

Ota Ševčík



Otrokem vln

Autor: Otakar Ševčík
Název: Otrokem vln
Fotografie na obálce: Petr Kratochvíl
Sazba a tisk: Studio WOW
ISBN: 978-80-260-2179-7

Poděkování: Doléčovacímu centru Restart v Jeseníku

Ota Ševčík:
Otrokem vln

Věnováno Nikole Tiliosové

Milý čtenáři,

dílko, které Ti nyní předkládám, není kronikou části mého života. Není ani deníkovým záznamem mé léčby na protialkoholním oddělení „Harmonie“ v psychiatrické léčebně Bílá Voda. Je to shrnutí těch zážitků, které byly nejvýznamnější pro mé srdce a pro můj rozum, které pomáhaly změnit můj názor na mé místo ve světě. Posouzení výsledků mého snažení je jenom na Tobě.

Úvod

Nikdy jsem nevěřil, že se na mém vztahu k alkoholu může něco změnit. Alkohol natolik patřil do mého života, byl jsem s ním natolik spjatý, že jsem nevěřil, že bych někdy mohl dokázat přestat pít. I to, že teď nepiju, se mojí neobeztelností a souhrou špatných okolností může změnit, ale zjistil jsem, že to, zda se napiju, nebo nenapiju, je věcí mé volby.

1. Proč jsem do Bílé Vody vlastně odjel

Když jsem v červnu 2010 začal znova pít, netušil jsem, že budu chtít něco zásadně změnit. Nastoupil jsem na pavilon 31 v Bohnicích, kde se léčí závislosti a myslel jsem, že prostě budu popáté v Bohnicích.

Měl jsem nějaké starosti, které byly ve srovnání s tím, čím jsem se měl skutečně zabývat, nepodstatné. Mně ale důležité přišly, za prvé: Jak utajit před tátou, že jsem znova na protialkoholním? Jednak se není čím chlubit a jednak byl táta po infarktu. Jedna dobrá sestra mě vrátila do reálu, že to prostě nejde a terapeut Pavel Gregor zprostředkoval náš kontakt. Oběma a zejména Pavlu Gregorovi patří dík. Pro tátu bylo nejbolavější, že jsem mu lhal. Druhá věc, která mě trápila – Jak uniknout před Halinou? Halina byla holka, kterou jsem měl vždycky rád, jeden čas jsem ji dokonce miloval a v den, kdy jsem recidivoval, jsme se pomilovali. Ráno chytla hysterák, že se to nemělo stát a vyhodila mě z bytu. Potom mi psala čím dál tím neurotičtější SMS-ky a nakonec to uzavřela. Bolelo mne, že jsem přišel o blízkou osobu.

Tohle tedy bylo to, co jsem akutně prožíval. Rozhodně jsem si nemyslel, že bych mohl abstinovat. Byl jsem jeden z těch „lepších“ pacientů, kteří znali většinu sester a alespoň na pohled jsem nebyl úplná troska. Jednou jsem si říkal: „Po týhle léčbě bys to moh dokázat aspoň půl roku.“ A pak mi blesklo hlavou: „Jaký půl roku, ty už jseš úplně v prdeli, ty musíš abstinovat, ty vole furt.“ A v ten moment jsem věděl, že budu muset dál na léčení mimo Prahu. Trvalo mi dva dny, než jsem to na skupině řekl. Nechtělo se mi obětovat vlastní pohodlnost.

Když jsem poslal žádost do Bílé Vody, ulevilo se mi.

2. Začátky

Entusiasmus, kterej jsem v sobě měl, mě okamžitě opustil, když jsem vystoupil před zámekem s nápisem „Psychiatrická léčebna“. Byla to poslední stanice. Všude kolem jenom lesy a Polsko.

Když jsem vešel dovnitř, přiběhla ke mně jakási chronička a somrovala po mně cigáro. „Nemám,“ řekl jsem jí. „Stejně tě neslyší,“ řekl pankáč, kterej šel se mnou na příjem. Neslyšící chronička, lesy a Polsko. Pěkně to začíná.

Velice brzy jsem se přesvědčil, že jsem nepřipravenej stran praktickejch věcí jako je úklid nebo běžný stlaní postele i takový větší důvěry a vzájemnosti na oddělení, než jak jsem ji znal v Praze. Kolik času jsem strávil blbým stláním postele...

Snažil jsem se z toho různě vyklíčkovat, že tohleto jsem nevěděl a tamhleto jsem nevěděl, ale byl to jen útek před něčím, co jsem musel přijmout, jestliže jsem tam chtěl vydržet. Buzerovali mě takhle, protože chtěli, abych měl na protialkoholním oddělení menší problémy.

V tuhle chvíli se nacházím na příjmovém oddělení. Jeho pacienti jsou dílem závisláci, kteří čekají na jednu ze dvou protidrogových komunit nebo jako já na alkoholku, dílem pacienti s běžnými psychiatrickými nemocemi a nejmenší díl tvoří soudní léčby.

Každý dostane svého garanta, což je z řad personálu ten, kdo ho má jaksi víc na starosti, víc s ním může probírat svoje problémy. Můj garant je hodná ženská, která navíc prožila ztrátu milované osoby, takže k ní mám celkem blízko. Systém „čárek“ udržuje na oddělení jakýs takýs řád. „Čárku“ dostanete, když porušíte nějaký pravidlo, neuklidíte, přijdete na terapeutickou aktivitu pozdě nebo navážete na oddělení milostnej vztah.

Zklamáním pro mě je, že my, co čekáme na léčbu závislostí, nejsme zařazený do terapeutický skupiny. Máme jenom pracovní terapii, taháme větve anebo vylupujeme slunečnicový semínka. Už bych taky potřeboval mluvit o tom, co mám v sobě.

Kristýna. Zaujala mě velice rychle. Pěkná plnoštíhlá blondýna, krátce předtím ztratila práci pokojské. Byla o něco málo starší než já, působila velmi žensky a při tom v ní byla jakási plachost až vystrašenost.

Velice brzy jsem si uvědomil, že do toho začínám padat. Na léky jsme seděli „naštosovaní“ vedle sebe na židlích před sesternou. Byl jsem rád, když jsem přišel aspoň v době, kdy tam byla i ona. Ještě mnohem víc mě těšilo, když jsem seděl vedle ní.

Pár dní jsem k ní hledal cestu, vlastně jsme se skoro nebavili. Z prvních pár rozhovorů na kuřárně jsem usoudil, že ji štvě, že tam vůbec je a že chce co nejdřív pryč. Něco se zlomilo, když mě poprosila, abych jí přinesl hrnek s kafem. Byl jsem strašně rád, že jí ho můžu přinést. Až na jednu výjimku pro mě nebyl žádný z ostatních spolupacientů příliš významný. Tou výjimkou byla příjemná paní mého věku, která měla službu v kuchyni a dohlížela na mě, abych neflákal jídlo. Když mám nervy, nemůžu jíst a jí patří zásluha za to, že jsem v prvních dnech jedl.

Po třinácti dnech jsem byl převelen na protialkoholní oddělení, jinak též „Harmonii“. Byl jsem rád, protože poslouchat na příjmovým kecy mladejch feťáků, kteří se navzájem rozjížděli, mě fakt nebralo.

Dostal jsem se na průchozí pokoj, což má řadu nevýhod, jak z hlediska soukromí, tak úklidu.

Jeden z mých spolubydlících je Jarda, mladý básník se sklonem k šílenství a filozofii, což se ukazovalo pro něj i pro mě jako kontraproduktivní. Jinak to byl ale dobrý chlapík.

Olda byl tichej a pořád se na mě díval, což mě vytáčelo. Jednou mi to vysvětloval, že jako malý dítě bejval často sám a tak si teďka hlídá, jestli s ním v místnosti někdo je. Moc mě to neuklidnilo.

Šafář je ten, kdo má na starosti rozdělování úklidů a nováčky seznamuje s řádem oddělení. V době mého příchodu byl šafářem Ben, srdečnej a praktickej člověk, kterej říkal věci na rovinu. Dozvěděl jsem se, že v rámci toho, jak je kontrola úklidů přísná, vlastně žádnéj svěřenej úsek nejde uklidit dobře a tudíž za to budu dostávat zápisy (což bylo něco jako na příjmovým „čárky“, jenže tady se to posuzovalo mnohem vážněji).

3. Začínám prožívat

Iva. Nejhezčí z terapeutek. Dotedka mě strašně přitahuje. Jakási komunita. Mám jít do kuchyně. To znamená ve dvou připravovat a roznášet oběd a večeři a umývat nádobí. Mám strach ze střepů (jak jsem tady nověj, při pomýšlení, že půjdu do kuchyně, se rapidně zhoršuju). Necítím se na to. Říkám to. Dostal jsem jiněj rajón a Iva vetuje to, co se dohodlo a z titulu terapeutky mě vrací zpátky do kuchyně. Tak jdu za ní do kanclu a říkám jí, jak mě nasrala. Snažím se uhádat, abych do kuchyně nemusel. Rajcuje mě úplně strašně. Nabízí mi kompromis, že se můžu nechat vystřídat.

Ozval jsem se: Mám prostě svoje strachy, jsou všude. Některý jsou letitý, některý nový. Potřebuju o nich mluvit. Lidi jsou připravený vám říct, že nějakěj takovej strach maj taky nebo že nějakěj takovej strach je přirozenej. Jenže já žiju ve strachu většinu svýho života, těšínský jablíčka jsou mi k ničemu.

Chci se dobrat podstaty svejch strachů, nějak na to přijít musím. Někde musí bejt schovaná, kořen toho všeho zla. Jako něco, co mi brání vzít si svůj díl slunce.

Když jsem poprvé mluvil o svém vztahu s Petrou, měl jsem hroznej strach. Jak mě ty takzvaně „slušný lidi“ budou posuzovat, ti, co neznají squatty, žebrání, sprchování v azylákách. Ti, co ještě mají skoro všechno.

Byla to pro ně nálož, ale ustáli to. Mluvili se mnou, to bylo moc dobře.

Na příjmovém oddělení panovala větší vzájemnost a lidé tam byli víc spolu, protože většinu pacientů tam tvořili psychicky nemocní lidé, kteří se dost často vraceli a byla tam tudíž i jistá familiárnost ve vztahu k sestrám. Na „Harmonii“ panovala větší otevřenost než na jakou jsem byl zvyklý z Bohnic. Lidé byli ochotni předávat si dobré i špatné, protože cítili, že se tím posunou. Být k tomuto ochoten nestačí, protože vyslechnout si často i nepříjemné postřehy těch druhých o své osobě, vyžaduje určitou psychickou připravenost. Je třeba nechat k sobě věci dojít, nepřecházet do protiútoků.

S holkou, se kterou jsem na „Harmonii“ nastoupil ve stejný den, jsme na sebe za pár dní ostře vyjeli. Vyčítal jsem jí, že mluví za druhé a ona to obhajovala. Po celou dobu léčby jsme si dávali hodně.

Jardovi byla často vyčítána jeho abstraktnost vyjadřování. I on si z toho vzal dost. Našly si mě konečně i věci, o kterých jsem nemluvil. V té správně rovině jsem si uvědomil, že Petra není na tomto světě. Po nějaké době, v souvislosti s blízcími se dušičkami, jsem si naplno přiznal, že své dlužím i dědovi, který už taky žije nový život.

Považoval jsem za nedůstojné tak hlubokého prožitku vystavovat svůj smutek na odív. Intimní chvílku pro nás tři jsem si našel a chci mít takovou odvahu vždycky, když to bude zapotřebí.

4. Místo, kde jsem na tebe čekal

Místo, kde jsem na tebe čekal, je krásné. Až dnes jsem si ho poprvé uvědomil, snad proto, že jsem se toho setkání bál. Úporný boj o něj sváděl ponurost se životem. Kamenný plac, na kterém cvičíme se svým strážcem odpadkovým košem je obklíčen hradbou stromů. Za jedním z nich vykukuje mozaika na dveřích správní budovy, tak neveselá právě proto, že křechovitě barevná mozaika a ta vyrovnává skóre, které v neprospěch života změnila skládka koksu, na kterou je z místa dobře vidět. Pozoroval jsem mraky, které táhly k obzoru velmi rychle a věděl jsem, že to je přesně místo, kde chci být.

Včera jsem byl poprvý v nejbližším městě. Bylo to děsivé. Nakupovali jsme jídlo pro celou komunitu a já si vzpomněl, jak jsme dycky lítali s Petrou po krámech a já toho měl po nějaký době dost a dostal jsem chuť chlastat. Samozřejmě jsem ji dostal i včera. Jedna z holek do toho telefonovala svému synovi. Tak jsem dostal strach, že už dycky budu jenom po nějakých komunitách, že už nikdy nebudu sám doma... Možná to není tak hrozný, jsou lidé po azylákách nebo ještě hůř, ale v tom utrpení mi to moc nepomůže...

Psychoterapeutka Karin mi sdělila, že jsem Tragéd. Je to pravda, užívám si pocit bolesti, když přijde, ale Nechci Ho. Dnes jsem měl vizi, že jsem se v říši smrti setkal se svými blízkými, jednu kamarádku jsem objal a všichni jsme byli rádi, že jsme Tam a že je ten život za náma. To mě děsí. Já chci žít, nikam se netěším. Jasně, že bych to měl vidět radostně, že jsem se setkal se svými blízkými a necítit život tragicky, ale to mě nějak neuklidňuje. Ta kamarádka byla nahá a já ji objal. Fyzicky mě odpuzuje. Až tak jsem se tam těšil.

5. Někdy toho bývá moc

S Kristýnou jsem se samozřejmě stýkat nepřestal. Sedával jsem s ní na lavičce, až si toho všimla i terapeutka. Zalhal jsem. Nic mezi námi není.

Když jsem jí řekl, že jsem se do ní zamiloval, vytryskly jí slzy. Byly falešné jako libry, které měly za války zhroutit anglickou ekonomiku. To jsem zjistil až později. Já blázen jsem si s ní plánoval budoucnost!

Když ji propustili, psala mi, že máma ji vyhazuje z baráku, že nechce spát na ulici... Pak z toho vyplynulo, že vždycky odejde a máma se uklidní. Do telefonu nijak hysterická nebyla. Začínal jsem mít pocit, že je nějaká levá.

Jenže láska přebila opatrnost a na její vybájenou historku, že utekla od mámy a potřebuje peníze na ubytovnu, jsem jí skočil. Peníze jsem už nikdy neviděl, Kristýnu jsem po léčbě občas potkal ve městě. Jednou s nějakým chlapíkem. Asi láska jako trám.

Co mi dělalo a pořád dělá potíže, je důslednost. Přišla zima, chlapík, se kterým jsem byl na pokoji a kterého jsem bytostně nesnášel za jeho „jasánkovství“ mě jednou, když jsme hrabali sněh upozornil, že vždycky nechávám takové malé sněhové jazyky. Nejradši bych mu tu lopatu narval do zadku, ale měl pravdu. Vánoce. Pár nás tam zůstalo, co neměli kam nebo proč někam jít. Bolelo mě, že máma nechtěla k telefonu, když jsem jí chtěl popřát. Já jsem přemýšlel, jaký je to být sám. V léčebně sám, na azyláku sám...Když nebudu nic dělat, budu sám.

6. Realita se potkává a radostí

Smutek plyne z osamění. Lidé, kteří mě mají rádi a podporují, mou abstinenci, se se mnou můžou stykat v omezeném čase a prostoru. Nemůžou mi dát bydlení, lásku.

Další lidé jenom chtějí kolektivní orgie – tak bych nazval naši společnou závislost. Praha a Kralupy padají. Po léčbě budu muset žít v nějakém doléčovacím centru s dalšími, kteří chtějí začít znova.

Jsem na tom jinak než většina lidí, se kterými jsem byl na „Harmonii“. Oni něco mají, k čemu se budou vracet – rodinu, práci... Já jen vzpomínky na tohle a obrovskou šanci.

První pokus dostat se na „doléčovák“ v Olomouci nevychází. Vzali by mě, ale až v červnu. Do hajzlu, do hajzlu.

Vychází Jeseník. Zvou mě tam na pohovor. Mluvím přímo s vedoucí Jarkou, působí na mě sympatickým dojmem. 28. ledna můžu nastoupit.

Vlasně se to všechno strašně blíží. Konec mého pobytu tady na tom „šíleném“ zámku, který mi vrátil otevřenost. Dal mi možnost uvědomit si, co vlastně chci. Už nikdy nebudu moct říct, že jsem se napít musel. Víím, že kdybych do toho svinstva znovu spad, vybral jsem si to.

Udělalí jsme v komunitě obrovskou chybu, když jsme „pokryli“ tři z nás, který porušili abstibenci. Asi polovina komunity včetně mě to věděla. Pak se na to přišlo a na mimořádný komunitě byli vyhození. Teď už bych to vnímal jinak. Netěšilo mě sice, když jsem se o těch třech dozvěděl, ale vlastně mě to nezajímalo. Teď víím, že to zhoršilo vztahy mezi náma, co jsme léčbu brali vážně. Takže se to týkalo i mě.

Blíží se příjezd táty. Poslední týden tu se mnou bude táta. V rodinný terapii za váma přijede rodinný příslušník, se kterým si potřebujete vyjasnit důležitý věci (a to se často právě doma nedaří), a je tam s váma týden. Platí pro něj stejná pravidla, jako kdyby byl klient. Dělá úklidy, chodí na skupiny, když bere nějaký léky, vydává mu je terapeut... Hodně se těším, trochu se bojím.

Táto, děkuju ti za to, žeš tady byl. A lidi tě tady měli rádi. Jestli tu nechci sklouznout k lacinýmu žvanění, je to všechno, co můžu říct.

Blíží se pohřbívání mý závislosti. Bude to jiný? Jsme ještě pořád jejich, těch úžasnejch lidiček, s kterejma jsem tady strávil čtyři měsíce? Dokážu to venku? Otázky bráněj prožívat přítomnost. Nechci, aby to tak bylo.

Dokážu na to dobrý, co chlast nestih zničit, naroubovat to nový dobrý?

Závěr

Dnes jsem dokončil léčbu v Bílý Vodě. Dalo mi to strašně moc a slovy se to dá jen těžko popsat, ačkoli jsem se o to na předcházejících stránkách pokusil. Je jen na mně, jak toho využiju.

Děkuju, Bílá Vodo

Ota Ševčík

BÁSNĚ:

NEVESELO TRUHLIVO

Neveselo truchlivo dusivo

Možná se mi příliš radosti ovinulo kolem krku jako had

Možná nemám právo se radovat

Stále jsem ten černý vzadu

„Jen vykličkuj, jen vykličkuj!“ volá na mne svět

A tak místo pokorné radosti

nůžky se rozevíraj

SEN

Ztracený
Ztracený ve světě možností
Ztracený ve světě pravd
Ztracený ve světě lásek
Ztracený ve světě beznadějí
Ztracený ve světě nadějí
Ztracený ve světě prstokladů
Ztracený ve světě stále stejných scén
Ztracený ve světě chlapeckých gest
Ztracený ve světě krásných nohou
Ztracený ve světě smrdících lidí
Ztracený ve světě úspěšných lidí
Osedlá koně
A vzlétne

Na schodech někdo šel
Bál jsem se
Byl jsem to já

Nepotřebný den
V nepotřebném čase
Ve světě, který jenom potřebujeme,
ale nedokážeme pro něj nic udělat
Zbořená nebesa
Zmatení hodnot
Není možné si pomoci
Je možné utéci

DEKADENCE 8.25

Všechno rozervaný
všechno rozesraný
Čekám na dary
vylhaný a nevyllhaný
Nepomůžu, neuchopím
Minuty své neutopím
Čekám na dary
někdy i na čáry
Všechno rozervaný
všechno rozesraný
slunce venku prudí
i krása někdy nudí

DIAMANTY

Z nebe spadly diamanty
ještě že spadly
přinesly poznání
Poznání velmi ostré
Diamanty jsou velmi ostré
Ale když neprodám svoji duši,
která je tak jako tak nesmrtelná, představě
Nemohu se jimi zranit

SUCHO

Venku je sucho
jako ve mně
zem čeká na vodu
jak srdce na něhu
Mrak už přišel
Čekám déšť
co srdce z troudu promění v mazlavou hlínu
co zas bude připravená se znovuzrodit

DOSTANU SE NAHORU

Dostanu se nahoru
jen přes něčí mrtvolu
Třeba zrovna přes tu moji
Chvilé klidu mě opojí
Pak zas znova otazníky
mířej na mě jako dýky
Na kusy se rozpadám
Svět - hnusná malá záhada
Zplna hrdla chtěl bych řvát
Sílu mám však jenom psát

PROKLETÉ CHVÍLE

Jsou chvíle kdy mám málo radosti
i když jsou důvody radost mít
To se stávám čekající prázdnou nádobou
Po ulici jdu jak atentátník, na sobě třaskaviny nicoty
Dívám se pozorně
Na vaše ksichty
Gesta
Kroky
A vím že to jsou prokleté chvíle
které ze mně musí spadnout
abych se stal zase člověkem

O LÁSCE A VESNĚ

Venku je tak hrozná zima že se nechce žít
Ale i v tak hrozné zimě můžu snít
O něčem co lze naplnit
Láska stejně jako Vesna
povstává tvrdým bojem ze sna
I když zdát se může
že vládne dlouhá noc
Morana ni samota
nemají věčnou moc

PŘEJÍT PO TÝ HRANĚ

Přejít po tý hraně zvaný život

protože cokoliv jinýho je pro mně zapovězený

Jít dál

I když se cítím jako blázen, který nechápe slova,

na kterých stojí svět,

jako láska, víra, pravda

I když pro mně slunce svítilo už hodně dávno

a pak už jsem ho kromě krátkých pohlazení paprsků

nikdy nenašel

I když jsem sám v zimním lese, mrzne a nikdo mě nehledá

Jít prostě proto že je to lepší než stát

Nebo dokonce padnout

Jenom proto

Závěrečná poznámka

Autor po ukončení léčby využíval služeb Doléčovacího centra Restart v Jeseníku, které mu velmi významně pomohlo v přechodu do civilního života. Za toto i za finanční příspěvek na vydání tohoto dílka tímto děkuje.

