

## **Symbyly abstinence v psychoterapii návykových nemocí**

Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., Andrea Scheansová, Ph.D., Pavel Gregor, Tomáš Fiala, Bc.

### **Souhrn**

Podáváme přehled nejčastěji používaných symbolů abstinence. Motivační symboly lze využívat v psychoterapii návykových nemocí ke zvyšování motivace, ukotvení (grounding), k autosugestivnímu ovlivnění nebo jako součást rituálů. Některé symboly mají dlouhou tradici a jsou už léta využívány ve svépomocných organizacích (např. ametyst, velbloud, logo Anonymních alkoholiků), jiné pocházejí z nedávné doby (např. chytrá ryba, která se vyhne návnadě s háčkem, nebo kaktus).

**Klíčová slova:** abstinence – symboly – motivace – psychoterapie – rituály

### **Sobriety symbols in psychotherapy of addictive diseases**

#### **Summary**

We present some common symbols of sobriety. They can be used in the psychotherapy of addictive diseases to increase motivation, for grounding, for autosuggestion and as a part of therapeutic rites. Some symbols are used for a long time (for example amethysts, camels, and the logo of Alcoholic Anonymous). Other symbols are rather contemporary (for example a clever fish which avoids hooks or a cactus).

**Key words:** Sobriety – Symbols – Motivation – Psychotherapy – Rites

Slovo „symbol“ pochází z řečtiny a vzniklo sloučením slov „spolu“ a „hodit“. Symbolem se stává hmotný objekt, který reprezentuje nějaký abstraktní ideál. Symboly mají v moderním světě, obchodě, médiích i politice velký význam. Řada symbolů se pojí s alkoholem a jinými psychoaktivními látkami. Nebezpečnost takových symbolů je značná. Mohou, mimo jiné, vyvolávat bažení (craving) po psychoaktivní látce. Symboly bývají proto zneužívány při např. propagaci alkoholu (Jackson a spol., 2000).

V tomto sdělení se ale zaměříme na symboly abstinence. Ty jsou v psychoterapii návykových nemocí užitečné z více důvodů:

- Mohou zvyšovat motivaci k abstinenci a připomínat závislému významné hodnoty, které souvisejí s abstinencí.
- Dají se využívat i při zvládání cravingu (bažení)
- Působí často sugestivně.
- Uplatňují se i jako součást rituálů (např. předávání odznaků za roční abstinenci).
- Některé symboly mají spirituální charakter a spiritualita je v prevenci a v léčbě návykových nemocí prospěšná (Nešpor a Csémy, 2006).
- Vhodné symboly mohou usnadnit změnu hodnotového systému, takže získávají na větší důležitosti hodnoty prosociální a hodnoty podporující život a zdraví.
- Dotýkání se nějakého symbolu (např. obláčku ametystu) může sloužit jako ukotvení (grounding). Člověk se soustřeďuje na dotykové nebo i zrakové vjemy, a tak odvede pozornost od bažení bezpečným směrem.

V následujícím textu nabídneme přehled nejčastěji používaných symbolů a krátký komentář k nim. Využívání symbolů nepovažujeme za svébytný psychotherapeutický přístup, ale za prvek léčby, který lze vhodně integrovat s jinými postupy včetně kognitivně-behaviorálních technik.

### **Přehled některých symbolů**

#### **Ametyst**

Ametyst se považuje za symbol střízlivosti už od starověku. Navíc se o něm traduje, že zosobňuje čistotu, proměnu a duchovní lásku. Podle indické tradice pomáhá ametyst jasnosti myšlení a má ochranný účinek.

**Praktické použití:** Malé nebroušené lze koupit velmi levně, na trhu je navíc množství ametystových přívěsků, takže se jedná o symbol snadno dostupný, který lze nosit u sebe. Krásné trsy ametystových krystalů lze používat při skupinových nebo komunitních rituálech.

Obr. 1. Ametystové krystaly



### Trojúhelník v kruhu – logo organizace Anonymní alkoholici

Tři strany trojúhelníka se vykládají jako jednota, uzdravení a služba. Alternativním vysvětlením je tělesné, duševní a duchovní uzdravení. Kruh symbolizuje pro Anonymní alkoholiky celistvost a jednotu a také je obranou proti zlému. Nápadná je podobnost mezi tímto symbolem a indickým jantrami, např. Tára jantra nebo Rádž jantra mají také centrálně trojúhelník s hrotem vzhůru v kruhu (Satyananda, 2004). V indické tradici reprezentuje trojúhelník s hrotem nahoru obvykle Nejvyšší vědomí a kruh nekonečno. Se symbolikou trojúhelníku se setkáváme i v křesťanství. Strany trojúhelníka se zde vykládají jako svatá Trojice (tj. Bůh Otec, Syn a Duch svatý).

**Praktické použití:** V zahraničí je to relativně rozšířený symbol, který se objevuje na mincích, přívěscích i v jiných podobách. Některé z nich se dostaly i k nám, případně je možné je objednat přes Internet.

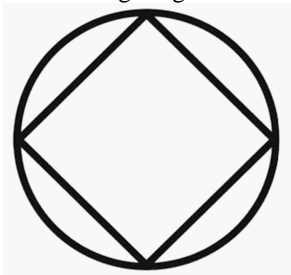
Obr. 2.: Znak AA, často se používá i bez nápisu a úhly trojúhelníka se někdy dotýkají vnitřní strany kruhu.



### Čtverec natočený o 45° v kruhu – logo organizace Anonymní narkomané

Anonymní narkomané vznikli později než Anonymní alkoholici a inspirace logem Anonymních alkoholiků je pravděpodobná. Obrazec také může znamenat otevřenou cestu, nový začátek a novou příležitost.

Obr. 3.: Logo organizace Narcotics Anonymous



### Fénix vstávající z popela

Symbolika je zde jasná. Jedná se o vnitřní obrodu a znovuzrození, zánik starého a vznik nového a lepšího. Podle fénixe se jmenuje rozsáhlá síť terapeutických komunit pro drogově závislé v USA (Phoenix House).

**Praktické použití:** Tento symbol u nás není rozšířený, obrázky fénixe mohou zájemci snadno najít i v českých tištěných publikacích nebo si je stáhnout přes Internet.

### Chytrá ryba

Chytrá ryba dokáže v potěšeních života rozeznat ty, v nichž je ukryt háček, a těm se vyhýbá. Jedná se o moderní symbol, který jeden z autorů převzal od Swamiho Satyanandy. Symbolika ryby má ovšem dávnou tradici. V ranném křesťanství se

ryba používala jako řecký akronym slov Ježíš Kristus, syn Boží, Spasitel. Tento symbol se objevoval i v jiných kulturách, např. je znám z hinduismu, kde ryba byla prvním z vtělení Boha Višnu.

**Praktické použití:** Přívěsky a další předměty se symbolem ryby jsou rozšířené a snadno dostupné, jedná se totiž zároveň o znamení zvěrokruhu. Pro některé závislé může být rozšířenost a mnohoznačnost tohoto symbolu výhodnou.

### **Speciální mince a bankovky**

Mince se symboly abstinence používají Anonymní alkoholici. Je také možné si nakreslit vlastní motivační obrázky velikosti bankovek a vložit je do peněženky.

**Praktické použití:** Výroba „abstinentních bankovek“ má blízko k arteterapii a motivačnímu tréninku a je možné ji běžně zařadit do léčebného programu.

### **Velbloud**

Velbloud vydrží dlouho bez pití, pro Anonymní alkoholiky symbolizuje abstinenci celých 24 hodin. Jedná se navíc o zvíře vytrvalé, odolné a nenáročné. Pro zajímavost dodáváme, že podle bible velbloudí kůži používal Jan Křtitel.

**Praktické použití:** Přívěsky a mince se symbolem velblouda jsou v kruzích Anonymních alkoholiků rozšířené, podobně může posloužit i soška, obrázek apod.

### **Váhy**

Tento symbol se obvykle pojí s řeckou bohyní spravedlnosti Themis. V křesťanství je jedním ze symbolů Svatého Michala. My ho používáme jako symbol zvažování následků zachování nebo nezachování abstinence. Rozhodování se pak děje po důkladném „zvážení“. Váhy lze použít i jako symbol vyváženosti v životě (práce versus odpočinek, duševní aktivita versus fyzická, pracovní uplatnění versus rodinný život).

**Praktické použití:** Vzhledem k tomu, že se zároveň jedná o znamení zvěrokruhu, je na trhu množství přívěsků i jiných předmětů s tímto symbolem.

Jeden z autorů používá k posilování motivace následující postup. Na tabuli nakreslí váhu s miskami, účastníci hodnotí na stupnici 1 až 10, kolik jim návykové chování dosud přímo i nepřímo přineslo potěšení a kolik utrpení. Pak se následuje odhad toho, kolik potěšení a utrpení by mohli očekávat, kdyby v návykovém chování pokračovali. Příslušná čísla se pak napíšou nad misky vah. Utrpení u závislých většinou jasně převažuje, a to ještě více v druhém případě.

### **Modlitba míru**

Modlitba míru zní takto: Bože, dej mi klid přijímat věci, které nemohu změnit, odvahu měnit věci, které změnit mohu, a moudrost mezi nimi rozlišovat.

Autorství se připisuje Reinholdu Niebuhrovi, pastorovi z Detroitu. Vznik se datuje kolem roku 1920, je však možné, že modlitba má mnohem dávější původ, což připustil i R. Niebuhrov. Anonymní alkoholici ji převzali v roce 1942, tedy nedlouho po vzniku organizace.

**Praktické použití:** Tato modlitba se často objevuje na setkáních Anonymních alkoholiků a existují i nejrůznější předměty nesoucí její text (mince, náramky, přívěsky, křížky, kartičky). Jeden z autorů dostal malé zrcadlo, na němž je tato modlitba zapsána. Modlitbu míru lze snadno přepsat např. do diáře nebo na kousek papíru, který nosí závislý u sebe.

### **Voda**

Voda symbolizuje čistotu, očistu a nové zrození. Napít se vody navíc přemáhá u závislých na alkoholu bažení.

**Praktické použití:** Závislým na alkoholu doporučujeme mít u sebe alespoň půl litru vody pro případ žízně. Ta u nich často splývala s bažením. Spotřeba vody je i abstinentních závislých na alkoholu vyšší s ohledem na relativně dlouho přetrvávající útlum sekrece antidiuretického hormonu. Toto praktické hledisko lze ještě navíc obohatit o symbolický význam.

### **Kaktus**

Traduje se následující historka. Za M. E. Ericksonem přišel kdysi na alkoholu závislý člověk a stěžoval si, že všichni v jeho okolí pijí alkohol. Erickson doporučil navštěvovat botanickou zahradu a pozorovat kaktusy. Mnohé z nich údajně vydrží celé roky bez vody. Kaktus jako symbol abstinence jsme svého času často používali a byl mezi pacienty oblíbený.

**Praktické použití:** Málodko s sebou asi bude nosit skutečný kaktus, jeho obrázek nebo fotografii si ale lze pořídit velmi snadno.

### **Hrdina**

Jeden z autorů s oblibou říká závislým, že jsou trojnásobní hrdinové – poprvé, že si závislost přiznali, podruhé, že ji začali překonávat a potřetí, že na této cestě vytrvají. V populární kultuře se stala symbolem hrdinství např. spirála (helix). Tento symbol se poprvé objevil v americkém televizním seriálu „Hrdinové“ (Heroes) v roce 2006.

Obr. 4.: Symbol hrdiny.



**Praktické použití:** Jedná se u nás o dosud málo používaný symbol, terapeut může navrhnout jeho využívání individuálně a podle specifických potřeb toho kterého člověka.

#### **Další duchovní či léčivé symboly**

Kromě výše uvedených všeobecně použitelných symbolů existují i symboly individuální posilující specifické motivace toho kterého člověka. Sem patří fotografie blízkých osob, náboženské symboly, deník z léčby, dárky na památku atd.

**Praktické použití:** Je výhodné, když závislý konzultuje využívání těchto individuálních symbolů s terapeutem nebo skupinou. Ti mívají k těmto symbolům větší emoční odstup, a proto mohou často lépe posoudit jejich prospěšnost.

Obrázek 5.: Toto logo nám před lety vytvořil jeden dlouhodobě abstinující výtvarník.



#### **Závěr**

Nabízíme přehled některých symbolů abstinence. Jejich používání může obohatit a zpestřit psychoterapii návykových nemocí, zvýšit a udržovat motivaci k abstinenci a pomoci lépe zvládat bažení. Využívání některých z výše uvedených symbolů jsme stručněji zmínili již dříve ve svépomocných příručkách pro závislé na alkoholu, drogách i hazardní hře (např. Nešpor, 2006). Ty jsou volně ke stažení z [www.drnespor.eu](http://www.drnespor.eu).

#### **Literatura**

Jackson MC, Hastings G, Wheeler C, Eadie D, Mackintosh AM. Marketing alcohol to young people: implications for industry regulation and research policy. *Addiction*. 2000;95 Suppl 4:S597-608.

Nešpor K. *Zůstat střízlivý*. Brno: Host 2006; 238.

Nešpor K, Csémy L. Spiritualita v medicíně. *Čas. Léč. čes.* 2006; 145(9):743-745.

Satyananda Saraswati Swami. *A Systematic Course in the Ancient Tantric Techniques of Yoga and Kriya*. Munger (India): Yoga Publication Trust 2004; 984.