

Mysleli jste už někdy, že jste na dně? Na úplném dně, ze kterého se nemůžete dostat níž? Nebyli jste tam. Já ano.

Vždy jsem chtěl být šťastný a vždy jsem miloval život. Pracoval jsem jako číšník a potkával se se spoustou lidí. Někteří byli jen klienti, kteří se přišli jen najíst či na drink, někteří se stali mými přáteli. Našlo se i několik lidí, kteří sdíleli mou vášeň pro život. S nimi jsem ve volných chvílích chodil za zábavou.

Byly devadesátky, téměř vše se mohlo, my vydělávali celkem slušné peníze, tak proč si je neužít. Alkohol nás dostával do stavu, kdy nic nebyl problém, zařídit šlo téměř vše. Jezdili jsme po celé České republice, vždy se našel někdo, kdo pil s námi.

I když se četnost mých kocovin mému nejbližšímu okolí, zejména rodině, nelíbila, mě to bylo jedno. Byl jsem mladý a chtěl jsem si užívat.

Problém nastal, když se mi narodil syn a já nebyl schopný odložit láhev. Na alkohol jsem si tak zvykl, že jsem bez něj nebyl schopný fungovat. I když jsem všem sliboval, že s pitím skončím, potají jsem pil. Po bytě jsem měl schované láhve s alkoholem a když jsem měl jistotu, že se nikdo nedívá, pil jsem. Následnou opilost jsem skrýt nedokázal. Manželka se se mnou chtěla rozvést. Já nevěděl jak to řešit jinak, než se sklenkou v ruce. Jako jediné rozumné řešení připadal pobyt v protialkoholní léčebně. Odjížděl jsem tam s nadějí, že najdu jiný smysl života, než je opilost.

Nenašel. Chyběla mi lehkost bytí, kdy jsou smysly otupělé alkoholem.

Sice jsem se nějakou dobu snažil, ale má vůle nebyla tak silná, jak by bylo potřeba. V léčebně jsem byl celkem sedmkrát a vždy to dopadlo stejně. Pár měsíců jsem žil spořádaně, ale pak jsem do toho zase spadnul.

Postupně jsem přicházel o kamarády, odvracela se ode mě rodina. Stala se ze mě troska. Ale to nejhorší jsem měl teprve před sebou.

Jednoho večera, kdy jsem zase beze smyslu popíjel, mi někdo nabídl drogy. Říkal, že je to něco úplně jiného, že mi to pomůže. Dal jsem si.

První dojmy byly hrozné, ale při další dávce jsem pocítil absolutní euforii. Cítil jsem se mladší, zase plný energie. Přišlo mi, že nic není problém. Znovu. Ale problémy tu byly. Většina rodiny ode mne dala ruce pryč, v podstatě mi už nikdo nezbyl.

Docházely mi peníze a když mě vyhodili z práce, tak jsem moc možností neměl. Přespával jsem, kde se dalo, jídlo si sháněl na ulici. Čas od času jsem se vloupal do nějaké chaty, kde jsem přespával a většinou i něco ukradl. Drogy jsem sice bral jen občas, ale alkohol jsem potřeboval pořád.

Za vloupání a krádeže mě nakonec zavřeli do vězení.

Pokud si někdo myslí, že vše zlé se naučil venku, vězení ho rychle vyvede z omylu. Vězni si obvykle vyměňují historky o zločinech, učí novým dovednostem. To je jeden z důvodů, proč se většina z propuštěných vězňů vrací zpět do vězení. Já jsem tam s přestávkami strávil šest let.

Poté se stalo několik věcí, které mi změnilý život. Zemřel táta a máma těžce onemocněla. Chtěl jsem být mámě na blízku, pomáhat jí, ale ona nechtěla.

Zlomila nade mnou hůl.

Ani se jí nedivím. Zklamal jsem ji tolikrát, že bych to nespočítal.

Ale vše se mělo obrátit k lepšímu.

Měl jsem obrovské štěstí, že jsem potkal pana Floriána, který mi nabídl práci v pneuservisu. Začal měnit trosku zpět na člověka. Nastavil jasná pravidla a každý den mě motivoval k jejich dodržování. Každému v mé situaci ohromně pomáhá, když si někdo všimá drobných pokroků a dokáže za ně pochválit. Přesně to on dokázal. Když rodina viděla, že tentokrát snahu o změnu myslím opravdu vážně, začala mi pomalu otevírat dveře zpět. Věděl jsem, že to půjde pomalu, ale na to jsem byl připravený.

Na jeden víkend jsem odjel s bratrem na chatu. Vyčistit si hlavu. Brácha si chodí občas zaběhat a přemlouval mě, ať jdu s ním. Nechtělo se mi, ale šel jsem. Řekl mi, že je přihlášený na Birell grand prix a že bych se mohl přihlásit taky. Do závodu zbývaly tři měsíce, na 10 km se prý natrénovat dá. Představa několikrát týdně běhat se mi moc nelíbila a už vůbec ne, protože kouřím. Přemlouval mě celý víkend, až mě zlomil. Souhlasil jsem. Jedno z nejlepších rozhodnutí v životě.

Začátky hodně bolely, i když jsem běhal jen dva, tři kolimetry kolem pole. Postupně jsem začal zvětšovat vzdálenost a ono to šlo. Nohy už tolik nebolely, tělo nebylo unavené. Každý trénink jsem zakončil ledovou sprchou. Nejlepší detox. Říkal jsem si, že tohle jsem měl dělat už dávno.

Závod jsem s bráchou zvládli s přehledem. Nezaběhli jsme světový rekord, ale užili jsem si každý metr.

Věděl jsem, že tudy vede cesta.

Běhal jsem pravidelně a hledal další výzvy. Přihlásil jsem se na několik dalších závodů a bojoval jsem. Běhání ze mě dělalo lepšího člověka. Krok za krokem jsem zdolával další metry v teniskách i v životě.

Rodinné vztahy se výrazně zlepšily, dnes jsem v kontaktu se všemi, které mám rád. Jednoho dne mi zavolal švagr, že skládají tým na Vltava run, závod o kterém jsem slyšel a chtěl si ho vyzkoušet. Okamžitě jsem souhlasil, stal jsem se členem týmu. V týmu jsem potkal spoustu skvělých lidí, které bych dřív neměl šanci poznat.

Od prvního úseku jsem se povzbuzovali, nechtěli jsme jeden druhého nechat na holičkách. To je velký rozdíl od závodů, kdy každý běží sám na sebe. Když přišel na řadu můj úsek, věděl jsem, že osud našeho týmu je jen v mých nohách. Že musím udělat vše, aby jsme uspěli. Na trati jsem nechal vše a užíval si emoce, když jsem předal "štafetový kolík". Je úžasné vědět, že z vás má někdo radost. Toho pocitu se mi dlouho nedostávalo. I když musíte spát pod stanem, naspíte toho opravdu málo, není moc prostoru na odpočinek, je to jeden z nejkrásnějších závodů, které jsem absolvoval. To byl ročník 2018 a já doufám, že se zúčastním každý další rok. Tým je nade vše a tak by to mělo být vždy. Vždy je kolem vás několik lidí, kteří na vás spoléhají, ať už děláte cokoliv.

Tomáš S.
Tým Nestůj a běž!

Odkazy:

<http://www.blesk.cz/clanek/zpravy-udalosti/546666/tomas-si-odsedel-celkem-6-let-ted-zije-pro-beh-napravila-ho-az-nemoc-maminky.html>

<https://www.rubikoncentrum.cz/pribehy/tomas-behani-mi-zmenilo-zivot/>

