

SLOVÁ SMRTI - *Bernolák Charlie*

Textová publikácia

Kyiv, 2024

Osvetový projekt pre prevenciu samovrážd a inklúziu zdravotne znevýhodnených

V spolupráci s medzištátnou linkou prvej psychologickej pomoci ***somvkrizi.sk***

Všetké práva vyhradené.

Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť bez písomného súhlasu autora reprodukováaná akoukoľvek formou ani prostriedkami mechanickými alebo elektronickými, ani fotokopírovaním alebo zaznamenávaním na akýkoľvek nosič informácií.

Bernolák Charlie - **SLOVÁ SMRTI**

Kyiv, 2024

O autorovi

Charlie Bernolák je vycvičený vojak ozbrojených síl Ukrajiny, doktorand psychológie a špecialista v otázkach psychologickkej prípravy vojakov, prvej a následnej psychologickkej pomoci vojakom a civilným a rehabilitácie veteránov a prepustených politických väzňov. Taktiež je certifikovaným špecialistom na prístupnosť a odstraňovanie bariér - sám je hluchoslepý vozíčkar.

Dlhé roky aktívne bojoval proti korupcii, týraníu a zneužívaniu detí a presadil ľudské práva naprieč Európou. Sám si prešiel dlhodobým nielen politicky motivovaným týraním, mučením a zbavením osobnej slobody; teraz dáva hlas a pomocnú ruku tým najzraniteľnejším skupinám.

Anotácia

Charlie sa narodil s vzácnym genotypom, v dôsledku ktorého má vyvinuté pohlavné znaky oboch pohlaví. Pre svoju odlišnosť sa stál terčom šikany spolužiakov, doma čelil domácemu násiliu zo strany oboch rodičov, polícia prípad opakovane odmietala riešiť. Po niekoľkých rokoch v ústavnej starostlivosti, zobral svoj osud do vlastných rúk a utiekol tisíce kilometrov ďaleko na ulicu, kde sa venoval písaniu kníh. Napriek ťažkým depresiám bol abstinent; odmietol alkohol, drogy a dokonca cigarety. Nepriaznivými poveternostnými podmienkami a obdobím Vianoc sa mu psychický stav zhoršil natoľko, že sa na prelome rokov v neskorých večerných hodinách obesil v lese. Životné funkcie sa však dali obnoviť.

Skutočný príbeh, ktorý málokoho nechá chladným.

1

Spomienky sa vracia, ničia tvoje sny v koreňoch. Tvoja misa sa skončila, sláva tým, ktorých sme stratili na ceste. Oni sa vracia už len v spomienkach, stále dokola, nikdy nás neopúšťajú, aj keď nás už dávno opustili. Vymazávajú prítomnosť, dnešná budúcnosť sa stane zajtrajšiou prítomnosťou, kým strácame dnešnú prítomnosť včerajšiou minulosťou.

Sme odklopení ľuďmi, ale vieme, že sme v tom sami; telá polámané. Chceli by sme nájsť zmysel toho všetkého, ale sú to noci bez konca. Cítim ako mi ľadový vietor zamrzne slzy v očiach, chrbát ešte raz zabolí z kamennej posteli, pýtam sa sám seba “prečo?”, doteraz som odpoveď nenašiel, kedy bude sklizeň tohoto každodenného mučenia bez konca?

Prišiel deň, keď ma život môže fajčiť, už na to seriem.

2

Prázdne pohľady do stropu, povedz, je láska na predaj?! Špina sveta prichádza za oknom, ucpi diery v srdci zjazvenou kožou; nalievaj oči jadom. Cítim ako sa búrka blíži, čas beží, kedy smrť zvoní u dverí? Pod' sa so mnou rozlúčiť naposledy, čau a už mi nevolaj!

Už niet dopredu ani dozadu, zajtra zabudneme, kým sme boli včera. Strácame čas a priestor, odrazu už na ničom nezáleží, lietajme odtiaľ preč, utopme hovno zo včerajška. Ležíme uprostred vybudovaných klamstiev a špiny, musíme zabiť časť seba, aby sme boli naživo, detstvo zomiera v hmle plesnivých stien. Život nás zatkne do mrazu, občas máme pocit, že sem nepatríme. Ľadové jaskyne žiaria v mesiaci temnej noci; čo je zmysel omylnej existencie - existencia ako taká, ktorá ostala ako láska v prasklom kondómu?

Kto vie, čo sa skrýva za slzami prázdnych srdcí hľadajúcich pochopenie v marnosti. Na streche pod sivým nebom; dávať lásku, ale nedostávať nič späť. Klamstvú o šťastí, prázdnota v očiach. Podaj mi ruku, podržím ti ju v búrke, je vzácnejšia ako tisíc objatí pod slnkom. Tu sa život potichu rúti v tieni; koho zabije smrť, vie, že čas je zadarmo, ale bezcenný. Pýtaj sa sám seba, prečo...

Sme deti betónových stien, ale čas sa nezastaví, minulosť sa nevráti a pokračujeme ďalej, aj keď každý večer je iba ďalším dňom, ktorý z kalendára výškrkáme. Život vyžaduje koniec alebo ťažkú zmenu. Naši rodičia, kto sme?! Boli sme omyl alebo nehoda? Sme deti slnka, sme deti temnoty.

Solíme polievku slzami. Moja obľúbená, taká jemná paradajková. Kurva, na čo kŕmiť mŕtvolu? Dieťa v delohe, nikto sa nepýtal. Pod', povedz mi zmysel tohoto života! Život na smrť alebo kto sme? Liečebňa mindrákov nejakých rozmázaných existencií, ktoré nevedia, čo so svojim životom? Hádzať prevaz druhým kolom krk a pozeráť sa, čo sa stane? Uvidíme, na koho náklady táto hostina bola zaplatená. Radovať sa z nešťastia iných? Či ich ešte treba potopiť pod hladinu vody?! Sme zabudnuté deti, žiadne *do videnia* ani *ako sa máš*, iba *zakopaj sa* či *dúfam, že sa už nikdy nevrátiš*. Ved' na čo žiť, keď sme nikde nevitaní?!

Prepáčte, že sme, už sa to viackrát nestane. Máme si kúpiť lásku peniazmi? Nádej už dávno zhasla, je to smutné, ale už nič viac ma tu nedrží, na tomto svete pre mňa začalo byť dusno. Chce sa nám utiecť, proste zmiznúť. Zabudnite na mňa, ja za svoj chrbát už nevidím.

3

Sú to cesty bez svetla, ktoré nás robia silnými, každé zrážanie nás zvedá nahoru. Väzeň, ktorý sní o mojej slobode, slepý od narodenia, ktorý sní o zraku. Ľudia túžia byť nesmrteľnými, ale pochybujú o zmysle svojej existencie, keď v nedeľu popoludnie prší. Nepozeraj sa vyššie, ale nižšie, dno je na rozdiel od vymyslených fantázií reálne. *Výška* je slepou zbraňou namyslených osobností, skutočná výška sa staví od samého dna.

Všetko sa raz zastaví a rozpadne, kto ešte nesnil o slobode; odpusťte bez toho, aby ste si spomenuli. Rozumiem tomu, do čoho som sa sám ponoril, predávkujem sa špinou, niektoré duše trpia potichu. Pod', pomôžem ti, kým sám umieram. Milujte bez súdzenia, sivý parták nie je nikto okrem nás. Ako maják v hmle, keď sa všetko okolo rúti a pomalu mizne. Som buzerant na cestách, bremeno mi začne pripomínať hrob. Milovať sa učíme iba tým, že znovu a znovu klesáme. Víťazovia už spia večným spánkom v tráve, sloboda je zomrieť bez pozostalých.

4

Grcaj prachy, volaj na samom okraji na pomedzí čirej existencie, v aký deň sa dojebala ľudskosť neľudských existencií?! Kto žije, kto proste je a kto prežije len preto, že ešte nebol vymyslený spôsob naozaj dokonalej nárazovej samovraždy, ktorá by ukončila túto dlhú a bolestivú smrť na splátky? Zabudni na svoje meno, kým iným kopeš hrob v lese. Vo vesmíre si malý a bezvýznamný.

Mýlil som sa, lebo som si myslel, že viem ako žiť. Ulica ma naučila nájsť v sebe silu tam, kde nie je, zatiaľčo ma to stále bolí v srdci a neviem nájsť cestu von. Život ma vedie po cestách, ktoré som sám vyšlapal. Dažd'om umyté rány sa zahoja, vyschýnajú na slnku. Chcel by som odísť, zhodiť starú kožu, znovu cítiť okamih, kedy každé nešťastie pominulo, vrátiť sa do bieleho svetla, do sveta nekonečného pokoja.

5

Obloha je marná, mrzneme v snehu, krvou a plačom, pochovajte nás v lese a rozpukneme sa kvetinami, kto ste a čo vám peniaze naznačili? Láska vyschýna prázdnyimi srdcami, sme odveká generácia detí ulice. Špinavý život mesta nám napĺňa srdce v poslednom úsvite, chudoba v tieni panelákov je naša sloboda. Naša viera nám rozsvieti rozbité cesty, vonku už temno, aj keď život stojí za hovno, pokračujeme ďalej. Steny mostov mi natreli bundu vápnom, premarnené detstvo, kým vy si umyjete hriechy v bielom závoji. Kam tieto cesty vedú?

Sme nemilované deti, ktoré sa v roztrhaných teplákoch tulia po uliciach, žijú v špine. Pozeráme sa na hviezdy v noci, lebo nebo nepozná hranice. Priali sme si, aby sme na tomto svete neboli. Boli sme unavení z tohoto trápenia, ktoré nikdy nekončí. Chceli sme preč, aj keď sme nevedeli kam. Preč len niekam preč z tohoto sveta, kde ľudia ťa chcú vidieť na kolenách. Tam, kde ťa život bodá znovu a znovu. Špinavé detstvo. Spoliehaš na Boha, ale prázdne modliť je ako hovoriť so stenou, lebo Boh tu nie je. To nie je *kúl*, ale prostý spôsob života, ako sa máš, na to sa ťa nikto nepýtal. Tulíš sa medzi popelnicami; čiernobiela obloha a sivý odtieň na

panelákoch. Ak máš možnosť, choď odtiaľ preč, lebo tu, kde žijeme bolesť, trápenie nekončí, len ďalším dňom bude nová kapitola. Život bez lásky je iba svietiacim prostredím, ktorý nedáva zmysel.

Pozerám sa do budúcnosti, ale mám sračky na rukách. Ulica mi ukázala, že je to všetko stav mysli. Čo mi dáva oprávnenie hlásiť sa na nebeských branách? Slnko opäť horí, tak odlož všetko zlé bokom, hovná v týchto množstvách nikomu neslúžia.

Ľudia furt tvrdia ako chcú žiť, keby sa stáli vámi. Pozerajú sa vysoko do stromov, aj keď vedia akorát hovno o nás a našom živote. Existencia v hluchajúcim priestore, ktorý nedáva zmysel.

Vidíš smrť blížiacu sa vietrom za mrakmi. Život je iba tichým jadom na odpade tieňa, za barákom rôzne scény v poslednom úsvite mesta. Sme hladní, máme tajné sny o nebeskej záhrade. Šťastie je ptákom iného letu do atmosféry tam nahore, ktorého zmysel sme ešte nestretli. Každý deň rovnaké starosti...myšlienky na smrť, ale tie zostali iba nesplneným snom...

Bože, prosím, daj nám slobodu tejto existencie!

6

Sme malinkí, aj keď sme uniesli veľa, ale svet okolo vidí iba naše zlyhanie. Vidia len, ako sme na dne dneska, aj keď nevedia, čo sme uniesli včera. Prežitie. Je to vnútorná síla.

Povedali sme *Ideme za slobodou, žijeme len raz*. Život je krutý. Roztopili sme päste vo svojich štyroch stenách pod mostom, ale bolesť nikdy neodchádza. Kto sme? Povedali, že sme odpad spoločnosti. Povedali *Zabijte sa! Nikto vás nepotrebuje, ste kurvy budúcnosti!*

Chodím po prasklých cestách, po poliach cez lesy, po opustených koľajniciach; počítam kryštály na ľade mrazeného rybníka. Prázdne detstvo, ale celý svet je môj, ale naozaj. Pozerám sa až do sivých mrakov medzi vysokými panelákmi kyjevskej Troješčiny, slnko už zapadalo za ihriskom, iné deti už šli spať v milujúcich rukách svých rodičov, len tí moji slovu *láska* nerozumejú. Slobodný svet je moja droga, utriem poslednú slzu, ale *kto* mi zoberie tu bolesť zvnútra?

Sú to chvíle, keď sa pýtaš sám seba *Je tu niekto?*. Chvíle, keď priatelia sa stávajú cudzími a cudzí sa stávajú priateľmi. Malinkí ľudia, obrovské sny, sníme o smrti potichu, z výšky už na ničom nezáleží.

7

Večery prichádzajú, mysl ochládne. Malo by byť všetko zabudnuté pre staré dobré časy? V oknách svetlá zhasnú, mesto ztichne. Občas zabúdame, kým sme, obrácame sa potichu v svojich štyroch stenách medzi listami lesa. Dole v meste sa zahájil biznis prostitutok, mládež sa ožerie s novou známostou z tinderu v kluboch, v slepých uličkách sa predávajú drogy. V húkajúcej sanitke zahynie spoluobčan na ceste do nemocnice, vedľa squaru miestnych bezdomovcov sa vypária teplé chcánky v mraze. Sivá každodennosť ma unavuje, raz zaspím. Kto neberie prášok, topí sa vo vlastnej krvi, neznášam feťákov. Všade okolo alkoholová viera, ale rozober si myšlienky a uvidíš, že je to všetko číre svinstvo. Je to jad ulice, ktorý ťa zničí ako traktor mravenca. Bezodné noci, ktoré nikdy neskončia. Biele mraky neba neprechádzajú dverami.

Tieň sivých panelákov zapadol so slnkom za predmestím. Temnota zakryje mesto akýmsi čiernym závesom, okrajná spoločnosť napĺňa prázdne ulice a námestia. Fet a prostitúcia v meste, ďalšiu noc leješ kvetiny lesa krvou a plačom. Čudné ticho zahuštuje priestor. Spomienky v hlave hrajú na plné pecky, za

skalou sa blýska, tmavočervená zamračená obloha, búrka prichádza po špičkách.

Chcel by si zaspáť, ako ináč nabrať sílu? Prežívanie je ako žiť bez nabíjačky, niekedy proste musí byť koniec. Boli to noci, kedy sme plakali potichu. Boli to sily vyhorených tiel. Vietor nám vyfúkal duše z ľadových koží. Boli to noci, kedy sme chceli nájsť útechu v sne, hľadali sme zmysel toho všetkého, ale boli to noci bez konca. Boli to noci, kedy sme čakali na zázrak, ale posledné svetlo zhaslo.

Mesto sa vyprázdni od normálnych ľudí, v baráku na rohu sa varia drogy, na uliciach rôzna individua nočného mesta. So stmievaním kurvy mesta chodia striedať denné dianie, ráj ako na plakátoch, reklama tu, televízia tam, ale to, čo sa deje za dverami našich životov, už nikto nevidí. Daždivé dny, život na plachte, za čiernou kapucou sivá každodennosť predmestia. Vlhké zdi pod mostom, rozbité sny ako asfalt na uliciach Kyjeva. Pod', uvoľni bremeno. Ešte nie je neskoro všetko napraviť a začať odznova. Čierna stavba myšlienok do rája. Spánok prináša sny, raz zaspím.

Zatvorím oči. Už nič nechcem vnímať ani počúvať. V tichu premýšľam; po mne tu zostane iba popol a prach. Nikomu chýbať ja nebudem, som iba zabudnuté meno bezo zmyslu, jedno z miliónov. Malí ľudia, veľká autá,

plné peňaženky, prázdne srdce. Už na ničom nezáleží.
Čau, už nikdy sa nevrátim. Zomri len potichu!

Hánenie šťastia za marným dažďom, tam vonku nikto
nie je; striekačka vedľa srdca, lebo život za to nestojí. Je
možné nájsť pochopenie a lásku na prázdnom poli? Kde
nikto nepočuje, lebo sa všetci už na to vysrali!? Moje
ostré slovo pre vaše deti, verím tomu, že to raz
pochopia. Jód na rány, žiaľ, ja už nemôžem. Žil som s
úsmevom, ale smútkom v slepých očiach; premýšľajte
o tom, *kto*, *kto*, keď nie vy, spomeniete si na mňa?
Rozoberte si myšlienky, v myšlienkach je spústa
svinstva!

8

Je pol druhej v noci, keď počítaš kvapky dažďa zo strechy zastávky kvapkať na zem. Únava, ktorá ťa pomaličku zabíja, ale kde hľadať rýchlu smrť? Chceš plakať potichu, ale nejde to.

Chodíš po uliciach, zvýškami zraku vnímaš neznáme obrisy, čo je to domov? Som dieťa sveta, vyrastal som tam, kde mapa iných končí. Vyrazil som do neznámeho oceánu, vyhodil SIM-kartu, prekročil zelené hranice, časové pásma, *do videnia moji priatelia*, len dúfam, že na mňa zabudnete. Potápal som sa v mori trosiek, aby som utiekol z dýmu mostov, ktoré som spálil. Naučil som sa žiť pod hladinou vody, uvoľním kotvu a hodím všetko cez palubu, chcem začať život odznova, veď na čo sa obťažovať každodennými kecami a klebetami?! Kráčam dňom aj nocou, tancujem vetrom a myjem sa dažďom. Pracujem ťažko na tejto ceste vo vašej neprítomnosti, život je iba tichým utrpením, ktorý nedáva zmysel.

Utielkam od bolestí do rája snov. Nechám dažď za sebou, zatvorím dvere, prežil som ďalší deň, pýtam sa sám seba *Prečo?*, ale nemám na to odpoveď. Pozerám sa do zrkadla a vidím dieťa bez lásky. Pre úsmev som si povedal, že existuje aj horšie. Ale tu, kde žijeme my, je

ľahko sa dostať na dno a ťažko sa dostať von. Keď zhasne slnko a nikde svetla niet, je to preto, že ho máš najst' v sebe.

Nechajte ma odtiaľ odísť. Hýbam preč na miesto, kde budem žiť ako jeden z tisícov a nepýtajte sa mňa, prečo nezvednem telefón, lebo mám život tam niekde u prdele. Hýbam preč, lebo z tohoto sveta len tak akorát grcám. Každým rokom v nás je stále viac prázdno, škoda slov baviť sa ďalej len s debilmi. Ved' na čo kojiť umierajúcich ľuďí? Smútok v našich očiach je odrazom oblohy, myslíte si, že sa bojíme zomrieť pre svoje šťastie? Počujeme toľko sľubov, nie je komu veriť. Nečakajte, aby som sa ešte niekedy niekomu ozval, do prdele s životom.

9

Čo je život? Je to ticho? Je to tma? Je to priestor či energia? Čo je taký život? Život nie je vidno, ale vieš, že je tu. Smrť nie je nič. Čo je taká smrť? Je to pocit? Pozri sa smrti do očí a budeš vedieť, čo je taký život a čo je taká smrť. Smrť je cítiť až vtedy, keď stratíš život a život je cítiť až vtedy, keď sa zobudíš zo smrti. Musíš zomrieť, aby si žil.

Chceme konečne žiť na slobode, ved' sa nevieme skrývať od všetkého zla, kvapky dažďa nás okradnú o spokojný spánok, zabudme na problémy a starosti, *pod'*, serme na tento zkurvený svet. Nič nás nedrží naživo, iba smrť si pred námi zatvorila dvere. Kto sme? Sme posledná reprezentácia detských bezdomovcov - obroda na ceste bez lístku. Deti zabudnutých srdcí.

Postavili vysoké zdi pre čiernobiely svet, kto sme pre nich? Špina mesta či odpad spoločnosti?! Už žiadne *my*, iba *ty* a *ja*, už nie sme si rovnakí, ten svet tam vonku je nám cudzí. Si iba jeden z tisícov. Priemer, to je iba strojný tovar.

Tento večer umriem, priznám sa, že včera to bolo úplne rovnaké. Kedy sa vyčerpá oceán našich sĺz? Nádej našich životov?

10

Prvé slnečné paprsky prechádzajú cez dvere neba, končia sny o teplej posteli, ktoré ťa v tieni noci uniesli z tvrdej reality. Biele oblaky striedajú tmavočervenú oblohu, zvednem hlavu zo zemi a utriem si slzy z očí. Umyjem si krv zo starých rán, cítim, ako ma bolesť zabíja vovnútri, ale nič nelieči fakt, že som ich nechcené dieťa. Povedali, nech sa zabijem. Emocionálny chlad ako trtkanie kurvy. Ako to môžu myslieť tak vážne?

Zatvorme oči a nechajme myseľ plávať. Obloha nepozná hranice, prajme si krídla a pozrime sa na tento svet zhora, chceme byť astronautmi. Rozlúčme sa od tých slepých ľudí, ktorí vidia len to svoje ja na kráľovskom kresle, kým plávajú na iných nevinne ako mráz v slnku. Vidíme ten svet v iných farbách, vyrastali sme bez lásky. Obuj si moje topánky na jeden deň a uvidíš svet inými očami. Chceme utiecť, ale potlačenie problémov je iba vylepšená verzia smútku.

Smola a zlyhanie sa nám zdajú byť obrovskými, vidíme len zlo v tme, aj keď hviezdy nám osviežujú cestu. Tieň nás opustí v noci, ale vráti sa v žiari mesiaca. Sražujúci prach, prchajúci čas, prvým dažďom ideš na dno ako iní, na ktorých si kedysi plúval v myšlienkach. Je to

atmosféra dole, priamo pod vámi. Je to život pod hviezdami, ktoré ťa v noci chránia a ráno sa rozpúšťajú. Z tmy sa tváre ľudí budú pozeráť z okna, niekde na zlatom hajzli sa vyserú v nespokojnosti a nevďačnosti, však *prečo* by boli. Dole po schodoch sa sny strácajú, priali by sme si mať starosti, aké majú obyvatelia rája. V nich skutočné sny a túžby ešte žijú. Chodia si po nich a pracujú tvrdo, kým iní sa valia vo vani peňazí. Šťastie nie je niečo, čo tkvie v drahom aute, ale tam, kde padajú oči, lebo zvednuté oči ráj nikdy nenájdu.

Každým krokom po červenom koberci urobíš krok naspäť do nedôstojnosti, nehanbíš sa, že za tvoje veľa, ľuďom musí stačiť málo?! Špina pod nechtami je svedkom našich pracujúcich rúk pre nás a našu krajinu, kým vy sa viete chlubiť iba pýchou z špinavých peňazí. Je mi ľúto, že ste boli okradení o úprimnosť, čestnosť a ľudskú dôstojnosť, ale peniazmi si môj rešpekt nekúpate. Len nech ma očiernujete, čiernejší než môj tieň nikdy nebudem; nehľadajte ráj plnou peňaženkou, nenájdete ho ani v Paríži ani v New Yorku, ale tam, kde je náš teplý charakter v srdciach medzi panelákmi kyjevskej Troješčiny.

Pozeraš sa na mňa z výšky, je vidno celý svet, ale povedz mi *kto* si? Život je marnosť a výška je iba v hlave. Hlasy ticha prerevú prázdnu miestnosť, drž hubu

a počúvaj drby! *Do piče*, ser na tieto bezvýznamné kecy! Už na ničom nezáleží, no ticho je hlasné.

Sú štyri ráno, počítam kvapky dažďa, ešte som nespal. Život potichu prechádza, *kto* sme pre nich, kto?! My chceme viac, ale padáme hlbšie, smrť je pod nohami, sme ešte na streche, dokiaľ nespahneme.

Prázdne detstvo, ktoré drží chudobu na zemi. Zatvor oči pred zlým pre viac popola a prachu, my všetci chceme veľa, ale nevenujeme tomu pozornosť. Prestali sme veriť v život, vieme, že je to iba prežitie - život, to je pohádka iného ľudu, ktorého jazykom my nehovoríme. Čítame hodiny na nebi cez slnko. Pýtame sa *Pane Bože, kedy to skončí?*

Sme ménecenné deti čiernobielych miest, ktoré vyrastali v ghette. Štát sa nestaral, tak ulica nás prijala. Keď slnko zhaslo, naučili sme sa vidieť v temnote. Mráz na srdciach spálil lásku a náklonnosť. Už dávno sme prestali veriť v ráno, mesiac sa skrýval za mrakmi. Nastahujú sa mŕtvoly do prázdnych tiel, na hrobnom kamene vybledlý nápis *Tovar Durex kondóm klasický je v súčasnej dobe vypredaný. Ospravedlňujeme sa za vzniklé škody.*

11

Posledné hodiny, slnko ešte nezapadalo. Najvyšší čas užívať si život tak, ako som vždycky chcel, nemať starosti, utrácať peniaze, lebo už tu viac nebudem. V meste usmiate ksichty, pobožkajúce sa páry; *do piče* len ma nerozčuľuj svojim šťastím. Nikdy som závistivým človekom nebol, ale vtedy ma to naozaj rozčuľovalo. Správy na rozlúčku najbližším priateľom zostali neprečítané, ani si nikto nevšimol, ako som sa posledné týždne zmenil. No nič, roztrhať staré fotky a topiť ich v Labi aj so spomienkami, už na ničom nezáleží. Slúchadlá na uši, *Let It Be* na plné pecky a posledný tanec na brehu rieky; nikto ma nevidí. Zapadalo slnko, temnota zakryje mesto. Prišiel čas umrieť.

Cítim nepopísateľnú bolesť, keď slučka sa zaťahala kolom krku. Telo sa bráni, snažím sa pohýtať, no zvedá sa mi kufor, slintám a grcám kyselinu žalúdka. Stále viac bojujem o kyslík a pohýtie, ale dostal sa iba silný záchvat kašľa. Vravím si *Výdrž, výdrž, všetko bude dobre*, ale bolesti boli stále viac neznesiteľné. Prevaz ma otočil na druhú stranu, kašeľ odrazu skončil.

Cítim, ako sa zmiernia bolesti, začínam vidieť biele svetlo. *Smrť* prichádza po špičkách.

Záver

Občas nám život hádže polená pod nohy - vyriešiš jednu vec, aby sa ti posralo desať ďalších. Zdá sa, že nie je cesty von. Zdravie odchádza neznámo kam, hendikep prichádza do života a prináša zdravotnú, sociálnu a finančnú záťaž, ako pokračovať ďalej? Znami a kolegovia sa ku mne otáčajú chrbtom, môj pozdrav sa odrazu vyparí do akéhosi vákua. Nešťastie sa nám zdá byť obrovským. Kam sa pozerám - nepozerám, vojna, porazení, poranení, zabití. V malom obydľí za ľadovými jazerami, pod čirým nebom je vesmír gigantický. Keď je všetko marné, pamätaj si, že zhora sú stromy ako kvapka v mori, kým zdola sa zdajú byť obrovskými.

A napriek tomu viem, že v tejto chudobe medzi troskami existuje láska. Na konci dňa neexistujú cudzí a priatelia - z cudzích sa stávajú priatelia a z priateľov sa stávajú cudzí. Spoja nás životné príbehy, lebo v ťažkostiach vždy držíme spolu a každý dobrý čin robí svet lepším miestom. Čas nelieči rány, iba sa stávame silnejšími. Detstvo trestané kusavo za všetko, niekde uprostred bohatstva vás drtí nespokojnosť, pýtajte sa prečo obyvatelia rája v noci pláču?!

Užitočné informácie pre prevenciu samovrážd

- Majte oči otvorené. Žiadna samovražda nepadá z čistého neba. Všímajte si varovné signály!
- Hovorte o tom! Ak máte o niekoho obavy, spýtajte sa, či premýšľa o tom, že by si mohol ublížiť. Ak nie, dáva Vám to jasne najavo. Ak áno, dotyčný bude rád si o tom porozprávať.
- Pozorne načúvajte a nehodnoťte, vyjadrite pochopenie a slová podpory (napr. “To musí byť pre teba veľmi ťažké, ani si nedokážem predstaviť, čo teraz prežívaš. Som tu s tebou.”)
- Vyhýbajte sa vetám ako “Všetko bude dobre.”, “Chceš iba pozornosť.”, “Máš všetko, čo si môžeš želať, iní sa majú horšie.” atď
- V akutnom prípade nenechávajte dotyčného*ú o samote, odstráňte predmety, ktorými by si daná osoba mohla ublížiť (nože, žiletky, sklenené predmety, zbraň, lieky, lano apod.) a zavolajte na akúkoľvek z liniek dôvery či na tiesňovú linku!

Varovné príznaky

- Dotyčný o smrti priamo či nepriamo hovorí, vraví veci ako napr. “keby som nebol” apod.
- Viac ako inokedy požíva alkohol, tabák či iné návykové látky
- Prestanú ho baviť veci, ktoré ho predtým bavili
- Izoluje sa a chce byť sám
- Priamo či nepriamo volá o pomoc, vraví či píše veci ako “už to nedávam, dochádzajú mi sily, už to nevydržím” apod.
- Rozdáva osobné veci a “dáva veci do poriadku napr. Keď “bordelár” dokonale upratuje izbu
- Odrazu sa zdá byť šťastným bez akejkoľvek príčiny (úlava po pevnom rozhodnutí svoje trápenie ukončiť)
- Vykazuje výrazné zmeny správania a osobnosti

Čo robiť, ak máte obavy o blízku osobu

- Spýtajte sa dotyčného priamo, či premýšľa o tom si ublížiť (ak nie, povie Vám to – situáciu tým nijak nezhoršujete)
- Ak sa dotyčný sveruje, pozorne naslúchajte, nezľahčujte situáciu, nesúďte a nerozdávajte nevyžiadane rady, prejavte pochopenie a utvrdte dotyčného v tom, že to má ťažké
- Všímajte si varovných signálov a majte oči otvorené – hra na slepého stala nie jeden život
- V prípade akútneho ohroženia života a zdravia zavolajte na tiesňovú linku
- Ak si neviete rady, nebuďte na to sami! Kontaktujte krízovú linku alebo sa obráťte na krízové centrum!

Užitočný súhrn informácií o zrakových postihnutiach

- Sú rôzne stupne zrakového postihnutia – mať zrakové postihnutie neznamena nutne byť zcela nevidiaci. Niektorí vníma svetlo či farby, obrisy, zamlžený či rôzne zkreslený obraz.
- Predstavte sa. Nečakajte, že Vás nevidiaca osoba pozná podľa hlasu, ak nie ste veľmi blízka osoba.
- Ak je nevidiaca osoba so sprievodom, hovorte priamo s ňou, nikoľvek so sprievodom.
- Samí nevidiaci väčšinou preferujú označenie nevidiaci, osoba so zrakovým postihnutím či osoba so zrakovým znevýhodnením. Označenie slepý či slepec nemusí byť najšťastnejšia volba.
- Ak sprevádzate osobu so zrakovým postihnutím, popíšte cestu a upozornite na schody, stĺpy, obrubníky, prekážky a vynčívajúce predmety (napr. zrkadlá kamiónu, vetvy apod.)
- Ponúknite pomoc na prechodoch či pri nástupu/výstupu do/z vozidiel verejnej hromadnej dopravy.

Užitočný súhrn informácií pre inklúziu LGBT* osôb

- Ak neviete, v akom rode niekoho osloviť, spýtajte sa či sa prispôsobte rodu, v ktorom osoba hovorí o sebe
- Použite preferované meno a vyvarujte sa tzv. deadnamingu, teda používaniu starého mena, ak to konkrétna situácia nevyžaduje (napr. úradné záležitosti, zmluvy apod.)
- Aj keď neviete ukojiť svoju zvedavosť, nepýtajte sa na súkromné otázky typu “čo máš v nohaviciach?” či “ako máš sex?” apod. Je to nevhodné.
- Rešpektujte to. Ak sa daná osoba rozhodla vyoutovať, uveďte si, že to robí pre seba a pre svoje duševné zdravie. Nikto si to nevymýšľa, lebo sa mu páči mať v živote o tisíc starostí viac.

Užitočné telefónne čísla (nonstop)

Slovensko | SK (+421)

tiesňová linka | *112*

záchranná služba | *155*

štátna polícia | *158*

mestská polícia | *159*

IPčko (slovenčina) | *0800 555 333*

IPčko (ukrajinčina) | *0800 555 888*

linka dôvery Nezabúdka | *0800 800 566*

linka pomoci pre deti a mládež | *116 111*

Užitečné telefonní čísla (nonstop)

Česko | CZ (+420)

tísňová linka | *112*

záchranná služba | *155*

státní policie | *158*

městská policie | *156*

linka první psychické pomoci | *116 123*

linka bezpečí | *116 111*

modrá linka | *608 902 410, 731 197 477*

dětské krizové centrum | *241 484 149, 777 715 215*

centrum duševního zdraví RIAPS | *702 256 762*

Užitočné telefónne čísla (nonstop)

Україна | UA (+380)

поліція | 102

швидка допомога | 103

Ла Страда-Україна | 0 800 500 335, 116 123

Lifeline Ukraine | 7333

Київський міський центр психологово-психіатричної
допомоги | (044) 456 17 02, (044) 456 17 25