíme ich na plynulé vykonávanie práce, na uznávanie pracoviska a spolupracovníkov.

V spolupráci s Úradom práce, sociálnych vecí a rodiny organizujeme podľa možností programy zamestnávania a vytvárame chránené pracoviská.

Starostlivosť v Resocializačnom stredisku vo

Veľkých Kosihách

Prvky resocializácie:

- V zariadení prebieha socioterapia s cieľom rozvíjania kľúčových a pracovných kompetencií, sebapoznania a komunikačných schopností, skupinovej práce, kreativity, schopnosti riešiť problémy, rastu zodpovednosti.
- Hlavné terapeutické metódy: logoterapia, prevencia recidívy, pracovná terapia, kreatívna terapia, skupinová biblioterapia, terapia reality, citová terapia, situačné hry, liečebné zamestnania, príprava na užitočné trávenie voľného času.
- Vychovávame k získaniu a udržiavaniu pracovných návykov, poskytujeme pomoc pri nástupe do práce, resp. pri vytváraní podmienok študovania.
- Zabezpečujeme možnosť rôznych športových a voľnočasových aktivít, výlety do prírody.
- Súčasťou poskytovanej pomoci je aj skupina rodičov, príbuzných, priateľov a svojpomocná skupina.

Resocializačný proces vymedzujeme do nasledovných štádií:

1. štádium: je adaptáciou na pomery komunity – adaptačno-motivačné. Resocializant je zaradený do jednoduchých prác (upratovanie, záhrada). Zúčastňuje sa na komunitných posedeniach. V tomto období nemôže opustiť areál bez dozoru, kontakty s rodinou sú minimalizované. Ak je klient rozvíjateľný, osvojí si normy spoločenstva, prijíma seba aj ostatných, prijme užitočnú radu od iných.
2. štádium: je obdobím rastúcej zodpovednosti. Klient vykonáva naďalej len jednoduché práce, ale začne brať za svoju prácu zodpovednosť. Začína kontakt s rodinou a môže ju navštevovať (na jeden deň). Stáva sa aktívnym členom komunity: výkonnosť klienta sa fyzicky aj psychicky vyvíja, začína sa orientovať na danú úlohu. Klient začína brať zodpovednosť za svoje slová, činy a za ostatných.
3. štádium: klient sa stáva schopným pracovať sústavne a zodpovedne – zvláda aj zložitejšie práce. Na posedeniach komunity je aktívny, vie brať aj dávať. Konfliktne situácie dokáže riešiť. Začína samostatne fungovať – rieši

svoje sociálne pomery, vzťahy. Nachádza sa v stabilizačnom období. Klient nájde cieľ a význam života, stane sa odolným voči škodlivým názorom a vplyvom iných, lichotením sa nenechá ovplyvňovať a z kritiky sa nezrúti. Klient je podporený, aby sa nebál ťažkostí, aby sa nezľakol skutočností, aby našiel riešenie na problémy. Antisociálne správanie sa preformuje na prosociálne, klient sa stane schopným aj na vytvorenie hlbšieho vzťahu.

4. štádium: je adaptáciou na život v spoločnosti. Resocializant sa ešte zúčastňuje na terapiách, ale je už schopný pracovať 6 až 8 hodín v chránenom pracovisku, popr. sa dokáže uplatniť aj na trhu práce.

5. štádium: postresocializačné. Zahŕňa sledovanie, podporu v úplnej resocializácii – v záujme posilnenia dosiahnutých výsledkov.

Základnou liečbou sú prvé tri štádiá resocializačného procesu, trvajú individuálne 8 až 18 mesiacov. 4. štádium je prechodné so zameraním na výstup do prirodzeného prostredia. Poskytujeme pomoc pri nástupe do práce, resp. pri vytváraní podmienok študovania. Metódy pomoci:

- Pre viacerých ľudí po skončení resocializačného programu sme my sami vytvárali pracovné miesta.
- Pár mesiacov pred dokončením programu začneme spolu s odchádzajúcimi vyhľadávať možné pracoviská. Nadviážeme kontakt s úradom práce, podnikateľmi, zbierame informácie. Na základe týchto informácií väčšina vie samostatne nájsť zamestnanie, naučí sa zastať svoje záujmy.
- Tých, ktorí naďalej potrebujú pomoc, podporujeme, pomôžeme im nájsť prácu, vybaviť potrebné doklady, odprevadíme ich na prijímací pohovor, atď.
- Pre tých, ktorí chcú ďalej študovať, zabezpečíme informácie.

5. štádium: postresocializačné. Metódy pomoci:

- Zabezpečujeme ambulantnú liečbu a poradenskú službu.
- Organizujeme skupinu z rodinných príslušníkov a z bývalých klientov, resp. udržiavame kontakt písomne alebo cez telefón, v prípade potreby pomáhame dlhšie.
- Najviac problémov znamená vyriešenie bývania. Pomáhame hľadať podnájom, alebo zabezpečíme prechodné ubytovanie v našom dome na polceste.

Adresár resocializačných stredísk

COR – Centrum, n.o.

Adresa: Tulská 38, 974 04 Banská Bystrica

Telefón: 048 / 41 335 66

Mobil: 0904 610 010

E-mail: corcentrum@stonline.sk

Gréckokatolícka diecézna charita – Dom Charitas

Adresa: Jarková 79, 080 01 Prešov

Telefón: 051 / 772 37 09

Mobil: 0907 080 631

E-mail: rsckd@stonline.sk, charitagkdch@stonline.sk

Inštitút Krista Veľkňaza – Dom Božského Srdca Ježišovho

Adresa: 059 73 Žakovce č. 30

Telefón: 052 / 459 2739

web: www.ikv.sk

Inštitút Krista Veľkňaza – Dom Božieho Milosrdenstva

Adresa: Vrbovská 17, 059 71 Ľubica

Telefón: 052 / 456 6047

web: www.ikv.sk

Komunita Ľudovítov, n.o., Dom nádeje bez drog

Adresa: Ľudovítov, časť Šopy 3, 941 11 Palárikovo

Telefón: 035 / 64 939 85, 035 / 60 001 12, 035 / 64 073 76

Mobil: 0903 731 888

E-mail: komunitaľudovitov@stonline.sk

web: www.komunita.sk

Stredisko krízovej intervencie RS – Košický samosprávny kraj

Adresa: Svätoplukova 28, 040 01 Košice

Telefón: 055 / 671 2556

Šanca, n.o.

Adresa: Budova lesnej správy 8, 072 41 Remetské Hámre

Telefón: 056 / 698 1010

RS Helvik plus, n.o.
Adresa: Paulínyho 49, 040 11 Košice
Mobil: 0908 954 670

Re Socia, n.o.
Adresa: Kladenská 46, 040 18 Košice – Krásna nad Hornádom
Mobil: 0903 479 165
E-mail: kontakt@resocia.sk
web: www.resocia.sk

MANUS o.z., Resocializačné stredisko
Adresa: Kocelova 2, 036 01 Martin
Mobil: 0918 477 695
E-mail: ozmanus@gmail.com

Nádej – Reménység, n.o.
Adresa: Hlavná 196, 946 21 Veľké Kosihy
Telefón: 035 / 77 971 50
Mobil: 0905 140 037
E-mail: nadej@resocializacia.sk
web: www.resocializacia.sk

Návrat – RDZO
Adresa: Kráľová 540, 960 01 Zvolen
Mobil: 0903 536 655
E-mail: resoc@mail.t-com.sk

Nelegál, o.z. Šurany
Adresa: Kapisztóryho 5, 940 01 Nové Zámky
Mobil: 0907 797 503

Pahorok, n.o. Bohunice
Adresa: č.d. 101, 935 05 Bohunice
Telefón: 036 / 63 309 50
Mobil: 0905 752 831
E-mail: pahorok@stonline.sk
web: www.pahorok.sk

Provital – Dom života bez drog
Adresa: Hviezdoslavova 509/32, 972 41 Koš pri Prievidzi
Telefón: 046 / 54 255 88
E-mail: provital@stonline.sk

ORCHIDEA, n.o.
Adresa: Škultétyho 246, 956 18 Bošany
Telefón: 046 / 54 234 14
Mobil: 0903 208 125, 0905 402 456

Resocializačné stredisko Adam, Adamov
Adresa: Cesta z Kútov na Holíč 1336, 908 45 Gbely-Adamov
Telefón: 034 / 659 7721

Resocializačné stredisko Teen Challenge
Adresa: Važská 1876/38, 926 00 Sereď
Telefón: 031 / 789 6200, 031 / 789 4111
Mobil: 0905 714 068
E-mail: stredisko@teenchallenge.sk
web: www.teenchallenge.sk

Resocializačné stredisko Čistý deň, n.o., Galanta
Adresa: Hodská cesta 1228, 924 01 Galanta
Telefón: 031 / 701 3381
E-mail: cistyden@stonline.sk
web: www.cistyden.sk

Resocializačné zariadenie ROAD Tomky, n.o.
Adresa: Osada Tomky 664, 908 79 Borský Svätý Jur
Telefón: 034 / 659 8311
E-mail: tomky@centrum.sk
web: www.road-tomky.sk

Retest Bratislava
Adresa: Ľadová 11, 811 05 Bratislava
Telefón: 02 / 5244 2601
E-mail: info@retest.sk
web: www.retest.sk

Sanatórium AT, s.r.o.
Adresa: Osuského 10, 851 03 Bratislava
Telefón: 02 / 62 246 466
Mobil: 0905 503 258
E-mail: sanatoriumat@sanatoriumat.sk
web: www.sanatoriumat.sk

Z - Návrat centrum, n.o.
Adresa: Nová cesta 385, 029 42 Bobrov
Telefón: 043 / 558 7026
Mobil: 0903 485 196
E-mail: z.navrat@centrum.sk
web: www.znavrat.sk

Zdroj:
Generálny sekretariát Výboru ministrov pre drogové závislosti a kontrolu
drog, Internet

Zábery zo života našej organizácie



Bývalý objekt Resocializačného strediska v Bátorových Kosihách,
najímaný od Obce



Voľnočasové aktivity - jazda na koni



Jarné práce v záhrade



Jarné práce v záhrade



Jesenné práce v záhrade



Zber úrody



Prevenca v Bátorových Kosihách



Kultúrne podujatie v Bátorových Kosihách



Medzinárodná konferencia v RS Nádej - Bátorove Kosihy



Bývalý objekt Resocializačného strediska v Bátorových Kosihách,
najímaný od Obce



Prechodné priestory Resocializačného strediska vo Veľkých Kosihách,
najímaný od Obce



Boli sme na výlete



Prevenia vo Veľkých Kosihách



Manželia Bereczkioví, vedúci spolupracujúcej Filantropickej nadácie v Budapešti



Rekonštrukciu hlavnej budovy RS sme začali búracími prácami



Búracie práce



Stavebné práce



Stavebné práce



Zrekonštruovaná budova Resocializačného strediska vo Veľkých Kosihách, tesne pred dokončením



Dom na polceste vo Veľkých Kosihách



Prevenca v Čičove – kultúrny dom



Prevenčný tím v Čičove – knižnica



Jar v záhrade vo Veľkých Kosihách



Leto v záhrade vo Veľkých Kosihách



Skrášľujeme si okolie



Dôležitá je cesta, kam kráčame

Obsah

Editoriál	6
Liečebné prostredie - liečebné spoločenstvo	7
Szilárd	10
Zsolt	14
Andrej	18
Imre	21
Daniel	24
Robert	28
Vili	31
Tibor	39
Laci	44
Mišo	49
Karol	53
Jožo	57
Výpoveď jednej manželky	62
Boj sa skončil	66
Záverom	70
Hodnoty	72
Starostlivosť v Resocializačnom stredisku vo Veľkých Kosihách	75
Adresár resocializačných stredísk	77
Zábery zo života našej organizácie	81

