

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Překonání závislosti na alkoholu očima dlouhodobě abstinujících žen

Gabriela Même

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Mgr. Eva Dubovská

Praha 2018

Prague College of Psychosocial Studies



**Overcoming alcohol dependence through the eyes of long-term female
abstainers**

Gabriela Même

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Ing. Mgr. Eva Dubovská

Prague 2018

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a uvádím v seznamu použitých zdrojů.

V Praze dne 31. 7. 2018

Gabriela Měme

Poděkování:

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí této bakalářské práce paní Ing. Mgr. Evě Dubovské za cenné rady, připomínky, trpělivost a čas, které práci věnovala. Rovněž bych chtěla poděkovat všem participantkám, které se velmi ochotně a otevřeně zapojily do výzkumu.

ANOTACE

Tato bakalářská práce pojednává o alkoholismu jako nemoci a o překonání závislosti na alkoholu z pohledu abstinujících žen. V první řadě definuje samotný pojem závislosti a komplikace spojené s rizikovým užíváním alkoholu. Dále se zaměřuje na faktory vzniku a rozvoje závislosti a také na důsledky, zdravotní, psychické a sociální, které jsou s nadužíváním alkoholu spojené. Jejím cílem je seznámit s odlišnostmi a specifiky ženské závislosti a s možnostmi a rolemi sociálního pracovníka v problematice závislosti.

Praktická část práce obsahuje tematickou analýzu polostrukturovaných rozhovorů s abstinujícími ženami, které dochází na doléčovací terapeutickou skupinu v rámci AT poradny. Práce potom blíže mapuje subjektivní vnímání a prožívání jejich závislosti.

KLÍČOVÁ SLOVA

Alkohol, alkoholismus, závislost u žen, léčba, abstinence, role sociálního pracovníka

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with alcoholism as a disease and about overcoming alcohol dependence from the perspective of abstinent women. Firstly, it defines the concept of addiction and complications associated with hazardous alcohol use. It also focuses on the factors of the source and development of addiction, as well as on the health, psychological and social consequences associated with overuse of alcohol. Its aim is to get acquainted with the differences and particularities of female alcoholism and with the possibilities and roles of the social worker in the issue of addictions.

The practical part of the thesis contains a thematic analysis of semi-structured interviews with abstaining women, which took place at a post-treatment therapeutic group at the AT clinic. The work then focuses on subjective perception and the experience of their addiction.

KEY WORDS

Alcohol, alcoholism, women addiction, treatment, abstinence, role of social worker

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 Závislost na alkoholu.....	10
1.1. Nadužívání alkoholu a jeho důsledky.....	11
1.1.1 Somatické komplikace alkoholismu.....	12
1.1.2 Neurologické komplikace alkoholismu.....	13
1.1.3 Psychologické komplikace závislosti na alkoholu.....	14
1.1.4 Sociální důsledky závislosti na alkoholu.....	15
1.2 Syndrom závislosti.....	16
1.3 Faktory podílející se na vzniku závislosti.....	20
1.3.1 Genetické a biologické predispozice.....	21
1.3.2 Psychologické faktory.....	22
1.3.3 Sociální faktory.....	23
2 Léčba.....	23
3 Specifika závislosti na alkoholu u žen.....	26
3.1 Důvody pití.....	27
3.2 Ženské tělo je odlišné.....	28
3.3 Specifika chování ženy alkoholičky.....	28
3.4 Zvláštnosti léčby u žen.....	29
4 Role sociálního pracovníka v péči o závislé.....	30
4.1 Pojetí sociální práce.....	30
4.2 Možnosti sociálního pracovníka.....	30
4.3 Sociální služby.....	32
5 Výzkumné šetření.....	35
5.1 Cíl výzkumu a formulace otázky.....	35
5.2 Metody.....	36
5.2.1 Sběr dat a popis použitých metod.....	36
5.2.2 Výzkumný soubor a jeho charakteristiky.....	37
5.2.3 Průběh rozhovorů.....	37
5.2.4 Metoda zpracování a analýza dat.....	38
5.3 Představení participantek.....	39

5.4 Výsledky tematické analýzy.....	42
5.5 Zodpovězení výzkumných otázek.....	49
6 Diskuse.....	51
7 Závěr.....	53
SEZNAM LITERATURY.....	54
INTERNETOVÉ ZDROJE.....	57
BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE.....	58
PŘÍLOHA Č. I - Osnova rozhovorů.....	59
PŘÍLOHA Č. II.- Souhlas se zpracováním osobních údajů.....	60
PŘÍLOHA Č. III.- Informovaný souhlas s výzkumným rozhovorem.....	61
PŘÍLOHA Č. IV.- Přepis rozhovorů.....	62

ÚVOD

Česká republika patří dlouhodobě v celosvětovém žebříčku mezi státy s nejvyšší spotřebou alkoholu, resp. alkoholických nápojů. Alkohol je dnes v naší společnosti nejrozšířenější, nejčastěji užívanou a značně akceptovanou drogou. Je běžně dostupný a masivně propagovaný prostřednictvím reklamních kampaní zaměřených především na mladé lidi. Závislost na alkoholu je závažným problémem, na který je třeba nahlížet jako na nemoc z hlediska medicínského a psychologického a zároveň jako na sociální patologii. Dopady spojené se závislostním chováním se totiž netýkají pouze samotného konzumenta, ale také jeho rodiny a blízkého okolí a jedná se tak o problém celospolečenský.

Téma alkohol a závislost na alkoholu je značně široké a obsáhlé. Mým záměrem je podat stručnou a přehlednou charakteristiku problematiky závislosti. Zaměřím se na vymezení pojetí závislosti, na faktory vzniku a na negativní důsledky alkoholismu a dále na možnosti a úskalí léčby. Blíže se potom věnuji rozdílům mezi mužskou a ženskou závislostí, specifikuji, v čem hlavní rozdíly spočívají – nejen ve fyzických a biologických odlišnostech ale také v přístupu k závislosti. Z toho také pramení odlišnosti v léčbě. Část práce se zabývá významem a rolí sociálního pracovníka v péči o závislé a jaké sociální služby jsou pro lidi závislé na alkoholu dostupné.

1. Závislost na alkoholu

Alkohol je nedílnou součástí našich životů. Pokud sami nejsme konzumenty, tak velmi pravděpodobně známe někoho, kdo konzumentem je. Prakticky každý z nás se tedy ve svém životě s alkoholem setká. *„Přibližně každému desátému člověku působí pití alkoholu občas nějaké potíže, ale jeho problémy s pitím se nestupňují. Pokud se u některých lidí začnou problémy s pitím časem stupňovat a výrazně ovlivňovat jejich základní životní hodnoty, pak hovoříme o závislosti na alkoholu. Do této situace dospějí asi 3% populace. Jen část z nich vyhledá léčbu“* (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011, s. 13).

Nadměrná konzumace alkoholických nápojů bývá označována jako alkoholismus. Poprvé tento termín použil švédský lékař Magnuss Huss v roce 1849. Přitom první definici pijáctví použil již v roce 1784 americký lékař Benjamin Rush. Ale teprve až v roce 1951 začal být alkoholismus oficiálně, díky Světové zdravotnické organizaci, považován za medicínský problém (POPOV in KALINA et al., 2003).

Závislost je jedním z mnoha problémů, které alkohol působí. Světová zdravotnická organizace (WHO) hovoří o „problémech působených alkoholem“, což je pojem širší než závislost a spadá do něj nejenom škodlivé užívání alkoholu, ale i další četná neurologická i jiná onemocnění, úrazy, dopravní nehody, trestná činnost pod vlivem alkoholu (CSÉMY a NEŠPOR, 1996). Avšak v neposlední řadě jsou důsledkem nadměrného požívání alkoholu také sociální problémy jako nižší produktivita práce, dlouhodobá nezaměstnanost, nedokončené vzdělání, bezdomovectví, rodinné problémy, zanedbávání dětí, rozvody, finanční a existenční problémy, zvýšené nároky na zdravotní a sociální služby.

Závislost je tedy jedním z rizik, které s sebou návykové užívání alkoholu přináší. Podle současné klasifikace MKN-10 (Mezinárodní klasifikace nemocí - 10. revize), vyhotovené Světovou zdravotnickou organizací, jsou poruchy vyvolané požíváním alkoholu, označené v oddíle F10, zařazeny do kategorie Duševních poruch a poruch chování vyvolaných účinkem psychoaktivních látek. Rozlišujeme akutní intoxikaci, škodlivé užívání a syndrom závislosti.

Akutní intoxikace (označení F10.0) je přechodný stav po požití alkoholu, který vede k poruchám vnímání, poznávání, emotivity a chování. Je diagnostikována v případě, kdy se nevyskytují vážnější nebo trvalejší problémy vyvolané požíváním alkoholu. (CSÉMY a NEŠPOR, 1996). Typickými nežádoucími účinky intoxikace jsou porucha rovnováhy, svalového napětí, zpomalení reakčního času, nevolnost, zvracení. Může docházet k poruchám chování, zvýšené agresivitě a snížené sebekritičnosti. Tyto skutečnosti potom mohou vést k riskantnímu chování s následnými úrazy (KALINA et al., 2015).

V intoxikaci rozlišujeme čtyři stadia v závislosti na hladině alkoholu v krvi:

- Lehká opilost – excitační stadium (alkoholemie do 1,5 g/kg)
- Opilost středního stupně – hypnotické stadium (alkoholemie 1,6 g/kg)
- Těžká opilost – narkotické stadium (alkoholemie více než 2 g/kg)
- Těžká intoxikace se ztrátou vědomí, hrozí zástava dechu a oběhu – asfyktické stadium (alkoholemie nad 3 g/kg) (KALINA et al., 2015).

Označení F10.1 - *škodlivé užívání* znamená takové užívání alkoholu, které poškozuje tělesné, nebo duševní zdraví uživatele. Často je kritizováno okolím a vyvolává různé nepříznivé sociální důsledky (CSÉMY a NEŠPOR, 1996). Škodlivé užívání předchází většinou několik let vlastní závislosti na alkoholu (POPOV in KALINA et al., 2003).

Syndrom závislosti, označení F10.2, je v Mezinárodní klasifikaci nemocí popsán jako skupina fyziologických, behaviorálních (týkajících se chování) a kognitivních (týkajících se duševního života, zejména poznávání) fenoménů, v nichž užívání alkoholu má u daného jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. (NEŠPOR, 2011).

1.1 Nadužívání alkoholu a jeho důsledky

Alkohol je lidstvu znám od starověku a stejně tak problémy s jeho nadužíváním. Patří společně s nikotinem mezi legální drogy. Podle autorů MINAŘÍKA a KMOCHA definujeme drogu jako látku, která má jednak psychotropní efekt (modifikuje naše prožívání, mění to, jak vidíme svět a jak ho prožíváme) a jednak potenciál závislosti (dlouhodobé,

pravidelné užívání může vyvolat závislost a vést ke ztrátě kontroly nad jejím užíváním) (KALINA et al., 2015). „Alkohol patří mezi látky s psychotropním účinkem (tj. s účinkem na lidskou psychiku), a to především účinkem širokospektrým – od tišení bolesti, přes změny nálady, po uspávací účinky“. (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011)

Nadměrné pití alkoholu vede k poškození tělesného i duševního zdraví. V první řadě je alkoholismus tělesné onemocnění, jde o tělesnou závislost. Závislý člověk potřebuje alkohol stejně jako vzduch k dýchání, neboť celá jeho látková výměna je zvyklá zpracovávat velké dávky návykové látky. Když do sebe závislý člověk nedostane dost návykové látky, tělo reaguje tzv. abstinenčními příznaky (úzkost, pocení, třes, nevolnost) a mohou se dostavit i životu nebezpečné stavy (ROHR, 2015).

Míra poškození organismu alkoholem závisí na celkovém množství zkonsumovaného alkoholu (tj. na denní dávce, frekvenci pití a době trvání abúzu), a na individuální vnímavosti (dané genetickou dispozicí, prodělanými nemocemi atd.). U závislých pacientů dochází často k poruchám výživy, které potom mohou znásobovat škodlivé účinky alkoholu a mohou vést až k život ohrožujícím stavům (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011).

Zatímco HELLER a PECINOVSKÁ rozlišují somatické, neurologické a psychické komplikace alkoholismu, zneužívání alkoholu má v nemalé míře také sociální důsledky; zásadní dopady má na oblast rodiny, zaměstnání a sociálních vztahů (FISCHER, ŠKODA, 2009).

1.1.1 Somatické komplikace alkoholismu

Orgán, který bývá nadměrným pitím alkoholu poškozen nejdříve, jsou játra. Poškození jater může vést k rozvoji jaterní cirhózy a jícnovým vředům. Dalšími orgány, které trpí chronickou expozicí alkoholu jsou: slinivka břišní (pankreas), trávicí trakt, ledviny, srdce a krevní oběh, dýchací systém. Akutní zánět slinivky břišní je velmi bolestivé onemocnění, které může vést k úplnému zničení slinivky břišní a k úmrtí postiženého. Trávicí trakt je poškozován přímým kontaktem alkoholu s citlivou sliznicí, od dutiny ústní až po konečník. Na poškozené sliznici snadno vznikne žaludeční vřed. Přímým, toxickým

vlivem alkoholu na sliznici tenkého střeva dochází ke zhoršenému vstřebávání vitamínů a živin. U nadměrně pijících žen se lze často setkat se záněty močových cest.

Alkohol narušuje rovněž hormonální regulace organismu. Spolu s poruchou odbourávání steroidů v játrech to vede k feminizujícímu efektu u mužů a maskulinizujícímu efektu u žen - jinak řečeno alkohol bere mužům mužnost a ženám ženskost. U žen nacházíme poruchy menstruačního cyklu (abstinence vede zpravidla k úpravě stavu). Zvláště závažné důsledky má konzumace alkoholu v průběhu těhotenství – může se vyvinout fetální alkoholový syndrom (FAS) (1,3 postižení na 1000 narozených dětí) – nižší porodní hmotnost, poruchy intelektu v průběhu vývoje, různé poruchy vývoje orgánů. Časté jsou poruchy krvetvorby a anémie. Setkáváme se také s nápadnými kožními projevy - zarudlá tvář a víčka, zduřelý červený nos, překrvení spojivek. Alkohol narušuje také vzhled svých uživatelů (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011).

1.1.2 Neurologické komplikace alkoholismu

Neurologické komplikace vznikají poškozením nervového systému v důsledku neurotoxických účinků alkoholu. Dochází k alkoholické polyneuropatii (onemocnění nervů) a k organickému poškození mozku (KALINA et al., 2015). Snad nejčastějším projevem alkoholismu je alkoholický tremor (třes), který souvisí s poškozením mozečku. Postižení trpí třesem víček, prstů, rukou a někdy i jazyka a rtů. Setkáváme se s poruchami krátkodobé i dlouhodobé paměti. *„Korsakovův amnestický syndrom je těžké narušení krátkodobé paměti, pacient nedostatky paměti vyplňuje konfabulacemi, stav může vyústit až v demenci“* (KALINA et al., 2015). Korsakovův amnestický syndrom (někdy označován též jako psychóza) nese jméno po S. S. Korzakovi, který ji popsal v roce 1887. Typickým příznakem je porucha krátkodobé paměti, mezery v paměti postižený vyplňuje konfabulacemi (smyšlenkami), kterým sám věří. Častěji se vyskytuje u žen, okolo padesátého roku věku, po dlouhodobém abúzu alkoholu, zejména destilátů. Může se objevit alkoholická epilepsie a též alkoholická demence, která znamená povšechný úbytek duševních schopností a od stařecké demence se liší zejména dobou nástupu, kdy tato přichází okolo 50. roku, ale i dříve (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011).

1.1.3 Psychické komplikace závislosti na alkoholu

Psychické komplikace jsou důsledkem dlouhodobého nadměrného pití. Mezi komplikace závislosti na alkoholu, které poškozují psychiku, patří delirium tremens, alkoholická halucinóza a alkoholická paranoidní psychóza (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011). Heller a Pecinová řadí ještě mezi alkoholické psychózy Korsakovovu psychózu a alkoholickou demenci, o nichž byla zmínka výše. Někteří autoři řadí tyto poruchy spíše do neurologických komplikací alkoholismu, neboť se jedná o poruchu paměti a úbytek duševních schopností (KALINA et al., 2015).

Delirium tremens se typicky rozvíjí po náhlém přerušení dlouhodobé a každodenní konzumace alkoholu. Dochází k němu 48 – 72 hodin po přerušení, nebo výrazném omezení příjmu alkoholu; mírnějšími projevy je pocení, nervozita, úzkost, neklid, nespavost a děsivé sny (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011). Autoři MINAŘÍK a KMOCH (2015) uvádějí, že „*Delirium tremens je nejtěžší formou odvykacího stavu s relativně vysokou mortalitou. Dochází k poruchám vědomí, dezorientaci, halucinacím (mikrozoopsie – halucinace drobných zvířat a hmyzu, halucinace drobných rozsypaných předmětů, výjimkou nejsou ani tzv. scénické halucinace), bludům s paranoidním obsahem, tachykardií, pocení, hrubému třesu a záchvatům křečí. Maximum obtíží je v noci, typická je inverze spánku*“ (cit. in KALINA et al., 2015)

Alkoholická halucinóza je provázena sluchovými halucinacemi a pocitem pronásledování. Často je také provázena nočními děsy nebo hrůznými sny, které přetrvávají do probuzení. Somatické projevy bývají v porovnání s deliriem mírnější.

Alkoholická paranoidní psychóza je nejméně vyhraněná psychóza s bludy pronásledování, vztahovačností, nevěry a žárlivosti. Vyskytuje se častěji u mužů a jako obranný postoj, do kterého se jedinec dostal fakticky kvůli alkoholu. Podezřívavost, opakované nedorozumění a hádky, spolu s pocitem viny a narušením sexuálního života prohlubují žárlivecký blud postiženého.

Obecně lze konstatovat, že každá z uvedených psychóz je následkem dlouhodobého nadužívání alkoholu a musíme ji považovat za závažnou chorobu, zanechávající trvalé stopy poškození na psychice postiženého (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011,).

1.1.4 Sociální důsledky závislosti na alkoholu

Pro závislé na alkoholu je typická velká sociální zátěž. Jejich životní styl neodpovídá společenským normám a sociální následky závislosti mohou nést i řadu let po úspěšné léčbě. Častým problémem bývá velká zadluženost, mnohdy kriminální zátěž nebo neschopnost udržet si stálou práci. Velmi postižena je i vztahová oblast.

Alkoholismus jednoho člena rodiny je vždy zátěžovou situací pro celou rodinu. Rodinné zázemí většinou chybí nebo je vážně narušeno, partnerské vztahy selhávají, vztahy a odpovědnost k dětem jsou rovněž komplikované (MAHROVÁ, 2008). Jedinec, závislý na alkoholu, není schopen plnit rodičovskou roli, sociální ani materiální. Jeho měnící se chování narušuje podmínky pro tvorbu příznivého rodinného prostředí a vztahů. Závislí jsou často agresivní, bývají bezohlední ke svým partnerům a dětem. V důsledku ztráty důvěry a úcty klesá míra ochoty zůstat ve vztahu se závislou osobou. Velmi často dochází k rozpadu rodiny. (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011). V současné době se stále častěji vyskytuje problém spojený s rozvodem manželství, a sice pití ženy. Závislost ženy znamená podstatně větší ohrožení rodiny (HELLER a PECINOVSKÁ, 1996). Závislosti žen věnuji níže samostatnou kapitolu.

Při překročení tolerované normy v užívání alkoholu může dojít ke stigmatizaci závislého společnosti. Je vystaven odmítání, kritice a opovržení. Závislému tak hrozí sociální izolace, ze které mu potom pomáhají stejně postižení jedinci. Nezřídka je závislost doprovázena ztrátou zaměstnání, k níž dochází v důsledku snížení výkonnosti. Ztráta zaměstnání může vést až k úplné ztrátě pracovních návyků a není výjimkou, že tito lidé končí jako bezdomovci na ulici. Pod vlivem alkoholu dochází častěji k delikvenci a ke škodám na majetku a zdraví (FISCHER, ŠKODA, 2009).

HELLER a PECINOVSKÁ (2011) označují jako možné sociální indikátory alkoholismu následující:

- rodinné a partnerské konflikty, stížnosti sousedů, zásahy policie, rozvodové řízení
- hrubé nedostatky v péči o děti, jejich selhávání ve škole
- ztráta zaměstnání, zbrklé výpovědi samotných závislých, přeřazení na méně kvalifikované pozice
- časté absence v zaměstnání
- připuštění si možnosti řízení v opilosti, ztráta řidičského průkazu
- pobyty na záchytné stanici, přestupková i soudní řízení

Pro člověka závislého na alkoholu neexistuje vyšší hodnota, než je alkohol. V klíčových momentech upřednostňuje alkohol před blízkými vztahy, zaměstnáním a koníčky a vlivem alkoholu dochází ke změnám v chování ke svému okolí. Míra poškození organismu a psychických procesů tak závisí na množství konzumovaného alkoholu, věku při začátku pití, frekvenci pití, době trvání abúzu a na dané genetické dispozici.

1.2 Syndrom závislosti

Poruchy vyvolané požíváním alkoholu lze z bio-medicínského pohledu rozdělit na: poruchy, které jsou způsobené přímým účinkem alkoholu na centrální nervový systém (bezprostředně, intoxikací alkoholem, nebo jako následek chronického abusu alkoholu) a poruchy, které se projevují návykovým chováním (narušená kontrola užívání), a které mohou vyústit v závislost. Pro závislost je typická ztráta kontroly užívání alkoholu a syndrom závislosti na alkoholu (POPOV in KALINA et al., 2003). Syndrom závislosti se projevuje specifickými znaky, k nimž patří: bažení (craving), potíže v sebeovládání, somatický odvykací stav a další znaky syndromu závislosti (NEŠPOR, 2011).

Postupně dochází k přechodu od škodlivého užívání k závislosti na alkoholu. Tento proces probíhá většinou velmi nenápadně. Typické jsou postupné změny: zvyšování tolerance vůči alkoholu, postupná ztráta kontroly užívání alkoholu a postupné zanedbávání jiných potěšení a zájmů. Dochází také nenápadně ke změnám v myšlení a

chování. Jedná se o jakýsi adaptační mechanismus, kterým alkoholik reaguje na konflikty a problémy spojené s jeho pitím. Změny v myšlení a chování se označují jako „alkoholické obrany“, kterými alkoholik své pití racionalizuje (obhajuje a vysvětluje) (POPOV in KALINA et al., 2003).

V dynamice vývoje závislosti jsou tedy rozhodující dva mechanismy, které se mění v jednotlivých stádiích vývoje. Jsou to tolerance a kontrola. Heller definuje *kontrolu* jako schopnost vyhodnocovat situaci z hlediska osobních a společenských potřeb. Tato schopnost je potom při vyšším obsahu alkoholu v krvi značně ovlivněna. „*Změna v kontrole tvoří podstatu poruchy organismu a chorobného stavu bez možnosti vyléčení – lze dosáhnout pouze úzdravy bez odstranění základní poruchy*“ (HELLER a PECINOVSKÁ, s. 9-10, 2011).

Výrazná změna *tolerance* vůči alkoholu bývá příznakem rozvinuté závislosti. Zpočátku dochází ke zvyšování tolerance, závislá osoba je schopna denně konzumovat velké množství alkoholu, ale nepůsobí dojmem opilého člověka. Postupně však dochází naopak k poklesu schopnosti účinně metabolizovat alkohol a dochází ke snížení tolerance. Příznaky těžké opilosti vyvolá již malé množství vypitého alkoholu (POPOV in KALINA et al., 2003).

Z řečeného vyplývá, že závislost se rozvíjí po dlouhodobém užívání a předchází jí poměrně dlouhé období, kdy jsou ale již patrná tělesná a psychická poškození. Vývoj závislosti popisuje Jellinekova klasifikace užívaná již půl století (KALINA et al., 2015): 1. počáteční (symptomatické), 2. varovné (prodromální), 3. rozhodné (krucální) a 4. konečné (terminální).

1. Stadium: počáteční fáze se vyznačuje pitím pro ulehčení. Stav vnitřního napětí, zlosti, frustrace, prázdnoty, nespokojenost v práci, partnerských vztazích, nejrůznější nepříjemné pocity se řeší alkoholem, který poskytuje pocit ulehčení. Nepříjemné pocity aspoň načas odcházejí. Vzhledem k tomu, že se alkohol jako „řešení problémů“ osvědčuje, dochází k častější konzumaci. Ta potom vede k rozvoji adaptačních mechanismů a k růstu tolerance. V tomto stadiu se neobjevují zřetelné opilosti. Pokud najde člověk řešení problému, třeba za pomoci psychoterapie, omezí i své pití.
2. Stadium: ve varovné fázi se problémem stává sama zvyšující se konzumace alkoholu. K vyvolání příjemného pocitu (nebo úlevy od nepříjemného) je

nutná stále vyšší hladina alkoholu v krvi, roste tolerance. Člověk musí pít rychleji než okolí a začíná pít potají, aby si připravil v pití náskok. Narůstá pocit viny a člověk tuší, že takové stupňování nemůže být úplně v pořádku. Zřetelným znakem začínající závislosti jsou výpadky paměti tzv. okénka (palimpsest). Toto stadium je hranicí, kdy je ještě možno řešit situaci kontrolovaným pitím a vyřešením původních problémů.

3. Stadium: rozhodná fáze se vyznačuje tím, že pití je již projevem choroby. Jedinec snese vysoké dávky alkoholu, aniž by na něm byla patrná opilost. Dochází však k tomu, že hladina, která je jedincem vnímaná jako příjemná, už prakticky splývá s hladinou, kdy je zřetelně opilý. Dochází ke změně kontroly v pití a alkohol se stává součástí základních metabolických dějů v organismu. Člověk se snaží své pití racionalizovat a vytváří si vysvětlovací systém, s jehož pomocí ospravedlňuje svou konzumaci. Konzumace alkoholu postupně proměňuje jeho osobnost. Můžeme pozorovat stavy rozladěnosti, podrážděnosti a agresivní chování. Slábne spolehlivost, klesá pracovní výkon, mizí zájmy a člověk zanedbává svůj zevnějšek a stravování. Objevují se první zdravotní potíže, ještě se však nejedná ani tak o orgánová poškození, ale spíše o poruchy regulace v celém organismu. Původní problémy, které pití odstartovaly, ustupují do pozadí a v popředí již stojí problémy způsobené nadměrným pitím. V tuto chvíli už se jedná o projev choroby, kterou nemůže zastavit jedinec sám, ani jeho okolí. Bez odborné pomoci už se neobejde.
4. Stadium: konečná fáze je charakteristická tzv. ranními doušky, kdy je jedinec nucen nepříjemný stav po vystřízlivění léčit další dávkou alkoholu. V tomto stadiu dále klesá tolerance a k dosažení stavu opilosti stačí menší dávka alkoholu než dříve. Objevují se nejrůznější orgánová poškození, ať už jater, slinivky břišní, trávicího, oběhového či nervového systému včetně duševních poruch. Jedná se o stav, kdy už to nejde ani s alkoholem a ani bez něj.

Ve třetím a čtvrtém stadiu může dojít v důsledku zneužívání alkoholu ke vzniku chronického stadia závislosti na alkoholu. Následky se stávají trvalými a neodstranitelnými.

Dle výše uvedené klasifikace se v prvním a druhém stadiu ještě nejedná o nemoc v lékařském slova smyslu. O vlastní nemoci začínáme hovořit ve třetím a čtvrtém stadiu. Většina pacientů vyhledá léčbu až ve čtvrtém stadiu.

(HELLER a PECINOVSKÁ, 2011), (ROHR, 2015)

Pro úplnost bych ještě ráda zmínila klasifikaci typů závislosti dle Jellinka, která rozlišuje pět typů závislosti na alkoholu:

1. Typ alfa: „problémové pití“, nadužívání alkoholu k odstranění úzkosti či depresivních pocitů, často pití o samotě.
2. Typ beta: příležitostný abúzus, charakterizovaný častým pitím ve společnosti, následkem je somatické poškození.
3. Typ gama: někdy označovaný jako „anglosaský typ“ s preferencí piva a destilátů. Poruchy v kontrole pití, nárůst tolerance k alkoholu, následovaná somatickým a psychickým poškozením, s výrazněji vyjádřenou psychickou závislostí.
4. Typ delta: označovaný jako „románský typ“ preferující víno. Denní konzumace alkoholu a trvalé udržování „hladinky“ bez výraznějších projevů opilosti a ztráty kontroly, s výrazněji vyjádřenou somatickou závislostí a poškozením.
5. Typ epsilon: „kvartální pijáctví“, epizodický abúzus s obdobími delší, občas úplné abstinence.

(KALINA et al., 2015)

Jak již bylo řečeno výše, Syndrom závislosti, je v Mezinárodní klasifikaci nemocí popsán jako skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž užívání alkoholu má u daného jedince mnohem větší přednost, než jiné jednání, kterého si kdysi cenil více. (NEŠPOR, 2011). Kritériem pro diagnózu syndromu závislosti je objevení alespoň tři z následujících jevů během posledního roku:

- silná touha užívat látku (craving, bažení)
- potíže v kontrole užívání látky – jedinec pod vlivem bažení není schopen nutkání po alkoholu odolat, popřípadě je jeho schopnost odolat alkoholu značně snížena

- somatický odvykací stav – rozumíme jím soubor příznaků, které se projevují při úplném nebo částečném vysazení dávky alkoholu, který byl dlouhodobě či ve vysokých dávkách požíván
- změna tolerance – dávka, kterou potřebuje člověk k dosažení očekávaných příznaků se postupem času zvyšuje. V terminálním stadiu závislosti dochází k poklesu tolerance v důsledku poškození jater
- postupné zanedbávání jiných zájmů – alkohol se dostává v životě na první místo a je pak nejvíce preferovanou hodnotou, dochází k zanedbávání vzhledu a péče o sebe
- pokračování v užívání i přes znalost škodlivých následků – člověk pokračuje v pití alkoholu, přestože mu jsou známy nepříznivé následky s tím spojené, objevují se problémy kvůli alkoholu ve vztazích, v rodině či v zaměstnání, avšak ani ty jej neodradí od další konzumace alkoholu

(HELLER a PECINOVSKÁ, 2011)

1.3 Faktory podílející se na vzniku závislosti

Odborníci se shodují v tom, že dosud nebylo zcela jasně dokázáno, proč se zrovna někteří lidé stanou závislími na alkoholu. *„Je možno říci, že zděděné rysy osobnosti hrají při alkoholismu sice důležitou roli, že však není žádný specifický rys, který předurčuje právě jen k alkoholismu. Jinak řečeno, nikdo není předurčen k tomu, aby se alkoholikem stal, ale nikdo také nemá předem jistotu, že se alkoholikem nestane.“* (SKÁLA, 1962, s. 51)

Jinými slovy, neexistuje jedna jasně daná příčina vzniku závislosti. Obecně lze říci, že zneužívání alkoholu a závislost na něm je výsledkem mnoha faktorů.

Ke vzniku a rozvoji závislosti mohou vést různé biologické a sociální faktory. Autor Popov (2003) rozlišuje faktory dispoziční a expoziční. Dispozičními faktory rozumí genetické dispozice, osobnostní výbavu a zdravotní stav jedince. Faktory expoziční se týkají dostupnosti a množství konzumovaného alkoholu, frekvence, kvality a koncentrace alkoholických nápojů. Zdůrazňuje, že čím jsou výraznější dispoziční faktory tím menší podíl expozice je nutný a naopak, čím větší je expozice, tím menší dispozice stačí ke vzniku závislosti (KALINA et al., 2003). Stejně tak PECINOVSKÁ (2011) považuje za nejzákladnější faktory jednak člověka s jeho psychickou i somatickou výbavou, včetně

genetických dispozic, drogu, tj. konkrétní látku (v našem případě alkohol) a její schopnost vyvolávat závislost rychleji či pomaleji a prostředí, tj. sociální vztahy a struktury. V nemalé míře ke vzniku závislosti přispívá také tolerantní postoj společnosti. Mezi odborníky panuje shoda v tom, že žádná „jednoznačná příčina“ („gen alkoholismu“) vzniku závislosti neexistuje. Jde o multifaktoriální vznik onemocnění.

Jedním z mechanismů vzniku závislosti dle HELLERA (2011) je, pokud jedinec sáhne po alkoholu jako po něčem, co mu pomůže nahradit jeho chybějící možnosti a schopnosti a nemá jiné dostupné alternativy k řešení situací. Podle NEŠPORA (1995) vzniká závislost na alkoholu jako důsledek vzájemného působení mezi jedincem, jeho rodinou, vrstevníky, pracovním prostředím a společností. Alkohol do těchto vzájemných působení vstupuje a ovlivňuje je; a zároveň ovlivňuje co se děje v člověku samém. Není tak pouze důsledkem, ale součástí problému.

HAJNÝ (2003) doporučuje soustředit pozornost spíše než na příčinné souvislosti na udržující faktory, které vedou k recidivám a pokračování závislého chování. Jako udržující faktory zmiňuje:

- shovívavý a opakovaně odpouštějící postoj rodiny
- dlouhodobě neřešená témata či problémy (jako např. nevěra, těžká nemoc, duševní nemoc, hluboký partnerský nesoulad apod.)
- závislé chování dalšího druhu (např. gambling, porucha příjmu potravy) členů rodiny

1.3.1 Genetické a biologické predispozice

Řada studií (rodinné studie, studie dvojčat, sledování adoptovaných dětí, aj.) potvrzuje význam dědičných vlivů na vzniku a vývoji závislosti. Vždy se však jedná o interakci faktorů genetické výbavy a prostředí. Dosud jediná, geneticky ověřená souvislost se týká vyšší vrozené tolerance alkoholu u dětí rodičů – alkoholiků. Dotyčný jedinec má vyšší snášenlivost vůči alkoholu, nebývá mu špatně v intoxikaci a ani po jejím odeznění – kocovině. Tato skutečnost bývá příčinou, že jedinec pro dosažení stejného účinku konzumuje více alkoholu než ostatní (KALINA et. Al., 2003).

V současnosti se přiznává cca 40 ku 60ti% významnost genetické predispozici a vlivu prostředí. Jedinec disponující rizikovou genetickou predispozicí by se měl odmalička alkoholu a jiných návykových látek vyvarovat. Podle současných vědeckých poznatků je genetická rizikovost širokospektrá v tom smyslu, že obsahuje riziko vůči všem návykovým látkám (Respekt, 2018).

1.3.2 Psychologické faktory

SKÁLA (1962) se domnívá, že pro vznik alkoholismu má podstatný význam výchova v dětství, která může zapříčinit nevyrovnanost a nezralost dítěte a jeho pozdější osobnosti. Zmiňuje četné výzkumy, které poukazují na značný výskyt úzkostlivých, citově nezralých lidí s pocitem osamocení a malou psychickou odolností. Mluví o senzitivním typu osobnosti, který je charakteristický svou neschopností přiměřeně uvolnit své emoce a přiměřeně na emoce reagovat. Alkohol mu potom pomáhá uvolnit zábrany a chovat se mnohem sebevědoměji a snáze se prosadit. Opakem je pak osobnost s extrovertními rysy, která se snadno přátelí s ostatními lidmi sobě rovnými. Často jsou nestálí, netrpěliví a spíše lehkomyšní. Pití se pro ně stává zvykem, jehož nebezpečí si nepřipouštějí. U těchto lidí osobní konflikty a problémy nemají v pití zdaleka takový význam.

FROUZOVÁ (2003) zmiňuje výsledky výzkumů, které částečně potvrdily, že lidé pijí a stávají se na alkoholu závislími především pro jeho účinky. Tyto účinky jsou trojího druhu:

- pomáhají řešit stávající stav, např. pocity odcizení, nemilovanosti, selhání a bezmoci, nudy, nejistoty, samoty, nízké sebeúcty či nedostatku sebevědomí
- nabízejí něco, po čem člověk touží, např. odvaha, vzpoura, vzdor, únik, uvolnění, sex, moc
- někdy se jedná pouze o příležitost spojenou s ignorancí a s neuvědomováním si negativních dopadů nadměrné konzumace alkoholu

Je tedy zřejmé, že existuje mnoho osobnostních rysů, které člověka vystavují většímu riziku vytvoření si závislosti. Avšak, jak již bylo řečeno, není žádný specifický rys, který by byl za vznik závislosti bezvýhradně odpovědný.

1.3.3 Sociální faktory

Genetické, biologické a psychologické predispozice a faktory působí v určitém sociálním prostředí, které může ovlivňovat projevy těchto faktorů. Mezi významné faktory, které mohou zvyšovat pravděpodobnost rozvoje závislostního chování FISCHER a ŠKODA (2009) řadí především vliv rodiny (dysfunkční rodina, anomalita rodičů, syndrom CAN apod.). Neméně důležitý je vliv sociální skupiny a vliv prostředí, ve kterém jedinec žije. V prostředí měst a velkých aglomerací dochází k anonymitě a tím ke snížení společenské kontroly. Oba autoři zmiňují ještě jeden důležitý sociální faktor napomáhající vzniku závislosti: příslušnost k určité profesní skupině. Mezi takové profese ohrožené vznikem závislosti označují např. lékaře, lékárníky a zdravotní sestry, piloty, kuchaře, číšníky, ale také umělce nebo sportovce. Také určité životní etapy člověka mohou zvyšovat vnímavost k alkoholu. Jde především o počátek dospívání a odchod do starobního důchodu (FISCHER, ŠKODA, 2009).

SKÁLA (1962) v rámci společenských faktorů upozorňuje na sblížující účinek alkoholu jako na možné riziko vzniku závislosti. Neméně vážným faktorem je nedostatečné nebo nesprávné trávení volného času, a to nejen u dospělých, ale hlavně u mladistvých, kde je rizikovost několikanásobně vyšší. Dalším problémem je pak nezákonné podávání alkoholických nápojů mladistvým, či dokonce dětem, které je však přísně zakázáno Zákonem č. 379/2005 Sb, a to konkrétně v §12.

2 Léčba

Laická veřejnost často mylně nepovažuje závislost za chorobu. Závislého člověka někdy neprávem posuzuje tak, jako by se dostal do problémů jen svým vlastním přičiněním, svou vlastní vinou. Především v ní však převládá názor, že kdyby postižený chtěl, situaci změnil sám (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011). Pokud se již vyvinula závislost, samo rozhodnutí k abstinenci zpravidla nestačí a je nutná pomoc odborníka v oblasti závislostí. Problémy, které alkohol působí, mají však stigmatizující charakter, a proto se pacienti do léčení dostávají často pozdě (NEŠPOR a CSÉMY, 1996). Nemoc bývá navíc doprovázena psychickými změnami, které zabraňují postiženému reálně vyhodnotit vzniklou situaci a

omezují mu tak možnost se k léčbě rozhodnout. (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011). Rozpoznat vlastní závislost, přestat ji popírat a přijmout její skutečný rozsah je první podstatný krok v léčbě. „Lidé, kteří problém s alkoholem překonali, považují za nejdůležitější právě přiznat si svůj problém.“ (NEŠPOR, 2006). Dalším neméně důležitým faktorem úspěšné léčby je motivace závislého. Stupeň motivace významně předznamenává setrvání v léčbě a její výsledek. Zdrojem motivace podle KALINY (2015) může být i tlak okolí. Vnějšími motivačními faktory tak může být tlak ze strany rodiny nebo hrozba ztráty zaměstnání, hrozba trestního stíhání apod. Posilování motivace je prospěšné i u rodinných příslušníků a u dalších lidí, kteří jsou pro závislého důležití. Vnitřní motivace se potom často formují až během léčby samotné (MATOUŠEK, KODYMOVÁ a KOLÁČKOVÁ, 2010).

Pro chorobnou závislost je charakteristické, že člověk ztrácí nevratně schopnost kontrolovaně pít, a proto základní podmínkou léčby je abstinence. Kritériem úspěšnosti je maximální délka nepřerušené abstinence a také doba abstinence během které je člověk schopen normálního života. U velké většiny pacientů nedochází k trvalé abstinenci po první léčbě (POPOV, 2003). Jestliže člověk během abstinence sáhne po alkoholu, mluvíme o recidivě. Někteří závislí potřebují několik recidiv, než konečně přistoupí na to, že jsou chorobně závislí. Díky recidivám se tak někteří naučí soustavně léčit a nepodceňovat doléčování. Pro jiné je to užitečná zkušenost, která je naučí něčemu prospěšnému, například nepokoušet se pít s mírou (NEŠPOR, 2006).

Jediný správný a vhodný způsob léčby neexistuje. U počínajících problémů s alkoholem často postačí rozhodnutí změnit způsob života, krátkodobá ambulantní léčba nebo poradenství. Pokud toto nestačí, je na místě uvažovat o ambulantní léčbě nebo potom o léčbě ústavní. Léčba závislosti na alkoholu má v naší republice svoji tradici, která je spojena se jménem Jaroslava Skály. SKÁLA propracoval zásady léčby spočívající v režimové a skupinové terapii, na kterých dodnes současní odborníci na problematiku závislosti staví své léčebné postupy (FISCHER, ŠKODA, 2009).

Léčba je zajišťována širokým spektrem mezioborových služeb a metod. Aby byly tyto služby a metody účinné, je třeba je vhodně kombinovat a najít ty správné pro každého klienta. Je tedy třeba brát ohled nejen na specifika závislosti, ale také na individualitu

každého klienta, což se zdá být podmínkou efektivnosti léčby (MIOVSKÝ, 2003). Při rozhodování, který typ léčby a zařízení zvolit, je důležité brát v úvahu nejenom stupeň závislosti, ale také zdravotní a psychický stav, intenzitu příznaků a stupeň motivace. Důležité jsou také vztahy s blízkým i širším okolím a sociální zázemí klienta (MATOUŠEK, KODYMOVÁ a KOLÁČKOVÁ, 2010). Léčbu rozlišujeme dle režimu na ambulantní a ústavní.

Ambulantní léčba probíhá v různých zařízeních od krizových center přes centra poradenská až po AT poradny. Je určena především pro ty, kterým se pití ještě nevymklo úplně z rukou, kteří mají dobré sociální zázemí a jsou odhodlaní své rizikové pití řešit. Ambulantní léčba klade na klienty již určité nároky. Na počátku je připraven individuální plán léčby, který je s klientem kontrolován. Někdy může být součástí skupinová, rodinná nebo párová terapie (MATOUŠEK, KODYMOVÁ a KOLÁČKOVÁ, 2010).

Ústavní léčba je vhodná pro klienty se závažným stupněm závislosti, u nichž je nutná detoxifikace (tj. zbavení organismu alkoholu a zvládnutí odvykacích potíží). Léčba je intenzivní, neboť využívá souběžně více postupů: skupinovou a individuální psychoterapii, relaxační techniky, rodinnou terapii, socioterapii (NEŠPOR, 2006).

Klienti, kteří prošli některou z forem léčby, mají možnost pokračovat v doléčovacím programu. Doléčování spočívá v posilování a podpoře abstinence po absolvované léčbě. V tomto systému se daří propojovat státní a nestátní sektor služeb, prolínají se většinou rezorty sociální a zdravotní. Nabídka by měla vycházet z potřeb klientů (MAHROVÁ, 2008). *„Doléčování se týká především podpory a udržení abstinence po léčbě. V širším pojetí, vycházejícím z bio-psycho-sociálního modelu, lze doléčování definovat jako soubor všech služeb, které následují po ukončení základního léčebného programu (psychiatrická léčebna, terapeutická komunita atd.) a které ve svém souhrnu pomáhají vytvářet podmínky pro abstinenci klienta v životě po léčbě.“* (KUDA, 2003)

Přechod mezi ambulantní a ústavní léčbou představují *denní stacionáře*, které nabízejí intenzivní ambulantní léčbu ve formě celodenního programu v rozsahu 2-3 měsíce, klienti se denně vrací do svého přirozeného prostředí. Stacionář je určen jednak pro ty, kteří vnímají ústavní léčbu jako pro ně předčasnou, nebo naopak pro ty, kteří ústavní

léčbu dokončili a potřebují pozvolný přechod do běžného života (MATOUŠEK, KODYMOVÁ a KOLÁČKOVÁ, 2010).

Po léčbě ústavní je také možno navázat léčbou v *terapeutické komunitě*, která představuje možnost intenzivní léčby v délce 6 – 18 měsíců pro motivované klienty. Důraz je kladen na režim, intenzivní terapeutický proces a na komunitní způsob života. Tím dochází k posílení sociálních dovedností, sebedůvěry a schopností. Využívá se individuální poradenství, skupinové, rodinné a pracovní terapie.

V doléčování a následné péči nelze opomenout význam svépomocných skupin a abstinentních klubů. Mezi nejznámější svépomocnou skupinu patří Anonymní alkoholici, kteří sami sebe charakterizují jako *společenství žen a mužů, kteří spolu sdílejí své zkušenosti, sílu a naději, že dovedou vyřešit svůj společný problém a pomoci ostatním k uzdravení z alkoholismu. Jedinou podmínkou členství je přání přestat pít* (Anonymní alkoholici, 2018). Cílem hnutí je pomáhat alkoholikům zůstat střízliví a vzájemně se motivovat k abstinenci. Abstinentní klub bychom mohli definovat jako socioterapeutický klub, který sdružuje abstinenty včetně jejich rodin. Na jeho činnosti se společně podílejí profesionální terapeuti a jejich bývalí pacienti. Jedná se o velice účinnou formu kontaktu i pomoci druhým. První socioterapeutický klub vznikl již v roce 1948 z iniciativy doc. J. Skály pod názvem KLUS (Klub Lidí Usilujících o Střízlivost) (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011).

V procesu léčení je potřeba nejdříve najít a poté se naučit využívat osobní schopnosti a přijmout potřebné informace, vedoucí k abstinenci. Jen malé části pacientů s diagnózou závislosti se to podaří samotným. Cílem léčby je tak přivést klienta od prvního pocitu nesmím k pocitu nechci až k výslednému nemusím.

3 Specifika závislosti na alkoholu u žen

V polovině minulého století připadala 1 pijící a k ústavní léčbě přijatá žena na 20 mužů, v 80. letech se tento poměr změnil na 1:12 a o deset let později, v letech 90., byl již tento poměr 1:5 (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011). Současné statistiky uvádějí poměr 1:2. V roce 2013 došlo oproti roku 2012 v absolutních počtech k poklesu léčených mužů o 4% a

nárůstu žen o necelá 2%. Více než polovina těchto pacientů (54%) byla ve věku 40 – 64 let (UZIS, 2018).

3.1 Důvody pití

Konstantní vzestup pijících žen zaznamenáváme od poválečné doby. „*Společenské postavení ženy se v průběhu tohoto století výrazně mění – stává se nezávislou ekonomicky, společensky i právně, opouští zdi domova, kde byla chráněna před vnějšími vlivy a těžkostmi*“ (HELLER a PECINOVSKÁ 2011, s. 34). K původním rolím přijímá žena role nové, nové úkoly a hodnoty. Snaží se všem těmto rolím dostat ať už vlivem tlaku individuálního nebo společenského. Role obou pohlaví se vyrovnávají, ale zátěž s tím spojená je větší pro ženu než pro muže, který musí stíhat méně rolí než žena. Zvýšené nároky potom mohou být motivem k vyhledávání alkoholu jako kompenzace psychické či fyzické zátěže nebo jako pomocníka ke zvýšení vlastních schopností (HELLER a PECINOVSKÁ, 2011).

Podle NEŠPORA a CSÉMYHO (1996) ženy závislé na alkoholu nejčastěji spojují vznik závislosti se zátěžovou životní událostí v rodině nebo v partnerském životě. Mnohé k tomu přivádí jejich sociální nebo ekonomická situace, ale velmi často do této kategorie osob spadají ženy samostatné a úspěšné (např. podnikatelky, lékařky, učitelky, zdravotní sestry). Statisticky častěji pijí ženy, jejichž manžel nebo přítel je také závislý na alkoholu.

Problematické pití převažuje u žen mezi 40 – 50 roky. U ženy jde o produktivní období, ale zároveň už i o období bilancování nerealizovaných ambicí, nadějí a plánů. Je to období tzv. „syndromu prázdného hnízda“, kdy jejich dospělé děti opouštějí domov. Zároveň je to i věkové rozpětí hormonálně klimakterických změn spojené obvykle s vyšší psychickou labilitou ženy (TRÁVNÍČKOVÁ, 2001). Alkohol tak do života ženy může zasáhnout v situaci a ve chvíli, kdy to nejméně očekává a potřebuje. „*Například mnoho našich pacientek závislých na alkoholu pilo řadu let společensky a bez problémů. Pak ale, typicky mezi 30. a 40. rokem, jim odrostly děti, manžel na ně měl čím dál méně času nebo si našel jinou ženu a ony se ocitly samy. V této situaci by logickým řešením bylo najít si nové cíle, mnohem více dbát na svoji kondici a vzhled a najít nový vztah k dospělým*

dětem. Místo toho se u nich rychle, a pro ně a okolí šokujícím způsobem, rozvinula závislost“ (NEŠPOR, 1995, s. 25).

3.2 Ženské tělo je odlišné

Je známo, že ženy jsou proti některým nemocem odolnější. Ve vztahu k alkoholu to však neplatí. NEŠPOR (2006) zmiňuje v první řadě fyziologické rozdíly mezi muži a ženami, které u žen způsobují nižší odolnost vůči alkoholu. Při požití stejného množství alkoholu dochází u žen k vyšší hladině alkoholu v krvi. Důvodem je jednak nižší obsah vody a vyšší obsah tuku v těle ženy (alkohol je rozpustný ve vodě) a menší velikost jater, která jsou navíc zaměstnávána metabolismem hormonů (NEŠPOR a CSÉMY, 1996). Tyto biologické danosti způsobují u žen rychlejší rozvoj návyku a závislosti a dřívější škody na tělesném zdraví. Ženy také častěji kombinují alkohol s léky, což zdraví poškozuje ještě více. Častější je také sklon k depresím a úzkostem a nijak vzácná není ani kombinace závislosti na alkoholu a poruchy příjmu potravy. Nadměrná konzumace alkoholu ovlivňuje také tělesný vzhled, což má u žen nepříznivý účinek na jejich sebevědomí. K specifickým ženským problémům patří riziko poškození plodu v těhotenství.

3.3 Specifika chování ženy alkoholičky

NEŠPOR (2000) uvádí, že závislá žena bývá častěji týrána a zneužívána. Rodiny a děti závislých žen trpí jejich problémem často ještě více, než je tomu u mužů. Závislost na alkoholu u žen často i jinak vypadá. Závislá žena pije typicky o samotě, pítí tají a většinou se za něj stydí. Naproti tomu muž se hrdě a veřejně propíjí do deliria v restauracích (NEŠPOR, 1995). NEŠPOR (2006) spatřuje u žen také výhody při překonávání návyku: ženy bývají ve vztahu k návykovým látkám zdrženlivější a opatrnější a dopouštějí se méně často trestných činů a násilného jednání. Vytvářejí si snadněji zdravější životní styl a pro většinu žen je jednodušší se odpoutat od nevhodné společnosti. Zlepšování tělesného stavu i vzhledu při abstinenci je pro ženu motivací vytrvat. Ženy dokáží také lépe projevit pocity, umí dobře využívat psychoterapii, snadno se učí relaxační techniky (NEŠPOR, 2006).

3.4 Zvláštnosti léčby u žen

Alkoholičky vyhledávají pomoc často až v pozdních stádiích alkoholismu, dlouho své pití tají a stydí se. Nejsilnějším argumentem pro vstup do léčby jsou děti a jejich případné odebrání sociálními institucemi. Neléčená ženská závislost má závažnější důsledky než závislost muže. Proto je včasná diagnostika s následnou ambulantní a ústavní léčbou primordiální. Včasná a kvalitní léčba přináší lepší a trvalejší výsledky než léčba mužů.

V průběhu léčby a doléčování se projevují tyto odlišnosti:

- na začátku léčby spolupracuje méně žen než mužů
- nutnost abstinence přijme v průběhu léčby více žen než mužů díky vytvořenému náhledu
- ženy lépe než muži spolupracují v individuálních psychoterapiích
- více žen je schopno investovat své úsilí do doléčovacích programů, díky tomu jsou potom výsledky léčby stabilnější

Heller a Pecinová (1996, s. 82) uvádějí vedle výše zmíněných rozdílů ještě několik postřehů z praxe: *„Pokud je závislá žena matka a manželka, projevuje při její hospitalizaci široká rodina a okolí mnohem větší snahu o poskytnutí pomoci a opory. Muž, který převezme odpovědnost za rodinu, hledá pomoc u ostatních žen v rodině a tato pomoc je mu zpravidla nabídnuta. Pokud péče o rodinu zůstane na ženě a manžel je hospitalizován, žena je považována za dostatečně schopnou ke zvládnutí dvojnásobné zátěže“*.

Velmi významná je spolupráce rodiny, manželská a rodinná terapie. Pozornost je také třeba věnovat specificky ženským problémům, jako zvládnutí premenstruální tenze nebo vlivu alkoholu na plod. Vhodný se také jeví citlivý a nekonfrontativní přístup, neboť sebevědomí žen je často otřeseno. (NEŠPOR a CSÉMY, 1996). Sociální kontakty žen jsou jejich závislostí více narušeny, častá je izolace a sociální odmítnutí. Je proto vhodné, aby si žena vytvořila bezpečnou síť sociálních vztahů mimo rodinu a našla si nové životní cíle a zájmy (HELLER a PECINOVSKÁ, 1996).

Po léčbě závislosti asi 32% žen vydrží abstinovat, v trvalé abstinenci pomáhají samozřejmě sociální faktory (rodina, zaměstnání), ale autoři CSÉMY a DVOŘÁK se

shodují, že překvapivě mnohem více pomáhá náhled pacientky a její kritický pohled na to, že má opravdu problém a že je závislá (Alkoholik, 2018).

4 Role sociálního pracovníka v péči o závislé

4.1 Pojetí sociální práce

Sociální práce je obecně profesí, která se zabývá otázkami zlepšení kvality života lidí, sociálních skupin a potažmo celé společnosti. Podle MATOUŠKA (2012, s. 10) je „*sociální práce disciplína, jejímž cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů.....Sociální práce se opírá jednak o rámec společenské solidarity, jednak o ideál naplňování individuálního lidského potenciálu. Sociální pracovníci pomáhají jednotlivcům, rodinám, skupinám i komunitám dosáhnout způsobilosti k sociálnímu uplatnění nebo ji získat zpět.*“

Důraz je zde kladen na jedinečnost každého klienta, na individualitu osobnosti, kde úlohou sociálního pracovníka je mimo jiné pomoci nalézt klientovi vlastní potenciál k řešení nepříznivých situací. V této optice vymezuje Nizozemská asociace sociálních pracovníků (NOW) cíle sociální práce takto: „*Funkcí sociálního pracovníka je pomáhat lidem, kteří se pokoušejí řešit a zvládnout problémy ve fungování, v interakcích s jejich sociálním prostředím. Prostřednictvím své pomoci se sociální pracovník snaží zlepšit způsob, kterým lidé sociálně fungují, nebo vztahy mezi lidmi a jejich sociálním prostředím*“ (MATOUŠEK 2012, s. 185). Obecně to znamená, že sociální pracovník pohlíží na člověka jako na bytost, která existuje v sociálním prostředí a musí zvládat jeho nároky. Úkolem sociálního pracovníka potom je podpořit klientovo sociální fungování, tj. pomoci mu při obnově či získání takových dovedností, které mu umožní zvládat požadavky prostředí, nebo naopak ovlivňovat ty nároky prostředí, které jsou nepřiměřené nebo jinak problematické (MATOUŠEK, 2003).

Člověk, který má problém s konzumací alkoholu, nezvládá nároky prostředí a jehož vztahy se stávají problematickými se tak stává potenciálním klientem sociální práce.

4.2 Možnosti sociálního pracovníka

Klient závislý na alkoholu je sužován silnou touhou (tzv. bažením), po alkoholu. Motivace získat alkohol je mnohem silnější než motivace k abstinenci a „uzdravení“ sociálního života. S takovým klientem je velmi složité pracovat.

Sociální pracovník může pracovat se závislým klientem v kterémkoliv stádiu jeho závislosti. Důležitým úkolem je pracovat jak s motivací klienta k léčbě závislosti a během léčby, tak s jeho motivací k řešení sociálních záležitostí. To znamená být mu k dispozici v kterémkoliv stádiu jeho závislosti a jeho potřeby závislost překonat. Klient, se kterým se sociální pracovník setká, se může nacházet v různých fázích řešení své závislosti. Může to být v počáteční fázi jeho „píjácké kariéry“, v průběhu léčby samotné nebo již v rámci následné péče. Každá z těchto fází vyžaduje odlišný přístup ke klientovi, což klade na sociálního pracovníka nemalé nároky. Jak píše LACA (2016), sociální pracovník je první osobou, základním krokem, prostředníkem, díky kterému se sociální práce dostává ke klientovi. Je zprostředkovatelem a podstatným faktorem na cestě ke klientovi. Stejně tak jako jiná povolání má i tato profese svou odbornost vyžadující množství vědomostí a dovedností. Na rozdíl od jiných profesí má však zde prvořadý význam kvalita lidského vztahu pracovníka vůči klientovi. Sociální pracovník se často setkává s lidmi v nouzi, v závislém postavení, kteří potřebují více než pouhou slušnost. Klient potřebuje sociálnímu pracovníkovi důvěřovat, cítit pocit přijetí, spoluúčasti, porozumění a bezpečí. Klient, často nevědomě, vnímá i drobné neverbální projevy v komunikaci se sociálním pracovníkem. Vědomě pak vnímá atmosféru a kvalitu jeho prožitků při setkávání se. Nároky na pomáhající pracovníky tedy nezahrnují pouze požadavky na jejich znalosti a odbornost, ale kladou i velké nároky na jejich osobnost (KOPŘIVA, 2016).

Úkolem sociálního pracovníka je dle VENGLÁŘOVÉ (2008) vytvoření dobrého profesionálního vztahu ke klientovi i přesto, že jeho projevy a styl jednání může být nepříjemný vlivem těžké situace, ve které se ocitl. Na tomto vztahu je práce sociálního pracovníka založena, je motivující a dodává klientovi pozitivní zkušenost s jinými lidmi. Nástrojem pro vytváření vztahu je potom komunikace, která by se měla přizpůsobit situaci, ve které se klient nachází.

Sociální pracovník z obecného hlediska je osoba, která zprostředkovává sociální službu a „pomáhá osobě, která ji potřebuje, zvolit optimální škálu služeb, jež ji budou poskytovány“ (MATOUŠEK, 2007, s. 47). Sociální pracovník nejen, že službu přímo

poskytuje, ale podílí se i na koordinaci, plánování a hodnocení. Sociální pracovník se tak pohybuje v mnoha rolích. Jde především o pozici poskytovatele a zprostředkovatele služeb, a zároveň je pečovatelem, terapeutem nebo poradcem. MATOUŠEK (2012) ve stejném duchu jako KOPŘIVA (2016) zdůrazňuje nárok na osobnost sociálního pracovníka. Mělo by jít o zralou osobnost s prosociálním chováním a sociální a emoční inteligencí, neboť vztah klienta a sociálního pracovníka si žádá více než běžnou slušnost. Žádá si přijetí, vyjádření spoluúčasti a porozumění.

4.3 Sociální služby pro lidi závislé na alkoholu

Sociální služba je službou veřejnou. Jde o činnost, která poskytuje lidem, kteří se ocitli v nepříznivé životní situaci, podporu při jejich znovu se začleňování do společnosti, ochranu před sociálním vyloučením a jejím cílem je znovu umožnit zapojení se do běžného života společnosti (TOŠNEROVÁ, 2006). Služby, které může sociální pracovník nabídnout klientovi závislému na alkoholu ke zlepšení jeho sociálního fungování jsou zakotvené v Zákoně o sociálních službách č. 108/2006 Sb: sociální poradenství, služby sociální péče (domy se zvláštním režimem, telefonická krizová pomoc, azylové domy, domy na půl cesty, nízkoprahová zařízení, noclehárny, kontaktní centra, terapeutické komunity).

- *Sociální poradenství* je primární činností poskytovatelů sociálních služeb a znamená poskytování všech potřebných informací, které přispívají k řešení nepříznivé sociální situace. Cílem poradenství je podpora klienta při řešení otázek spojených s nepříznivou sociální situací - poradenství v oblasti sociálních dávek, finančního plánování, řešení dluhů, hledání zaměstnání. Odborné poradenství je potom zaměřeno na konkrétní skupinu osob. Pomoc lidem se závislostí pomáhají AT poradny a AT linky, které pomohou klientům zorientovat se v jejich situaci a nabízejí podporu při řešení problémů spojených se závislostí.
- *Služby sociální péče* pomáhají osobám zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost. Cílem je poskytování takových služeb, které napomáhají osobám znovu se začlenit do běžného života společnosti. Nezřídka se závislé osoby dostávají do situací, kdy například v důsledku ztráty zaměstnání nemají dostatečný příjem, nebo v důsledku nepříznivého zdravotního stavu již nejsou

schopny překonat vlastními silami nepříznivou situaci způsobenou závislostí. Cílem služby je tedy zajistit takové prostředí, které jim umožní zlepšení jejich sociálního fungování. Patří sem:

- *domov se zvláštním režimem*, kde je závislým osobám poskytována zvláštní péče a kde je kladen důraz na volnější režim. Zařízení může být využito jak klienty, kteří absolvovali pobytovou léčbu k stabilizaci nově získaných nebo obnovených návyků, tak klienty, kterým závislost způsobila závažné zdravotní nebo psychické problémy
- *telefonická krizová pomoc* – AT linka poskytuje anonymní telefonickou intervenci
- *AT poradna* poskytuje edukační pohovory, konzultační a podpůrnou službu, poradnu formou e-mailového kontaktu
- *azylové domy* poskytují pobytové služby na přechodnou dobu osobám v nepříznivé sociální situaci spojené se ztrátou bydlení, může v klientově životě znamenat rozdíl mezi ztrátou sociálního statutu ve smyslu bezdomovectví a návratem k běžnému životu
- *domy na půl cesty* jsou přechodným pobytem, který umožňuje klientům (do 26ti let), získat bezpečné sociální prostředí, ve kterém jsou podporováni k získávání sociálních, ekonomických, pracovních a jiných návyků, které jim umožní po určité době plynulý přechod do běžného života
- *nízkoprahová zařízení* poskytují ambulantní, popřípadě terénní služby osobám ohroženým společensky nežádoucími jevy, cílem je umožnit jim lépe se orientovat v jejich sociálním prostředí a vytvářet podmínky k řešení jejich nepříznivé situace
- *noclehárna* je krátkodobou formou azylového ubytování (poskytuje služby pouze přes noc), která je poskytována lidem bez přístřeší, podmínkou je, aby klient nebyl pod vlivem alkoholu
- *kontaktní centra* jsou nízkoprahová zařízení, která poskytují služby osobám ohroženým závislostí

- *terapeutická komunita* je pobytová služba, která je součástí tzv. doléčovacího programu, přijímá své klienty převážně v té fázi, kdy mají za sebou úspěšnou ambulantní či ústavní léčbu své závislosti

Mezi služby sociální péče patří Služby následné péče - jsou to ambulantní nebo pobytové služby poskytované klientům závislým na návykových látkách, kteří absolvovali lůžkovou péči ve zdravotnickém zařízení, ambulantní léčbu nebo osobám, které abstinují. Tato forma služby může mít podobu chráněného bydlení, terapeutické komunity či ambulantního terapeutického programu, který je velmi vhodný po ukončení ústavní léčby. Zde probíhá upevnění klientových správných návyků.

Ráda bych ještě v krátkosti zmínila jednu z dalších možných rolí sociálního pracovníka při práci se závislými na alkoholu a sice psychosociální intervenci. Dle HOSKOVCOVÉ (2009) je psychosociální intervence *„odborná činnost vykovávaná konkrétní osobou nebo organizací, jejímž cílem je zlepšení kvality života a snížení utrpení konkrétního jedince nebo skupiny lidí.“*

Intervence je obecně definována jako cílený, předem promyšlený zásah, který je zpravidla zaměřený na zmírnění tíživé osobní situace. Mezi problémy, k jejichž řešení je psychosociální intervence nejčastěji užívána lze zařadit také alkoholismus. V praxi se tak může jednat o mezioborovou spolupráci psychologie a sociální práce – o působení psychologa ve spolupráci se sociálním pracovníkem (HOSKOVCOVÁ, 2009).

Uvědomuji si, že téma role sociálního pracovníka v psychosociální intervenci při práci se závislými by jistě stálo za bližší prozkoumání. Rozsah a téma mé bakalářské práce mi však toto nedovolují.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Výzkumné šetření

Alkohol je všudypřítomný a velmi tolerovaný nejen v naší společnosti, ale v celém západním světě. Spousta lidí denně pije a bere to jako normu. A protože zvládají své zaměstnání, rodiny a koníčky, své pití neřeší. Časté či nadměrné požívání alkoholu však pro jedince vždy představuje nemalé riziko. Může u něj dojít nejen k poškození organismu a k některé z typických somatických chorob, které s požíváním alkoholu souvisejí, ale může u něj vzniknout na alkoholu závislost. Alkohol má mezi závislostmi výjimečné postavení. Zatímco nealkoholové drogy jsou vnímány ve společnosti jako nežádoucí, u alkoholu je to mezi lidmi jinak. Paradoxně totiž není jako divný označován ten, kdo pije, ale ten, kdo při společenských příležitostech nepije. Přitom závislost na alkoholu začíná velmi nenápadně a dlouho se tváří jako naprosto neškodný společenský zvyk. Závislost je potom chronický stav s tendencí recidivovat. Abstinující od alkoholu má podstatně horší podmínky k udržení abstinence než závislí na nealkoholových drogách, neboť přístup k alkoholu je jednodušší a stejně tak příležitostí k napití mnoho.

V teoretické části bakalářské práce jsem se věnovala vymezení pojetí závislosti na alkoholu, faktory vzniku a důsledky spojenými s nadužíváním alkoholu. Blíže jsem se věnovala závislosti u žen a problematice léčby.

Výzkumnou část jsem se rozhodla zaměřit na abstinující ženy, které dochází na doléčovací terapeutickou skupinu v rámci AT poradny. Zajímalo mě jejich subjektivní prožívání závislosti, s čím se při překonávání závislosti potýkají, jaké to je abstinovat a co je na abstinenci nejtěžší. Mou snahou bylo najít společné znaky v celém procesu odvykání a abstinování s cílem lépe porozumět dalším klientkám AT poradny a terapeutické skupiny.

5.1 Cíl výzkumu a formulace otázky

Cílem této výzkumné části práce je zjistit, jak ženy subjektivně vnímají svou náročnou situaci – od chvíle, kdy si přiznaly, že jsou závislé a rozhodly se abstinovat až do

současnosti, kdy stále abstinují. Pro naplnění tohoto záměru jsem si stanovila dvě výzkumné otázky:

Co pomáhá z pohledu participantek překonat závislost?

Co pomáhá z pohledu participantek při abstinenci?

5.2 Metody

5.2.1 Sběr dat a popis použitých metod

Sběr dat probíhal pomocí polostrukturovaných rozhovorů s abstinujícími ženami docházejícími pravidelně na doléčovací terapeutickou skupinu. Vzhledem k cílům, které byly pro výzkum stanoveny, jsem se rozhodla pro kvalitativní výzkumnou formu. Mou motivací bylo proniknout hlouběji do prožívání participantek, a tak se jevílo jako vhodné užití kvalitativního přístupu. Kvalitativní přístup umožňuje přistoupit ke sledovanému tématu z pozice, která poskytuje možnost hlubšího porozumění individuální lidské situaci. Mým záměrem bylo nahlédnout do prožitku a pokusit se porozumět náhledu participantek na zkoumaný jev a minimálně zahlédnout smysl a význam, jaký sama participantka přisuzuje žité sledované situaci, zde procesu závislosti a následné abstinenci. Kvalitativní přístup nám pomáhá efektivně porozumět zkoumané realitě (MIOVSKÝ, 2006). FERJENČÍK dále uvádí, že „*důležité je celostní porozumění vnitřní logice zkoumaných procesů, událostí nebo jevů v jejich co nejširším kontextu*“ (FERJENČÍK, 2010). Metoda polostrukturovaných rozhovorů byla zvolena jako ideální pro zodpovězení výzkumných otázek a pro získání potřebného množství dat.

Rozhovor představuje zprostředkovaný a vysoce interaktivní proces získávání dat (FERJENČÍK, 2010). Podle HENDLA má polostrukturované dotazování jasně definovaný účel, určitou osnovu a vyznačuje se velkou pružností procesu získávání informací. Dotazovaný může vyjádřit své zcela subjektivní pohledy a názory a může samostatně navrhnout možné vztahy a souvislosti (HENDL, 2016).

Osnova rozhovoru obsahovala konkrétní okruhy otázek, které byly kladeny všem participantkám. Pořadí otázek a jejich přesné znění bylo měněno dle potřeby, případně byly otázky rozšiřovány a doptávala jsem se na další informace související s tématem. Polostrukturované interview obsahuje jádro rozhovoru, což je minimální počet otázek,

keré je nutné probrat. Na tuto hlavní linii se potom nabalují doplňující otázky a témata, která tazatel uzná za smysluplná. Doplňující otázky mohou pomoci v lepším uchopení problému a rozšíření obzoru (MIOVSKÝ, 2006).

Na základě výzkumných otázek byl nejprve sestaven seznam stěžejních okruhů otázek. Ty byly definovány takto: těžkosti v procesu odvykání od alkoholu, prožívání a emoce při recidivách a během léčby, co (nebo kdo) jim pomáhá vydržet, porozumění vzniku závislosti s odstupem času. Z těchto hlavních okruhů byly vytvořeny otázky a podotázky pro rozhovory. V průběhu sběru dat se proměňovala formulace původních otázek a jejich pořadí, jádro však zůstávalo stejné. Osnovu kladených otázek uvádím v příloze.

5.2.2 Výzkumný soubor a jeho charakteristiky

Výzkumný soubor se skládal ze 6 žen ve věku od 38 do 68 let docházejících pravidelně na doléčovací terapeutickou skupinu. Délka závislosti byla u těchto žen různá, stejně tak jako počet recidiv. Délka souvislé abstinence se pohybovala od 1 roku do 13ti let. Všechny ženy prošly minimálně jedenkrát léčebným programem v psychiatrické léčebně. Participantky jsem si vybrala mezi patnácti ženami z terapeutické skupiny, kam již půl roku docházím na praxi. Kritériem výběru byla komunikativnost a relativní náhled na problém závislosti. Všechny oslovené ženy souhlasily. Volbu prostředí pro rozhovory jsem nechala na participantkách a sama jsem se přizpůsobila. Rozhovory byly realizovány v různých prostředích: dva probíhaly v domácnostech participantek, jeden na pracovišti participantky a tři v prostorách Střediska zdravotních a sociálních služeb (SZSS), kde probíhají skupinové terapie. Prostředí jistě hrálo roli v rychlosti navázání kontaktu a v intimitě rozhovoru. Domácí prostředí vnímám jako příznivější a přívětivější než prostředí SZSS. Dalším faktorem, který vstupoval do výzkumného šetření byl fakt, že se participantky znaly a v jednom případě sdílely zkušenosti s rozhovorem. V jednom případě tak byla znát připravenost k rozhovoru bez počáteční spontaneity v odpovědích.

5.2.3 Průběh rozhovorů

Rozhovory jsem uskutečnila během března a dubna 2018. Rozhovory s abstinujícími ženami byly s jejich souhlasem nahrávány na diktafon a trvaly od jedné hodiny až po

hodinu a půl. Všechny nahrané rozhovory byly potom z diktafonu přepsány do písemné podoby.

Participantky byly před započítím rozhovoru informovány o bakalářské práci a o tom, jak bude s nahrávkami nakládáno. Rovněž jsem jim nabídla možnost nahlédnout do přepisu svého rozhovoru. Žádná z nich této možnosti nevyužila. Pro každou jsem měla připravený vytištěný informovaný souhlas s nahráváním a následným zpracováním a informovaný souhlas se zpravováním osobních údajů a požádala je o podepsání.

Přepisy rozhovorů byly vytisknuty a dále bylo postupováno podle fází a postupů tematické analýzy, která byla zvolena pro analýzu dat z polostrukturovaných rozhovorů

5.2.4 Metoda zpracování a analýza dat

Pro analýzu přepsaných rozhovorů jsem se rozhodla použít metodu tematické analýzy (TA). Tematická analýza je proces, který nám pomáhá organizovat a detailně popisovat získaná data. Je vhodná pro získání odpovědí na výzkumné otázky o lidských zkušenostech, jejich názorech a porozumění (HENDL, 2016). Účelem TA je identifikovat ta data, která jsou relevantní pro zodpovězení výzkumných otázek. Tato metoda je velmi flexibilní a umožňuje se podívat na data z různých pohledů a do hloubky. Zdůrazněna je role výzkumníka jakožto aktivního prvku, který přemýšlí o datech, hledá v nich spojení a svým způsobem jim rozumí a interpretuje je (BRAUN and CLARKE, 2012). Aby byl proces analýzy co nejvíce zprůhledněn, navrhuji BRAUN a CLARKE (2012) v šesti bodech její postup, přičemž analýza zahrnuje neustálé vracení se k předchozím bodům a následný postup vpřed. 1. fáze spočívá v seznámení se s daty, kdy si výzkumník data opakovaně pročítá a podrobně se s nimi seznamuje, hledá významy, vzorce, tvoří první kódy. Ve 2. fázi probíhá generování počátečních kódů. Výzkumník hledá opakující se vzorce. 3. fáze je fází hledání témat, třídění a porovnávání kódů do potenciálních témat. Zabýváme se znovu daty a hledáme to, co je pro ně společné – spojitost mezi kódy. Ve 4. fázi dochází k přezkoumání témat a ujasňování si hranic mezi tématy. Celý soubor je znovu přečten, zda nebyl opomenut nějaký důležitý aspekt. 5. fáze je o definování a pojmenování témat. Zde si znovu výzkumník definuje, proč je toto téma důležité a jak se odlišuje od ostatních. 6. fáze spočívá ve shrnutí a napsání zprávy. Smyslem této fáze je poskytnout jasný přehled o získaných datech. Zde také výzkumník odpovídá na výzkumné otázky.

5.3 Představení participantek

Ráda bych nyní představila participantky, se kterými jsem realizovala rozhovory:

Paní V. je 68 letá žena, která nyní abstínuje již 13 let. Počátky své závislosti situuje do doby dospívání, kdy trpěla mentální anorexií. Té se podle jejích slov zbavila při narození prvního dítěte. Během mateřské dovolené, na které zůstala postupně se třemi dětmi, se začaly stupňovat její problémy s alkoholem. Manžel pracoval a ona zůstávala s dětmi často sama, čímž velmi trpěla. Samotu zapíjela alkoholem. Po mateřské nastoupila k manželovi do firmy, kde ale nebyla vedena jako řádný zaměstnanec. Toto jí znepokojovalo, neboť měla obavy o svou budoucnost. Stále pila, ale závislost se u ní ještě nijak neprojevila. Po roce 1989 se soustředila na budování rodinné firmy s manželem, byla velmi pracovně vytížená, cítila zodpovědnost a v té době se jí dařilo abstinovat. Zvládla to sama a bylo jí v tom dobře. Práce pro ni byla velká změna a aktivita, která jí bavila. Manžel si ale v tuto chvíli našel jinou ženu a rodinu opustil. Paní V. zůstala se třemi dětmi sama a bez zaměstnání. Znovu začala pít. Našla si práci, ale pití již neopustila. Bylo to každodenní pití, žádné excesy, nicméně každý den udržovala „hladinku“. Stále měla pocit, že to má pod kontrolou. Neměla. Nakonec chodila i do zaměstnání opilá, a to byl první impulz k léčbě. Podstoupila šesti týdenní léčbu, po které ale velmi rychle zrecidivovala. Jak sama říká, v tu dobu představa, že se už nikdy v životě nenapije, pro ni přijatelná nebyla. Na popud zaměstnavatele podstoupila další léčbu. Po ní přišla další recidiva a musela propadnout až na samé dno, aby se chtěla jít sama od sebe léčit. Nastal zlom, který způsobil, že vydržela. Byl to hlavně strach, že by jí dcera nepůjčovala vnuka, a to pro ni byla velká motivace vydržet. Abstinenci si zvolila jako životní styl, a ne jako zákaz. Od té chvíle se jí abstinovalo a stále ještě abstínuje dobře. Několik let docházela pravidelně jednou týdně na doléčovací terapeutickou skupinu, o které tvrdí, že je v počátcích velmi důležitá. Nyní už přijde jenom občas. Říká, že žije nesmírně šťastný život, má čtyři vnuky a dva pravnuky, se kterými se pravidelně stýká. S dcerou k sobě našly přes všechna úskalí cestu a za to je velmi vděčná. Stále se ale nemůže zbavit výčitek svědomí a viny za to, že děti vyrůstaly s matkou alkoholičkou.

Paní H. je velmi energická žena ve středním věku. Má za sebou poměrně dlouhou závislostní kariéru – zrecidivovala již 15krát. Nejdelší abstinence trvala 4 roky, nyní abstinuje něco málo přes rok. Tvrdí, že k závislosti se propila časem, neboť za mlada žila bohémským životem. Každý pil a neměl s tím problémy, tak proč ne ona. Recidivy dává potom do souvislosti s jejím nefungujícím manželstvím, kde se necítila vnitřně svobodná a žila život jenom pro druhé – pro manžela a dceru. Sama tvrdí, že žila pro ně na úkor sebe a do léčebny si šla vždycky vlastně spíše odpočinout. Recidivy vnímá na jednu stranu jako ohrožující a na druhou i pozitivně – vždy jí něco naučily. Dopracovala se například k tomu, že je velmi důležité chodit na doléčování. Nyní pravidelně jednou týdně na doléčování dochází. Před poslední léčbou skončilo manželství rozvodem a paní H. má pocit, že najednou může žít sama za sebe. Abstinuje se jí dobře a vnímá, že je to v něčem jiné. Mluví hodně o nabyté svobodě, o důvěře sama v sebe a o upřímnosti sama k sobě. Důležité je to nevzdat.

Paní A. je elegantní žena pracující na manažerské pozici. Pít začala na mateřské dovolené, protože chtěla shodit kila, která během těhotenství přibrala. Léčit se šla poprvé když byly synovi čtyři roky. Nejprve zkoušela ambulantní léčbu a po neúspěchu, přešla na léčbu ústavní. Měla výčitky z toho, že druhým přiděluje jen starosti. Manželovi a rodičům, kteří se starali o syna. Následovaly tři recidivy a léčby rychle za sebou. Potom nastoupila zpátky do zaměstnání v domnění, že jako pracovně vytížená nebude mít k pití příležitost. Abstinovala 11let. Poté už věřila, že když to vydržela tak dlouho, tak už se nic nemůže stát a napila se. Zrecidivovala velmi rychle, sama říká, že stačilo málo a úplně extrémně se to „rozjelo“ a recidiva trvala v kuse pět dní. Manžel jí odvezl do léčebny, kde absolvovala svou zatím poslední léčbu. Nyní již skoro šest let úspěšně abstinuje. Jejím heslem teď je „abstinence nebo smrt“, už nechce nikdy zažít stavy, které v opilosti zažívala, a ve kterých přemýšlela, že by bylo lepší nebýt. Zažila totální zděšení sama ze sebe a došla k závěru, že pokud si chce ještě někdy vážít sama sebe, tak už nikdy pít nesmí. Stále chodí jednou týdně na doléčovací terapeutickou skupinu a neumí si představit, že by nechodila.

Paní E. je necelých 60 let, 7krát zrecidivovala a nyní rok abstinuje. Až teprve nyní se jí daří, jak sama říká, abstinovat úplně bez problémů. Před deseti lety byla v léčebně poprvé. Alkoholem řešila nespokojenost v zaměstnání a v pracovních vztazích a

nedokázala to řešit jinak. Rodinné vztahy nyní zpětně vnímá také jako neuspokojivé, v tu dobu si to však neuvědomovala a léčit se šla vždy kvůli druhým, a ne kvůli sobě. Před poslední léčbou již měla zdravotní problémy a halucinace. Během této léčby podal manžel žádost o rozvod a po několika měsících se rozvedli. Velkou křivdu vidí v tom, že dům, který společně budovali, a ve kterém žili (a stále žijí) nechal přepsat na dceru, aniž by tam paní E. měla věcné břemeno. Vnímá to jako ztrátu střechy nad hlavou. Je si vědoma, že souhlas s převodem svobodně podepsala také, ale jak říká, jistě byla pod vlivem alkoholu. Nyní s odstupem a nadhledem tomu rozumí – měli strach, aby neudělala velkou chybu nebo nepředloženost. Přesto ale v ní křivda zůstává. Nyní, již rozvedeni, žijí s manželem stále v jednom domě i s jednou z dcer a vnoučaty. Paní E. vnímá, že má nyní velmi dobrý vztah s dcerami, s manželem je vztah korektní. Abstinuje se jí dobře, našla vnitřní rovnováhu a cítí se svobodná. Velkou oporu má v doléčovací skupině, na kterou pravidelně jednou týdně dochází.

Paní D. se dostala do problémů s alkoholem před dvěma lety, kdy se jeho konzumací snažila zapomenout na své dluhy. Finanční problémy narůstaly a ona pila stále víc, až se jí pití vymklo z rukou. Na nátlak rodiny, hlavně sestry a švagra, se šla léčit. Mezitím rodina urovnala dluhy, ale bylo třeba prodat byt paní D., s čímž ona souhlasila. Nicméně po návratu z léčebny neustála tlak rodiny, aby byt co nejrychleji vyklidila a aby si co nejrychleji našla práci. Velmi rychle zrecidivovala. Tentokrát s ní po návratu z léčebny rodina nemluvila a zavrhlá jí. Jediný synovec jí pomohl najít byt a přestěhovat se. Paní D. mohla, jak sama říká, začít žít nový život s čistým štítem. A tím, že se o ní rodina přestala zajímat, se naopak cítí svobodnější. Našla si nové zaměstnání a cítí se dobře. Rodina postupně začíná komunikovat a vztahy se začínají urovnávat. Každý týden dochází na terapeutickou skupinu a již rok abstinuje.

Paní I. situuje začátek rizikového užívání alkoholu do doby, kdy byly její dvě dcery malé a kdy zjistila manželovy nevěry. Samotu zapíjela nejdříve vínem a potom přešla na tvrdý alkohol. Poprvé se léčila ambulantně a užívala antabus. Vydržela abstinovat šest let. Potom se rozvedla a znovu provdala. S novým manželem zažívala domácí násilí a začala znovu pít. Její matka, zdravotní sestra na psychiatrii, ji potom nechala nedobrovolně hospitalizovat. Po předčasném ukončení léčby znovu recidivovala, a takto se to

opakovalo ještě dvakrát, až nakonec skončila na psychiatrickém oddělení v Bohnicích. Léčbu zde však také nedokončila a odešla po 11 týdnech. Od té doby se jí daří již 4 roky abstinovat. Cítí se dobře a nejvíce si váží vztahu, který má nyní s dospělými dcerami. Je si vědoma, že bez abstinence by se takový vztah nemohl vytvořit. Před poslední léčbou se bála, že o ně kvůli své závislosti přijde. Daly jí nůž na krk, pokud nevydrží, už ji nebudou chtít vidět. Pro paní I. to byl zásadní moment v jejím překonání závislosti. Pravidelně dochází na doléčovací skupinu, která je pro ni důležitá.

5.4 Výsledky tematické analýzy

Pomocí tematické analýzy ze získaných rozhovorů byla identifikována následující témata, vztahující se k výzkumným otázkám.

Téma 1.: Uvědomění – proces rozhodnutí

Dostat nálepku „závislý“ je pro člověka nepřijatelné a velmi často pokořující. Popírání je pochopitelná reakce, a tak prvním krokem k léčbě a potažmo k abstinenci je rozpoznání vlastní závislosti – uvědomění. A to je těžké, velmi často musí člověk projít recidivou, aby k tomuto poznání došel. Členové rodiny vnímají mnohdy závislost blízkého mnohem realističtěji než sám závislý a ztráta trpělivosti nejbližších může být impulzem k léčbě, chtít se sebou něco dělat. Často ženy zmiňovaly strach ze ztráty nejbližších, hlavně dětí a vnoučat.

V.: „..... dcera měla malinkýho syna a že jsem věděla, že prostě to dítě nebudu mít a nevidím ho. Dcera je rozhodnutá prostě když budu pít vůbec mi to dítě nepučit“.

I.: „...ale hlavně moje dcery řekly, že ještě jednou, takže je můžu ztratit, že už by to bylo naposled. Takže prostě to byl takovej nůž na krk, protože mám vlastně jenom je, takže to bylo to nejdůležitější“.

D.: „...bylo to psycho, no já jsem věděla, že pokud bych se napila, tak o tu holku přijdu že jo“.

V uvědomění si a přiznání si vlastní závislosti hraje roli stud, objevily se pocity marnosti ztráty důstojnosti, chuť nebýt, myšlenky na sebevraždu. Pocity ztráty sebeúcty a vlastní hodnoty. Abstinující ženy se shodly na tom, že v jejich životě nastal nějaký zlom, něco zásadního, nějaké zásadní otočení se, co je přimělo podstoupit léčbu.

A.: „A já bych řekla, že mi to začalo fungovat přes tohleto totální zoufalství jako sama ze sebe.... že už je, jako že tam už je to opravdu kousek od toho, že buď se jako upiju, a teď myslím, že to bude nějaká jako tragédie jo..... ale ta poslední recidiva mě opravdu připadala, hele to už je jako opravdu jenom chloupek od toho skočit pod ten vlak, nebo udělat něco takovýdlehého, protože už je mi to fakt jedno jo“.

A.: „Taky bych řekla, že v nějaký tý fázi tam už jako to bylo takový, že jsem si říkala, že kdybych si dokázala jako ublížit, tak bych tady snad radši jako nebyla jo, to už je tak odporný“.

I.: „Právě mě bylo úplně stydno, jako opravdu už jsem se za sebe styděla a já..... a já tenkrát jsem byla v takovém stavu, že jsem byla schopná se zasebevraždit“.

V tomto zlomu hrály často roli myšlenky na jejich blízké, kteří je podporují a důvěřují jim, přestože ony selhávají. Vědomí, že jim tím ubližují a že oni jim přesto důvěřují a podporují, pro ně bylo v rozhodování k léčbě také zásadní.

E.: „No a tak nějak jsem teda zjistila, že fakt musím se sebou něco dělat, a že jsem všechno dělala špatně, o všechno jsem vlastně přišla..... a ještě mě hrozně pomohla moje mladší holka, která mi prostě řekla, a řekla to i tý starší, řekla prostě mámu nech na pokoji, ona prostě bojuje a ona to jednou dokáže. A to mi fakt hodně pomohlo“.

V.: „....a je to něco co potřebuju, protože už mi někdo musí šlápnout na krk. A ten impulz jeden z hlavních taky byl takovej dopis, kterej mi napsala dcera právě a tam mně napsala: „Mámo, vykašly se na všechny, na všechno a soustřed' se na sebe.“ Stručně řečeno takhle. Protože prostě ty seš důležitá, a pro sebe to udělej“.

A.: „....že já jsem to samozřejmě vždycky brala, že hodně ubližuju tomu okolí, že je to jako nefér jo, i včetně toho, že třeba jako mi věřej a že se tím trápěj....a syn mi řek hele mami já nemám co ti vůbec odpouštět, prostě ty seš nemocnej člověk, musíš se sebou něco dělat, jako jinak to není“.

V jednom případě se k dalším důvodům přidal i zdravotní stav.

E.: „....vlastně pak už jsem měla i zdravotní problémy, je pravda, že jsem teda nikdy neměla epileptickej záchvat, ale vím že jsem asi už měla pak i ty halucinace. A že už fakt mě pak bylo hrozně špatně jako od žaludku, tak už jako jsem si říkala.... už mi to ani nechutnalo ten alkohol. Bylo to šílený jo, prostě jsem si všecko.... já jsem si musela asi šáhnout až na to samý dno“.

Téma 2.: Jak pracovat s recidivou

Recidivou rozumíme porušení abstinence a návrat k pití. U všech dotazovaných žen k recidivě došlo nejméně jednou, nejvíce potom 15krát. Obecně se všechny shodly na tom, že recidiva pro ně byla užitečná a přínosná. Díky ní nahlédly, že jsou nemocné a získaly zkušenosti, jak s abstinencí nakládat. Přestaly podceňovat důležitost informací, které získaly v léčebně ohledně abstinence, hlavně nutnost doléčování, užívání antabusu, vyhýbání se rizikovému prostředí a mít „suchý dům“ (tzn. domov bez alkoholu).

I.: „....a já třeba už teďka vím....protože dřív jsem si říkala no tak si dám jednu skleničku, vždyť se nic neděje, jenomže teď už vím, že děje, že vlastně naposledy, když jsem se dostala do Bohnic, tak to jsem slavila narozeniny, padesátý, a vlastně

všichni přijeli na tu oslavu prostě úžasný asi třicet lidí no a já jsem pak si dala obyčejného Birella a byl konec, rozjelo se to. Takže teďka už vím, že jako nesmím“.

E.: „.....vlastně než jsem se dostala tady k tý abstinenci svojí zatím nejlepší a nejdelší co mám, tak jsem vždycky dělala strašný chyby a ty chyby jsem opakovala. No samozřejmě zásadní chyba, která moje byla, že teda jsem se vždycky vyhejbalá si nechat nasadit antabus, protože jsem si myslela, že prostě..... teď to vím, že to byly moje zadní vrátka, že prostě jsem věděla, že se stejně asi napiju“.

A.: „....byť já v léčbě jsem slyšela, jak naložit s recidivou a jak potom postupovat, viděla jsem, jak se ty lidi do léčebny vraceli i jako krátce třeba po léčbě, tak jsem si říkala tak tohleto v životě já jako, vůbec nechápu, jak ty lidi můžou bejt takhle to nemít jako srovnaný jo, a pak jsem byla v léčbě pětkrát“.

Každý životní příběh žen byl jedinečný, a tak i samotné vnímání recidivy byl v něčem pro každou ženu jedinečný. Recidiva je vždy vnímána jako selhání a vede k bludnému kruhu závislosti – selhala jsem a stydím se za to, piju, abych na to zapoměla a chci se tak propadnout do nemyšlení. Blízké okolí potom zazlívá dotyčné recidivu více než závislost samu a buď tlačí ještě více k léčbě anebo naopak se přestane zajímat.

D.: „Určitě mě to posunulo, že prostě jsem si uvědomila za prvé tedy, že musím podstoupit úplnou změnu jako v tom mém životě, a že to je všechno na mě, že já prostě nemůžu mít furt za sebou někoho, kdo mi bude pomáhat nebo kdo mi bude tu cestu zametat, že já sama se z toho musím dostat, že to je fakt jenom na mě jako jo“.

H.: „Pak ta recidiva je taková jako osvobozující, protože vy víte, že opustíte to prostředí, ve kterém jste nešťastná“..... „Ta recidiva JE život ohrožující, je. Takže vy jako sice máte ty výčitky, ale zároveň za sebe jste ráda, že jste z toho vlastně vypadla. A vona jako svým způsobem ta recidiva byla, ne jenom že jako úlevná, ale byla to zase změna aspoň jo“.

E.: „Ale vlastně díky tomu, že jsem prošla tolika léčbama, i když jako neúspěšnějma, jako z pohledu toho, že jsem nevydržela abstinovat, ale vždycky jsem si po krůčku na něco přišla.“

Některá cítí na sebe vztek, jiná je nešťastná, nešťastná z toho, že to zase nevyšlo a potýká se s frustrací a demotivací. Je potom obdivuhodné, že to nevzdá a věří, že i přes desítku recidiv to může jednou vyjít.

Téma 3.: Vnitřní síla jako základ svobody

Důležitým předpokladem pro úspěšné zvládnutí léčby, abstinenci, je dostatečný náhled na nemoc. Ženy velmi často na otázku, co pomáhá vydržet zmiňují, že se vnitřně osvobodily a ta svoboda je pro ně důležitá a pomáhá jim vydržet, protože jsou vnitřně pevnější. Našly vnitřní sílu existovat samy za sebe, osvobodily se od svazujících se vztahů ať už partnerských, nebo od rodičů. Zároveň i alkohol je činil závislými, tedy nesvobodnými.

H.: „...ta osobní svoboda byla pro mě snad nejdůležitější.Jo protože mně připadá, žezávislej člověk je nesvobodnej.....Takže svoboda u nás je abstinence“.

E.: „...já už nechci ztratit tu svobodu co mám, protože ten chlast, to byla hrozná nesvoboda a teď je mi dobře a já prostě můžu cokoliv dělat a vím, že si za to zodpovídám..... Já bych řekla, že mně je v tý abstinenci dobře a nechci jí ztratit“.

V.: „...nikdy jsem nevytvořila ze sebe pevnou a svébytnou osobnost. Vždycky jsem se dala vlíct nějakjma okolnostma. Je to paradoxní, že teď na starý kolena se cítím daleko svébytnější, než bych byla, měla“.

I.: „.....no a já jsem si našla, asi mě připadá, že jsem se jakoby, to zní tak blbě, jako osvobodila, i jako vnitřně“.

Většina žen si díky procesu závislosti, následné abstinenci a práci na sobě samé uvědomila, že se stále někomu přizpůsobovaly, někomu vyhovovaly a žily podle představ druhých. Zmiňují pocity nedospělosti a malého sebevědomí. Nepociťovaly vnitřní hodnotu a cítily se vnitřně nesvobodné. V momentě, kdy si toto dokázaly uvědomit a našly vnitřní sílu a rovnováhu, dokázaly také abstinovat samy pro sebe a za sebe.

E.: „.....nevím, jestli je to smutný nebo veselý, ale já vlastně ve svých vlastně padesáti osmi letech se cejtím svobodná. Já si teď dělám to, co chci já jo“

H.: „Takže já jsem takhle postupně udělala různé změny, ale vlastně ta zásadní změna byla taková, že jsem začala žít hlavně já za sebe“.

Téma 4.: Práce s vlastním příběhem

Příběh a osud každé z žen byl a je jedinečný. Stejně tak cesta k abstinenci a ke svobodě skrze recidivy. Důležité k překonání závislosti a k trvalé abstinenci se potom jeví, jak umí zacházet a zpracovat vlastní příběh, jak hluboko je ochotna a schopna se dostat k sobě. Pro některé z žen není jednoduché přiznat odpovědnost sobě samé a vyrovnat se se svou minulostí a dětstvím, kde bychom pravděpodobně mohli pro příčinu závislosti hledat.

I.: „To je úplně něco jiného. Já jsem tenkrát musela. Kvůli rodině, kvůli manželovi, vyhrožoval mi věčně, že mě zavře někde, že už se ven nedostanu. Takový jakojo.... ale teďka už je to ve mně, je to úplně něco jiného. Protože tenkrát jsem věděla, že nesmím kvůli rodině, ale teďka vím, že nesmím kvůli sobě. Jako je to úplně něco jiného“.

E.: „..... já jsem vždycky ustupovala, já jsem vždycky byla taková...nejdřív jsem poslouchala maminku, pak jsem poslouchala manžela no....., ale vždycky jsem to

jako držela, musela jsem, spíš já jsem ustupovala celý manželství no.....A vlastně až jsem se propila k tomu, že jsem našla sama sebe. A jsem za to vděčná“.

I. .: „Vlastně všechno, co jsem celej život dělala, jsem dělala kvůli ní. Kvůli ní jsem studovala, kvůli ní jsem dělala na tom JIPu, šla jsem dělat staniční, abych jí dokázala, že jsem dobrá. A vlastně celej život jo. To je šílený jako“.

K přijetí odpovědnosti se váží potom pocity výčitek svědomí a viny vůči okolí a svým nejbližším, které ne všechny ženy zmiňují.

V.: „Samozřejmě začala jsem s tím vším strašně pozdě že jo, strašně pozdě, jako propila jsem větší část svého života. To už se nikdy nevrátí. A hlavně už se nikdy nedá vzít zpátky to, co muselo zažít můj okolí“.

Zdá se tedy, že čím je náhled zřetelnější, tím více se upevňuje víra v sebe a pocit vlastní hodnoty je silnější a tím také je větší pravděpodobnost, že bude abstinovat kvůli sobě. Ženy zmiňují, že pro ně bylo důležité uvědomit si, že problémy a chvíle nepohody a nekomfortu k životu patří. Zásadní potom je nalézt vnitřní sílu a naučit se je řešit bez alkoholu.

Téma 5.: Doléčování – budují si vlastní důvěru, sílu

Doléčovací terapeutická skupina se jeví jednoznačně pro všechny dotazované jako velmi důležitá. Je to místo, kde se mohou navzájem povzbuzovat a motivovat. Sdílet své pocity týkající se bažení a suchých recidiv, kterým jejich okolí nerozumí. Zjišťují, že to, co prožívají je normální, nejsou v tom samy, a to jim pomáhá vydržet. Neustále si navzájem vybavují situace, jak jim nebylo v závislosti dobře, co všechno prožívaly. Kontakt s lidmi, kteří tomu dobře rozumí je pro ně zásadní v budování si důvěry v sebe. O některých věcech prostě nelze mluvit s nikým jiným jinde, nepochopili by. Shodují se v tom, že je třeba brát doléčování jako součást života. Ze začátku je určitě skupina drží v tom, že abstinují. Pro ty, které abstinují delší dobu tomu už tak není, na skupinu chodí rády, ze zvyku, stále tak mají na paměti, že nikdy nemá úplně vyhráno.

I.: „No to je úplně důležitý. Hodně, hodně. Já jsem nikdy nechodila na doléčování, nikdy. Až teďka..... Protože tam právě člověk si furt opakuje ty situace, kdy vlastně, o co mohl ještě přijít..... I vlastně ten kontakt s těma lidma, protože člověk ví, že oni tomu rozuměj, všichni jeden vedle druhýho vědí o čem mluvím, co cejtím, to je strašně důležitý to doléčování“.

E.: „A jak to člověk nevezme za svý, že sem fakt jezdí, protože mu to něco dává jo, že to má jako součást svýho života, tak to prostě ten význam pro něj mít nebude“.

5.5 Zodpovězení výzkumných otázek

Během tematické analýzy rozhovorů bylo k dispozici velké množství dat, která se podařilo zpracovat do pěti tematických celků. Na základě těchto témat budou zodpovězeny výzkumné otázky.

Co pomáhá z pohledu participantek překonat závislost?

Prvním krokem k překonání závislosti je uvědomit si a přiznat si, že mám problém, být upřímná k sobě a chtít s tím něco dělat. Věřit si, že to dokážu a nebát se požádat o pomoc. Velmi zásadní je potom podstoupení léčby ať už ambulantní nebo ústavní. Participantky se shodují na tom, že léčba pouze izoluje od alkoholu, ale chtít nepít už musí každá sama ze sebe, což je potom důležité po ukončení léčby. Pokud nastane recidiva, je důležité nebrat to jako selhání, ale jako příležitost k získání zkušeností, jak nakládat s abstinencí. Dalším krokem k překonání závislosti je doléčování ve formě skupinových terapií a farmakoterapie (antabus). V terapeutické skupině má abstinující oporu, kterou jí nejbližší okolí nemůže dát v takové míře v jaké potřebuje, a to z důvodu neznalosti problematiky. Vyhýbat se vědomě rizikovému prostředí a mít „suchý dům“ (domov bez alkoholu) se zdá být samozřejmostí.

Co pomáhá z pohledu participantek při abstinenci?

Důležitým předpokladem k trvalé abstinenci je mít dostatečný náhled na celý proces závislosti. Rodinné zázemí, podpora okolí a důvěra druhých je určující v budování si důvěry sama v sebe. Participantky vidí jako důležité vztahy s nejbližšími, hlavně potom s dětmi, ale také mít někoho, s kým může otevřeně mluvit o problematice závislosti, s čím se potýká, co jí trápí (bažení, suchá recidiva...). K tomu jsou dobré doléčovací skupiny nebo individuální terapie. Pěstovat si koníčky a nalézt vnitřní sílu a svobodu, mít se ráda a umět si udělat radost. A především to chce trpělivost, protože tak jako se závislost budovala mnoho let, tak i abstinence se musí budovat dlouhou dobu.

6 Diskuse

V rámci studijní praxe jsem pravidelně docházela jako stážistka na terapeutickou doléčovací skupinu odborně vedenou lékařem-psychiatrem. Vzhledem k velkému zastoupení žen ve skupině (25 žen : 5 mužů) jsem se ve své práci zaměřila právě pouze na ně. Zajímalo mě jejich subjektivní prožívání a případný náhled na vlastní závislost. Odtud také vzešly mé výzkumné otázky: *Co Vám pomáhá překonat závislost?* a *Co Vám pomáhá při abstinenci?* Cílem potom bylo zmapovat společné prvky, které by bylo možno využít v optice pomoci jiným ženám alkoholičkám v ranější fázi jejich závislosti k předejití možných negativních dopadů ať už na ně samé nebo na jejich blízké okolí, rodinu.

Jako vhodné se mi zdálo zvolit metodu polostrukturovaných rozhovorů, ve které měly ženy prostor k vyprávění vlastního příběhu a svých zkušeností se závislostí. Tímto se podařilo získat velké množství dat, které jsem následně zpracovala do pěti výše uvedených tematických celků. Témata jsem se pokusila seřadit na pomyslnou časovou osu tak, jak jsem vnímala posloupnost celého procesu. Nejprve u žen dochází k uvědomění si vlastní závislosti a následně k rozhodnutí nepříznivou situaci řešit. Výsledky ukázaly, že jako efektivnější se jeví, pokud se žena rozhodne pro léčbu sama ze sebe spíše než nátlakem okolí. Po léčbě došlo u všech participantek minimálně k jedné recidivě. Tyto jsou však jednoznačně vnímány pozitivně jako příležitost uvědomit si, že závislost je opravdu vážné chronické onemocnění, které je důležité nepodceňovat. Lze vysledovat, že recidivy přichází častěji, pokud žena abstinuje kvůli druhým. V okamžiku, kdy přišel v životě ženy nějaký zásadní zlom, a u každé to bylo něco jiného (obava ze ztráty blízkých, rozvod, ztráta „střechy nad hlavou“, zdravotní problémy), a ona začala abstinovat především kvůli sobě, tak jí to pomohlo k trvalejší abstinenci. Jako velmi důležitá a zásadní se zdají být témata vnitřní síly a svobody a práce s vlastním příběhem, která jsou úzce spjata s abstinencí. Témata se vzájemně prolínají, neboť ženy, které dokázaly pracovat s vlastním životním příběhem našly vnitřní sílu existovat samy za sebe a zároveň si uvědomují, že nabytá svoboda jim dává vnitřní sílu vydržet. Abstinence je tak součástí a podmínkou této nabyté svobody.

Bezprostřední okolí žen často nerozumí procesu závislosti a abstinence, nerozumí pojmům a pocitům jako bažení a suchá recidiva a vnímají je jako nebezpečí recidivy. Mají o ženy strach, ale nedokáží jim plně porozumět. Proto se jako velmi důležité u všech žen objevilo téma doléčování a účast na terapeutických skupinách, kde toto vše mohou sdílet a navzájem se posilovat a motivovat. Podle mého názoru tak ale může docházet k propasti mezi rodinnými příslušníky, která by mohla být zdrojem matrimoniálních konfliktů a krizí, které potom mohou vést zpátky do bludného kruhu závislosti. Řešením je možná systematičtější práce s rodinnými příslušníky, případně terapeutické skupiny pouze pro rodinné příslušníky.

Odpovědi na obě výzkumné otázky se v mnohém prolínají a podobají. To, co pomáhá překonat závislost je zároveň usnadňujícím faktorem k abstinenci. Jako nejdůležitější se objevuje podpora a důvěra rodiny a zároveň vnitřní síla a důvěra v sebe.

Za možné limity tohoto výzkumu lze považovat nízký počet participantek. Výsledky tak nelze zobecnit a vztahovat na širší populaci. Nelze tak vysledovat, čím je způsoben náhled na celý proces závislostního chování, který se jeví jako důležitý předpoklad k trvalé abstinenci. Jistě by stálo za to soustředit případný budoucí výzkum na proces tvoření náhledu a možné ovlivňující faktory tohoto náhledu.

7 Závěr

Tato bakalářská práce pojednává o problematice alkoholismu jako o chronickém onemocnění. Popisuje a definuje samotný pojem závislosti a problémy spojené s rizikovým užíváním alkoholu. Zaměřuje se především na alkoholovou závislost u žen a cílem je seznámit s odlišnostmi a specifiky ženské závislosti. Výzkumná část potom mapuje subjektivní vnímání a prožívání závislosti abstinujícími ženami.

Alkohol je drogou, která je naší společností velmi tolerována. Časté nebo nadměrné požívání alkoholu způsobuje u člověka riziko vzniku závislosti. Závislost se rozvíjí postupně a to tak, že dochází k navyšování množství alkoholu k vyvolání stejného efektu. Při tom dochází k poškození tělesného i duševního zdraví. Stejně tak dochází k negativním dopadům na sociální fungování jedince. Pro člověka, který je závislý už potom neexistuje vyšší hodnota, než je alkohol, a dochází k deterioraci sociálních vztahů a ke změnám v chování k okolí.

Pozornost byla věnována faktorům vzniku a negativním důsledkům alkoholismu a blíže jsem se potom věnovala možnostem léčby, která je zajišťována širokým spektrem mezioborových služeb. Jediná správná léčba však neexistuje, je třeba najít a vhodně zkombinovat účinné služby a metody dle individuality každého klienta. Také sociální práce má v pomoci a léčbě závislosti na alkoholu široké pole působnosti. Sociální pracovník pracuje s motivací klienta k léčbě a k řešení sociálních záležitostí. Část práce se tak zabývá významem a rolí sociálního pracovníka v péči o závislé a dostupností sociálních služeb pro lidi závislé na alkoholu.

Výzkumná část přináší pohled do subjektivního prožívání a vnímání závislosti z pozice abstinujících žen. Cílem bylo zjistit, co jim pomáhá v překonávání závislosti a následně udržet dlouhodobou abstinenci. Výzkumné šetření vyjevilo, že i přes značné individuální rozdíly lze vysledovat shodné činitele, které by mohly být využity jako motivující faktory v léčbě či doléčování.

V souladu s těmito výsledky se nabízí jako vhodné do budoucnosti cílit výzkumnou sondou na vyšší počet participantek, případně zapojit rodinné příslušníky a rozšířit kritéria o složku prožívání, podporu a důvěru blízkých.

SEZNAM LITERATURY

1. BRAUN, Virginia and CLARKE, Victoria. Thematic analysis. APA Handbook of Research Methods in Psychology: Vol. 2. Research Designs. Chapter 4: 2012, 57 – 70. DOI 10.1037/13620-004.
2. FERJENČÍK, Ján. 2010. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Vyd. 2. Přeložil Petr BAKALÁŘ. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-815-9.
3. FISCHER, Slavomil a Jiří ŠKODA. 2009. *Sociální patologie: analýza příčin a možnosti ovlivňování závažných sociálně patologických jevů*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2781-3.
4. FROUZOVÁ, Magdaléna. 2003. Psychologické a psychosociální faktory vzniku a rozvoje závislosti. In KALINA, Kamil et al. 2003. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-05-6.
5. HAJNÝ, Martin. 2003. Rodinné faktory vzniku a rozvoje závislosti. In KALINA, Kamil et al. 2003. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-05-6.
6. HELLER, Jiří a Olga PECINOVSKÁ, ed. 2011. *Pavučina závislosti: alkoholismus jako nemoc a možnosti efektivní léčby*. Praha: Togga. ISBN 978-80-87258-62-0.
7. HELLER, Jiří a Olga PECINOVSKÁ. *Závislost známá neznámá*. 1996. Praha: Grada. ISBN 80-7169-277-8.
8. HENDL, Jan. 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.
9. HOSKOVCOVÁ, Simona. 2009. *Psychosociální intervence*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1626-1.
10. KALINA, Kamil et al. 2003. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-05-6.
11. KALINA, Kamil. 2015. *Klinická adiktologie*. Praha: Grada Publishing. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4331-8.

12. KOPŘIVA, Karel. 2016. *Lidský vztah jako součást profese*. Vydání osmé, v Portále sedmé. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1147-1.
13. KUDA, Aleš. Následná péče, doléčovací programy. In KALINA, Kamil et al. 2003. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-05-6.
14. LACA, Slavomír. 2016. Sociální pedagogika verus sociální práce. Praha: PVŠPS. ISBN 80906237-0-5.
15. MAHROVÁ, Gabriela a Martina VENGLÁŘOVÁ. 2008. *Sociální práce s lidmi s duševním onemocněním*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2138-5.
16. MATOUŠEK, Oldřich, Pavla KODYMOVÁ a Jana KOLÁČKOVÁ, ed. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. 2010. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-818-0.
17. MATOUŠEK, Oldřich. 2012. *Základy sociální práce*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0211-0.
18. MATOUŠEK, Oldřich. 2013. *Metody a řízení sociální práce*. 3., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0213-4.
19. MIOVSKÝ, Michal. 2003. Problémy mezioborového přístupu k léčbě závislostí. In KALINA, Kamil et al. 2003. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-05-6.
20. MIOVSKÝ, Michal. 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 8024713624.
21. NEŠPOR, Karel a Ladislav CSÉMY. 1996. *Léčba a prevence závislostí: příručka pro praxi*. Praha: Psychiatrické centrum. ISBN 80-85121-52-2.
22. NEŠPOR, Karel. 1995. *Návykové látky - Romantické období končí*. Sportpropag Praha
23. NEŠPOR, Karel. 2000. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-432-x.
24. NEŠPOR, Karel. 2006. *Zůstat střízlivý: praktické návody pro ty, kteří mají problém s alkoholem, a jejich blízké*. Brno: Host. ISBN 80-7294-206-9.
25. POPOV, Petr. 2003. Alkohol. In KALINA, Kamil et al. 2003. *Drogy a drogové závislosti: mezioborový přístup*. Praha: Úřad vlády České republiky. Monografie (Úřad vlády České republiky). ISBN 80-86734-05-6.

26. RÖHR, Heinz-Peter. 2015. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0.
27. SKÁLA, Jaroslav. 1962. *....až na dno! Fakta o alkoholu a pijáctví*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství. 08-103-62
28. TOŠNEROVÁ, Tamara. 2006. *Vzdělávání pro pracovníky sociální péče: učební texty pro projekt*. Praha: Česká asociace pečovatelské služby. ISBN 802396951x.
29. TRÁVNÍČKOVÁ, Ivana. 2001. *Specifické aspekty zneužívání drog u žen*. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci. Studie (Institut pro kriminologii a sociální prevenci). ISBN 80-86008-92-4.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Alkoholik. [online] [cit. 2018-06-23]. Dostupné z: [http://www.alkoholik.cz/zavislost/zeny a alkohol](http://www.alkoholik.cz/zavislost/zeny-a-alkohol)

Anonymní alkoholici - Česká republika [online] [cit. 2018-06-24]. Kdo jsou anonymní alkoholici? Dostupné z: <http://www.anonymnialkoholici.cz/>

RESPEKT. *RESPEKT* [online]. Copyright © [cit. 2018-06-20]. Dostupné z: <https://www.respekt.cz/>

ÚZIS ČR ČR | Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR [online]. Copyright © [cit. 2018-06-20]. Dostupné z: <http://www.uzis.cz/rychle-informace/ambulantni-pece-pacienty-uzivajici-psychoaktivni-latky-alkohol-jine-drogy-roce-2013/>

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Gabriela Mème

Studijní program: Sociální práce a sociální politika

Studijní obor: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Překonání závislosti na alkoholu očima dlouhodobě abstinujících žen

Počet stran bez příloh: 58

Počet stran příloh: 70

Celkový počet stran: 128

Počet titulů české literatury a pramenů: 29

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 1

Počet internetových odkazů: 4

Vedoucí práce: Ing. Mgr. Eva Dubovská

Rok dokončení práce: 2018

PŘÍLOHA Č. I.

OSNOVA ROZHOVORŮ

1. Prosím mohla byste mi vyprávět jaké to pro Vás bylo, jak to probíhalo, od chvíle, kdy jste se rozhodla abstinovat? *(necháme mluvit, doptáváme se, aktivně nasloucháme, ať řekne celý příběh, co nejvíc do detailu)*

Pomocné otázky pokud již neřekla:

- a. Jak dlouho abstinujete?
 - b. Zažila jste recidivy?
 - c. Kolikrát?
 - d. Jak jste je vnímala?
 - e. Podstoupila jste léčbu?
 - f. Jak probíhala?
2. Jaké to pro Vás je abstinovat?
 3. Co (Kdo) Vám pomáhá vydržet?
 4. Co bylo pro Vás v celém procesu odvykání od alkoholu nejtěžší?
 5. Co je podle Vás pro překonání závislosti nejdůležitější?
 6. Když se teď ohlédnete zpátky, rozumíte nějak tomu, nebo umíte si vysvětlit Vaši závislost?
 7. Co byste doporučila ženám, které se potýkají se závislosti na alkoholu?
 8. Je ještě něco, co je důležité doplnit, o čem jsme nemluvily?

PŘÍLOHA Č.II.

Souhlas se zpracováním osobních údajů

Jsem účastnicí výzkumných rozhovorů, které v rámci své bakalářské práce, zabývající se tématem překonání závislosti na alkoholu očima dlouhodobě abstinujících žen, provádí Gabriela Měme, studentka oboru Sociální práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Pro tento účel smí být rozhovory zpracovávány jen v anonymizované podobě bez souvislosti s mým jménem a kontaktem na moji osobu. V případě, že úryvky těchto rozhovorů budou součástí publikací nebo veřejných prezentací výsledků výzkumu, smí být uvedeny jen v anonymizované podobě bez mého jména a souvislosti s mojí osobou. Jsem si vědoma toho, že rozhovor bude zaznamenáván na diktafon, přepsán do písemné formy a použit pro analýzu. Přepis rozhovoru bude důvěrný a v bakalářské práci Překonání závislosti na alkoholu očima dlouhodobě abstinujících žen, ani v případných dalších výstupech z tohoto výzkumu, nebudou uvedeny údaje, podle kterých by bylo možné mě identifikovat. Ani zvuková ani textová forma rozhovoru nebude žádným způsobem jako celek zveřejněn a veškeré citace, které budou v rámci výstupů výzkumu použity, nebudou obsahovat mé jméno. Po ukončení výzkumu a dokončení bakalářské práce, tento rozhovor smí být archivován podle zákona č. 97/1974 Sb. o archivaci a tím zprostředkován pro účely jiných výzkumů a dalších badatelů, ale pouze v anonymizované podobě, bez spojení s mým jménem a s mojí osobou.

Jméno:

Podpis:

Datum:

PŘÍLOHA Č. III.

Informovaný souhlas s výzkumným rozhovorem

Souhlasím s poskytnutím rozhovoru Gabriele Měme, studentce oboru Sociální práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií v rámci výzkumu pro její bakalářskou práci. Byla jsem informována, že účelem této práce je snaha o zmapování osobní zkušenosti s překonáním závislosti na alkoholu a s následnou abstinencí.

Souhlasím s tím, že v práci budou uvedena některá má citlivá data, ale nebude uvedené mé pravé jméno nebo nebudou uvedeny skutečnosti, které by mohly vést k identifikaci mé osoby.

Vím, že mohu odmítnout jakoukoli otázku v rozhovoru nebo rozhovor z jakýchkoliv důvodů přerušit a svůj souhlas s rozhovorem vzít zpět. Byla mi nabídnuta možnost získat přepsaný rozhovor k autorizaci a výsledný text v elektronické podobě ke komentáři. S těmito podmínkami dobrovolně a bez nátlaku souhlasím.

Jméno:

Podpis:

Datum:

PŘÍLOHA Č. IV.

Přepis rozhovorů

Rozhovor č. 1 - paní V.

Mohla byste mi prosím vyprávět, jaké to pro Vás bylo od chvíle, kdy jste se rozhodla abstinovat?

No já jsem se opravdu, vnitřně, rozhodla abstinovat až po třetí léčbě. Já jsem dvakrát byla po šesti tejdnech v Plzni a potřetí jsem byla v katastrofálním stavu a byla jsem právě v Bohnicích a tam se cosi prostě zlomilo, jo, a fakt je, že tam byli senzační terapeuti a že jsem tam měla takový opravdu zvláštní, hluboký momenty při různých těch relaxačních technikách a meditačních a muzikoterapeutických a tak. Já nevím, prostě tam mi to najednou docvaklo teprve po těch letech, letoucích.

To znamená....?

Já nevím, prostě nevím, nevím, jak je možný, že se to stalo zrovna tam. Bylo to delší, to byla jedna věc, další věc, že jsem se pevně rozhodla, že budu chodit na doléčování, takže to jsem opravdu pilně chodila dva roky, každé čtvrtky, pak jsem to prodlužovala, ze začátku jsem měla antabus ale věděla jsem, že antabus jsem schopná přepít, jako to byla formalita jo, to už jsem udělala předtím. Takže ten antabus mi nebyl takovou pojistkou a pravda je, že *dcera* měla malinkýho *syna* a že jsem věděla, že prostě to dítě nebudu mít a neuvidím ho. Petra je rozhodnutá prostě když budu pít vůbec mi to dítě nepučit.

To znamená, že tohle byla pro Vás velká motivace?

Jo.

Pokud tomu dobře rozumím, tak jste měla tři recidivy?

No to byla permanentní recidiva. Já jsem vždycky po tý Plzni to vydržela chvíli a pak jsem do toho zase spadla.

A můžete říct v čem to tedy bylo jiný?

Hele já nevím. Fakt je že prostě do těch Bohnic jsem se rozhodla jít takhle (lusknutí prstů), ze dne na den. Jeden den jsem si řekla dyť už prostě to je katastrofa, to už dál nejde. Chodila jsem na takovou skupinu do Břevnova, už si nepamatuju, jak se ta paní doktorka jmenovala, ta skupina byla úplně na prd protože jsem tam přišla klidně napitá a jako to nikdo nepoznal. Pro mě ta skupina byla jenom takový alibi. Ten den prostě, kdy jsem na tom byla takhle jako zoufale, tak jsem šla za tou doktorkou a řekla jsem paní doktorko já chci jít na léčbu a chci jít do Bohnic můžete mě tam prosím vás zavolat? Ona tam zavolala, oni tam měli místo, já jsem přijela domů, řekla jsem mámo nezlob se ale odvez mě do Bohnic, já jdu na tři měsíce na léčbu. A na chudákovi mámě jsem nechala, aby zrušila všechny moje závazky.

Kolik Vám bylo v té době?

No bylo to před 13ti lety. Je mi osmašedesát teď.

Takže teď 13 let abstinujete?

Ano. Moment. Ne. Před 12ti lety...*vnuk* byl malinkej a já jsem odtamtud šla posledního srpna, prvního září se *dcera* vdávala a *vnukovi* byl v prosinci rok, takže je to 11 let, ne 13.....Ale přitom ten impulz vlastně k tomuhletomu radikálnímu řešení, protože já jsem věděla, že kdybych šla

znova do Plzně, tak tam budu na šest neděl, bude to hrozně příjemný vlastně, odpočinu si, bude to fajn budou mě tam hejčkat a tady jsem si řekla jdu do neznáma, vím že je tam jako režimová léčba a je to něco co potřebuju, protože už mi někdo musí šlápnout na krk. A ten impulz jeden z hlavních taky byl takovej dopis, kterej mi napsala dcera právě a tam mně napsala: „Mámo, vykašly se na všechny, na všechno a soustřed se na sebe.“ Stručně řečeno takhle. Protože prostě ty seš důležitá a pro sebe to udělej.

Takže to vnímala, že byste se měla soustředit sama na sebe a ne na druhé?

Neohlížet se na to, že máma, že práce, že nic není tak důležitýho jako já.

A tomu jste předtím dávala přednost a sebe jste upozadovala?

Víte co, závislost je drak, kterej vás požívá a všechno, co děláte kolem je jenom výmluva, je jenom zástupnej problém, protože ten hlavní problém je ta závislost. A dokud se člověk soustřeďuje na zástupný problémy a na to, že nemůže jít se léčit proto a že ta situace je taková, že vlastně vás nutí pít a já nevím co všechno. Všechno je jenom výmluva. Jo. A vůle a já nevím co všechno. Tam jsem se dozvěděla, že vůli jsme prochlastali a vůle vůbec je prázdněj pojem, protože je to především fyzická záležitost. Jo v určitý fázi dokud se nevyčistí dostatečně, tak je to jasně fyzická věc, když už se člověk dostane do velký závislosti. Mozek chce doplňovat, to co neumí sám vyrobit.

Tohle se asi velmi těžko vysvětluje okolí, rodině, že nejde o vůli, ale že je to nemoc?

Ale prostě nikdo, kdo to nezná to nemůže chápat. Nikdo. A já jsem se ani nesnažila něco vysvětlovat, protože já jsem v tom prostě lítala a jenom jsem se snažila fungovat. Ale jako jinak, abych s někým diskutovala vo tom co to je, a jaký to je to ne.

A ty první léčby, to jste se taky rozhodla sama?

Jo.

A proč v Plzni a ne v Bohnicích?

Já jsem jako se šla poradit s panem primářem Popovem a ten mně právě řek, že jsou tedy ty tříměsíční a že v Plzni je jediná, která je šestinedělní. Tak jsem se rozhodla pro tu Plzeň. Fakt je, že do dneška se přátelím s terapeutem, s VS. Teď se chystám jet za ním do Teplý, protože on si pojede tak jako zameditovat do Teplý, takže se tam uvidíme. Určitě mi to dalo hodně. Holotropní dýchání jsem tam zažila, což bylo strašně zajímavý, ale stejně ty nejniternejší duchovní zážitky jsem pak měla v těch Bohnicích. Tam fakt jako jsem si prošla takovým peklíčkem, takových jako příšer který mě napadaly, to bylo zajímavý. Tam jsem se hodně hodně nabrečela. Prostě to nějak vyšlo no.

Cítím, že je to stále hodně živý

To bude do smrti živý proto, především proto, že to poškodilo moje okolí, to strašně poškodilo děti. Moje manželství by pravděpodobně bylo krachlo dokonce bez toho alkoholu dřív, joprotože... takhle.... abych to vzala od Adama..., tak já sklon k nějaký závislosti jsem měla pravděpodobně od dětství. Z tátova prvního manželství mám tři sourozence se kterejma se máme rádi, stýkáme se, když jsem byla malá tak jsme hodně byli pohromadě, protože táta když měl chvilku času tak nás chtěl všecy mít. Nicméně jsem byla z druhýho manželství jedináček. A když jsem se já narodila, tak vlastně táta nastartoval kariéru a byla jsem strašně málo s rodičema, jenom s babičkou, protože táta pokud to jenom trošku šlo, tak chtěl mít mámu sebou, aby ho podpořila. Strašně to potřeboval. A myslím že máma taky jako musela bejt hodně rozpolceněj člověk, protože na jedný straně měla doma dítě vo který bylo sice dobře postaráno babičkou, babička byla zlatá, ale na druhý straně měla manžela, ke kterému skutečně vzhlížela a kterýho

milovala a byl to její životní cíl, cíl byla tátova kariéra. Jo. Táta by taky nikdy nebyl dosáh to čeho dosáh bez mámy. Takže já jsem jako ty rodiče hrozně postrádala. Byla jsem na jedny straně strašně přísně vedená, a na druhý straně jsem vlastně byla elitní, protože naši mně mohli přivést z ciziny věci, který tady vůbec nebyly, vychovávali mě jiným způsobem prostě než běžně se vychovávají děti. U nás se setkávali jako opravdu hvězdný osobnosti při každým festivalu Pražský jaro u nás byly takový po koncertech večerní setkání, kdy prostě světový dirigenti a interpreti a zpěváci, a naši mi nebránili, abych v tý společnosti byla, takže na jedny straně jsem byla tak trošku princezna a na druhý straně máma úplně, a to jsem si přečetla v jejích denících, že vlastně mě držela strašně zkrátka jako abych nezpychla, abych nebyla nafoukaná, abych si nemyslela, že jsem elita. A já jsem se vlastně v dětství nedočkávala vůbec žádný pochvaly. U mě všechno co bylo dobře bylo samozřejmý a všechno co bylo špatně, tak bylo trestaný. A trestaný tak, že mě máma mydlila.

A babička?

Babička byla zlatá. Když jsem přišla tak jako do puberty v těch 16ti 17ti, tak jsem najednou chtěla bejt strašně samostatná a babička byla taková starostlivá, o všechno jako se mi postarala a došli jsme do velkýho konfliktu. Potom jsme se strašně smířily. Ale od nějakých 17ti let jsem se o sebe začala starat sama. Zůstávala jsem samozřejmě v Praze, naši mě nikam nemohli brát sebou a taky jsem chodila prostě do školy, chodila jsem na gympl, bydleli jsme na tý Ořechovce a tehdy jsme tam měli ještě koksovej kotel tak já jsem musela ráno prostě obstarat kotel a topit. Když jsem přišla ze školy, tak většinou byl vyhaslej, tak jsem zase musela zatápět a starala jsem se vlastně o barák. A vždycky, když měli naši přijet z nějaký dlouhý cesty, a to už byly tři čtyř měsíční třeba cesty, tak jsem jako napekla, navařila a zase 14 dní byli doma a potom zase někam vyrazili.

Vy jste tady tedy bývala jenom s babičkou

S babičkou a pravda je, že byla jedna moc milá a hodná paní, která chodila občas jednou za tejdén třeba uklízet a dvakrát za tejdén mě přinesla něco dobrýho, něco upekla, uvařila. To byla jako v tý době náhradní maminka. A stejně jsem musela se vlastně starat o sebe sama a na jedny straně jsem....já jsem vůbec jako nebyla na takový to gymnaziální soužití těch spolužáků co oni si zažili. Uvědomte si, že to byl sedmašedesátej, osmašedesátej a devětašedesátej rok, já jsem maturovala v devětašedesátým. Takže to byla jako taková free společnost a já jsem se v tom vůbec neuměla pohybovat.

To muselo bejt strašně těžký pro Vás

No jo, nedávno mi dcera řekla že ale na to že se člověk celej život vymlouvat nemůže.... Protože mně v podstatě v tom dětství nic nechybělo, ona měla dětství daleko horší. S matkou alkoholičkou. Já jsem měla aspoň rodiče, který měli krásný manželství, oni byli absolutně spořádaný.

To znamená, že Vám nasadili laťku hodně vysoko

Jo, jo. Já jsem jí nikdy nedosáhla, protože jsem gymplem prolezla s odřenejma ušima, ničemu pořádnému jsem se nevěnovala a vlastně strašně brzo jsem se vdala, v jednadvaceti. Ve dvaadvaceti se mi narodil první syn a dcera ve čtyřadvaceti

V tu dobu to ale nebylo strašně brzy

No jo ale většina mejh spolužaček šla na vysokou školu a já jsem si absolutně nevěřila a já jsem prostě naprosto nechtěla dál chodit do školy a samozřejmě toho jsem strašně litovala potom. Z dnešního pohledu oni asi nebyli o tolik geniálnější než já, asi bych tu vysokou taky byla vyštudovala. Nechtěla jsem a nastartovala jsem ten život daleko dřív než oni. A jako šíleně jsem se zamilovala, nákou dobu to jako velmi hezky klapalo až jsem pochopila, že vlastně ty tři děti že jsou tedy vlastně omylem, protože vlastně můj muž nijak o ně nebyl zvlášť stál a taky se o ně

vlastně nikdy nestaral, on zajišťoval rodinu, ale s těma dětma měl minimální kontakty. Bylo to všechno na mě a já jsem strašně trpěla jeho nepřítomností a to byla zase závislost. Jo vlastně já jsem začla o tý závislosti, takže už vlastně někdy v 16ti 17ti letech jsem vlastně trpěla mentální anorexií. To jsem byla jedny prázdniny v Itálii a tam jsem zhubla pětadvacet kilo. Pak jsem si jako udržovala tohleto a vlastně jsem se toho zbavila až v momentě, kdy se mi narodilo první dítě. Mezitím jsem byla jako několikrát na gynekologii, protože jsem přestala menstruat. Ale o tý mentální anorexii se toho strašně málo vědělo a já jsem se náhodou, když byli naši na zájezdu v Americe, potkala s jedním Američanem v Praze, starým pánem, kterej byl psycholog a kterej v tu dobu stážoval na Karlově univerzitě a čirou náhodou jsme se potkali, na ulici, vyloženě, u obchodu s gramofonovejma deskama. A on si se mnou povídal a já jsem ho pozvala domu a potom když přijeli naši tak jsem ho pozvala k našim a von potom mámě říkal, heleďte se, ta holka potřebuje psychologickou pomoc, tohle není normální. Já se nabízím. A já jsem natolik dobře uměla anglicky, že vlastně on mně nabídl vlastně takovou lehkou psychoterapii a začali jsme to jako rozklíčovávat. Načež von se mi zabil v autě. Tak jsem zase zůstala viset někde.

Převzal Vás někdo jiný do péče?

Ne. Ale tehdy se to taky nedělalo, tehdy se o tom nic nevědělo. A máma, aby jako pro mě hledala někoho dalšího, na to neměla ani jako dost znalostí o tý problematice, ani dost času, jo. Ona musela bejt soustředěná na toho tátu, kterej právě v těch letech byl opravdu tak šíleně vytiženej. On měl několik stovek koncertů ročně. Já sama jsem nikoho nehledala samozřejmě, naši si to neuvědomovali no a z týchle závislosti jsem potom vlastně spadla do tý alkoholový.

A ten psycholog Vám pomohl z té mentální anorexie?

Ne, vůbec ne. Až s dětma. Fakt to bylo zajímavý, já jsem furt jako praktikovala to jedení a zvracení a tak dále... až do momentu, kdy se mi narodil Ládík. Já si pamatuju, že na tom porodním sále, když se vyloup, tak jsem dostala příšernej hlad a říkala jsem prosím vás dejte mi aspoň suchej rohlík, já mám prostě tak děsivej hlad. A od tý chvíle už jsem vždycky jedla normálně.

A ten alkohol se tam objevil kdy?

Ten alkohol...tak u nás jako alkohol byl k dispozici vždycky. Tady v tom rohovníčku (*ukazuje na skříňku v rohu místnosti*) dole byl bar, to stálo u nás v jídelně a pro hosty tam byl výběr. Takže s tím já jsem jako přicházela do kontaktu, ale vůbec s tím ještě nebyl jako žádnej problém. Potom když se narodily ty děti a já jsem pořád jako byla sama s nima a třeba jsem v květnu odjela na chalupu a v září jsem se vracela a můj muž tam občas na víkend přijel. A když jsem jako byla smutná a žehrala jsem a že furt nejsme spolu, tak on říkal dej si panáka, to bude dobrý. A teď v tý době taky na ty děti nebylo oblečení. Já jsem furt jenom šila a tak a říkala jsem, že až na boty vyrobím všechno. A to byly noční směny, jsem uložila všechny děti a sedla jsem si prostě k šicímu stroji a teď jsem třeba do tří do rána dělala. A u toho stála lahev vermutu a já jsem si tak jako dala během toho večera čtyři skleničky. A dobrý. A tím to začlo. Naprosto nenápadně. To bylo čím dál víc. Pak jsem přešla na tvrdej a pak už se to vezlo. A pak to začal samozřejmě bejt problém v našem vztahu partnerským. Ale kupodivu, a já to říkám, že to je docela typická věc, že se dostanou ty vztahy do tak jako patologický polohy, že tomu partnerovi, kterej není závislej, to začne jakoby vyhovovat. Protože začne toho druhýho absolutně ovládat. Zvláště když je to mužskej a ženská pije. Tak ten mužskej nad ní má naprostou nadvládu. Protože vždycky řekne: „hele víš jak jsi vypadala předevčírem“ nebo „víš co se mohlo stát dětem“ nebo „víš co jsi provedla“ jo a člověk sklapne a vlastně nemůže vůbec nic. Ani vytknout, ani vyžadovat, ani se snažit o nějakou změnu. Protože právě ten nesvéprávněj je ten nemožnej. A můj muž mě opustil přesně v období, kdy jsem přísně abstinovala. To jsem rozjeli ještě před revolucí takovou jako firmičku, která dovážela z Německa elektroniku a já jsem mu jako vedla ten obchod a tu kancelář. A taky jsem jezdila pro zboží do Německa a v tý době jsem nepila vůbec. A přesně v tý době on si našel dívku, se kterou mě opustil. Ale možná, že já bych byla, pokud bych nebyla pila, tak bych

možná se z toho vztahu byla snažila dostat ven. Vždyť já jsem nakonec oporu v rodině měla, bydleli jsme stejně v našem rodinném domě, takže když od odešel tak odešel z toho domu a já jsem tam zůstala s dětma že jo. Ale mnohokrát jsem o tom jako uvažovala, že je to pro mě úplně zoufalý a neúnosný a tak dále. Vlastně jsem opustila veškerý svoje vlastní přátele, protože jsem.....no prostě bylo to patologický no. Ale v tom samozřejmě hrál ten alkohol strašnou roli. A zajímavý je, že naši, se kterými jsme žili v jednom domě, tak vlastně celou dobu jakoby to nevěděli. Vůbec. Byli šíleně překvapení. Oni byli soustředěný sami na sebe a já jsem strašně dlouhou dobu dokázala udržet dekorum. U nás vůbec prostě bylo podstatný vždycky udržet dekorum. Jako dekorum bylo to hlavní, co je pod tím nebylo tak důležitý, jako to, aby to navenek vypadalo dobře. Já neříkám, že byli naši povrchní, vůbec ne, ale vždycky ta forma byla šíleně důležitá.

A jak jste říkala, že jste zvládla abstinovat, to jste zvládla sama?

Jo. To prostě taky souviselo s revolucí. My jsme vlastně začali tohleto dělat ještě před revolucí, ale pak to nastartovalo vyloženě a byla to taková jako velká změna a aktivita a zodpovědnost a tak dále, a to se mi jako dařilo velmi dobře.

A co se dělo potom, když manžel odešel?

Bylo to v devadesátém roce, *dceři* bylo 16, *synovi* 18 a *synovi* 11. *dcera* byla na gymnáziu, *syn* už byl vyučený. Ten se potom za dva roky oženil. V domě s námi bydlela jenom maminka, protože táta v osmdesátém šestém umřel. A fakt je že teda je to zajímavý, ale jako můj muž se radikálně vlastně změnil po smrti mého otce. Vyloženě tedy začal negovat tu rodinu. Táta byl jako ohromná morální autorita jo a v momentě kdy on umřel se to úplně rozvolnilo. Muž byl čím dál míň doma a já jsem se furt snažila ho jako dohnat a furt náck se mu zavděčit a dělala jsem čím dál víc. A teď ta jeho aktivita byla na hraně legality, protože před revolucí ono to taky bylo vošajslich. A já jsem měla furt hrůzu, že ho zavřou, že určitě dělá něco nelegálního. On se se mnou o tom nikdy nechtěl bavit, nikdy prostě o tom se mnou nechtěl mluvit. Přijel v noci z Německa a přivez prostě nákladák nějakých satelitů a já nevím čeho všeho, to mi všechno natahal do baráku. Takže byly doby, kdy my jsme prostě procházeli takovouhle uličkou do postele v ložnici, protože všude byly naskládaný škatule. Já to furt překládala, abych vůbec mohla uklidit, abych vůbec někudy mohla projít, abychom náck mohli žít. No bylo to takový bláznivý.

Pořád jste abstinovala?

Ne, potom jsem zase začala pít. Teď jsem byla bez zaměstnání, protože jsem předtím nechodila do práce, tři děti a on prakticky neplatil alimenty. Ze začátku, vždycky na velký urgence, jako něco doplatil a potom přestal platit úplně. A já jsem si našla zaměstnání, byla jsem, a to byla tedy hvězdná doba, byla jsem rok u pana primátora X na pražském magistrátu, v zahraničním oddělení, takže jsem měla na starosti německý partnerský města, cestovala jsem s X. To bylo teda opravdu moc pěkný. Pak jsem si spískala takovej jako nešťastnej vztah, kterej dost blbě skončil. No a potom jsem odešla, protože v tom jednadevadesátém nebo dvaadevadesátém, tak byla taková ta liberalizace cen, takže prostě z těch sedmnácti stovek nebo kolik jsem vydělávala na tom magistrátě jsem absolutně nemohla uživit rodinu a vod toho manžela jsem nevěděla, jestli něco dostanu nebo ne. A dostala jsem nabídku, abych šla na francouzskou ambasádu tak jsem si šla na rok sednout do telefonní ústředny na francouzskou ambasádu, a to jsme se měli moc dobře, protože ty Francouzi jako přiznávali v pracovní smlouvě nějaký peníze a potom nám dopláceli spoustu peněz jako bokem. Takže to jsme se jako zahojili, to jsme se měli dobře. Odtamtud jsem přešla na Ambasádu evropských společenství, kde jsem se taky celkem měla dobře, a to furt jsem jako udržovala ten alkohol, nebo aspoň jsem měla pocit, že ho udržuju relativně pod kontrolou. Ale asi to tak nebylo.

To znamená co? Každodenní pití, nebo jenom příležitostný, ale do excesů?

Každodenní. Já myslím, že to bylo...já už si to nepamatuju, já si myslím, že to bylo téměř každodenní pití. Že to nebylo do němoty, ale že jsem pila furt. Že jsem pila furt. Vždycky při tý změně jsem vlastně se jako nově nastartovala a náhou dobu to drželo a potom jsem do toho jako vlítla zas. No a z tý Ambasády evropských společenství jsem přešla k jednomu architektovi a vytvořili jsme smetanovskou výstavu ke smetanovskému výročí a byli jsme s ní v Kanadě na tři měsíce, a to jsem velice velice udržovala, protože jsem měla hodně velkou zodpovědnost.

A máte pocit, že už se jednalo o závislost?

Určitě.

A v tu dobu jste si to uvědomovala?

No částečně už jo. Částečně už jo. Bylo mi jasné, že bez toho už nemůžu bejt.

A do té doby žádná léčba nebyla?

Do té doby žádná léčba nebyla a potom jsem získala práci, která vlastně byla klíčová pro mě, protože mě pomohla k jakýms takýms důchochu. Protože vlastně celou tu dobu, co jsem pracovala pro toho manžela, tak on za mě nic neplatil. Takže to jako kdybych nebyla zaměstnaná. Ale dostala jsem se do Zurich pojišťovny, kde se zakládalo oddělení a tam jsem byla velmi dobře placená. Ale tam se tedy chlastalo hodně. Furt šampaňský teklo proudem, až to už tam začalo bejt nepříjemný, ale oni mě strašně podpořili, takže já jsem odtamtud, přesně v padesáti letech šla na tu první léčbu.

Do té Plzně?

Do té Plzně. Ale mohla jsem se tam vrátit. Nicméně ta firma potom zanikla protože velkej Zurich ve světě udělal nějaký strašně špatný jako ekonomický rozhodnutí a muselo se zbavit východoevropských poboček. Tu českou pobočku koupila Generalia, to byla prostě jiná firemní kultura a tak dále, takže ta naše skupinka, která dělala firemní flotily, autopojištění, tak ta se osamostatnila respektive vstoupila do jiný pojišťovny, která potom zkrachovala, takže se to rozpustilo. Já jsem si potom našla práci v jedny japonský firmě a tam se tedy jako, to bylo zase místo, kde jsem dokázala celou dobu, co jsem tam byla abstinovat zcela. A to jsem s tím vůbec jako neměla problém. Nicméně jsem se neshodla se šéfem a on mě teda propustil a pak jsem prodávala několik let suvenýry v židovským muzeu. A tam jsem zas začla dělat průšvihy. Takže jsem šla na druhou léčbu.

A průšvihy znamená co?

Že jsem tam chodila opilá. Že to ze mě táhlo. Nikdy jsem nedefraudovala žádný peníze, nikdy jsem neudělala jako fatální chyby, ale já nevím v takovým stavu jsem nebyla pořádně schopná zadat zboží, co přišlo, nebo něk jsem popletla počítač, nebo něco takovýho. Ale, ale tady odsud jsem šla právě do těch Bohnic, a protože ty obchody vedla moje neteř, tak mě podpořila. Naprosto mě podpořila, a jakmile jsem se vrátila zpátky, tak mě vzala zpátky a já jsem ještě další čtyři roky fungovala v těchhle letech obchodech. V Maizlově synagoze jsem vedla ten obchod a už to bylo naprosto všechno v pořádku. A pak jsem odtamtud odešla, ono to tam zase bylo tak, že aby za nás nemuseli nic odvádět, tak jsme měli takovej ten plat minimální, samozřejmě jsme pak měli jako bokem z toho, co jsme potom prodali, tak jsme měli procenta. Čili to nebylo tak špatný. Ale do penze to bylo katastrofální. Ale pak jsem prostě v těch třiašedesáti, nebo kdy jsem měla ten nárok na tu penzi, tak já už jsem do té penze prostě šla, já už jsem si to vyběhala a do té penze jsem šla. A pak jsem ještě prodávala zase na hradě suvenýry, což bylo vždycky fajn nakonec, protože s tím že mluvím několika těma jazykama, tak ty klienti byli prostě, dokázala jsem toho prodat víc než kdokoli jinej, popovídat si s těma lidma a tak. Takže náhou dobu jsem tam byla a vlastně jsem skončila v roce 2012, kdy těžce onemocněla moje maminka a pak už jsem se do práce nevrátila. A ona teda na podzim v roce 2012 umřela.

Ještě kdybychom se mohly vrátit k těm léčbám, v tý Plzni. Když jste se vrátila, jak to probíhalo? Byla jste přesvědčená, že vydržíte?

Asi ne. Asi ne. Každý slušný člověk, když odchází z léčby, tak říká, že je to jasný, a že už se nikdy nenapije. Ale tehdy a já to prostě vím, že ta představa, že už nikdy do smrti se nenapiju, vlastně přijatelná nebyla.

Vnitřně jste to věděla

Já jsem to věděla. Jako ta vůle byla, to předsevzetí bylo taky, ale to, co se mi zázrakem stalo, když jsem vyšla z tý léčby v těch Bohnicích, kdy, a já to vždycky na těch skupinách opakuju, v tom momentě už to nebylo „já nesmím“, ale já jsem zvolila určitě životní styl. A už hned to další léto, když jsem byla ve Valticích, což je tak, že jo, Valtice. Víno teče proudem. Tak mě vůbec nedělalo problém říct „já jsem po léčbě, já jsem alkoholička, já nebudu pít víno, já abstinuju“.

Dokázala byste říct v čem to bylo jiný?

Nevím.

Kdybyste měla poradit jiným ženám, v čem tohle bylo jiný?

Mě jako paprsek osvítilo to, to heslo Abstinence jako životní styl. Nikoliv jako mus, nebo jako zákaz. Já nevím. Já si myslím, že u každého je to něco jiného. Ale to bylo takový AHA, AHA to není jako že já nesmím. Já vlastně chci takhle žít. A teď jsem vlastně objevovala tu výhodu toho životního stylu. Samozřejmě to trvá šíleně dlouho než se člověk srovná sám se sebou, i fyzicky. Že když člověka bolí ráno hlava, tak že je to normální, že to se prostě lidem stává, že to není tím, že jsem večer vypila půl litru vodky. A že teda se nemusím plašit. Že euforie, která je na začátku po léčbě, že je všechno vyřešený, že je nesmyslná, protože jako to trvá strašně krátce a potom přijdou ty normální problémy, který člověk zapíjel, aby je neviděl. Ale jsou normální, hlavně jsou normální. Není to nic divného, není to nic mimořádného, jsou to věci, který zažívá devětadevadesát procent lidí. Není potřeba se za to stydět, když se člověk dostane do problému. Bude strašně dlouho narážet na nedůvěru svého okolí. Protože prostě je to tak, že když vás ty děti nákou chvíli neviděj, tak přijdou a nejdřív se tak jako podívaj do těch vočí, je to tam není to tam. Dobrý, no tak není.

A co Vám pomohlo dojít k týhle moudrosti? Říkala jste, že je to dlouhý kus cesty, co nebo kdo Vám pomohl k tomu dojít?

Já vím, ale v tom věku už by člověk měl jako k tomu trošku docházet a já nevím, já to nedokážu definovat. Jenom si uvědomuju, že to tak bylo a že jak jsem v tý abstinenci začala žít ten život, tak jsem si začala ty životní momenty víc uvědomovat a začala jsem vo nich ňák jako přemejšlet a napadali mě samozřejmě takový v určitejch okamžicích to že aha, tak to byla situace, kdy bych předtím se byla napila.

Nepotřebovala jste to, protože jste si to uvědomila, bylo to zvědoměný?

Uvědomovala jsem si, že chvíle nekomfortu a nepohody k tomu životu patří, a že není potřeba je zalít tím alkoholem abych se jich jakoby zbavila.

K tomuhletomu ale člověk musí dojít nějakou dlouhou cestou?

Asi jo, samozřejmě začala jsem s tím všim strašně pozdě že jo, strašně pozdě, jako propila jsem větší část svého života. To už se nikdy nevrátí. A hlavně už se nikdy nedá vzít zpátky to, co muselo zažít můj okolí. A hlavně ta dcera. Takhle, dcera je nesmírně empatická holka se zvláštníma jako schopnostma, řekla bych takovejma... , má zvláštní citlivost i pro situace, ona dokáže se napojovat na lidi na dálku když se jim děje něco špatnýho ona to cejtí a tokovýhle věci. Od vlastně těch gymnaziálních let se začala věnovat postiženým dětem takže nějakou dobu pracovala

s dětma s downovým syndromem a když potom vyštudovala tu muzikologii, tak začala dělat knižní redaktorku pro vydavatelství Breuter, což je velkánský hudební vydavatelství v Kaselu, který koupilo vydavatelství Supraphon. A uvažovala co dál, protože jí to jako vnitřně neuspokojovalo a začala se pít po tom, jestli by mohla dělat třeba nějakou muzikoterapii, nebo arteterapii a přes tohleto se dostala ke zvláštní metodě, která se dělá docela úspěšně v Německu, ale u nás vůbec. A ta se jmenuje práce v hliněném poli a je to haptická metoda, diagnostická i terapeutická, která vychází z toho, že to, jakým způsobem používáme svoje ruce, že je odrazem toho jaký mentální pochody podvědomí jaksi v nás procházejí. Je to prostě bedýnka s bílou keramickou hlinou, do který se může nalejt voda, můžou se tam udělat rybníčky, bahýnko a děti si bez komentáře s tou hlinou hrajou. Některý se toho bojí dotknout, že si ušpiněj ruce, některý se toho brutálně chopěj a zase neumí udělat nic jemnýho. Takže je to vlastně kompenzace něčeho co chybí. Je to velice jako komplexní, je to strašně složitý to pochopit a vyštudovat a naučit se to. Ale Peťula se to naučila a když to dokončila, tak ne aby si otevřela praxi a začala to dělat, ale ona to začala vyučovat. Jo, takže vona vlastně je dneska instruktorka týchle metody. První s certifikátem, protože to vyštudovala v Německu. A zároveň ještě dodělává gestalt terapii. Přitom furt rediguje nějaký knížky, dneska už to není soustředěný vůbec na tu muziku, ale knížky z nejrůznějších oborů. Ale jak jsem se dostala k tý *dceřiný* terapii?

Říkala jste, že je Vám líto čím si musela projít.

Jo a vzhledem k tomu, že dělá ten gestalt, tak vlastně musela projít psychoterapií. A mnohé, mnohé a mnohé si nějak vyřešila. Ale prostě jsou tam věci, který nikdy vyřešený nebudou, a který mě vždycky bude vyčítat. A já vím, že její život by vypadal jinak kdyby prostě tohodle nebylo. Teď jí krachuje manželství.

Je to těžký, je to těžký se neobviňovat, ale na druhou stranu, kdyby to byla bývala měla jinak, tak by třeba vůbec nešla tou cestou, kterou šla.

Samozřejmě. Ale nebyla by tak zraněná. Ona je velice hluboce zjizvená. Třeba by byla úplně obyčejná a vůbec by nedokázala takový věci, ale byla by šťastnější možná. Já nevím. Ona teď říká: „já jsem vlastně šťastná, já mám ty báječný dvě děti a prostě my si to spolu strašně užíváme“. A teď vlastně vystěhovala toho *manžela*, protože se nemohli shodnout, ale říká, já se rozvádět nechci, on si musí věci prostě ujasnit a buď to pude nebo nepude dál. V každým případě prostě budou mít děti dva rodiče, to je bezesporu. A když jsem s těma dětma sama, tak my si to prostě totálně užíváme. Takže ona jim dává velkou svobodu, zároveň velkou zodpovědnost na ně klade a dává jim možnost, nebo oba ty rodiče, to není jenom Petra, ale oba jim dávaj ohromnej dar v tom, že prožívaj věci ve veliký plnosti a můžou naprosto rozvíjet svoje talenty. Že nejsou ničím omezený. Zase na druhý straně, když jako nechtěli jít do skauta, tak ona říkala, tak dobře tak tahle hodina skauta bude stát tolik a tolik, a protože už jsme zaplatili, tak laskavě mi to tady vysolte ze svého kapesnýho. Máte to zaplacený a no tak když tam nepůjdete, tak mi to vrátíte. A děcka jsou bezvadný, jsou hodný, jsou empatický. Pohybujou se ve výborný společnosti. Zrovna tak jako Petra s Davidem mají celej okruh báječnejch kamarádů, který maj zase spoustu dětí, který jsou vedený podobným způsobem, takže je to takovej ostrůvek pozitivní deviace, to v každým případě. Prostě to tam je no, a nikdy to nebude jiný. Když jsem tenhleten byt rekonstruovala, tak to trvalo šíleně dlouho, protože mi to dělala starší syn, kterej je hroznej nešika, kterej se tím jako živí. Ale bylo to o nervy. A já jsem odešla z Ořechovky s jedním kufrem letních věcí a neměla jsem kde bejt. Tak jsem byla u *dcery*. No a po třech měsících tam došlo k atomovému výbuchu jo. Tak jsem se musela odstěhovat. Ale od tý doby je to zase něco úplně jinýho, protože čím samozřejmě dýl abstinuju, a čím dýl se projevujou spolehlivě a čím větší problém třeba ta *dcera* má, tak tím je otevřenější. Já si strašně vážím toho, že vůbec o těch jejích problémech vím, že to se mnou nějakým způsobem diskutuje, že to svěřuje.

To jsou ale velký věci...

Ano, určitě. Ale když na skupině řeknu, že se nikdy nezbavím výčitek, tak se na mě sesypou jak sršni. A že to je póza a já nevím co všechno. Ne, já vím, že nemůžu nic udělat, já vím, že nemůžu nic vrátit, já vím, že můžu jít jen dopředu a snažit se to co před náma všema je udělat co nejlepší, ale stejně se nikdy nezbavím toho, těch vzpomínek, průšvihový momenty jo a toho, že to ty děti mohly mít úplně jiný. Kdybych prostě celej ten život vzala jinak do rukou.

Každý máme svoje kdyby...

Ale to moje je pojmenovatelnější, určitelnější. Co já vím. Kdyby nebyl alkohol, tak třeba bylo něco jinýho. Nebo nákej jinej problém. Nevím. Problémy jsou prostě. Ale na druhý straně v podstatě žiju nesmírně šťastně život, protože prostě mám čtyři vnuky, respektive dvě vnučky od toho staršího syna, jedný je pětadvacet, druhý devatenáct. Ta pětadvacetiletá už má dvě holčičky, takže jsem dvakrát prababička. Moc se s nima nevidím, ale jsme moc zadobře a když je vidím tak je to fajn. Ten nejmladší syn, ten je v pohodě, pracuje v rozhlase jako zvukovej technik. Má moc příjemnou přítelkyni, nedaří se jim miminko, to bohužel asi už nebude. A *dcera* má tyhlety nádherný dva cvrčky teda který jsem si užila nesmírně. Teď už jsou velký, teď už mě minimálně potřebujou. Ale jako bejt s nima pohromadě je opravdu velký gusto.

Takže byste mohla říct, že prožíváte teď určitou plnost?

Určitě. Všude jsou nějaký problémy jo, ten nejstarší byl vždycky problematickej. U toho samozřejmě dneska vím, že kdybych byla věděla to, co vím dneska, tak jsem s ním zacházela úplně jinak. To je taky jako poškozený dítě. A v jeho dospělosti to určitě vyvolalo určitý jednání. Ale to se nedá nic dělat, prostě vrátit se to nedá a člověk nic nedělal se zlým úmyslem. Nedělala jsem nic, abych jim ubližovala. Děkala jsem to, co jsem byla schopná dělat.

Co bylo v celým tom procesu odvykání nejtěžší?

Nic. Po tý poslední léčbě vůbec nic. Vůbec nic. Nic nebylo těžký. Těžký bylo třeba mluvit s tou Petrou.

A co nějaké bažení, o kterém všichni mluví?

Nic. Absolutně jsem to měla jako stříh. Jak jsem loni v září přišla, že jsem se napila, tak jsem přiběhla honem na skupinu a několikrát jsem tam potom byla, tak jsem právě měla úplnej úlet. Fakt je, že to byla nějaká jako únava, napětí, já už nevím čím to bylo u mě vyvolaný. A k tomu došlo to, že jsem se dozvěděla, že bude nákej člověk žalovat toho máho nejstaršího syna vo náký miliony zpronevěřený. Ono z toho nakonec potom nic nebylo, ale v tom momentě prostě mně ruplo v bedně a dva dny za sebou jsem prostě vypila stopku rumu, kterej jsem tady měla dva roky. V kredenci vždycky do těsta na vánoce.

Co to s Vámi udělalo?

Příjemně jsem usnula.

Ale neměla jste strach, že se to vrátí?

No samozřejmě. Proto jsem taky naklusala na skupinu. Já jsem to okamžitě stopla, dál už se nic nedělo. Ale okamžitě, jakmile se to stalo jsem naklusala na tu skupinu. A tam se o tom mluvilo. Pak už se nic takovýho nestalo.

A rozuměla jste tomu proč se to stalo?

V tom momentě to prostě byla úplně iracionální touha po úlevě, jako z těch nervů. Já jsem byla tak rozklepaná z toho Ládíka, tak strašně rozklepaná. A třeba nechtěla jsem o tom mluvit s těma druhejma dětma. Až potom, až když to bylo vyřešený, tak jsem jim vlastně řekla, že tam byl tenhleten moment. Ale v tom okamžiku, kdy jsem měla hrůzu z toho, že tam vlítnou exekutoři a

začnou zabavovat věci a tak, tak to jsem si říkala pro kristapána co budeme dělat. Ale jinak sebemenší problém nebyl. Dokonce ani v těch Valticích, kde všichni pořád s tou skleničkou, a tak já už jsem známá tím, že jsem s tou flaškou tý minerálky a připíjím si s tou minerálkou. Spousta lidí to ví proč nepiju, spousta lidí to zapomene a znova to nabízí, vůbec jako jim to neutkví v paměti. Ale zase další věc, pohybujete-li se v civilizované společnosti inteligentních lidí, tak vás nikdo nemůže přinutit se napít. A dokonce ani to není nepříjemný, protože normální lidi, když řeknete já nepiju, já jsem abstinent, já nepiju nikdy, jo tak to dobrý, tak chceš něco jinýho a mám ti dojít pro džus. Zase nikdy jsem vlastně nezažila, že bych se ocitla ve společnosti, která by mě přinutila pít. Možná, že je to v pátý cenový skupině, chlap, kterej si nedá panáka s těma ostatníma, tak je jako padavka. Ale v normální společnosti to není problém. Čili opět, jestliže se říká, jako u nás se extrémně pije, to je pravda, všude, ale není pravda, že nemůžete bejt abstinent ve společnosti, která pije. Může to bejt nepříjemný, protože od určitého okamžiku oni už jsou tak uvolněný, že vy jako nejedete na jejich vlně a tím pádem jako už se vlastně nebavíte, už to není ono. Ale že byste musela, to jsem nezažila. A taky čím je člověk starší, tak tím jako respektovanější že jo, když řeknu ne děkuju tak nenutí. A ty řídíš a já říkám ne já nepiju, já prostě nepiju. Já od určitý doby nepiju.

Máte pocit, že děti Vám důvěřují?

Už jo. Už jo, absolutně. Teď už je to nenapadne. To bych se musela chovat jako divně, nebo nějak divně vypadat, nebo mít jako červený voči. Jo. Aby se tak jako podívaly proč. Asi by jim to naskočila, ale léta už se mi nestalo, že bych viděla jakékoli zkoumavej pohled, už je to prostě úplně normální pohled. A proč mluvím o tý Petře? Protože ta Petra je ten tvor, kterej je tak otevřeněj, která nesnese prostě zamlčovat, chodit kolem jako horký kaše. Ona rovnou se ke všemu vyjádří. No a s těma klukama člověk jako nekomunikuje vo těch *syn* vlastně od těch dvaceti let se mnou nežije že jo. Protože se přestěhoval ke svý ženě. Pak se jim narodila ta Karolínka a vod tý doby jsme byli v kontaktu jenom občas. A *syn* ten měl takovou velkou jako krizi. Asi, no když, takhle, on z osmý třídy šel na konzervatoř, což vlastně nějakým způsobem zařídila moje maminka, protože on začal hrát na violoncello, hezky mu to šlo, dostal se k panu profesorovi Škampovi, což byl prostě vynikající pedagog a von si ho z tý osmý třídy vzal k sobě do Plzně na konzervatoř. Jenomže kluk prostě v tý osmý třídě šel do Plzně na intr a ve druhým ročníku toho nechal. A úplně se mi tedy vymknul a strávil rok vyloženě jako na Kampě s kamarádama. Ale paradoxně, zřejmě ten základ byl nějakěj dobrej, protože tam byl svědkem opravdu dramatickejch momentů, kdy se tam nějaký lidi předávkovali a někdo skočil z mostu a takový. A on je nesmírně střídměj, on kouří trochu, trošku kouřil marjánku, ale toho nechal, protože zjistil, že mu to nedělá dobře. Pije naprosto zřídka a jenom něco opravdu moc dobrýho a absolutně se srovnal. Začal se sám o sebe starat, našel si práci, našel si náhradního tatínka, protože byl na nějaký brigádě v národním archivu, kde se pořádal kabinet Zdenka Nejedlýho a tam se potkal s člověkem, kterej to vedl a byli okamžitě sympatický. Pak se zjistilo, že ten pán je gay, ale noblesní prostě. Vašek se mu strašně líbil, ale v okamžiku, kdy pochopil, že ten kluk potřebuje tátu, tak mu začal dělat tátu. A naopak Vašek mu vlastně dosloužil do smrti, protože on umřel na rakovinu a Vašek se o něj staral. A měli se strašně rádi, strašně rádi. A tenhle ten *V* taky *synovi* zřejmě strašně pomohl jako se tak jako tvrdej roker a všechno možný ale noblesní chlap, vzdělanej chlap, jo, takže do dneška *syn* o něm mluví jako o tátovi. Naopak tátu oba kluci úplně vytěsnili. A táta žije. Jednou za čas se ozve *dceři*, tak jako objeví se deus ex machina, takže děti třeba vědí, že mají dědečka, ale jsou jako z toho vždycky strašně překvapený. Je to pátý přes devátý, jak Vám to povídám. Jako když to tak shrnu, tak vlastně žijeme naprosto normálním způsobem. Jsou rodiny kde ten základ byl jakoby daleko klidnější, spořádanější, normálnější a tak dále a dochází k rodinejm dramátům. Jsou na tom třeba daleko hůř v těch vztazích. Pravda je, že u mě ta *dcera* komunikuje minimálně s těma sourozencema, ale vždycky byl ten nejstarší stranou, ten byl prostě jinej. A Vašek s *dcerou* ty komunikujou normálně, ne že by se vysloveně vyhledávali, oni mají svoje okruhy známých, oni nemají takový to sourozenecký pouto. To mě

mrzí taky, že nikdy nevzniklo. Někde to je, někde to není. Jsou krásný prostě věřící rodiny, kde všichni se všema báječně spolupracují a znám i věřící rodiny, kde každý šli úplně jinou cestou a nefunguje to. Ale jak říkám, nakonec si žijeme všichni docela dobře.

A kdybyste měla něco doporučit těm ženám, které jsou závislé a potýkají se vlastně s tím překonáváním závislosti, co by to bylo?

Já se setkávám na těch skupinách s jednou věcí, s netrpělivostí. To myslím, že je úplně nejpodstatnější. Protože jestliže, a to je právě ta otázka, toho že člověk nežije ve vakuu, nežije jenom sám pro sebe a sám se sebou, že žije prostě s lidma a že ta závislost myslím si ve většině případů naruší ty vztahy. Vzniká právě ta nedůvěra, jako neumím si představit, co by bylo, kdyby třeba v mé rodině byl ještě další závislej, to nevím vůbec. Nevím, jak bych si s tím věděla rady, ale dejme tomu, že ten model je takovej, že jeden z nich je závislej a ty všichni ostatní nejdřív mu chtěj pomoc potom od něj daj ruce pryč a potom pomaloučku našlapují po špičkách a blíže se zase zpátky k sobě. A to aby to fungovalo a aby se jakoby mohlo překlenout to zlé co přinesla ta závislost v minulosti, je potřeba trpělivost. A myslím si, že zvláště ze strany těch závislých je potřeba plně chápat nedůvěru, zraněnost, prostě všechno, jako vidět ty plody té závislosti a snažit se hlavně se nezlobit na to okolí, hlavně mu to nevyčítat prostě vždycky si říct to sis vlastně způsobila sama jo. To je normální, jak bys reagovala ty, kdybys ty leta jako koukala na tu opilou mámu.

A myslíte, že tohleto je klíčem k úspěchu abstinence, přiznat si že to jsem já kdo selhal? A nevinit okolí?

To je totiž už úplně jedno. V týhle fázi, kdy začíná ta dlouhodobá abstinence, je už úplně fuk, proč jsem kdysi dávno začla pít. Teď je to tak jak to je, teď já jsem v pořádku, já to vím, ale jak to mají vědět ty ostatní. Oni k tomu musí dojít teprve zkušeností se mnou, musíme jít spolu dál a vlastně se znovu poznávat nebo se seznamovat. Protože já jsem vlastně dneska jinej člověk, než jsem byl před tím. Já vím, že jsem kdysi dávno byla taková jaká jsem byla, ale oni mě jinou nepoznali. Čili já jsem pro ně trošku jako jinej člověk a musíme se znovu seznámit. A především to chce trpělivost z mé strany a hlavně se neurážet a hlavně se nelitovat. A prostě to nejde ze dne na den. Tak jako se ta závislost budovala leta letoucí tak i ta abstinence se leta nebo delší dobu musí budovat. Když třeba ta závislost trvala kratší dobu a méně zasáhla to okolí, tak samozřejmě ta regenerace bude rychlejší, ale jestliže to trvalo dvacet let a třeba konkrétně ty děti neznají nic jiného než ožralou mámu, tak pochopitelně během čtrnácti dnů si nebudeme padat kolem krku a nebudeme říkat jak se milujeme a jak je to všechno báječný. Jo že taky oni v momentě kdy já budu schopna přijímat jejich signály, tak teprve nastal čas aby oni vlastně mi sdělili co všechno prožili. Protože já jsem už to stokrát řekla terapeutům a prošla jsem si já už nevím čím vším léčivým, ale oni ne. Čili je potřeba říct hele tady jsi mě fakt ale strašně ublížila a já můžu říct mě to strašně mrzí a do smrti mě to mrzet bude a už se nemůžeme vrátit zpátky, musíme jít dál. Ale jestli chceš, jestli by ti to pomohlo, tak já bych s tebou šla na nějakou společnou terapii kdybys chtěla. Já jsem to Petře nabízela. Ona říkala ne, víš co já už si to vyřeším sama. Já už si to vyřeším, já už to v podstatě jako všechno vím. Akorát občas to prostě vyublá. Ten kal kterej tam někde zůstal tak prostě

To jste moc hezky řekla na závěr. Děkuju. A už jenom poslední, jestli je něco o čem jsme nemluvili a co byste chtěla aby zaznělo.

Je to zajímavý, že čím dýl abstinuju, tak tím víc se dostávám do pozice lidí, který nechápou závislost a že když se octnu na těch skupinách, tak někdy mi přijde, že už jsem úplně v jiným světě a že jak je vlastně strašně těžký pochopit z pozice nezávislýho člověka situaci ve který je člověk závislej. Ze začátku to bylo úplně niterný spojení. Všecky ty momenty jsem poznávala, bylo to jasný. A dneska už si někdy řeknu ježíšmarjá jako proč. A teď se přistihnu, že se na to jako dívám pohledem člověka nezávislýho. To je zvláštní. Jako člověka kterej nepoznal závislost. Že

žiju v té svobodě už tak dlouho....Ale uvědomuju si, jak je právě těžký pro člověka který to neprožil nějak soucítit, opravdu nějak empaticky to sdílet. V momentě kdy si tohle uvědomím, tak jsem šťastnej člověk, že sice pozdě, ale ještě těch pár posledních let toho života jsem schopna prožít ve svobodě.

Děkuju.

Potom jako ta chvílka té snahy o tu emancipaci s tím terapeutem. Potom ta ne vlastně, rodiče, potom ta anorexie, potom terapeut potom jsem se potkala se svým mužem, na kterým jsem byla tedy totálně závislá že jo, hlavně možná že od začátku mě provázela absence nezávislosti. Jo, že jsem nikdy jako nebyla sama za sebe. Od malinka mi říkali hele seš Nováková, koukej se chovat slušně, každej na tebe kouká, ne abys udělala ostudu. A teďka občas jsem jako chtěla bejt v totální anonymitě a občas to ale bylo výhodný bejt Nováková. Protože táta byl strašně populární, to bylo jméno který bylo denně v rádiu. On měl obrovský koncertní publikum, každej druhý věděl, kdo to je Smetáček. Potom začli jazmani Novákové, kluci, bráchové. Takže to furt bylo frekventovaný jméno. Tak někdy mě to štvalo a někdy zase to bylo příjemný, ale a teď je otázka jestli prostě to je osobní nedostatek, osobní nějaká lenost. Pravda je, že já jsem narozená ve váhách, jo já jsem typický váhy, vždycky jo, ne, jo, ne udělala jsem to dobře, já to jsem měla udělat jinak... Prostě nedostatek sebejistoty, nedostatek ctižádosti něčeho dosáhnout. Já jsem jako nikdy nemusela ničeho dosahovat. Na jedný straně bych se byla ráda vymanila z té rodiny, na druhý straně jsem nikam neuměla opravdu přísně směřovat. Určitě bych jaksi nějaký talenty nebo vlohy byla měla, ale byla jsem příliš líná na to abych je prosazovala, jakmile to bylo jako trochu složitý, tak jsem uhnula. Jo, čili, nikdy jsem nevytvořila ze sebe pevnou a svébytnou osobnost. Vždycky jsem se dala vlíct nějakým okolnostma. Je to paradoxní, že teď na starý kolena se cejtím daleko svébytnější, než bych byla, měla.

Rozhovor č. 2 - paní H.

Mohla byste mi prosím vyprávět, jaké to pro Vás bylo, jak to probíhalo od chvíle, kdy jste se rozhodla abstinovat?

No tak já jsem se rozhodovala mnohokrát, takže tam to je, to člověk jako chce abstinovat, já mám za sebou spoustu léčeb, chce, ale pak to jakoby, aspoň v mém případě, vydrží to zhruba třeba rok, ale během toho roku se samozřejmě, obzvlášť jestliže se vracíte do toho samého prostředí a žádná vlastně zásadní změna se nestane, tak ten rok se to jakoby, třeba půl roku v pohodě a pak ten druhý půl roku zuby nehty dá. Ale vlastně dokud se neudělá fakt jako změna, ne jenom v sobě, ale i prostě se bude muset člověk vyhranit vůči tomu okolí a ty hranice si držet tak asi ten úspěch není nikdy trvalej, nebo dlouhodobej v našem případě. Nemůžu říkat trvalej, prostě nikdy nevíme do konce života co se stane. A vždycky z té léčby je člověk nabitej, přesvědčeněj, snaží se dělat všechno prostě chodí na skupiny a tak dále ale vlastně ten stereotyp toho okolí a ten špatnej stereotyp vás stejně dožene, takže musíte udělat tu zásadní změnu vlastně v rodině, v práci, záleží na tom aspoň jednu. Ono se to zase potom celý změní. Jakmile uděláte jednu větší změnu, tak ono to dojde k těm změnám. Takže já jsem takhle postupně udělala různé změny, ale vlastně ta zásadní změna byla taková, že jsem začala žít hlavně já za sebe. Jo. Člověk jako se stane tou matkou, tak má to dítě, pak ten partner, aby byli všichni spokojený a jenom na jednu vám dochází po určitý době síly je uspokojovat stále. A pochopitelný je, že ta rodina očekává, že teda vás dá do opravy, tam vás opravěj a vrátí vás a pojedou všechno dál a vy budete opravená. A bude všechno stejný že jo.

Jako v té léčbě?

No jako oni vás opraví, přijdete a pojedou se dál že jo. Auto bylo v opravě a jede furt stejně rychle že jo, je stejně výkonný, stejně prostě naladěný, stejně pozitivní, vycházející vstříc a vy už jako po té léčbě víte, že nemusíte. Takže občas jako uděláte ten šprajc, že teda ne, ale nikdy to, nebo ne nikdy, u mě to nebylo třeba takový to zásadní, jo prostě, jako podařilo se mi jenom malejch těch vítězství jo. Ale prostě někdy je to o tom, že se člověk musí vykašlat i na to co si myslí ta rodina a prostě začít žít jako já, jako osoba, já jako Hanka.

Kolik bylo recidiv?

Hodně za dvacet let. Proto jsem věděla to roční období, protože jsem to sama zažila, vlastně ten rok jako jsem vydržela a pak najednou mi došly síly a byla jsem jako našťavaná na sebe, že jsem dělala věci který jsem nechtěla, jenom aby byl klid a prostě vás to dožene. To množství, který narůstá, ne jako že by narůstalo geometrickou řadou, to se sčítá, sčítá se to množství těch věcí, který uděláte aniž byste to třeba chtěla jenom proto aby ty druhý byli spokojený a tak že jo. I tím ta abstinence je hrozně ohrožená. K té abstinenci mi pomohlo spoustu věcí, tam se sešlo spoustu věcí a samozřejmě, že jsem jim pomohla já teda jo ale sešlo se spoustu věcí tak že je to tak teď jak si to jako představuju.

Zkuste mi říct jaký věci se sešly. Co Vám v tom pomohlo, pomáhá, nebo kdo?

Sešlo se to, že já jsem měla takovej vadnej partnerskej vztah a tam samozřejmě můžu říct, že byl to vztah o tom, že to byl bejvalej manžel, my jsme spolu furt byli, že jo to prostě bylo psycho. On pořád chtěl, abych se chovala jako podle jeho, prostě jak on si představuje. A vždycky když se tak budu chovat, tak mě bude mít rád. Já jsem se tak chovala a on mě rád neměl, chtěl další jo, a prostě, jakoby to narůstá přes ten rok, a prostě já taková nejsem. Já jsem říkala, vždyť ty sis mě bral úplně jinou a tokovou sis mě bral a prostě teď chceš mít doma prostě tu ženu, která je jenom doma, žije jenom tebou co děláš, všechno ti odkejve, to se ode mě nemůže očekávat. Já

jsem každý ráno se probouzela a začala jsem bojovat o ten prostor svůj. Já mám zase ráda svobodu ve smyslu vyjadřování, chování, oblíkání, nemyslím si, že jsem nějak extrémní, že jo, nejsem pankačka nebo já nevím. A abych si mohla volit koho chci. Jo, prostě takovýchle věci, to je spousta drobností. A já si prostě myslím, že jako k tý abstinenci taky potřebujete jako dejchat. Jo, a cejtít tu svobodu, že dýcháte. Já chápu, že třeba po léčbě vás tak jako kontrolují. To je naprosto v pořádku, ta rodina má strach, prožila si svý a kontroluje jo, ale nemůže se z toho stát jako samozřejmost, jako součást života. A to nebyla kontrola jenom alkoholu, to byla kontrola telefonů, kde jsem přesně, prostě všeho komplet. A jako tenhle ten vztah mě ničil. Ale setrvala jsem v něm, chvíli jsme spolu nebyli, to jsem třeba abstinovala, i čtyři roky že jo. Jenomže to se manžel začal chovat velmi nehezky k dceři, jako on si na nás velejval ty svý nálady, a vylejval si je na ní, ona k němu nechtěla jezdit, no takže já jsem začala jezdit s ní a tím jsem se zase do toho namotala. Jako já jsem za první nedovolila, aby on se k ní choval jako špatně že jo, ale tím jsem zase dělala ten nárazník tak jsem to jako odnášela já že jo. Takže ten vztah je teď jako ukončenější, má jinou partnerku, myslím si, že je spokojenější, má přesně asi to co chtěl, nebo uvidíme, že jo. A já vlastně jsem taky spokojená, protože já se nemusím zpovídat nikomu, že ještě večer dělám něco na počítači, nebo že mi volá kamarádka, nebo prostě, že se s dcerou díváme na nějaký film s titulky dlouho do noci. Prostě žiju si....což já bych považovala v normálním vztahu za normální. Ale tady to nebylo, takže tohle byla jako jedna důležitá věc. Ale i tak vlastně jsem stejně zrecidivovala ještě....Protože právě dcera, se kterou já jsem měla tak jako úžasný vztah, přestože ona věděla o mejch léčbách, prostě my byly jak kamarádky....ona měla pozdní pubertu, jako maminko bude mi osmnáct a budu si dělat co chci. A bylo to teda hodně hustý. Až jako já jsem opravdu jako brečela doma, nevěděla jsem si rady že jo. A samozřejmě, že začaly výčitky typu „a co jsi dělala ty..“, já jsem říkala ano ale, jako já jsem se snažila ty chyby napravovat, ale hrozně těžko mluvíte s někým, kdo prožívá období, že neví co sám se sebou jo. Takže bylo to důležitý jako přežít. A povedlo se to a hlavně povedlo se dostat, dostala se na školu, kam chce mimo Prahu. S paní doktorkou jsme říkali Olomouc, to bude naše vítězství. Takže je to prostě tak, že ona, těšíme se na sebe, jsme bez sebe třeba tři čtyři dny, těšíme se a fakt je ten vztah dobřej. A prostě můžu intenzivně pracovat, abych jí uživila na tý škole, protože je to docela náročný, protože ona si vlastně tam platí úplně všechno. Jo, prostě ale mám tuhle tu svobodu znovunalezenou a mě to jako hrozně, hrozně vyhovuje.

A to Vás motivuje i k tý abstinenci...

Určitě, protože že jo tak jako, já vlastně, jakoby ta svoboda byla pro mě vždycky, ta osobní svoboda byla pro mě snad nejdůležitější. Já si pamatuju vždycky když jsme psali jako napište deset bodů co je pro vás jako nejdůležitější v životě a já jsem měla vždycky svobodu na prvním místě. Jo protože mně připadá že od toho se a samozřejmě závislej člověk je nesvobodnej, jo, takže možná i proto. Takže svoboda u nás je abstinence. A prostě mně to hrozně vyhovuje, já si myslím, že dělám co můžu, a tak, a dělám si to kdy můžu, můžu si o tom rozhodovat, následky špatnejch rozhodnutí si taky nesu sama, ale unesu je. Prostě jsem samostatná, jsem zvyklá bejt samostatná a vždycky jsem byla samostatná. Ale teď jako ještě k tomu můžu jako svobodně říkat koho budu volit. A prostě takovýchle věci. A tak to mně jako hodně pomohlo, prostě já jsem šťastná, že se toho dožili moji rodiče. A myslím si, že jako uznali, že najednou nastal úplně posun do jiný fáze mýho abstinování.

A teď abstinujete jak dlouho?

Teď jako když vezmu když jsem nastoupila do léčby tak asi rok a měsíc. Takhle nějak.

A je to v něčem jiný teď než ty abstinence předtím?

No je to jiný jiný především v týhleletý osobní svobodě. Každá z holek co tady abstínuje, má tu abstinenci založenou na něčem co je pro něj jako nejdůležitější a pro každého je to něco jiného. A pro mě je to jakože vlastně můžu všechno dělat svobodně.

A jestli tomu dobře rozumím, tak ta svoboda je tam až teď poprvé?

No teďka. To, co jsem říkala to bylo pořád o tom, že jsem se jako snažila ne žít život těch druhých, to já jsem se jako nesnažila, ale pořád pro ně něco na úkor sebe. A teď jako samozřejmě že pracuju víc na můj vlastní čas, abych uživila dceru, ale je to nějak úplně jinak, jo, prostě je to jinak a můžu si o tom rozhodovat sama.

To jste předtím nemohla?

No, když vlastně jste v nějakým nesvobodným vztahu, tak vlastně bojujete o každou kravinu. To si ani neumíte představit. Takže to těžko vyprávět, prostě to hraničí až s psychickým týráním. A jenomže já jsem zase špatnej partner na tohle, protože já nerada ustupuju, takže jakoby nebudu ustupovat blbostem, jenom proto, že to ten druhý řekl, že to tak bude. Když s ním není diskuze, jo, tak je velká hádka že jo. A ta málokdy bejvá konstruktivní s člověkem, kterej prostě je přesvědčený, že všichni se budou chovat podle toho jak on si přeje. A vono ty děti se nechovaj jak si přeje, takže za to můžu já, já se nechovám jak von si přeje, tak z koho má mít příklad že jo ta dcera...

Takže ten alkohol tam byl jako úleva?

No já jsem byla šťastná v Bohnicích a von byl taky šťastnej, jak jsem říkala, jak jsme se bavily o tom že jo, tak tam byl velkej podíl žárlivosti a proto ta kontrola pořád časová. A tam jsem byla za těma mřížema, tam mě chodil navštěvovat a díval se do těch knih těch návštěv jestli tam někdo nebyl. Takže já jsem prostě najednou se smála a jako jsem si tam připadala velmi dobře. Von byl taky spokojenej a vlastně já jsem načerpala síly, von tak jako si..., tak jako když jste na něco alergickéj a jste nějakou dobu chráněnej, tak třeba kůže, tak nějakou dobu vydrží, ale pak zase na ty alergeny začne reagovat, tak takhle to jako bylo.

A ty léčby probíhaly jak?

Na co se ptáte?

Jak jste ty léčby prožívala?

Dobře. Samozřejmě, že na začátku jako...detox to je samozřejmě špatně. Ale jako po chvíli vlastně a obzvlášť když už víte do čeho jako jdete, ten režim znáte, vůbec vám to nedělá žádný problém, naopak máte fakt čas konečně jako si říct jestli zkusíte něco změnit a pak to zkusíte a zjistíte, že z těch deseti věcí vám možná vyjde jedna, jo. Tak i za tu jednu jste ráda, že jo, ale furt je to netrvalý.

A ve chvíli, kdy jste potom vyšla z těch Bohnic jste si byla jistá, že to nebude trvalý?

Ne, prostě, to člověk když vyjde z Bohnic, tak věří tomu, že prostě se to podaří že jo. Ale von vás ten první tejdén zase vrátí do reality. A hlavně jako vy nepřemějšlíte o tom, že zrecidivujete, jenom jste nešťastná z toho, že prostě vlastně se devadesátpět procent nedá změnit. Protože na ty změny musí být prostě aspoň dva lidi, který s tím aspoň částečně nějak souhlasí. Jako je jasný, a to jsme všechno probírali, že když se změníme my, změní se okolí. Ale není to tak vždycky, a nemusí to bejt k dobrýmu. Protože u spousty lidí jsem zažila já, že prostě se vrátili domů, a teď prostě změněný, šťastný, že jako na sobě pracovali, že prostě si spoustu věcí uvědomili a jak to bude jinak. A ten manžel říkal jak jinak, co bude jinak, já vůbec nechci abys něco dělala jinak, já

jenom chci abys nepila. Vono to ale takhle nefunguje. Takhle ta abstinence trvale nefunguje. A jako mě pomohla moje rodina, sestra, maminka, tatínek, brácha, bratrova žena. Vlastně jako po určitým čase pochopili, že to je chronicky recidivující onemocnění, jo, a takhle že se to musí brát. To jim řekla tuhle větu paní doktorka. Když tak jako už lámali si, vždyť už to vypadalo těch deset měsíců tak jako báječně že jo, a pak najednou přišly vánoce a na vánoce to na mě vždycky dolehlo jako ještě víc. Ale nemyslím jako těma vánoce, ale tím jako, tak jako že jsem se cejtila, že to celý je jako nešťastný, marný, že se to nedá dlouhodobě. A už jsem cejtila jako přicházející recidivu, který jsem věděla, že se úplně nedá zabránit. Že prostě to bych nevím co. Když prostě se kumulují tyhle věci, tak to začnete cejtit jo a teď se snažíte z posledních sil tu abstinenci udržet že jo. Ale jako já vždycky jsem říkala svému manželovi bejvalýmu, já ti jenom říkám, že já to dlouho nevydržím. A ty ještě přitvrdíš. Když dostaneš tuhle informaci jo, tak.....von asi, zase na jeho obranu, von třeba znervózněl a tím ještě to bylo jako horší, to nemůžu jako zase říct, ale jak já mám říct člověku se kterým žiju, že prostě takovýmhle způsobem já to dál nezvládnou, musím mu to říct že jo. A to pak skončí recidivou a je to takovej koloběh jo. A musí se prostě udělat jako fakt zásadní věc.

Ted' to ale vypadá, že jste se z toho koloběhu vymanila...

Vypadá to! Vypadá to neuvěřitelně. Po padesátce.... Jako je jasný, že přijde zase spoustu jiných věcí, ale třeba poučení pro mě, já jsem velmi skeptická jako ve vztahu, jo, a ještě si myslím, že dlouho budu. Protože už jako já něco vyžaduju. Samozřejmě ten partner eventuální by taky něco vyžadoval. A teď se jako na tom shodnout a ještě se potkat, oba volný, to je jako opravdu.....Nejde jenom o přizpůsobování že jo, ale prostě už jako znáte člověka jako takového víc, čeho je schopen, čeho není schopen a já prostě už nechci bejt s někým, kdo není schopen mě mít jako rád, jako mě. Ale mě jako..... že jo, manžel mě měl rád jako hezkou ženu, která prostě, ale nejradši aby byla doma jako v arabský zemi, tak si měl vzít arabku a ne mě jo. Tohle jako jo, hezká žena, která mu bude kývat a prostě bude všechno dělat, a tak, a nesmí jako vůbec vyslovit svůj názor. Což že jo vůbec nebylo možný, jako vůbec se divím, že jsme to přežili.

A jak jste vnímala ty recidivy?

Nešťastná jsem z toho byla, strašně. Vlastně jsem jako recidivu měla jako když jsem byla nešťastná, jako já nebyla ani našťvaná. Kdybych byla našťvaná, tak se to možná ještě dá zvládnout třeba, ale já jsem byla nešťastná. Já jsem prostě začala to vzdávat, ne vzdávat celkově, protože já to jako....je to neuvěřitelný, že jsem to nikdy nevzdala, já jsem furt věřila, že to prostě půjde, musí jít jako. Dyť pro to dělám co můžu. A vždycky tam chyběl ten lusk, jako ten poslední to.... Ale byla jsem nešťastná z toho jako vývoje toho života, že prostě vždycky to nastartuju, no a pak najednou jako zjišťuju, že se to vrací do těch bejvalejch kolejí a ta spirála se roztáčí, roztáčí se pořád rychjec a já vlastně jako to nemůžu zabrzdit. Tak z toho jsem byla nešťastná. A vona jako svým způsobem ta recidiva byl ne jenom že jako úlevná, ale byla to zase změna aspoň jo. Protože já se jako třeba vůbec nedivím nákejm lidem, který jako nechci říct Ivetu Bartošovou, který prostě to řeší takhle, protože nebyli schopný z toho už vystoupit. Prostě někdy to tak jako je, že jestliže má okolo sebe člověk někoho kdo vás opravdu jako drží, tak on vás ale nechce pustit z tý spirály.

Ten, kdo Vás drží, to myslíte Vašeho bývalého manžela?

No, prostě že vás jako drží a chce abyste vy byla....protože vy chcete z tý spirály ven a von jako nechce. A vy tam nabíráte rychlost a člověk potom neví jak ven že jo. Pak ta recidiva je taková jako osvobozující, protože vy víte, že opustíte to prostředí, ve kterým jste nešťastná a dostanete

se do známého prostředí, kde teda budete chvíli nešťastná, nicméně pak jako se to celý jako dá nastartovat. A vy zase věříte, že to půjde.

To je zajímavý co říkáte, protože vlastně nemluvíte o žádných výčitkách za tu recidivu.....

To máte ty první dny, to je jasný. Ale nicméně pořád jakoby.....zároveň jsou takový jako výčitky.....výčitky tam bojujou s tím, že jste se jako zachránila, nějak, protože tam byste se fakt...opravdu je to tak ohrožující životu, ve smyslu tom, že pak jako v tom zoufalství a v tom neštěstí člověk opravdu toho může vypít přes, a opravdu se může stát velké průšvih. Ta recidiva JE život ohrožující, je. Takže vy jako sice máte ty výčitky, ale zároveň za sebe jste ráda, že jste z toho vlastně vypadla, i když vás tam někdo odveze, pomalu násilím, nebo to je jedno, jo, nějak kamarád, rodina, tak jako vlastně jste vděčná, že prostě se k tomu alkoholu nedostanete, a že už se to teda bude někdo řešit, konečně. Výčitky byly, samozřejmě. Já jsem jednou na tom detoxu tak jako ležela a teď jsem si říkala, nejlepší by bylo, kdybych přestala dýchat a jako nikdo by si toho nevšim. Jo, že bych tak jako odešla tiše. To jsou jako takový zoufalý...proto říkám, že je to život ohrožující, že si to možná spousta lidí neuvědomuje. Ale opravdu se můžou stát ledasjaký kixy. A přitom já jako ten život mám ráda jo, ale tohle mě fakt napadlo. Stejně všem dělám jenom jako špatnětak jsem si říkala, že by si toho třeba nikdo ani nevšim. A to by možná bylo nejlepší.

Ale ne až tak, že byste si chtěla ublížit?

Ne, to ne. Já jenom jsem chtěla, jako že to budu mít lehký. Ale fakt je, já jako pořád věřím v to, že důležitý je to nevzdat. Protože já už jsem viděla tolik...právě teď jedna kamarádka umřela, teda spolužačka, ta se nešla léčit...a prostě já si myslím, že jako to je jedno jestli dvě léčby, deset, dvacet léceb. Po každý tý léčbě za prvý jste určitě...nebo doufejme, že jo, to tělo prostě má pokoj, když to vezmu na sebe. A žijete docela dobrý život, nebo aspoň relativně se snažíte co to jde. Ale když to člověk vzdá, jako že už se to stejně nedaří, tak fakt je to konec.

Co na tom bylo nejtěžší na tom odvykání?

Na odvykání jako jak? Otázka je položená jako odvykání na detoxu a to je vždycky špatně.

Odvykání od alkoholu?

To jste na detoxu, to je tam velmi špatně. To je jako takovej první..... chcete už aby vám bylo dobře. Pak samozřejmě do toho se začínají ty výčitky samozřejmě projevovat, no a jinak jako vlastně tam není jako co nejtěžší jako přímo v tý léčbě. A vycházíte z léčby po nějaký době a to už jakoby ten alkohol je trochu vedle. No von tam je furt že to, ale není to o tom, že vyjdete ven a koukáte na lahve že jo. No a spíš ten život jako potom, jak to zvládat, ty situace, který prostě v tu ránu vám ta myšlenka jako sklouzne že jo.

K tomu alkoholu?

No, to vono se to všechno opakuje, to přijdou situace, který byly stejný jako minulej rok a prostě jdete a koupíte si to, teď ta situace přijde za rok a teď vy jako si uvědomujete, tak to překonáte, teď to překonáte několikrát, ale kolikrát to jde překonat? Prostě člověk si kolem sebe musí vytvořit to prostředí a udělat si to, jak jsem dneska říkala, trochu tý ochrany, aby vlastně ty situace vyeliminoval co nejdál, anebo prostě na ně byl tak připravený, že už se na to celý dívá jako na divadelní představení. Říká aha tak teď zase je tohleto, zase přišel, zas tyhle ty řeči, tak si to zase poslechnu, to by se bejvala napila, no tak to se teďka nenapiješ. Jo prostě jako zkoušet to někdo trochu humoru možná do toho vnést. Ten humor hrozně pomáhá, v jakýmkoli řešení těžký situace, ideálně černý humor.

Napadá mě, jestli tenhle ten náhled, který vy máte, by šel i bez recidiv?

Já si myslím, že bohužel ne. Bohužel jako už jsme se o tom bavili, že ty recidivy jako vás učeť, bohužel je to hrozný. A zrovna tak, já to přirovnám k tomu...já jsem říkala, já si s nikým nemůžu promluvit tak jako si promluvim s lidma, který jsou tady (*na terapeutické doléčovací skupině*), který mají za sebou jako určitý těžký životní situace opravdový průšvihy a protože bohužel jenom průšvihy vás posunou dál. Protože já jsem to říkala jako....já vůbec si neumím představit, kdybych se nestala alkoholičkou co by ze mě bylo že jo, protože jako já jsem si žila životem, všechno se mi dařilo na co jsem šáhla, byla jsem dobrá, proč bych se měnila, jako proč, člověk jako když žije takovej jako veselej dobrej život, tak proč by se sebou něco dělal, dyť mně se to líbilo. Proč bych jako se zamejšlela nad nějakyma věcmá, který nota bene jako jsem neprožila, se mně netýkaj, proč bych já měla dělat nějaký změny, dyť mně to vyhovuje. A je to teda pochopitelný že jo. A potom samozřejmě si i míř rozumíte jako s lidma, který buď neprošli nějakou velkou krizí osobní, to už je jedno, vztahovou, osobnostní, to je jedno, a s těma jako trvale šťastnejma si nemáte co říct. To že si koupila novou řasenku, nebo novou varnou konvici nebo manžel že má nový auto, jako mě to fakt je úplně jedno. Takže jako nejvíc si člověk promluví tady, poslechne, promluví, už jenom proto by sem člověk měl chodit, jo, poněvadž, tady jako se dostanete do nějaký smysluplný debaty, nebo do nějakýho smysluplnýho příběhu, nad kterým se musíte zamyslet. Jako v seriálech to nenajdete že jo. Ja to nevidím vůbec jako že doléčování alkoholiků. Já to vidím jako úžasnou terapeutickou partu, která si pomáhá, jo. Vůbec to není jako vo tom, že tak po roce, to už mi stačí, už jsem všechno slyšela, to je nesmysl.

Jednak a jednak si myslím, že ten alkohol číhá i po pěti letech, po deseti letech.....

To je jasný, proto jakoby, když jste říkala jak jste překonaly závislost....to je nesmyslný, to je nesmyslný spojení že jo, to nikdy nemůžu překonat, to je soupeř, kterýho já nepřekonám že jo, tak proč s ním budu soupeřit, já s ním nebudu soupeřit, já ho prostě nechám vedle sebe jo, protože já ten boj vždycky prohrajú. Tak jako nikdo nejde soupeřit s někým s kým ví že jako nemá sebemenší šanci vyhrát že jo.

Můžete ho přelstít...

Přelstít ho člověk může, když prostě chodí sem že jo, prostě snaží se jako dělat si v tom životě radosti a tak dále. Já třeba jsem v tom období, já musím říct, že mám velký štěstí, já nemám žádný suchý recidivy, já nemám vůbec nic prostě. Ale to si myslím, že to už je právě ten určitěj stav tý myslí, kdy jako je ten alkohol vedle a ani jsem ho nemusela přelstívat. Možná že ho se mnou přestalo bavit bojovat. To nevim jo, ale samozřejmě, že vo něm vim jo, jenom prostě nějak se s ním nebavím. Ten tady bude vždycky. A bavím se s ním jenom skrz skupinu, to je bezpečný. Jo, ale jinak se s ním jako nebavím. Anebo v legraci, jako když jsou toxický řeči, tak si vzpomenu na nějakou tu že jo... ale jenom v legraci, jenom v černým humoru.

Kdybyste měla něco doporučit, poradit, ženám, které se potýkají se závislostí, co by to bylo?

To záleží, v jaký jsou fázi. V jaký jsou fázi že jo, těch fází je víc. Jestli jsou ve fázi, kdy měly za sebou jednu léčbu, kam jí tedy dotlačila ta rodina, tam jí vysadila a pak si jí zase nasadila, a vona teda ještě tajně někde popíjí že jo, nějakou dobu jí to třeba vydrží, když se hodně drží. Nebo jsou ve fázi, kdy ještě nebyly v léčbě, slyší o tom, mají strach o sebe jo, protože si říkají ono už to je jako takový to.... To jsem taky prožila že jo, když jsem říkala už je to takový divný ty ranní doušky že jo, jako to není vono, ale všichni kámoši říkali no jo, ranní pivko Tak jsem si říkala vždyť je to normální, prostě všichni takhle chlastaj, jo. Takže záleží na tom v jaký tý fázi je a to se musí jakoby sama sobě přiznat v jaký je fázi jo, jestli prostě na sobě pozoruje, že fakt se těší domů, že si každé večer něco dá, záleží na tom kolik že jo, jako jestli má problémy se spaním potom, jo.

Tak kdybychom to měli trochu zkonkretizovat, tak žena, která vyjde z Bohnic, je po léčbě a teď nechce zrecidivovat, chce abstinovat, jak to má udělat, jak se k tomu má postavit?

No teď záleží na tom, jak moc chce, jestli chce vůlí, anebo jestli je....na začátku je to úplně jedno jo, prostě klidně vůlí že jo, protože do té fáze, kdy opravdu je s tím smířená, že jo, ta alkoholička že by jako fakt asi neměla vůbec pít, se prostě třeba málokterá prvoléčba jako dostane jo. Alfa a omega je aby někam chodila na doléčování. A samozřejmě se tomu všichni brání, a bráněj se z toho důvodu protože oni nechtěj mít tu nálepku alkoholička. Ono už bylo dost ponižující, že jste byla v těch Bohnicích a teď ještě se bude chodit na nějakou skupinu, kde se schází samí alkoholicí, všichni blázniví, jo, prostě já nechci pak, ta osoba musí si říkat, já nechci patřit do té party, já jsem se vyléčila a já už chci žít normální život. A to je velká chyba, že jo. Ona naopak prostě se musí smířit s tím, a přijmout tohleto, to je vlastně podmínka toho normálního života. Není nic jinýho, co bych jí poradila, jenom ať chodí na doléčování. Není nic jinýho. A cokoliv bude mít....najednou se jí uleví, že buď to co prožívá ona, není v tom sama, že takhle to je, dozví se, jak to bude dál, od některých. A tím člověk je jakoby připravenější, tak ho to tak nezaskočí jo. Jo někdo bere antabus, jako buď jo nebo ne, to už je každýho věc, jako jenom brát antabus a nechodit na skupinu, je zbytečný. Protože to jste zase, to máte zase nad sebou bič. A není jako žádněj výběh.

A vy jste chodila od začátku na skupiny?

Ne, úplně po první léčbě ne. Po první léčbě ne, já jsem potom otěhotněla, to jsem nechodila, ale pak vlastně jsem začala chodit ale až po, já si teda nevzpomínám, už je to tak dávno, jestli po třech letech, prostě začlo to bejt špatný že jo, a já jsem začla teda chodit, ale ne na skupinu, ale chodila jsem k primáři Dvořákovi na individuál, a to není vono. Pro mě to není vono. Já prostě jsem týmovej hráč, já nejsem sólista. A já jako to, co bych řekla jemu samotnýmu, snad radši řeknu jako všem, protože budu chtít slyšet. Ten jeden člověk vám teda tolik těch zpětných vazeb, byť je odborník. Ale já jsem laik a já chci slyšet co laik mi na to řekne, jak von to prožívá, jo, nebo von už to zažil, ten odborník to třeba nezažil. A až vlastně v roce 2006, když jsem byla na léčbě a tam říkali my už si s vámi nevíme rady, tak jako věděli si rady, že jo, já jsem byla takovej ten vzornej pacient, mě tam měli rádi že jo. To je sen každýho zařízení že jo, vzornej pacient. Takže jsem šla na 7 k paní doktorce a vlastně vod té doby chodím sem.

A kolikrát jste byla v léčbě?

Jestli patnáctkrát? Já jsem tam teda měla nějakou absolventskou, no určitě takhle nějak. Opravdu, já jsem měla každej rok

Je to teď v něčem jiný?

No já jsem vlastně teď na tý poslední, před rokem, což bylo výborný rozhodnutí, a já jsem byla zoufalá z té situace, já jsem jako věděla, že tentokrát jako prostě absolutně musí bejt jako něco jinak velmi zásadně. člověk neví co, to je na tom to nejhorší. Nebo respektive víte co, jo, ale neumíte si to úplně jako představit. Protože část té změny už se odehrála, už jsme byli od sebe s tím bejvalým manželem, ale nicméně furt tam teda jako náč figuroval. Furt jsme se vídali, ale prostě....a do toho byla ta dcera. A já jsem říkala já prostě tohle už nevydržím, něco se musí změnit, jo. A ta změna stačila, i to právě, to mi navrhla paní primářka Bartáková, teda trochu byla našťvaná, ale navrhla....voni jsou na mě našťvaný, protože voni říkaj, vy jste tak výborná, jako proč to děláte, jsou na mě fakt našťvaný jo, opravdu, ale opravdu, prostě jako z duše, to vim jako, to je hrozný. Tak jak byla našťvaná, tak říkala, to prostě půjdete mimo Prahu, tohle nemá smysl. A já jsem říkala, to je výbornej nápad, jako prostě mně to nedojde. A takže jsem šla mimo Prahu, tam jsem byla čtyři měsíce. A já jsem ani nechtěla, aby tam naši jezdili jo, prostě dokavad'

nebudu moct já přijet, což bylo asi za dva a půl měsíce, tak jsem nechtěla, aby tam nikdo jezdil, já jsem vlastně chtěla fakt se jako oddělit a věnovat se sama sobě. Protože v těch Bohnicích, jak jsem byla v tý Praze, tak vlastně ve volném čase, tak jsem pracovala, furt jsem řešila co dcera, pořád něco. Takže já jsem vlastně jakoby nebyla tam oddělená a plně jsem jako a neměla čas úplně přesně jakoby na sebe jo. A tadyhle jako já jsem prostě řekla, že ne, ono to bohatě stačilo ten telefon, ale to taky nešlo tolik, prostě já jsem ani nechtěla, aby mi telefonovali. Jako prostě vyloženě jsem najednou pocítila hroznou touhu, byť jsou milující a byli výborný, a já jsem říkala je to dobrý pro nás obě ty skupiny, jak pro mě tak pro ně jo, prostě potřebujeme si vorazit. Oni už jsou z těch recidiv a z toho jak to je pak výborný, unavený, protože to je nahoru dolů a já jsem z toho absolutně vyčerpaná. Já jsem jako taková hrozně cílevědomá, tak jako chci bejt co nejdřív dobrá, to je hrozný jako, to je nejtěžší že jo prostě, to ubrzdit. Takže teď jsem práci všechno se vykašlala a čtyři měsíce byla tam a prostě tak jako.

A kde jste byla?

V Nechanicích. Jako tam.....já jsem....paní doktorka se mě ptala jako jak ta léčba, mě už nic nového nemůže nikdo naučit jo, jako maximálně rozcvička venku a takovýhle jako....ale šlo o ten čas. Protože ten čas hraje velkou roli. Čas a to oddělení. Prostě ať si tam řeší kdo chce co chce, já jsem teď tady a já nechci, aby tohle ke mně jako doznívalo. Samozřejmě, že jsem hledala po telefonu maturitní vysvědčení Ale vlastně jinak jako to, jsem říkala Káto musíte se s tátou domluvit.... Vypadla jsem z tý nárazníkové role jo a myslím si že.....maminka ta furt chtěla přijet, já říkala mami nejezdí, je to daleko, je to zbytečný, prostě já si myslím, že takhle to bude nejlepší. A to si myslím, že mi velmi pomohlo, když jsem se poprvé v tom životě fakt zastavila prostě a nechala dosednout všechny ty věci jo a vlastně jako já nevím jako jestli léčba, to zdaleka nebyla léčba. Tím, že mě tam jako Pražandu, vlastně jako Pražanda jsem to měla jako špatný jako na tý vesnici. Ó z Prahy, a teď ten počet lécebno to bude, to mě tam natřeli hned první dny že jo. A já jsem tak na ně koukala a říkala jsem si, já jsem se tím docela bavila, a říkala jsem si, tak mě je to celkem jedno co si kdo myslí, jako jsem si říkala vono je to přejde, to si prostě sedne a fakt si to sedlo a měla jsem tam výborný vztahy pak. Ale prostě ten první tejdén, když přijela patnáctkrát léčená Pražanda, tak jako ani terapeuti nevěděli co si mají myslet. A pak tak jako pochopili postupně, i ty léčby jako pochopili. Furt jenom nechápali jako proč, já jsem říkala, protože prostě pro mě to bylo jako vysvobozující se jít léčit. Mohla jsem zase začít znova. Nikdy jsem nevěděla, kdy se to povede. No a já jsem byla v tom oddělení PR, což je pracovní terapie, já jsem celou dobu pracovala, celý čtyři měsíce jsem byla buď na zahradě nebo někde a vono to bylo fajn vlastně. I když my jsme tam jako makali, prostě bylo to vono ve smyslu tom, že prostě já jsem neřešila žádnou venek, žádnou práci, nic. Přišlo mi to teda dost draho musím přiznat, ale já si myslím, že se to zase jako, ta investice se vrátí.

Říkáte, že to bylo jiné

Bylo to jiné v tom, že to bylo dlouhý, a že jsem tam byla sama, bez těch návštěv, bez těch vlivů. A vlastně jsem jednu propustku jsme jeli do Olomouce s dcerou na zkoušky, další propustku jsem si zařídila, když jsem jela na druhý zkoušky jo a ještě jednou jsem tam byla. A to jsem zas nějaký úřady jo. Takže jako vlastně ty propustky taky byly takový hrozně fajn. My jsme jely na výlet že jo, na dva výlety, a vona byla hrozně šťastná, že jsme tam jely spolu, byla nervózní, já jsem věděla, že je šťastná, že jsem tam, podpořila jsem jí, vona byla úžasná jo a prostě bylo to úplně skvělý. Jo, že jsem nepřijela domů, nezačala jsem pracovat, nezačala jsem mejt vokna, prostě takový ty věci....nic prostě nic. Vrátila jsem se vlastně až druhého června, tak jsem tam byla vlastně únor, březen, duben, květen....

Teď to budou tedy dva roky?

Ne, rok to bude.

Tak to taky dostanete diplom....

To ne, já si počkám na pět. Já to mám jinak, já to mám fakt tu cestu a nechci si to jako....já mám první schod až po pěti letech. Protože já už mám za sebou dlouhou etapu, nemůžu po roce, to pro mě není vůbec žádný schod. Rok není problém.

Co bylo nejdelší?

Čtyři. Ale prostě ten poslední rok už byl špatnej. Už prostě ten život nebyl....nebylo to dobrý.

Ten poslední rok tý abstinence?

Jo tý třetí, už jsem věděla....už se to zase vracelo, kam já jsem nechtěla že jo. Já jenom jsem z toho nedokázala vyklouznout, abych prostě nezpůsobila zase dceři další ty, když už to vypadalo. No takže tak.

Když se teď ohlédnete zpátky, rozumíte nějak tomu, proč jste se stala závislou?

No, já to vím že jo jako, já tomu nemusím rozumět, já to vím, to prostě jsem pila nadmíru. Prostě žila jsem bohémským životem a najednou jako člověk potřeboval i ráno, aby teda byl pak nějak funkční, aby mu nebylo zle. Prostě to takhle přišlo že jo. A v té době opravdu jako žádná, jako v těch 90. letech jako nějaká osvěta že by byla jako, to byla euforie všechno jo, prostě, nějaká osvěta, nějaký alkoholici....Bohnice to bylo jako, tam chodili akorát když chtěli modrou knížku. Byť jako mám nějaký zdravotnický vzdělání, tak vůbec by mě nenapadlo, že já jakoaž najednou prostě si říkáte, to je nějaký divný, já přestanu, a teď najednou to nejde. Tak to nevádí, oni ostatní taky chlastaj, prostě tak. A pak najednou jste závislá a teď jako co, že jo. A nevím vo těch lidech, třeba jsou taky závislý jako ty se kterejmá jsem se znala, nevím, ty kluci ty chodili každý den do hospody, dali tam deset piv, nevím jako jestli prostě v tom pokračovali a dožijou se těch pětapadesáti let a umřou na nějakou interní chorobu. To nevím. To byl způsob života, že jo. A to jsem ráda, že jsem nepříčichla k žádným jiným, v 90. letech dost jako aplikovanejím drogám jo. To zas já jako, vůbec mě nic neříká. Ale vím že jako byli daleko větší uživatelé mnohem silnějších látek že jo, a tak jako proč já bych měla problém, to voni budou mít problém, že jo. Jenomže každé má tu hranici, kdy se stane závislým, úplně jinde. A někdo pije celý život a nestane se že jo. Znáš takový. Prostě to tak mají, ale jako to jsou věci, který já jsem vůbec nevěděla že jo. A myslím si, že by mě určitě bavily, že bych jako, určitě bych se vo to zajímala, ale to prostě vůbec nebylo nějaký téma, takovýhle jako....nikdo to neřešil....

Co by Vás bavilo?

Bavilo by mě jakoby, kdyby to bylo jako v nějaký osvětě, tak mě by bavilo jako zjišťovat, v který fázi jsem, jestli už jsem za hranicí nebo pod hranicí, to já bych jako to začala řešit že jo. Ale nebylo co, že jo. Tam všichni pili, nikdo to neřešil. Příčinu prostě.....mně se nic nestalo....já jsem prostě na tom opravdu pracovala, zodpovědně jsem se bavila, přišlo mi to, že vedu fajn život. V té době jsem si to myslela, zpětně si to myslím taky, jako že mně bylo fajn. Ale mělo to tenhle ten následek. A za další jako já jsem za ten následek nakonec ráda. Protože já bych na sobě prostě nepracovala, proč bych to dělala, bych si žila nějak povrchní život, pokud by se nestal nějak průšvih, a byla bych spokojená. Nebo taky ne. Anebo bych nebyla spokojená a furt bych řešila, proč jsem nespokojená. Hodně ženských je nespokojených a vlastně neví proč. Protože vůbec nemaj žádný vnitřní život, prostě nemaj vnitřní život, nějaký kvalitní, kdy jako jsou opravdu schopný se zamyslet nad sebou nebo nad nějakým děním úplně vážně. Jenom se plně ty úkoly, ten stroj plní ty úkoly, že je vypráno, navařeno, uklizeno a já nevím co. Ale vlastně jako vnitřní

život není žádný že jo. A tím, že jsem se stala závislou, musela jsem to řešit a samozřejmě každou recidivou jako bohužel ty zkušenosti nabíráte, každým průšvihem se nabírají zkušenosti. Důležitý je ten průšvih přežít. A já doufám, že už jsem je přežila.

Je ještě něco, o čem jsme nemluvily, a co byste chtěla doplnit?

No, že prostě je hrozně důležitý jako žít, nejenom abstinovat, to se nedá, jo prostě, cílem života není abstinence. Jako jediná pro mě hlavní věc. Já abstinuju proto, abych dobře žila, a ne žiju, abych abstinovala. Protože žiju abych abstinovala, to vám dlouho nevydrží. To začnete být nešťastná, taky. To znamená, musím se naučit žít s tou závislostí, musím se umět vysmát, musím se umět na úkor jí pobavit, co oni můžou, já už nemůžu. Já teda mám výhodu, že nezávidím, že oni můžou a já nemůžu jo. Umět si z legrace vzpomenout na nějaký věci a pak si říct to jsem ráda, že jsem to fakt přežila. A tak jako....a radovat se z toho života. A ne jenom zuby nehty abstinovat, protože to není trvale udržitelný že jo.

Děkuju Vám za rozhovor.

Rozhovor č. 3 - paní A.

Mohla byste mi prosím vyprávět, jaké to pro Vás bylo od chvíle, kdy jste se rozhodla abstinovat?

No já jsem asi ten případ alkoholika, který chtěl vždycky abstinovat a když jako jsem byla schopná popsat ten svůj problém a zjistit, že.....nebo přiznat si, to je asi nejdůležitější, jak to jako je, tak tam nikdy nebyla jako nějaká pochybnost o tom, že abstinovat chci. Ale musím říct, že ta cesta byla daleko delší k tý abstinenci, než jsem si jako na začátku myslela, jo. A nepřipadalo mi vůbec jako těžký na začátku abstinovat a nikdy jsem jako neřešila takový to, že už nikdy se nebudu moct napít. A přesto to bylo jako opravdu docela obtížný. Fakt si myslím sama jako za sebe, když slyším ty příběhy jako lidí, který s tím potom někdy jednou jako fakt seknou a řeknou si ne dost a už se nikdy v životě nenapiju a sami to jako dají, tak tohleto jako já ten případ opravdu jako nejsem. Já jsem asi na začátku si myslela, že je to opravdu jenom vo tom, že si řeknu, že pít nebudu, že všechny ty poučky a všechny ty teorie o tom, jak mají jako.....jak vlastně jako ten obranej bal kolem sebe člověk jako postaví, takže mě přijde úplně jednoduše. Pamatuju si i třeba pocitově, to se asi hodně shodovalo jo, byť já v léčbě jsem slyšela, jak naložit s recidivou a jak potom postupovat, viděla jsem, jak se ty lidi do léčebny vraceli i jako krátce třeba po léčbě, tak jsem si říkala tak tohleto v životě já jako, vůbec nechápu, jak ty lidi můžou bejt takhle to nemít jako srovnaný jo, a pak jsem byla v léčebně pětkrát. A doufám, že jsem to pochopila, nebo nevím, ale moje poslední léčba byla jako taková, že.... že je to pořád stejný, že jako opravdu abstinovat chci, ale jenom že už vlastně nevím, kde nějakou chybu sama se sebou dělám, v čem k sobě nejsem upřímná, jo, co ještě jako musím změnit, aby mi to tedy fungovalo. A já bych řekla, že mi to začalo fungovat přes tohleto totální zoufalství jako sama ze sebe, že už jako vážně nevím, jako že nevím, jako že teda, jako že to teda opravdu jako nechám, nechám bejt, že se tím jako nebudu víc užírat, že teda jako je ten pocit po tý poslední léčbě při tý poslední recidivě, že už je, jako že tam už je to opravdu kousek od toho, že buď se jako upiju, a teď myslím že to bude nějaká jako tragédie jo, protože já jsem byla typickej kvartálník, takže já teda opravdu musím zaklepat, já nemám žádný zdravotní postižení jako ty recidivy byly tak rychlý a tak intenzivní a tak rychlý, že mě po nějakým detoxu a po nějakým jako vyčištění toho organismu teda fakticky jako nezůstal ale od toho při tý poslední recidivě a i kdyby to člověk vzal ty recidivy před tím, tak asi taky nastejno, ale ta poslední recidiva mě opravdu připadala, hele to už je jako opravdu jenom chloupek od toho skočit pod ten vlak, nebo udělat něco takovýdlehého, protože už je mi to fakt jedno jo. Ale ne že by mě....jako že už by mě nebylo líto sama sebe jo, že už bych si řekla hele já už to se sebou jako nevydržím jo, m tohle už jako nedám. No a to si myslím, že v čase se jako hodně měnilo při těch jednotlivých recidivách, že já jsem to samozřejmě vždycky brala, že hodně ubližuju tomu okolí, že je to jako nefér jo, i včetně toho, že třeba jako mi věřej a že se tím trápěj a samozřejmě nejsilnější je tam asi jako i rodiče že jo berou pořád jako moje dítě...Honza můj byl vlastně až do tý poslední recidivy jako nevědomej s tím mým problémem jo, protože ty můj dlouhý úseky abstinence a ta poslední abstinence s tou recidivou byla asi jedenáctiletá, on ani neměl šanci jako to tam pochytit, on tam měl někde z dětství zasunutý někde, že byl u babičky a u dědy, že tam chodil do školky a když přišla otázka jako proč, tak já mu řeknu Honzi já jsem asi tenkrát v nemocnici ne nebo něco takovýho. Ale to byly věci, který on neměl v sobě jako křivdu, nikdy nebyl svědkem toho, že bych mu jako já nějak jako v tý opilosti byla nepříjemná, nebo že by to jako vnímal doma jako kolorit, to byla výhoda těch rychlejších recidiv jo, ale tu poslední, a taky to možná muselo bejt kvůli tomu, já jsem taky sama řešila jak tohle bude věc jednou, kterou před ním jako řeknu, nebo jak to jako vybalancuju. A pak on to viděl jako na plnou palbu a koukal jak blázen a vůbec netušil a sám si to teda jako naprosto precizně pojmenoval hele mami já nemám jako co ti vůbec odpouštět, prostě seš nemocnej člověk, musíš se sebou něco dělat, jo to jako, jinak to není.

Takže kdybychom to zasadily do nějakýho časovýho rámce..... Protože jste říkala, že jste jedenáct let abstinovala, ale pětkrát byla v léčebně....

Já to zkusím dát nějak dohromady jo, já si taky časově už moc nepamatuju. Ale já jsem vlastně začala pít doma na mateřský a Honzík se narodil v 95 roce jo, takže já jsem byla poprvé v léčebně podle mě v takovém třeba 98 roce, to bych si tak jako typla a to bych řekla, že jsem byla jako sama pro sebe úplně jako v takový základní škatulce, ženská na mateřský, já jsem po mateřský chtěla zhubnout trošku, tak jsem nejedla tak potom jsem si dávala nějakou tu energii tím pitím jo, a tak to jako chvilku šlo. Myslim si, že jako první kdo si toho první všimnul byl manžel ktorej jako najednou mu přišlo divný, že já spím když on přijde domů a tak, a pak našel flašku vodky v mrazáku že jo, tak co to je a pak se to takhle různě jako pytlíkovalo bez náky jako velký No ale ten, pak i vlastně mě i v práci vyzvali jestli bych se zase znova nechtěla vrátit do práce a to jsou takový ty úniky, který já potom když poslouchám u těch ostatních, tak si říkám jo to je přesně vono, ale takhle se to jako nevyřeší. Tak jsem se naprosto střízlivě a pragmaticky rozhodla, všechno jsem zorganizovala, zařídila jsem jesle a říkala jsem si, tak a to bude vyřešený, prostě budu mít auto, takže nemůžu pít že jo a teď jako do tý práce..... a samozřejmě, že jsem pít nepřestala, že jo, takže tam byli různý takový jako renonci. Ale tak abych to zasadila do toho časovýho kontextu, že vlastně Honzík byl takhle jako malej já myslím, že školkovej, takže mu byli nějaký tři a půl čtyři roky, takže v nějakým devadesátým osmým jsem byla poprvý v léčebně a to bylo taky jako takový Takovej zvláštní proces, to si pamatuju, že jsem absolvovala asi taky to co tam vidím jako u různých těch kolegyň a chápu to, že je to jako nepřekonatelný, náky já teda jsem v sobě naštěstí neměla nikdy jako takovej ten stud co si vo mně bude kdo myslet, jo, to teda naštěstí jako, ale spíš jsem jako řešila, jak já to jako udělám, aby to jako, co nejmíň všechny zasáhlo jo. A to se vlastně nedalo jako zorganizovat. Já jsem nejdřív začala chodit na nějakou ambulantní léčbu, to se zdálo, že jako funguje, jo, já jsem byla úplně přešťastná, jak dokážu jako skvěle abstinovat a fungovat no ale zase jsem se napila a takhle to pořád jelo, úplně klasický kolečko. A pak už jsem teda byla v takový....a pořád jsem to ještě dávala jako v práci pak tam hodně vstupovalo takový to, že jsem jako nechtěla to řešit doma, takže jsem se snažila pít aby to nebylo poznat jako doma že jo, no a bylo mi zoufale blbě do toho, že jo jako už potom a ruce se mi klepaly. Já nezapomenu jak jednou můj muž mi říká, když jsem Honzovi chtěla dát napít někde na procházce, tak se mi takhle klepala ruka že jo, taky takový jako ty úplně ty klasický průvodní znaky, no a pak to no pak to prostě asi vybuchlo, na chalupě jsem se vožrala když jsem pekla vánočku, nebo takováhle nějaká věc. A tam teda už byl od Vaška na mě jako docela velké tlak i vlastně v tý ambulantní léčebně mu řekli hele vy jí jako do tý léčebny nedotlačíte, určitě je na to zralá a prostě musíte počkat až na to teda přijde. Je to teda zoufalý, ale jako nic nevymyslíte. No a já jsem, my jsme potom jeli z tý chalupy domů, mě bylo hrozně zle a snad jsem si tam i zkusila jako ukrást flašku rumu, protože jsem u sebe neměla ani korunu, jako úplně mi to přišlo jako úžasnej nápad, že se teda vožeru zase. A tohle byla jako nějaká poslední kapka, kdy jsem si řekla a dost. A sedla jsem si do toho auta a říkám hele já do tý léčebny teda půjdu. A mýmu muži se asi strašně ulevilo a to byla ta první léčba, která přišla mu jako úplně dokonalá, že jako nesmírně mě podporoval, naši se starali o Honzika že jo. Já jsem řešila takový vopičárny jako aby s tím hlavně nikdo neměl moc starostí a já budu za chvilku úžasná, zdravá doma. No a vždycky jsem vylezla z léčebny vožrala jsem se a Já jsem tam byla po tej první léčbě, já nevím...já bych řekla že třeba během následujících tří let se odbyla tahleta frekvence včetně toho, že pak mě třeba manžel zmlátil doma že jo, já jsem tam byla jako v hrozným stavu. A já jsem to jako brala, že jsem si to zasloužila jo jako a bylo mi to tak nějak celkem jedno. Taky bych řekla, že v nějaký tý fázi tam už jako to bylo takový, že jsem si říkala, že kdybych si dokázala jako ublížit, tak bych tady snad radši jako nebyla jo, to už je tak odporný. Ale totálně mi tam do toho vstupuje pořád ten jeden pocit, že byt jsem jako, jako člověk spíš ktorej jakoby nechtěl aby někdo kvůli mně měl starosti a měl jako, ještě jako nějakou obavu o mně, takže je tak tenká hranice mezi tím kdy je to úplně jedno a nesejde vůbec na ničem jo. A to s těma recidivama bych řekla že se jí jenom tadleta intenzita jako prohlubovala v tom, že jsem si říkala, ne že pro mě je to fakt otázka života nebo smrti, protože já nevím, co se stane, jako asi bych se nedokázala uchlastat jo, to bych jako nikdy nedala, protože ten psychickéj teror pro mě tam byl daleko větší, ale vo to větší intenzita byla se jako umrtvit úplně do mrtva.

Psychickéj teror z čeho

Jako sama, jako kdybych měla jako začít strážlivě, tak jako že to nedám dohromady, jako že vůbec nevím co si s tím počnu, že jsem prostě to zase posrala. Tak proto pro mě je to jako fakt dneska otázka života a smrti, protože to tak jako vnímám, že bych to opravdu jako nezpracovala. A pořád bych si netroufla na to, že si řeknu, hm tak já se napiju a půjdu do léčebny. Já si vůbec netroufám, jako, tohle bych si se sebou netroufla zorganizovat. Tak proto je pro mě tak velká pokora, já si říkám, já si to můžu jako znova dát, ale znamená to, že tady pak třeba někde skočím pod ten vlak jo. Já bych řekla, že tohleto bylo.....že časově to asi sedí, Honza šel do první třídy, já jsem vlastně od té první třídy, těch jedenáct let abstinovala. A pak jsem byla teda v léčebně po těch jedenácti letech a bylo to pro mě strašný, ale myslím jako to že zase člověk ani neví jak se to jako stane jo, jak se to dopředu jako připravuje a jak by si to měl umět ohlídat a stejně si to neohlídá.

Po jedenácti letech to je hodně dlouhá doba, co se stalo?

No a kdyby se stalo něco mimořádného úplně jako, to bych neřekla, ani bych neřekla, že bych se sebou jako laškovala jako ve smyslu ježiš já vím že můžu už pít že jo, že to jako zvládnou, to vůbec ne. Já teda to co je pro mě obrovská výhoda a zároveň možná jako obrovský znevýhodnění, že tam potom jako, já si musím pořád ten vztyčenej ukazováček jako ukazovat jako sama, že.....já se s tím fakt neperu na tej denní bázi, jak jsem abstinovala tolik let, já jsem opravdu mohla jít do hospody, na akci v práci kde se pilo, všude věděli, že nepiju, nikdo se na nic neptal, nikdo to už ani nezkoušel, nikdo se v tom nevrtil já jsem si tam vesele juchala celej večer při jedný limonádě a bylo mi to úplně jedno a ty lidi mi začali bejt protivný až ve chvíli, kdy se to začne úplně jako mentálně rozjíždět, ale jinak jako představa.....já ty věci tak jako úplně nevyhledávám, nějaký jako hromadný ale když byla akce firemní, společenská, tak já tam nejdu s hrůzou, že tam se jako ztřískám, nebo že tam jako něco zorganizuju a jsem schopná si tam to radostně užít. No a to je asi možná asi něco, že ...a to je u těch kvartálních pijáků určitě takový jako horší, že to není něco, co by vás jako pronásledovalo v běžným jako životě, zároveň sijako jsem přesvědčená o tom, že jsem si ani po těch deseti letech jako neřikala, že je všechno vyřízený jo. Přitom mi tam nastupoval ten mechanismus hele vždyť já můžu. No to vůbec. To já, ani tohleto nikdy nebylo, že bych jako se s tím prala, ale no jako opravdu dneska fakt naprosto upřímně kdybych se k tomu jako vracela já vážně nevím, jako ale stačilo málo a úplně extrémně se to jako rozjelo a šlo to strašně rychle no. A ta recidiva trvala třeba čtyry dny, pět dní jo.

A potom jste šla do léčebny?

To jako zaplat' pánbůh, v tomhleto já vždycky říkám, že mám doma manžela, kterej jako nerozhodne nic sám a ke všemu potřebuje konzultace a všechno mu trvá půl roku, ale tohleto, byt' nerad, protože já bych řekla že pro něj to bylo a vždycky to pro něj bylo daleko jako bolestnější tak nějak jako společensky jo, co já s tou ženskou budu komu vyprávět, to bych řekla, že pro něj fakt bylo vždycky daleko těžší jo. On je víc introvertní, tyhleto věci jako řeší v sobě, nemá jako chuť to s někým vysvětlovat. A do té situace, kdy on má něco vyprávět v mý práci a někdo mu pořád volá, kde jsem že jo. No to je úplně jak přes kopírák všechny tyhleto věci. Tak on jako jediná emoce, která u něj nastane, je jako totální naštvanost a z té totální naštvanosti a já si myslím, že to tenkrát jako docela bral, protože to bylo po nějakým konfliktu, kterej jsme doma měli, že jsem mu to jako udělala naschvál, to bych řekla, že tam do toho taky vstupovalo a možná, že i jako, možná, že i jo, že to tak nějak podvědomě ode mě bylo. Ale to bohužel není řešení, protože to jediný jako koho zlikviduju jsem já jo. Hodně jako jsem potřebovala přepít i to, že je do toho vtaženej ten Honza, ne že to ví, ale že ho tím jako zatěžuju, to že by jako o tom věděl to....já říkám to je asi moje obrovská výhoda, že to v sobě jako nemám jako co by si vo tom kdo myslel, ať si vo tom myslí kdo chce co chce jako jo, ale jsem schopná spíš reflektovat, že jim v tom nemusí bejt jako dobře jo, že pro ně je to jako těžký, že co si s tím maj počít. A to jsem vůči tomu Honzovi brala taky, leč nedělo se vůbec nic jinýho než že jsem prostě potřebovala fakt

jenom sehnat ten chlast abych byla jako mrtvá ať se děje co se děje a je mi to jedno jo. takže já nevím jako jestli mi nastala ta fáze kdy já bych se....jak by to jako probíhalo, kdyby nezasáh ten manžel a opravdu jako po nákech jako pěti nebo šesti dnech, kdy zjistil sám, že nemá šanci mě uhlídat jo. Ale to já už jsem teda byla v takovém stavu, že jako najít klíče, to byl nadlidskej úkol, to jsem prostě nedala dohromady jako jo. Tak mě ráno vytáhl z postele a řek a jedem a nazdar no.

Do léčebny Vás odvezl?

Jo měl to tam vytelefonovaný no to jsou taky takový vzpomínky jak přes kopírák, to je tak nesmírně ostudný a tak jako potupný a samozřejmě ta reakce moje jako že ani náhodou nechci to bych se hanbou propadla do dneška. Ale nedovedu si představit, že by to jako probíhalo jinak. No a řekla bych, že celá ta léčba ta jako ta poslední byla zvláštní v mnoha věcech. Jednat v tom, že jsem si sama se sebou zase na tom detoxu absolvovala, že chci pryč jako, že to jako nedám znova.

To byly tříměsíční léčby?

Ne tej první jsem byla na tříměsíční a pak bych řekla, že jsem byla vždycky pětitydenní. Taková ta série moje rychlá, tam jako na tom začátku, to už jako taky v Bohnicích mi říkali co tady chceš dělat jako ty se sebou udělej něco úplně jinýho, tak budeš teda do jiný léčebny. Já jsem si, ne vehementně, že bych se držela těch Bohnic, vůbec ne, já jsem říkala to se musí stát jako něco jako jinýho jo, něco se musí odehrát ve mně, něco já nevím co. A tahleta poslední léčba byla zvláštní jako v mnoha věcech pro mě, že byla jako byla opravdu, všechny ty předchozí léčby totiž k něčemu byly a ta dlouhá abstinence předtím byla taky neuvěřitelně dobrá a je to něco co se snažím přidávat na těch skupinách, že se fakt počítá každý den jo, protože každý den je člověk silnější a každý den k tomu získá jako větší nadhled nebo nákej lepší přístup a pak si s tím třeba ví jako rady jo. Ale taky platí zároveň, že každá ta recidiva je jako propadliště hlubší a to není jenom vo tej fyzické stránce, protože jako opravdu pro mě ta jako....já jsem snad nikdy neměla ani blbý jaterní testy jako při tom nástupu do té nemocnice, ale to co to udělá s tou palicí jo, co to udělá jako s tím člověkem jako takovým jo, ještě třeba u mě, když já jsem fakt jako hromada energie a najednou nejsem nic jako jo, jako vůbec, to je zoufalství. A ta poslední léčba tak jednak včetně toho, co jsem absolvovala na tom detoxu sama se sebou jako když jsem si říkala no to je....já tady prostě nechci bejt už jako jo to nikdy jako jo a do toho třeba mi tam zavolal ten manžel a já jsem byla úplně jako v prdeli a von mi volal tak jako skoro jako radostně. Tak pro něj to asi jako bylo takový, jako zaplat' pánbůh tak seš tam. A já jsem ani nemohla do toho telefonu vůbec jako mluvit a teď von mi říká něco takovýho jako a co ti je jako a já jsem si říkala já vůbec nevím co bych na to jako řekla ale jako já bych se tady jako rozpustila do louže nejradši nebo vypařila, nebo prostě nebyla jo. Takže to mi jako hodně koreluje s tím jako že, že, že by to prostě pro mě fakt nemělo dobrej konec jo, že si můžu namlouvat co chci a asi by to fakt dopadlo prostě jako úplně nešťastně no, jako opravdu no.

Čili vy jste žádný jako fyzický újmy neměla, ale psychicky, jestli tomu dobře rozumím, Vám z toho nebylo dobře.

Fyzicky, jako náká klepavka a takovýhle věci, to je něco, co za pár dnů přejde že jo. Já tu fyzickou stránku popisuju tak že jsem nikdy jako na tom nebyla nijak blbě, ale jako samozřejmě ten organizmus určitě přiotrávenej nějak je jo, takže ten, jako to co normálně mají lidi abstrák po víkendový chlastače no tak tady se to jenom prohloubí asi jo, ale právě ta nutná potřeba, protože jako ten příjem toho alkoholu byl vlastně jako přes tu fyzickou moc jako jo, že do sebe potřebujete něco nalejt, přestože to fyzicky už vůbec nejde, ten organizmus se tomu brání až takovým tím úplně základním způsobem, že by to vyblil jako, tak přesto máte jako nutnou potřebu to do sebe naprat, protože úplně nejjednodušší by bylo už se neprobudit jo. A tak to je v té fázi jako aktivní a pak potom co nastane no to je takový náký totální zděšení sama ze sebe

jo, to asi tak bych to jako nejvíc popsala. Protože jasný jako zůstane se mnou ten manžel, nebo nezůstane se mnou, já už jsem dokázala jako si říct hele má nárok se mnou nebejt jako vopravdu jo já už nemůžu slibovat nikdy nikomu nic prostě to jako to se mnou nejde. A musím to nechat na něm a holt teda jako....takže to nebylo takový trápení. To co se týkalo třeba toho Honzíka, tam já jsem to jako brala jako že je to vůči němu nefér, že jsem ho do toho jako vtáhla, ale s ním si ti věci umím jako vybalancovat a popsat a ne že by se to odmazalo že jo, já jsem potom i zpětně věděla, třeba jak to probíral s tím svým nejlepším kamarádem, tak samozřejmě, že on byl úplně vyděšený že jo, jako co má dělat, co to je, jak je tohle možný. Ale to bych zase řekla k týhle generaci....v naší době všichni chlastali a všechno bylo tabu že jo. A byla to hrozná ostuda, hlavně aby se to nedozvěděla babička, aby se to někdo nedozvěděl... a já vzhledem k tomu, že jsem v tomhle tom byla vychovaná a přišlo mi to neuvěřitelně pokrytecký, protože jestli je někdo vožrala, tak nepřestane bejt vožrala jenom proto, že se vo tom přestane mluvit, nebo se to šušká za zády tak já jsem v sobě měla vždycky ten totální šprajc, že já takováhle jako nikdy nebudu. A fakticky se těmahle věcmi jako netrápím. Neznamená to, že bych všude chodila a vyprávěla jsem hele já jsem abstinující alkoholik, vůbec ne. Já si myslím, že většina lidí by si to ode mě nezasloužila vědět tu informaci, protože mi za to nestojej. Ale kdyby jako se mě na to někdo ptal nebo se mnou chtěl o tom mluvit, tak mě to přijde jako fér. Ale ještě když se vrátím právě přes tohleto k tý své depresivní stránce....takže tam vlastně nebylo ani jako, jako co si vo tom.....jo člověk si jako řekne no tak jestli se tím budou trápit ty moji rodiče, tak je to jako blbý no ale, ale tak voni to nějak daj, je tam ta ségra ta jim to vysvětlí a u těch rodičů to člověk stejně pochopil jako ve finále sám jako rodič, jako za svým dítětem vždycky budete stát, ať je to jak chce, prostě jediný co si přejete, aby bylo zdravý že jo, nebo aby se z toho vyhrabalo jo. Tak já bych řekla, že vážně tam jako nenastala, určitě ne u té poslední recidivy taováhle nějaká věc, ale to totální zděšení jako sama ze sebe jo. Jako, jako já už nevím co mám udělat, já už vůbec nevím, co bych měla jako změnit, co bych měla předělat, co bych měla jako dělat jinak, protože vono to prostě nefunguje. A já si myslím, že v tej léčbě jsem se toho neuvěřitelně chytala takovým způsobem jako....já jsem byla asi jedinej pacient v tý léčbě, kterej tam nějak jako fungoval dohromady když tam přišli třeba anonymní alkoholici jo, protože pro ty všechny ostatní to bylo buď jako, jako ježiš tak máme jinej program tak to tady jako nějak odsedíme, anebo jako co je to za lidi, co nám to tady vyprávěj. Já jsem tam úplně hltala jako každý slovo a říkala jsem si ježiš já tomu všemu tak rozumím že jo, vždyť ty lidi taky vůbec nevěděli co se sebou si mají počít, já to taky nevím. A rozhodně jsem byla přesvědčená vo tom, že mě tam v tý léčbě nezachrání, ale na druhou stranu, že nemůžu odejít. Protože si vůbec nemůžu troufnout vyjít jako ven. Ale že tam to nevyřeším. Jo taky asi bych řekla, že poprvý tam nastala taková úplně jako intenzivní obava z toho, že dokud jsem tam, tak je to vlastně úplně v pohodě. Ale co až vylezu ven. Jo to bych řekla že bylo fakt jako poprvý. A to nikdy jsem tu léčbu předtím jako neodflákla, nikdy jsem jí nebrala jako že je to vyřízený a že to jako nepude ale bylo to takový jako....

Bylo to v něčem jiný, tahle poslední léčba?

No v tomhle tom. Úplně v celým tomhle tom prožitku jako sama se sebou včetně toho, že se tam už nemůžu nic naučit a na druhou stranu že odtud nemůžu odejít. A stejně jsem odešla tedy dřív. Nedodělala jsem tu léčbu, ale opravdu jako vo pár dnů. To byla taková jako specifická doba, kdy jsem v tý léčbě byla, protože jsem tam přišla na začátku července a oni byly nějak pořád ty svátky a pořád tam nikdo nebyl z těch terapeutů....ale v tomhle tom to byla taky jako síla, protože to každéj den ve mně živilojo a hroznej byl teda ten stav, kdy jsem z toho detoxu přišla na to oddělení, což vždycky předtím jsem prožívala jako tak, tak konečně jsem toho utrpení tady....a tentokrát já jsem si připadala, že na tom oddělení jako nemám co dělat, že jsem tak v prdeli. Ale přitom to nebylo vo tej fyzickej stránce, ale že jsem prostě tak v prdeli, že vůbec nevím, jak se tam jako do něčeho zapojím, že vůbec nechápu jestli si dokážu ustlat postel. Jo takže ten začátek byl takhle jako drsnej, ten kolektiv tam byl....jako vopravdu to bylo úplně úžasný. Bylo tam spousta takových plonkových, neuvěřitelně plonkových dnů, terý jako ale člověk fakt mohl využít

pro sebe. A já jsem docela rychle jako si najela na nějaký svůj rytmus s tím, že jako dobrý, je to fajn že tady budu držkovat, že to tady stojí za hovno, protože tady není žádný terapeut, ale co je mi to asi jako platný, ven stejně nemůžu, protože si na to netroufnu, jako vůbec si na to netroufnu. Takže já když jsem ten revers dávala a bylo to opravdu s velkým přemejšlením, protože se vdávala ta moje ségra v Německu jo. Já jsem odešla asi o čtyři dny dřív, jako nedalo se to vymyslet jinak než, že jsem musela dát revers. Já jsem o tom celou tu léčbu přemejšlela do posledního dne než jsem ten revers dala, tak jsem nevěděla, jestli to udělám nebo ne, protože jsem nevěděla, jestli si na to troufnu. Jestli si jako budu připadat dost silná na to, abych otaď jako vylezla a řekla si ne, já to prostě dokážu jo. To jsem si fakt nebyla jistá. No a šla jsem ven zase s tím že..... a vlastně celou tu léčbu jsem si pořád jakojednak jsem tam hodně porovnávala ty příběhy s těma lidma, který tam byli a zjistila jsem, že vlastně na tom opravdu jsem pořád relativně hodně dobře a i když jsem si připadala tak bídě. A byla jsem tam třeba na EKG kde ta paní doktorka na tom EKG byla úplně úžasná, říkala vy jste jedenáct let abstinovala, no to je neuvěřitelný, to je tak jako dobrý a říkam jo, já si to ale myslím taky, já na to jako vůbec nechci plivat. Ale je to ohromná chyba tohleto udělat i po těch jedenácti letech, protože je to jako milion kroků zpátky, je to jako strašná dáha jo. Takže asi tohleto bylo z toho takový velký poučení, to který už jsem tady jako nakousla, že jsem si tak jako vůbec nebyla jistá, jak to jako udělám, jako přestože abstinovat chci, tak já jsem si tam hned nechala nasadit antabus a říkala jsem ne hele všechno беру, všechno co mi může pomoci, já vůbec nevím jak mi to může pomoci, nebo jako o čem je antabus vím samozřejmě, mnohokrát předtím jsem ho brala a docela jako dlouhou dobu, ale tady jsem jako šahala po všem. Řekla bych jako že ta hloubka tý pokory k tomu, co mi kdo může poradit ale ze všech stran a některý samozřejmě jako mě v tý léčbě rozčilovali, některý věci ty začátečnický, protože jsem to všechno brala jako totální kydy, a teď myslím spíš jako od pacientek než jako od těch terapeutů, jsem si říkala ty ještě nevíš co máš před sebou, to mě jako rozčilovalo. Já jsem na tom nebyla tak abych si troufla rozdávat nějaký rady že jo a hlavně jsem si říkala jako ty pitomá přetvářko, na tohleto se vyser a až se na to vyseríš, tak ještě uvidíš, že toho máš hodně před sebou jo. Takže i tahleto konfrontace jako v rámci toho, žetak ta byla jako poměrně složitá. A bylo to úplně jiný no, třeba s těma anonymníma alkoholíkama to pro mě byla taková jako....přišlo mi to vždycky dobrý co dělaj, nikdy jsem tam nebyla, na žádným jako tom setkání anonymních alkoholiků. Přesto jim jako hodně fandim a přesto když tam ty lidi přišli, tak já jsem si říkala jo tak to je pro mě taky jako alternativa, co já ještě jako pro sebe můžu jako udělat. A nezačala jsem tam chodit jenom protože jsem to nějak dávala jako bez toho. A bylo to další moje citový angažmá, ani ne časový, ale spíš energetický že jsem si říkala mě to tam teď teda jako nechybí jo. A když jsem z tý léčby vylezla, tak to bylo opravdu zoufalý. Jako to bylomně připadalo že se do toho běžného života a to jako těch situací bych řekla že jako že to člověk tak jako pobere kolem sebe jo, hodně kolem toho chlastu jako, jak je možný jak to okolí to jako nevidí jo, jak jako neviděj ty lidi, že jste úplně někde jinde jako a někdo jinej. Mě přišlo, že jsem tak měsíc spadlá z Marsu. Ale ve vši pokoře, vůbec jako to nebylo vo tom, že bych měla chutě, ale mě připadalo, že jako nedokážu pobrat, že do toho normálního světa jako nepatřím jo. Že vůbec nevím jako jaká je moje role, nebo jo jaká je ta moje role to jasně, toho se člověk jako může držet co má dělat a co se vod něj čeká. Ale já že jsem v tom pořád jako ztracená, proto já taky všem jako těm lidem na těch skupinách říkam hele ale pak teprve přijde to těžký. Tohleto je pořád obrovská sranda jo, a to ty lidi jdou....jako že já jsem se vracela a měla jsem se vrátit kam jako jíst jsem tam mohla, spát jsem tam mohla, jako všechno bylo zajištěný, neřešila jsem nějaký existenciální problémy, totálně jako zdravotní že jo, i do tý práce jsem se mohla vrátit. Taky s tím nebyl jako žádný zásadní problém.

A chodila jste na doléčování?

Jo, a to i předtím jako vždycky, a tohleto vlastně protože jsem pořád byla s paní doktorkou Pekárkovou jako v kontaktu, tak jsme vlastně se na tom rovnou domluvily. Ona ještě v tý době na tý léčbě byla, já jsem k ní vlastně chodila na individuální terapii a ona říkala hele mě pro

vás nikdy nepřišla ta skupinová jako dobrá, ale zkuste to tam teď chodit, uvidíte, jestli vám to bude vyhovovat ne. Tam je ta pravidelnost že jo. Dokonce to snad tenkrát i bylo jako tak , že já jsem dala ten revers a ověřovala jsem jestli s tím reversem tam budu moct chodit, protože to je takový jako.....zase další taková jako podstatná věc, která ...jako ta formální, která jako dodneška mě nutí....já chodím na ty skupiny teda pět a půl roku jo a pokaždý se omluvím když nemůžu přijít a nemusela bych už, dávno jo, po roce a půl holky řekly prosím tě nefoukej už ...a já dodneška bych si jako netroufla, já prostě jako čtvrtek je skupina a jestli tam jdu nebo nejdu tak je jako stejně významný a já to stejně řeším a opravdu mě jako vědomě mrzí, když tam nemůžu jít jo. Ale nevyjde mi to úplně pokaždý . A zároveň jsem teda ráda, že už to pro mě není, že už bych bez toho, jako že bych si říkala tak já se teda v pátek napiju protože tam ve čtvrtek nepůjdu, no to vůbec, ale pořád v sobě mám jako že ve čtvrtek je skupina, když tam nejdeš, tak se omluvíš, protože to je jako správně a když to jenom trochu jde tak se opravdu snažím tam jako bejt. Já se snažím jako ty věci dopředu plánovat tak aby jako ty čtvrtky z toho nevypadávaly. Tak tam jsem začala chodit a myslím, že tam mezitím byla nějaká tejení pauza, no já jsem odešla na ten revers kvůli tý ségře, kvůli tý svatbě a fakt do posledního dne jsem se rozhodovala jestlijá jsem pořád fakt sama se sebou zkoumala, jestli to není nějaká podvědomá výmluva jo, protože v tomhle se taky jako hodně kontroluju jo, jestli jako ty hele a nenamlouváš si jako něco, není to jako nějaká blbá.....

Jako, že by Vás ta skupina držela v tom, že budete abstinovat?

Ne ne ne, já s omlouvám, já jsem se vrátila k tomu ukončení tý léčby. O tý svatbě, že jsem si jako říkala a nenamlouváš si to jenom, chceš už tady odtud prostě bejt pryč. A já jsem fakt až do poslední půlhodiny, než jsem k tej paní doktorce šla jí to jako říct, tak já jsem vůbec nebyla rozhodnutá, pořád jsem jako o sobě pochybovala a tak jsem jako váhala, ale pak zase když už jsem se rozhodla, tak jsem to úplně přesně popsala, jako fakt v tom nebyla žádná kamufláž jo, ale bylo to jako zoufalý v tom, že jsme opravdu byla venku úplně vykořeněná a připadalo mi, že ten normální život je někde úplně jinde než jako kde jsem já no. A tak to bylo takový zvláštní. A ta svatba byla vůbec jako celá zvláštní. A já myslím, že ten návrat do toho normálu trval opravdu já nevím možná třeba nákej....určitě měsíc a možná dva měsíce. Ale to je stejně jako krátkej časovej úsek že jo. Ale když jako vezmu, že vlastně nebylo úplně co řešit jo že jako vlastně jako nikdo mi neházel klacky pod nohy a nikdo se nic jako nevyptával a nikdo nic neřešil a všichni byli rádi že jsem zpátky, tak já jsem jako jenom nevěděla jak mám bejt já šťastná, že jsem zpátky. Protože evidentně tam jako nákej takovej silnej dojezd....tohleto je něco co bych už nikdy v životě nechtěla zažít jo, celý to o čem mluvím. Mně to přijde tak....já opravdu nevím, jak bych to znova jako přežila jo. To je pořád o tom, k čemu jsem si jako došla, že to není jenom o tý jako opravdu fyzicky se zničit, ale o tom, že bych to nedala sama se sebou. A že by tam zůstalo nějaký přeskočený kolečko.

A teď je to tedy pět a půl roku?

Tak nějak, tam byla ta svatba a myslím, že v půlce srpna jsem byla v těch Řepích poprvé na skupině, a to bylo tedy loni v srpnu pět let. A já jsem si vlastně po těch pěti letech nechala dát jako první diplom a teď minule se na tej skupině tak hezky mluvilo, ale pro mě třeba ten důvod byl úplně jinej, protože já to taky nemám tak, že bych to počítala na ty dny, já už jako nevím. Dneska jsem se zrovna dívala, kdy se narodil náš Ben jako pes, protože jako jestli to jsou čtyři roky nebo pět let to už bych pomalu jako nedala. Ale takhle to mám stejně jako se všim i s věcmi, který mám jako ráda. Ale těch pět let to bylo v létě a já jsem si říkala, když jsem viděla na tej skupině, jako to bylo nějaký to období, kdy všichni měli ty recidivy a vraceli se tam buď zoufalý nebo se ty lidi vůbec nevrátili, já jsem říkala, já si to musím nechat dát kvůli těm lidem jo, já jsem na sebe taky pyšná, že pět let abstinuju a že je to jako pět let fajn, pořád mě až překvapuje jak intenzivní můžou bejt ty výstrahy jako zpětně, opravdu se to jako může vrátit, řeknu si tohle fakt v životě už nechci zažít. To prostě jako si nemůžu dovolit. A zároveň teda že je docela fajn, že se s tím

jako neperu na tej denní bázi a určitě ani takový ty podvědomý věci jako a vždyť by to nikdo nevěděl, to vůbec, to bych řekla. Že právě když vidím na těch lidech který s tím začínají tak to je něco, s čím já se už opravdu neperu. Ale ne že by to bylo jednodušší.

Co Vám tedy pomáhá vydržet, nebo kdo?

Jako pro mě jsou fakt cenný ty skupiny, to jako opravdu a pak já sama teda. Jako ten prožitek sama se sebou byl před těma pěti lety ale i před deseti od té recidivy, tak intenzivní, že jako....já jsem potom četla tu knížku od toho Josefa Formánka a tam pro mě vzniknul ten popis, co jsem říkala, že je to fakt buď život nebo smrt, von to tam měl tak jako popsáný v tom chlapským podání jo a je ta knížkaneříkala jsem vám to někdy....

Ne

To si určitě přečtěte. Jmenuje se to Úsměvy smutných mužů. Já aniž bych to tušila a to je o tom, co jsem říkala, o tom, tý intuici k těm ostatním, který mají stejný problém, tak já jsem na doporučení mého šéfa četla jeho jinou knížku a ještě k tomu byl nějaký komentář, já jsem se celou dobu nemohla zbavit toho, že je tam něco jako divně jo, že tomu člověku rozumím a nerozumím zároveň, a že prostě to neumím jako líp popsat. Jako jsem zjistila tenhle ten jeho problém a on to měl teda opravdu jako v hrubším podání, ale to samý bych řekla jo, tak jsem říkala, jo, tak teď mi to sklaplo jako jo. A tuhle knížku jsem si přečetla s velkým zájmem, myslím si, že pro ženskou je to dobrý, protože je tam ten mužskej úhel pohledu a to jak v tom mužským podání to může bejt jako ještě drsnější, ale on to tam měl nadefinovaný, popsáný úplně jednoznačně. Je to život nebo smrt. A já jsem říkala, já bych si to nikdy sama pro sebe takhle drsně nepopsala a od té doby nic jinýho nepoužívám, protože vlastně tak to je. Já bych si to jenom jako neuměla popsat, neuměla jako říct. Ale je to přesně tak. A je to asi podle mě teda no jak s tím dospíváním nebo s tím sbíráním zkušeností v tomhle případě si říkám, ať ty lidi, ať jim to jde jako jednodušejc jo, každému to nesmírně přeju, ať to jako dá líp, jednodušejc a snadnějc, ať se poučí z toho co ty ostatní říkaj. Ale tahleta knížka je neuvěřitelně silná. A to jsem od něčeho utekla.

Já jsem se ptala, co nebo kdo Vám pomáhá vydržet?

No já sama, jednoznačně. Jako fakt to není o nikom jiným. Ty lidi, i když to s váma myslej dobře, třeba moje ségra, která to ví, nebo celá rodina to vlastně jako ví a nikdo se v tom víc jako nevrta a i z toho vychází ta moje zkušenost hele těm lidem stačí, nebo takhle, nikomu nezáleží na vás víc než vám, jako vážně, to je jako něco k čem by si měl každej podle mě dojít a je to jedno jakou cestou. Ale vážně, i ty lidi, který jako vás mají rádi a jste pro ně jako důležitý, tak zase by měli mít nejvíc rádi sami sebe a tohle by se mělo jako doplňovat, tohle by mělo dělat tu sílu. Protože jestli na to koukáte, že ten co mě má rád tak já to nemůžu dělat kvůli němu, tak je to nějaká berlička ale nemůže t podle mě prostě fungovat, nebo to potom může bejt katastrofa když jako to nefunguje těma lidma že jo, a tak. A chci říct ta moje ségra, a to vnímám jako hodně, a to člověk na skupině moc říkat nemůže, já si myslím, že pro spoustu lidí je neuchopitelný to, a berou vás jako že jste neuvěřitelně statečnej anebo tomu nevěřej, to je druhý možnej úhel pohledu, že by se člověk nikdy nenapil, že jim to přijde jako přece i když nejsou alkoholici, i když pijou zcela výjimečně, ale představa, že by se nikdy nenapili už v životě, jim přijde tak jako, tak divná, nebo tak nepředstavitelná, nebo nad tím nikdy nepřemejšleli. Já si říkám, je to stejný jako si řekne cukrovkář že jo, holt se nemůže naprat dortem no tak jako jo a umí si to zdůvodnit a je to pro něj v podstatě stejně ohrožující že jo jako pro nás. Tak to třeba ta moje ségra mi řekne a nevím, já jsem se jí nikdy neptala jestli si jako myslí, žespíš bych řekla, přiklonila bych se k tomu, že tam má jako za tím tu verzi, že teda chápe, že je to pro mě těžký jo, než to, že by si jako říkala to stejně nedá, protože to přece nejde. Ale myslím, si, že to takhle hodně lidí může mít jo. Můj muž mi taky jako kdysi v nějaký hádce vpálil, že vlastně ho v tom životě strašně omezuju, že on si nemůže dát to pivo. A on by pít neměl, protože má nemocný ledviny, ale pivo si určitě dát může

a taky si myslím, že teď jako náky výlety a takovýchle věci, jako tam se nežinýruje, ale jinak v podstatě žije v takovém režimu, kdy ten alkohol mu tam taky vůbec nezapadá, protože nevím, kdy by to stihnul a hlavně říkám, jako zdravotně ta indispozice tam taky je. Můj Honza, tam bych zase řekla, žejo a taky co si myslím, že u naší generace je k tý závislosti bylo hodně jako.....co k tomu člověka svádělo jako od začátku....a teď to tam taky někdo vyprávěl na tej skupině...že moje generace, tam bylo normální, že se chlastá od patnácti let a nebyl to žádný problém. Já si pamatuju, že poprvé jsem opravdu byla, úplně jako že jsem lezla domů po čtyřech, jestli mi bylo šestnáct let. A byla to jako zábava, byla to víkendová tancovačka a prostě něco že ...to se vůbec neřešilo, že alkohol jako se do osumnácti nenalejvá a takovýchle věci. Tam že to je něco jako co patří k tý zábavě toho života a v tom já jsem jako vyrostla. Proto já vždycky říkám, hele já nemůžu nad nikým ohrnovat nos, protože kdyby byly v té době dostupný drogy, tak bych je určitě vyzkoušela, akorát že nebyly. No a můj táta byl rozhodně alkoholik a jestli tam je...ale to je zase jako věc na kterou hodně narážím, říkám si, pro mě to v životě nebyla výmluva, v životě bych se jako na nějakou rodinnou predispozici nevymluvila, protože já prostě tyhle věci jako neberu jo. Jako to je můj život, já jsem si jako za něj zodpovědná a hotovo. Myslim si, že pro máho tátu to byloon se mě snažil jako hodně pomoci v míře v kteréj mohli, hodně se o toho Honzulu starali ale byl z toho hodně nešťastnej. Jako bral to že si s tím nějak neumím poradit, moje mamka ta zas měla takový vysvětlení, že jí, když se narodila ta nejmladší ségra tak mě bylo patnáct a mamka u porodu skoro zemřela a měla potom takovou tu laktační psychózu. A v té době, to byl osumdesátéjpatéj rok a fakt ty ženský se zavírali do blázince, přivazovali je řetězem k topení. A ten táta mě tam tenkrát za tou mámou vzal, jako že jsem byla patnáctiletá a jsem věděla, že se něco děje že jo, tu Pavlu chtěli dát do kojeňáku, tak my jsme řešili, že bych nechala školy, a že bych se vo tu Páju starala. A ten táta....my jsme z jižních Čech a tam se vždycky říkalo, když se zblázníš budeš v Jihlavě, protože v Jihlavě byl blázinec, tak mamka byla v Jihlavě v blázinci. A ta měla zase jako celoživotní co se mi stalo, nebo co mě v životě jako potkalo, tak ta k tomu měla...za to může ten táta, že tě vzal tenkrát do toho blázince. A on to byl fakt intenzivní zážitek jo, to jako vo tom žádná, ale spíš bych řekla pro celej ten můj další životjako že je dobře, že je tahle doba a že se jako k různěm věcem přistupuje jinak. Já jsem tam možná přeskočila, to co jsem chtěla říct vo tom Honzovi a vo tej generaci našich dětí, oni fakt na ty závislosti koukaj jinak jo. Pro ně je to něco o čem se v tom životě otevřeně mluví, komentuje se to, vysvětlujou se důsledky a viděj to kolem sebe a v médiích se vo tom mluví a to je prostě obrovskej rozdíl mezi tou naší generací. Oni se nepotýkají s těma mindrákama, v čem jsem byla vychovaná já, že se vo tom hlavně nesmí mluvit. Honzík náš teda vyrostl v domácnosti, kde alkohol není doma že jo, já jsem v tomhleto to fakt měla jako jednodušší a když byla třeba taková situace jako kolem vánoc, já jsem jako taky.....třeba tady v kanceláři nám stojí bedna vína pro klienty. Ale to je pro mě jako fakt klid v duši, já vůbec to neřeším jo. Ale doma bych to mít nechtěla pro nějakou jako, že mi rupne v bedně jo, jako cokoli. To fakt mi přijde že ten suchej dům je jako dobrej jo. A výjimečně se tam objeví nějaká flaška kterou od někoho dostanem a já se jí vehementně rychle snažim posunout jako dál, protože mě to přijde zbytečný pokušení, jako proč. To není důležitý mít doma. Ale já jsem si taky říkala svýho času, jestli pro toho Honzulu to není nějak jako limitující, že všude jako normálně asi v těch rodinách je to něco co jako je k dispozici a dává se to k večeři, k obědu a tak. Ale u nás vážně jako není a já se snažim spíš jako všude obráceně vytvářet dojem, že normální je jako nepít. Takže by to pro všechny mělo bejt jako celkem normální. Ale je to pořád asi jako nějakou druh zábavy, ale fakt v tom domácím prostředí mi to přijde totálně jako pro ty ženský ohrožující no. Podle mě bych fakt pomohla ta osvěta, k tomu zdravému životnímu stylu se to fakt dneska nehodí jo. Protože kdo chodí na jógu a chodí běhat a zdravě jí tak já upřímně nevím, kam se mu tam jako ten chlast má vejít jo.

A kdybyste měla něco doporučit ženám, který se potýkají se závislostí na alkoholu, co by to bylo?

No já si myslím, že asi jako úplně to zásadní vážně je, a já to občas na těch skupinách jako vidím, jako tam teď byla ta kolegyně, ta zpěvačka, že si člověk uvědomuje, že ten problém má. Protože já kdybych potom upřímně šla v tom svém životě jako dál, tak jako když jsem se ztráskala jako šestnáctiletá holka a někde jsem potom hledala, kde jsem zapoměla kolo nebo něco takového, okno jako blázen, tak to mě rozhodně nepřipadalo, že mám problém, jo, určitě ne. A řekla bych že tohleto by bylo jako že by mě to provázelo třeba celou střední a vysokou školu, a taky bych to nenazvala jako závislým pitím, ale jako některý náznaky toho že k tomu člověk má jako sklon, to by se tam určitě vyzorovat jako dalo jo, ale vůbec bych to jako neřešila. Ale myslím si že když je člověk k sobě upřímnější, tak že takový ty, já nevím, to desatero, který jako splňují pár bodů z toho, tak asi fakt má problém s alkoholem. Tak já si myslím, že tam nastane ta upřímnost vlastní k sobě ale pak teda musí za tím ještě následovat, že fakticky jako to nechci kvůli sobě no nebo že mě to jako vadí, že s tím chci něco dělat. A to bych řekla, že je taková základní věc. A to pořád ještě nic neznamená, protože většina alkoholiků se shodne na tom, hele my jsme si fakt museli nabít držku jako výrazně a výrazně. A tohleto je něco a to patří do té otázky, co já bych jako chtěla každému pomoci, aby to nemusel absolvovat jo. A já to pořád nevím, jestli se to dá. Jako těch lidí pár kolem sebe vidím, že ty lidi začali abstinovat sami, nemuseli do léčebny, ale sami už byli v té fázi, kdy jako, kdyby skoro v tej léčebně bejt měli, kdyby nebyli tak silný a nedokázali jako to sami, tak rozhodně ten problém nebyl takovej, že se ráno vzbudí s kocovinou a je mu blbě protože to opravdu vás za čtrnáct dní přejde a je to nanovo že jo. No takže ve chvíli kdy si to člověk uvědomí že je to fakt jako problém, tak najít fakt někoho jako s kým mi dává smysl to řešit no tu léčbu. Protože si myslím, že to není tak úplně jednoduchý jo, že jít za obvodákem pro spoustu lidí je asi problém, jít za nějakým psychoterapeutem to záleží na tom na koho narazí jo. Takže jako kdyby byla nějak jako dobře dostupná nějaká informační síť, hele můžu se obrátit na tohohle zkušeného lékaře, protože ten to dělá tolik let, tak asi bude vědět, tak to by bylo asi něco, co bych zkusila. A já jsem vlastně touhleto cestou jako šla, já jsem si našla nějakého terapeuta, a neřekla bych, že na začátku jsem tam udělala někde nějakou chybu, protože ta ambulantní léčba jako úplně první, se kterou já jsem při té závislosti začala, to fungovalo jako podle mě dobře, ale já jsem na to ještě nebyla zralá, vůbec. Mě to přišlo, že jako teda hele tak to půjde takhle jednoduše? No to je úplná paráda, že jo. Ale to není pravda no. Ale já jako nevím, jestli tyhleto fáze musí jako všichni projít stejně. Já bych každému přála, aby to jako projít nemusel jo. Ale nevím jestli to bez toho jde jo. Jako vážně to nevím. Ale říkám i na tej skupině, proto mě to tam jako baví tak chodit. a co bych poradila, ještě když se k tomu vrátím, no nějakou upřímnost k sobě, jako úplně v tom základu, nějak sám si říct jak já to jako sám se sebou chci a mě i trochu jako děsej, ale to je po těch mnoha letech a po tom mnoho co já jsem si se sebou odbyla, myslím si, že tam hodně svazujícím vstupují právě to co by ty ostatní a já nemůžu kvůli tomuhle a támhleto, tak to jsou takový ty výmluvy. Anebo spíš svazující elementy, ale ono se od toho nedá asi odstříhnout tak jako úplně jo. Já si fakt myslím, že ten člověk musí bejt jako totálně na dně. Ale já jsem dneska přes tuhle vlastní zkušenost v každém tom příběhu, co na tej skupině slyším, snažím jako najít čím bych mohla pomoci jo a trochu jako toho Pepu mě rozčilují některý ty příběhy, protože vím jak jsou jako...já nechci říct, že neupřímný jo, to jako bych si netroufla vůči těm lidem říct jako jo, ale jak nejsou ještě doopravdy no. Ale zároveň mě to jako strašně bolí za ty lidi. Já se s ním ve spoustě věcí jako ztotožním, já do té Evči minule už jsem jako šít vůbec nechtěla, hlavně jsem přišla jako pozdě, když ona už to vyprávěla. Já jsem s Evou byla když jsem byla na té poslední léčbě jsem s ní byla na detoxu. A ona byla tak neuvěřitelná pionýrka já si z ní občas dělám srandu. To není o jiných lidech ale o tom, jak ta závislost je. A já jsem jí tam jako strašně záviděla, protože já jsem byla sama ze sebe úplně v prdeli a říkala jsem si já vůbec nevím jak to dám. A ona to měla všechno nalajnované, ona jako všechno věděla, a jak to musí kvůli té rodině, protože už jinou šanci jí nedaj. Tam pořád něco štrychovala, háčkovala, pak jsem s ní byla na tom oddělení, noto byla agitátorka, no fakt pionýrka, já pro ní nemám lepší

pojmenování. Ale to jí nepomlouvám, protože ona to ode mě slyšela mockrát, ona se tomu do dneška chechtá jo. A pak já jsem si pět let....já zoufalec, já troska chodila na tu skupinu a ona byla v léčebně a v léčebně. Já jsem za ní byla tak nešťastná a říkala jsem si děvče jak ty máš tu cestu dlouhou před sebou. A při tom bych o tom jako nikdy nepochybovala, že jako chce bejt dobrá jo. Takže tohle jsou pro mě jenom takový jako další příběhy o tom, že než si člověk dojde k tomu jako já, jsou někdy jako fakt drsný no. A při tom tedy zaklepu, zase pořád to ještě máme lacině zaplacený, mohli jsme někomu něco udělat a tak, takový věci jako.....jako vážně nevím, jak člověk pak přežije a zvládne to. V tomhle jsem zase pokorná a říkám si, tak kolikrát to tam mám předplacený....ať se nerouhám.....ne vážně jo. A tak mě přijde, že už jako jsem si vybrala, že jako sama to nechci pokoušet. Jasně, že můžou bejt jako katastrofy jiný, člověk někomu něco způsobítaky jsem jela vožralá autem že jo. Jako musím říct, že asi jsem díky tomuhle, ne tolerantní, nevím jestli je jako správný slovo, ke svému okolí, ale že to jako chápu jo. Já chápu i toho bezdomovce kterej je na ulici, protože si říkám, to je takhle jo (lusknutí prstů). Jako pro mě to nejsou lidi, nad kterejma bych se vofrňovala, jako kdyby bylo něco rozumného jak jim můžu pomoci, tak to taky ráda udělám a říkám si to je přece takhle... Já jsem jako jednu tu anabázi chlastací si říkala já na té ulici skončím, to bude strašný jako jo. A přišlo mě to, že je to fakt takhle vo chlup jo. Takže ne asi tolerantnější ale spíš jako že tam mám to pochopení, takový to rozevření toho co všechno se vleze do toho života a co ještě všechno jako je, já nevím jestli přijatelný, ale co je možný. Ale při tom zároveň beru, že jsou věci, který jsou....a pořád jako fakt pro mě jako nejsilnější takový jako motto ať neděláme draze zaplacený chyby jo. Ať je to chyba z nevědomí, z nepozornosti, z nějakýho takovýho jako úletu jo, tak to může dopadnout fakt relativně dobře a může to dopadnout totální katastrofou jo. A že ty příběhy taky tam jako člověk vidí že jo. Takže jasně a pak s velkou pokorou před těma lidma smekám, že i tohle jako dali a z tohoto se vyhrabali. Protože to je neuvěřitelně jinej level...mě stačí, co jsem si jako spackala sama a úplně mi stačí no.

A když se teď ohlídnete zpětně, rozumíte tomu nějak proč jste do závislosti spadla?

Já si myslím, že těch věcíAsi hodně podstatný co je a co už jsem tady řekla je, že rozhodně to nedávám za vinu nikomu jinýmu než sobě jo, to taky jako hodně u těch lidí jako spatřuju, že se pořád hledá jako kde to jako vzniklo. Jo, já myslím, že je to dobrý jako vědět, že tady už byla ta chyba, ale já bych si mohla říct, tak dobře, tak chlatal ten táta že jo, jako hodně, my jsme ho viděli denně opilýho, ale přesto on nás miloval, jako děti nás měl rád jako všechno více méně s námi zvládal, my jsme se s tím taky nějak naučili žít. A mohla bych brát, že tedy nějaká predispozice tam bejt jako mohla. Potom to moje dospívání, no to tomu určitě jako tomu, že se blížím tomu, že se blížím tomu, že bych mohla být alkoholik, tomu určitě napovídalo jak jednoznačně. To jako rozhodně nebylo nic jako co by si člověk dal do výkladní skříně, naprosto odpovídající tý době, ale to stejně nic neznamená že jo. Moc mojich kamarádů zase alkoholici nejsou, na druhou stranu je spousta lidí, který....můj bejvalej šéf, ten jako pro sebe sám ňáký, řekla bych jako, takový aby se to nějak jako neprobíralo jinak, rád říkal, že je alkoholik a měl pravdu. Ale on to jako dával nějak v tom běžným životě. Jo ale že byl alkoholik, na první dobrou jako jo, ale dával to k lepšímu, zvládal běžnej život celkem jako....já jsem ho zase těma mejma očima pozorovala se zájmem, protože jsem ho docela považovala za statečného člověka, že v tomhle tempu jako ještě ten běžnej život dává. No on už to mnohdy už jako nedával jo, ale to zase jako pozná jenom zkušeněj pozorovatel, protože vidíte protože tam jako sedí a čumí a to je tak celý co dokáže jako dělat a i v rámci tý firmy to bylo jako viditelný, ale to prostě nikdo neřeší že jo. Ale já jsem vám utekla z ňáký.....

Z tý otázky jestli tomu nějak rozumíte....

Jestli tomu rozumím...jo....takže táta, to dospívání...a potom já bych řekla, že vůbec jako ta..... že jsem si dlouho jako nevěděla sama se sebou jako rady, nějaká taková jako nedospělost bych neřekla, protože jako dospělá jsem byla brzo, já jsem byla nejstarší z těch dětí že jo, tak já jsem

byla od patnácti z baráku, tak to bych neřekla, ale spíš takový to životní nesebevědomí jo, takový jako že vlastně, jako jak to je se mnou správně, tak to si myslím, že bylo potom asi takový to poslední jo. A takový ty věci, o kterých se dneska hodně píše, že takovej jako alkoholem ohrožený druh jsou ženský na mateřský, no to za mýho mateřství teda nikdo nikde nepsal, ale i kdyby to někdo psal, tak nevím, jestli bych to četla jako jo. A dneska si myslím, že každá ta maminka si může říct člověče, jestli jsem si otevřela každé večer flašku sedmičku, tak není to trošku trabl jako.

Ale vy jste taky říkala, že jste začala pít na tý mateřský....

No a bylo to určitě v souvislosti s tím, že jsem, já jsem přibrala po porodu, když jsem byla na mateřský a myslím si, že jsem si tak jako říkala, tak nějaký kilo bych mohla shodit, tak jsem moc jako nejedla a pak jsem zjistila, že když si dám dvojku vína, tak že to jako dávám úplně v pohodě. To bych řekla, že je takovej úplně typickej jako....že takhle to funguje hodně ženskej. A to je třeba taky taková věc, která v tej osvětě je podle mě málo viditelná, že ta energie, která v tom chlastu je, že jako opravdu pomáhá, že to člověk částečně bere opravdu jako berličku jo. A musím říct, že ještě dneska i profesně takhle na všechny lidi jako kolem sebe koukám právě, že si říkám hele doktor je taky jenom člověk a von taky moh bejt včera na mejdanu a nebo je to třeba opravdu někdo, kdo si fakt ty panáky na noc musí dát, protože jinak ani neusne, protože mu šrotuje hlava a tak. No a já si taky myslím, že jsem tak jako vždycky ten život měla v tom frmolu a tak jsem se snažila jako aby to jako všechno odsejpal a tak, ale tenhle ten začátek pro mě byl taky pořád ještě nenápadnej, ale je jasný že jo takový jako první znak zase začnete ty flašky schovávat no tak jasně že není něco v pořádku že jo. No tak asi bych to na nikoho nesváděla, ale celej ten můj průběh od nějakýho mýho vědomýho dospívání byl takovej, že jsem si mohla uvědomit, že ten problém může nastat, ale vůbec jsem si ho nepřipouštěla až do chvíle, kdy skutečně mě samotnej jako nezbejvalo nic jinýho....musela jsem to zase nechat dojít asi na tu hranici, kdy mě samotnej nezbejvalo říct už jako hele já fakt potřebuju nějakou zásadní pomoc, protože jako tohle nedám jako, s tím sama jako nehnu. A ten další posun ještě mezitím byl poměrně jako radikální, protože přestože jsem nikdy nebrala že jsem jako....., jako to bral ten můj manžel na tý první léčbě, tak strčil mě do správkárky, oni mě tam poštelujou a vystrčej mě zpátky opravenou, tak já jsem k tomu nikdy takhle nepřistupovala, ale přesto podvědomě jsem to hodně jako podcenila určitě jo s tím že to vlastně není nic tak složitýho, jak proč bych neabstinovala. Já si myslím, že nikdy tam nebylo jako to hele já ještě v tom životě pít chci jo, to fakticky ne, že jsem vždycky jako abstinovat chtěla, ale takový to jako co kdybych to vyzkoušela a a takovýto jako samozřejmě jednou se nic nestane, tak to určitě tam ze začátku hrálo velkou roli. A přestože jsem si rychle ověřila, že to vůbec nefunguje, tak stejně jsem to pokoušela.

A předpokládám, že tohleto jste slyšela i v tý léčbě od jiných žen, to znamená, že ta zkušenost je nějak nepřenosná....

No mě tam fascinovalo určitě jako v těch prvních léčbách, nebo hlavně v tej první, jak ty lidi se tam můžou po těch recidivách vracet. Jako co je špatně tak, že to jako nedaj. Jako u někoho to vidíte, že je to tam prostě z donucení a jenom to tam přežít a já tady prostě musím bejt těch pět tejdnu, protože si to rodina přeje, nebo tři měsíce.....a stejně jim je to jako u prdele. Jako i v léčbě se dají zažít lidi, který jako řeknou hele stejně budu chlastat. I tady na tej poslední léčbě se mnou byly tak hodný ženský a to byly třeba ženský který opravdu pily celej život jo a bylo jim šedesát a pro ně to bylo nepředstavitelný, přestože viděly jaki na tej léčbě to měly takový no ona mě sem ta dcera dovezla no tak to přežiju a tady je to jako v pohodě, já to tady jako dávám. Ale rozhodně tam nezaznívalo já určitě jako se sem nechci vrátit, minimálně tohle jako, nebo to asi se nikdo nechce vrátit, ale myslím si, že ty lidi si jako hodně mysleli, že tak se to tady trošku jako srovnalo a teď to tam nějakým jak normálním tempíčkem jako doklepeme jo. Já jsem tam do nikoho úplně jako nešla v tej léčbě vůbec ne a to jsem fakt byla hodně ne soustředěná na sebe, ale mě to připadalo, že se všichni tak jako dost míváme. Tam jako opravdu upřímně nebylo moc

lidí, který by to měli jako v nějaký stejný fázi, nebo nastejno. Byla tam jedna paní, která tam chodila na takovou tu opakovací léčbu absolventskou a to mě přišlo strašně cenný. Ta tak jako se s tím jako nepeklovala, nepárala, říkala hele já abstinuju já nevím dvanáct let, ale představa, že bych sem na ten tejdén nejela, nebo na čtrnáct dní, to mě fakt děsí jo. Já to prostě potřebuju, já tady jako potřebuju to oprášit a znovu si to připomenout. A tohleto mě přijde, že mě dneska jako plní ty Řepy jo. Že je to pro mě strašně cenný, jako z pohledu toho, že si říkám, že tam třeba někomu můžu bejt užitečná a na druhou stranu ty příběhy vám pořád jako připomínají, jak je to těžký no, a jak to jako ještě každěj má jinak....takže pro mě je to jako vážně nesmírně cenný. Já si toho vážim, já si říkám kdyby mi paní doktorka řekla, že už tam nemůžu chodit, protože už mám jako odchozeno a není tam místo, takže mě jako těší, že tam ty lidi pořád odpadávají. Protože když potom začne bejt ta skupina taková, že se tam nemůžou všichni vlézt, tak já si začnu myslet, že mě škrtnou z toho seznamu, nebo řeknou ať chodím jednou za půl roku. A mně by to bylo líto, mně by to chybělo, já bych se musela jako....nebo bych možná začala chodit na ty anonymní alkoholiky, já to tam pořád mám jako alternativu....říkám si a budu chodit třeba na ty anglický, když Nešpor říká že se tam ještě jako naučim tu angličtinu tak budu chodit na ty anglický a hotovo. Ale kdybych jako opravdu měla upřímně říct, jo celej můj život od toho vědomýho, nebo jako od toho začátku toho konzumování, směřoval k tomu, že to může bejt průšvih a já jsem jako s tím nic dřív neudělala. Ale zase dneska je to pro mě jako opravdu já nemusím každému vyprávět, že jsem abstinující alkoholik, ale nedělá mi problém říct, že nepiju, nedělá mi problém, ani si k tomu nic nevymejšlet, jenom prostě fakt nepiju, já ani nevím kam bych to dala a nebo už jsem vypila. Měla jsem svýho času opravdu nějakej problém se slinivkou a ten nesouvisel s tím alkoholem, ale kdo ví, kdo ví v nějakým důsledku jako...tak pro někoho, komu bych to jako nechtěla vůbec vysvětlovat, tak se to dá tímhle způsobem. Ale já jako opravdu bych řekla, že mám štěstí, že se pohybuju v takový sociální skupině, kde se to nebere tak jako že by to úplně, jako rozhodně ty lidi si třeba dají dobrý víno, ale když jim řeknete, že nechcete, tak nikdo vás neláme, vůbec, tak všichni akceptujou, že si dám sodovku...a fakt bych řekla, že k tomu současnému životu se jako to pití fakt nehodí jo, že jako fakt moderní je nepít a hotovo.

Je ještě něco důležitýho, co byste chtěla doplnit, o čem jsme nemluvily?

Ne, já myslím, že jsem řekla všechno to důležitý....a prošly jsme to všechno, co jste potřebovala

Ano, všechno tam bylo, děkuju Vám za rozhovor

Rozhovor č. 4 - paní E.

Mohla byste mi prosím vyprávět, jaké to pro Vás bylo od chvíle, kdy jste se rozhodla abstinovat?

Když jsem se rozhodla vlastně začít něco dělat s tím, že to moje pití je neúnosný. Tak vlastně u mě to je docela dlouhá historie, protože já jsem...první moje léčba byla v roce 2011 v léčebně v Kroměříži a vlastně zpětně, když teď jako jsem si vlastně prošla sedmkrát, sedmkrát jsem byla na léčení a vlastně až teď po sedmý se mi daří teda teď rok abstinovat úplně bez problémů, úplně v pohodě.

Což předtím nebylo?

Což předtím vůbec nebylo, protože u mě.... já vlastně celou tu dobu co jsem, vlastně než jsem se dostala tady k tý abstinenci svojí zatím nejlepší a nejdelší co mám, tak jsem vždycky dělala strašný chyby a ty chyby jsem opakovala. A vlastně až teď zpětně můžu tak ňák zrekapitulovat, co všechno jsem udělala špatně a co bych vlastně mohla doporučit, co by nikdo neměl udělat. Protože já vlastně jsem začala popíjet vlastně před tou svojí padesátkou, nebo po padesátce, to jsem dělala ve státní tiskárně cenin a v tý práci mě to děsně nebavilo a bylo to psychicky náročný jak mezilidský vztahy, tak i ta práce normovaná a prostě hlídaný to tam bylo, prostě mi to tam nevyhovovalo, ale všichni okolo mi říkali, že je to dobrá práce, dobře placená. A já už jsem v neděli si dala panáka, že musím jít do práce a už to prostě bylo takový špatný. Šla jsem tedy do tý Kroměříže to prostě byla dcera těhotná že jo, samozřejmě jako každou léčbu jsem říkala, že to dělám pro rodinu, že to dělám pro děti, že to dělám pro vnoučata a vždycky jsem se vrátila, vždycky jsem se napila. Jsem vydržela třeba tři měsíce, jednou osm dokonce měsíců, ale třeba když jsem se vrátila z tý Kroměříže, tak to si pamatuju, že jsem jako říkala manželovi, že prostě nechci zůstat na Vánoce doma, že prostě se na to necejtim a že prostě bysme měli jet trávit úplně někde jinde. Samozřejmě dopadlo to tak, že manžel řekl, že Vánoce se budou trávit doma, no tak se Vánoce trávili doma no a já jsem se asi za čtrnáct dní napila. To si pamatuju, že jsem teda ještě jako už jsem popíjela a šla jsem ještě k paní doktorce Sirovátkový ale už jsem prostě Tři měsíce jsem prostě zahodila. No a tak jsem se ocitla poprvé v Bohnicích že jo samozřejmě po první léčbě jsem si myslela, jak jsem chytrá, tak jsem se ocitla v Bohnicích samozřejmě, tam jsem říkala paní doktorce, že to prostě nepotřebuju, že jsem byla v Kroměříži, tak jsem tam odsad' odešla, pak jsem se tam hezky vrátila, udělala jsem si tři měsíce na sedmičce. No samozřejmě zásadní chyba, která moje byla, že teda jsem se vždycky vyhejbalá si nechat nasadit antabus, protože jsem si myslela, že prostě..... teď to vím, že to byly moje zadní vrátka, že prostě jsem věděla, že se stejně asi napiju. Pak co jsem udělala další chybu, že jsem si nevzala rodinnou terapii, že jsem nechtěla o tom, no prostě jsem o tom.... nevím proč jsem to neudělala, teď vím, že to byla velká chyba, že jsem vlastně neměla rodinnou terapii. Takže pak jsem dokonce měla jednou takový extempore, že teda mě manžel zavolał záchranku, přijeli policajti, takže záchytka, to jsem si taky užila. Ze záchytky zase do Bohnic že. No takže takhle jsem v Bohnicích strávila každý roční období takže vlastně.....

To byly tříměsíční léčby?

Ne pak už byly recidivy, pak už byly šest týdnů. Já jsem asi měla v roce 2011 v Kroměříži tři měsíce, to jsem řádně dokončila, pak jsem měla pět týdnů nebo čtyři týdny to jsem tam ukončila jako v těch Bohnicích, pak jsem tam teda pokorně nastoupila na tři měsíční prostě tu léčbu, tu jsem řádně dokončila. No a vlastně od toho roku 2011 dokonce jsem tam asi někdy byla dvakrát v tom roce, protože jsem měla sedm léceb. A vlastně pak už jsem měla i zdravotní problémy, je pravda, že jsem teda nikdy neměla epileptickéj záchvat, ale vím že jsem asi už měla pak i ty halucinace. A že už fakt mě pak bylo hrozně špatně jako od žaludku, tak už jako jsem si říkala.... už mi to ani nechutnalo ten alkohol. Bylo to šílený jo, prostě jsem si všecko.... já jsem si musela asi šáhnout až na to samý dno. Protože já jsem vlastně.....manžel to se mnou vydržel celou tu

dobu, ale když jsem byla v roce 2016 v srpnu na léčbě, tak tam za mnou přijel s tím, že se se mnou teda rozvádí, že už toho má plný zuby. Takže já jsem tomu pořád nevěřila, že se rozvedeme, ale rozvedli jsme se v roce 2016, dvaadvacátého listopadu. No a vlastně v roce 2013, to jsem asi taky byla určitě pod vlivem, tak dokonce jsem přišla i o střechu nad hlavou, protože my jsme s manželem postavili rodinné domky a s tím teda, že oni se báli, dneska už to chápu jo jako, už se umím na to koukat z jejich jako pohledu, ale když člověk pije a je závislejší, tak vidí jenom sebe. Jako že je chudák, že prostě je nepochopenejší a že musí mít ten důvod se napít, prostě hledá někde zakopanýho psa.

Tak jste to viděla, tak jste to vnímala?

Tak to vnímám až teď. Protože já vím, že v sobě jsem měla spoustu křivd, nebo je mám ještě i do dneška. Ale vlastně díky tomu, že jsem prošla toliko léčbami, i když jako neúspěšně, jako z pohledu toho, že jsem nevydržela abstinovat, ale vždycky jsem si po krůčku na něco přišla. A vlastně tím pádem, že jsem přišla vo to.....my jsme postavili s manželem rodinné domky a oni prostě se báli, když budu prostě v nějakém takovém tom rauši nebo že jim někdy něco podepíšu, že přijdou o střechu nad hlavou. Takhle mi to podali, že teda darujeme ten náš rodinný dům starší dceři a že tam bude věčné břemeno. No a já jsem to teda podepsala ale pak až po čase jsem zjistila, že prostě manžel tam je to věčné břemeno a já jsem jenom dárce jo. Takže jsem jako říkala aaah.....

Takže vy tam nemáte věčné břemeno?

Ne, já tam nemám věčné břemeno. A teďka vlastně to furt jako jsem asi měla ty zadní vrátka, že jsem prostě měla doma nějakou jistotu jo, a teď najednou rozvod že jo. A teď jsem si uvědomila, že nemám kde bydlet a pak jsem nastoupila vlastně do té práce, kde jsem do teďka, kde teď jsem vlastně spokojená. No ale tam ale byla taková trošičku šikana, když jsem nastoupila a do toho ten rozvod a prostě jsem se napila a teď už jsem říkala a teď už to smrdí velkým průšvihem. Protože vždycky jsem měla štěstí, že i když jsem popíjela, že jsem vždycky z toho nějak vybruslila, z té práce, kde jsem byla a tak. Ale teď už jsem říkala, tak teda teď už je to průšvih jo. No naštěstí teda mě pomoh hodně můj pan doktor obvodní, kterej mi teda nechtěl už pomoci jo, ale tak mi ještě pomoh a moje paní vedoucí teda, protože teda nevědí v práci, že piju. Že jsem prostě alkoholička. Protože pracuju ve zdravotnictví a to by asi...pečuju o ty starý lidi, to by asi nezkousli, ale teda já jsem to svedla na ty nervy a že mám ten rozvod a paní vedoucí prostě jako to pochopila, dala jsem neschopenku a pak jsem teda jako že jsem i přiznala, že jsem byla s nervama v Bohnicích, jako v nemocnici. No a po těch čtyřech měsících, vlastně při té poslední léčbě, vlastně než jsem šla na tu poslední léčbu, takže vlastně to jsem se napila, dostala jsem tu neschopenku a řekla jsem si a bacha teď už fakt jako...jak je ten člověk závislejší, jak je prostě nemocnější, tak já prostě jsem, to se stalo 6. února a jsem věděla prostě, že je to v prčicích jo, ale jenže pak jsem šla jsem za paní doktorkou, ke všemu jsem se jí přiznala, že jsem prostě v prčicích, volala jsem svojí kamarádce, ta mi zavolala na detox jo, objednala jsem se že prostě 9. března 2017 nastoupím na detox a že prostě budu chodit sem každý čtvrtek na individuály. No ale jenomže jak je člověk chorejší, nemocnější že jo, tak samozřejmě ve čtvrtek, to se pamatuju, tejdenn před tím jsem tady byla na skupině a pak ve čtvrtek 9. března jsem měla nastoupit, no samozřejmě, že jsem popíjela. A bylo mi pak hrozně zle. A to je fakt, že jsem se těšila na detox. Mě fakt bylo špatně. Jsem říkala a musíš fakt skončit, to prostě nejde, je ti 57 let jo, prostě to už takhle dál nejde. Prostě teď jseš rozvedená, nemáš kde bydlet jo, přijdeš o práci, dyť to je hrozný jo, vypadala jsem příšerně. No ale ještě jsem se prostě napila jo samozřejmě, špatně mi bylo, no a tu už tady byla paní doktorka Pekárková a říkala, ale já už jako nejsem na sedmičce, já říkám paní doktorko mě už je to úplně jedno, jestli půjdu na sedmičku nebo na osmičku, já už fakt musím se sebou něco udělat. No a tak nějak jsem teda zjistila, že fakt musím se sebou něco dělat, a že jsem všechno dělala špatně, o všechno jsem vlastně přišla a ještě mě hrozně pomohla moje mladší holka, která mi prostě řekla, a řekla to i té starší, řekla prostě mámu nech na pokoji, ona

prostě bojuje a ona to jednou dokáže. A to mi fakt hodně pomohlo. A vlastně když teď naposledy jsem se před tím rokem napila, než jsem šla na to léčení, tak jako bejvalej manžel jako měl zase, protože všichni bydlíme v tom baráku, starosti, tak mu mladší holka řekla ty už se o to nestarej, tvoje už to není starost. No a vlastně jako tohleto, že jsem se dostala tam až kam jsem se dostala, tak já jsem se vlastně, přišla jsem o manžela že jo, o barák a pomalu o ty děti, o všechno, ale nic mě nezastavilo, jako že jsem říkala, že to dělám kvůli rodině, kvůli dětem, narodilo se mi jedno vnouče, narodilo se mi druhý vnouče a nic mě nezastavilo. Já nevím, kde se prostě najednou to zlomilo.

A v čem to tedy bylo jiný tentokrát?

No tím, že jsem najednou zjistila, že jsem úplně v prčících a že teda to musím udělat úplně jinak, než jsem to doteďka dělala. Takže jsem prostě z té léčby šla do toho Ondřejova. A v tom Ondřejově jsem narazila na skupinu lidí, bylo nás tam sedum, vydrželi jsme teda do posledka, byly tam různé osudy a my jsme tam měli komunitu sedmi lidí, který si šahli v těch svejch zpovědích až na nějaký samotný dno. Prostě ty příběhy byly tak silný a takový zpětný vazby a ta moje paní terapeutka doopravdy mi hodně pomohla. Jsem si tam otevřela spoustu jako svejch vztahovejch jako co jsem měla vztah jako s matkou, s manželem a vlastně, to co jsem si já myslela, že já dělám jako dobře celej život, to vlastně bylo na houby, protože já jsem za každou cenu chtěla mít rodinu, manžela, děti, zestárnout. No a když to zpětně jako se teď bavím, jsem se o tom nikdy nebavila s holkama, a teď to třeba probíráme s tou mladší holkou a když ona mi to teď říká ty svoje názory jako z její strany a já už se na to umím podívat jako kdybych ze sebe vystoupila a dívala se na sebe jako zevnitř, jako na jinou osobu jo, no ale to už zpátky nevezmu, to prostě když jsem ty chyby udělala. No a vlastně teď já jsem za ten rok strašně jako vděčná a vlastně jsem i na sebe hrozně moc pyšná, protože mě se abstinuje jako dobře. A já prostě jako mám problémy jo, já mám ty suchý recidivy jo i když na ten alkohol jako očividně chuť že bych jako toužila se někde jít se napít to ne. Ale prostě pak se něco asi semele a mě se o tom zdá jo a to mě vždycky jakoa jako nikdy.....teda je pravda, že já jsem nikdy nechodila na doléčování.

Až poprvé teď chodíte na doléčování?

No chodila jsem i předtím a pak jsem třeba přestala, ale teď fakt chodím rok každej čtvrtek. Předtím ne. A taky jsem poprvé začala brát antabus. Předtím jsem nikdy nebrala antabus jo, protože asi někde jsem furt věděla, že se stejně k té flašce asi vrátím a fakt teď naposledy když už jsem si fakt řekla, že to nejde, tak jsem si nechala nasadit antabus, začla jsem chodit na ten Ondřejov, a pak jsem chodila na skupiny tady, chodila jsem na Ondřejov na skupiny a pak vlastně ještě chodím na individuál k té Lence k té terapeutce, která mi fakt hodně pomohla. A jako vždycky tam k ní přijdu a říkám, co já jí budu hodinu povídat a ona říká už máme hodinu...jo, takže prostě ta mi hodně pomohla a vlastně i ten Láďa, ten husitskej farář, co se mnou byl na tom Ondřejově, ten šel taky hodně do hloubky. On tam byl ještě s tím Židem, teda s tím rabínem že jo, oni tam byli oba dva takhleto brali hodně jako do hloubky....takže to mělo pro mě velkej přínos. V Ondřejově to byl šest týdnů denní stacionář, až potom bylo každej čtvrtek tady skupina a pak každý úterý byla skupina půl roku ještě na Ondřejově, ale pak se tam právě vyměnili úplně terapeuti a ta paní Lenka právě odešla a já jsem začla chodit k ní jednou měsíčně na individuální terapii. No takže vlastně já bych řekla, že jsem dozrála k té abstinenci jo.

Po kolika letech to bylo?

No tak vezte si, že sedm let, doopravdy. Protože já jsem nikdy nevěřila tomu, že bych to doma sama zastavila. Já jsem vždycky pila tejdén jo a to teda festově jo a věděla jsem, že já to nezastavím, že to bych asi umřela, to bych se upila. Takže já jsem musela na ten detox a musela jsem na tu opakovačku, takže já jsem jako věděla, že to doma neustojím, jak tady někdo říká, že to doma ustojí, tak já vím, že to doma neustojím. Že já potřebuju teda od toho odříznout a zase si tam pobejt, ne pobejt, že by tam člověk byl rád, ale prostě potřebovala jsem to. Já bych to

doma nezastavila, to by člověk zastavil na tři dny a zase by potom šel. No a vlastně já se za to ani nestydím, že jsem tam byla tolikrát, protože jsem to asi potřebovala no. A jako co jsem tam potkala ty holky, nebo ty osudy, tak máme to přes kopírák. Takže když tady pak kolikrát já už pak slyším, jak tady vyprávějí, tak já si říkám, no počkáme si. Protože jako mám kamarádku, se kterou jsem byla v roce 2012 nebo 2014, Marušku a ta se no počkejte už pět let, pět let se drží a nepije. A teď jsme si právě telefonovaly, přály Velikonoce a ona říkala, no musím se ti přiznat, že teď měla nějaký problémy doma, a že by bejvala taky....ale říkala odolala jsem.

A vy už máte rok za sebou, nebo to teprve bude rok?

Teď to bude rok, vlastně ono se to....já už těch výročí budu mít víc jo, protože já jsem si první dala, že to bylo toho devátého března, to byl nástup na detox, vlastně u paní doktorky to je když se odejde z Bohnic, takže to je 13. dubna jo a pak ještě 30. května mám odchod z Ondřejova. Jo to je taková....tam jsem teprve odešla že jo. Od 9. března vlastně nepiju, ani kapku jo, doopravdy jsem na sebe pyšná, protože jsem si fakt nedala ani kapičku. Jindy si člověk dal třeba skleničku jo nebo to, ale teď fakt jako to můžu říct....a že já jsem se toho navyváděla jo. Víím takový ty různý výmluvy, nebo todleto, ježišmarja tak to já mám všechno vyzkoušený.

A co Vám pomáhá vydržet, nebo kdo?

No teď mi pomáhá to, že mi je dobře. Já vlastně tím že jsem rok vydržela, tak jako já za prvý na tom Ondřejově jsem si pořádně rozmyslela, co chci vlastně dělat že jo, mě ta práce s těma starejma lidma baví, ale bylo mi doporučeno i od paní doktorky i v Bohnicích, že prostě já nemůžu dělat vůbec noční směny a ani ten dlouhý krátkej a dvanáctihodinovky. No tak z toho Ondřejova jsem šla za tou svojí paní vedoucí a prostě jsem řekla, že můžu nastoupit, ale jenom na osm hodin pondělí pátek. A oni tam zrovna přibírali na ten post, takže mě přijmuli, no a mě vždycky teda bavilo nejenom se o ty lidi starat, ale i jako je aktivizovat, jak se říká no a oni tam se měnili ty aktivizační pracovnice no a tak pak mi to nabídli, abych to teda jako dělala, takže vlastně teďkon tam dalo by se říct, že v tomhle tom se nedá povýšit že jo, ale vlastně jsem povýšila. No takže jako některý děvčata pečovatelky jako no jo, tak mám svojí kancelář

A co tam děláte?

No já vlastně zajišťuju, takovej program zvenčí s dobrovolníkama i nedobrovolníkama pro seniory, takže teď třeba máme takovej zajímavěj projekt je to pod záštitou českýho rozhlasu nevidomý je to projekt po tmě, chodí k nám asi pět nevidomých mladých lidí velice jako hudebně nadaných, tak jsme ve fázi spolupráce, že nám dělají koncerty, měli jsme i kanisterapii a teď až se vrátím, vlastně já mám teď dovolenou, tak vlastně budeme mít koncert a pak po dalším týdnu už bude individuální, protože ty nevidomí půjdou k našim seniorům a budou si s nima povídat. Takže takovej jako projekt se nám tam rozjel. To jako zaštiťuju, jedním s nima. No a pak tam máme pana doktora Beletu, to je taneční mistr z Národního divadla a ten taky chodí takhle mezi seniory a zase s nima tančí. A mateřský školky k nám chodí, takže to takhle zprostředkovávám, pak já sama s nima cvičím, no druhá kolegyně zase maluje, tak já jdu zase na oddělení. To tam takhle jako propojujeme, aby ty pečovatelé nejen pečovali, ale aby se mohli o ty seniory starat i jako, takovej projekt i jako jinak jo. Nejenom, že jim utírají zedečky a podávají stravu, ale aby i dělali něco jinýho, aby to pro ně nebyl jenom stereotyp a zapojit je pomalu, takže tak jako pozvolna. A jelikož já jsem dělala pečovatelku, takže víím, co ty holky potřebujou nebo jak jsou naladěný, jak která. Takže jsem takovej jako prostředník mezi těma všema, aby to tam tak ňák jako neskřípalo. Protože oni zase že jo to je takovej stereotyp, že prostě oni že jo, tak nakrmit přebalit a klid. A takhle když ty senioři se třeba odvezou, nebo se jim věnuje někdo jinej, nebo i oni sami že jo můžou bejttřeba tam máme pečovatelku, to je restaurátorka, holka s vysokou školou a ona tam zas dělá tu výtvarnou činnost, pak tam máme na brigádě holčinu z doktorský rodiny a ona studuje hudební vědu a hraje na lesní roh, tak ta tam zase se seniorama, ona je

taková rázná, tak jim tam přinesla ukázat ten roh. Teď se nám tam přihlásilo na Praze 7 nějaký zase gymnázium, takže zase přijdou nějaký středoškoláci teď hrát divadlo.

Je vidět, že Vás to baví....

Baví, mě baví organizovat jo, někdy mě mají plný zuby teda, ale jako teď tam máme krásnou spolupráci s paní Jiřinkou, která vozí živý květy a dělají mandaly jako z živých květů. Teď co já jsem byla doma, tak mi tam přivezli kytku k narozeninám. Takže jako hezky se to jako propojuje.

Je vidět, že Vás to nějak naplňuje, protože jak jste před chvílí mluvila o tý tiskárně, že Vás to nenaplňovalo, tak to nějak souviselo asi s tím alkoholem.....

Já vlastně jednou z jedné léčbyvlastně fungovala na Štrosmajeráku jmenovala se Alma a byla to společnost, která zařazovala ty ženy s alkoholem. A tam právě mi dělali ten....psychologický nějaký pracovní testy no a tam poprvé mi řekli , že prej trpím deprese a mi tam vyšlo. No a jako změnit to zaměstnání, no a tam mi právě vyšlo, že by se mi jako, že by mě mohlo bavit tohleto pečovatelské. No a vlastně oni mi zaplatili ten rekvalifikační kurz. Takže já v roce 2014 jsem absolvovala rekvalifikační kurz na pracovníka v sociálních službách. Jinak jsem celý život dělala spíš administrativu, mám ekonomku. No, takže vlastně jsem se rekvalifikovala no a vlastně jsem sbírala zkušenosti a to už tenkrát jsem si řekla, že si teda najdu místo, kde už mě to teda bude bavit, už nejsem nejmladší a do toho důchodu.... No, takže jsem vlastně zkusila alzheimer centrum, pak LDNku, pak soukromí no až jsem si našla tady to. A všude byly nějaký kotrmelce.

Že Vás to tedy nezabrdilo v tom pití?

Nic mě nezabrdilo, nic nikoho nezabrdí. Proto, když tady někdo říká, že to dělá kvůli..... že děti... tohle nic, já si myslím, že musíme každé nějak dozrát.

A co je tedy podle Vás důležité?

Najít vnitřní rovnováhu, u mě určitě. Mě teda stoprocentně pomohl ten Ondřejov. Tam že jsem narazila na tu terapeutku, a hlavně na skupinu těch lidí, a že tam jsem odkryla ty... já vždycky když jsem mluvila, tak to byly hory kapesníků, jsem se tam vybrečela, a ještě teďkon jako si myslím, že když přijdu a vyprávím ty paní Lence, tak ona vždycky říká, ale vy Evo vy furt něco čekáte a vy už víte, že už to nepřijde. Jako v tom vztahu, s tím mým okolím, a i s mojí mámou tak jako teď už co. Moje máma to brala jako velkou slabost, že jsem ...no a jako, a že jsem byla vlastně...pro ní Bohnice je blázinec že jo, jako velká ostuda...jsem z vesnice že jo. Ale jako co mě znají lidi nebo co mě lidi poznali, je to smutný, ale ty lidi třeba z těch Bohnic nebo i holky nebo co mám okruh přátel, nebo tak jako prostě, nevím, ty mě oceňují víc, než třeba ta moje vlastní rodina. Jako moje ségra taky jo. Moje ségra, to je taky kapitola sama pro sebe. Takže já vlastně mám velkou oporu, jsem tomu taky nikdy nevěřila a teď tomu věřím, mám velkou oporu v těch lidech, který si tím prošli. Jo já mám velkou oporu tady v té skupině, a teď rok mám velkou kamarádku tu Dášu tady. My se držíme se nad vodou, všechno si řekneme a vlastně podnikáme spolu výlety jo prostě jako fakt, jednou za čtrnáct dní, když ona má tu střídavou péči, tak jdeme spolu na oběd, jdeme na vejšlap. Teď bude teplo tak vždycky jednou za měsíc ještě s jednou co s náma byla, tak jedeme na vejet někam jo. Takže jsme si nastavily, já jsem si nastavila jiný, ne jiný...no jiný hodnoty jo prostě. Jako všichni si mysleli z mého okolí, že prostě se se mnou Plešner rozvede a že já někde budu brečet v koutku a ono jim to nevyšlo no. Ale já myslím, že mi pomohlo to, že jsem doopravdy šla do toho, že jsem vyzkoušela úplně všechno, co vlastně všichni doporučovali, že by měl člověk udělat. Já tu teorii měla zmáknutou jo, ale v praxi jsem to nikdy nedotáhla tak, jak tenhle rok.

A kdybyste tedy ženám, které se potýkají se závislostí měla něco doporučit, co by to bylo?

Já si myslím, že určitě by to chtělo hodně o tom mluvit, odkrýt si ty svoje smutky. Protože odkrýt si ty svoje smutky i když si myslím, že to je malichernost, prostě určitě....odkrýt si své smutky a

najít svůj vnitřní klid. Prostě to co má člověk v sobě někde zašoupanuté, tak to prostě musí...já říkám to prostě já zkoušela všechno, já jsem byla u vědmy, pak mi manžel zaplatil nějakýho léčitele jo, že mi to vyžene z hlavy jo, až jsem si na to musela přijít, nebo já nevím. Mě pomohl doopravdy za prvé zdravotní stav že jo.

Jste měla zdravotní problémy?

To taky, ale já jsem se dostala na dno, že já doopravdy jako, kdybych se nevzpamatovala, tak skončím pod tím mostem, s tím krabičkem jo. Takže jako to bych nikomu nedoporučovala se dostat tak daleko. I když já mám teda domluveno teď s dcerou, že půjdeme a že prostě tam to věčný břemeno budu mít, abych nějakou ty jistotu měla no, na stáří, přece jenom. Když já jsem celou dobu myslela, že na to přišel můj ex, protože tomu jsem to dávala za vinu, jako ona na to teda přišla holka, že tam nebudu to věčné břemeno...a já jsem mu říkala, tys to nikdy neměl podepsat. Protože my jsme to spolu budovali jo jako a spoustu jo jako takže já jsem od svého manžela chtěla odějít, když jsem měla jedno dítě. Jsem tenkrát přijela za mámou a říkám já s ním nebudu a ona mě šupem poslala nazpátek jo tam máš manžela, tam máte barák že jo, moje máma je vždycky na majetek jo takže potom zase tak dobře tak to tam potáhneme. To víte jako v manželství, já jsem vždycky ustupovala, já jsem vždycky byla taková...nejdřív jsem poslouchala maminku, pak jsem poslouchala manžela no. A já když jako nemůžu říct, že by byl zlej, měli jsme se rádi jako vyhověli jsme si po všech stránkách, ale vždycky jsem to jako držela, musela jsem, spíš já jsem ustupovala celý manželství no. Když jsem pak začla vystrkovat růžky no tak....no a pak jsem....no popíjel člověk normálně že jo, no a pak se to zvtlo a pak už jsem to neměla pod kontrolou. A teď jako na to nemám ani chuť, že bych jako, dřív jsem si třeba neuměla představit, že už si třeba nedám skleničku vína jo, to je fakt a teď už si to umím představit. Já už to teď беру prostě...já už říkám hrdě jsem nekuřák a jsem abstinent jo. Už to mám takhle postavený. Jako proč říkat já si nedám ani skleničku nebo já budu řídit auto nebo tohleto, prostě já jsem abstinent nekuřák. Už to mám takhle postavený. A dřív člověk mám vysokej tlak, беру prášky, ne já teď to беру jako svojí přednost. Tak jako holt mě to dalo práci, než jsem se k tomu jako propracovala, to je fakt. Takže co já jim můžu vzkázat těm ženským no prostě bojovat no. Každá to máme jinak. Znáám holky tady ze skupiny který prostěa bojujou. Je to boj. A vždyť to tady slyšíte, že deset let, a napijou se. Teď Zdenička že jo takový problémy a prostě a teď jste zase v tom kolotoči.

Tak nějak mě i napadá, jak Vás poslouchám, jako kdybyste našla sama sebe. Jako kdybyste byla najednou sama za sebe, a ne za toho manžela, a ne za tu maminku, ne za ty děti....

No je to teda, nevím, jestli je to smutný nebo veselý, ale já vlastně ve svejch vlastně padesáti osmi letech se cejtím svobodná. Já si teď dělám to co chci já jo, takže já teda jako na co já jsem pyšná, já jsem pyšná na to, že jsem vychovala vlastně sama, protože manžel se na tom moc nepodílel dvě ženský, který jsou soběstačný, inteligentní, jedna vysokoškolačka inženýrka, druhá dělá na ministerstvu vnitra, mám dvě krásný vnoučata, holky jsou samostatný jo, takže na to já jsem pyšná. No, a tak jako to je moje deviza. A teď vlastně jsme seděly s tou mojí starší dcerou, která to jako taky moc taky nepobrala, že teda jako ta mladší ta je spíš taková chápavá ta to víc jako víc mě jako podržela nebo jak bych to řekla, a tak ta Jana jako mi říká no mami ale.... tak nějak něco jsem říkala, protože mi moje máma jako nezavolala k narozeninám, a Jana říkala už ty křivdy nech mami, prostě to nemá smysl, babička už jako jiná prostě nebude, ale ty buď pyšná na sebe, podívej se odrazila jsi se ode dna a kde jseš. To je pro mě největší pochvala, satisfakce, a že vlastně já jsem vždycky byla, hodně dlouho jsem řešila spory, protože moje mladší holka, který je teď 34, od svejch šestnácti sedmnácti je na kordy s tátou a teď si vykaj jo, prostě u nás ty vztahy nejsou jednoduchý jo. Já ho vždycky omlouvala, protože od byl tedy z rozvrácený rodiny můj mužskej že jo, moje tchýně vychovala sama tři syny, jejich táta byl alkoholik jo, takže vždycky jsem ho omlouvala. Taky jsem se chtěla rozvádět, možná jsem to měla udělat, v těch čtyřiceti no, jenže to bych třeba nepila, třeba bych měla půl baráku...já nevím. Ale fakt teď se

cejtím dobře, cejtím se svobodná, užívám si života. Přesně to co jsem si tam teoreticky našprtala v těch Bohnicích, tak teď to provádím do praxe. Vždycky si koupím něco hezkýho, jdu na výlet, prostě i z maličností ...jsem ráda, že můžu chodit sem a že mám i ty lidi z toho Ondřejova. Víím, že kdykoliv za těma lidma bych přišla, třeba za tím Láďou, za tím farářem do těch Krkonoš, že ten by mi taky jako vždycky pomoh.

Jsou ty vztahy jiný mezi přáteli, kteří závislost nepoznali a těmi, kteří si tím prošli?

Určitě, já můžu říct, že já vlastně přátele před tou mojí alkoholickou kariérou tak vlastně to já skoro jako moc nemám jo, protože vlastně mám tak pár za kterejma můžu i teď přijít, ale mám i jako teďkon co vlastně jsem si prošla, tak jako mám víc teď kamarádů z týhle jak bych řekla branže. No ne protože tady s těma lidma si prostě povídáte a prostě jsme na tom všichni stejně a prošli jsme si stejně. A já si pamatuju, že jednou jsem taky jak je ta Alenka, jsme byly s Alenkou, tak my jsme se právě spolu potkaly, no to bylo. Já jsem tam byla a ona tam přijela a ještě měla nějaký promile, taky dlouho držela, a my jsme se tam tak nasmály, že nás, na detoxu, že nás sestřičky přišly prostě jako okřikovat ať jako se smějeme, že to je hezký, ale potichu. No ale my jsme si tam právě vyprávěly, co všechno jsme podnikly, abysme pro tu flašku si došly jo. No takže vždycky Alenka mi říká pionýrka, protože já jsem tam říkala, jak to tam budu dělat kvůli tomu chlapovi a tak. A je teda pravda, že třeba s Haničkou, s tou jsme se taky párkrát potkaly a já jsem si nikdy nemyslela, že ona je taková opakovatelka jako já jo až teď nějak naposledy. A ta mi tady taky teď hodně pomohla. Že třeba mi řekla, jak jsem měla ty suchý recidivy, že prostě se ona ozývá ta potvora, tak teďkon si říkám, si na ní vždycky vzpomenu. S Haničkou s tou jsme se taky párkrát potkaly.

Kdybyste měla říct, co bylo nejtěžší na celým tom procesu překonávání závislosti a abstinence, co by to bylo?

Za celou tu dobu vždycky pro mě bylo nejtěžší ty výčitky, když člověk pije, tak je mu to jedno, ale když pak přestane, tak prostě ty výčitky no. A člověk se nesmí, nebrat se v tý minulosti. Prostě ať jsme provedly co jsme provedly, a že jsme kolikrát blbý věci, a hrozný věci, tak se v tom nebrat, protože to už nevrátíme. Jak se to říká že jo, že to neovlivníme a vlastně žijeme teď, teď se mám dobře, teď nepiju, teď jsem zdravá. Co jsem vyváděla, je to hrozný, kolikrát já třeba mi to taky prolítne hlavou, ale to je mi z toho až špatně jo. Ježíš jak jsem tohle mohla dělat, jak to se mnou mohli vydržet. A když člověk dospěje do té fáze, že se na sebe může dívat i jako s nadhledem a analyzovat to, že prostě takhle to tak nějak asi mělo bejt. Protože kdyby to tak nemělo bejt, tak to prostě utnu po první léčbě že jo a nebudu pít.

Je to těžký, po tý první léčbě to málokdy vyjde....

No právě, proto jako, to jako když tady někdo přijde že jo, tak já jim to všem přeju, ale víím dopředu že to prostě....a když to tady slyšíme, tak nikdo nemáme nikdy vyhráno. A to ještě jako my alkoholici bych řekla, že jsme tak nějak jako dalo by se říct propili jsme toho hodně, ale když si vezmeme třeba drogy, anebo gamblery, tak to jsme ještě co se týče majetku Já teda naštěstí jsem nikdy nepila tak, že bych pila na dluh. Vždycky jsem na to měla jo. Takže já nemám žádný exekuce, že jo....sice jsem přišla....ale děti mě nevyhoděj že jo, protože máme hezkej vztah s holkama. A oni mě mají rádi a já je a vnučata.....tak jako teď máme jako my říkáme, ještě by se nám mohl teda táta odstěhovat k nějaký bábě a byl by klid.

Vy bydlíte všichni pohromadě?

My bydlíme všichni pohromadě právě, no to je nádhera teda, ale jako máme to tam tak udělaný.....my jsme se jako nerozešli ve zlým, že bychom si dělali nějaký naschvály. Ale vlastně tím, že já vlastně rok abstinuju a tak já vlastně jsem teď na výši oproti tomu mému chlapovi jo. Protože on si myslel, že se se mnou rozvede, že mě asi nějak možná potrestá, nebo už toho měl plný zuby. Já teď na to i koukám z jejich teďkon jako pohledu, že to muselo bejt šílený jo, mít

doma vožralou matku, nebo manželku, tak jako ...já teda jsem nikdy nedělala ostudu někde, ale pila jsem doma, že jo, tak jako kolikrát když se na ně ty flašky vyvalily. Pak třeba ježišmarja jednou jsem taky, nevím...šla jsem rovnat prádlo v ložnici manželovi a nevím proč, ale vyvalila se na mě prostě vodka, proč jsem si jí schovala tam nevím že jo. Ale to jsem zrovna měla střizlivý období. No a teď že jo, tak jsme tam na ní koukala a co myslíte, že jsem udělala, no jsem jí vypila. Měla jsem jí vyhodit

Když se ohlédnete zpátky, tak rozumíte tomu nějak, umíte si vysvětlit tu závislost?

Já si myslím, že jsem byla nespokojená. Že jsem byla nespokojená se stavem věcí, který jsem za každou cenu chtěla udržet a oni byly neudržitelný. Tak to vidím teď já. Že jsem lpěla na tom, že jsem byla v té práci, kde jsem nechtěla bejt, že jsem byla v tom manželství, v kterým jsem nechtěla bejt, že jsem vlastně vždycky dělala všechno to, co chtěli ostatní, a ne to co jsem chtěla já. A to mě vlastně asi dohnalo k tomu pití, tam jsem hledala ten únik no. A nevím, kde najednou se to v člověku vezme, popíjí normálně, a pak už je závislej, protože moje ségra popíjí stejně jako jsem popíjela já. A ta závislá není. Třeba je a nepřízná si to, nebyla na léčení, nebo nevím. Vždyť spousta lidí popíjí že jo, popíjí každý den a nejsou na léčení a neříkají si, že jsou alkoholici. A já jsem se potkala se spoustou holkama anebo že jo, když jsem byla v té Kroměříži, tam byli i chlapi a to jsou osudy, ale ty lidi nejsou nahý že by byli že jo nahý méněcenný, to jsou lidi inteligentní, jako na úrovni a mají ten problém. Když to vezmu zpětně, tak já myslím, že jsem byla nespokojená. V tom svém životě a řešila jsem to alkoholem. Neřešila jsem to třeba rozchodem, neřešila jsem to změnou zaměstnání, řešila jsem to alkoholem. A vlastně až jsem se propila k tomu, že jsem našla sama sebe. A jsem za to vděčná. Protože kdybych nešla na léčení, kdybych třeba nepila, tak bych byla v těch Přílepech, neudělala bych si rekvalifikaci, nepřišla bych na to, že to co dělám mě vůbec nebaví. Když to takhle vezmu po těch co se tak jako vypovídám všude, tak myslím, že to byla ta nespokojenost, co mě přivedlo k tomu chlastu. Jsem prostě byla zaškatulkovaná do toho, že jsem ta hodná holka, která všechno dělá tak jak se má, od který se očekávalo už i v dětství že jo, že budu mít jedničky, vždycky jako včas přijdu domů jo, tak jako.....já jsem říkala, co já budu vyprávět vnoučatům, vždyť já jsem vždycky byla takovej vzorňák. Pak se vdám, postavíme dům, budeme mít děti, pak spolu zestárneme

Takže jste naplňovala nějaká očekávání?

Někoho. A ne svoje.

A zase se vrátíme k tomu očekávání, o kterém jste mluvila na začátku....

Ano, ano, přesně pořád jak mi říká ta moje paní doktorka, vždyť vy furt něco čekáte a vždyť víte, že to nepříjde, ale já si o tom aspoň už umím popovídat a už se tomu umím i zasmát. Ale trvalo mi to dlouho, protože furt něco očekávám že přijde a ono to nepříjde. A tak jako už i teď vlastně tím, že o tom můžu mluvit s holkama a že vlastně jsem strašně moc ráda, teď když jsme se třeba kolikrát hádaly, tak jako to mi tenkrát jednou řekl bejvalej, no a když to nebudeš dělat mě, tak to ani nebudeš dělat dětem, já nevím coprotože když jsem třeba jeli na dovolenou, tak já jsem nedělala dvě hromádky, že mám dvě děti, tři hromádky jsem dělala jo, vždycky všechno připravený jo....no a teď kon co....no heleďte se, teď to vydrží, my jsme se rozváděli tak máme kuchyň, takovou hezky zařízenou, takový chodský nádobí, všechno jako manželovi se to líbilo, tak jsme to nakupovali a já jsem to vždycky myla a oprašovala. Jsme se rozvedli a já říkám a teď tohleto, to je tvoje, na to já už v životě nešáhnu, to už nikdy neumeju. Takže 2016 v listopadu jsme se rozvedli, 2016 jedny Vánoce, 2017 Velikonoce, 2017 Vánoce, 2018 Velikonoce...to se vždycky muselo všechno sundat, tam jsou takhle pavučinky, nevšimla jsem si toho, nebudu to mejt. Sundám brejle, nic nevidím. A Jitka říká no mami nech to bejt, až budeme malovat, dáme mu to do bedny a ať si s tím dělá co chce. No a taky na Vánoce říkám a co to nádobí, budeš ho taky někdy mejt? No kdyby se ti chtělo tak by si ho mohla umejt, já říkám no to určitě, to ani náhodou. No a taky se všechno naučil.... Já jsem se naučila i pojmenovávat věci tak jak jsou.

Prostě je mi smutno, je mi smutno, je mi dobře, je mi dobře. A kolikrát si říkám, jsem dobrá, protože to potřebuju jo a říkám mám tu Dášu, my si píšeme a máme něco, tak prostě si to řekneme všechno, fakt jako mám někoho s kým můžu jít na vejšlap, s kým si o tom můžu popovídat a prostě se těšíme teď jsme si řekly, že až bude teplo, že pojedeme do Karlových Varů, takže prostě si uděláme výlet, je fajn někoho mít no. A mám vlastně ty svoje holky o ty se můžu hodně opřít. No a vlastně jsem si to vyřešila i s mámou, ta prostě jiná nebude a už je mojí mámě osmdesát, co já jí budu zatěžovat nákejmaprostě když to je sedm let nazpátek, škoda, že se toho nedožil táta, ten z toho byl hodně špatnej, že jsem prostě chlastala no. No a co myslíte moje vlastní sestra, ta posílá mýmu bejvalýmu manželovi večeri no, aby neumřel hlady. Takže já mám taky zajímavý vztahy. A teď dokonce vím, jak ona musela žhavit ty dráty, když já jsem tam někde byla opilá anebo jsem byla na léčení a oni si museli krásně o mě s mým bejvalým povídat, protože ona teď nemá koho probírat. Je to vlastní ségra, místo aby stála při mně, tak jako...a moje máma přijede ke mně na návštěvu a ona první na co se moje máma zeptá a co Honza, jak se má a co dělá a já jí na to povím mami já nevím, já už jsem s ním rozvedená, jo aha, tak ho pozdravuj. No co byste na to řekla, musíte bejt nad věcí no. Ale to jsem díky tomu, že jsem střízlivá, že si o tom umím popovídat, a že prostě když je mi ňák ouvej, tak zvednu telefon a řeknu Dášenko, ta mě naštvála, to je ale kráva. No a je to tak no.

Protože jinak by Vám to bylo líto...

No jinak by mi to bylo líto, to taky bylo jako že vlastněteď vlastně tím, že jsem chtěla bych říct nad věcí, a když potom už nejsem nad věcí, tak jdu za paní Lenkou a ona mi zase řekne, to co jsme si řekly, že zase něco očekávám a že to nepřijde.

To je dobře, že máte kam jít a že na to nejste sama.

Ne nejsem, a já jsem strašně moc ráda, že já teď můžu kdykoliv zaťukat na dveře jako těch svejch holek jo, že tam máme teď hezkej vztah a že vlastně za to jsem moc ráda.

Tak se to všechno vylepšilo?

U mě se to vylepšilo a doufám, že už to tak bude. Ale je fakt, že jako ten chlast je někde hodně daleko teď u mě. Já jsem ráda, za to že jsem tady.

Protože víte, o co všechno byste zase asi přišla ne?

To taky, ale já už nechci ztratit tu svobodu co mám, protože ten chlast, to byla hrozná nesvoboda a teď je mi dobře a já prostě můžu cokoliv dělat a vím, že si za to zodpovídám. Je fakt, že když potom člověk chlastá hodně, že pak neví, co dělá a kolikrát to zaspí a pak se probudí a zjistí ježiš kolik já jsem....to užmě je v tom dobře. Já bych řekla, že mě je v tý abstinenci dobře a nechci jí ztratit. Teď to takhle mám a doufám, že to tak zůstane.

Je ještě něco, co byste chtěla doplnit, něco důležitýho, co nebylo řečený?

Já nevím, já myslím, že jsem tak ňák řekla asi všechno. U mě to bylo takový složitý no, vlastně poznala jsem...musím teda říct, že vždycky když jsem přišla na detox na osmičku, kdykoliv jsem přišla do styku se sestřičkami na detoxu, na sedmičce, s paní doktorkou Bartákovou s paní doktorkou Pekárkovou, nikdy se ke mně nikdo nechoval hnusně, vždycky ke mně přistupovaly profesionálně, nabídly mi pomocnou ruku, když tam člověk přišel s velkým vlastně ponížením, nebo s velkou takovou ňákou lítostí, tak nikdy mu to nevyčetly. Oni už poznaj jakej ten člověk třeba je, nebo nevím, ale fakt je jako i ty sestryvlastně je jim to taky líto, že nás tam viděj, ale vždycky se k nám chovaly jako hezky, teda ke mně osobně jo takže jako.

Ještě mě napadá, jak jsme se bavily o tom, co byste doporučila, tak hodně zdůrazňujete význam toho doléčování, to znamená skupiny, Ondřejov....

Určitě prostě všechno zkusit, co se nabízí a vyzkoušet si co mu sedí tomu člověku, protože chodit někam a nebrat to jako za svý, to jsem taky dělala. Že jsem sem dojela nechala jsem si dát razítko a jela jsem domů, aby měli doma potvrzení, že jsem tady byla jo. A jak to člověk nevezme za svý, že sem fakt jezdí, protože mu to něco dává jo, že to má jako součást svýho života, tak to prostě ten význam pro něj mít nebude. A jestli sem někdo bude jezdit jenom pro to razítko jo, to jsem taky dělala, že jsem si dala razítko a venku jsem si dala panáka jo. Takže si myslím, že spousta holek to tady taky jako praktikuje jo ale to člověk pozná už ...to je jedno. Ale to chci říct, nebo si najít takovou skupinu, někomu to vadí, velká skupina, nemůže se tady promluvit že jo, někdo potřebuje malou skupinu, někdo potřebuje individuální terapii, prostě fakt jako tohle všechno si vyzkoušet, protože prochlastali jsme toho jako daleko víc, dát 500, 700 za hodinu zdá se to moc, ale když to pomůže, tak proč ne. Nebejt na to sám, najít si někoho. Jako důležitý je i jako mluvit o tom v tý rodině, ale ono to nejde.

Proč to nejde?

No to právě, u nás třeba, já když jsem o tom začla mluvit, třeba se svým mužským, kterej chtěl jako naslouchat, tak vždycky se to zvrtilo, že já jsem poslouchala a on vyprávěl jak je chudák. A on začal vyprávět svoje problémy, anebo jsme spoustu věcí spolu vyřešili, protože my i na to jako...my máme společný zájmy, máme rádi jako procházky a historii, tak jsme spolu dělali spoustu výletů jo za celý svůj život, jako já myslím, třeba s vnoučatama společně ještě někam vyrazíme, ale na to je ještě brzo. Ale že vždycky když jsme si začali povídat a chtěla jsem mu něco vysvětlit, tak on si to vysvětlit tak, že vlastně on byl ten chudák. On mě nikdy neposlouchal, aby se vcejtíl do mejch pocitů jo. On byl vždycky pak ten chudák, co měl toho tátu alkoholika a tak jo. A ženu alkoholičku no. Samozřejmě ze začátku první léčba, druhá léčba, já říkám ježišmarja to budou mít v Přílepech, o čem povídat a pak už mi to bylo jedno. A teď když jako jsem střízlivá, tak jsem jediné ráda.

Hodnotí to on nějak?

No to bych taky ráda věděla. No tak jako za celou dobu....no to je zajímavý....nehodnotí to. Protože za celou dobu, co jsem chodila na ten Ondřejov, co jsem se vrátila, ještě ani neřek, což je pravda, nad tím jsem se ještě moc nezamýšlela, on to neřekne, on je taká povaha, on mě třeba za celý manželství neuměl pochválit jo. To mě chválej cizí lidi jo nebo tady, ale on vlastně to máte pravdu.....nedal to najevo, že by mi třeba řek helejsme spolu tolika let že jo, prožili jsme spolu dobrý, špatný, kdyby teď za mnou přišel a řek hele ty jsi dobrá, tys to jako vydržela, no byl to rok a neřek ani slovo. Máte pravdu. On teda neuměl nikdy dávat najevo nějaký city, kdyby řek já tě miluju, já tě mám rád. To vždycky, když jsem to chtěla slyšet, tak jsem si o to musela říct, takovej typ....no to neumí on pochválit, asi. Tak holky už mi to řekly, že jsem dobrá, ale on mi to vlastně neřekl. Já už to vlastně ani nečekám.

Zase to očekávání že jo?

No právě, to je asi to, co mi říká paní Lenka, vy nic neočekávejte no, to je právě to, když jsem u ní byla tak ona říkala, vy furt něco čekáte, uvědomte si, že to nepřijde. Tak já si vždycky na ní vzpomenu a teď jako spolu tady o tom mluvíme, tak z jeho strany to asi nebude teda.

Ale je možná těžký to přijmout ne?

Myslíte on?

Myslím vy, přijmout, že to nepřijde.

No tak před půl rokem by to bylo ještě těžký, teď už jakojako samozřejmě, že by mi to asi bylo milý, nebo já nevím, jestli by mi to vůbec bylo milý, já nevím, my se jako moc nebavíme. Jako máme třeba společný zájmy, tak on mi třeba přinese přečíst nějaký článek, o lidech v Přílepech tak jako prohodíme, něk jako že bysme si sedli a něk jako dlouze se bavili, tak

...nevím, jestli k tomu někdy dojde. Jestli k tomu dospějeme jako bavit se nějak. Ani nevím, jestli je na mě pyšnej, že jsem to dokázala, nebo jestli jako to ocení.

A Vaše maminka, ta to ocenila?

No moje maminka se teď upnula ne mojí starší dceru a na její vnoučata, takže ta nikoho jiného nevnímá a s tím už jako jsem se smířila. No tak ta je ráda, že nepiju, no i když jako samozřejmě u mě byla na Vánoce a já jsem...ta mladší holka jí říkala babi u nás se prostě pít nebudejo jo, no ale vždyť jsem to tady vyprávěla, jak jsem....no já jak беру ty prášky a jak prostě mám takovej svůj rytmus, tak já ať je sobota neděle prostě půl desátá já jdu spát jo a teď tak jsem babičce tam všechno dala a teď jsem si tam lehla, říkám mami já si jdu lehnout, no a ona nic neřekla, ale potom to byly hrozný Vánoce, a já jsem furt nevěděla, co jsem udělala špatně no tak asi tak. Ale to jsem si taky v sobě řekla, že prostě mám už je osmdesát a že už to prostě Moje máma měla těžký dětství jo ona vlastně jejich maminka zůstala se čtyřma dětma a máma vlastně od patnácti děláno měla to těžký. Ona taky už nechce mít žádný starosti, a ona bydlí u mojí ségry, oni si to tam zpestřej vzájemně. Já jsem ráda, že jsem pět kilometrů od nich, že mám svůj klid, že mám hezkej vztah se svejma holkama a nebudu řešit ještě ségru a její rodinný vztahy. Moje ségra ta když někdy volá, tak jako telefon tady (od ucha), jo dobrý povídej, to nikdy nemá smysl....s mojí sestrou se nemá smysl se přít, protože to vždycky u nás to bylo, když ještě byl tatínek, tak to vždycky bylo, rodinná oslava a pak to tam vypadalo jak v mafiánský rodině, ten měl svůj názor, ten měl svůj názor, takže to bylo takový veselý. A jako to když se u toho popíjelo, tak se to dalo jako vstřebat, no a teď když jako nepopíjíte no tak jako....takže já jako jedu za mámou samozřejmě, jdu se podívat za ségrou, ale mám na ně tak hodinu, dám kafe a jedu jo. Protože stejně má hlavní slovo ségra. Ona je taková prostě taková typická vesnická, žije na tý vesnici, nikdy nepřečetla celou knihu, jo maximálně takový sešitky jo a prostě ona byla, ona v patnácti letech udělala demonstrativní sebevraždu jo, paní doktorka teda tenkrát přijela, spolykala nějaký prášky, ani ji nikam neposlali do Bohnic, protože byla s mámou kamarádka. No a od té doby prostě byla Jaruška že jo no takže asi tak no. No a ona zase když jsem začala chlastat, tak ona, to jsem se pak dozvěděla, až jako se to ke mně doneslo, že tátovi říkala, no ta tvoje maturantka vid', teď chlastá... to se pak člověk dozví, to si říká, tak ona v ní je taková škodolibost. Já si myslím, že ona teď nemá co řešit, protože já jsem střizlivá a ona jako kolikrát, protože ona nemá moc kamarádek, nebo známých ani ze svejma potencionálnima nevěstama moc nevychází, to je jedno, když mi třeba takhle zavolá a trefí se zrovna a já někde jsem na vejšlapu, nebo s Dášou tak to vidím, že jí to není jako jak bych to řekla....že mi to závidí, asi takhle, prostě oni si všichni mysleli, že on se se mnou rozvede a já zůstanu dřepět doma na zadku jo. A já si prostě jedu svoje a oni jsou z toho jaksi všichni trošku vykořeněný, jako ségra že jo, protože nejsem doma. Jo já nejsem ani, jo neříkám pohlídám, pozvu je třeba na oběd, já nejsem taková ta typická babička jo, že prostě budu mít vnoučata pořád. Prostě jo tady máte, jdeme na výlet všechno, ale mám i svůj život, a holky to respektují.

Tak vy nějak nenaplnujete ta jejich očekávání, jste najednou sama za sebeNo přesně, no a proto ona si asi teď moje ségra spíš popovídá s mým bývalým než se mnou. Je to zvláštní no, každej říká, jak tam můžete takhle všichni bydlet, no když nemá člověk finance aby si táhnul někde sám byt, to bych musela vyhrát a koupit si byt, nebo on by se musel nastěhovat k nějaký vdově, ale to nám nehrozí. Tak jako zatím se tam sneseme, říkám, kdyby to nebylo nějak únosný, tak by člověk šel někam do podnájmu. Ale já tam mám ty vnoučata a mám tam kus svý zahrádky, mě se tam líbí a hlavně jsou tam ty děti, já si umím udělat výlety sama se sebou jo, tak si vezmu batoh a jedu tady, někam popojedu nebo popojdu, všude je hezky, mám ráda Starou Prahu. Já si nestěžuju teď, jsem teď vlastně spokojená a kolikrát se mi stane, že třeba jak člověk byl zvyklej za těch x let že jo toho manželství a tohle všechno zařizovat a to, tak já kolikrát vyjdu z práce a teď se zastavím a říkám kam pospícháš, vnoučata mají dneska svůj program, tak ty proč pospícháš domů, tak jdu do Stromovky, projdu to jo.....tak asi tak no. ***Děkuju Vám za rozhovor.***

Rozhovor č. 5 - paní D.

Mohla byste mi prosím vyprávět, jaké to pro Vás bylo od chvíle, kdy jste se rozhodla abstinovat?

Tak já jsem vlastně úplně na první léčbě byla před dvěma lety, na podzim 2016, byla to první léčba, s tím alkoholem jsem měla problém tak rok a půl a vlastně začala jsem, asi si myslím, když to teď beru takhle zpětně, že jsem začala pít kvůli dluhům. Měla jsem finanční problémy a ty se nakulminovaly, zvyšovalo se to takže člověk jako aby zapomněl, tak jsem to potom i cítila zpětně, jsem si to potom vysvětlovala, že to bylo asi jako tady, to byl takovej ten jako problém. A pak už jsem to prostě neměla pod kontrolou. K té léčbě jsem se rozhodla víceméně i na nátlak rodiny. Nejdřív jsem si myslela, že bych to zvládla ambulantně, ale pak jsem se rozhodla k té dlouhodobý, k té tříměsíční. Takže jsem absolvovala tu tříměsíční léčbu v Bohnicích na sedmičce, ještě když tam byla paní doktorka, a odcházela jsem nabytá že jako nikdy víc, prostě srovnaný v hlavě. Ale tím jak jsem měla i ty dluhy, tak vlastně jsme se rozhodli, že prodáme můj byt, spolu s rodinou, že ho odkoupí můj synovec, respektive moje sestra. Vyplatí mě a já si koupím nějaký menší byt, kde budu chtít. S tím že jsem samozřejmě neměla práci, dostala jsem výpověď, já jsem pracovala v dětském koutku, tak tam to jako už nešlo a já bych ani nechtěla. Chtěla jsem prostě začít někde znova, ale vlastně zatím jsem jako tu možnost začít znova neměla. Furt jsem se vracela do toho starýho prostředí, kde to všechno začlo. Což si myslím, že byla velká chyba. Nicméně to jsem netušila do té doby než jsem tam do toho znovu vlezla do toho bytu a musela jsem ho vystěhovat. A velmi rychle. Protože já jsem vlastně končila tu léčbu v prosinci a od února už jsem měla bydlet jinde. Takže nějaký dva měsíce na to vystěhovat 4+1. S tím, že jsem nastupovala do práce a nastupovala jsem do Kauflandu. Takže po pěti letech ve školce a v dětském koutku masakr jako. Fyzická zátěž. Ale dobrý, furt jsem si říkala tak to dám. No a pak začala jakoby, nechci to samozřejmě svádět na ten tlak té rodiny, to byla prostě moje chyba, já jsem to neustála, ale byl tam velkej tlak rodiny. Jak vyklízím, jestli vyklízím, proč nevyklízím, co dělám a furt telefonáty a hlídání, kde jsem, proč to neberu a tak dál.

A jaké rodiny?

Já už mám jenom tatínka, který je v domově důchodců a sestru, která je vdaná a má dospělé děti a já mám sama dceru desetiletou s přítelem bejvalým, nebo s tatínkem dcery nežijeme, žijeme odděleně. Takže tam byl takovej ten tlak ze strany té sestry. A byla tam obrovská jako nedůvěra i, kde jseš když nebereš, to už zase se jí někde něco děje a bla bla. Což ještě se furt nedělo než k tomu prostě přišlo, protože už jsem toho prostě měla dost. I to prostředí že jo mi to všechno připomínalo, ten byt, kde to vlastně všechno začalo. No takže jsem do toho jako spadla zase rychle znovu, po dvou nebo třech měsících. A sestra se mnou přestala mluvit, samozřejmě já to chápu, ta byla úplně nepřičetná co jsem dělala v Bohnicích, že jsem tam nedělala vůbec nic že jo celou tu léčbu, takže takový ty výčitky, oprávněný. A jedinej, kdo mi jako tenkrát pomoh, nebo hodně podpořil, byl můj synovec, kterému je teďka asi šestadvacet. A ten měl ne tady problémy s alkoholem ale měl zkušenost s psychoterapeutkou, protože se rozešel s přítelkyní a byl v hroznejch depresích. Takže říkal běž se léčit, abys pak měla možnost mít tu dceru u sebe, jinak jako to prostě nepude. A já ti pak třeba dám kontakt na tu psychoterapeutku, prostě byl takovej jako jedinej kterej mě podpořil a ptal se proč

vlastně k tomu došlo. Toho jediného to jako zajímalo, co se stalo, a bylo to takhle a já jsem si to prostě myslel, že to bude takhle, že to prostě neustojíš. No a já jsem řekla, že teda půjdu, v ten moment mi on začal hrozně pomáhat s vystěhováním toho bytu, protože já jsem se teda domluvila na léčení, mluvila jsem s paní doktorkou Pekárkovou, chtěla jsem honem rychle že jo aby mě vzali, to bylo někdy v únoru. Absolutně bez šance se dostat, plno, narváno. Takže jsem udělala to, že jsem sbalila kufr a jela jsem do Bohnic, bez toho, že bych to tam měla domluvený, tam na mě koukali jak na blázna na tý osmičce. Říkali co tady děláte. Já říkám, já tady prostě se potřebuju akutně léčit, mám problém a já se prostě bojím, že to neustojím sama. Já jsem byla úplně střízlivá že jo, takže na mě prostě zírali, a říkali teďka máme plno, my vás prostě nevezmeme. Já říkám, že potřebuju fakt jako co nejdřív. Vylezla paní doktorka Bartáková, ta mě teda sjela pohledem a říká dobře, tak prostě za tejdén přijďte. Takže jsem zase s kufrem odcestovala zpátky domů. No nicméně namotiovaná, super, dobře to dopadlo, protože jinak mi řekli měsíc. Takže díky tomu jsem měla zajištěnej přesnej termín nástupu a začali jsme vyklízet. Tam jako fakt tlačil čas, aby oni tam mohli začít dělat rekonstrukci v tom bytě, chtěli předělat, aby mě mohli jako vyplatit. Prostě se rozjel prodej toho bytu. A bylo vlastně šest tejdnu na to, v tý mý léčbě teda myslím, aby mi oni našli nějaký bydlení. Protože do toho bytu jsem se vlastně vrátit nemohla, tam už probíhala rekonstrukce. A tohle všechno zařídil můj synovec. Pomohl i švagr, který ze začátku vůbec nemluvil, ale pak jako začal. Fakt jsme to jako vyklidili a chválili mě, že to šlo hladce. Já jsem byla ráda, že tam mám tu oporu, tu pomoc fyzickou hlavně. Byly věci, který bych ani neodtáhla jako, nábytek, všechno jsme vyvezli. A šla jsem teda na to léčení a tam vlastně bych řekla, že jsem dospěla k tomu, že potřebuju komplet změnit úplně prostředí a fakt odejít úplně jinam s čistým štítem, nehnat se do tý práce hned, fakt jako zvolnit, v klidu, v pohodě si promyslet, co bych jako chtěla dělat. Takže jsem si dokonce tu léčbu prodloužila, na nějakých šest tejdnu, Novotný mi nabídl pět a já jsem potom za ním šla, že bych to chtěla prodloužit. No a odjížděla jsem z Bohnic a už jsem šla bydlet do podnájmu, kterej mi sehnal synovec na Praze 4. Pak jsem musela samozřejmě oslovit i ospod jo, protože ty to věděli, samozřejmě se to dozvěděli a přišli na kontrolu do bytu jestli je všechno v pořádku, jak to bude co bude, jak budeme mít péči o dceru. Já jsem jí měla předtím ve své vlastní péči a tak když viděla ta sociální pracovnice že to je tedy v pořádku, že bydlím normálně, absolvovala jsem tu léčbu, byla jsem úplně v pohodě, tak říkala že to vidí tak, že by šla i ta společná, to jako navrhne. Společná péče je něco jako střídavá akorát že o tom nerozhoduje vůbec soud, kde to dítě bude, prostě je to naprosto na dohodě těch rodičů. Ale musí to fungovat ta dohoda mezi rodičema, což mi teda jsme neměli nikdy problém, že jsme na to přistoupili, není to vůbec striktně daný tím soudem. No měla jsem teda bobky veliký u soudu, protože jsem fakt nevěděla jak to dopadne, ale ten bývalý vlastně partner mě naprosto podpořil, protože řekl, že prostě jako že nevidí důvod, že mi vyjde vstříc a prostě jsme se dohodli na té společné. Což bylo jako velký nakopnutí jakoby varování pro mě, že jako nesmím si dát ani kapku, už nikdy.

Kolik bylo dceří?

Teď je jí deset, takže osm, a prostě chtěla jsem aby byla šťastná že jo, nechtěla jsem to jako kvůli těm lidem, ale kvůli sobě, abych jako já byla v pořádku, samozřejmě i kvůli ní. Tak jasně že jo ale v první řadě fakt nezapomenu asi slova terapeutky Lenky, která mi řekla když mě viděla po tý vlastně jakoby druhý léčbě tak řekla vy si to Dášo musíte sama srovnat v hlavě, to je to

nejdůležitější. A je to přesně ono Jako potom to je fakt může ten člověk tam být jako desetkrát a dokud to v hlavě nemá srovnaný je to konečná.

Viděla jste tedy rozdíl mezi první léčbou a druhou?

Jo, je to paradoxní a jakože fakt, jako prostě jsem si uvědomila, že musím pryč z toho prostředí, že fakt si to musím srovnat sama, nebýt tlačena jako někam do kouta, žádné násilí, ale mít jakoby tu volnost, protože já jsem po tý druhý léčbě jsem si to dělala všechno úplně jinak. A oni mě nechali víceméně všichni na pokoji a rodina asi pochopila že teda jako není dobrý ten tlak a nechali mě bejt, nikdo mi nevolal, nikdo mi nekontroloval, nikdo mě nehlídal, nikdo se o mě nestaral. Víceméně jakoby nechali mně napospas. Ten byt mi sehnali samozřejmě že jo, vyplatili mě, všechno to jako bylo v pořádku a já jsem nastoupila na neschopenku. Ale jsem si řekla prostě, že zatím do práce nepůjdu, že si potřebuju vybalit věci zařídit, a prostě se trochu jako zklidnit a pomalu jako hledat práci. Takže jsem byla fakt asi pět měsíců doma. Nicméně mě to strašně pomohlo a pak jsem si řekla tak už jako jo je na čase taky už začít něco dělat a věděla jsem že už jako se nechci vrátit v žádným případě ani do školství. Že to byl fakt stres ty děti, málo peněz a věděla jsem že už jako nechci tuhle tu starou kolej že chci něco nového takže jsem vlastně nastoupila do té Bohemia nastoupila jsem, vlastně já jsem byla propuštěna z Bohnic někdy 4. dubna 2017 a byla jsem do září doma a pak už jsem teda jakoby byla na pracáku měsíc a pak jsem nastoupila do té Bohemky v listopadu, takže to bude rok no dneska dostanu diplom a cítím se fakt jako dobře, vůbec nemám bažení, nemám chuť, nemám nic, brala jsem antabus teď už jsem teda vysadila, protože už tady ani k dispozici není. A jako nemám tu potřebu prostě ho užívat, cítím se jako úplně v pořádku.

Takže vy jste v té závislosti až tak dlouho nebyla ne?

Necelý dva roky. No a tam jsem vlastně na tý druhý léčbě poznala Evu. Já jsem jí teda znala ze skupina, ale fakt tak jako mlhavě jo, jenomže takhle občas promluvila a samozřejmě ty lidi se tam točej. A Evu jsem si pamatovala i z tý mé první léčby, protože když jsem nastoupila, tak ona končila. Takže jsme se míjely, dva dny jsme se viděly, takže jsme se v podstatě neznaly. A hodně jsme se sblížily jak během tý léčby, spíš možná ještě víc jako po ní, protože jsme se fakt jako vzájemně podporovaly. Kdykoli cokoli potřebuju a není to vůbec že by to byla jako chuť, jako já mám chuť si dát alkohol tak zavolám Evě, ne vůbec, je to spíš takový, že spolu trávíme ten volnej čas. Prostě když nemám dceru, když je u tatínka a máme chuť někam jít, teď bude krásně že jo, takže jsme domluvený, že na výlety, na kolo, jo fakt jako užíváme si to naprosto obě dvě tu abstinenci. A bavíme se úplně o všem možným, vůbec o tom co bylo, spíš to vypouštíme to co bylo a řešíme, co budeme dělat. Eva mi třeba zavolala, jo měla jsem nějakou suchou recidivu, tak nějak se jako vypovídala, postěžovala si, ale za pět minut úplně jsme se bavily už o něčem jiným, jo není to že bysme se jako bavily jenom o tom alkoholu, protože hodně třeba těch terapeutů říká, nestýkejte se s těma lidma, nedělá to dobře jo. Jsou prostě lidi, který v tom jednou dál. Který do toho spadli třeba hned, pak mi i zavolali a říkali hele já jsem se napila....prostě to ne....já se budu stýkat ráda s lidma, ale který fakt chtěj jako abstinovat. pro mě je tohle riskantní, jako jsem to úplně odpálkovala tady ty lidi a vlastně se stýkám jenom s Evčou. Je to super, ona je fakt jako skvělá jo taková prostě ženská do nepohody, takže máme takovej dobrej kamarádskej vztah. A vlastně už jsme se....po tý léčbě, ona končila asi tejden po mě, pak šla na ten Ondřejov, pak jsme celý léto jako když byla možnost tak jsme někam šly do kina, na jídlo, na kafe, užíváme si prostě, děláme si srandu, že máme přesmyk na jídlo po tom alkoholu a je to pravda, hodně jsem i přibrala, ale to prostě neřeším, já jsem spokojená a říkám si než pír, tak radši se najím, je mi to jedno jo prostě dřív bych prostě řešila nějaký kilo nebo kila. Neřeším prostě. Cítím se strašně dobře, supr se zlepšil

vztah i s tím tatínkem tý dcery, že ten....ze začátku když mě propustili, tak si z toho dělal trošku srandu a říkal ani se tam nedívej na nákej alkohol, když jsme někam šli. A já říkám, já jako nemám chuť, to jako vůbec, to je super, to je dobře, tak hlavně, aby ti to vydrželo. Takže ten jako podporuje, dcera o tom jako nemluví, ta vidí, že jsem v pohodě, že to je dobrý, že se k tomu nevracím vůbec k tomu tématu, protože samozřejmě ví, že jsem byla někde v Bohnicích.

A ta recidiva tam vlastně byla jenom jedna?

Jo.

Jak jste jí vnímala?

No měla jsem depresi hroznou, věděla jsem, že jsem prostě selhala, že nevím co dál že jo. A ten člověk se v tom jako utápí ještě víc, že jo, takže si dá znovu, ten alkohol, aby se prostě jako propad do toho nemyšlení že jo a do spaní je to hrozný no, je to hrozný.

A vnímáte, že tam byl rozdíl? Mezi tou první léčbou a tou druhou?

Určitě. Určitě mě to posunulo, že prostě jsem si uvědomila za prvé tedy, že musím podstoupit úplnou změnu jako v tom mém životě, a že to je všechno na mě, že já prostě nemůžu mít furt za sebou někoho, kdo mi bude pomáhat nebo kdo mi bude tu cestu zametat, že já sama se z toho musím dostat, že to je fakt jenom na mě jako jo. A ne prostě se někde obhajovat, nevzala jsem telefon protože tohle nebo támhleto, jo měla jsem určitě.... a myslím si že jsem to fakt dokázala sama jako protože ta pomoc od rodiny tam potom už v podstatě nebyla že jo, vypořádali jsme to co jsme měli finančně a tím jsme prostě skončili i když teď musím říct že ty vztahy se jako zlepšili. Protože i ségra která teda jako byla strašně jako nekomunikovala, nebyla v léčbě za mnou, to se ani nedivím jo, ale prostě fakt jako to bylo hodně chladný. Tak už začala se hodně zajímat i tady se mnou byla, protože jsme se byly.... byly jsme v mekáči jako na kafe, říkám nechceš jet se mnou, tak jela se mnou viděla Vlastíka Jo a už byla taková jako že vidí že se držím tak jako začíná víc prostě začíná se to prostě jako zlepšovat neříkám že to je úplně super ale prostě já se nad tím tak nějak jako nepřemýšlím, říkám prostě neřeším to, řeším sebe, řeším dítě, když chceme někam jít, tak jdeme jo, Ale abych se v tomhle tom nějak jako abych si řekla jako že ona se mnou nemluví..... dospějeme k tomu časem

Ona vám to zazlívala?

Hrozně. no že jsem prostě selhala, naprosto, a že vlastně co jsem dělala v těch Bohnicích

Zazlívala Vám tu recidivu jo?

Jo tu recidivu.

Ne to, že jste do toho spadla poprvé, ale tu recidivu?

Ne, to poprvé ne, to bylo celkem jako tam ta pomoc byla. Opora, jo všechno, ale tu recidivu, no to se mnou fakt nemluvila ani klika.

Na tom je asi dobře vidět, že ten, kdo tím neprošel, a hodně se to tady na skupině opakuje, tak úplně t nedokáže pochopit.

Ne určitě ne A ona vlastně mi říkala Ségra tak jako ty budeš v pořádku ale až za pět let Třeba já říkám jako To je úplná blbost tohle já můžu být v pořádku za rok nebo furt tam to závislost bude ale prostě to není prostě otázka času kdy budu v pořádku. Nikdy se nebudu moct napít, Pokud jako nechci prostě znovu si tímhle projít, protože prostě pod kontrolou to fakt ten

člověk mít nebude, No ale jako takhle nepřemýšlím že jo. Ty chutě tam fakt nejsou jako spousta lidí má tak tam nejsou což je asi velký plus pro mě protože hodně lidí co tady na tý skupině říkají tak mají bažení to se mi teda vyšlo, ale spíš naopak bych řekla jako že se mi dělá špatně když jsem někde v obchodě a vidím tam ten alkohol tak se mi vybaví jak mi bylo blbě jak jsem zvracela a tohle takový ty negativní vzpomínky Jo ty špatný, otočím se a jdu si koupit čokoládu vylepšit si náladu něčím odehnat jako tu myšlenku i to negativní že jo ale není tam jako ta chuť, já chci si to koupit a co budu jako teda dělat, ne to naštěstí ne.

Tak tu recidivu vnímáte i pozitivně?

Svým způsobem jo, protože asi....určitě no....protože mě to strašně otevřelo oči že jo, nakoplo mě to jako kam jít jakým směrem. A to mi to pomohlo, protože jsem to udělala, všechny ty změny že jo, jsem se odstěhovala na druhé konci Prahy, kde mě nikdo nezná, nikdo o mě nic neví jo což je taky super, protože v tom baráku to vlastně věděli už pak, to se všichni dozvěděli. Pro mě to bylo strašný, nepříjemný že jo tam vůbec bejt, otevřít dveře, někam jít. Takže jako tady prostě i ta svoboda v tom, je to jiný. Fakt jsem začala jako nový život s čistým štítem.

A co Vám pomáhá vydržet? Nebo kdo?

Asi to dítě i jako že vím, že se na mě může spolehnout teďka, že mi je dobře, já nemám žádný vůbec jako špatný stavy, není mi špatně že jo, ta Eva, asi jako táta že jo, už je v domově důchodců jo, tak vím, že bych to už prostě nemohla udělat. A hlavně jako pro sebe to dělám, pro svoje pocity, protože já se cítím jako dobře, to je ono že jo. Že jsem prostě šťastná takhle, že to nepotřebuju ten alkohol.

A chodíte jenom na skupiny?

Jenom na skupiny no. To si myslím, že mi taky pomáhá hodně, že se tady prostě člověk vypovídá, popovídá s lidma který ten problém mají že jo stejnej, když někdo řekne já mě se o tom zdálo, tak to asi těžko můžu říct ségře, která prostě asi zabliká jéžíš ona se zase napije nebo co bude. Tak to nejde si s ní o tom povídat, vlastně s nikým, jde to jenom opravdu s těma lidma, který jsou tady.

A do skupiny jste nastoupila hned po léčbě?

Jojo hned. A fakt se snažím jako pravidelně, když nemůžu třeba někdy jeden tejdén, tak jdu jako za těch čtrnáct dnů, takže i v tý bejvalý práci jsem si to uzpůsobila, že ty čtvrtky mám jako volný, že jsem tady mohla bejt i dřív....to jako fakt si myslím, že je důležitý. A když to tady slyšíte, tak to je jedna recidiva za druhou.

No a jaký to teď pro Vás bylo s tím zaměstnáním, říkala jste, že jste dala výpověď. Okolo toho byl určitě nějaký stres, tak jak jste to prožívala?

No právě že, jako je to strašně zvláštní....přestože je to stresující jako práce, já jsem neměla žádný problém s tím to jako dělat, aniž bych si říkala já si musím dát panáka, abych to přežila. Vůbec. Já jsem to prostě za ten první tejdén....první tejdén byl teda fakt hustej v tý práci protože to fakt jako samý odmítání že jo v telefonu a já říkám ježíš mám na to nemám na to a teď všichni mi říkali, ty jsi blázen prostě jako to je fakt tak zátěžový....ale mě to baví, mě to fakt bavilo jako s těma lidma, když vás pustili do toho hovoru a byli smlouvy, tak to bylo takový nakopnutí, pozitivní, supr, že se se mnou vůbec někdo baví že jo po tom telefonu. Mě to jako bavilo, já jsem hodně komunikativní takže jako ten rozhovor s lidma mi nevalil, ale vím, že teďka tam už bylo....copak ty zákazníci, to bych ještě přežila, ale tam pak byl spíš tlak ze strany toho vedení a to bylo to co mi začalo hrozně vadit. Takový to deptání, ponižování a museli jsme

mít vůbec pár hovorů, abychom mohli jít na přestávku, na záchod, protože jsme měli sluchátka a tam padaj vlastně ty hovory automaticky, že si to nevytáčíte, že prostě jsme nemohla odejít. A tohleto už mi začínalo...já jsem si říkala já se tady nenechám buzerovat nějakým třicetiletým klukem. Jo takže tohleto už začalo bejt takový jako už jsem spíš byla nešťastná jako vnitřně a říkala jsem si ne, tohle už nechci prostě, já chci nějakou práci do který se budu těšit, která mě bude bavit. Možná i trošku nějaký pohyb, možná i fakt něco prodávat na nějakou dobu, protože tohle sedavý a furt od rána do večera sedíte se sluchátkama na hlavě.

Co Vám pomohlo takovýchle krize překonávat?

No řekla jsem siprostě jsem to vypustila.

Takže tam nebyla myšlenka na alkohol?

Ne, vůbec. A hodně lidí se divili, ale vůbec. Prostě mě třeba vytočil ten šéf nebo ta nadřízená, ale ne tak, že bych si řekla, půjdu a napiju se, to mi za to vůbec nestojí. Jsem si koupila čokoládu, nebo jsem si dala něco dobrýho k jídlu a jako bylo to pryč jako ta depka nebo ten stres momentální. Já jsem se spíš i ze začátku bála, že mě vyhoděj, protože ty smlouvy nebyly hned ze začátku, pak když jsem to viděla, jak to tam chodí, jsem říkala, že mi budou platit zlatem...prostě nikoho nemaj. A když jsem si to takhle srovnala v tý hlavě, že já jsem jakoby na výši, že já si to budu jakoby diktovat, tak jsem se hodně zklidnila, protože opadl takovej ten strach že by mě mohli třeba vyhodit že jo ještě během tý zkušebky a tak. A teď jsem odcházela a fakt mě přemlouvali, já jsem říkala už nechci, nechci už to dělat. A hrozně se mi ulevilo. A teďka táta ty nemáš práci a já říkám no a co tak nemám práci, tak půjdu jako na pracák, teďka to mám zaplacený ten duben že jo zdravotní pojištění, já říkám, já se nebudu deptat a nerovat prostě já půjdu klidně prodávat, já říkám tati práci je. jo a prostě já to vím že ta práce je, já bydlím vlastně na čtyřce na Novodvorský kousiček a jenom v Plazze to je každej druhej obchod co hledá, takže prostě...tohleto fakt jako abych se deptala ještě prací tak to bych fakt musela jít a se někde napít že jo. A to nechci jo, takže si to vůbec nepřipouštím.

Můžete říct, co v celým tom procesu odvykání bylo nejtěžší?

No asi ten pocit, že ta rodina vás jako nebere no, tohleto bylo pro mě hrozný, že prostě jsem byla ze začátku sama, že jsem nemohla zavolat, musela jsem to fakt jako sama ustát. Protože nekomunikovali, když jsem nezavolala já tak jako mi nikdo nevolal jak se mám, jak to zvládám. Tohleto bylo asi nejtěžší no tak ty první...měsíc, tři tejdny. Potom už se to jako začalo lámat a pustili Evču, takže jsme si začly hodně volat jako s Evou a tak ňák se jakoby podporovat.

Po tý druhý léčbě jo?

Jo po tý druhý. Po tý první to šlo rychle, to byly dva měsíce.

Nějaká samota.....?

Hm, možná, jo. Určitě...

Že Vám nikdo nedůvěřoval?

Přesně tak, nikdo vlastně že jo, protože v podstatě do toho soudu že jo, než jsme měli soud o dceru, tak to byly takový nervy strašný, jak to dopadne, nezmění názor, budeme mít tu společnou, nebudeme, co bude, jak bude.

To muselo být hodně těžký...

Bylo, bylo to psycho, no já jsem věděla, že pokud bych se napila, tak o tu holku přijdu že jo.

Tohle Vás drželo?

Taky, taky, ale nejenom, já jsem věděla, že prostě nechci, ale že kdybych náhodou, že prostě jsem pak už úplně v pytlí, že mě odepíše úplně každé. A já o tu dceru nechci přijít, že jo. Takže prostě jsem jakoby ten stres nebo tu depku jsem zahrnala jako tímhle tím, jsem říkala ne teďka se mám dobře, pojedeme na dovolenou ještě v létě, pořídili jsme si tenkrát kotě, takže to bylo jako takový i nějaký pozitivní jo, ten byt se podařilo....a potom jsme vlastně koupili, takže ono došlo ještě k další změně, že my jsme se vlastně stěhovaly do podnájmu, ale samozřejmě to prostě peníze lítaly jenom, takže jsme hledali byt a podařilo se ho koupit vlastně v červenci, takže já jsem se vlastně přestěhovala do svého vlastního, což bylo další plus a jako velký žejo, že tedy super konečně to spadlo že jo nájmy platit, platím svoje vlastní, je to moje, mám svůj byt, nikdo mi sem nemůže, je to moje. Takže to bylo taky velký jako pozitivum. Takže to vlastně zařizujeme pomalíčku teďka nám budou dělat skříňně vestavěný teprve, ale ty peníze nejsou žejo hned, takže jako musíme postupně. A teďka na to se hrozně těším, že jsem teda doma tak si můžu prostě objednat kdykoli ty lidi, už se to teda vyrábí, nemusím si brát na to dovolenou, během toho dubna i tyhle věci zařídím, dovybalíme všechno, protože tam nejsou ty prostory úložný. Tak to bude takový, že ten byt se hne. Je to takový jako pozitivum tohle. Všechno prostě pomalu...ale na mě byl asi....není u mě dobrej ten tlak a takový to honem dělej, šup, nic neděleš, běž do práce. Protože to tam bylo že jo,

Ze strany tý ségry?

Ano a švagra hlavně, tam byl tlak jako nastup do práce, takže já jsem vlastně 20. prosince nastupovala do Kauflandu před Vánoce že jo.

A vy víte proč byl vyvíjen ten tlak na Vás?

Ne, oni se asi báli, aby se něco nestalo, nebo chtěli abych honem měla příjem peněz jo protože tři měsíce v Bohnicích....nevím, nevím. Ale to se změnilo po té druhé léčbě, vůbec už právě. A to je asi to, co já potřebuju, spíš ten nezáměr možná jakoby, nebo ne takový to bombardování věčný, který tam bylo po té první. Spíš asi ten nezáměr, abych já si jakoby, nechci říct získala zpátky že jo, to prostě přijde asi přirozeně, ale aby prostě asi nemám ráda ten nátlak no.

Ségra je starší?

Jo o tři roky no. Takže teď třeba jsem říkala hele tak vlastně já dostanu diplom, jenom jsem se tak zmínila, jsem se chtěla pochlubit a ona to tam jsou diplomy, já říkám no jasně prostě já dostanu první a ona no tak supr, gratuluju, tak aby ti to vydrželo. Takže už se baví jako, už se bavíme víc normálně, ale asi úplně jako ten vztah jako tam bejval vždycky už asi nebude podle mě nikdy. Protože jsme měly hodně úzké jako sestry a jako to jsme byly menší a mladší. Ale jako komunikujeme no. Tak viděj, že se snažím, že nepiju a to je asi prostě taky uklidňuje samozřejmě.

A tatínek, ten to taky věděl?

No tatínek ten to samozřejmě věděl, tak ten už teď spíš mě vytočí otázka a jseš zdravotně v pořádku? A já říkám jo, proč bych neměla bejt v pořádku? Za tím je ta otázka....tak já tam chodím dvakrát týdně, tak vidí, že jsem, se bojím samozřejmě, je mu šestasedmdesát. Člověk už si to ani nepřipouští, už jsem spíš alergická na ty odpovědi, protože já jsme v pohodě že jo, tak proč se mě vlastně ptaj. Je to jakoby takový...podrážděná jsem no, když se někdy takhle zeptá. Protože já tu chuť nemám že jo a říkám co se mě furt ptaj, říkám jsem. Ale v podstatě je chápu. Ale teď je to v pohodě, po té první léčbě to bylo pořádek, když jsem nezvedala telefon, tak kde

jseš, proč to nebereš, co děláš...a to bylo hrozný jako, to bylo psycho. Takže mě spíš asi vyhovuje ten klídek, pohoda, žádný tlacení a všechno v klidu.

Možná i vy to berete jinak....

Jo, já to taky jako beru, protože jsem byla vždycky vystresovaná....tak teda jo musím rychle do tý práce nastoupit, vzala jsem první práci, která byla, Kaufland před Vánoce, masakr žejo, a ještě jsem byla na lahůdkách takže to bylo šílený. No ale jako taky zkušenost po tom sedavým leháru ve školce vlastně že jo tak to byl šok fyzickej. Protože jsem přicházela domů úplně vyřízená jako fyzicky fakt, ale zase taky jako prostě je to zkušenost dobrá, si to člověk vyzkouší, vidí, že to není žádná slast, žejo tam stát, ale určitě to byl nátlak, kterej pro mě není dobrej, takže i proto si teď říkám práce bud prostě i kdybych měla jít prodávat do Bily zatím na nějakou dobu, tam hledaj furt, tak jako s tímhletem se nestresuju. Třeba ségra říkala no a nebojíš se, že nenajdeš práci, já říkám proč bych se měla bát, kdybych si tohle měla říkat, tak v životě s tý Bohemie neodejdu že jo, protože to ani nemůžu jít na pohovor, to prostě nejde časově. Říkám to víš že jí najdu, vždyť se podívej těch inzerátů jo to prostě nemůžu takhle přemejšlet, spíš musím jakoby pozitivně to brát, optimisticky.

Co myslíte, že je pro překonání té závislosti nejdůležitější, nebo důležitý?

No asi věřit sám sobě no, určitě. Jako podpora asi taky tý rodiny, ale vidíte tady u mě třeba ta podpora byla a pak to dopadlo tak jak to dopadlo vlastně po tý první léčbě, protože během tý první ta podpora byla veliká a pak nebyla vůbec vlastně a dokázala jsem to sama. Ale asino asi opravdu musí člověk bejt hrozně silnej no a věřit, že to dělá pro sebe no. On se bude cítit dobře a postupem času se prostě věřím tomu, že ty vztahy se jako budou postupně zlepšovat, neříkám, že budou super, ale už teďka ten postup tam jako je.

Myslíte, že se pokazily tou závislostí?

Určitě. Určitě jo. Ale jako byla tam nedůvěra, určitě jo.

Když se třeba teď ohlédnete zpátky, rozumíte nebo umíte si vysvětlit tu Vaši závislost?

Asi ani ne no, nevím, nedokážu asi úplně takhle to vysvětlit. Myslím, že jsem jako začla kvůli těm dluhům a pak už asi jak se to jakoby nakulminovalo, protože samozřejmě začly problémy v práci jo, já jsem byla podrážděná, vzteklá, teď jsem neměla ty peníze, tak prost člověk pije víc a už potom potřebuje ten alkohol, už jsem po tom sáhla jako že fakt se potřebuju zklidnit. A nikomu jsem samozřejmě nic neřekla že jo, jsem si to prostě tutlala sama pro sebe.

O těch dluzích, že jste nikomu neřekla?

Ne to všechno prasklo potom najednou. To že piju, tak ty dluhy. Ale jak říkám, tenkrát to ta rodina za mě všechno jako vyřešila, mě odklidili vlastně v podstatě do těch Bohnic a všechno to poplatil švagr, zařídili převod toho bytu na toho synovce, vyplatili mě, takže já jsem byla úplně bez starostí vlastně že jo. Všechno to zařídili, takže ta podpora tam byla během tý první léčby fakt veliká. No a přesto k tý recidivě došlo že jo. Ale to nebylo asi kvůli tomu, to bylo asi tím tlakem, že jsem toho měla asi plný kecky všeho. Ale samozřejmě oni viděli, tak my jsme jí pomohli a teďka tohle jo, a ona se prostě napije. Tak asi pak udělali schválně, tak a teďka na ní kašlem a to pomohlo. Asi. Nejenom tohle, on člověk pak musí sám chtít jo. Ale jako neměla jsem na koho se obrátit jo, tam byl jenom ten synovec, ten mi zařídil vlastně odstěhování všech těch věcí a tím to končilo prostě, sem tam jak se máš, jak se daří. Teď už je to teda podstatně lepší jo.

Napadá mě, že jste byla sama v těch dluzích a tu tíhu jste neunesla....

A řešením byl ten alkohol....protože jsem věděla, že z toho prostě není cesta ven a kdy to praskne že jo. Mě se vlastně hrozně ulevilo v podstatě, že to prasklo. Protože se to konečně nějak hnulo a vyřešilo. Oni to vyřešili za mě, bez toho, že já bych se o to vůbec musela starat, já jsem byla prostě na sedmičce že jo a vyšla jsem a všechno bylo vlastně čistý.

To znamená, že ty dluhy nesouvisely s alkoholem?

Předcházely tomu, tomu že jsem do toho vlastně úplně spadla no. Ale tím že to potom jakoby prasklo, mě se ulevilo. Bylo jasné, že se to musí vyřešit.

A před tím jste žádné problémy s alkoholem neměla?

Ne. Jako u nás se vždycky doma pilo, ale jako všude. Potom vím, že ségra si z toho kolikrát dělala srandu, říkala vždyť já bych mohla se jít léčit taky, my tady skoro každé den vypijeme skoro sedmičku že jo, nebo každé druhej, říkám, to už seš taky alkoholik. No ale oni to mají pořád pod kontrolou, nebo si dá dvě tři skleničky i mi píše třeba co děláš, já jsem si teď dala skleničku, se mnou to vůbec nic nedělá, mě je to úplně jedno. Nevím, jestli ona si to vůbec uvědomuje, že by mi to třeba neměla psát, nebo jestli to píše schválně jestli nějak zareaguju, nebo nevím, já to prostě přecházím ty zprávy, ne že bych jako je ignorovala, ale přecházím to a reaguju třeba na něco jinýho nebo tak. A teď se bude synovec ženit a tam bude normálně jako alkohol, jsem pozvaná na svatbu, všechno, tak si prostě nedám no. Tak řeknu já prostě nepiju, ze zdravotních důvodů, prostě nepiju, co je komu do toho že jo a nazdar. I to jsem se už jakoby už v tý práci, protože samozřejmě nás zvali, jako půjdeme si sednout jako tým a já říkám já klidně půjdu ale já nepiju a proč nepiješ, já říkám, já už jsem si svoje vypila, a bylo ticho a nikdo neřek ani popel protože nevěděli jak to vlastně vůbec myslím, nikdo se ani nezeptal a pak z toho nakonec sešlo. Ale to je taková reakce, kterou asi nikdo nečeká. Asi člověka odzbrojit jako tímhle tím. A klidně i s tou Evou jdeme do tý hospody a nedáme si ten alkohol. Dáme si nealko a úplně v pohodě no.

Jak jste prožívala tu léčbu?

Já jsem byla ráda, že mě to jako izoluje od toho alkoholu, měla jsem hodně i individuální terapie s Danou, která tam byla vlastně po tý Lence a to mi asi taky pomohlo, že jsem se z toho hodně vyprávěla. Možná fakt paradoxně víc než při tý první no. To už bylo takový dlouhý, přece jenom tři měsíce jste zavřená a teď najednou vylezete do toho reálnýho světa, čtvrt roku pryč a teď dělej, honem, práce, byt a bylo to takovej fakt najednou tlak. Fakt jo určitě jsou tam terapeuti, spousta programu, pořád se o tom mluví dokola vlastně, ale já si myslím, že fakt jako člověk si to musí srovnat sám v tý hlavě, to je to nejdůležitější. Tam vás to jenom izoluje od toho alkoholu a když někdo chce, tak vyleze a jde se napít jo. Prostě já jsem se těšila i na ten nový byt i když jsem věděla, že to bude jenom pronájem, ale těšila jsem se na dceru. Mě to motivovalo, tak nakoplo, věděla jsem, že ta Evča půjde za chvíli a že něco podniknem. A věděla jsem, že se nebudu stýkat s těma lidma co pijou, že prostě něco na tom opravdu je no. Nebo je tam to riziko. Jsem ráda, že se mi to podařilo. Už mi běží druhej rok, já se cítím dobře, já vím, že mi vlastně nic nechybí, že jsem vlastně spíš strašně ztratila že jo, všechno v podstatě. Jako získávám to zpátky, ale o byt jsem přišla velikej, jo prodala jsem....mám jinej...dobrý jo, máme kde bydlet, ale jako hodně jsem ztratila a už třeba se ani nechci obrátit na ty starý přátele z tý bejvalý jako práce, protože vím, že se to tam rozneslo, je mi to trapný že jo, je mi to nepříjemný. Ani je jako nekontaktuju a je to prostě jakoby za mnou. Prostě jsem to uzavřela jo a vím, že mi hodně ten alkohol vzal a nemůžu dopustit, aby se to stalo znova. To je fakt pro mě rizikový. A přišla bych znovu o všechno, to prostě nejde, nechci no. Protože i teďka ten vztah

s dcerou je super že jo, je to takový sranda, jsem spíš takový kamarádka a když něco bude chtít vědět, tak ráda odpovím no. Doufám, že prostě mi to někdy v pubertě nevrátí no, nebo pozdějc, protože ais t v sobě má žejo.

Jak myslíte v sobě má?

To co se dělo no.....

Co byste doporučila ženám, který se se závislostí potýkají?

Přesmyk na něco jinýho, já jsem fakt asi měla přesmyk na to jídlo ze začátku. Myslím si, že fakt jo protože jsme se strašně zaměřily na to kam půjdeme se jako najíst, co si dáme dobrýho, jak si osladíme ten život, nebo nějaký koníčky jiný. Já jsem říkala, že bych se vrátila...já jsem dělala power jogu a pilates před porodem, takže bych se vrátila třeba i k tomu, prostě něco pro svojí radost udělat. Nejenom ta domácnost a rodina a ty běžný starosti, koupit si něco hezkýho, něco pro sebe udělat opravdu no. Mě potěší i když jedu na blbej dort a prostě si někde v klidu sednu. Je to takový povrchní, ale asi třeba jet na nějakou víkend prodlouženéj, relaxační, to jsme taky říkaly s Evou že bysme jely. Prostě relaxační, historickéj, památky, cokoli jo. Tohleto je taky super udělat si radost. Asi tohleto bych doporučila no. Hlavně se v tom nebabrat pořád, protože to nemá smysl že jo. Hodně lidí se v tom furt pitvá, co bylo, co dělal, prostě to je otázka času, kdy se znova napije, když se v tom bude takhle jako deptat, prostě to nemá cenu, stalo se stalo se, to už jako nevrátím. Samozřejmě, že mě to štve, ale prostě nic s tím neudělám, nijak to nezlepším.

Je ještě něco důležitýho o čem jsme nemluvily a co byste chtěla k tomu dodat?

Ta víra v sebe sama si myslím je asi fakt to nejdůležitější, věřit si, že to dokážu a nebát se požádat o pomoc no. To si pamatuju, že když jsem vlastně po tý první léčbě se tam vrátila, tak tam je jedna sestřička, kterou jsem měla strašně ráda, Marcelka, ta mě sjela pohledem, když mě tam viděla podruhý a pak si na mě počkala na chodbě a říkala, no pojd'tě, no co tady děláte, vy nevíte jako že existují telefony, že jste mohla zavolat, a proč jste nezavolala, mě sprdla na tři doby, ale bylo to strašně jako příjemný, jsem říkala já vím, to člověk vůbec nepřemějšlí jako v ten moment. To si uvědomíte všechno zpětně že jo. Ale je to určitě důležitý, když ta krize tam je asi nebo by byla, nebo i když vám je smutno, nemusí bejt ani krize, ale máte nějaký myšlenky špatný že jo. Třeba Evča jak měla tu suchou recidivu tak ta jí měla ze začátku skoro furt, takže jsme šly na kafe a ona říkala já jsem úplně hotová, co to je, nevím, já to neznám já tohleto nemívám...měla jsem jednou, ale bylo to teda hodně nepříjemný, že se mi fakt zdálo o tom alkoholu a ráno jsem se probudila úplně zpocená a teď jako nevíte jestli to je pravda není to pravda, bylo mi to strašně nepříjemný, fakt hnusný jako psychicky, že jsem si šla udělat čaj, teď jsem si na chvíli sedla a říkala jsem pane bože co to bylo, no a volala jsem Evě a říkala jsem jí to a jak se člověk z toho vypovídá tak to je taky supr, protože ona je jako profík v tomhle, no to jsi měla suchou recidivu, no tak zapomeň a běž do práce běž něco dělat, nějakěj režim, nemysli na to, kup si něco sladkýho nebo něco dobrýho a přestaň na to hlavně myslet. Tak já jsem to teda vypustila, to jsem ještě pracovala, takže pak jako to bylo už pryč jo, ale jako občas jsem se k tomu jako vrátila, říkala jsem si co to jako mělo bejt, že jo, proč. A vím, že ten den tam byl taky jako nějakěj stres v tý práci, tak jestli to byl následek toho, nevim.

A takže se Vám ta recidiva podařila zabrzdit samotný?

No sama jsem přestala, já jsem tam přišla úplně střízlivá. Ale to bylo i na tý první, to jsme se vlastně objednávali že jo, nebo obvodní doktorka mě objednala a já jsem přišla úplně v pohodě tam, nebo úplně v pohodě jsem nebyla, ale jakoby střízlivá jsem byla takhle. I na tu druhou

jsem zastavila sama, i mi tenkrát ten Měřínský řekl, že jsem jako dobrá, že jsem to zastavila sama.

Musela jste na detox?

Byla jsem, musela jsem, oni jdou všichni. Ale já jsem chtěla na sedmičku, jsem se ptala jestli by to bylo možné, protože jsem tam byla na tý první léčbě a říkali no tak můžete, ale budete muset čekat, protože bylo plno, takže jsem čekala asi pět dnů než mě jakoby přesunuli. No ale mě to bylo víceméně jedno, oni už vám potom ani nedávají prášky, já jsem měla asi první jenom den ten diazepam potom ani ne, protože to nebylo zapotřebí. Takže spíš tam se jako nudíme a hrajete člověče a je to taková jako ...už se těšíte, že vypadnete ven že jo zas do nějakýho jako režimu. Ale musela jsem jít přes detox. My jsme i zvažovaly, že bysme šly na absolventskou léčbu, akorát teďka teda když jsem bez práce tak se to asi oddálí zatím, ale uvažuji nad tím. Já bych chtěla aby šel teda někdo se mnou jakoby tady odsad, tak ona chodí hodně Renata, ta byla několikrát a ona říká, že si tam jde odpočinout vyloženě jako na sedmičku a tak jako přemejšlím, že půjdu, abych si to všechno jako připomněla.

Myslíte, že je to dobrý?

Určitě si myslím, že jo. Člověk vidí, co tam vlastně už byl, vidí ty případy jaký tam jsou, zase si to trošku jako oživí, že musí být jako furt ostražitej asi, určitě si myslím, že je to dobrý. Určitě to v plánu mám akorát teď se to trošku posune, protože teď jsme chtěly jít teďka vlastně koncem května.

To oni Vás osloví?

Ne musíme si tam zavolat a domluvit si to, protože je tam narváno.

Oni Vás musí dát mezi pacienty?

Oni nás musí dát mezi pacienty, nechodí se teda přes detox, ale musí se to tam nějak naplánovat, ten Novotný do toho režimu, jestli má volno, nemá volno, ale on je bere jako prej rád ty absolventky, že jako asi mu to přijde dobrý no.

Že procházíte s nima tím programem?

Přesně tak procházíte programem, ale můžete na vycházky normálně, chodí se na ty centrálky vlastně na ty terapie centrální, na korálky a takovýhle, že máte jako tu volnost v podstatě jakoby, už jste prošla obdobím tý léčby, protože jinak to je až po nějaký době než vás vypustěj ven. Ale myslím, si že jako určitě to dobrý je, že člověk jako nemá nikdy vyhráno, že prostě si to trošku připomenout.

Je ještě něco, co byste ráda doplnila?

Asi ne, už ani ne, jsem se vypovídala.

Děkuji Vám za rozhovor.

Rozhovor č. 6 - paní I.

Mohla byste mi prosím vyprávět, jaké to pro Vás bylo od chvíle, kdy jste se rozhodla abstinovat?

No já jsem vlastně tam byla nedobrovolně v léčebně, já takhle já jsem začínala hodněkrát přestávat teda, a vždycky jsem byla odhodlaná, že mě to vydrží, a pak něco přišlo nějaká krizová situace, takže jsem pak zase začala no a teďka vlastně za prvné jsem se strašně styděla teďka už ten detox je šilenej ale hlavně moje dcery řekly, že ještě jednou takže je můžu ztratit, že už by to bylo naposled. Takže prostě to byl takovej nůž na krk protože mám vlastně jenom je, takže to bylo to nejdůležitější.

A kolikrát tam byly ty recidivy?

No já jsem vlastně začala to už je strašně dávno, kdy můj manžel měl samý milenky a já jsem ze starý školy a z vesnice, nebo z malýho města, takže jako ta rodina prostě pro mě byla...nějaký nevěry to vůbec neexistovalo, no a manžel měl teda pořád nějaký milenky a vlastně když jsem to zjistila poprvé tak ty starší byly dva roky a byla jsem v osmým měsíci s druhou a on prostě odešel no a nějak jsem to zvládla, pak jsem nastoupila do práce, to už jako po mateřských, no a vlastně to bylo takový složitý protože jako starší dcera našla nějaký věci jako trička, kalhotky, vložky a takový, no a tak jsem manželovi napsala ať si to příště líp schová a šla jsem do práce a on mi volal s tím, že mi řekl, že je fetišista. A on dělal na rengenu, takže to byl takovej trošku jako....a já nevěděla vůbec na čem jsem jo, teď jsem si říkala to je snad lepší ta nevěra, než nějak blázen jo. No a tenkrát mě to položilo a vlastně poprvé jsem se napila, já jsem dřív jako víno jo nic jako vážnýho, ale teď to byl tvrdej, no a bylo mi dobře. A pak to postupně začalo. No a to bylo poprvé, pak jsem se léčila ambulantně, brala jsem antabus ambulantně, všechno dobrý, šest roků jsem abstinovala potom. No a pak teď už nevím ani co se stalo, takže znova a zase jsem přestávala, pak jsem se rozvedla, pak jsem začala pít s dalším manželem. No to jsemprotože máma byla vrchní sestra na psychiatrii takže mě tam zavřela na tři tejdny... v Žamberku, takže tam jsem ležela tam jako jsem se docela srovnala, protože mě teda baví ty ruční práce, takže tam jako malování na dřevo...fakt jako úžasný...takže to jsem vydržela asi dva roky no a pak znova s druhým manželem rozvod, tam teda to bylo náročnější, že mě mlátil a prostě hrozný, takovej teror. No a tak jsem tam byla ještě jednou v tom Žamberku jsem ležela no a pak jsem vlastně přišla do Prahy, nebo v Hradci jsem byla a pak jsem se vrátila za dcerama do Prahy no a tady už jsem skončila v Bohnicích. A to jsem byla na osmičce no a tam jsem se teda vybodovala, protože jsem u sebe měla kafe a cigarety a pak už to jelo, že byl prach na skříni a takový, takže jsem se vybodovala. No takže vlastně když jsem se dostala teďka k paní doktorce Pekárkové tak jsem tam byla 11 tejdnu a doufám, že naposled.

A vybodovala znamená co?

Oni tam dávali trestný body no takže já jsem jako co jsem získala za něco dobře, tak jsem zase pak jako že no říkám našli u mě kafe, to se nesmělo vůbec tam, nebo špatnej úklid, nebo takový, přitom já jsem jako věděla, že jsem to umývala, ne prostě sestřička řekla a bylo.

Takže jste musela odejít?

No, tak mě paní doktorka Bartáková vyhodila. No takže tak. Po pěti tejdnech myslím, ne těsně před koncem, asi devátej tejdne.

A ta poslední léčba to byla tahle?

No no.

A pak už jste se tam nevrátila?

Pak už ne.

Jak je to dlouho?

Tři a půl roku no.

To už je dlouho a i těch šest let, jak jste vydržela bylo dlouho...

No já jsem vlastně tenkrát se pustila do práce, já jsem dělala staniční v Ikemu na Jipu, jazyky jsem se učila, teď my jsme zakládali novej JIP, takže já jsem nabírala sestřičky, navrhovala uniformy, vlastně to co se nosí teďka jsem navrhovala, takže to bylo takový plodný období. A pak jsem to všechno zkazila.

Bylo to v něčem jiný teď ta recidiva, léčba?

No určitě. Právě mě bylo úplně stydno, jako opravdu už jsem se za sebe styděla a já jsem když jsem tenkrát v Žamberku, tak si pamatuju máma byla silná nemocná a já tenkrát jsem byla v takovém stavu, že jsem byla schopná se zasebevraždit, tak mě tam honila po polích prostě, že jsem jí utíkala, ona mě hlídala, no hrozný, hrozný. A vlastně když jsem byla na tom detoxu, tak jsem si na to vzpomněla, že vlastně jsem hrozná, že takhle to nejde a navíc ztratit holky no to už bych vůbec jako, to by nemělo smysl pro mě už jo protože holky jsou pro mě nejdůležitější na světě.

Kolik jim je?

Zuzce 32 a mladší 30 no. Už jsou velký. A vlastně poprvé po týhle léčbě jsem o tom s holkama o tom mohla začít mluvit jo, že vlastně co, proč. Oni věděli, že vlastně táta měl ty milenky, on jich měl strašně moc, to bylo furt dokola jo, takže jsme se mohly bavit už i o tomhle jo že oni teda chodily na tu rodinnou terapii takže to nám hrozně pomohlo no. Vždycky přijely, jako ze začátku to vypadalo, že už mě nechtěj vidět teda. No pro mě to bylo šílený, ten začátek v tý léčebně, to nikomu nepřeju.

V čem to bylo hrozný?

No za prvé jsem si říkala, že vlastně nejsem svým pánem, že dělám fakt šílený blbosti když piju, ale hrozný teda. Jako i jsem autem jezdila, fakt jako hrozný. Tohle na mě práskly na sedmičce, ta starší to tam řekla, takže mi vzali ještě ke všemu řidičák. Ale jako když jsem vlastně vylezla ven z léčebny, tak... A vy jste se ptala v čem to bylo jiný.....

Jestli vůbec, jestli vnímáte, že to bylo jiný?

Bylo to jiný, určitě, něco se ve mně jakoby otočilo, doslova a do písmene prostě před tím jsem si říkala, tak vylezu z Bohnic no a co jako, nějaká léčebna...ale teď jsem věděla, že jako už nesmím, že jako bych chtěla tu rodinu jako mít. Teď máma už stará, já jsem teda měla i problémy s mámou, že jako jsem na ní byla asi závisla nebo co. Takže tam v Bohnicích mi hodně daly ty skupiny. Za prvé jsem si říkala, že řeším věci který vůbec nejsou důležitý, jako ty holky co tam byly měly daleko těžší ty situace, i s těma dětma že jim je odebrali a tohle, a když jsem si tenkrát uvědomila, že vlastně mě je mohli taky vzít kdysi. Že teda vlastně ať byl manžel jakejkoli, tak jako táta byl výbornej a tohle neudělal, že by mi je vzal. Že jako jsem si říkala tenkrát vlastně všichni se mi snaží pomáhat a já jsem úplně nemožná. Takže jim to chci vrátit.

A v tom to bylo jiný a to jste si uvědomila až v tý poslední léčbě?

V tom to bylo jiný, že prostě teď jim to chci vracet a bejt ta úžasná mamuška jak mi říkaj jo a mám vlasatně přítele, kterej mě taky nehodil přes palubu i když jsme se znali asi dva měsíce tenkrát jo, takže všichni stáli při mně no. Takže jsem říkala oni mi věří a já sama sobě nevěřím? Takže v tom to bylo jiný no. Tam mi to dalo hodně no.

Takže tam byly tři recidivy?

No asi čtyři, já vlastně jsem vždycky chvíli nepilaa já třeba už teďka vím....protože dřív jsem si říkala no tak si dám jednu skleničku, vždyť se nic neděje, jenomže teď už vím, že děje, že vlastně naposledy, když jsem se dostala do Bohnic, tak to jsem slavila narozeniny padesátý a vlastně všichni přijeli na tu oslavu prostě úžasný asi třicet lidí no a já jsem pak si dala obyčejnýho Birella a byl konec, rozjelo se to. Takže teďka už vím, že jako nesmím. Jako fakt je, že nikdy jsme neměli suchej dům. Nikdy. Ale jako vím, kde to přítel má, ale jako nic mi to neříká teďka už. Jako možná já jsem nad tím tak přemýšlela, když jsem byla s tím prvním manželem, že to jsme suchej dům měli, protože on trpěl na migrény a takže nepil jo a že zrovna to mě možná vadilo, že kvůli mně prostě, jo, takový jako že mě to nesměj dát na oči, abych náhodou, že taková ta nedůvěra jo. Zatímco teď dcery vědí, že ty flašky tady jsou a věřej tomu že prostě tam nepudu jo. Že se nenapiju, nebo že jezdím ještě pořád s břišníma tancema na dovolenou k moři, všichni tam pijou že jo. Ale prostě oni všichni věřej tomu, že se nenapiju a teď už vím i já, že věřím sama sobě.

Jaký to je, když Vám někdo nabízí alkohol a vy ho musíte odmítnout?

Teďka už dobrý, dřív třeba já jsem odmítla, ale nebylo to z toho nitra jo, ale teďka prostě nepiju no, nepiju. Jako občas se někdo podiví ale jako....

Už si v tom připadáte vnitřně silnější?

Určitě, určitě, no a když je někdo neoblomnej, tak třeba v práci, v Říčanech když jsem byla, tak oni všichni věděli, že беру tuny prášků, já nevím na žaludek, na střeva....no takže věděli, že nepiju proto. Já ani snad už ani nikomu nic nevysvětluju, prostě nepiju, jo, umím se bavit i bez toho, já jsem hrozně vtipná občas.

Co Vám pomáhá vydržet?

No asi ty dcery, no a já jsem si našla asi mě připadá, že jsem se jakoby, to zní tak blbě, jako osvobodila, i jako vnitřně. Ona teda máma už je tři roky nebo dva roky po smrti, ale vlastně tenkrát v těch Bohnicích, když jsem byla na skupině, slyšela jsem, jak na mě reagovali s tou mámou, tak jsem si říkala, tak jako tohle musím vyřešit, to je první věc, protože jsem teda byla nechtěný dítě, mám vrozenou vadu prstů na nohách jo, máma mě nechtěla, chtěl mě jenom táta a bylo to celej život jo, vždycky brácha byl privilegovanej. No takže prostě jsem pak přišla z Bohnic a vlastně jsem to mámě řekla. Já jsem jí vlastně pořád volala, každý den jsem jí volala, ona bydlela v těch Orlickejch horách, takže každý den jsem jí volala, každý měsíc jsem tam jezdila, a vlastně jsem došla k tomu, že nechci, že vlastně nechci, takže jsem se tam naučila říct ne, teď se mi nechce, přítel chce jet za svou rodinou, říkám jed' mě se nechce, já jsem byla teď čtyři dny v práci, prostě nechce se mi, nebo chce se mi na zahrádku, takže taková svoboda, že vlastně si rozhoduju sama a vlastně k tomu nepítí jsem se rozhodla taky sama. A to zase já když se něco rozhodnu, tak jsem hrozná jo, takže teďka teda i nekouřím, což snad je ještě horší. Zatím držím od půlky ledna. Přítel si ze mě dělá legraci, že jsem přesmykla na čokoládu. Takže vlastně je to v tom, že chci já, prostě. Teďka vlastně celou výplatu mám pro sebe, takže si i můžu

nakoupit co chci, jít si kam chci, ten přítel jezdí s kamionem takže teď 14 dní už není doma a já si vlastně ty koničky najdu.

Takže svoboda, jste se osvobodila....

To je to hlavní no.

A vlastně jste říkala, že jste si to uvědomila v té léčbě v souvislosti s maminkou....

Protože já jsem si tam uvědomila, že vlastně všechno, co jsem celý život dělala, jsem dělala kvůli ní. Kvůli ní jsem studovala, kvůli ní jsem dělala na tom JIPu, šla jsem dělat staniční, abych jí dokázala, že jsem dobrá. A vlastně celý život jo. To je šílený jako. A teďka vlastně chtěla jsem jít na sál, nikoho se neptám, rozhoduju se sama jo, když prostě mi to tam nevyhovuje, mě to tam přišlo takový jako že tam přišli stařečci osmdesátiletí a operace srdce, taková ta beznaděj no a jako na tom JIPu aspoň vidím, že jako odcházej po svejch, že jako to je k něčemu, že ta práce má nějaký smysl. Na tom sále jsem z toho byla jako taková když jsem viděla ty stařečky když jsem viděla co tam ležej vetchý jo, jsem si říkala tohle přece nemá cenu, to jsou nějaký pokusy tady. Minule když jsem byla na skupině, tak jsem byla poprvé v práci na tom JIPu. A je to tam lepší a i ty lidi jsou tam takový hodný.

Co na celém tom procesu odvykání bylo nejtěžší?

Vrátit se a získat všechny zpátky. Jako vlastně když člověk pije tak není to on, že ... no to bylo nejhorší no, jako vrátit se a teď začít znova, úplně znova. A začít s tím, že prostě já jsem taková jaká jsem a nebudu se přetvařovat, nebudu nic, prostě když jsem našťvaná, tak jsem našťvaná a teďka jsi udělala blbost, tak ti vynadám. A ne že prostě no tak jako no to chápu ne prostě je to blbost, je to blbost. Nejtěžší bylo se vrátit no. A vlastně dokázat jim, že nebudu pít nebo že nechci pít a že jsem to zase já no. Že jako nemám žádný deprese, protože já jsem pak už trpěla hrozně teda, to pak už jsou stavy, no to je šílený. Já pak třeba, holky měly chuť na zelňačku, blbá zelňačka a já jsem uprostřed vaření, že nevím co mám vlastně dělat, že nevím co tam patří jo. To byly situace, kdy jsem volala mámě a máma hele holky mamuša je v depresi, jedte tam. Takže prostě ukázat jí že jsem to zase já, že jsem dobrá, že jsem nejlepší. No a pak jít do práce. Já teda to jsem dělala na Ochripu ve Vinohradský tenkrát, takže vlastně jsem dala výpověď a ještě dva měsíce jsem tam musela vydržet a to bylo pro mě nejstrašnější. Protože vlastně mě odvezli tam odtud, kdy já jsem přišla na noční a hlásala jsem tam, že takhle dopadnou všichni a tak. Hrozný. Takže vůbec se vrátit zpátky. Ale oni byli úžasný, fakt to brali, prostě to je ale taková ta situace, kdy se člověk stydí sám za sebe, ví co proved a teď všichni dělají jakoby nic jo. Takže tohle bylo nejtěžší. No a vlastně jsme pořád řešili to Romanovo...za prvé pil a za druhý ty flašky tady jo, tak jsem říkala, že flašky mi nevaděj, ale to pití mi vadí. Že mi to smrdí, že prostě jako už jsem pak ani nechtěla pusu třeba, nebo on přišel z hospody, on jako že by se opíjel jako běžně to ne, ale prostě když někde šel tak jako tak už. To jednou teda to jsem spala a on ráno jsem vstala a on tady ležel na zemi s rozbitou bradou, a já jsem říkala ještě jednou tě takhle najdu, ještě jednou, tak volám záchranku a policajty. Vůbec prostě se s tebou o tom nebudu bavit. No a takže od hodně omezil, teďka třeba si dá dvě piva a končí. To bylo taky hodně těžký. No a pak nám odvezli kamaráda se slinivkou, alkoholik z toho Jablůnkova jak pochází Roman, protože v mém okolí až tak nikdo nepije, ale v Romanovým jo. To je prostě Morava. Tam jako jsou alkoholici snad všichni. Takže nejdřív odvezli kamaráda se slinivkou, pak měl iktus, mrtvici, ve čtyřiceti letech no a pak vlastně Roman měl alkoholika strejdu a ten se vracel z hospody spadl, prostě mrtvej spadl do potoka. Takže to bylo nějak tak se to všechno nabalilo, no takže jsem tady začala propagovat nepití, takže doma Roman nepije. Jo jako že si dá jedno pivo večer, ale tak jednou za měsíc jo, jinak ne. Jako nesmí na mě dýchat, ale jinak mě to nevadí, teď už jako v podstatě mi to nevadí vůbec. Jako

vzpomínám si, že když jsem přišla z Bohnic a třeba jsme s Romanem někde šli kde se pilo, tak já jsem jako chtěla furt aby oni pili, abych viděla jak jsou ožralý, jak prostě, jak já jsem čilá jo. Ale mě to dělalo strašně dobře, že jako já jsem byla v pohodě. Pravda vždycky jsem tak po dvou hodinách odcházela, už mi to bylo nepříjemný. Ale ze začátku jsem měla vždycky hroznou radost, že oni si pijou.

Tak mě napadá, že jste vydržela těch šest let, že to byla dlouhá doba, jestli se ty abstinence podobají, teď a tehdy?

To je úplně něco jinýho. Já jsem tenkrát musela. Kvůli rodině, kvůli manželovi, vyhrožoval mi věčně, že mě zavře někde, že už se ven nedostanu. Takový jakojo.... ale teďka už je to ve mně, je to úplně něco jinýho. Protože tenkrát jsem věděla, že nesmím kvůli rodině, ale teďka vím, že nesmím kvůli sobě. Jako je to úplně něco jinýho.

O to je to hodnotnější asi ne?

No určitě. Třeba samozřejmě člověk má jako bažení, to jako bez diskuzí, to jako občas to na mě taky jde. Ale vím že prostě nechci, že bych byla ožralá, že bych smrděla, že už bych to nezastavila hlavně no a že to co jsem teďka vydobyla si, že teda holky za mnou choděj, povídaj si se mnou, svoje trápení mi říkaj, tak to před tím nebylo jo. Oni jako mi tolik toho neříkaly, teďka jo, teďka vlastně ta mladší neměla kde bydlet, tak tady bydlí, se psem už rok vlastně. Teďka od tatínka dostala nebo zdědila byt, takže už se stěhuje, no a ta starší vlastně ona měla spoustu kamarádek a takže když potřebovala někde bydlet, tak u kamarádek. A Teďka vlastně se rozvádí a bydlela u kamarádky a tam rekonstruovali ten byt a ona první co bylo, že řekla mě, jestli by nemohla jo. Takže dva měsíce bydlela taky tady. Je to na mrtvici teda jo, to jsem nevěděla kdo kdy přijde, to bylo jako průchoďák. Ale hrozně jsem ocenila, že jako to využila. To bylo takový asi po těch letech takový zadostiučinění jo, protože ona vlastně od rozvodu jsme si až tak nerozuměly, protože my když jsme se rozváděli, my jsme se domluvili na bytu na všem jsme se domluvili. Holky se rozhodly, že ta mladší půjde se mnou a starší zůstane s tatínkem, že tady dělala školu. Jenomže on měl furt ty milenky a Zuzanka vlastně v těch osmnácti byla furt sama jo, takže se brzo vdala, to nám ani nikomu neřekla, až potom teda mě jako první asi po měsíci to řekla, že teda je vdaná, což teda jsem zalapala po dechu. Ale ta mladší byla na mý straně a říkala, no co asi myslíš, že ti mamuša řekne teď. Takže s tou mladší, tím že jsme odešly spolu po tom rozvodu a vlastně jsme furt v úzkém kontaktu. To vlastně mi někde jsme a přesně víme na co která myslí jako komu se smějeme nebo prostě co nás zaujalo , přesně už víme.... Si myslím, že ty vztahy se docela jako srovnaly i jako včetně toho rozvodu jo, s tou Zuzkou teda. Svěřuje se mi vlastně s tím Michalem, s tím manželem, co má dělat. Nebo nějak zapoměla poslat peníze na ten papír, ty dva tisíce jak se posílají, no tak první že volala mě, jestli bych jí neposlala. Takový jako, že ví že jsem tady a že jsem tady pro ně. S tím Romanem, s tím už jsme taky sedm let teda.

Co je podle Vás pro překonání závislosti nejdůležitější?

Strašně důležitá je rodina, nebo prostě někdo kdo člověku pomůže, no hlavní je to rozhodnutí pak už. Jako věřím tomu, že málokdo chodí dobrovolně do Bohnic jo, na léčbu, to jsou výjimky si myslím. Kdo to říká, tak mu to až tak moc nevěřím jo. Zvlášť když ví, co ho čeká. Ale myslím si, že nejdůležitější je ta rodina, nebo mít někoho prostě s kým se o tom můžu bavit. Proč vlastně to dělám, proč mi je smutno, nebo proč teď nejsem schopná to překonat, vykecat se.

A to můžete rodině?

Nešlo to. Ale teď už jo. Jako sice Zuzka někdy jako je rudá až kdesi když jako něco povídám, třeba i o tátovi, protože to to spustilo. Neříkám, že to tím začalo, ale spustilo to. Já si úplně jak dneska

pamatuju, když se Zuzka narodila, kolik jí mohlo bejt, tak čtyři měsíce, a zjistila jsem že vlastně manžel...to jsem zjistila poprvé, že má milenkou. A si pamatuju, že jsem seděla v tom obýváku, držela jí v náručí a říkám, tak jsme bez tatínka, jsme samy a musíme to přežít jo. No takže jako no takový to no. Pro mě jsou holky důležité.

Jak je důležité třeba doléčování?

No to je úplně důležitý. Hodně, hodně. Já jsem nikdy nechodila na doléčování, nikdy. Až teďka. A to vlastně ještě bylo takový těžký, že když jsem přišla z Bohnic, tak holky prostě tam slyšely doléčování a to....a já jsem nikam nikdy jako vůbec já jsem o tom ani nic nevěděla pořádně. Teď holky se domluvily a to mě nejvíc teda skolilo, že mě odvezou na Ondřejov. A to pro mě bylo tak strašný, fakt strašný, že vlastně jako že potřebujou, aby mě někdo hlídal nebo abych jako ve školce, nebo jak jsou ty domovy důchodců jo prostě, že nejsem schopná sama se rozhodnout co chci. A vlastně pak jsem jezdila za paní doktorkou asi tři měsíce do Bohnic a no pak vlastně ona mi nabídla, že bych mohla chodit na tu skupinu no a to jako je k nezaplacení. Protože tam právě člověk si furt opakuje ty situace, kdy vlastně, o co mohl ještě přijít. Protože já jsem nepřišla zdaleka o všechno jo. Ale mohla jsem přijít o všechno. Nebydlím pod mostem, mám svůj byt, jako jo ještě jsem nepřišla o všechno jako některý tam přišli. Takže to je strašně důležitý. I třeba to bažení jo, třeba jako jo mě někdy napadne, že třeba to pivo studený bych si dala, ale vím, že nesmím, za prvé tady pivo nemám teda ale za druhý vím, že nesmím, protože když bych si dala jedno, tak už jsem v koncích. Jako furt se to obnovuje, ta vzpomínka se tam furt jako udržuje jo. A jak to bylo hrozný, než mě tam dostali, jéžíš. Protože to byl zážitek strašnej, protože já jsem náh byla doma, koukala jsem na toho Rexe, komisaře Rexe a jak jsem tam tak ležela na tom gauči, tak najednou ve dveřích záchranka a policajti a to a já co se děje jo, takže jako takhle mě odvezli do Bohnic jo. Prostě jim zavolaly holky, že jsem neotvírala nebo nebrala telefon nebo co, nevím, něco. Takže člověk si to furt obnovuje. Nebo když tam někdo mluví kolikrát byl na záchytcy říkám ježišmarjá to já ne jako, takže jako je to důležitý strašně. I vlastně ten kontakt s těma lidma, protože člověk ví, že oni tomu rozuměj, všichni jeden vedle druhýho vědí o čem mluvím, co cejtím, to je strašně důležitý to doléčování. Já jsem taky jako když jsem se domlouvala s paní doktorkou, že budu chodit míň často, protože jako kvůli práci, tak jsem si říkala jestli ono mi to nebude chybět, ta skupina. A Ilča mi říkala hele ty budeš nakonec závislá na skupině, s tím bys měla něco dělat. Ale jako když tam jdu za ty tři tejdny, tak už se na ně těším jo. Jako fakt je že minule jak jsem tam přišla a on mě Vlastík už naznačoval něco předem, takže až tak mě to nezaskočilo, kdybych vlastně tam vpadla do toho jak tam debatovali o těch recidivách, no tak to bych koukala teda. Jako fakt je že jako Naďa ta mě až tak nezklamala jako ta Růženka, ta mě hodně zklamala. Já jsem s ní ležela v Bohnicích, vlastně naposledy jak jsem byla, tak jsme byly spolu a ona teda už podruhé zrecidivovala, předtím tam jako mluvila normálně jako že zrecidivovala a tak a teďka mě od ní zaskočilo že je takovej křivák jako, to mě teda překvapilo. A co si teda pamatuju tak celou dobu v Bohnicích opakovala, že ona není žádněj alkoholik a já jsem byla vlastně v Bohnicích kněžnou.

Co to znamená?

No to je vedoucí tý skupiny a vlastně koriguje tu skupinu a komunikuje se sestrama, s doktorkou hlavně udržuje ten pořádek tý skupiny, a když Boženka říkala, že ona není žádněj alkoholi, furt se tam nosila, že ona jde za pět tejdnu domů a já říkám co seš teda, s něčím tady seš, no já jsem tady omylem, furt opakovala omylem a pak dala revers teda. Nevím jestli to je ještě teďka a za paní doktorky vždycky kněžna za všechno mohla. Nebo jsem měla, protože se všechno boduje že jo, tak kněžna měla právo někomu dát bod nebo ho ubrat.

Takže vy jste tam pokaždé šla nedobrovolně?

No nedobrovolně. Já věřím teda tomu, věřím si, že už to nebude potřeba. Právě i tohle tam člověk vidí na tý skupině. Ta Naďa abstinovala čtyři, pět roků možná no a stejně zrecidivovala, nebo jak tam byla ta s tím pejskem, tak ta bůhvíjak dlouho...to je šílený. Jako ty skupiny jsou strašně důležitý. Ale pro mě byla důležitá ta paní doktorka. Protože kdybych asi skončila na tý osmičce zas, tak bych asi nevím, mě hodně dala ta sedmička, sice mi říkali, že to je za trest, protože tam jsou feťáci....jako člověk pak má čas sledovat ty rozdíly., protože ty alkoholici jsou takový jako zkrouhnutý, zatímco ty feťáci jsou rozverný, to je fůra energie, která se tam kumuluje. Vždycky na skupině, když jsme seděly v kroužku, tak ty alkoholici, tam seděli, takový vzorný, ono přece jenom ty alkoholičky jsou v takovém tom středním věku jo, zatímco feťáci tam seděli, takhle klepali těma nohama ty mladý lidi...velkej rozdíl no.

Kdybyste měla doporučit něco těm ženám, které se s tím potýkají, co by to bylo?

Já si myslím, že je důležitá i ta léčba v léčebně. Protože nejen to, že se to utne okamžitě, jako člověk si připadá jako úplnej blbec jo, takovej prostě, takovej ten největší pól na tom detoxu. Ono už stačí, když vás svlíknou do naha, sundaj vám všechny šperky a všechno...prostě člověk je takhle maličkej. Ale důležitý tam jsou i ty skupiny, tam každá má životopisnou, takže vlastně celý dopoledne mluví jenom o sobě, proč, co, jak a ty ostatní na něj reagují jo, což je taky důležitý. No a pak to doléčování, to je jako si myslím taky důležitý. No a koničky no, já teda těch koníčků mám strašně moc, já i maluju a všechno možný jo. Takže jako ty koničky jsou důležitý, aby si člověk našel když mu je blbě nebo něco, tak aby věděl, co bude dělat jo, nebo když má to bažení, tak prostě vědět, co budu v tu chvíli dělat, určitě si nepůjdu koupit rohlíky že jo. Myslím si, když už teda to zkoušej sami, tak je důležitá ta rodina a skupina určitě. To doléčování je strašně důležitý. Tomu bych ani tak nevěřila, a říkám, já jsem tam našla spoustu úžasných lidí jo, nejsou to žádný hlupáci, který fakt jsou to inteligentní lidi, který mají prostě problém jo a já mám ten samej, že je člověk na stejný lodi. To je taková moje....jak někdo chodí na vínko, tak to je takový to moje to, kam já chodím pokecat.

Jak jste prožívala ty léčby?

Hrozně. Já jsem je probřečela většinou. Těch prvních čtrnáct dní určitě. Já jsem plakala sama nad sebou jo, že jsem fakt nemožná, no já jsem to prožívala strašně. To vždycky až když jsem si zvykla až po těch třech tejdnech, tak už jako jsem si říkala no nic jinýho mi nezbejvá, než si zvyknout že jo. Já i tam jsem si hledala že jo, tam pak už se může v tý p dvojce do dílen jo takže já pak už.... to už jsem ve svém živlu, když můžu něco tvořit, ale já jsem to prožívala hrozně. Proto jako já si nedovedu představit, že bych dobrovolně šla tam znova, nebo i na absolventskou, asi ne. Že jako, já mám úžasný to, že mám ty holky, že jako můžu pokecat i s nima jo. Třeba Ilča, jak jsme jako hodně spojený, tak ona hele neděje se něco s vámi jako s Romanem a já ne, já o ničem nevím, ty o něčem víš...takový jako, že se můžeme bavit i....o všem v podstatě. Oni už jsou velký, jsou to ženský v podstatě.....no jako říkám já jsem to prožívala strašně. Výčitky, pláč, no hrozný, hrozný. Já od malička jsem měla takovej pocit, už od malinka, ale to bylo asi daný tím, že jsem byla nechtěná, že jsem sama jo, takový to prostě co já mám dělat já jsem sama nikdo tady není, nikdo mě nemá rád, nikdo na mě nemyslí, co mám dělat jo. No a taková ta panika tý samoty mě přepadala i tam. Takový to, že prostě to nemůžu zvládnout, že to nevydržím. Teď třeba holky v týhle poslední léčbě se mi 14 dní neozvaly jo, no hrozný, ty mi daly na pamětnou teda. No ale mělo to něco do sebe no, než aby říkaly maminko ty seš tak hodná, že seš zas tady to ne no. To jsem si říkala, tak zase mě hodily přes palubu, řidičák mi kvůli nim vzali. Ale když to vezmu tedka už, tak vlastně oni nemohly dělat nic jinýho se mnou, jestli o mě nechtěly přijít....já bych skončila bůhví kde že jo. Hrozný no. A obdivuju je, že teda jako neskončily.....jako fakt je, že oni choděj k psychologovi. Ale že neskončily na práškách, nebo jako já že jo. Jako jsou úžasný holky. To si

pamatuju, to tenkrát když jsme se rozváděli poprvé, tak manžel, jejich tatínek, mi řekl, že ať byl život jaký chtěl, takže mi musí poděkovat za holky, že jsou úžasný. Takže jsou. Že jsem je dobře vychovala, tak asi jo. To je taková moje satisfakce no.

Takže jste se rozešli v dobrém?

No, jako ono to nemělo smysl, já bych se uchlastala asi. Jako to bylo takový moje rozhodnutí....to si pamatuju, že jsme něk seděli, to jsem nepila teda, a seděli jsme večer u televize a on s tím břichem v tom křesle, říkám tak s tímhle já mám vydržet do konce života? No a pak vlastně to hlavní rozhodnutí bylo pak v práci, protože on dělal na rentgenu na Františku, já jsem dělala na Aru. No a v noci se operovalo, takže já jsem šla dělat k anestezii, on tam snímkoval, protože nějaká paní spadla v metru na schodech, takže se snímkovalo, no a v noci, takže tam byla jedna instrumentářka a dva doktoři, no a teď ta instrumentářka furt jako, taková ošklivá, tlustá brejlatá, no hrozná, furt ze mě tahala rozumy jako co ta škola co mám a jako že ona by si chtěla udělat něco, tak jsme tam debatovaly a s manželem jsme debatovaly, no a já přišla na to ARO a já umím počítače docela si myslím schopně, takže jsem si hrála na počítači, protože jsem neměla pacienty jako holky, a našla jsem tam nějakou složku dokumenty a pošta a to, tak jsem to otevřela, jsem nevěděla, co to je, no a tam byla pošta manžela, že si právě s tou instrumentářkou, která tam byla, si psali. Ale to byli...no v životě....no hrozný. No takový i sprostý věci, no hrozný. No takže na mě šel infarkt a říkám tý kamarádce, prosím tě pojd' se podívat a ona říká no oni to všichni vědí, já říkám to si děláš srandu, no hrozný. Tak jsem ráno, protože on teda sloužil, my jsme sloužili oba že jo, a ráno volám holkám, že ať mě čekají dýl, že přijedu dýl, že jedu do Průhonice ke kadeřnici a oni a do přčic, táta má ženskou. Protože jsem měla dlouhý vlasy, šla jsem si je nechat ostříhat. Pak jsem přijela domu, no Ilča to oplakala, no a manžel přišel domů, viděl hlavu a říká, takže jsem v prdeli. Takže tam to bylo už prostě....

Když se teď ohlédnete zpátky, rozumíte tomu nějak, nebo umíte si vysvětlit proč jste spadla do závislosti?

No neumím, teda neumím, no...já myslím, že to bylo daný jako tím dětstvím. Jo jako že ty základy jsou v tom dětství, i když naši nepili, nebo jenom na návštěvách, nikdy nepili jako že by se opjeli, nikdy jsem je neviděla opilý. Ale, my jsme bydleli jakoby za městem, já jsem tam byla jediná holčička, naši byli furt v práci a já jsem vlastně byla furt sama. A to byl takovej ten můj pocit, že jsem sama. A potom když třeba ten manžel si našel ženskou, tak jsem nechápala proč, proč jako, zas tak hnusná nejsem, zas tak strašná taky nejsem, tak proč zrovna já, proč mě všichni opouštějí. No a vlastně potom, když jsem si dala toho prvního panáka, tak jsem si říkala mě je vlastně líp a každému to může bejt jedno. Takže asi v tomhleto, ale to prapůvodní si myslím, že v tom dětství. Si pamatuju, že když mi byly asi čtyři roky, byla jsem nemocná, já jsem byla často nemocná, a tam byli sousedi různý a vedle sousedka ta nás hlídala, ale ob tu sousedku byli lidi, kterých jsem se bála, který jsem jako neměla ráda, prostě strašný lidi, furt nás honili, nadávali nám jako dětem a já jak jsem byla nemocná, tak jsem si tam připadala doma sama, tak jsem si vzala bačkůrky takhle v únoru, tam bylo nákejch minus dvacet, a v tom pyžámku jsem šla k těmhletěm sousedům jo, což jsem nepochopila jako. Naši mě nemohli najít samozřejmě jo. Ale že jako jsem vzala zavděk i cizím lidma, který jsem neměla ráda, nebo který na mě byli oškliví....asi to je v tom dětství, protože jako jinej důvod proč bych sahala zrovna po alkoholu nevidím. Že prostě nákej mindrák, že člověk si pak připadal lehčejc, komunikativnějc, nic mu tolik nevadí. Možná tohleto, že ten prapůvod byl asi v tomhleto, nějaká ta psychika narušená. Asi jo, protože si pamatuju, že všichni říkali, že jsem hodná, milá a já nevím jaká, ale pak skončím takhle že jo.

Kolik Vám bylo? Dovedete si vybavit? Když říkáte ten první panák, vypadá to, že to máte spojený konkrétně s okamžikem toho prvního panáka.

To jo no. To mě bylo....Ilče byly tři roky....takže před sedumadvaceti lety.....dvacet osm. Mladá no. A od tý doby jsem se v tom plácala no. Ale hrozný. Já jsem byla ze sebe už nešťastná. Já jsem věděla, že je to špatný, že prostě...ale nevěděla jsem co, vůbec jako jsem nebyla schopná si pomoci sama. Já jsem to věděla jako, že máma trpí, zase ta máma trpí chudák..... Já jsem pak na tý osmičce jsem tam měla i prášky, vlastně když jsem se rozhodla nepít, tak jsem brala nějaký neuroly jo, takže jsem tam měla i benzodiazepiny, jako zdravotní sestra správná. Tam jsem měla oboje no.

Že máte pocit, že tam byla i závislost na lécích?

No určitě, v tý době určitě. Ne že bych jako jedla hrstě, ale jako každéj den, ale jako ve velkým ne. To jsem věděla, že jako můžu bejt na tom závislá. Jako hrstě ne, jak to jedí jako já nevím platíčka...to ne.

A maminka se dočkala ještě když jste vyšla z poslední léčby?

To se ještě dočkala, pak jsem tam byla, tak jsme si to vyříkaly. A ona no já vím, že jsem tě nechtěla jo a takový, já jsem říkala no jo ale to dítě za to nemůže, no tak jsem říkala asi takhle, nebudu ti volat každéj den, budu ti volat když si mi bude chtít. Ona na mě koukala jako...no prostě to....a fakt je, že jak jsem jí furt volala a mluvila s ní a to, já jsem měla furt takovej pocit, že jí musím bavit jo, že prostě kvůli mně je nemocná, protože když jsem byla malá, nepapala jsem, tak ona odjakživa co jsem rozum brala, tak ona byla tlustá protože já jsem nejedla kašičky jo, že to musela po mě dojídat. Takže vlastně za všechno jsem mohla já jo. No takže to jsem jí tenkrát řekla, to bylo v létě, no a pak jsem si jí dokonce na tejden vzala sem, což jsem teda zkonstatovala, že asi už dlouho nevydrží, že už jako je stará, no a za půl roku teda umřela. Ale jako já vím že to je hrozný, ale mě se strašně ulevilo, ale strašně. Já jsem , co jsem se tenkrát bavila s Ilčou, říkám jako já jsem byla strašně jakoby sevřená, furt na něčem jako....jo a možná mi pomohlo i to, že umřela. Že jsem se zbavila toho...já nevím, je to hrozný říct, ale mě se tím strašně ulevilo, fakt se mi strašně ulevilo. Já si myslím, že i to mě trošku jakoby otočilo. Že vlastně brácha pije, strašně to je hrozný, on byl hrozně hezkej, závodně tancoval, prostě pěkněj chlap, no ale už to je troska. A on vlastně všechno zdědil, takže já nemám vůbec nic, ale to je jedno....takže jsem i schopná dávat kázání tomu bráchovi, kterej je starší jo. A tenkrát, já nevím, kdo mi to řek to bylo určitě taky na skupině, protože jsem říkala, že vlastně když umřela máma, takže mám takovej ten pocit, že musím volat bráchovi. A jestli on si to vůbec zaslouží, protože on mi nezavolá, nepřijede, nic jo, bydlí teda tam v těch Orlických. A já mu zavolám, já mu pošlu fotky, já tam jedu jak blbec jo, jestli to má vůbec smysl. A tenkrát někdo mi řek, že jako proč to dělám, ať to nedělám a počkám až on se ozve. No a byly Vánoce a já říkám, tak nebudu psát Radkovi, nebudu, nenapíšu mu. A teď Ilča, stejně ti to nedá, dá mi to, nenapíšu. Na štědrej den dopoledne napsal. Což teda úplně jsem zůstala paf. Takže jako jsem si říkala, tak takhle se musí asi. Jo, oni ty lidi byli zvyklý, že já jsem furt dolezala. I tohle jako nějak se to všechno ve mně otočilo. No teďka ty tři roky.

Je ještě něco důležitého o čem jsme nemluvily?

Já myslím, že jsem toho řekla strašně moc. Že asi to nejdůležitější jsem řekla. No najít si způsob jak tu chuť překonat, když to člověka napadne, nebo když to člověka napadne, tak v tu chvíli musím jít dělat něco jinýho. A ono to do tý doby přejde, než to udělám, jo. Takže jsem ze začátku měla perfektně naleštěný dveře, ale opravdu, jsem vždycky seděla a....musím jít naleštit dveře. A ono než to člověk doleští, tak ho přejdou nějaký blbosti. ***Děkuju moc za rozhovor.***

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má bakalářská práce byla využívána ke studijním účelům

V Praze dne:

.....

Uživatelé potvrzují svým podpisem, že pokud tuto bakalářskou práci využijí ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný pramen.

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Gabriela Měme

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Překonání závislosti na alkoholu očima dlouhodobě abstinujících žen

Vedoucí/oponent práce: Mgr. Ing. Eva Dubovská

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 58

Počet stránek příloh: 70

Počet titulů v seznamu literatury: 34

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu		x			
Návaznost kapitol a subkapitol		x			
Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi		x			
Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)		x			•

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Je něco, co Vás při provedení výzkumu překvapilo?
Jaké by bylo Vaše doporučení pro zlepšení služeb pro tuto cílovou skupinu?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Teoretická část práce se věnuje problematice závislosti na alkoholu a její léčbě, specifikám závislosti u žen a možnostem, jak s touto cílovou skupinou můžou pracovat sociální pracovníci. Text je psán kultivovanou a čtivou formou, za využití dostatečného objemu odborné literatury.

Praktickou část tvoří tematická analýza rozhovorů se 6 ženami docházejícími na doléčovací terapeutickou skupinu. Rozhovory jsou hloubkové, analýza je provedena pečlivě a zcela ve smyslu použité metody. Výsledky jsou zajímavé a mohly by být přínosem i pro odbornou i laickou veřejnost. Autorce se podařilo prezentovat výsledky velmi čtivým a přesvědčivým způsobem.

Oceňuji náročnost sběru dat a samostatný a pečlivý přístup autorky.

Silné stránky:

- pečlivě provedená analýza
- zajímavá a čtivá prezentace výsledků
- samostatný a iniciativní přístup autorky

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: VÝBORNÝ

Datum, podpis: 10.9.2018



*

nehodící se, škrtněte

**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Gabriela Měme

Obor studia: Sociální práce a sociální politika

Název práce: Překonání závislosti na alkoholu očima dlouhodobě abstinujících žen

Vedoucí/oponent* práce: Mgr. Johana Růžičková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 58

Počet stránek příloh: 70

Počet titulů v seznamu literatury: 30

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	1			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)
parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

0				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

		2		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi
výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1	"		
--	---	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Odpovídají Vaše výzkumná zjištění specifikům alkoholismu u žen, jak jste je popsala v teoretické části práce? Jsou v něčem odlišná?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Bakalářskou práci zabývající se tématem alkoholismu žen považuji za velmi zdařilou z těchto důvodů:

1. V teoretické části autorka zevrubně a fundovaně rozebírá problematiku závislosti na alkoholu, přičemž prokazuje schopnost číst a interpretovat odbornou literaturu. Správně definuje související pojmy, představuje faktory vzniku alkoholismu i jednotlivé druhy komplikací, které nadužívání alkoholu provázejí. Samostatnou kapitolu věnuje problematice alkoholismu žen a jeho specifikám.

2. Za dobře zvládnutou považuji i výzkumnou část práce. Autorka vedla hloubkové rozhovory s abstinujícími ženami. Dle prepisů jsou tyto velmi dobře provedené, stejně jako jejich následná analýza. Výzkum je popsán krok po kroku, od uchopení výzkumné otázky, popisu metodologie, přes samotnou analýzu až k závěrečnému shrnutí. Na práci je vidět, že mu autorka věnovala dostatek času a pozornosti.

3. Celý text je psán kultivovaným jazykem, je prost gramatických i stylistických chyb.

K práci mám dvě drobné výtky:

1. Nerozumím důvodu zařazení kapitoly „Závislost“ za předchozí kapitoly, kde se s tímto pojmem již operuje.
2. Diskuse k výzkumu je spíše než diskusí shrnutím výsledků.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně