# Na zdraví?

**Josef Nitra**

*„Vyměnil jsem žízeň po alkoholu*
*za žízeň po životě.“*

**Cestou za kandíkem**

V předjaří roku 2015 jsem šel na sobotní vycházku organizovanou anonymními alkoholiky. Vrážejí do přírody prakticky každý týden. Byla to doba, kdy kvete kandík psí zub. Najít tuto vzácnou rostlinu není jen tak jednoduché ani na jediném místě jejího výskytu u nás, na Medníku. Hledání této květiny se dá přirovnat k touze dostat se z krize, kterou pro mě zrovna byla nedávná recidiva. Bezmála rok před tím jsem se alkoholu ani nedotkl a nabyl jsem přesvědčení o své pevné vůli a splněného předsevzetí – nepít. *„Přece nejsem jako ostatní, kteří se mnou sdílejí sezení na schůzkách „áček“. Já žil jenom bohémským životem. Oni se museli léčit, avšak já jsem se k abstinenci dospěl z vlastního rozhodnutí.“* Namlouval jsem si toho hodně, ale zároveň jsem si byl vědom toho, že stojím na hraně propadliště, ze kterého není cesty zpátky. Přesto jsem jednoho březnového večera jsem na návštěvě u starého kamaráda vzal do ruky skleničku naplněnou voňavou valašskou slivovicí s přesvědčením, že zůstanu jen u té jediné. Po dvanácti měsících přece mám své pití pod kontrolou. *„Tož, Jožine, na tvoje zdraví!“* Výsledek byl klasický. Následovala lavina štamprlí, těžká noc, a ještě horší den. Nesnesitelný pocit zklamání.

Vyprávěl jsem svůj příběh sympatickému chlapíkovi, který se se mnou dal do řeči už při prvním kilometru výšlapu na Medník. Rudolf Kökert se v mém životě objevil bez přehánění jako kouzelný dědeček. Díval se mi moudře do očí a já v nich četl, že naprosto přesně ví, kde má moje povídání zádrhel a že nejsem zrovna úplně upřímný ani k němu ani k sobě. Dal mi velký dar. Naprosto srozumitelně mi vysvětlil můj obrovský omyl a já, hledě do vln Sázavy, si zapisoval do paměti slova, která mi úplně přetavila mou mysl ještě nedávno zavoskovanou různými předsudky: *„Ty jsi ten problém.“*

Šel čas a náhodný kontakt na výletě anonymních alkoholiků přerostl v přátelství s ním i s jeho ženou. Po několika letech mi Rudolf poskytl svůj bohatý archiv, posbíraný z dlouholeté praxe psychoterapeuta v bohnické léčebně. Jeho nejzajímavější příběhy, které jsem doplnil o pár vsuvek, vám nyní předkládám.
Bylo z čeho těžit. V České republice je jeden a půl milionů obyvatel ohroženo alkoholismem a tisíce z nich mají za sebou léčbu a nyní se uzdravují. Mají jediné řešení. Dodržet přísnou zásadu primáře Karla Nešpora – *„Bezpečná dávka alkoholu je nula.“*

**Prožil jsem si peklo**

Prožil jsem si své peklo, ale neuvěřitelně dlouho jsem si to v plné míře neuvědomoval. Škoda. Trvalo dobře deset let, kdy alkohol čím dál tím ve větší míře ovlivňoval mé rozhodnutí. Prakticky celý můj život. Dokonce občas mi to začalo i vadit. Ale asi nikoliv dostatečně. Navštívil jsem několikrát Anonymní alkoholiky, ale k ničemu to nevedlo. Měl jsem dojem, že se jedná o sdružení bigotních patronů, pro které je abstinence jediným cílem života. Po deseti letech toho moji blízcí i zaměstnavatel měli už dost, a tak jsem se dostal na svou první protialkoholní léčbu.
Zdálo se vše jednoduché - budu abstinovat a vše bude v pořádku. Skutečnost však byla zcela jiná. Já sám jsem se naprosto nezměnil. Dál jsem zůstával konfliktním typem, velmi těžko se vyrovnávajícím s jakýmkoliv neúspěchem. Chyběl mi ventil, kterým byl dříve alkohol. A chyběl mi čím dál tím víc. Má nespokojenost s okolím, s celým světem narůstala, přičemž svůj vlastní podíl viny jsem nebyl ochoten připustit. Ostatní mne prostě nechápali. A tak přišlo to, co asi zákonitě přijít muselo. Recidiva.
Na programu byly další protialkoholní léčby, další recidivy, vzrůstající deziluze ze světa, ale naštěstí i sama ze sebe a také přesvědčení, že alkoholik nedokáže trvale žít bez své drogy. Protialkoholní léčebny i statistické výsledky jejich léčby mne v tom pouze utvrzovaly. A tak jsem to v roce 1994 vzdal a prožil svůj nejhorší sedmiměsíční tah, doufajíc, že to v podstatě nelze přežít. I když to moje mysl vzdala, tělo řeklo dost. Přišla série epileptických záchvatů a já jsem se probral nakonec na další, v pořadí již šesté protialkoholní léčbě. To už jsem byl na dně.
Uvědomoval jsem si a lékaři mi to potvrzovali, že mám na výběr pouze dvě zdánlivě jednoduché, ale obě v daném okamžiku nepříliš vábné možnosti – abstinenci nebo ve velmi krátké době upití se k smrti.

Měl jsem však obrovské štěstí. Znal jsem, i když v té době vůbec nechápal, zásady Anonymních alkoholiků, známých pod zkratkou AA. A navíc, v protialkoholní léčebně došlo k přijetí neprofesionála, více jak dvacet let abstinujícího alkoholika. Z počátku působil dost směšně, byl přijímán s despektem pacienty, ale i zcela viditelně ostatním personálem – zdravotnickými profesionály. Chyběly mu totiž školní znalosti problematiky. Ale měl několik předností, i když na první pohled nebyly znatelné. Především měl zájem, touhu pomoci lidem se stejnou či podobnou diagnózou. Nenechal se odradit, ani pacienty, ani částí personálu. A hlavně, sám si pokročilý stav závislosti na alkoholu prožil, na vlastní kůži poznal mentalitu závislého i problémy, které každého čekají a neminou. Prostě na rozdíl od personálu – profesionálů působil věrohodně, i když samozřejmě nikoliv okamžitě.
Postupně dokázal to, že jsem mu začal věřit i já. A co víc, věřil tomu, že alkoholik, tedy i já, může dokázat dlouhodobě abstinovat.
Vrátil jsem se nazpět k AA, začal jsem přemýšlet nad tím, co říká, proč to asi říká, co tím chce z alkoholika udělat. Začal jsem přemýšlet nad tím, jak to funguje, nikoliv jako dříve, když jsem chápal AA formálně a k některým zásadám se stavěl vyloženě negativně.
A tak původně nevábně vyhlížející abstinence se stávala čím dál tím zajímavější snahou o nový způsob života. Ten mi začal přinášet zážitky, které jsem si na začátku naprosto nedokázal představit, protože jsem si vůbec nedovolil doufat, že by se mohly někdy v takové míře uskutečnit. A hlavně přinesla mi změnu sama sebe a tím i úplně jiný vztah k lidem, k řešení všech problémů, co život přináší. Už snad vyloženě nejsem konfliktní typ.
*František*

**Dvě rozdílné touhy**

Pil jsem dlouho, dost dlouho na to, aby se alkohol stával jaksi přirozenou součástí mého života. Dlouho i na to, abych pochopil, že další setrvání v něm nejenže nemá smysl, ale že je i sebevražedné. Myšlenka o možnosti přestat pít pro mě znamenala osvobození se z alkoholových sítí.
Původně to byla jenom taková představa, se kterou jsem si víceméně pohrával. Jenže ve skutečnosti již měla pravdivé jádro, semínko, z něhož vyrostl strom. Krátce poté se mi podařilo přerušit již dávno dennodenní pití na relativně dlouhou dobu šesti měsíců. Dokonce bez pomoci některé z léčeben.

Následující jaro se ovšem ukázalo, že jsem nestavěl na pevné půdě. Vlastně mě ve střízlivosti tehdy udržovala jenom kamarádka. To znamená, že jsem sice strávil skvělého půl roku…, jenže právě jenom půl roku. Následující jaro to začalo znovu, ale tentokrát takovým horempádem, že v červnu jsem si, bohužel poprvé, ale také bohudík naposled, prošel asi nejtěžším následkem svého pití.
Znovu následovaly týdny střízlivění, ale pak zase pití, jako předtím. Jenže něco ve mně už bylo, a tak jsem si mohl na jaře následujícího roku konečně uvědomit ve vší kráse a v plném světle, o co vlastně mi jde. Pochopil jsem, že chci střízlivost pro její hlubokou hodnotu, která je skutečná, na rozdíl od zdání, tedy pouhého klamu, který alkohol přináší.
To jaro se tak stalo otevřenou bránou do nového světa s možností očistit se. Přesto to nešlo hned. Ještě rok a půl jsem trávil v jakýchsi pokusech o krátkodobé pití, které mělo být vždy na čas přerušeno. Protože se mi to dvakrát podařilo, zkoušel jsem to znovu a znovu. Alkohol byl ve mně velmi hluboko zakořeněný. Ale taky už klíčilo neméně silné uvědomění, které muselo začít dříve či později růst.
Začal jsem studovat a myslet. Začal jsem chápat, co je to závislost. Začal jsem na sobě pracovat o to usilovněji, oč více jsem chápal. A čím víc jsem chápal, tím víc sílila moje ctižádost, která mě zcela zaplavila. To chtění, jak jsem na něm usilovně pracoval, začínalo mít čím dál tím větší konkrétnější rysy. Čím dál tím víc nabývalo na obsahu. Teď jsem už dostával jistotu, že dojdu k cíli, protože jsem pochopil, že tím je očištění, které právě tak toužebně chci. Když jsem na podzim naposledy navštívil bohnickou léčebnu, věděl jsem, že tentokrát naposledy. Že tentokrát už budu vycházet z domova jen střízlivý.
Samo sebou, že tím nic nekončí. Pouze práce na sobě samém dostala trochu jiný charakter. Jedna věc je totiž cíle dosáhnout a druhá cíl udržet. Motivaci mají však společnou – střízlivost. Obrovskou touhu po střízlivosti. A tu já mám. Nic víc nepotřebuji.
*Miroslav*

**Alkoholismus**

Alkoholismus je progresivní choroba, která nemůže být nikdy vyléčena, ale která, jako některé ostatní nemoci, může být zastavena.
Alkoholici jsou nemocní lidé, kteří se mohou uzdravit, pokud budou dodržovat jednoduchý program, který byl prokázán jako úspěšný pro více než jeden a půl milionů můžu a žen.
Jakmile se alkoholismu rozvine, tak zde není morálně nic špatného na tom, že dotyčný je

nemocen. Důležitá věc je čelit faktu své nemoci a využít pomoci, která je k dispozici. Musí tu však existovat touha po uzdravení!
Pouze každý sám musí dospět k závěru, že je alkoholik. Neexistuje, aby byl člověk alkoholikem jen poněkud. Buď alkoholikem jste, nebo nejste. Jenom jednotlivec, kterého se to týká, může říct, zda se pro něj alkohol stal nebo nestal nezvladatelným problémem. Doposud se zjistilo, že každý, kdo se stal alkoholikem, jim nikdy nepřestal být. Pouhý fakt abstinence po měsíce, nebo dokonce po léta, nikdy nekvalifikoval alkoholika k tomu, aby mohl pít „normálně“ nebo společensky. Jakmile už jednou jednotlivec překročil hranici mezi těžkým pitím a nezodpovědný pitím, zdá se, že návrat zpět již pro takového člověka neexistuje.
Pokud jste alkoholik, nebudete nikdy schopen kontrolovat pití po jakékoliv časové období. To nechává otevřené dvě cesty - buď připustíte, aby se vaše pití stalo horší a horší se všemi zničujícími důsledky, anebo přestanete pít úplně a vytvoříte si nový způsob střízlivého, konstruktivního života.
Když je člověk alkoholik, nelze riskovat styk s alkoholem v jakékoliv formě. Alkohol je alkohol! Pro alkoholika je jedna sklenka v jakékoli formě pravděpodobně příliš mnoho a dvacet sklenek není dost. Pro zajištění střízlivosti se musí alkoholici alkoholu prostě vyhýbat bez ohledu na množství, složení nebo koncentraci, o které si myslí, že mohou zvládnout.
Je zřejmé, že jen málo osob se opět opije z jedné nebo dvou lahví piva. Alkoholik to ví stejně dobře, jako ostatní. A chce-li pít takto kontrolovatelně po určitou dobu několika dnů či týdnů, tak je na začátku konce! Nakonec se totiž vždy rozhodne zvýšit svou dávku konzumace, a tak je zase vždy zpátky tam, kde začal.

**Moje recidiva**

Absolvoval jsem tříměsíční léčbu na pavilónu číslo 26 v Bohnicích s diagnózou alkohol. Po jejím ukončení jsem byl v absolutní pohodě jak fyzické, tak psychické. Dřívější průšvihy byly celkem smazány, a tak přímo nažhavený do nového života jsem opustil brány léčebny.
Začalo se mi hned dařit. Všichni mě plácali po ramenou a dotknout se alkoholu mě ani nenapadlo. Shodou okolností mne pracovní povinnosti zavedly do míst, kde jsem několikrát běžel maratón, a kde žila má bývalá velmi dobrá přítelkyně. No, popravdě řečeno milenka. Začalo být všechno perfektní, ale udělal jsem dvě veliké chyby. Zaprvé jsem ji neřekl o mém alkoholismu ani léčbě. A zadruhé, ani o mém životě po dobu asi deseti let, co jsem ji neviděl.

Znala mě jako vrcholového sportovce, reprezentanta a potom jako příslušníka speciálního policejního útvaru. Nevěděla nic o tom, že jsem od policie odešel, začal pracovat jako dřevorubec, dělník v kamenolomu, a především o tom, že jsem začal chlastat. V té době jsem nevěděl, že nehledá žádného Ramba a hezouna, ale chlapa, na kterého je spolehnutí a o kterého se může opřít. Předstíral jsem, že je vše při starém, jezdil za ní v policejní hadrech a pochopitelně, pro větší efekt, i s pistolí u pasu. Dokonce jsem se nechal dovézt kamarádem v policejním služebním voze. Všechno to bylo bezva. Hrál jsem si na kovboje, ale v hloubi duše mi začínalo docházet, že to jednou musí prasknout.
No, a pak přišel den D. Všechna ta pohoda, krása, ale i to vnitřní napětí vyvrcholilo večer, kdy při vynikající atmosféře, aniž bych o tom nějak přemýšlel, jsem si dal jedno pivo. Všechno bylo v pohodě a druhý den, na silvestra, jsem se alkoholu nedotkl. Ovšem, potom přišel první leden. Dopoledne jsem byl běhat a odpoledne si říkám, dám si jedno pivo. Nic mi to neudělalo a ejhle, najednou jich bylo pět. Vše se stalo u mé přítelkyně. Pak už to šlo ráz naráz. Několikrát jsem se ožral. Přítelkyně zavolala rodičům a dozvěděla se, že nesmím pít, protože jsem se léčil. A bylo vymalováno. Zakázala mi k ní jezdit, pokud se znovu nedám do pořádku. Nasliboval jsem hory doly, ale chlastal jsem ještě více. Volal jsem sice do léčebny, že jsem se napil, že určitě přijedu, ale skutek utek. Řeknu otevřeně, nebýt pana Kökerta, terapeuta z pavilonu 26, který pro mě přijel a tím poměrně rychle mé pití „překazil“, nevím, jak bych dopadl.
Nyní se již od 21. ledna znovu léčím, makám na sobě a pomalu se snažím dávat dohromady to, co jsem za tak krátkou chvíli stačil zkazit.
*M*

**Ruda Kökert mýma očima**

Ruda Kökert, člověk, abstinent, terapeut, bůh, tyran, chodící disciplína, turista, cyklista, kamarád - to je úhel pohledu každého z nás.
Poznal jsem ho 4. listopadu 1998, kdy jsem dobrovolně nastoupil na mnou přesně plánovaných třicet dnů do bohnického pavilonu č. 26. Šel jsem tam s cílem provést „něco se sebou“ a pan Kökert během pár dnů vycítil, že to asi myslím vážně a díky tomuto oboustrannému nastavení jsme spolu strávili mnoho hodin při individuálních terapiích a samozřejmě i při těch skupinových. Já si vše psal, analyzoval a on mi svým osobitým a velmi jednoduchým způsobem objasňoval mnohé situace. Prostě člověk – praktik se zkušenostmi.

Navštěvoval jsem často i jiné terapie a účastnil se dlouhých a zajímavých diskuzí, ale ty „kökertovské“ mně byly bližší, a hlavně mi více zapadaly do běžného života. Přesně po třiceti dnech jsem opustil brány bohnické léčebny a vrátil se do běžného života.
Čas plynul, z pana Kökerta se pro mě stal Ruda, ale hlavně jsem si čím dál víc v tom obyčejném životě uvědomoval, že ten Ruda měl téměř ve všem pravdu. On je obrovským znalcem života, on je osobou, která si prošla peklem a ví, jaké je to v pekle a jaké je to po něm, on dokáže díky svému selskému rozumu předpovídat, jak se bude situace vyvíjet a v tom je on nenahraditelný.
Ruda sehrál v mém životě jednu ze zásadních rolí. Za těch 22 let (od roku 1998) se toho mnoho změnilo, já jsem v roce 2004 promoval na Vysoké škole hotelové (Jak absurdní situace. Tato škola je téměř za branami bohnické léčebny). V roce 2006 jsem se rozvedl, založil novou rodinu, dnes jsem opět sám, ale své tři velké děti jsem si doplnil o dvě menší, zvládnul jsme za tu dobu řídit další hotely a v roce 2019 jsem se stal Hoteliérem roku České republiky. Za vším, co popisuji bylo mnoho práce, sil, nadšení, chuti, ale vlastně za vším tam „vzadu“ stojí Ruda.
Včera jsem svému třináctiletému synovi vyprávěl o svém mládí a o mém třicetidenním pobytu v Bohnicích a vyhodnotil jsem to jako nejlepší investici v mém životě. Mnohé jsem si uvědomil a jsem přesvědčen, že díky tomu pobytu a díky Rudovi Kökertovi jsem i dnes ve svých šedesáti letech šťastným člověkem.
*ČP*

**Route 66**

V roce 2000 mi bylo čtyřicet, a protože jsem byl vždy vášnivým cykloturistou a do té doby jsem projel několik evropských zemí na kole, tak jsem se rozhodnul pro takový majstrštych – co takhle přejet na kole Ameriku, a když už, tak tedy po té slavné Route 66, která vznikla díky osadníkům, kteří cestovali z východu na západ Ameriky. Měří 2 448 mil, to je 3 940 km. Nebyl jsem sám, jelo nás osm a jeli jsme „nalehko“. To znamená bez bagáže, kterou jsme si vezli v doprovodném autě, a to řídil vždy ten, který toho měl ten den „plné kecky“. Mohlo by to vypadat jako pohodový výlet, ale zkuste ujet za čtyři týdny tuto dávku v tak rozdílných podmínkách. Jenom pro příklad. Teplotu vzduchu jsme zažili od +8 st. C do + 37 st. C, jeli jsme v nadmořské výšce okolo 200 m. n. m, ale také okolo 2 500 m. n. m., skoro tři dny jsme jeli přes Mohavskou poušť. Toliko fakta. A co pocity?

Neskutečný zážitek. Ne snad proto, že je to Amerika, ale prostě ta „The main street of USA“ má svůj náboj, historii, a to přestože již existuje jen necelých dvanáct mil z té úplně původní. A navíc na kole, kdy to vše prožíváte všemi smysly: nosem cítíte všechny vůně a smrady, očima vnímáte vše, co se kolem vás mihne, sluchem slyšíte sebetišší zvuk a svaly vás bolí v každém kopci nebo protivětru. Vyrazíte z Chicaga a jedete nadšeně první kilometry, navíc si projedete Cermak street (po českém starostovi) a jste nadšeni, ale 50 km vám trvá, než se dostanete vůbec ven z města, a další dny ty známé táhlé roviny Illinois a jenom telegrafní sloupy a kukuřice ☺. Jedete každý den a také vás každý den bolí celé tělo, než ho rozhýbete. Během čtyř týdnů a téměř 4 000 km v sedle vidíte skoro vše, mrakodrapy, indiánská tee-pee, prázdnou pustinu, Grand Canon, přehradu Hoower Dam na řece Colorado (kdysi největší na světě). Ale co je víc? To, že potkáte množství zajímavých lidí, pro které jste na kole totálním exotem, navíc v zemi, kde je auto takovou součástí života, že některá města ani nemají chodníky.

Dva roky po očistné kůře v Bohnicích byla toto další očistná kůra mého života. Ptáte se v čem? V tom, že jsem si sáhnul několikrát na fyzické dno. V tom, že jsem si mnohokrát sáhnul na psychické dno. V tom, že jsem ustál „ponorku“ mezi námi, která zákonitě musela přijít. V tom, že jsem si uvědomil, jak moc miluji Československo a domov. V tom, jak mi bylo smutno po mých blízkých – dodnes se nestydím za to, že jsem se v Praze po přistání rozplakal. V tom, že jsem si uvědomil, že když chci, tak zvládnu vše. V tom, že jsem se ani 10 000 km od domova ve zcela neznámém prostředí a s lidmi, kteří neznali mou minulost, nedotkl alkoholu.

*K*

*„Ráno v mlžném oparu*
*Ruda do Bohnic se řítí*
*konkuruje kohoutům*
*má rád zdravé žití.*
*V šest hodin a minut třicet*
*jeho srdce jásá*
*„vstávejte vy lůzo líná*
*rozcvička je krása!*
*Tři dny k limitu,*
*nebo černé tečky,*

*jednou já vás dostanu,*
*na rozcvičku všecky!“*

**Dobrý den, pane Kökert**
**Jak se daří?**
Dobře, žijem’.

**Proč myslíte, že dospělý člověk pije alkohol, přestože ví, že mu jeho konzumace škodí?**
No, to je dost složitý, protože začínáme pít alkohol už v mládí, z nerozvážnosti. Třeba tím, že se bojíme šáhnout na děvče, abychom ztratili trému. Já říkám, že alkohol je nejnebezpečnější droga, co jsme si na sebe mohli vymyslet. Alkohol na nás má čas. Někomu to trvá třeba pět, někomu deset, patnáct, dvacet i více let, než mu propadne. Alkohol si vás pomaličku a jistě přizpůsobuje. Vůbec si neuvědomíte, že škodí. Přechod z normálního pití do závislosti je nepostřehnutelný.

**Co člověk v alkoholu hledá?**
My vždycky v něm hledáme něco, co jsme si už zapomněli vytvářet. Takovou tu krásnou euforii. A alkohol nám ji nahrazuje.

**Asi každý průměrný člověk se ve svém životě někdy napije a má kocovinu. Tvrdí přitom, že problém s alkoholem nemá. Co byste těmto lidem vzkázal?**
Těmto lidem se velice těžko něco vzkazuje. Jsou nepřístupný, jsou neochotný vůbec něco přijmout. Nejsou soudný prostě uznat, že mají s alkoholem problémy. Prostě pijou. Víte, my jsme mokrej národ. Pro nás je nepřijatelný uznat, že nám alkohol škodí.

**Kdy člověk přestává alkohol zvládat a kdy se stává alkoholikem?**
Víte, pochopit vůbec, že to nezvládá, je pro člověka velice složitej proces. Dokud se člověk nedostane do určitých potíží a malérů, tak si to vůbec nepřizná. Najednou je v tom a začne prakticky dělat věci, který před tím nedělal. Jemu ty věci neškoděj’, škoděj’ okolí. Škodí to v práci, škodí to doma, ničí to rodinu a prakticky ten člověk vůbec není soudný.

**Nezvládá-li člověk své pití svépomocí, co má podle Vás udělat?**

Obrátit se na odborníka.

**Myslíte, že lze člověka závislého na alkoholu vyléčit?**
Člověk se nevyléčí. Člověk se jenom uzdraví.

**Kdy je tedy podle vás uzdraven?**
Je to proces, který trvá u alkoholiků dva tři roky, než se srovná fyzička i psychika.

**Chce-li někdo abstinovat, co má udělat?**
Obvykle se lidé ptají sami sebe: „Proč já se mám změnit?“ Žel bohu, člověk se musí změnit. Musí změnit své myšlení, chování, jednání. Musí svým způsobem překročit sám sebe.

**Někteří se abstinence bojí. Proč?**
Lidé se nebojí abstinence. Lidé se bojí prostoru, který nastane. A tady se prakticky bojíme toho, že nevíme o tom abstinenčním prostoru vůbec nic.

**Jiní odcházejí z protialkoholního léčení s euforickým pocitem, že již všechno vědí a že se jim tedy už nemůže nic stát. Co si o tom myslíte?**
Lidé, kteří s těmito pocity z léčení odcházejí a nechoděj na doléčování a prakticky nechoděj mezi lidi, který začínaj abstinovat, tak tyto lidi zůstanou sami a sešrotuje je obyčejná všednost každodenního života.

**Jak se mají tito reformovaní alkoholici znovu sžít se společností, které spíše vyhovoval alkoholik opilec, než ten nový člověk – abstinující alkoholik?**
Já bych to přirovnal k takovýmu stádu. To stádo má svá pravidla a zákony nepsaný. Když se člověk stane alkoholikem, to stádo ho vyvrhne ven a on jde do léčebny. Teďka přijde z léčebny a musí se vrátit do toho stáda. Bez toho stáda se žít nedá. Stádo ho přijme, ale přijme ho pouze z důvodů, když ten člověk zůstane sám sebou. My, kteří už jednou přestaneme pít, musíme být k sobě nekompromisní a musíme to stádo tolerovat takový, jaký je.

**Proč alkoholik recidivuje?**
Recidivuje, protože se chce napít. A má tisíce omluv na to, aby se napil.

**Co v tomto případě doporučujete?**
Obrátit se na odborníka. Sám recidivu ještě nikdo nikdy nezvládl.

**Myslíte, že recidiva může vést k trvalé abstinenci?**
První léčba někdy nevychází, a ta druhá někdy pomůže. Člověk by měl být k sobě zodpovědnej. To lidé, kteří pijou, neuměj.

**Kolik takových recidiv průměrný alkoholik potřebuje k tomu, aby trvale abstinoval? Záleží to na věku, anebo organismus prostě řekne dost – takhle už to dál nejde?**
To je různý a nedá se to odhadnout. Tělo si však vždycky řekne dost, protože se už nechce alkoholem otravovat. Víte, přirovnáme to. Řekněme, že vaše tělo je jako sud. Dokud ten nenaplníte, tělo to bere. Když sud přeteče, tělo prostě řekne dost a zatne se.

**Co člověku alkohol bere?**
Alkohol bere člověku prakticky všechno. Aniž by si to kdo uvědomil, změní ho. Je netrpělivý, nervózní, těkavý, zlý, lítostivý. Vezme člověku ty nejhezčí vlastnosti, který má. Přemění ho na loutku. Kdykoliv si alkohol o to řekne, člověk jde.

**Co člověku dává abstinence?**
Co člověku dává abstinence? Život! Život na plný pecky. A záleží na vás, jak si ten život uděláte. Život je něco krásnýho! Nikdo na vás absolutně nemá. Naučíte se s ním zacházet. Jste trpělivej, nejste nervózní, umíte jednat, se vším se dovedete vyrovnat. To je v životě velice důležitý. Děláte kompromisy, který jste v životě nedělal, umíte ustoupit, umíte bejt tvrdej vůči ostatním. A to je to, co život potřebuje. Umíte řešit veškerý věci co přijdou, takový ty malinký nebo i ty větší průšvihy. Prostě lidský věci, který se mají řešit úplně normálním způsobem, se řešit naučíte.

**Vyjmenujte prosím několik lidí ve svém životě, kterých si nejvíce ceníte a řekněte proč?**
Matka mi dala život. Moje babička mě naučila žít. Mohu jmenovat docenta Skálu, ten mě taky naučil žít. Potom se kdykoliv můžu obrátit na svoji manželku, která měla se mnou trpělivost, když jsem pil. Nikdy nezapomenu na její slova po patnácti letech abstinence: *„Rudo, kdybych umřela, tak jsem s tebou žila.“* Víte, to je hodnota, která se nedá ničím zaplatit. A potom jsou tu jiný lidi. Je jich strašně moc. Nikdy bych si nemyslel, že budu mít přátele takových kvalit, který mám kolem sebe. Jsou to lékaři, spolupracovníci atd. Víte, je to to, co abstinence

přináší. Lidé, kteří s vámi pijí, ty vodpadnou, a příjdou úplně jiný, kteří si vás vážej a kterých si vážíte vy.

**21. března roku 2022 jste oslavil padesát dva let důsledné abstinence. Co byste k těm rokům bez pití chtěl říct?**

Byl to nádhernej život! Bylo to padesát let krásnýho života, o kterých jsem si nikdy nemyslel, že bych mohl žít a prožít.

**Myslíte si o sobě, že jste se za tak dlouhou dobu abstinence zbavil závislosti na alkoholu beze zbytku?**

Ne, nezbavil jsem se. Pořád budu závislý na alkoholu, až do smrti. Prostě jsem nemocný člověk. Tak jako cukrář nesmí cukr, tak já alkoholik nesmím alkohol.

**Jaké je vaše ohlédnutí za práci terapeuta?**

Loučení bude asi pro mne to nejtěžší, jak bych řek, něco mi dali pacienti. Dali mi kus mého života. Něco mi vzali a něco mi i dali. Mé terapeutické období bylo učením. Učením chápat nové lidi, protože to vnitřní přesvědčení, který jsem o abstinenci měl a o způsobu léčby, jsem musel přizpůsobit bohnickému režimu vůbec jako takovému. Nikdo mi tenkrát nevěřil, že je možný na tak těžkým oddělení založit doléčovací skupinu. Ale já věděl jednu věc od docenta Skály, že tohleto chce trpělivost. Lidi chtějí pomoct, ale musí se jim ukázat nejdřív cesta a potom lidi přijdou sami. Víte, lidé jsou velice netrpěliví, spěchaj, chtějí všechno hned, dneska, ale ono to nejde. K abstinenci a přeměně člověka to trvá aspoň dva tři roky. A to, co mně prošlo rukama ti, kteří žijou a existujou, z těch mám radost. Ti, kteří padli, z těch pak je jenom takovej smutek. Celkově to ale dává sílu do života zase dál pracovat, protože ty kytičky, který jsou a který držej, na nich je vidět, že ta práce má cenu a že má význam. Celkem jsem měl asi tisíc sezení. Účastnilo se 35 až 40 000 lidí, s poměrem účastníků zhruba fifty-fifty pro doléčování a aktuální pacienty. Což je v průměru asi 28 lidí na jedno sezení.

**Terapeut**

Když jsem vyšel školu, dostal jsem na výběr tři profese: doly, hutě a chemický průmysl. Vybral jsem si sklářčinu a vyučil jsem se v oboru. Potom jsem začal chodit do Svazarmu na paravýcvik. A když mně bylo necelejch devatenáct, byl jsem povolán na vojnu k výsadkářům.

Při výcviku jsem měl úraz – poranil jsem si hlavu a měl jsem z toho amnézii. Pan profesor Kunc ve vojenský nemocnici ve Střešovicích mě dal dohromady. Zůstal mi určitý handicap, ale žiju a jsem za to rád.

Kvůli úrazu jsem musel po vojně sklářčiny nechat a nastoupil jsem v podniku Stavební izolace. V roce 1965 jsem se oženil. Byl jsem velice zamilovanej. Měl jsem však určitý pocit méněcennosti a neuměl jsem se s tím vyrovnat. Jako sklář jsem byl zvyklej pít pivo. A začal jsem s pitím mít problémy. V roce 1968 jsem chtěl spáchat sebevraždu. Dostal jsem se na psychiatrické oddělení v Bohnicích k doktoru Hrubešovi, který mě poslal do Apolináře k doktoru Skálovi. Tam jsem pobyl asi měsíc. Potom přišla sovětská vojska a doktor Skála řek': *„Kdo chce odejít, může jít domů."* Byl jsem mezi prvními. Po jednom a půl měsíci jsem usoudil, že terapeutické názory a kecání do života nepotřebuji, že pít přestanu sám, že to nic není, a tak jsem odešel. Tehdy jsem totiž ještě nepochopil, že jsem alkoholik.

Ale tak snadné to nebylo. V roce 1970 jsem byl na dně. Málem jsem chodil somrovat. Stal se ze mě lidskej odpad. Manželka ode mě odešla. Tak jsem šel zpátky do Apolináře. Tentokrát jsem tam pobyl tři měsíce a pochopil jsem, že problém není v alkoholu, ale ve mně. Že problém jsem Já.

Když jsem odcházel, tak jsem si řek', že chci být jiný. O celém apolinářském systému se říká, že byl přísný, ale já jsem usoudil, že přísný nebyl, že byl nekompromisní. Tento režim mi postupem času přešel do krve a já jsem ho začal uplatňovat ve vlastním životě. Naučil jsem se být k sobě tvrdej a začal jsem ostatní tolerovat. Pochopil jsem, že musím předělat sebe, a ne ty ostatní. Že s těma ostatníma musím žít a že jsou takový, jaký jsou. I když sám nepiju, nemůžu se vyškrtnout ze společnosti, která je mokrá.

Po léčbě jsem nastoupil ke stavební firmě RODAS jako kopáč, jelikož jako alkoholik jsem jiné zaměstnání nemoh' sehnat. Pomalu jsem v té práci začal hledat smysl. Zeptal jsem se starého kopáče, jak to mám dělat, abych si práci ulehčil, a on mi to ukázal. Začal jsem dělat vzorové výkopy. Nikdy bych si nemyslel, jak může být ta práce krásná. A když po mně přišli jiní dělníci, který třeba pokládali kanalizaci pro vodu, tak byli spokojený, že maj' ulehčenou práci. Začal jsem mít z toho radost. A začal jsem chápat, že člověk může mít radost i z maličkostí, i z dobře vodvedené práce.

Postupem času jsem se propracoval na zedníka a udělal jsem si zednické zkoušky. Na jaře 1972 RODAS zrušili a nás převzalo ČKD Praha. Také tam jsem se postupně propracovával kupředu. Udělal jsem si různé zkoušky - na pásová vozidla, bagry a jiné. Jelikož jsem nepil alkohol, tak se mi někteří mí spolupracovníci posmívali a dělali si ze mě legraci. Ale byli i takoví, který mi fandili a uznávali mě. Pracoval jsem tam až do devadesátého třetího roku. Za

tu dobu na alkohol zemřelo asi devět mých spolupracovníků, mladých lidí, kteří mě neuznávali. Když jsem jim občas řek', že by měli se sebou něco udělat, tak to striktně odmítli a říkali mi, že jsem vypitej. Je to smutné, ale je to život.
V roce '93 na jaře jsem spadnul z kola. Zlomil jsem si při tom sedm žeber, propích' jsem si plíci a vodvezli mě do nemocnice. Když jsem pak přišel z nemocnice domů, tak můj lékař zjistil, že mám nemocné srdce. Objednal mě do IKEMu a tam zjistili, že mám zúženou hlavní cévu k srdci. Po odstranění této vady mě poslali do invalidního důchodu. Když mi řekli, že už nemůžu dál vykonávat svoji práci, byla to pro mě velká rána. Byl jsem postavenej před hotovou věc. Musel jsem to v sobě zpracovat tak, abych neuškodil sobě a manželce.
Abych se tenkrát do IKEMu dostal co nejrychleji (byly tam totiž dlouhé čekací doby), tak jsem o pomoc požádal docenta Skálu. Ten mě doporučil k doktoru Honzákovi a ten mi to v IKEMu zařídil.
Když jsem docentu Skálovi šel po léčbě poděkovat, tak mi řek', že tak snadný to nebude, že si to musím u něj odpracovat a že si budu během semestru jednou týdně povídat s mediky o svém problému s alkoholem. Po čase se mně zeptal, co budu pak dělat a já na to, že lékaři mi doporučili najít si nějakou lehkou práci, jako třeba dispečer nebo telefonista. On mi odpověděl, že je to hloupost, že bych moh' dělat laickýho psychoterapeuta, že jsem autentický a že by byla škoda, kdybych to nedělal. A tak mi napsal doporučení.
Šel jsem do Apolináře za primářem Popovem, ale ten mě odmít'. Tak mě docent Skála poslal za primářem Nešporem, abych se zeptal jeho. Pan Nešpor mě přijal na šestadvacítku. Začal jsem tam pracovat jako laický terapeut. Tam jsem se střetnul poprvně s pacienty v názorových rozdílech, jelikož jsem měl v krvi apolinářskej režim, což pacientům na šestadvacítce nevyhovovalo. Hlavně někteří starší pacienti, co Apolináře znali, mi říkali, abych si nemyslel, že jim budu zavádět tamní systém. Postupně jsem přišel na to, že postřehy a přístupy, které jsem si osvojil v Apolináři, tady nemůžu začít jen tak najednou, z ničeho nic uplatňovat, protože pacienti na šestadvacítce byli zvyklí na úplně něco jinýho. Aby mě pochopili, tak jsem musel od některých svých zásad a přesvědčení ustoupit. Musel jsem se začít učit chápat pacienty z úplně jinýho hlediska, než jaké bylo mé vlastní přesvědčení o tom, co je pro ně dobrý. Pochopil jsem, že oni jsou pacienti a já terapeut a že jim musím jít příkladem. Když jsem chtěl něco od pacientů, tak jsem to nejdřív' musel udělat já a teprve potom jsem to moh' žádat od nich. A tak se mi dařilo pomaloučku vsouvat do jejich režimu některé apolinářské zásady a pacienti je pomalu začali přijímat. A nejen to. Dokonce jim začaly i vyhovovat. Třeba takové, jako je přesnost či nekompromisnost, protože tak mají jasně vymezené hranice toho, kam v řádu smějí a kam ne.

*RK*

**Díky abstinenci žiju**

Jmenuji se Karel, je mi 70 let a jsem 25 let abstinující alkoholik. Konkrétně k 5. květnu 2023. Konzumovat alkohol jsem začínal jako všichni ostatní při různých příležitostech (setkání s přáteli, večírky, návštěvy restaurací apod.). Zpočátku mi alkohol navozoval příjemné, nařknuli veselé stavy. Ale… Rok od roku se denní množství požitého alkoholu zvětšovalo, aniž bych si to uvědomoval. Když jsem začínal mít problémy, jako kocovinu, okýnka apod., pokoušel jsem pít tak zvaně kontrolovaně. Furiantsky jsem si namlouval, že přeci jsem akademicky vzdělaný, tak to hravě zvládnu. Moje ješitnost mi nedovolila si myslet něco jiného, a už vůbec jsem si nepřipustil, že bych mohl být na alkoholu závislý.

V roce 1986 jsem před realitou všedního života v Čechách „utekl" pracovat do zahraničí. Tam se bohužel moje konzumace alkoholu ještě zvýšila. Bylo co, bylo za co a bylo dost času. V roce 1988 se mi narodil syn a já se na čas trošku s pitím alkoholu trochu uklidnil. Bohužel, ne však na dlouho a zakrátko jsem dále pokračoval ve svém bohatýrském životě.

Po revoluci jsem začal podnikat. Založil jsem firmu a zaměstnával asi deset montérů. Začátky byly těžké, ale dařilo se a já jsem pil, abych mohl pracovat až 16 hodin denně. Tímto jsem si omlouval tenkrát již rozvinutou závislost. Později jsem více pil, než pracoval. Jednoho dne se mi po „propracované" noci udělalo hrozně moc špatně a já si zavolal záchranku. Jaké bylo moje překvapení, když si ke mně ošetřující lékař čichl a už jsme jeli směr Bohnice. Tam jsem po absolvování detoxu, setkání s tehdejším primářem a laickým terapeutem panem „K" okamžitě podal reverz. Při odchodu se semnou pan „K" loučil se slovy: Dávám ti tak rok a půl. Myslel jsem si svoje, co mi bude takový nějaký říkat, jsem přeci chlap a přestanu, když budu chtít. Jak jsem se tenkrát šeredně spletl. Uběhl ani ne rok a já s prosíkem škemral, abych mohl zpátky do léčebny. Nikdy nezapomenu na svůj památeční výrok: Dejte mi buřta nebo kapačku.

Měl jsem štěstí a nastoupil jsem na léčení. Bylo to trošku jiné než poprvé, protože jsem začal chápat, že už to sám nezvládnu a že si musím nechat pomoci a začít sám na tom pracovat. Měl jsem ještě jedno veliké štěstí, a to v osobě mně už před tím známého pana „K". Ten totiž jako abstinující alkoholik znal všechny výmluvy, finty a lži, které jsme my alkoholici za ta léta konzumace lihovin a popírání závislosti ovládali perfektně, a nebaštil je.

V průběhu léčby jsem pochopil důležitou věc, a to, že problém je u mne a je třeba něco udělat. Musel jsem se smířit se skutečností, že jsem alkoholik, a že rozhodnout se změnit to, na co jsem se vymlouval a označoval za příčinu mého pití. V alkoholu jsem hledal únik před zodpovědností za vedení firmy a s potížemi s tím spojenými. Prostě jsem se na podnikání nehodil.

Tři měsíce v léčebně utekly jako voda a já se octl v normálním světě naplněným normálním životem. Nebylo to vůbec jednoduché. Někteří pacienti pár dní či týdnů po ukončení léčby prohlašovali, jak je vše zalité sluncem, ale nebylo to tak. Po opuštění z léčebny jsem měl neutichající pocit, že mám svou minulost napsanou na čele a všichni to vědí. Další nepříjemností byla ta skutečnost, že vám nikdo nevěří, že už nebudete pít. Zpětné získávání důvěry se stal během na dlouhou trať. Jen málo lidí bylo schopno alespoň částečně pochopit to, co prožívám.

V mém životě se potkalo další štěstí. Byla založena ELPA a já jsem do ní celých pět let, týden, co týden chodil na setkání s lidmi, kteří řešili stejný problém - závislost. Nejen na alkohol, drogy nebo gamblerství. Tam se bez ostychu dalo mluvit o všem, co závislost a abstinence přináší. V tomto okamžiku musí opět poděkovat panu „K“ za pomoc a věnování se všem, kteří o to stáli.

Tak to je v kostce můj příběh. Dalo by se ještě uvést mnoho zážitků a příkladů, jak mi závislost doničila život a na druhou stranu, co mi přinesla abstinence. Díky ní žiju. Jinak bych tu asi už nebyl.

Jeden příklad za všechny - na konci roku 1999 mi náhle zemřel otec - kdybych neabstinoval, tak bych ho asi ani nepohřbil.

Na závěr bych rád uvedl moji zkušenost, která u mne fungovala: Problém není v alkoholu, ale ve mně. Je potřeba tuto skutečnost přijmout, a ne se vymlouvat na nepřízeň osudu.

Přeji všem, kteří se rozhodli se svou závislostí zatočit, mnoho síly. Není to jednoduché, ale stojí to za to.

*Karel*

**Motivace**

Jsem přesvědčen, že začátkem léčby by měl být motivovaný pacient a takový nutně potřebuje motivovaného terapeuta. Přání, aby se oba dva setkali v pravý čas, rád vyslovuji představitelům institucí, kteří se věnují léčbě závislosti na alkoholu. Je to anglické úsloví:

*„Panebože, dej mi to, co především potřebuji. To jest pořádný kus motivace.“* A copak potřebuje náš motivovaný pacient? Je toho hodně, a tak zdůrazním jen něco.
Jedná se o přijetí zodpovědnosti, přestat si lhát, přijmout princip trvalé a důsledně abstinence, nelitovat se, léčit se sám pro sebe. Už během své vlastní léčby pomáhat těm, kdo jsou na tom ještě hůře než já. Místo vracet se do minulosti a vyčítat si své pití, věnovat čas strávený v léčbě úsilí o nápravu vztahu, především v přítomnosti i budoucnosti. Výčitky se vztahují na minulost! Je to až dost práce na dobu tří měsíců. To vyžadovala apolinářská dobrovolná ústavní léčba. A to i dnes představuje stacionární standard.
*Docent Jaroslav Skála*

**Proč piju?**

Odpověď na danou otázku není nijak jednoduchá. Bez rozmýšlení bych mohla odpovědět: *„Z blbosti“*. Jenomže, ono to tak není. Do svých třiadvaceti let jsem skoro nepila. Ještě tak přípitek na narozeniny. To bylo spíše ze společenského taktu. Bylo to víno a nic mi v podstatě neříkalo.
Asi o dva roky později jsem si dala občas pivo a někdy i rum. To bývalo v pátek. Takové malé zakončení pracovního týdne. Pěkně u televize, sami dva s manželem. Tehdy mi začal alkohol chutnat. Byla to paráda. Děti spaly, nastal klídek a my dva na sebe měli dost času. Přestěhováním se situace začala měnit a my jsme si přestávali rozumět. Poznala jsem spoustu nových lidí a než sedět s manželem doma a hádat se, začala jsem chodit do hospody. Nejdříve jen na pivo. Postupem času se na sídlišti vytvořila dobrá parta. Pořádali jsme různé akce pro nás i pro děti. Nohejbal, soutěže ve vaření… Aktivit bylo hodně, ale převážně jsme se scházeli v hospodě. Tam se také veškeré akce vymýšlely. Tam jsem si dávala pivko a později i tvrdý alkohol. Obojí mi chutnalo. Těšila jsem se mezi lidi i na to, že si posedím, a to pivo si dám. Byla tam zábava a mně bylo dobře. Nemyslela jsem na rodinu, na práci, na to, že mám doma kupu žehlení, že dcera přinesla poznámku a tak dále. Brala jsem ten tam prosezený čas jako dobu, kterou mám pro sebe a pro svou zábavu. Doma jsem pak byla vzorná ženuška – hospodyňka.
Potom přišel rozvod, a to byl začátek konce. Můj postoj a vztah k alkoholu se změnil. Stále jsem byla ráda s partou, zapojovala se do všech aktivit, ale začala jsem najednou pociťovat větší potřebu jeho konzumace. Pila jsem, když jsem měla splín, když mě něco rozhodilo, potom na vztek, samotu a jiné. Chutnalo mi to stále stejně, ale množství se zvyšovalo. Mylně

jsem si myslela, že snad s tím veškeré problémy vyřeším. Nevyřešila jsem nic. Naopak se vše začalo kupit. Věděla jsem, že když se večer napiju, potíže alespoň na noc zmizí. Alespoň pár hodin budu spát a nebudu mít žádné starosti. Na nic nemyslet, zkrátka vypnout.
Nastaly absťáky, klepaly se mi ruce, točila se mi hlava a já už čekala, až otevřou hospodu a já se „srovnám“. A tak pořád dokola. Nepila jsem na chuť, ale už to byla pro mne potřeba. Když jsem neměla alkohol, bylo mi zle a párkrát jsem skončila s epileptickým záchvatem. Těch jsem se hrozně bála, a tak jsem si stále udržovala určitou hladinku alkoholu v krvi. Jedině potom mi bylo dobře.
Po smrti mého druha nastala tragédie. Opíjela jsem se většinou se záměrem, abych na to nemyslela. Prospala jsem se a šup do hospůdky. Nakonec mi začaly vadit i lidi, a tak jsem seděla doma sama a litovala se. Ani nevím, jak jsem to přežila. Vím jen, že to bylo strašné a bolestné. Úplně nakonec jsem si uvědomila, že tento stav sama nezvládnu a šla se léčit. Pevně doufám, že se mi můj vztah s alkoholem nebude opakovat.
*VR*

**Hlavně chtít**

Chceme-li úspěšně abstinovat, musíme výrazně změnit své myšlení a chování. Pro mne bude počátkem rozvinout naplno své koníčky a mít také požadavky ke svému okolí. Vždy jsem se maximálně věnovala synovi a manželovi a na sebe zapomínala. Teprve po rozvodu jsem začala intenzivně pěstovat turistiku i styky s kamarádkami. To budu rozvíjet i nadále. A domnívám se, že jako šťastný a vyrovnaný člověk budu také moci svému okolí více dávat. Je důležité mít z abstinence radost. Myslím, že to bude tehdy, kdy přestaneme úpěnlivě myslet na to, že si nemůžeme dát skleničku, ale budeme povzneseny nad své okolí, že si ji dát nemusíme. A nedáme si ji ani pro vyrovnání se s problémy.
Pro nás platí, že neumíme pracovat s časem. Jako většina z nás já jsem mnohem chvíle trávila u skleničky. Přitom jsem si uvědomovala, že to byl promrhaný čas. Pobyt v ústavu mě přehodil na jinou výhybku. Volný čas nemám, je stále naplněn nějakou činností. A to si chci zachovat. Tak, jak jsem měla dříve ve zvyku, naplánuji si vždy příští den písemně. Dělá mně pak velikou radost, když si odškrtávám splněné body.
Problém, že odpadávají kamarádi, se kterými jsem popíjela, je u mne vysoce aktuální. Přítelkyně Jitka, se kterou jsem strávila mnoho chvil u vína, když jsem šla do léčby, se odmlčela. Přitom vím, že i ona by se potřebovala léčit. Je závislá na alkoholu a lécích a už

z toho má velmi velké potíže v práci. Kontakt s ní se ztratil a nevím, co bude po návratu. Je to dobrá holka a ráda bych ji pomohla.
Je těžké přijmout fakt, že jsem alkoholik. I když vím, že jsem závislá, mám pocit, že se všichni budou na mě divně dívat, když nepiji. Ale na druhou stranu, mé myšlení se diametrální změní. Když přestanu pít – a tomu věřím, bude to velká výhoda nad druhými.
Pití byl můj poměrně dlouho letitý problém, když jsem škodila především sama sobě. Problémy v rodině ani v práci jsem neměla. Nejprve jsem chtěla závislost na alkoholu vyřešit ambulantní léčbou. Docházela jsem na skupiny a brala antabus. Po čase se však u mě na něj projevila alergie a musela jsem ho přestala brát. Co však bylo nejhorší, začala jsem zanedbávat skupiny, až jsem na ně přestala chodit vůbec. Přestože jsem už pár let abstinovala, rozjelo se to nanovo. A to už se vůbec nelíbilo ani manželovi a koneckonců ani mně samotné. A tak jsem souhlasila s ústavní léčbou.
Počátky byly krušné. Stýskalo se mi. Dneska už ovšem vím, že tento první krok k abstinenci byl správný a jedině možný. Jenom že musím udělat kroky další, tedy nepřestat na sobě pracovat. U mne to znamená především být v neustále činnosti. Rozhodně už dnes vím , že nesmím zanedbat domácnost tak, jako jsem to dělala v poslední době. Musím rozvinout své koníčky. Je to hlavně turistika, která se dá provozovat v každém věku a není ani finančně náročná. Manžel s tím souhlasí, že mě v tom podpoří. Mám také kamarádky, které se už na výlety se mnou těší.
A tak, třebaže se mně v léčbě líbilo, navázala jsem tu celou řadu přátelství, naučila se spoustu užitečných věcí, těším se, že jako abstinent vše zvládnu ku prospěchu svému i druhých.
*MS*

**Odpovědnost**

Podle mého názoru je jediná prevence proti požívání alkoholu, a to je odpovědnost!! Není přece možné, aby lékař nebo zdravotnický personál si před operací nebo jakýmkoli jiným výkonem dal panáka. Opilá paní učitelka, která nesečte dvě a dvě, není pro děti zrovna vzorem ani autoritou. Řidič alkoholik to také nemá jednoduché. V nejlepším případě přijde o řidičský průkaz, a tím i o svoji obživu. V tom nejkrajnějším, zabije sebe nebo člověka, který si před jízdou dal kávu se sodovkou. I když jsem sama měla k alkoholu kladný vztah, tyto případy bych jako právník trestala mnohem přísnější. Po jevišti vlající se Romeo nebo Hamlet také není žádný umělecký zážitek. Mohla bych jmenovat další profese, jako například pilot,

záchranář, magistr v lékárně a tak dále. Zkrátka lidé, kteří odpovídají za lidské životy. A což teprve politik nebo představitel státu, který má odpovědnost za celý národ.
Povolání, které jsem jmenovala, mi nehrozí. A tak si budu muset najít svou vlastní odpovědnost. Nezodpovídám za lidské životy, zodpovídám za svůj život, a tím pádem budu striktně dodržovat to, co jsem se formou teorie naučila při léčení. Dále zodpovídám za životy členů své rodiny, kterým jsem způsobila ne fyzickou, ale psychickou újmu. Budu se chovat tak, abych se nikdy nemusela stydět za sebe, za to, co říkám, co dělám. A to je dost závažný úkol do budoucna. Uleví se mi, že nebudu muset nikomu skládat účty, a budu si připadat hodně důležitá, protože mám velkou zodpovědnost za někoho a tím pádem i prevenci proti ošklivé, zničující a lidskou důstojnost ponižující „tekuté věci“.
*AS*

**František**
Jmenuji se František, jsem nepijící alkoholik. V době vydání mého příspěvku budu, doufám, mít pětadvacet let. Čeho to vlastně budu mít pětadvacet let? Abstinence nebo střízlivosti? A jaký je v tom rozdíl?
Pokusím se na základě svých zkušeností a také zkušeností přátel zamyslet nad svým vývojem v uplynulém období a také nad tím, co mne dle zkušenějších teprve čeká. Období bez alkoholu lze podle mne rozdělit do tří zásadně odlišných etap, které nelze nijak časově charakterizovat, to je přísně individuální. Přechody mezi jednotlivými etapami jsou pozvolné, a to do té míry, že je většinou těžké rozhodnout, do které etapy nepijícího alkoholika přesně zařadit. Já sám pro sebe jsem si tyto etapy nazval abstinence, střízlivost a zralá střízlivost.
*Abstinencí* nazývám první období po rozhodnutí alkoholika nepít. Pociťoval jsem v něm především častou touhu po napití, jejíž překonání bylo často značně bolestné. Strach z napití se střídal s různě dlouhými obdobími naprosté bezstarostnosti a sebedůvěry. Pokud bych v tomto období nedokázal postupně měnit sám sebe, své vlastnosti, odstranit postupně své charakterové vady, které mne ve svých důsledcích znovu přiváděly k alkoholu, vybudovat si nový žebříček životních hodnot, kde vlastní střízlivost byla na pokud možno prvním místě jako nutná – nikoliv však postačující podmínka splnění všeho ostatního, neměl bych pravděpodobně žádnou šanci dosáhnout dalších etap, a tím i jisté životní vyrovnanosti a spokojenosti. Následkem vnitřních změn postupně ubývalo mých, teď už vím, že zbytečných, konfliktů s okolím.

Pravděpodobnost recidivy u alkoholika je v tomto období poměrně vysoká. Za nejcharakterističtější pro toto období považuji *závist* vůči konzumentům alkoholu, kteří dokáží tzv. normálně pít. To může trvat jeden rok, ale bohužel také i celý život nepijícího alkoholika, pokud vůbec dokáže zůstat střízlivý.

*Střízlivost* je druhé období, ve kterém má touha po napití postupně ustupovala, tyto stavy nebyly již tak nebezpečné, naučil jsem se je totiž zvládat. Strach z napití se změnil v trvalé obavy, uvědomoval jsem si, že možnost recidivy nade mnou visí v každém okamžiku mého života jako Damoklův meč. Bezstarostnost a neodůvodnitelná sebedůvěra byly definitivně pryč.

Nejpodstatnější charakterové vady, vedoucí mne dříve k napití, byly alespoň částečně odstraněny. Střízlivost v mém žebříčku hodnot se dostala na první místo, nikoliv však zatím trvale, v některých obdobích byla zastíněna na čas silnými emocemi. Pravděpodobnost recidivy u alkoholika je v tomto období střední, násobně nižší než v první etapě. Za nejcharakterističtější pro toto období považuji *překonání závisti* vůči konzumentům alkoholu. To může trvat tři roky a samozřejmě i značně déle.

*Zralá střízlivost* je třetí, závěrečné období, ve kterém touha po napití, dá se říci, postupně zcela ustoupí. Obavy z napití se postupně změní v respekt vůči alkoholu, nepijící alkoholik si stále uvědomuje nikdy nepřestávající možnost recidivy. Charakterové vady alkoholika, vedoucí ho dříve k napití, jsou v podstatě odstraněny, střízlivost je v žebříčku hodnot nepijícího alkoholika bezkonkurenčně na prvním místě. Pravděpodobnost recidivy je velmi nízká, ale přesto určitá ne nulová. Reálně stále existuje!

Za nejtypičtější pro toto období je, a já si plně uvědomuji, že to pro většinu čtenářů tohoto příspěvku bude znít neuvěřitelně: *Radost a vděk* za vlastní alkoholismus a jeho překonání, což alkoholikovi umožnilo změnit sama sebe, objevit duchovní stránku života a prožívat relativně spokojený a užitečný život bez zbytečného stresu.

Které období prožívám nyní já? Možná si fandím, ale myslím, že se nacházím někde na cestě ke zralé střízlivosti. Lépe by to asi dokázal posoudit některý ze zkušenějších nepijících alkoholiků, například pan Kökert, kterému si dovoluji touto cestou poděkovat za vše, co nejen pro mne udělal. Dokázal mne totiž na mé poslední, v pořadí již sedmé léčbě, svým příkladem přesvědčit, že alkoholik může dlouhodobě nepít. Navíc mne donutil otevřít Pandořiny skříňky, které jsem měl pevně uložené ve své duši, pevně zavřené především sám před sebou.

*R. F.*

**Já, neznámý**

Při odchodu ze skleníku a vstupu do džungle jsem si za bránou dával velký pozor na to, aby se na mě někde nepřilepil alkoholik, kterého jsem tam nechal před odchodem na léčení. Není to vůbec jednoduché žít a pohybovat se v džungli. Nebezpečí číhá všude a chuť na alkohol přichází nečekaně a zákeřně. Dokázat se ubránit je někdy hodně těžké. Vzpomínám si v takových okamžicích na rady pana K. *„Než potom šáhnete, dejte si pět minut na rozmyšlenou.“* Také si vzpomenu na ty pacienty, kteří udělali recidivu a vrátili se do naší skupiny jenom proto, že si mysleli, že jde kontrolovaně pít. Dokonce jsem na jedné z posledních skupin řekl, že jsem rád, že jsou s námi. Mě totiž obohatili o své špatné zkušenosti.

Vyhýbám se různým akcím, které jsou zakořeněné ve většině podniků, jako různé svátky a podobně. Ale do naší hospůdky si jednou za týden zajdu. Při kávě a toniku si popovídáme, zanadáváme, pochválíme i pomluvíme. Prostě semeleme všechno možné.

Docházím pravidelně do doléčovací skupiny ELPA. Většina debat je příjemných. Snažím se vžít do každého i do jiných problémů. Ta hodina tak rychle uteče, že někdy ještě debatujeme po cestě, než se rozejdeme domů. Moje žena po mém návratu ze skupiny říká *„Ty jenom zříš!“* Mně opravdu ty všechny návštěvy pomáhají, a tak si dobíjím baterie. Zase se mi lépe překonávají problémy. Bolí a mrzí mě, když někdo z nás zrecidivuje.

Neřeším název skupiny. Je přece úplně jedno, jestli se budeme nazývat vyléčení opilci nebo opičáci. Záleží přeci jenom na nás, jak se budeme chovat ve společnosti a jestli nás tak bude společnost brát. Oni se přece nezměnili. Budou nás podezírat, budou nám závidět, někteří i litovat, že už nikdy!!!

Mám sám ze sebe dobrý pocit a asi i radost. Jsem mnohem klidnější. Veškeré problémy řeším s přehledem. Myšlení mám pohotovější. Za všechno jsem vděčný a děkuji hlavně panu K., kterého máme podle mého názoru všichni rádi. Ale i celé skupině ELPA, bez které by se abstinence těžko dodržovala. A hlavně - Nejsem na to sám!

**ELPA**

V únoru 1948 MUDr. Jaroslav Skála v Apolináři založil doléčovací program KLUS (Klub lidí usilující o střízlivost). Podle tohoto vzoru jeho spolupracovník terapeut Rudolf Kökert založil

na pavilonu 26 léčby závislosti mužů bohnické psychiatrické léčebny doléčovací program, který po dohodě s pacienty nazvali ELPA 26 (elita pavilonu). Bylo to 22. července 1997. Později byla léčba závislostí přesunuta na pavilon 31, kde v roce 2003 po odchodu Rudolfa Kökerta do důchodu převzal doléčovací program terapeut Pavel Gregor.
Dne 28. listopadu 2017 proběhla na jednatřicítce malá slavnost 1 000. ELPA za účasti pacientů z pavilonů 16, 18, 31, 35 a klientů přicházejících z nechráněného prostředí a čestných hostů - emeritního primáře MUDr. Karla Nešpora a terapeuta Rudolfa Kökerta.
Za zmínku stojí, že za dobu trvání ELPY ji navštívilo asi 35 000 pacientů a klientů.

**Co s tím?**

Toť otázka. Jak často jsem si to říkala. Jak často jsem to zkoušela sama vyřešit, někdy s dílčím úspěchem, ale nikdy ne úplně. Až jsem se musela dostat do léčebny, abych pochopila, že alkohol a deprese s ním spojené jsou moc silný soupeř, kterého sama bez pomoci nepřemůžu. Jsem měsíc na léčení a musím si srovnat v hlavě, jak budu žít potom, až odsud vyjdu. Na co všechno stačím a na co ne. Co je pro mě důležité a bez čeho se obejdu. Jasno v tom ještě úplně nemám, jenom vím, že budu dělat vše proto, aby alkohol už v mém životě neměl místo.
Po absolvování léčby chci hlavně normálně fungovat v rodině a čas, který jsem vynakládala na pití a problémy s ním spojené, vyplnit koníčky, tak jako dříve. Mám ráda ruční práce, cyklistiku a procházky. Ráda asi vyrazím někam udělat si radost, něco si koupit nebo jít do kina. Chystám se přečíst nepřečtené knížky, kterých mám plnou knihovnu. Dřív jsem ještě hrála na zobcovou flétnu. To bych teď mohla naučit syna. Plánů by bylo docela dost, jen doufám, že najdu sílu k jejich realizaci. O zaměstnání budu přemýšlet asi později, protože nic nechci uspěchat. V současném zaměstnání asi nezůstanu, ale to záleží na více okolnostech. Pokud se mi podaří dát dohromady vztahy v rodině, bude to asi moje největší výhra, která převáží vše ostatní.
*MK*

*Kráčíš světem hlavou vzhůru,*
*cítíš vůni života,*

*oprátka vždy visí dolů,*
*myšlenka je prokletá.*

*Nádherný je úsměv ženy,*
*oči barva kapradí,*
*pleť má vůni ranní mlhy,*
*mech jen skrývá tajemství.*

*Čas, ten čas běží, letí,*
*tryskem rytmem života.*
*Smutek odvál, snad přines' štěstí.*
*Pěkná, pěkná je ta čtyřletá.*

Právě bych měl slavit čtyřletou abstinenci. Měl či neměl? Asi je to hamletovská otázka a na tu se velmi těžko hledá odpověď. V každém případě jsem velmi rád. Za ty čtyři roky jsem nic podstatného neztratil a mnohé jsem získal. Ty velké ztráty byly mnohem dříve a bylo jich mnoho. Jistě, ztráty jsou součástí života, ale čím méně, tím lépe.
A zisky? Jistota, síla, víra v sebe, nebát se říci: *„Ne, nemáš pravdu."*
Neumím spasit svět, ani nemohu a ani nechci. Nemohu pomoci každému, kdo pomoc potřebuje, i když by to bylo krásné. Ale mohu pomoci sobě a o to se snažím. Mám se rád a líbí se mi na tomto světě, ať už je jakýkoliv. Tedy, mějte se rádi, pomůžete sobě a možná i mnohým, o kterých dnes nevíte.
Mějte se rádi, hodně, hodně rádi.
*Váš MS*

**Ztratil jsem kontrolu nad svým pitím, ale…**

Reakce alkoholika na alkohol se podobá projevu alergie. Zaplaví ho nezvládnutelná touha právě potom, co může jenom zhoršit fyzické utrpení, iracionální chování a vzrůstající izolaci. Fyzický a duševní stav aktivního alkoholika je ustavičným požíváním alkoholu postižen tak, že na dlouhá období zanedbává nebo ignoruje všechno, kromě obstarávání pití. A bez ohledu na to, zda alkoholu holdoval nepřetržitě nebo jen periodicky, dříve nebo později to vede k totálnímu rozpadu rodiny a společenských vztahů.
Hlavní alkoholikův problém je soustředěn více v mysli než v těle. Zeptáte-li se ho, proč začal svou další pitku, pravděpodobně uslyšíte jednu ze stovky výmluv. Velmi zřídka se dozvíte pravdu. A pravda, ačkoliv to zní divně, je, že většinou alkoholik neví víc, než víte vy sami.

Ne všichni konzumenti alkoholu však jsou alkoholici. Mnoho lidí může pít normálně bez fyzického strádání, duševních či společenských projevu nemoci. Pro ně alkohol není problémem a my jim můžeme jen popřát: *„Kéž to tak zůstane navždycky.“*
Toto poselství je určeno pro ty z nás, pro něž je to docela jiná záležitost: z touhy, posedlosti a nutkání jsme stahování hlouběji do zmatku a zoufalství… A to je pouze začátek.
Alkoholismus je progresivní nemoc, často s pozvolným začátkem.
Žádný alkoholik nezačíná jako lidská troska. Stává se jí postupně. Je to naše pití a chování, které nás připravuje o domov, rodinu a zaměstnání. K pití se často připojí nehody, odsouzení do vězení, pobyty v nemocnicích, sebevraždy a vraždy. Víme to, protože jsme alkoholici. Známe, jaké to je, vzdát se pití a potom v agónii čekat, než se otevře obchod s alkoholem nebo hospoda. Známe, jaké to je, utratit peníze, které jsme si nemohli dovolit utratit, být dohnáni ke krádežím, schovávat pití na nesčetných místech, probouzet se a nevědět, kde jsme byli, co jsme dělali anebo to nevědět příliš dobře.

**Napitím se problém pouze odloží**

Před nějakým časem jsem začátkem května řádně ukončil odvykací kúru a léčbu pokročilého alkoholismu v psychiatrické léčebně v Praze Bohnicích. Kterak jsem se k ní dobelhal je celkem nechutná a bolestivá historka. Nechutná celkově, bolestivá zejména pro nejbližší okolí.
Mnoho, zejména nepřímých účastníků mých opileckých vystoupení, je však dodnes připomíná coby nejveselejší události, kterých byli svědkem. Též jsem tyto příhody rád ventiloval, hlavně ty, na které jsem se upamatoval. O ostatních jsem tvrdil, že jsou výsledkem představ a fantazie vypravěčů, zejména mé manželky a některých mých kamarádů a známých, a že jsou přímým důsledkem intenzity zážitků, které prožívali v mé přítomnosti. To formovalo můj pocit výjimečnosti a téměř dokonalosti. V osmnáctém roce své abstinence jsem však zavolal svému kamarádovi z vojny a byl jsem vyveden z omylu. Jako jeden z mála mých známých mě neodbyl a obnovili jsme bývalé kamarádství. Při vzpomínání na mladá léta jsem zjistil, že vypráví stejné příhody jako má žena a další moji kamarádi, a to navzdory skutečnosti, že jsme se téměř třicet let neviděli a on se s nimi nikdy nepotkal. Tehdy jsem pochopil, jaké nesmazatelné zážitky jsem svému okolí servíroval.

Přestal jsem se kasat, jaký jsem byl v mládí kabrňák a po letech, kdy již téměř nikdo nevěřil, že jsem někdy holdoval alkoholu, lidé se přestali ptát, proč nepiji. Za dvacet tři let abstinence jsem nikdy nedostal chuť na alkohol a podařilo se mi jej vyhnat ze svého života. Pochopil jsem, že všechny takzvané důvody k napití jsou vlastně pouze úkoly, které se mi nechtělo plnit. Napitím se ovšem problém pouze odloží a v mnoha případech zvětší. Většinu z nich je každý z nás schopen vyřešit sám, ale pouze s čistou hlavou. Střízlivý člověk se nebojí odmítnout úkol, když ho vyhodnotí jako pro něj příliš složitý, případně někoho požádá o pomoc.
Přeji všem, kdo se pokoušejí o abstinenci, aby se jim dobře dařilo a nikdy neměli pocit, že by jim něco uteklo. Naopak. S alkoholem lze mnohem víc ztratit než získat.
*KŠ*

**První drink**

Pro většinu z nás bylo obtížné pochopit, že pro nás je to první drink, který způsobuje veškerou zkázu. Namítali jsme, že jsme se nikdy neopili první skleničkou, že to ta čtvrtá, osmá či ta šestnáctá byla tím pravým viníkem. Kdybychom bývali byli zůstali u té první nebo druhé, všechno by bylo v pořádku.
Pravdou je, že jsme nemohli přestat při první či druhé. Jakmile jsme vypili první skleničku, naše síla vůle se rozplynula a naše síla rozhodování se vytratila. Dokonce i v tom případě, který se nám výjimečně podařilo kontrolovat naše pití, tak další den, či týden nebo měsíc, tato snaha o kontrolu se rozplynula. Nemůžeme dál. Je to právě ten první drink, který zničí naši schopnost volby. Nezáleží na tom, jak malý, jak nevinný se může zdát první drink. Vzdáme se jej, pro jeden den v čase.
Alkoholik je osoba, pro kterou je jeden drink příliš mnoho a sto není dost. Jakmile přestaneme zápasit s myšlenkou, zda jsme či nejsme alkoholici, jsme schopni svou situaci začít postupně zlepšovat.
Pouze ty se můžeš rozhodnout.
Střízlivost je nejdůležitějším přínosem, který máme. Nezáleží na tom, jak je to dlouho, co jsme se naposled napili. Jsme vzdálení od opilosti pouze jednou skleničkou.
*Z literatury Anonymních alkoholiků*

*Zoufalci, do nichž déšť jako do hrobů stéká*
*a kteří pro strachy v sobě hloubí si sklep,*
*pijáci, kteří dál, bratři bláta a louží,*
*proud žití do sebe douškem vtěsnati touží*
*a kteří, když jim vstříc zazní slunečný den,*
*hned na úsvitu jej škrtí jako zlý sen,*
*ti všichni, kteří dnes spánek na smrt mámí,*
*čekají Kolumba, sami, strašlivě sami,*
*a jako z měsíce cizí září z nich svit.*
*A z vás jim kdokoliv může Kolumbem být...*

Poezie rozmnožuje život, je nepřítelkyní smrti. Základní prvky její podstaty jsou totožné s prvky mateřství. Vyvěrají z toho, co je v člověku nejlepšího a nejpřirozenějšího.
Vysloví-li poezie to, co je v nás špatné a zvrácené, pak jen proto, aby to vzápětí popřela. Nepopře-li to, přestane být poezií. Ve všech druzích lidské činnosti – někde více, jinde méně – je přítomna jak podstatou, tak touhou a vůlí po tvaru.
Měl jsem nezapomenutelnou příležitost ověřit si tuto skutečnost velmi intimně, když jsem dlouhé týdny den ode dne, hodinu od hodiny byl zvlášť zúčastněným svědkem praktické činnosti lékaře a jeho spolupracovníků na protialkoholním oddělení. Jejich činnost je činností povýtce tvůrčí. Jejich snaha míří k velkému a vzácnému cíli: vrátit lidskou důstojnost bytostem podlomeným a s duší zpustošenou.
Kdo jsou ti lidé, o něž mají takovou péči? Jsou to vyhnanci ze společnosti, ze života a do toho exilu se odsoudili sami. Lékař-tvůrce o nich ví dobře, že v okamžicích nejhlubší skleslosti touží mít opět lidskou tvář. Ví, že jejich touha je často vroucně upřímná, ale zároveň ví, že nemají už ani ždibeček vůle. Tito lidé hledají kdesi – nevědouce kde, zdali v čase nebo prostoru – bezpečnou půdu, odkud by mohli udělat krok do nového života. Nikdy ji sami nenajdou, bloudí kolem jejího ideálu jako planeta z Transplutonie kolem dalekého slunce. A kdyby ji i našli, nevěděli by si rady, zdali ten vytoužený krok má být krokem zpět nebo krokem vpřed: sen o nich lepších v minulosti nenávratně ztracené zápasí se snem o nich lepších v budoucnu příliš růžovém, než aby byl něčím víc než pouhým šalebným snem.

Někteří z nich hledají onu bezpečnou půdu v sobě: jak je to bláhové – to jako by poutník hledal nocleh na požářišti. Jiní hledají onen kout mimo sebe, nikoli však ve světě skutečném, ale ve fantomu světa – a konec je dobrovolný skok do vlastního hrobu. Takoví jsou to ubožáci: jejich pocity se podobají prachu, schytávaném kroužením větru a opět sesedávajícímu prachu, jenž se v přívalu slz, vytlačovaných celá léta z očí rodičů, ženy i dětí, promění v bláto. A v něm se udusí nakonec i ta poslední jiskřička touhy po tvaru.
Šťastnější z nich se na cestě, která s takovou jistotou vede k předčasnému hrobu, zastaví včas. To chceme – ptají se –, aby zbyl po nás jenom chlad smrti? To jsme tak sobečtí, že tu pro nikoho nenecháme ani hrstku tepla a předem zoufáme nad svými dětmi? Cožpak vše, co jsme jim mohli dát, je jen to, že jsme je počali a kolem nich, sotva narozených, vypálili lučiny života a učinili je nevinnými bratry našeho zoufalství? Což jsme tak zaujati jen sebou samými, že se toužíme ať pozvolnou, nebo náhlou smrtí osvobodit od běd, námi zaviněných, a své nebližší tím přikovat k nové, strašné bědě?
V těchto otázkách něco jiskry ještě je. Lékař, k němuž se rozhodli přijít, o ní ví a pomáhá ji rozdmychat. Jaká sláva, když se rozhoří v plamínek a posléze zaplane ohněm: člověk, který sám o sobě pochyboval a o němž pochyboval již celý svět, znovu zatouží celou bytostí žít – to jest život tvořit. Pak dosáhne pravé euforie, po níž už nenastanou dny a týdny zoufalé pustoty. Pak pozná okamžiky pravého opojení, opojení láskou k životu: v ní se pojí s láskou k tvořivé činnosti a s radostným vědomím, že přikládá mysl a ruce k společnému dílu, i ty nejdůvěrnější láskyplné vztahy v rodině, mezi přáteli, mezi milenci. Bude lásku rozdávat a bude milován láskou, o níž před sto lety tak toužebně zazpíval zapomenutý český básník:

*Tu lásku plným douškem bych*
*rád z vašich srdcí píval,*
*a abych věčně mohl pít,*
*zas vlastní krev v ně vlíval.*

A na dně té nesobecké lásky pocítí hlubokou vděčnost k těm, kteří mu z upřímného srdce a z jasného rozumu pomohli, aby stanul tváří v tvář životu jako velikému dílu, a vrátili mu pocit odpovědnosti za jeho zdárné dovršení.
*František Hrubín, 1957*

**Jak zabít chlapa**

*Toto je fikce, nikoliv návod!*

Prolog. Přibližně od dubna roku 1998 jsem si psal jakési poznámky do počítače. Tak, průběžně, jak šly události, jak mi bylo dovoleno. Nejde o deník. Nejde o pověstnou vrbu. Poznámky i s daty jsou skutečné, autentické, hrubé a sprosté. Takové, jak se události právě v tom okamžiku dály. Odstup od vlastního děje je nanejvýše několik málo hodin. Výběr z nich je jakýmsi pokusem o konfrontaci faktů, pocitů a stavů, v jakých se mohl ocitnout i jiný. Krutá reportáž ze života, o životě i smrti.

20. 12. 1998
MILOSTIVÁ je čím dál opruzenější. Asi se jí něco nevyvedlo. Například oslavy narozenin. Tak ať slouží!

23. 12 1998
Bartolomějská noc. MILOSTIVÁ rozkopla ve čtyři ráno dveře od mého pokoje a začala mne ve spánku tlouci dřevěnou holí. Výsledek: zmrzačená pravá ruka, levé ucho neslyší, levé oko velmi krvácí. Nepříčetná, maniodepresivní, agresivní.

24. 12. 1998
Maniodepresivní agrese pokračuje. Naštěstí odjíždí pryč. Na vesnici. Odváží děťátko.
Po zraněních, způsobených MILOSTIVOU, trávím Štědrý večer na POLICII a na zdravotnických zařízeních první pomoci.

2. 1. 1999
Naše milostivá SATÓRIE přijíždí o den dříve. Znovu nastává peklo. Manipuluje s televizorem, manipuluje s dítětem, chová se naprosto hrubě. Pokračuje to dál v horších rozměrech. Tož, JAK NA NOVÝ ROK, TAK PO CELÝ ROK! Nepříčetné, schizofrenické řvaní, kopání do dveří. Pochopitelně, že okamžitě se pere (a mou osobu sere). Zamykám, zamykám na každém kroku. Ona je též pod zámkem. Bohužel i děťátko bylo navedeno ke stejné činnosti v bytě. Fyzické, hrubé, násilné ataky z JEJÍ strany se v dalších dnech zvyšují. Skutečně se bojím do pozdní noci, když se snaží vyrazit zamčené dveře od mého pokoje. Po dříve násilném stěhování psacího stolu (cca ve čtyři hodiny ráno, když jsem poklidně spal) se ztratilo množství důležitých dokumentů. Tak to registrovala POLICIE ČR. V témže čase, či v rozpětí, dnes již asi čtrnáct dnů, jsem byl opět v noci (či spíše kolem třetí hodiny ráno) fyzicky hrubě napaden. Protože je mým přesvědčením, se proti takovýmto útokům bránit

pouze holýma rukama nedá, ocitl jsem se téměř nahý na chodbě činžovního domu. Po hodině prochladnutí, v zoufalství, požádal jsem sousedku o útulek a ona mi ho laskavě poskytla. Do bytu jsem se dostal, počítám, kolem půl deváté ráno. Tak tedy ŠŤASTNÉ A VESELÉ & HAPPY NEW YEAR.

9. – 10. 1. 1999

JEJÍ úsilí mne likvidovat stále silnější. Noční vypínání proudu, vyhazování obuvi a šatstva ze společných prostor. Neuvěřitelně ovlivňuje dítě, aby se ke mně chovalo jako k nepříteli. To je SMUTEK! Musím spát jako ZVÍŘE a být neustále ve střehu. Šššššššššššššššššššššššššš. Pořád musím žít v neuvěřitelném nepořádku mezi důležitými dokumenty z vyházeného psacího stolu. Spravuji zámky ode dveří, lepím dětský stoleček, spravuji počítač, elektrická zařízení a přípojky. MILOSTIVÁ mi v nestřeženém okamžiku sebrala i nářadí. Vyhazuje mi oděvy z věšáku v předsíni, drobné prádlo z prádelního koše (jeden pár ponožek, jedny slipy), p... jedna, a přitom pere každý den v automatické pračce. Tu jsem ostatně před drahnými lety na vlastní náklady a na novorozeňátko pořídil a pochopitelně zaplatil. Tak jak? Vypere mi jedny ponožky a jedny spodky? THAT IS A QUESTION! Už je toho moc. Hrubostí a násilí. Ani hovno. Howgh.

9. a 10. 1. 1999

Sobota a neděle - celé pokud možno prospané a jí se nedá poslouchat. Je jaksi opět nepříčetná. Vypil jsem toho ze zoufalství asi litr a půl, prospal jsem Slamník (hostinec), ona jenom řve, nenechá mě ani uvařit. V neděli nemohu vstát z postele, mám silné brnění v dolní části nohou. Zkrátka nožičky nenesou. Je to varování. Jsem seřván za instalatéra, že ještě nepřišel. Opáčil jsem, že za sliby instalatérovy nemohu. Jsme domluveni na pondělí. Milostivá má jenom držkovou, práskání dveřmi, vyhrožování. Všechno, co je v tomto bytě, je jenom její zásluha, ačkoliv valnou část jsem dělal, opatřoval, a hlavně platil já, a to se vším všudy. Nikdy skoro patnáct let nemusela mít valných starostí. Tak ať nepindá. Cena mých vlastních a rodinných úspor už stoupla na hypotetických Kč (kde by se asi vzaly). Za co se zaplatily svátky, narozeniny, Velikonoce, Vánoce, dovolené, výjezdy na chalupu, jakoby to nevěděla. Neví ani, že dostala před časem celejch šedesát hadrů, jen tak, z ruky do ruky. Inu i pravda má krátké nohy. Post koitus omne animal triste. Ona těch koitů se mnou zažila dosti, jenže ten dojem z nich. Byl jsem zvyklý na divočejší. Chce to po mě třeba ve dvě ráno rozjetá chlastem a bůhví čím ještě.

12. 1. 1999

Úterý. Přišel instalatér. Rozebrali jsme hajzlík, vyčistili ho. Chtěl dokoupit ještě plovák. Nemám žádné peníze. Běžím za milostivou do úřadu, jestli ona nemá. Jakoby zhnuseně přichází k vrátnici a táhne mne před budovu. Tam mi milostivě předá pětistovku: ALE HNED VRÁTIT ZPÁTKY, NESMÍŠ TO PROPÍT! Kráva!! Jako by se dal plovák propít.
Pak pivo s instalatérem. Chtěl bych se odpoledne podívat na hokej v televizi. Ale copak to jde, když si moji vlastní televizi zamyká ze všech stran? Jak v podřadném hotelu, aby ji snad probůh někdo neukrad, anebo já tu byl na vejminku beze všech civilizačních lidských práv. A to neměla dělat. Musel jsem na hockey do hospody. Jedno, dvě piva. Na začátku druhé třetiny to se mnou z nenadání šlehlo. Buďto mdloby, anebo pokus o drobný epilepťák. Museli zavolat ambulanci a štandopende na nějakou neurologii, bez dokladů, bez pořádného oblečení. Lékařský výslech, vyšetření na lůžku, tomograf. No, ožralej jsem nebyl, přesto se mi roztřásla kolena. Pak mě zas naložili a strašlivými oklikami dovezli před barák. Ještě jsem potkal kamaráda, který se mnou seděl u stolu. Opouštěl lokál, přitom zavírají v deset. Cha, ale dobře mi nebylo. Tak zatím páčko!

14. 1. 1999

Čtvrtek. No. Docházejí peníze ze sociálky, tož běžím po nákupech. Střídmě: chleba, kus salámu, jedna slepice, telefonní karta. Při návratu domů se do mne MILOSTIVÁ pouští hned ve dveřích. Začíná být fyzicky hrubá: *„Dej sem peníze!“* Řve a leze mi do pokoje. Používám její vlastní argumentaci: *„Vypadni! Když já nesmím k tobě, ty nesmíš sem!“* Dítě to slyší. Dává mi za pravdu a začíná plakat. To je velice smutné. Když je řeč o dítěti, nesmím s ní mluvit, nemohu jí nic nabídnout k snědku, jakýkoliv kontakt je odmítán. Nuže bravo, matičko, ty sociální pracovnice, ty šmejde úřednickej! Tady máš svůj drobný obolus, naval televizor, který ti k ničemu není, a navíc ho zničíš, jakož i řadu jiných zařízení. A dej pokoj tomu děťátku, jakož i mým známým a kamarádům a mým snům. Jasný?

15. 1. 1999

Pátek. Poklidný to den. Vrhnul jsem se na vaření slepice. MILOSTIVÁ přišla mimořádně (sic) asi o půl druhé. Chvíli neřvala. Po hodině, když jsem dokončoval báječnou chuťovou skladbu zaútočila. Pochopitelně fyzicky. V její kuchyni (sic) nemám co dělat, (jako kdyby tam někdy něco udělala): *„Vypadni, hajzle!“* Fyzické násilí, strkání, musím bránit jídlo (slepici na paprice a na smetaně), musím bránit sebe, rád bych bránil i tu holčičku. Chce mne napadnout dřevěnou holí: *„Já ti to všechno rozmlátím!“* Musím ustoupit v zájmu praktických

věcí. Ve strachu o jídlo, ve strachu o život. Řekl mi to Emil dostatečně důrazně: *„Když nejde o život, tak jde o hovno. A tady jde o život.“* Konečně člověk, který to pochopil! Moc, moc děkuji, nevím, jak ti to všechno splatím. Podržel jsi mne chvíli nad vodou, tak teď se musím snažit já. ATAVI, ATAVA!

17. 1. 1999

Neděle. Neuvěřitelné se stalo skutkem. Začalo to obyčejným hrncem od polévky. MILOSTIVÁ: *„Umyj si ty prasárny!“* Vráží mi hrnec do rukou. *„Ovšem umyji. Nechej ho v kuchyni.“* Následuje tvrdý fyzický útok dřevěnou měchačkou, používanou na teflonovou pánev. ONA: *„Umyj si to teď!“* Napadá mě, co je to „teděk“? Něco jako podle slova dnešek? (S prominutím pane Werichu.) Tak do mě začne tlouci. Již se neubráním. Oženu se hrncem. MILOSTIVÁ řve, že půjde na policii. Vřele jí to doporučuji. Již je tam několikrát hlášená. Ptám se: *„Co chceš?“* Odpovídá: *„Chci, aby si zhebnul!“* Předstírá zranění, dělá ze sebe chudáčka, mlátí mi do dveří. Za chvíli přichází policie. O případu již něco ví. Tak si s tím nedělám hlavu. MILOSTIVÁ je příslušně nasraná. No neumí to. Nasírat se na policii bylo moderní tak před deseti lety. Krásná neděle. ČaČaČa.

18. 1. 1999

Jenže její schizofrenní nálada nepolevuje. Stěhuje, či lépe řečeno, vyhazuje moje potraviny z ledničky za moje dveře. Dobrá, usínám, je kolem sedmé či osmé hodiny. Okolo desáté hodiny nastává strašlivý rachot. Slyším cinkot skla, sklenic. Tuším, že stěhuje fotokomoru. Teprve o půl třetí ráno zjišťuji, že mám dveře od pokoje zastavěné veškerým fotomateriálem, veškerou zásobou potravin etc. Tu fotokomoru jsem mimo jiné dával dohromady, počítám, tak třicet let. Sáhne-li ještě na něco zavolám pro drsňáky a bude klid. Ať si říká, co chce. Žít jako v lágru je prostě šílený. ČaČaČa. Výsledek je daleko horší, než jsem očekával. Takovou spoušť budu rovnat nejméně týden. A stojí to vůbec za to? Aby mi to mohla zase zdevastovat. Cha, Cha, Cha. Je to prostě schizofrenik. Neumí se chovat rovně, umí jenom podrážet. Svině. Dík za službu, PC Microsofte.

19. 1. 1999

Úterý. Má to velmi rychlý spád. A já mám hlad. Musím zařídit kuchyň. Řve, že neplatím, že nemám nárok. ONA neplatila nic od roku 1979, tak to máme dobrých dvacet let. Nu a od roku 1984, od roku naší svatby, opět nic. Jenom se spoléhala na to, že všechno bude zapraveno. V současné době zkrátka není, nemůže být. Nuže nechápu, proč je tak mstivá. Proč mi

zabarikáduje dveře mým pracovním, fotografickým materiálem, běžnými kuchyňskými prostředky k vaření, oblečením, botami, proč?
Do kuchyně. Prý je to její kuchyně. Tak si jídlo připravuji třeba v jednu hodinu po půlnoci, anebo dopoledne, když není doma, to se ovšem nesmí nenadále vrátit.

20. 1. 1999
JEJÍ měsíční chřipka byla bezmála moje smrt. Ta p... využívá u doktorů své nemoci. Bez skrupulí. Sotva se opláchne, odskotačí, přiskotačí, otevře lahváč atd. atd. Vyseděl jsem si to po hospodách. Dostal jsem z toho epileptický záchvat, mírný, za dvě hodiny jsem byl fit. A další dny v posteli. Takhle se k ničemu nedostanu.

25. 1. 1999
Mám čím dál tím silnější dojem, že do ústavu pro choromyslné patří spíš ONA. Je to příšerné spát s nejistotou, zda se ráno neprobudím s rozraženou hlavou.

26. a 27. 1. 1999
V poklidném spánku po půlnoci napadá moje dveře, vykřikuje nahlas sprosté a velmi nesmyslné sentence, nadávky, urážky, nakonec se ty dveře snaží rozbít sekyrou, mačetou, dalšími těžkými nástroji. Je to záchvat, je to amok zatím největší v poslední době. Ona si to nedokáže připustit a věty, které zapisuji jsou pod silným emocionálním prožitkem se stopami strachu. Klepou se mi pastelky. Zkrátka ráno musím podat další, již třetí trestní oznámení. Je mi vždycky ouzko.

5. 2. 1999
Mluvil jsem s lékařem za přítomnosti Martina. Třeba mi oba mazali med kolem huby, ale řekli spoustu pravdivých věcí. Zítra tam jedu. Uvidíme. Nechtěl bych je zklamat, jakož, zdá se mi, že ani oni mne. Promiňte. Člověk v tísni má sklony k různým dubidandismům. Omlouvám se. Tak se duševně připravuji. Tato noc nebude lehká. Nebude-li třeba i poslední. Ta p… o tom neví, že se jdu dát zavřít. Vaja con Dios.

7. 2. 1999
Sbalit se v její přítomnosti nebylo ani tak složité. Tři bedýnky s přístroji a pingl jako bájný beatnik KEROUAC. Jenom to čekání na Martina a nejistota, jak to všechno dopadne. Ostatně ONA mi stačila ještě vyhrožovat fyzickým násilím, budu-li doma ještě v poledne. No jsem

zde. Martin nikde. Naštěstí u notných nadávek brzy odkvačela. Do svého vznešeného zaměstnání, stačila ještě stručně vyjádřit, jak mě nikdo nemá rád, nemám žádné kamarády. Raději, abych chcípnul. Inu povzbudivá slova. Konečně jedeme za dobrodružstvím ON THE BOHBERRYHILL AGAIN.

V přijímači narváno. Jeden drzý, suverénní spratek, RECIDIVISTA FEŤÁK. Vskutku boží hovado. Velmi mi připomínal mladého, vyschlého nebo vyšlehaného vekslošе z pavilonu dvě. Proč ne, vždyť mne tam taky před dvěmi léty kamarádi doslova přikutáleli. Pocit na první chvíle dobrý. Nějak se to jedno s druhým podobá. Začínám si zvykat na provokativní drzosti, projevy nezastírané blbosti, která se s ničím, vůbec s ničím nesere. Nasávám atmosféru staronového příbytku. Prší, hnusně chčije a padá lepivý únorový sníh, zkrátka jako před slavným převratem v osmačtyřicátém. Nasávání trvá už dlouho.
Vekslošovi jsem nabídl odprodej digitálního diáře za úmyslně přemrštěnou cenu. Byl-li by v tom a při prachách, mohlo to vyjít. K mé smůle nebyl ani jedno. Jako ze záhrobí se ozývalo: *„Tak, pan Batulka na dvojku sanitkou!“* A pak zas: *„A pan Smůla, no jo, na dvojku sanitkou!“* Fň. Já chci na šestadvacítku, i když nevím vo co go. Netuším. Je to jediný můj živý dráp zaťatý do skutečnosti, poslední vzpomínka na poslední dva normální lidi, jinak už nic. *„Pan Hlína, na dvojku sanitkou.“* A pan Batulka, pan Batulka, Batulka. A pan Batulka, nekonečný batalion Batulků je transportován, Batulka za Batulku, za Batulkou Batulka a Batulka před Batulkou, až ten nejmenší Batulka do sanity sed a všechno sněd. Futrujou se na dvojku. Kurva já už chci na tu zasranou šestadvacítku, doprdele, prší, sněží, sere mi to, eště se dá pořád zdrhnout, když u tej fortny zařvou: *„Batulkáá, na dvojku!“* a vezmu kramle dřív, než se na mě rozšklebí tlama hnusný sanitky. Čau.
Ale nebylo třeba, hlava chtěla, chtěla a bavila se pitomejma, zasranejma, černejma, stupidníma, sebeironickejma, sebemrskačskejma, zohavujícíma, debilníma nápadama jen tak, pro sebe sama. Trvalo to dvě hodiny. Zkurvený, zmotaný, vyšlehaný Batulkové. Feťáci a já a moje božsky zmatený přání. Bejt a nebejt. Hlavička šrotila, nožičky nemohly. Nakonec se ukázaly být chytřejšími než hlavička se sarkastickejma, hnusnejma, cynickejma nápadama. Nožičky ji donesly k uvítací Katyni, obrýlené jak ta moje ropuchovitá Smrt domácí. Pravila: *„No“* Hlava opáčila: *„Nazdar!“* Jásot nad sebepokořením, sebehanou, pádu do nedozírného černého trychtýře. Hrrrr. *„No pane Batulňáku, co s Vámi? Tady stojí, že Vy stojíte o šestadvacítku.“* Vůbec už nestojím, kurva, padám. *„Tam je plno.“* Kurva. *„Tak mě daj k Batulkům, mi je to jedno, o jednoho Batulku víc nebo…“* Kurva, vždyť já už nesmím domů, když už jsem tady, to zní i mi docela blbě. *„Hm, vždyť říkám…“* Nevím, co říká…

*„…mnoho Batulků, žádnej ňákej takovej!“* Kurva, tož co? Vyhozenej, zahozenej. *„Tak teda někam, do prdele, však je tu dost velká!“* Velká, ale plná. Balím. Nevím, kam s ním. Nožičky mlčej a hlavička šrotuje. Jak to mohly dopředu tak dobře vědět? Kurevsky dobře.
Zima, hnusně, zpráskaně, jak v tom revolučním roce. Třídění myšlenek musí jít, jak třídění brambor na pásu. Dobrý doprava, blbý doleva, aby se rychle dostaly do pytlíků, z pytlíků do hrnců, z hrnců na talíře, z talířů do žaludků, z žaludků do střev, ze střev do mís, z mís do Vltavy, z Vltavy na pole, z role do role…
A pak. Vyklepanej, vyšlehanej, s pocitem strachu a viny. Akorát na placatou. Poslušně hlásím, že už jsem zase tady. *„Ich melde gehorsam…“* ty jedna zasraná, zkurvená, vobrejlená Milostivá Smrti. U dveří bytu, ve kterém už užívá samoty a zaschlý mrdiny. Paket s vysvětlením mlčky předal Martin přesně do těch pravých a dravých párů. Ze střeva do střeva, z mísy do mísy. Pak na špagát. Padám. Moje poslední nadrápané slovo v počítači je tu tučně vytištěno kurzívou a podtrženo!! Tím slovem je *připomíná*. Kurva!!!

8. 2. 1999
Proboha, co jen, co? Ráno mě probudí ten vychechtanej Hlas. Tklivě zpívá svý balady, který jsem měl kdysi velmi rád. Teď už nějak začíná vykrádat sám sebe. Kterej, kurva, kterej génius to taky tak nedělal? Fň. A to mi musí stačit až do patnáctého. Jako prachy, jako mozek, jako zbytky božský kořalky a Emy.

17. 2. 1999
V onom prapodivném stavu „mezinebemazemí“, tož v těch chvílích, kdy jsem si opravdu hrábnul do té nejhorší močůvky zasraný, čas tak nějak, až na nějaké ostrůvky, unikal. Paměť se jich chytala jako tonoucí hovna. Dík. První vjem byl opravdu honosný.
Pavilon dvacet šest mě vítá, jak jinak, než hymnou.
Slyšte, slyšte ty vylepanče, trosky pochybující, třepetavé pindrchcáče, kteří se sotva držej na nohách:
*„My tu máme hlavně*
*problém věřit sobě samotným,*
*hraní, braní, popíjení*
*s tím se poprat já musím.*
*My to ale dokážeme,*
*budem moudře přemýšlet,*
*to znamená s abstinencí,*

*která změní život všem.“*

Bučelo mi do hlavy toho dne stádo ožralů, feťáků a bráchů z mokrej čtvrti, kteří prapodivným kvazizpůsobem vykládali melodii vznešené Ódy na radost. Aby se v tom zcela ubezpečili, zařvali si na konec už celkem jednotni:
ABSTINENCÍÍÍ ZDAR!
No, nazdar! Myslím radost k pohledání. Na sítnici pojebané představivosti se promítá dojemná scéna z filmu „Nádraží pro dva“. V uších zní melodie tklivé písně „Večernyj zvon“. Ještě ani netuším, že vzápětí přijde další pecka místního ansámblu. Zatím se za doprovodného slova jakéhosi patolízalského Spejbla rozdávají partitury. Snad, na můj momentální vkus odporně horlivý sousedík mi strká před nos cár papíru. No, co jako? Čtu si hedlajn a v žaludku cítím mravenčení, před očima temno.
DOBŘE ŽIJU, ASBTINUJU
(Slova 1. až 6. sloka doc. MUDr. Jaroslav Skála, další sloky a melodie komunity Oddělení pro léčbu závislostí Psychiatrické léčebny v Praze 8)

Nazdar bazar! Popadl mě z toho třas. Smrtelnej děs. Takhle to tedy vypadá? Jak? Dobře žiju. Jak? Řvalo samo od sebe.

22. 2. 1999
Tak nějak čerstvě jsem vyplaval ze své tříosádkové ponorky v přízemí neznámé šestadvacítky. Vzduchem létaj všelijaké pachy, větřím blízkost kuchyně či snad kantýny, něco od žrádla. Nesmělý, rozkymácený, s hlavou vysypanou jako kuličkové ložisko, čučím do dlouhé chodby. Podél stěny probíhá můj první, pouhým neozbrojeným okem spatřený kámoš. Hlava mu kmitá zarytě podél úhelníku, který svírá podlaha s boční stěnou. Rázuje si to jak o život při chodeckém maratónu. Moji, sotva od největšího hnoje očištěnou hlavičku, napadají obrázky. Bílá papírová myš na dlouhé bílé niti. Jasně to vidím. Je to tady. Tak, abych nerušil jeho uhánění, vidiny nebo skutečné kreatury, obracím se k jakési nástěnce se spoustou „á čtyřek“. Se zmateným komplexem jakýchsi slov, z nichž nabývám dojmu, že se nenacházím v českém cvokhausu, nýbrž kdesi ve svahilském. A čtu. Číslice a slova, slova a číslice. Nerozumím ani ťuk. Pondělí: 6:30 budíček, 6:45 rozcvička, 7:30 úklid, 8:00 snídaně, 8:15 léky, 8:30 komunita, ošetření, 9:30 skupiny dál už nemůžu, Úterý: lé ko oš sku, oběd hele relaxace, uf, program s lékařem, jogging, KEP!!! Ha, konečně něco srozumitelného. KEP znamená v staročeštině KUNDA. A jsme doma. Hurá!

Epilog. Události po patnáctém dnu únorovém jsem našel na nějakém kousku papírového pytlíku. Dále už bych lhal a dopisoval z pozice a pohledu úplně jiného. Tři měsíce jsem si nesáhl ani na počítač ani na kep.

& poznámka pod čarou.
Osoby v deníku jsou čistě smyšlené; podobnost událostí čistě náhodná, spotřeba 40 vol., cca 1l/day. Jenom ta data jakž takž souhlasí.
*(IP)*

**Tři nejčastější české lži:**

1. *Jdeme na jedno!*
2. *Dáme ještě jedno a jdeme domů!*
3. *Od zítřka už nepiju!*

**Hudebník**

Jako hudebník jsem si v tehdejším Československu moc nezahrál. Zejména s těmi nejlepšími orchestry, protože mne jako politicky nespolehlivého nechtěli pustit na zájezd do ciziny. Pak jsem začal mít problémy s alkoholem. Byl jsem několikrát na léčení u docenta Skály. Myslím, že to bylo třikrát čtyřikrát. Vždycky jsem zrecidivoval, až jsem nakonec dostal od Národního výboru v Praze 6 výměr. Strávil jsem potom šest měsíců v Bohnicích na pavilónu 26. Alkohol mi nedal vůbec nic. Vzal mi prakticky všecko. Já jsem vlastně přestal existovat. Každý ráno mne zajímalo akorát to, kde sehnat nějaký peníze, abych moh‘ jít do hospody na pivo. A to bylo léta, každý den to samý. Hospoda, z hospody do hospody. Ráno jsem se probudil a zase do hospody. Až do té doby, než jsem si namluvil svojí nynější manželku Evu. Jsem se s ní seznámil a ona poznala, že jsem alkoholik, dala mi na vybranou: *„Buďto přestaneš pít, nebo v případě, že budeš pokračovat, se rozejdeme.“*
Řekl jsem si, že to nemá cenu, abych se pohyboval mezi alkoholikama. Když jsem se z Bohnic dostal v roce 1964 domů, už jsem byl ženatý. Řekl jsem si, že vůbec nemá cenu

přemýšlet nad tím, že musím abstinovat jednou provždy. Manželka byla těhotná a v roce 1965 se nám narodila dvojčata, dvě dcery. Já jsem prostě věděl, že jsem s pitím definitivně skončil. V roce 1969 jsem s rodinou emigroval do Austrálie a začal jsem hrát v Sydney. Neměl jsem tam zpočátku žádné přátele, kteří by abstinovali, ani psychoterapeuty či doktory. Přesto můžu říct, že abstinence mi nikdy nedělala žádné problémy. Dodneška abstinuji a jsem velice rád, že ty špatný chvíle mám za sebou.

Pokud se pamatuju, většina hudebníků tady dost pila. Protože byli zaměstnání i v noci, dostávali pití nejen od hostů, ale i od zaměstnavatele. V Austrálii hudebníci taky pijí, ale řekl bych, že ne zase tolik, jako tady v Česku. A pokud se týče mých známých, někteří hudebníci jsou dokonce i abstinenti. Můžu porovnat třeba běžná setkání se známými. Tady v Česku vám už ve dveřích nutí do ruky drink. V Austrálii vás hostitel informuje, kde je co k pití. Můžete si vybrat sám. Třeba džus nebo kolu v lednici.

Abstinuji 36 let. Abstinence mi vrátila vše, co jsem za dobu svého pití ztratil. Stal se ze mě úplně jiný člověk. Přestal jsem podvádět a lhát tak, jak to dělá každý alkoholik. Dále jsem začal být velice zodpovědný. I když jsem v cizině nedělal práci, kterou by chtěl dělat, tak abych uživil rodinu, makal jsem velmi tvrdě. Denně dvanáct hodin, třináct týdnů bez dne volna. To bych v dobách, kdy jsem pil, nedokázal.

Jinak, i když jsem ztratil nějaké ty přátele, kteří na mne, dejme tomu, pohlíželi, že jsem něco jiného, na druhé straně jsem získal lidi, kteří mi fandili. Říkali mi: *„Vladimíre, to byl tvůj největší úspěch v životě. Kdyby ses stal doktorem, prezidentem, bylo by to fajn. Ale tím, že jsi přestal pít a abstinuješ, tak si dokázal daleko víc než kdokoliv jinej.“* Nedají se srovnat doby, kdy člověk přestal existovat… a teď, když má člověk před sebou takovou tu normální perspektivu života, kdy nemusí žít v těch problémech, které věčně měl.

*Vladimír Bozděch*

**Herec**

Já si myslím, že základní problém celé naší společnosti, a já jsem ho nebyl schopný nahlédnout dlouho zcela správně, je ten, že člověk, který nepije, je normální. Úzus dát si skleničku, připít si, hospodský život a tak dále, v tom našem středoevropském prostoru je s tím spojený, zatímco třeba ve Středomoří je vždycky prvotní jídlo. Lidé se schází u jídla, Italové, Francouzi a tak dále, a pak až druhotně k tomu konzumují alkohol. Ale především debužírují. Je to úplně jiný styl. Tady se a priori chlastá.

U nás je zcela běžné, že se lidem rozváže jazyk a jsou „svobodnější“ až teprve poté, když něco vypijí. Pak teprve jsou schopni být srdečnější, upřímnější. Je to vlastně tragické, protože, když potom jsi opravdu střízlivý měsíce, roky a tak dále, tak zjistíš, že se vracíš vnitřně do doby čistoty, kterou člověk měl třeba v dětství. Nepotřeboval ke komunikaci s lidmi dávat si odvahy tím, že sis dal frťana, decku nebo pivo. A také, že vidění světa je najednou úplně jiné než pod vlivem látek, které stimulují.

I mě tatínek dával v neděli po obědě sklenku piva. Je to zažité a na Moravě to bývá součást kulturního prostoru. Jsem rád, že vznikla kampaň „Nepít je normální“, kde má to správné pojmenování. Nevím, jaký to bude mít dopad a dosah, ale je to dobře. Já vždycky říkám lidem, ať si fakt zkusí třeba ten „Suchý únor“. Spousta z nich se na mě v určitou dobu, včetně mých blízkých a nejbližších, dívala opovržlivě. Přesto oproti mně nejsou schopni se alkoholu, běžného pití vzdát, byť na týden, čtrnáct dní, neřkuli měsíc.

Hranice mezi běžným popíjením a tím, než si člověk uvědomí, že má problém, je velice křehká. Ty to nepozoruješ, ale pozoruje to tvé okolí. Pořád si myslíš, že je to v pohodě, protože to jde pomalu, plíživě. Organismus si zvyká na toleranci, je stále vyšší a vyšší, potřebuješ toho víc a víc a pak už se to stane nutností, nezbytností. Tělo bez toho nedokáže fungovat, nedokáže fungovat psychika. Nastává fyzická a psychická závislost. Psychická je ale o to horší, protože tělo se dokáže zrelaxovat, dokáže se vzpamatovat, ale psychické a mentální následky jsou daleko horší, protože se k tomu připojují strašné deprese.

Bohužel to bylo někdy děsivé. Několikrát jsem balancoval na hranici života a smrti. Otevřel jsem si v Praze vinotéku a brána do pekel byla otevřená. Měl jsem každodenní přísun. Strávil jsem tam spoustu času. Kamarádi se začali nabalovat. S každým jsem se napil. To mě dodělalo. Naštěstí to na mě nezanechalo nevratné, trvale následky, i když určitá vnitřní traumata si nesu dodnes.

Jsi v začarovaném kruhu. Sociální vyloučení, které následuje… Já tomu říkám prostě hospitalismus. Ve chvílích, kdy člověk je v nějakém zařízení, tak si zvykne na řád, na to, že je v čistém prostředí, ale pak vyleze ven a zase je běžném životě. Lidé na tebe zvláštně koukají a pak je tu otázka, jak fungovat? Vždyť já jsem se všemi kamarády chodil do mé oblíbené hospody. Vždycky tam jsme se setkávali. Na chalupě v jižních Čechách jsem jezdil na kole. To bylo Tour de Beer. Od hospůdky k hospůdce. Dal jsem si pivko a jel jsem dál. A teď si pokládám směšné otázky, co tam budu dělat, když nepiji? A to je třeba se naučit. Je to velice těžké.

Dva roky byly náznaky a akutní malér jsem řešil asi pět let. Nějakou dobu jsem vždycky abstinoval, pak jsem dva tři dny pil. Nastoupil jsem na šest týdnů nebo tři měsíce léčby, pak

jsem půl roku vydržel a pak zase ne. Jako na houpačce. Bylo to vysilující. Pro mě i pro všechny kolem. Dlouho mi trvalo, než jsem přišel na to, že život může být pohodový a plný radostí, i když nebudu pít. Dlouho jsem si totiž myslel, že bez alkoholu to nebudu já, že nebudu celý. Musím to brát tak, že jsem doživotně nemocný, a starat se o sebe. Když budu abstinovat a dodržovat všechna nařízení lékařů, můžu kvalitně žít.

Nyní spousta kamarádů samozřejmě odpadla. Víme o sobě, můžeme se vidět a jednou za čas se vidíme, ale už to není tak intenzivní. Nějak se to zcela automaticky přenastavilo. Vyextrahovali se ti, o kterých si fakt myslím, že za to stojí.

Adaptovat se, trvá každému opravdu úplně jinak. Nedávno jsem o tom mluvil s paní doktorkou, že každý člověk by si zasloužil individuální přístup, což v tom našem systému léčby bohužel není možné. Ve spoustě zařízení je pacient jenom číslo, je narvaný léky a splňuje teoretické věci, cpou do něj moudra: to musíš, to nesmíš a tak dále, ale většinou to nefunguje. Přerod, obrat mysli, ani já sám nevím, kdy u mě nastal, ale nastal. Riziko recidivy však trvá. Je vždycky přítomné a člověk na ně musí stále myslet.

Veliký propad je recidiva, protože máš dojem, že vše máš zvládnuté a říkáš si: To se mi už nemůže stát. A ono to pak přijde. A nenápadně. Těžko se to vysvětluje, když to nemáš prožité. Je to vnitřní stav. Vždycky jsem v abstinenci měl pocit nedostatečnosti. Že nejsem kompletní, že některé věci nemůžu, že si ten život dostatečně neužiji. Pak nastal nějaký zlom, který nedokážu definovat, ale vnitřně vím, že teď je můj život zcela naplněný a že mi vůbec nic nechybí. Vůbec.

Strašně se umím radovat. Součásti terapie je právě to, aby nedocházelo k velkým výkyvům. Manželka mi někdy říká, že jsem jako polomrtvý, že se neumím moc radovat, ale to je součástí stabilizace osobnosti. Ve chvíli, kdy máš velké výkyvy, kdy jdeš moc nahoru nebo moc dolů, tak to není pro abstinenci dobré. Takový ten level, kdy je člověk vyvážený, to je hezké, to mě těší. Ale neskáču dva metry vysoko do vzduchu, což může být pro ostatní matoucí. Raduji se z malých věcí, z těch každodenních, z toho, že jsme pospolu. Že moji rodiče přes všechno, co se mnou zažili, a byl to určitý vývoj, který byl nutný a za který jsem dneska paradoxně vděčný, jsou v tak dobré formě. Že se konsolidovaly vztahy s mojí dcerou, která to velmi těžce prožívala. Zasáhlo ji to v pubertě. Zaplaťpánbůh, že dneska můžeme být spolu a žít úplně normální život.

*Martin Preiss*

**Herec II**

Miroslav Etzler se v jednom rozhovoru svěřil, že místo dvojky vína prý udělal rovnou tři litry. Kvůli závislosti na alkoholu, kterému intenzivně holdoval od 18 do 34 let, skončil na měsíc v léčebně v Bohnicích v pavilónu č. 23.

*„Byl jsem v Národním divadle, kde se poměrně dost kalilo. Chodilo se na kampu, kde bydlel Josef Vinklář a doma měl skříň a v ní archivní vizoury. Tam se člověk dost zdržel, i tři nebo čtyři dny.“* A co bylo poslední pověstnou kapkou?

*„Dostal jsem honorář za televizi. Tehdy se vyplácelo na pokladně v hotovosti. Jel jsem do Brna, potkal jsem tam na nádraží bezdomovce, slavil jsem s nimi. Pak tma. Pak hlavní nádraží v Praze, ve slipech a bez koruny. Byl podzim, asi jedenáct dopoledne.“* Bylo to už na něj moc a šel rovnou na polikliniku na psychiatrii.

*„Až po roce a půl jsem zjistil, že nejlepší řešení je říct, že jsem vyléčený alkoholik. Pak už mě nikdo nenutil, abych si dal panáka.*“

**Je těžké být sám**

V mém případě je to horší o to, že už nemám rodiče, ale „pouze“ dvě sestry. Někdo si řekne - rodiče, ale pro mě osobně by to byla stálá, pevná naděje a stálá možnost se ke komu uchýlit, komu se vypovídat, zajít pro radu. Pokud by člověk byl vychováván s láskou, rodiče by jím neměli opovrhnout ani v té nejhorší situaci, i když by je z toho bolelo u srdce. Rodiče nemůže nikdo nahradit. Ne nadarmo se zpívá: *„Maminko, mámo šel bych rád, na chvíli k vám si zaplakat.“* Ale toto může pochopit jenom člověk, který už o rodiče přišel a sám zabředl do bahna beznaděje a samoty. Ostatní se tomu asi jenom usmějí.

O matku, která byla těžce nemocná, jsem přišel, když mi bylo 18 let a čekala mě ještě maturita a vojna. Prodíral jsem se v té době životem spolu s tátou, který se, seč mohl, snažil udržet nás spolu. Obě sestry, protože jsou starší, byly v té době již vdané a měly své rodiny. Protože jsem člověk velmi citlivý a těžko se seznamující, svou budoucí ženu jsem našel přes inzerát. Bohužel, pocházela z Prahy. Já vždy říkal, že mě tam nikdo nedostane. Asi tušíte, jak to dopadlo. Již jsem patnáct let v Praze, kde vlastně nikoho nemám.

S občasným pitím jsem začal ještě za svobodna, ale vždy to bylo v normě. Teprve po přestěhování do Prahy se moje pití rozrostlo. Nechci se na nic vymlouvat, ale já to sváděl na samotu. Moje žena trávila čtyři a půl roku na mateřské dovolené se svými rodiči na chalupě a

já zůstal v Praze vždy celý týden sám. Tak jsem začal chodit mezi lidi. Bohužel do hospody. Vše bylo o to horší, že její rodiče byli abstinenti.
No a v pití jsem pokračoval i po návratu manželky z mateřské dovolené. Už to nešlo zastavit. Pak jsem dostal ultimátum a vše skončilo rozvodem. Můj táta se ho „naštěstí“ nedožil. Moje sestry bydlící sto kilometrů daleko se o mě nezajímají. Nějaký brácha je jim ukradený. A tak jsem dopadl, jak jsem dopadl. V Bohnicích a s nervy v kýblu!

**Lék a životabudič**

První sklenku alkoholu jsem vypila asi v šestnácti letech, ale to bylo jen z recese. Když jsem se seznámila s manželem, začala jsem pít pouze příležitostně ve společnosti. Pak jsem asi čtyři roky abstinovala. Bylo to v době, než se mi narodily děti a krátce po jejich narození.
Asi po třech letech manželství začal mít manžel vážné zdravotní problémy. Několik let trávil v nemocnicích po celé republice a já jsem zůstala s dětmi i se svými problémy sama. Po večerech jsem začala popíjet. Zdálo se mi, že pod vlivem alkoholu zvládám stresové situace i starosti s větším přehledem. Alkohol jsem však měla stále pod kontrolou. V této rovině zůstala jeho konzumace až do rozvodu. V té době však nastaly problémy s dělením majetku. Po domluvě s manželem jsme prodali rodinný dům a rozstěhovali jsme se do vlastních bytů. S takovým osudovým zlomem jsem se nedokázala vyrovnat. Celý život jsem byla zvyklá žít v úplné rodině. Chyběla mi síla i chuť začít hledat novou životní náplň. Veškerou energii jsem investovala do své profese. V zaměstnání se mi sice dařilo na pocity samoty zapomenout, ale po večerech jsem propadala depresivním náladám, které jsem se snažila zlepšit požíváním alkoholu. Ten se stal mým lékem i prostředkem k získání více fyzických sil. Nejprve se mi zdálo, že se mi v alkoholovém světě žije celkem dobře. Když mi začaly ubývat psychické i fyzické síly, snažila jsem se zvládnout nadměrné pití sama. Poloprázdné láhve, které jsem vylila do dřezu nebo do WC, nemohu ani spočítat, ale ani to nepomohlo. Po ranním probuzení jsem stejně šla do nonstopu pro další. V této fázi jsem zjistila, že sama nejsem schopná svůj problém řešit, a proto jsem se rozhodla léčit.
*CH*

*Chci říci alkoholu NE*
*a ono ne, ne, nejde to*
*Tak se to vleče toliko let*
*až život*
*stal se jediným,*
*jediným úletem*
*a ztratil smysl,*
*ba i směr*

*A alkohol ho dodává!*
*Debakl debaklů*
*jakoby bez konců…*

*Kde najít sílu*
*ptá se mě*
*jedno z mých Já*

*To ostatní už nejsem já*

**Al-kahal**

Slovo alkohol pochází z arabského slova al-kahal, což znamená jemnou, zvláštní cennou látku. Alkohol, přesněji tedy etylalkohol čili ethanol, je jednoduchá molekula a má chemickou značku C2H5OH. Je to bezbarvá hořlavá kapalina ostré, ale ve zředění příjemné alkoholické vůně, která je základní součástí alkoholických nápojů. Vzniká chemickým procesem - kvašením sacharidů. Kvašení probíhá buďto z jednoduchých cukrů, obsažených v ovoci, nebo z polysacharidů z obilných zrn nebo brambor. Vyšší koncentrace se dosahuje destilací. Zkvašení probíhá jen do koncentrace 14 – 16 % alkoholu, při vyšších koncentracích jsou kvasinky, jako první oběť alkoholu, ničeny vlastním produktem. Hustota alkoholu je 0,789 g/cm3 , bod varu je 78,3 °C a tuhne při -130 °C.

Při nedokonalých chemických procesech (např. při domácí výrobě destilátů) vzniká směs etylalkoholu s nejnižším alkoholem, který je silným nervovým jedem se selektivním působením na oční nerv (působí oslepnutí).

Alkohol je v České republice i ve světě velmi rozšířenou drogou. Ve svých účincích na organismus byla nejvíce prozkoumána, zároveň ale zůstává stále podceňována. Je to tvrdá a silně návyková droga. Je velice nebezpečná a bohužel světem stále tolerována. Její nebezpečnost spočívá především v lehké a cenové dostupnosti. Můžeme ji sehnat téměř v každém obchodě s potravinami.
Alkohol patří mezi psychotropní látky. Tedy mezi takové látky, které mají vliv na lidskou psychiku. Má také celou řadu účinků od tišení bolesti přes změny nálady až po uspávací účinky. Mezi další jeho účinky můžeme zařadit schopnost společenského uplatnění, řešení různých životních situací, odstraňuje potíže a duševní napětí, přináší úlevu a zapomnění, v neposlední řadě ovlivňuje i sexuální sféru, ale také zvyšuje agresivitu. Od té doby, kdy člověk hledá v alkoholu zdroj euforie a řešení svých problémů, můžeme tuto situaci označit jako počátek alkoholismu.

**Hlasy**

Do podvedomia sa mi nástojčivo tisnú zvláštne zvuky. Nedokáže ich nikde zaradiť, a tak prudko otváram oči. Začínam vnímať nejakú dlhú chodbu, sporo osvetlenú matným žltým svetlom. Pomedzi rady postelí na chodbe sa pohybujú ľudské bytosti. Moj mozog ich v prvom momente nedokáže identifikovať. Kto sú tie bytosti a čo tie postele znamenajú? Ked trochu viac zaostrím zrak, obrysy postáv sú čoraz zreteĺnejšie. Upúta ma tiež bielomodrá farba ich oblečenia. To mi niečo pripomína z minulosti. Sestričky a nemocničné prostredie. Som v nemocnici? Rady postelí na chodbe ma mýlia. Pacientov nevidím, len sestričky horúčkovito vymieňajú v matnom svetle postelné prádlo. Mňa si nevšímajú. Tie zvláštne zvuky sa isto šírili od nich, bola to ich vrava. Rýchlo, rýchlo. Ale prečo? No po chvíli sa zarazím. Do ich vravy sa mi vtierajú zvuky mne známych hlasov. Nerozumiem im veľmi, aj keď mám pocit, že sú nablízku.
Prvý hlas, ktorý akotak dokážem identifikovať je Vladov, bratranca. Len čo chce a kde je? Vrava sestričiek na chodbe ustupuje do pozadia a ja sa snažím pochopiť zmysel toho, čo mi chce Vlado povedať. Viem, že nie je sám, spoznávam hlas jeho matky, pridáva sa i sesternica. Pripadá mi to, ako keby som bol u ich na návšteve. Veď ale ja som v nemocnici! Obzerám sa dokola po chodbe, okná nevidím žiadne, ale nezrozumiteľná vrava sa ku mne odniekaľ stále šíri. Zvonka nemožu. Nakoniec som pochopil, odkiaľ. Oni sa mi usídlili v mojich útrobách. Preto mi ich hlasy znejú tak duto a nezrozumiteľne. Vlado mi chce

nástojčivo niečo povedať. Márne mu vysvetlujem, že ho nerozumiem. Takisto asi nerozumie on mňa. Potom ma napadla spásonosná myšlienka. Podľa všetkého som asi v nemocnici, a tak mi lekár isto požičia stetoskop. Namáhavo vstávam z postele, medzitým sestričky už asi dokončili svoju prácu. Na chodbe nie je okrem mňa už nikto, lenže zmizli aj postele. Aj tá chodba stratila svoje matné žlté osvetlenie.

Zamierim si to na sesternu. Setričky vyvaľujú na mňa oči. *„Čo vy tu preboha, robíte?“* Vysvetľujem im, že bratranec Vlado, tetka, i sesternica sa mi nejakým zvláštnym sposobom dostali do mojho brucha, skor do pečene a Vlado mi chce niečo naliehave doležité povedať. Počujem ich, viem, že sú tam, ale nerozumiem im. Prosím vás, požičajte mi stetoskop. Sestričky ešte viac zmätene na mňa civia, no ale lekára ku mne volajú. Za chvíľu vpáli na sesternu a ja mu predostieram svoju požiadavku na stetoskop. Lekár ma chlácholí, že na svojej izbe to moje príbuzenstvo budem lepšie počuť. Čudujem sa jeho slovám, pretože som bol uskladnený na chodbe. Dám si ale od lekára povedať a sestričky ma ukladajú do pojazdného kresla. Neveriacky sa dívam na dvere izby, odkiaľ som vraj zdrhol.

Klasická trojposteľovka, na akú som bol zvyknutý. Spolupacienti ma zdravia, ja to ale veľmi nechápem. Kde sa tu zrazu zjavili? Sestričky ma ukladajú na postel hneď vedla dverí. Niečo do mňa ládujú na príkaz lekára. Len stetoskop mi nechcú dať. Mám pocit, že moja myseľ sa pomaly ukladá do normálu. Zavieram viečka a myšlienky ma ťahajú do spánku. Len ten zvláštny stiesnený pocit tam niekde v mysli zostáva.

Neviem koľko času uplynulo kým som znovu otvoril oči. Prebudil ma chlad. To zo mňa cícerkom lial pot. V izbe svietilo matne len núdzové osvetlenie. Pozrel som sa naproti na stenu, kde bolo zabudované a zdúpnel som. Ako je to možné? Veď to osvetlenie je na podlahe. To potom aj ja ležím vo svojej posteli kolmo! Veď sa nemožem takto udržať!!! Opantávajú ma strachy a ešte viac sa potím. Pozriem úkosom ku oknu a vidím, ako sa ku mne snažia dostať konáre smrekov. Špitka zdravého rozumu mi našepkáva, že smreky nemožu mať také dlhé konáre. A predsa sa po mne sápu!

Zase zostávam v izbe sám, spolupacienti kdesi zmizli. No čo najhoršie, izba sa dala do pohybu. Mám pocit, že sa zmenila na železničný vagón. Počujem, ako mi strachom zúrivo bije srdce. Kto ma chce a kam odviesť? Už to nevydržím, a i keď mám panický strach zliezť z postele, predsa zleziem. Šiniem si to ku dverám izby a chytám sa kľučky. A potom už len tma.

Návraty do reality. Doverne ich poznám z predchádzajúcich extempor mojich pobytov v nemocnici. Prvé, čo vidím, bolo celkom milé a usmievalo sa na mňa. Slová: *„Teda, vy ste*

*nám dal zabrať"*, ma utvrdili v tom, že som ešte na svete. Biele plášte, ktorých bola plná izba, ma v prvom momente mýlila. Lekári a sestry a nie anjeli.
*,,No, chystala som sa vám dať i umelé dýchanie"* vyriekla fešná doktorka, ktorá ma držala za ruku. *,,Pani doktorka, vy keby ste mi dávala umelé dýchanie, tak ma ešte pol hodinu preberáte."* Myslím, že sa vtedy smiali aj prístroje na JIPke. *,,No ten už je doma"* prehlásil jeden z lekárov. Len doteraz neviem, koľko trvala tá nepreniknuteľná tma.
Neviem.
*Marian*

***Léčebna***
*Bohnice – léčebna snů.*
*Všichni tu jsme spoustu dnů.*
*Tady je gambler, alkáč je tam.*
*Tu zase toxík*
*A není sám.*
*Pokud máš problém,*
*Přidej se k nám.*
(Autorem těchto veršů byl tehdy patnáctiletý pacient)

**Dospívání v opojení**
Česká republika se nachází v první desítce zemí, jejichž mladiství nejčastěji holdují alkoholu. Podle výzkumu vyplývá, že prakticky každý dospívající někdy vyzkoušel pití alkoholu. Oblíbené je zejména pivo, ale také destiláty nebo víno. Mladiství bohužel alkohol nejen vyzkoušejí, ale také to s jeho konzumací často přeženou. Ještě více zarážející je skutečnost, že první kontakt s alkoholem nejčastěji nastane před dovršením čtrnáctého roku života. Tento neblahý trend strmě stoupá od počátku devadesátých let. V poslední době byl však naštěstí zaznamenán pokles mladistvých pijáků. Konzumace alkoholu je stabilně rozšířenější u chlapců oproti kouření cigaret, ve kterém dominují spíše dívky.
V České republice je rozšířená zkušenost s drogami nepřímo úměrná úrovni vzdělání. Studenti učňovských a odborných škol mají mnohem větší zkušenosti s konzumací alkoholu

než gymnazisté. Ti však za svými spolužáky ze středních škol příliš nezaostávají. Vliv na konzumaci alkoholu má i chození za školu, které se často pojí se špatným prospěchem a kontaktem s rizikovými sociálními skupinami. Mladistvé totiž ovlivňují především jejich přátelé. Pokud kamarádi kouří nebo pijí alkohol, je velká pravděpodobnost, že se k nim dotyčný jedinec přidá.

Rodina hraje klíčovou roli pro zdraví jednotlivce i lidstva jako celku. Na konzumaci alkoholu v mladistvém věku má vliv hned několik proměnných. Nejvýrazněji dospívající ovlivňuje neúplnost rodiny, špatné vztahy s rodiči, špatný vzor v sourozencích a rodičích nebo naprostá volnost ve výchově. Mladiství však holdují alkoholu i navzdory kvalitnímu rodinnému zázemí. Rodina tedy udává normy, ale zásadní vliv nemá.

Velký problém u mladistvých je návyk, kterému se naučí v mládí a přenesou si ho do dospělosti. Pití alkoholu během dospívání může dotyčné jedince dohnat až do spárů alkoholové nebo drogové závislosti. Vymanit se z její náručí přitom rozhodně není procházka růžovým sadem. Zdá se, že klíčem v prevenci pití mladistvých je kvalita rodinného zázemí, přísnější zákroky ze strany státu, výběr vhodných přátel a lepší vědomosti o problematice závislostí.

*sociopres.cz*

**Něco ze statistiky**

Jeden a půl milionu lidí má v České republice nakročeno k závislosti na alkoholu. Roční spotřeba čistého alkoholu je až 12 litrů na osobu. Podle tabulek Organizace pro hospodářskou spolupráci a rozvoj (OECD) se dělíme o 2. místo s Francií, celkově vede Litva s 13 litry. Dosavadní řešení nadměrného užívání alkoholu v Česku je nedostatečné. K akci vyzývá Čechy také Světová zdravotnická organizace (WHO).

Pití alkoholických nápojů je u nás i v mnoha dalších zemích úzce spojeno se společenským setkáváním. Není to neškodné. Pití nese nepříznivé zdravotní a sociální důsledky a je spojeno se zvýšeným rizikem úrazů a dopravních nehod.

V České republice umírá v důsledku konzumace alkoholu asi 6 500 osob ročně. Více než 1,5 milionu (17–20 %) dospělých obyvatel ČR pije rizikově, z toho více než 500 tisíc (5–8 %) dospělých obyvatel ČR pije alkohol takovým způsobem, že to má výrazné škodlivé dopady na jejich fyzické či duševní zdraví. Před skutečností rizikové tolerance českého pití varoval Čechy také vedoucí programu boje se závislostí z WHO Lars Møller, který doslova

uvedl: *„Česko mě svou dostupností alkoholu a cigaret šokovalo. Zcela tady chybí politická vůle, která by řešila rizika spojená s jeho vysokou konzumací.“*

V průběhu komunistické éry spotřeba alkoholu narůstala. V té době nejvíce alkoholických nápojů bylo vypito v roce 1983. Průměrný Čech tehdy vypil 6,3 litru čtyřicetiprocentních lihovin, 13,7 litru vína a 161,9 litru piva. V přepočtu na čistý alkohol však bylo dosaženo maxima o dva roky dříve, kdy bylo vypito více tvrdého alkoholu a vína. V roce 1981 průměrný konzument spotřeboval 9,4 litru čistého alkoholu, což se podařilo převýšit až po sametové revoluci.

Dosavadního rekordu v pití alkoholických nápojů bylo podle Českého statistického úřadu dosaženo v roce 2005, kdy průměrný obyvatel naší země vypil 188,1 litru. To zahrnovalo 7,8 litru čtyřicetiprocentních lihovin, 16,8 litru vína a 163,5 litru piva. Maxima čistého alkoholu jsme do sebe vstřebávali v letech 2007 až 2009, kdy průměrná spotřeba na osobu dosahovala výše 10,4 litru.

Podle Českého statistického úřadu v roce 2019 Češi vypili v průměru celkem 172 litrů alkoholických nápojů na osobu. Z toho 145 litrů bylo piva, 20 litrů vína a 7 litrů lihovin. Ve spotřebě alkoholu bylo Česko čtvrté na světě. Ministerstvo zdravotnictví uvedlo, že 600 tisíc Čechů pije alkohol denně a z toho 100 tisíc nadměrně. Problematická je konzumace hlavně u mladistvých. České děti mají ve srovnání se svými evropskými vrstevníky s alkoholem více zkušeností. Průměrný věk, kdy si mladí dávají první sklenici alkoholu, je v Česku 12 let.

U nás tvoří největší položku spotřebního koše výdaje na bydlení. Druhou největší položkou je jídlo. Velký podíl má útrata za alkohol a tabák. Za alkohol utrácíme daleko víc než třeba Francouzi, kde se víno pije proudem. Utrácíme dokonce víc než země, kde se pije ještě víc piva než u nás. Může za to náš způsob života. Spotřeba se u nás blíží k 10 %. Ve Francii jsou to 4 %, na Slovensku přes 5 %.

**Reklama**

Ráno jedu autem do práce. Magistrála je od Pankráce ucpaná, na Nuseláku to stojí. Poskakuji na jedničku, na dvojku. Pustím si rádio. Reklama na hořký citrusový likér. Vracím se z práce. V televizi bude fotbal. Na ten se těším a dělám, že si nevšímám toho, že liga nese název pivovaru. O přestávce utkání běží reklamní blok a v něm se připitomělé výcvikové pivní komando vyhýbá psům a sousedkám. Blbé, ale zapamatovatelné.

V televizních novinách běží reportáž ze zabíjačky, kde se přežrala a přepila jedna politická strana. Pak si pan poslanec ve sněmovně odskočil na frťánka. Prý má na to nárok.
Dcerku jsme již dali spát. Manželka vypráví, že v poledním televizním pořadu učili půl hodiny vařit na pivě a víně. Večerní film je přerušen reklamou, v níž „mistr hajný“ (překlad z němčiny) olizuje stopy svého likéru z pleti nahé modelky. Vlezlé a zapamatovatelné.
Mám pokračovat? Snad už ani ne. Přestože má játra dnes nezaznamenala ani zlomek promile, do mého podvědomí bylo posunuto půl likérky. Ono totiž platí, že ať už je reklama dobře udělána anebo i sama vysloveně uráží intelekt svých tvůrců, funguje. Vždyť reklamní agentury jsou jen pouhým nástrojem a jejich šéfové přece musí uživit své rodiny. A to obvykle do té doby, než se jejich syn či dcerka ocitnou k nevíře a opovržení všech na protidrogovém, anebo oni sami budou číst tyto řádky na léčení.

**Nepokoušejme osud**

To, že ústní voda Listerine, která má 4,57 ‰ nás určitě odradí od pokušení vypláchnout si s ní ústa, stejně jako s 0,41 promilemi ústního deodorantu. Možná budeme opatrní třeba u Birell Coly nebo Birell Pomela, které obsahují 0,16 ‰ a jenom alkoholik-blázen sáhne po nealkoholickém pivu. A je nám jasné, že kdybychom si objednali alžírskou nebo irskou kávu, tak si už klidně můžeme dát grog. Nenamlouvejme si, že se do těchto nápojů dávají jenom tresti, ale je v tom přesně to svinstvo, které nás stáhlo ke dnu. Přinejmenším chuť, která u nás může vyvolat bažení.
Ale co jiné poživatiny? Už takový nevinný croissant s náplní má 0,09 ‰. Zvláště pak speciální pečivo je upravováno alkoholem kvůli trvanlivosti a s překvapením můžeme zjistit, že žemle na hamburger má 0,41 ‰ a bulky na hot dog 0,38 ‰.
Při výrobě „amerického“ pečiva se sice alkohol přímo nepoužívá, etanolem se však housky a rohlíky stříkají zvenčí. Odborníci na toxikologii připomínají, že alkohol totiž působí jako konzervant. Proto je zapotřebí vždy prostudovat složení výrobků, ať jde o potraviny, nápoje, drogerii, či léčiva.
Margot s kokosem už podle vůně poznáme, že je pro nás potenciálním nebezpečím se svými 0,33 ‰, rumové pralinky 0,52 ‰, ale mezi sladkostmi rozhodně vedou višně v čokoládě s 3,86 ‰. Koňakovou špičku nebo punčový řez by si v cukrárně objednal asi jenom ten, kdo se chce vrátit do léčebny. Naprosto mě však zarazilo, když jedna členka AA v dobrém úmyslu přinesla na oslavu desetiletí své abstinence tiramisu. Přitom každý recept na tuto italskou

specialitu obsahuje poměrně velké množství rumu nebo likéru. Ve většině cukráren, do kterých vodíme děti, se bez alkoholu neobejdou. Stejně tak domácí pekařky mají na některá vánoční cukroví připravenou dostatečnou zásobu rumu. Kolik z nás ví, že vynikající schwarzwaldský třešňový dort se bez třešňovice nebo griotky neobejde? Mnohé dorty přímo varují: velice populární opilý Izidor nebo opilý ženich. Opilý dort s ovocem byl zařazen mezi nejkrásnější dorty. Obal na višních v čokoládě nás před svým obsahem varuje, ale znáte nějakou cukrárnu, že by informovala zákazníky, které dobrůtky jsou napumpované jedem?

*Lekáme se cholery, a přece je alkohol mnohem horší metlou než cholera.*
Honoré de Balzac
*(Dnes by se cholera dala zaměnit koronavirem. Poz. autora)*

*Alkohol je pro lidský mozek tím, čím je písek v ložiscích stroje. Obojí znemožňuje pracovní výkon…*
Thomas Alva Edison

*Za střízliva říkej to, co říkáš v opilosti. To tě naučí držet jazyk za zuby.*
Ernest Hemingway

*Vypil jsem víc alkoholu, než alkohol vypil mě.*
Winston Churchill

*Žízeň, která se stává zvykem, je důsledkem toho, že se z některých lidí stávají opilci. Zaženeme-li žízeň vodou, nevypijeme ani o doušek víc, než je třeba.*
Savarén

*Žádná bolest se nevyrovná bolesti muže, který touží po rychlém doušku lihoviny a nemůže jej dostat.*
Pelham Grenville Wodehouse

*Piju, protože moje tělo prostě vyžaduje, potřebuje alkohol. Nepiju já, to moje tělo se opíjí.*
Dean Martin

*Po bílém víně myslíme na hlouposti. Po červeném víně říkáme hlouposti. Po sektu děláme hlouposti.*
Gore Vidal

*Nepokoušej se utopit smutek v alkoholu, umí plavat…*
Francouzské přísloví

**Žhář**

Obrovský požár zničil rodinný dům v Podhoří na Přerovsku. Vlastní dům úmyslně podpálil alkoholik kvůli rodinným neshodám. Chtěl nejspíš zabít partnerku.
Muž žil v domě s partnerkou a dvěma dětmi. V poslední době se z něj stal alkoholik. Dokonce podstoupil alkoholní léčbu. Za požárem jsou podle všeho rodinné neshody a alkohol.
Žhář v sobotu večer prý ve vesnici vykřikoval, že dům zapálí. Zanedlouho to skutečně udělal. *"Seděl tady s námi. Dal si čtyři piva a pak řekl, že patří k Talibanu a půjde ho zapálit,"* řekl jeden ze svědků.
Když začal dům hořet, seběhli se sousedé a začali hasit. Muž však všemu jen přihlížel. *"Byl celý očazený od sazí. Říkal jsem mu, pojď mi pomoct hasit a on mi říkal ne, nech to dohořet. Já jsem to zapálil,"* uvedl jeden ze sousedů.
*Zpráva TV Nova*

**Bezradnost**

Ahoj. Píšu sem protože bych chtěla znát váš názor, jestli jsem alkoholik. Je mi čtyřiadvacet a piju každý den. Nedokážu si představit den bez pití. Mám strašné deprese, antidepresiva jsou nanic. Jediné, co mi dokáže zlepšit náladu a být trochu v klidu je bohužel chlast. Nevím, co mám dělat. Je mi trapné to někomu říct. Nevíte kam se s tím mám obrátit??? Vím, že si strašně ničím zdraví. Mám každý den okna. Nevím, co bylo včera, nevím nic. Zrovna mám hroznou kocovinu. Napište mi prosím někdo, co si o tom myslíte nebo, co radíte. Budu vám moc vděčná.
*Katka*

**Jedinečná rada**

Držím palce každému, kdo se odhodlá si přiznat svůj problém s pitím a podstoupí protialkoholní léčbu. Před každým takovým člověkem smekám. Je nesmírně těžké si vůbec přiznat, že má člověk nějaký problém s alkoholem. Při odhodlání se léčit by určitě měla pomoci rodina, psychiatři a odborníci na závislosti. Podporovat člověka v léčbě, neříkat mu, že to zvládne sám, že musí mít pevnou vůli. Léčeben je vícero, jejich adresy poskytne ošetřující lékař nebo jsou na internetu.

*Blanka*

**Otazník**

Co všechno musí člověk ztratit, aby s pitím začal něco dělat? To je u každého jiné. Každý má jiné své dno. Někomu stačí vyhazov z práce, ultimátum od manželky nebo strach o zdraví. Naopak někomu nestačí ani když přijde o rodinu, o všechny peníze, o bydlení, o život...

*Helena*

*Popíjení, chlastání,*

*prý deprese zahání.*

*A proto se kdekdo zmaže*

*tak, jako mu „zákon“ káže.*

*Tímhle ale, myslím si,*

*způsobí si depresi.*

**Pětileté znovuzrození**

Chtěl jsem jednou provždy skoncovat s pitím. Co předcházelo… Co následovalo, je už mnohem příjemnější. Vrátil jsem se zpět do života a naučil se dívat kolem sebe, zachytit vše obrazem a napsat o tom. Nebylo to ovšem na počkání. Chtělo to trpělivost a povedlo se. Nechci se vytahovat, ještě se mám co učit.

Dávno se nezabývám tím, co bylo, ale spíše tím, co je. Každý den v životě je jen jednou, a tak ho také žiji. Bez hazardu, zbytečné fraječiny a riskování. Dnešek je důležitý. Na včerejšek mohu vzpomínat, ať v dobrém či zlém, hlavně kvůli ponaučení.

Mám několik pořekadel, která se mi osvědčila:

1. Neříkej hop, dokud si nepřeskočil. Tím že jsi přeskočil, nemusíš mít ještě vyhráno.
2. Žízeň je věčný přítel, ale zlý pán. Jde z mysli vyoperovat, ale chuť se napít stejně zůstane.
3. V turistice i v životě platí: *„Na místě jsi až tehdy, když tam dojdeš.“*
4. Vzhůru stoupej pomalu a trpělivě. Na každý další schod vystup, až když jsi na tom předchozím úplně jistý, že nespadneš zpátky. A spadneš-li, nepadej často, ať si schody moc neukloužeš. A přemýšlej o tom, proč se tak stalo.
5. Nakládej si jen tolik, kolik jsi schopen donést až do cíle. Sportování, práce a jakákoliv jiná činnost nesmí být trestem, ale zábavou.

*Milan J.*

*Kdo doma radosti nemá, v hospodě ji marně hledá.*
Moravské přísloví

*Do krčmy – záhubné sítě, čert láká zas jinochy hbitě.*
Bartoloměj z Chlumce

*Majitel hospody má rád pijáka, ale ne jako zetě.*
Židovské přísloví

*Kulturnost je nápoj snadno rozpustný v alkoholu.*
G. B. Shaw

*V poháru se utopí víc lidí než v potoce.*
Německé přísloví

*Kde sa mnoho pije a žere, tam otvárá nemoc dvere.*
Slovenské přísloví

*Člověk nepijící, který má svěží všechny své smysly, uvidí tolik krásného v životě, přírodě, společnosti, ve své práci, o čem se mu ani nezdálo, pokud byl ve své alkoholickém mlhovině.*
T. G. Masaryk

*Proč nepiji víno? Dovedu si mozku užívat jinak než jej otravovat.*
T. A. Edison

**Návrat křídel**

Zmožen příkořími, které na mně spáchal život za těch celých dlouhých tisíc let, chodil jsem do hospody na pivo, do baru na skotskou, anebo k sousedce na okenu. Řádně opivněn, zeskotštělý anebo zokenován jsem pak ještě stihl jedním vrzem vyhnat všechny buzeranty z vlády, objevit Atlantidu a zachránit ruskou ponorku. V bujarém veselí stejně postižených spoluobčanů jsem tak bravurně vyřešil celosvětové problémy, našel nesmrtelnost a někdy se i doma napoprvé trefil klíčem do dveří. Zvládal jsem tedy všechno. Všechno, až na jednu maličkost. Na tu moji maličkost.

A tak dlouho jsem tu svoji maličkost týral svými brilantními řešeními všeho, vždy a všude, až se jednou probudila na detoxu. Pan Heminervin moje odvykací útrapy určitě zmírnil a tomu ještě mi zdarma promítal barevné kino. A že to byly filmečky! Libovolně jsem si promítal kterýkoli záznam z tohoto svého tisíciletí. Spořádaně jsem ukončil alespoň jednu pořádnou léčbu a vyrazil zase do světa.

A ejhle! Bývalí přátelé mne už na frťánka nezvou. No to je zkáza… To mokré české společenství, které mi bylo kdysi vlastní, mne už mezi sebe nechce, či v lepším případě neví, jak se mnou komunikovat „uvnitř bez“. Udivený výraz prvního posla vystřídal útrpný pošklebek, v kterém se dalo číst: *„Ten už je odepsaný, vždyť už se nemůže ani napít!“*
*„Moje výhra,“* pomyslel jsem si. *„Jenom škoda, že mi to trvalo tak dlouho.“*

Taky se dá vidět opovržení nebo soucit, či spíše úžas nad tím, že jsem ještě naživu. Taky ale tak trochu závist a strach. Nevím proč to tak je, ale zkoumat to nebudu. Je to jejich věc, ne moje. Mohu je pouze ujistit, že mám v Bohnicích kontakty. Ono totiž takové ujištění obvykle postačí. Tak už dají pokoj.

Úmyslně jsem uvedl „…to mokré české společenství“, protože jsem během svých toulek tímto tisíciletím žil také čtrnáct let v cizině (Kanada, Indie) a mohu s klidem prohlásit, že nikde se tak nezřízeně nechlastá jako u nás. Ani Indové, ani Kanaďané se nepyšní tím, že by psali dějiny své země v hospodě. A tak zbaven pivního čecháčkovství a s určitým zadostiučiněním pozoruji sousedky, jak zlomyslně ukapávají pod mými okny okenu.

Jediné, co pro mě platí, je právě to, co se děje nyní. Minulost je pro mne historii a budoucnost hezkou vzpomínkou. Kdeže bych měl moc nad zítřejším dnem. Už svůj život neodkládám. Nehledám ani jádro věci, jím celé ovoce. Žiji rád a cítím se kupodivu svěží. Všechno je pro mne neustále nové. Nic nemůže zastarat. A jak by taky mohlo. Žít! Každý den se něco rodí a já jsem u toho! Mé střízlivé vědomí mne nepřestává fascinovat svou všímavostí.

Tak například:

*Ptáci mají křídla, protože je mají.*

*Abstinence křídla ptákům vrací.*

(FO)

**Jen pár promile**

0-0,3 V tomto množství se účinky alkoholu neprojevují.

0,3-1 Buďte si jisti zelenou trubičkou. Při této hladině nedochází k větším poruchám jednání, ale není to už normální.

1-1,5 Některé jemné funkce jsou narušeny. Projevuje se mnohomluvnost, malé snížení pozornosti a soudnosti.

1,5-2 Začínají se projevovat poruchy koordinace. Řidič za volantem není schopen se smysluplně podílet na silničním provozu.

2,0-3 Těžký stupeň opilosti. Chůze je silně vrávoravá, řeč je neartikulovaná a blábolivá. Dostavují se psychické poruchy. V tomto stadiu není už ani chodec schopen účasti na silničním provozu.

3,0-4 Ztráta kontaktu s okolím. Bezvědomí.

4 a více Téměř jistá smrt.

**Povinnost a odpovědnost**

Je načase, abychom se hlásili podobně i ke svým povinnostem a odpovědnostem. Předkládaný záměr je pokusem o potřebnou rovnováhu ve smyslu ber a dávej. Zkrátka je zapotřebí kultivovat odpovědnost, chceme-li uspět v procesu zralosti jednoho každého z nás i všech dohromady. Pak se může v příznivém případě stát, aby se lidé dožívali zralého stáří, aniž by je omrzel svět a oni jej. Harmonii nabízí Charta základních lidských práv a svobod i jejich kontrapunkt, tj. s nimi svázané povinností a odpovědnosti. Může jít o kultivaci povinností a odpovědností například:

1. Vůči právům a svobodám druhých.
2. Za zvolený a praktikovaný hodnotový systém.
3. Za ekologii lidských vztahů (rodina, přátelé, společnost) a ekologii přírody.
4. Za zdraví a psychosomatickou kondici.
5. Za poskytnuté vzdělání i nabízené další vzdělávání.
6. Za sexuální chování.
7. Za dovednosti a chování řidiče.
8. Za svěřené lidi a rozvíjení jejich možností.
9. Za občanskou loajalitu ke státu.
10. Za občanskou iniciativu, zejména v zájmu slabých a hendikepovaných.
11. Za úroveň mateřštiny.

*„Co tady děláš?“ zeptal se Malý princ Pijana, který seděl mlčky před řadou prázdných a řadou plných lahví.*
*„Piji,“ odpověděl pochmurně Pijan.*
*„A proč piješ?“ zeptal se Malý princ.*
*„Abych zapomněl,“ řekl pijan.*
*„Nač, abys zapomněl?“ vyzvídal Malý princ a užuž ho začínal litovat.*
*„Abych zapomněl, že se stydím,“ přiznal se Pijan a sklonil hlavu.*
*„A zač se stydíš?“ vyptával se dále Malý princ, protože by mu rád pomohl.*
*„Stydím se, že piji!“ dodal Pijan a nadobro se odmlčel.*
Antoine de Saint-Exupéry, Malý princ

**Kdo je kdo?**

Při pití alkoholických nápojů si někteří lidé neuvědomují, že neuspokojují pouze žízeň nápojem, který jim chuťově vyhovuje, ale že si tím i pěstují návyk na větší nebo menší pravidelnou konzumaci alkoholu. Podle toho, co lidé žádají od svých alkoholických nápojů, je rozdělujeme do čtyř skupin na abstinenty, konzumenty, pijáky a alkoholiky.

1. **Abstinenti** nechtějí od alkoholických nápojů vůbec nic. Chtějí hasit žízeň pouze tekutinou neobsahující alkohol. Alkoholické nápoje nepožívají, často mají k alkoholu odpor kvůli jeho zdravotním následkům. Abstinentem můžeme nazvat jen člověka, který nepožil alkoholický nápoj v jakékoli formě a množství alespoň po dobu tří let.
2. **Konzumenti** od alkoholického nápoje chtějí opravdu jen tekutinu a chuť. Dospělý konzument pije vhodnou formu alkoholického nápoje v neškodném množství, ve vhodné době i věku; např. jde o konzumaci půl litru piva nebo jednoho deci vína po práci a po jídle.
3. **Pijáci** mají na alkoholické nápoje již značné nároky, kromě zdroje tekutiny a chuti, si žádají také účinky alkoholu tzv. „alkoholické euforie“. Pijáci se poznají také tak, že vyhledávají akce, při nichž je alkohol snadno dostupný. Toto stádium velmi často přechází do čtvrtého stádia – alkoholismu.
4. **Alkoholici** jsou lidé, kteří jsou již na alkoholu závislí. Neustále si udržují hladinu alkoholu v krvi. Při nedostatku alkoholu se u nich projevují abstinenční příznaky.

*doc. Jaroslav Skála*

**Závislost**

Je to skupina jevů tělesných, týkajících se chování a duševního života, zejména poznávání, v nichž má přijímání alkoholu u jedince mnohem větší přednost než jiné jednání, kterého si cenil více. Závislost se projevuje specifickými příznaky, jak je definuje Světová zdravotnická organizace:

a) Silná touha nebo pocit puzení užívat látku např.: člověk není líný si sehnat alkohol v kteroukoliv denní či noční hodinu; je schopný obětovat své poslední finanční prostředky právě na nákup alkoholu, i když třeba celý den nejedl.

b) Potíže v sebeovládání při užívání látky, např.: s postupným zvyšováním dávek alkoholu člověk ztrácí nad svým jednáním kontrolu.
c) Somatický (tělesný) odvykací stav, např.: člověk, když vysadí pití, je často podrážděný, nervózní, unavený, ospalý, malátný, nemůže jíst, má pocit těžkého žaludku, bolesti hlavy, třes rukou, mívá deprese, úzkost, potí se, nemůže spát, …
d) Růst tolerance, např.: člověk vyžaduje stále vyšší dávky alkoholu, aby dosáhl účinku původně vyvolaného nižšími dávkami.
e) Postupné zanedbávání zájmů a potěšení, např.: člověk zvyšuje množství času k získání nebo užívání alkoholu, déle se zotavuje z jeho účinku, ztrácí záliby a koníčky, zanedbává rodinu, partnera, …
f) Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků, např.: nadměrné pití způsobuje poškození jater, objevují se depresivní stavy, … Jestliže člověk pokračuje v návykovém chování i po náležitém informování o svém zdravotním stavu, jedná se v tomto případě o závislost.

**Kde básníci přicházejí k abstinenci**

*„V léčebně se básníci vyskytovali spíš jako ojedinělé případy, ovšem na záchytce představovali jednu z největších významnější skupin,“* vzpomíná průkopník a nestor české protialkoholní terapie docent Jaroslav Skála.
Pár měsíců po promoci, tři týdny po nástupu na pražskou Psychiatrickou kliniku, v září 1946 odjel psychiatr Jaroslav Skála do Bruselu na mezinárodní konferenci o závislostech na toxických látkách. Tam pochopil, že alkoholismus je celosvětový problém, a začal se jim zabývat. *„Půjdeš ke Skálovi. Je u Skály. Skála ho vyhodil,“* řeklo se a každý věděl, že je řeč o pražské protialkoholní léčebně u Apolináře. Závislí ho nenáviděli i milovali. Hovořil k nim nevybíravou ironickou řečí. Ve svých třiaosmdesáti letech (ročník 1916), kdy už 49 let abstinoval, rád vzpomínal:
Za svou klinickou praxi jsme s mojí sociální pracovnicí Arnoštkou Maťovou poznali 13 000 závislých. Tolik jich na klinice vydrželo celé tři měsíce. 10 000 mužů, 2 000 žen a 1 000 mladistvých. Statistiky jsme si vedli pečlivě. Vyplývá z nich, že nejpočetnější zastoupenou profesí na záchytce byli instalatéři a hned po nich se umístili citlivé duše – autoři veršů pro děti. Ukázali se tam skoro všichni.

Například Ivan Diviš. Nevěřil, že já bych mu mohl nějak pomoci. Oslovoval mě měsíce bůhvíproč mistře, ale říkal: *„Ten Skála mi nemůže nic dát a já mu nemůžu dát nic z toho svého.“* Mnohem později mě dost překvapilo, když jsem ho slyšel na Svobodné Evropě v jednom fejetonů Apolináře velice chválit.
Žádná léčba se nehodí pro všechny závislé. Účinná může být jen léčba, které člověk věří, ale ani ta zdaleka ne vždy. Tomu mě naučili Anonymní alkoholici, kteří poznali, že jejich systém nakonec zachrání tak 10 % lidí. A já jsem říkal, že jestli ten můj systém může zachránit 5 %, tak je to všechno. Ale na to jsem přišel až tak po patnácti letech klinické praxe. Zpočátku jsme nevěděli nic. Všechno jsme se museli učit na bedrech pacientů a k jejich škodě. Přesto mám za to, že jsme nešli tak úplně nesprávnou cestou. Dnes jsou v módě různé měkčí, načechranější přístupy k lidem v léčbě. Přiznám se, že cítím jisté zadostiučinění, když se dovídám, že nejlepší výsledky má pořád americká klinika Betty Fordové, kde je režim ještě tvrdší, než býval u Apolináře.
Avšak Ivan Diviš však nebyl jediný velký básník, který měl pro Apolináře velké uznání. Totéž cítil František Hrubín. Dokonce produkoval v léčebně říkanky, jen se stávaly terapeutickým prostředkem. Přišel k nám v roce 1952. Jeho básničky se připichovaly na nástěnku. Popisovali třeba soutěž jednotlivých pokojů o nejvzornější pořádek. Jednu, takovou obecnější, mám na zdi zarámovanou:

*Housenky se každý štítí,*
*Ta má smutné živobytí.*
*Aby našla navždy klid,*
*Neváhá se zakuklit.*

*Po čase ta bílá kukla,*
*Hleďte, z nenadání pukla.*
*Motýl z kukly letí ven,*
*Krásný jako jarní den.*

*Opilce se každý štítí,*
*Ten má smutné živobytí.*
*Aby měl už jednou klid,*
*Chce se navždy vyléčit.*

*Ať byl pivař nebo vinař,*
*Vždy ho přijme Apolinář.*
*Za pár týdnů vyjde ven,*
*Veselý jak jarní den.*

Byly to pochopitelně texty pod úrovní jeho velkých sbírek. Psal je spíš jako ten básník pro děti. Ale jako užité umění fungovaly. Ve své autobiografii dokázal František krásně popsat své služby na záchytce, které jsou součástí léčby: *„Starý si bídu strojí, mladého si bída strojí sama…“*
S Hrubínem jsme se osobně sblížili a prožili jsme spolu hodně. Básník mi sedmapadesátém napsal předmluvu k mojí monografií o alkoholové závislosti a její terapii, později dokonce k monografii o mně.
Častým hostem na záchytce byl jeden poměrně renomovaný básník, který mi celé dvě hodiny vyprávěl o tom, že pije, protože mu alkohol pomáhá psát a uvolňuje a rozvíjí jeho fantazii. Nebyl ovšem střízlivý. To František Hrubín se o svých poznámkách, které si dělal v opilosti a o nich si v tu chvíli myslel, že jsou geniální, vyjadřoval vždy s naprostým despektem. Od Ivana Diviše jsem také nikdy neslyšel, že by pil proto, aby lépe psal.
*„Já piju, protože a abych…“* to je racionalizační systém každého závislého na alkoholu. A každý si vybuduje takový systém, na jaký nám mozek stačí. Od naprosto primitivního po velice rafinovaného. Netýká se to jen alkoholiků. Člověk má sklon obehnat racionalizačními systémy každou svoji potíž. Na to již přišel Freud. Jedná se totiž o systém obrany: kdybyste ho dotyčnému jen tak vzal, patrně by se o zhroutil úplně. Pokud se někdo odmítá léčit s tím, že mu stejně není pomoci, jedná se opět o racionalizaci.
I přechodná abstinence má pro organismus velký zotavující význam, o rodinných a sociálních vztazích nemluvě. Potíž je v tom, že nikdy nevíme, která recidiva bude ta poslední. Při ní totiž může v organismu selhat kdeco. Že léčené lidi přivede recidiva okamžitě ještě hloub, než byly? Jak koho. Já jsem pacientům při propouštění vždycky mimo jiné přál, aby jejich recidiva, pokud k ní dojde, byla co možná nejbouřlivější. V tomto případě je mnohem větší šance, že je někdo rychle dopraví tam, kam v této situaci patří. Pozvolné, sebeklamné recidivy jsou mnohem nebezpečnější.
Lékařská věda to čím dál víc svaluje na geny. Já ne tak docela. Léta jsme se o tom dohadovali s profesorem Zvolským, který se zabýval genetikou na světové úrovni. Shodli jsme se, že genům bychom přiznali tak desetiprocentní podíl na vzniku alkoholových závislostí. Zbytek připisují vlivu prostředí, tedy faktorům, jako je tzv. rodinný stůl a tak dále.

Já jsem začal abstinovat v padesátých letech. Nikoliv proto, že bych byl závislý. Řekl jsem si jenom: *„Když už se tak snažíš zasahovat do osudu lidí, jdi do toho taky. Vyzkoušej si, co jim ukládáš a doporučuješ.“* A vydržel jsem to. Kupodivu si však ještě vzpomínám na léta, když jsem se občas napil. Není sporu o tom, že život pijáka je pestřejší. Lidem, kteří se rozhodli pro abstinenci, zdůrazňuji: *„Pozor! Někdy je nudná.“* Jenže život člověka s rozvinutou alkoholovou závislostí – ten je mučivý a naprosto pustý.
*Z článku Jaroslava Skály publikovaného v časopisu NEON v říjnu 1999*

**Jaroslav Skála k 50. výročí Apolináře**

Na první setkání Klubu usilujícího o střízlivost (KLUS) přišlo dvacet z šedesáti pozvaných. Byly to ti, kteří dobrovolně podstoupili nepříjemnou averzivní kůrou, aby si zprotivili alkohol. Potřebovali totiž údržbu, protože odpor časem vyprchá a bylo třeba rozvíjet pozitivní tvořivou abstinenci. Závislí na alkoholu nejsou nikdy vyléčení. Ale jsou uzdraveni, když praktikují trvalou a důslednou abstinenci. Tento způsob života, životospráva, které je vlastně bezalkoholní dietou, je mnohem snazší než neustále usilování o kontrolované pití. Je to obdoba těch, kteří shazují nadbytečná kila. Účinek je sice rychlý, ale udržení trvalého snížení váhy dokáže po třech letech jen asi 5 %, tj. každý dvacátý. Když byl Apolinář jako léčebná instituce ve formě, bylo procento trvalých a důsledných abstinentů po třech letech 25 %, to je pětkrát vyšší než u těch, kdo shazovali kila.
Klub, který se schází v Apolináři představuje vlastně do značné míry svépomocnou skupinu lidí, kteří mají správnou dávku motivace iniciativy a dávají se do houfů, aby se jim lépe a snáze dařilo plnit své záměry. Platí zde, že když pomáhám tomu druhému, je to znamení, které přispívá udržovat i vlastní abstinenci. Kdo sem přišel na dobrovolnou tříměsíční léčbu, zažil třináct setkání klubu a tam si dříve nebo později našel svého parťáka, svého trenéra, svého laického psychoterapeuta. Takové dvojice tak sedávaly v letech 1965 až 1982 u telefonu Apolinářské linky důvěry, a když nikdo nevolal, měly dostatek času k tomu, aby se navzájem poznávaly. Tímto způsobem pak vznikala nekonečná štafeta, kdy nováček měl svého trvalého tutora neboli ochránce. Ale brzy přišel jako tutor na řadu on sám.
Když se v diskuzním KLUSu dobře dařilo, sedávalo v Kotulánově síni na pravici průměrně sedmdesát absolventů léčby, na levici proti nim bylo místo pro ty, kdo léčbu právě prodělávali. Takových bylo padesát, to je tolik, kolik činila lůžková kapacita. Uprostřed seděl moderátor, facilitátor, koordinátor, jakýsi velký náčelník a tlumočník, jehož starostí bylo, aby

si obě strany dobře rozuměly, což byla záležitost šlakovitá, nijak nelehká, ale vydařila-li se, tak byla velice účinná. Mezi oběma stranami to jiskřilo, a to bylo to pravé ořechové, protože diskuse neměla nechat nikoho netečného. To ovšem byl ideál, ke kterému bylo někdy více, někdy méně daleko.

Diskuzní večery přinášely někdy nápady vskutku jedinečné. Tak například v letech 1949 až 1950 se opakovaně ozýval požadavek, aby intoxikováni lidé byli, tak říkajíc vyrvání z moci policajtů, kteří s nimi neuměli často vhodně komunikovat. A vskutku se podařilo v květnu 1951 zahájit v Praze, zatím jako experiment, provoz záchytné, či spíše ochranné stanice, která měla brzy nepřetržitý provoz. Na ní sloužili v rámci svého léčebného programu pacienti z Apolináře a pomáhali zdravotnímu personálu. Jistě to všichni neuměli, nedělali to dobře, ale v každém případě svoje si na záchytce užili. Konečně se viděli tak, jak je kdysi vídávali doma, v práci a na ulicích jiní. Nápad, který vznikl při debatě KLUSu se rychle šířil po republice a měl úspěch také v USA a v Kanadě.

Když jsem v roce 1982 odcházel do důchodu, bylo v republice více jak šedesát záchytných stanic, to je víc než zimních stadionů, které přijaly za uvedenou dobu na svých lůžkách nejméně 1 000 000 osob, kterých intoxikace byla hlučná, riziková, nebezpečná sobě i svému okolí a vyžadovala intervenci.

A ona intervence způsobila, že hluční a nápadní pijáci se prostřednictvím záchytné stanice dostávali do evidence ordinací AT. Mnozí z nich pak v Apolináři podstupovali dobrovolnou léčbu. Sem přicházeli ve srovnání s dobou, kdy ještě záchytka nefungovala, v podstatě nižším věku. Dříve pětačtyřicetiletí, později v průměru osmatřicet let. Snižování věkového průměru bylo důležité, protože tělesně ani duševně nebyli tolik poškození, jako v éře předzáchytkové a měli tedy lepší vyhlídky, co do efektivity léčby.

Sám jsem vedl víc jak tisíc debat KLUSu. Cítil jsem, jak účast na nich mi nesmírně pomáhá vydržet vždy od čtvrtka do čtvrtka, jakou výtečnou protiváhou i pro mne byla přítomnost pravice v Kotulánově síni, jak pacienti, tak i terapeuti tankovali vysokooktanovou psychoterapeutickou pohonnou látku, která usnadňovala pokračování v jízdě.

Když bych měl, co nejstručněji zvážit, co je zapotřebí, aby protialkoholní léčba byla efektivní, tak je to kvalitní motivace jak pacientů, tak terapeutů. A neškodí, aby právě naopak, k této motivaci přidat terapeutovi trvalou a důslednou abstinenci. Tu přece pacientovi doporučuje, tak by měl také praktikovat a zakusit. Dělám to od roku 1951 a zatím nemám důvod, abych tuto abstinenci porušil. Abstinenti mají výdrž a dožívají se vyššího věku než ti druzí. My vytrvalci z řad pacientů a terapeutů se scházíme občas i dnes. Jsme totiž na seznamu těch, kteří jsou zvaní jako členové Klubu přátel Apolináře.

Je mým přesvědčením, že člověk se závislostí na alkoholu, který dokáže trvale a důsledně abstinovat, podává stejný výkon, jako olympijský borec, který získal svým výkonem stříbrnou medaili.
P.S. Zlatá medaile bude našincům patřit teprve od okamžiku, kdy končí svou životní pouť. Dříve totiž s trvalou a důslednou abstencí není jistota.

**Kalendář Apolináře**

5. února 1948 byl založen „KLUS“, socioterapeutický Klub Lidí Usilujících o Střízlivost.
7. září 1948 MUDr. Jaroslav Skála zakládá Protialkoholní oddělení psychiatrické kliniky. Vzniká tak první specializované oddělení pro léčbu závislostí v naší zemi. Jejím základem je princip terapeutické komunity, metody skupinové psychoterapeutie kombinované s biologickou léčbu (farmakoterapii).
1949 - začíná vycházet časopis „Zápisky z Apolináře“.
1950 - při léčbě se začal používat preparát Antabus a léčebný program byl rozšířen o manželskou terapii.
1951 - v Apolináři byla otevřena první protialkoholní záchytná stanice v republice.
1952 - oddělení bylo rozšířené na padesát lůžek. Otevřená byla Kotulánova síň pro setkávání terapeutického klubu.
1953 - léčba byla prodloužena na třináct týdnů. Rozšíření nabídky na doléčovací pobyty.
1957 - vyšla monografie alkoholismus (Skála, Maťová). Byla založena odborná sekce pro studium a léčbu alkoholismu (AT sekce).
1958 - otevřena pobočka oddělení v Lojovicích u Prahy pro léčbu recidivujících pacientů a nedobrovolné léčby.
1962 - v Dobronicích u Bechyně (univerzitní sportovní středisko, které apolinářští pacienti pomohli vybudovat) byly zahájeny intenzivní léčebné a doléčovací pobyty.
1964 - v Lojovicích byl svépomoci postaven letní chatičkový tábor pro děti z rodin závislých.
1965 - Jaroslav skála je jmenován expertem WHO (Světové zdravotnické organizace) pro alkoholové závislosti. Vznikla tradice apolinářských sportovních akcí, jako například Silvestrovský běh.
1966 - v Praze se konal kongres International Council on Alcohol and Addiction. Předsedal mu docent Skála.

1967 - v areálu Apolináře založeno středisko pro děti, mládež a rodinu. byl zahájen experiment protialkoholní léčby během výkonu trestu ve věznici na Pankráci.
1971 - pobočka v Lojovicích byla přeměněna na oddělení pro léčbu žen. V Apolináři založeno středisko drogových závislostí.
1973 - při příležitosti 25. výročí založení oddělení bylo v Apolináři uspořádáno mezinárodní sympozium o závislostech.
1977 - Apolinář byl spolupořadatelem pražského mezinárodního kongresu pro prevenci a terapii závislosti.
1978 - založena tělovýchovná jednota Apolinář.
1982 - publikován rozsáhlý sborník studií o konzumaci alkoholu v populaci pražských mužů.
1985 - vydaná monografie „Závislost na alkoholu a jiných návykových látkách“.
1989 - v Apolináři se sešla první skupina Anonymních alkoholiků v České republice.
1991 - Apolinář uspořádal 30. celostátní konferenci o problematice závislostí.
1993 - založena společnost pro návykové nemoci České lékařské společnosti J. E. Purkyně se sídlem v Apolináři. Byl ustaven „Kruh přátel Apolináře“.
1994 - v Praze byl uspořádán mezinárodní kongres o alkoholu a drogový závislostech. Záchytná stanice je přestěhovaná do nemocnice Na Mičánkách.
1995 - zahájeno budování detoxifikační jednotky. K jejímu otevření došlo o rok později.
2002 - otevření ambulance pro léčbu alkoholových závislostí.
2004 - vzniklo Centrum adiktologie Psychiatrické kliniky 1. LF a VFN, které se pak v roce 2012 se spojilo s pracovištěm, které v roce 1948 založil Jaroslav Skála – a tak vznikla současná Klinika adiktologie 1. LF a VFN.
2018 – v září. Připomínka 70. výročí první léčby v Apolináři.
Dnes u Apolináře fungují tři lůžková oddělení s celkem 25 lůžky, plus detox a pět ambulantních programů. Klinika nyní poskytuje ženám ústavní odvykací léčbu komunitního typu s minimální délkou 12 týdnů (doporučenou délkou 17 týdnů) na lůžkovém oddělení a v ambulanci. Ročně tu kompletní čtyřměsíční program absolvuje 100 až 120 pacientek. Čistou závislostí na alkoholu přitom trpí zhruba polovina pacientek, další čtvrtina má buď kombinovanou, nebo zkříženou závislost také na nelegálních drogách. Patnáct procent trpí kombinovanou závislostí i na návykových lécích a deset procent na stimulanciích. Šedesát procent pacientek je ve věku 36 až 55 let, třetina je mladší než 35 let.

**Ber a dávej**

Už od nepaměti, od početí, embryonálního růstu a zrodu se prolínají dvě veličiny, nejen lidského konání. Dva navzájem se vylučující lidské skutky, které bez existence jednoho z nich nedávají podstatu lidství, vesmírného existujícího jsoucna. Dvě polohy existence každého jedince při prvním zrodu jakoby obě v jednom celku na startovací čáře člověka, coby začínající skutek. Snad jen při zrodu od Boha, nebylo nic dřív. Každý jedinec byl v konání dávání a brání. Někdo Velký Zásadní Bral a Dával. Tak asi vznikl člověk, a tak se i nadále rodí jedinci se zakódovaným skutkem Ber a Dávej. I v okamžiku smrti veličina Bere a Dává. A tak tento objem nás se různými interpretacemi projevuje vašich činech. Ber a dávej. Obecně někdo bere víc, někdo někdy nic a v dávání je to stejné. Lidský brát není krást, tak jako nepokradeš není nepobereš. Obrazně. Dávat také není souvenir, pro plasure. Obojí je určitá závislost na vlastním konání. Projevuje se v krásném lidském umu, používat v symbióze tyto skutky. Můžeme napřed brát a pak dávat. Je to přirozenost batolat a mládí, ale zároveň dáváme a prodlužujeme jiným jejich vlastní život. Rodičům, vychovatelům, lékařům a humanistům.

Vlastně nikdy nejde jenom brát anebo jenom dávat, ale uvědomit si, aby to bylo zdravě vyvážené. To je asi smysl humanity a lidskosti. I ti, co si myslí, že budou jen brát, a tak i činí, ve skutečnosti dávají, jen si to neuvědomují. Jsou, jako blázni, kteří se chtějí jen rozdat, avšak ve své skutečnosti v tom svém neznámém světě berou druhým bolest a někde v nich, v jejich světě ji mění na krásu, po většinou pro ně samé.

Blázni a nemocní vědí a dokáží naplnit hesla bohů různých náboženství, a lidé, kteří zasvěcují celý život lásce, pomoci druhým, si Ber a Dávej berou za své a kladou je na erb své vzdělanosti, a lásky a humanity. Ať to jsou bozi, lékaři, dobrodinci, terapeuti, umělci, dělníci i prostitutky a policajti, my všichni se opíráme o Ber a Dávej. Otázka dokázat si uvědomit, kdy je potřeba začít dávat a kdy brát. V našem pojetí významu Ber a Dávej je to prohloubení výrokované Skálovské, a to je pro nás, kteří jsme na cestě velkého našeho hrdinství abstinování nejkvětnatějším darem, který můžeme kdykoli vzít a dát. Proto význam Ber a Dávej je mottem našeho konání, diplomem života a přátelství v abstinenci.

*KM*

**Otavská hymna Václava Hrabyni**

*Žít jako člověk*
*jas v oku mít*
*pracovat pilně*
*přestat už pít.*
*Líbat svou ženu*
*rodiče ctít*
*dětem svým*
*příkladem jít.*

*Můj bratře s vousem*
*pomoz mi žít*
*pomoz mi hledat*
*pomoz mi chtít.*
*Pomoz mi dávat*
*pomoz mi brát*
*pomoz mi*
*zas rovně stát*
Ladislav Pecháček, Dobří holubi se vracejí

**Absťák**

Já, který jsem vždy měl písmo, kterým jsem se pyšnil a byl jsem přesvědčen, že písmoznalec by mě podle mě označil jako povahu pevnou s jasnými myšlenkami. Další klady by viděl v přesné gramatice. Už asi jeden až dva roky však žádám své společníky, aby mé myšlenky písemně koncipovali. Ony, šíleně rozhádané, mohou mít formu až tehdy, když je někdo urovná.

Tento úvod je malá omluva vám, kterým se mám potřebu omluvit. Proč? To je nasnadě. Nechci před vámi vypadat tak, jak ve skutečnosti v současné době díky soustavným abstinenční příznakům vypadat musím. Ale také proto, že samotné téma nedokážu popsat a rozvinout tak, jak bych potřeboval. Jsem moc rád, když vím o snaze mého okolí mi pomoct. Jak nejlépe dle mého zvládat absťák? Jak překonat tu bolest a probít se do střízlivého stavu? Popravdě řečeno, nevím, zda a jak bych to chtěl já, je lepší nebo horší.

Absťáky, které jsem prožil, byly tak strašné, že strach z nich mi zabránil, až do dnešního pokusu, vyléčit se ze závislosti. Jak nejlépe se léčí alkoholismus nemohu vědět, ale chtěl bych – moc bych chtěl, abych si ověřil, že tak, jak jsem léčen, se z toho dostanu. Myslím, že důvěra v uzdravení je to nejdůležitější, co pomůže.
Být z nejhoršího venku a bez léků, odkázán už jen na sebe sama, pomohla mi ze sklíčenosti fyzická aktivita. Překonat se, vzít kolo a vyjet. Když jsem přijel unavený, byl jsem spokojený. Měl bych dodat, že bylo důležité nemuset, ale chtít. Pak jsem na únavu mohl být pyšný. Muset, to by neznamenalo tolik.
Také mi pomáhaly procházky se psem. Docházel jsem na Anonymní alkoholiky a ELPU. To bylo skvělé. Promluvit si o problémech. Skutečně mi to dobíjelo baterky.
Je 19.00 hodin. Právě jsem asi překonával absťák. Jsem slabý jako dítě. Ale mám naději. Žádné křeče, jen zima. Už mi zima není. Vysprchoval jsem se. Byl jsem se ženou na procházce a teď čekám na kapačku. Pak půjdu spát. Bojím se noci, že neusnu. Když neusnu dneska, vyspím se zítra.
*TM*

**Návrat**

Z hlediska závisláka, u něhož zůstaly alespoň základní životní instinkty, pomocí kterých je kopán k ubránění své existence samé, je léčebna obléhanou pevností. Je obléhatelem a snaží se dostat dovnitř, jinak s ním bude amen.
Kupodivu poté, co se mu podaří ztéci hradby a jeho život je alespoň pro tuto chvíli uchráněn, zjistí, že charakter dobytého místa se nezměnil. Jedná se stále o obléhanou pevnost, ale z obléhatele se stal obléhaný. Ten je na jedné straně pevnosti chráněn před těmi, kteří jsou za zdí, ale za tou jsou zároveň předzvěstí a vůně zatím jen tušené, leč v představě luzné a hlavně nedostupné.
Pobyt v pevnosti přitom neslyne, jak už to je v pevnostem vlastní, přemírou přepychu. A nadto je obléhaný, byť nenásilně, nucen k tomu, aby přijal řád, na němž je pevnost vybudována a s nímž má hrdina máloco společného. Řešení se nabízí – utéct. Cesta za krásami života za zdí však může být přes zbroj, které se obléhanému dostane, lemována fackami, kopanci a nezřídka i kritikou těch, kteří v pevnosti nikdy nebyli. Řešení – panebože, jen ne ven.

Vzniklé dilema – zůstat či odejít, se však vždy vyřeší, tak jako spousta jiných problémů. Buď z vlastní vůle nebo tím, že se nám dostane úchopu za límec a vystrčení na mráz. A teď babo raď. Nemáme-li babu, zbude to, co se dá dělat, na nás.

Po různých chmurných perspektivách se vkrádá otázka: Má to vůbec cenu? Ale to víte, že má. Život venku, i když možná stojí za houby, je pořád lepší než nic a konečně vždy je naděje, že se může stát i zábavným a příjemným. Cesta k takovému životu je však trnitá teď, neboť tu pohodlnější jsme díky vlastní blbosti opustili. Berme si z toho poučení a vězme, že nám v různých částech těla uvízne něco trnů, než budeme moci dál, jako větší část populace. Bude to patrně ode mě nafoukané, ale přesto doporučuji:

Nesnažme se nic uspěchat a nevrhejme se střemhlav do problémů, jejichž řešení bylo „před“ triviální. Pokud si nejste nejsme jisti, pro začátek postačí, když zajdeme nakoupit. Tázavý pohled prodavačky, že tentokrát je to bez flašky, budiž nám odměnou.

Máme-li první fázi za sebou, můžeme trochu zpychnout a pohovořit, pokud možno s někým cizím, na téma dnešní počasí. Teď už jsme ostřílení a se světem to umíme, takže si můžeme troufnout s někým nezávazně promluvit o jednoduchých problémech, které byly „před“, například naší pracovní náplni. Vyberme si však z opatrnosti za partnera diletanta.

Přichází další krok, a to první návštěva pracoviště, máme-li ještě nějaké. Tváříme se neutrálně. Přece jsme nikde nebyli, a pokud ano, naše výkonnost tím a ani tím, co bylo před odchodem, neutrpěla. Rozhodně nejsme mistři světa, i když se takovému pocitu těžko bráníme. Jsme skromné fialinky.

Vydržíme-li pár dní, je zpola vyhráno. Zvykneme si na to, že ne každý před námi odplivuje, že stále něco dovedeme a že to konečně přece stojí za to. Opatrně otevřeme skříň a kostičku po kostičce vytahujeme již svrchu řečeného kostlivce. Nad každou se zamyslíme s tím, že ji nelze jen tak zahodit, ale že problém, který reprezentuje, mám vyřešit. Skříň možná po čase zůstane prázdná. To všechno pomáhá zahrnovat hrob. Ale jen pomáhá. Snažíme se najít výkonnější mechanizmus k dokončení díla a najdeme-li, na dokončené vysázíme kytky.

Vše možné a možná se dočkáme i kýžené slavobrány. Nezapomínejme se však při všech těch bohulibých činnostech fackovat se od rána do večera a připomínat si, že opatrnosti nikdy nezbývá, a tím, že jsme cestu jednou absolvovali a že nikam nevede, ještě není řečeno, že si to nebudeme muset ještě jednou zopáknout. Pak však bude hůř.

*PF*

*Nevysedávej u vína*
*Komu zbude „Ach“ a komu „Běda“?*
*Komu sváry? Komu plané řeči?*
*Komu zbytečné modřiny?*
*Komu zkalený zrak?*
*Těm, kdo se zdržují u vína,*
*kdo chodí okoušet kořeněný nápoj.*
*Nehleď na víno, jak se rdí*
*jak jiskří v poháru.*
*Vklouzne hladce*
*a nakonec uštkne jako had*
*a štípne jako zmije.*
*Tvé oči budou hledět v nepřístojnosti,*
*z tvého srdce budou vycházet proradné řeči.*
*Bude ti, jako bys ležel v srdci moře,*
*jako bys ležel s rozbitou hlavou.*
*„Zbili mě a nic mě nebolí,*
*ztloukli mě a nevím o tom.*
*Až procitnu, vyhledám to zas a zase.“*
Bible svatá, Přísloví Šalamounova 23, 29-35; Český ekumenický překlad

**Z antické moudrosti:**

*Víno a peníze mění i mravy mudrce.*

*Ve víně zločin není, leč plně vinen je pijan.*

*Opilý poví všechno na sebe i na jiné.*

**Vianoce alkoholičky**

Štverám sa hore strmou ulicou. Podchvíľou sa mi noha pokĺzne a ja zabáram svoj ubolený nos do chladivého snehu. Chce sa mi prijímať jeho chlad navždy. Niekto mi neustále pomáha

vstávať. Nemožem si spomenúť kto to vlastne je? Jediné čo viem je, že stále dokola hudie, že sú Vianoce a že mňa čaká na konci cesty moja dcéra. Panebože, takú opitú! Moja milovaná dcéra, dieťa moje, mám ťa veľmi rada a preto idem, preto padám. Viem, že ak sa mi podarí dostať sa ku tebe, budú to tvoje prvé Vianoce po rokoch, ktoré stráviš so mňou. Bála som sa dneška. Prepáč dcérenka, musela som sa posmeliť. Určite mi odpustíš aj to, že som to trochu prehnala. Však keď ťa uvidím, budem strašne rada a určite, určite sa polepším. Nemám na dnešný večer žiadny darček, ale najkrajším darčekom pre teba pod stromček budem ja. Sľubujem, sľubujem.
Aha, tam je moj rodný dom. Nohy sa mi síce podlomili ešte viac, ale idem. Dunčo ma už víta nahnevaným štekotom. Ty sa do mňa nestaraj, hej! Idem za svojou dcérou, aby si vedel! Počkaj, predsa ťa pohladím. Panebože, nezvládla som to. Aj tak sa potrebujem ešte trochu schladiť. Zaborená do snehu vnímam, že niekto stojí vo dverách. Moja mama. Aby si vedela, nenávidím ťa! Staráš sa mi o dcéru, ale aj tak ťa nenávidím. Vedľa mamy stojí poklad moj najmilší, jediná spása mojho života. Pre ňu sa umáram, pre ňu pijem. Aká je nádherná, len tie očká má smutné. Neplač moja malá, len čo sa dokážem vyhrabať z toho snehu, pribehnem k tebe a priviniem si ťa na hruď. Veď si moja. Nikomu na svete si ťa nedám.
Niekto mi znovu pomáha vstať a tí, ktorí ma určite majú radi, predo mňou uhýbajú. Ako pred prašivou. Zťažka usadám v kuchyni, kde to dýcha štedrým večerom. Chcem sa prihovoriť dcére, aby ma pochopila. Blíži sa ku mne, ustráchaná, slzy v očkách.
Mamička moja, Ĺúbim ťa, ale prečo piješ?? A odchádza...
*Mária*

**Začátky**

Moje první začátky byly někdy v dětství. Nevím, kolik mi bylo. Pamatuji se, že k večeři měl táta pivo a já jsem se chtěla napít, aspoň loka. Vůbec si nepamatuju na tu chuť, nebo že by mi chutnalo, ale vzpomínám si, jak jsem škemrala a prosila, abych se mohla napít. Musela jsem slíbit, že to nepovím mámě, protože, když se k tomu nachomýtla, tak hrozně nadávala. Potom jsem se s alkoholem setkala na rodinných oslavách, ale to jenom jako pozorovatel, protože, když jsem to něco namočila jazyk, tak všechno mělo strašnou chuť. Co jsem ochutnávala ráda, bylo na Vánoce, když máma dělala vaječný koňák. Ten byl slaďoučkej.
S alkoholem jsem se pak setkávala jako někdo, kdo se styděl, když šel táta do hospody. Chodil tam tak jednou za měsíc, ale zato to trvalo asi tři dny. Jako konzument jsem alkohol

ochutnala v šestnácti nebo sedmnácti, na plesech. Bylo to víno. Když jsem ho pila, tak to bylo... Já vlastně nevím proč? Dávali si lidi okolo, tak jsem si dala taky. Nemůžu říct, že by mi to nějak chutnalo. Než veselejší, byla jsem spíš uvolněnější.
*PS*

**O samotě a skrytě**

Ženy, které mají problémy s alkoholem, většinou pijí doma, o samotě, skrytě. Vytvářejí si tajné zásoby, rozmanité skrýše, které mění tak rychle, jak se zbytku rodiny daří je nalézat. Zpočátku nikdo nemusí nic tušit. Později ale mohou rodinní příslušníci začít vyvíjet tlak, aby dotyčná pít přestala. Avšak se to nedaří a problémy se vrší. Žena přestává být schopná limitovat děti, zanedbává sebe i domácnost.

Pacientky závislé na alkoholu uvádějí, že poprvé se s alkoholem setkali poměrně brzy, kolem sedmnáctého roku, v letech učení či studia, při nejrůznějších společenských příležitostech, jako různé oslavy svátků, narozenin. Často proto, aby si ve společnosti připadaly zajímavější, zábavnější, aby se přizpůsobily starším kamarádům a cítily se tak dospělejší. Časem se takové pití přeneslo dál, do zaměstnání, na nejrůznější večírky, služební cesty.

Většina žen zpočátku pila pro zábavu, pro navození lepší nálady, kvůli příjemné atmosféře, která možná vznikne mezi lidmi po pár skleničkách. Později začal alkohol uklidňovat, odstraňovat úzkost, pomáhat zahánět smutek, působil jako vzpruha, zvyšoval sebevědomí, dodával kuráž a v neposlední řadě zesiloval kvalitní emoce a budil dojem větší vyrovnanosti se sebou samou.

Velké množství žen se nikdy nenaučilo, že toto se dá získat i jiným, zdravějším a bezpečnějším způsobem. Jenže alkohol je čaroděj právě proto, že rozdává falešné schopnosti snadno a rychle. A také na nás má čas.

Když už pak ženy bojují o svou záchranu, dávají na misky vah to, co jim alkohol dal a vzal. V naší současné komunitě nejčastěji dával bezstarostnou náladu, uvolnění, snadnější komunikaci s lidmi, dočasnou jistotu, že se problémy vyřeší, dával lepší spánek, více energie, umocňoval prožívání. Nejčastěji bral zdraví, důvěru, narušil mezilidské vztahy, bral sílu, svobodu, sebeúctu, práci, vlastně všechno.

Cesta k abstinenci je dlouhý a bolestný proces. Ale také nadějný. Po léčbě by ženy nejvíce chtěly být šťastné se svými rodinami, pomoci dětem, chtěly by být dobrými mámami. Chtěly by abstinovat, sehnat si dobrou práci, vyrovnat se s událostmi kolem sebe i sobě, naučit se žít,

vychutnávat život, cestovat a radovat se. Do tohoto života velká část zabudovala i intenzivní doléčování.
*Mgr. Jitka Michálková, Renáta Schubertová, PL Bohnice*

***Kam***

*Večeřím s ďáblem svým*
*jak s potenciálem svojí bytosti*

*obědvám s nepřítelem*
*a utápím se v lítosti*
*snídám s démonem pokušení*
*a často se vídám*
*v pohledu jeho rozednění*

*Tak každé ráno*
*mi znovu stíná hlavu*
*a když se stmívá*
*mě vystavuje křičícímu davu*

*Tak každou noc*
*skrz duši kterou nelze nahradit*
*mi znovu dává moc*
*si svoji hlavu nasadit*
(Karin)

**Proč ženy pijí?**

Úvahy o ženské závislosti nabydou lehce nebývalé bezbřehosti šíří tohoto tématu. Vycházeje z biblické metafory stvoření z Adamova žebra, nabízí se úvahový paradox zrození z muže. Ženy, jako doposud křehčí polovina lidstva, jsou automaticky stylizovány do ochranitelské polohy, chcete-li udržovatelky ohně, přičemž muži učaroval lov. Z role ošetřovatelky vyplývá

schopnost ženy přijmout biologické stereotypy, upřednostnit potomstvo, udržení rodu nad případnou, čistě partnerskou rolí.
V průběhu lidstva ovšem dochází k značným posunům, či přehodnocení ženského archetypu, či jeho atraktivity. Role matky přestává být výsostně chráněna, vytrácí se posvátnost, důstojnost tohoto stavu. Nahodilost otěhotnění, nepřipravenost pro tuto roli, nezralost nejsou optimálními předpoklady pro zdravý partnerský či rodinný vývoj. Únik z defektního rodinného prostředí, potřeba vlastního sebepotvrzení v partnerském vztahu při nezralosti jednotlivých aktérů vede k selhání a k prohloubení vlastní nedůvěry, prohlubování hendikepu a uzavírání defektního kruhu. V praxi je zřejmý rozpor mezi skutečnou zralostí a vyžadovanou svobodou.
Při rozboru rodiny, z nichž se naše pacientky rekrutují, je zřejmý rozklad rodinného řádu, rozklad hodnotových systémů, ztráta zdravé kontinuity. Autorita jako pojem je téma problematiky závislostí. Otcové přestávají být předobrazy budoucích partnerů, selhávají ve svých rolích, neposkytují atraktivní obraz svého poslání. Vztahový marasmus, malá rodinná angažovanost, pasivita nabízející invenci, atraktivní tvůrčí potenciál, čímž se prohlubuje šeď rodinných vztahů.
Čechy charakterizuje schopnost sžíravého úsudku, která ovšem často vede k relativizaci hodnot a k hledání soukromých cestiček. Vůči tomu kontrastuje hledání party, společenství či davu, se kterým mohu splynout a nechat si snít svůj sen. Kapitolou sama pro sebe je nízká adaptační schopnost na změny, rigidita na místo flexibility při potřebě rychlých rozhodnutí. Ženy jsou schopné mimořádné oběti, ale vyžadují účast, podporu a ochranu.
V problematice závislostí je silně zastoupen i racionální aspekt. Jedinec dobrovolně se podvolující destruktivnímu způsobu života, akceptující ztráty na všech frontách, které toto rozhodnutí doprovázejí, jistě nemá důvod racionálně přijímat možnost odklonu tohoto rozhodnutí na základě tříměsíčního ústavního pobytu. Nepříznivý časový poměr léčby vůči době, ve které byla volena opačná cesta, přiznává větší význam iracionalitě. Nejsilnějším argumentem je budování víry v možnou změnu, která je všemi prostředky posilována. Budování tohoto iracionálního mechanizmu je jedním z očekávatelných posunů, které přináší prodělání ústavní formy léčby.
Proč ženy pijí alkohol? U žen bych vycházel z jejich charakteristiky, jako je například syndrom prázdného hnízda. Je to v určitém věku (přibližně padesátnic), kdy se ženy dostávají do situace, že už mají za sebou letité manželství, děti odrostly a odchází z domu realizovat vlastní partnerství. Najednou se ocitají v určité pozici bezprizornosti, kdy zůstávají se svým manželem v chronicitě jejich vzájemného manželství a soužití. Už v podstatě nejsou schopny

citovou ztrátu nahradit něčím jiným než únikově alkoholem, jako něčím, co jim poskytuje určitou náhražku za odchod dětí. Toto je taková klasická teorie v určitém věku.
Mnohem hůře se vysvětlují souvislosti spojené s nižší věkovou kategorií. Průběh devadesátých let je charakterizován masivním nárůstem žen a dívek s alkoholickou závislostí i kolem věku třiceti let. Zde se musí stopovat linie poruchy příjmu potravy (bulimie, mentální anorexie) v kombinaci se závislostí na alkoholu. Velmi polemická je též skupina žen, které se dostávají do závislosti po porodu, třeba po prvním roce dítěte, které mají v péči. Jejich malá adaptace na situaci, kdy to malé dítě, miminko, není pro ženu její fenomenální realizací a kdy se tato žena se svou situaci složitě rovnává. Do toho vstupují faktory, jako například, že partner je výrazně vytížen v pracovním výkonném systému. A zde přichází konzum alkoholu ve večerních hodinách.
Naskýtá základní otázka: Schopnost ženy přijmout roli matky a vyrovnat se s veškerou zátěží, která z toho vyplývá – bez přijetí úniku, kterým je alkohol nebo drogy?
Zažili jsme hodně pacientek, které žily s partnerem, u něhož došlo k rozvinutí závislosti na alkoholu a žena se s dotyčným mužem kvůli tomuto problému rozvedla. Paradoxnost byla potom patrná z dalšího vývoje, kdy během několika let ji tento bývalý manžel vozil do léčby pro její vytvořenou alkoholovou závislost. Toto považuji za sice velmi absurdní příběh, který se však v praxi nevyskytuje tak výjimečně. Z toho vyplývá, že žena, přestože je něčím negativním konfrontována, v okamžiku, kdy je v tom realizována určitá citová vazba a dojde v souvislosti s nějakým racionálním mechanizmem k odmítnutí třeba i toho vztahu, že takové ženě schází schopnost vyrovnat se s citovou ztrátou a zároveň má nízkou dovednost vytvořit si nový, plnohodnotný citový vztah, který ji pomůže zapomenout na předcházející minulost. V pozadí je asi stará pravda, že ženám není vlastní uskutečnit větší počet partnerských vztahů. V okamžiku, kdy žena realizuje nějaký opravdu zásadní vztah, není schopná vytvářet další vztahy, řekněme „na počkání“, nebo rychle. Toto je zásadní mentální odlišnost žen a mužů. Každý musí být schopen přijmout svojí zásadní charakteristiku a charakteristika mužského a ženského světa je velmi odlišná.
Hodně žen je nespokojených ve svém faktickém stávajícím partnerském vztahu i díky tomu, že mají vzpomínkovou vazbu na nějaký předcházející vztah, který se z nějakého důvodu nerealizoval a v tom stávajícím vztahu cítí jakoby nenaplnění. Emoční saturace spojená s konzumaci alkoholu je tam pak samozřejmě nabíledni. Stav umrtvení, zapomnění, který ženy často popisují jako stav, který alkohol vyvolává nebo proč jej vlastně konzumují. Část žen popisuje, že jim alkohol vlastně nechutná, že je to pouze prostředek pro určitý stav, do kterého se chtějí dostat.

U žen se alkoholová závislost vyvíjí kratší čas než u mužů, protože jejich fyzická konstituce je slabší. Samozřejmě, čím ta dívka bude mladší a psychicky a fyzicky labilnější, slabší konstituce, závislost se bude vyvíjet rychleji. Když to bude ještě v kontextu nějakých stresových okolností nebo psychické zátěže, tam je to otázka měsíců. Klasika, která u nás je, jsou potom dva až tři roky, nebo i desítky let u pacientek, které se s tímto problémem dlouhodobě potýkají.

Já vnímám problematiku závislosti jako velmi optimistickou v tom smyslu, že naprostá většina lidí, kteří přijdou do léčby s tímto problémem, nejeví známky (pokud abstinují) nějakého „defektu". Jestliže tito jedinci budou abstinovat, je velká pravděpodobnost, že v průběhu času budou individuálně bez dalších problémů. Dochází tam paradoxně k situaci, že to je vlastně dietní omezení. Jestliže je dotyčný jedinec schopný držet dietu, tak nemoc neprogreduje, pakliže nemá další choroby, které získal v kontextu s tímto problémem (hepatitidu, HIV). Naopak, abstinence je veliká výzva k životní změně. Je to křižovatka, kterou, pokud dotyčný využije, tak se jeho život může stát hodnotnějším. Tato výzva k zásadní životní změně hodnotové stupnice je naprosto výlučná a je otázkou, jak a kdo tuto ji přijímá.

Zažil jsem pacientky, které výzvu přijaly a jejich proměna byla natolik radikální a zásadní, že se dá hovořit o osobnostních změnách, které byly realizovány v kontextu s dlouhodobější abstinenci. Dlouhodobý cíl a program jistého sebezdokonalování, potřeby na sobě pracovat mnohem více než na sobě pracuje normální občan. Tato výzva je velmi zajímavá a jedinci, kteří dlouhodobě abstinují, myslím si, že vědí, o čem mluvím.

Nesnažíme lakovat realitu na růžovo. Každý, kdo začne abstinovat, získává u nás informace a čeká ho velmi tvrdá práce. To, co by si ten dotyčný přál, *„že teď začnu abstinovat, svět se stane růžovým, všechno bude probíhat hladce, on bude naprosto spokojený a šťastný,"* to je iluze, na kterou má samozřejmě každý právo. Realita je však bohužel jiná a je tvrdá. Dotyčný se většinou vrací do pozice, která je poměrně hendikepovaná a musí svým velkým úsilím a trpělivostí vybudovat pozici, o které se bude moci opřít, na kterých bude moci stavět, a které budou mít dlouhodobou hodnotu. Ta samozřejmě nevznikne jenom tím, že bude abstinovat. Abstinence je předpoklad. Ten, kdo se domnívá, že ústavní forma léčby má v sobě pro něho trvalou pojistku nebo záruku pozitivního vývoje, ten je velký naivista, protože práce, kterou ON musí vynaložit, je velká.

Vezmeme například banální srovnání. Jak dlouho dotyčný svou závislost vytvářel, tak dlouho musí abstinovat, aby se dostal do nějakého relevantního časového poměru. Jestliže se u někoho závislost vyvíjí deset let a on je potom v tříměsíčním rozsahu léčby, tak by bylo velmi

hloupé si myslet, že na základě čtvrtletní abstinence v ústavních mechanismech bude dotyčný schopen překonávat všechny zátěže. Jeho frustrační tolerance masivně naroste, nebude podmiňovat svojí absenci okolnostmi, které se přihodí, a to bude na základě nahodilosti nebo osudovosti, která nastane. Jedinec musí být vůči těmto jevům dostatečně „otužilý“, aby byl schopen abstinenci ustát.

„Otužilost“ se musí neustále cvičit. V okamžiku, kdy dotyčný upadne do konvenčního průměru, nebo se bude domnívat, že teď už se může stát „běžným divákem Novákem“ a že sledování televize a využívání takovéhoto modelu volného času bude schopen abstinenci ustát – tak to asi ne!

Abstinence je veliká výzva pro aktivnější životní styl a pro budování si své vlastní výlučnosti jako předpoklad pro abstinenční šanci. Tady není možné nabízet nějakou konvenci, všednost, průměr, jako atraktivitu pro abstinentní vizi.

*MUDr. Václav Dvořák*

**Fetální alkoholový syndrom**

Fetální alkoholový syndrom je skupina vrozených vad, se kterými se rodí děti, jejichž matky požívaly během těhotenství alkohol. Alkohol proniká do krevního oběhu plodu přes placentu a je příčinou tělesných a intelektuálních anomálií. Čím více alkoholu těhotná žena vypije, tím vážnější je postižení dítěte. Trvalé požívání alkoholu během těhotenství je mnohem nebezpečnější než občasná konzumace. Bezpečné množství alkoholu však pro těhotné ženy neexistuje.

Pro dítě s fetálním alkoholovým syndromem je charakteristická malá hlava s úzkýma, široce posazenýma očima, úzké rty, chybějící svislá rýha nad středem horního rtu, široký prostor mezi nosem a rty, odstávající, nízko posazené uši.

Novorozenci s fetálním alkoholovým syndromem mají jen zřídka abstinenční příznaky, jako je neklid, křeče a záškuby. Mají však problémy s přijímáním potravy, špatné spánkové návyky, jsou podráždění a přecitlivělí na zvuk. Děti narozené s fetálním alkoholovým syndromem mají určité společné obličejové a jiné rysy. U většiny z nich se projevuje mentální retardace a opoždění v řečových a jazykových dovednostech, v koordinaci a motorických (pohybových) dovednostech (opožděný vývoj). Postižení kojenci a batolata jsou někdy nemotorní a hyperaktivní. Jejich růst je obvykle zpomalený a mívají srdeční vady, malý

mozek, rozštěp patra nebo vykloubené kyčle. Většinou jsou na svůj věk malí (problémy s tělesnou výškou), což je problém, který je bude provázet celý život.
Děti školního věku s fetálním alkoholovým syndromem si zachovávají určité fyzické rysy kojenců postižených tímto syndromem, i když jsou tyto rysy časem méně zřetelné.
Mívají problémy s učením a jejich vývoj je zpomalený. Jsou často nepozorné a hyperaktivní, mají krátkou paměť a vyvine se u nich nepravidelný spánkový režim. Adolescenti s touto poruchou se straní společnosti, bývají extrémně nešťastní, mají problémy s chováním a nepřiměřené citové reakce.
Fetální alkoholový syndrom se nedá zjistit žádným konkrétním lékařským testem. Diagnóza se provádí na základě fyzických rysů dítěte a nadměrného požívání alkoholu v anamnéze matky. Stanovit tuto diagnózu u starších dětí je obtížnější. Má-li vaše dítě fetální alkoholový syndrom, bude nutné léčit konkrétní fyzické nebo mentální vady. Například bude pravděpodobně nutná operace srdce v případě srdeční vady, plastická operace rozštěpu patra nebo operace vykloubené kyčle. Kromě toho bude dítě potřebovat fyzioterapii, logopedickou terapii, pracovní terapii a speciální vzdělání.
*cs.medixa.org*

**Věrná přítelkyně**

K alkoholu jsem se dostala zcela jednoduše, a navíc naprosto legálně s plnou podporou rodičů. Ti se dokonce stali na určitou dobu mými sponzory. Pro uvedení na pravou míru bych měla dodat, že jejich záměr byl pouze a jen pro mou šťastnější budoucnost. Rozhodování mezi Nerudovým gymnáziem a hotelovou školou zvítězila právě ta, která ze mě měla udělat sebevědomou ředitelku luxusního hotelu nebo alespoň majitelku prosperující cestovní kanceláře. Přijala jsem tuto volbu bez velkých námitek. V té době byl totiž všechen můj zájem soustředěn na vážnou hudbu, jejíž studium mi však z prapodivných důvodů nakonec nebylo umožněno.
První dva roky na škole probíhaly dosti klidně. Seznamovala jsem se s novými věcmi a připouštím, že často s velkou chutí. Nejsem schopná dlouho jen tak pasivně přijímat dění okolo sebe bez sebemenší reakce. Nebylo tomu tedy jinak ani při seznamování se s alkoholem. Dodnes mi zůstala silná averze k Becherovce. Postupně jsem měla možnost vyzkoušet snad všechny dostupné druhy lihovin, po kterých se alespoň trochu motá hlava.

Největší zalíbení jsem našla ve víně, nádherně suché martini s olivou jsem někdy zaměnila za obvyklý multivitaminový nápoj při snídani.
A už jsem se vezla. V nové roli jsem se cítila výborně a s rozvernou kamarádkou jsme tvořily skvělý tandem. A jak nás panečku bavily společné hry na schovávanou, při kterých jsme zůstávaly po dlouho dobu nerušeně skryty před všemi ostatními. Později mi však začala vadit čím dál více narůstající dominantnost mé drahé přítelkyně. Začala si příliš často osvojovat právo jednat za mne, k tomu ještě mým jménem. Tudíž celou odpovědnost a nezřídka nepříjemné následky ponechala zcela bezostyšně padat na mou hlavu.
Nejvíce se mi příčí právě pocit vlastní nesvobody a rozhodla jsem se proto našemu doposud vroucnému přátelství udělat jednou provždy konec. Byla mým náhlým nezájmem o její společnost zpočátku velmi zaskočena, poněvadž jsem jí na to v žádném případě nepřipravila. Nicméně mezi námi stále existuje jakési podivné, avšak pevné pouto a ona se bohužel stala mou součástí. A také vím, že se bude neustále pokoušet o mou přízeň až do konce mého života. Jsem přesvědčena, že se jí to nepodaří, jelikož jsem si vědoma její ustavičné přítomnosti, na kterou rozhodně nezapomenu. Udělám vše, co je v mé moci, abych měla tentokrát navrch já. A to jednou provždy. Bude to pro mne snad ta největší satisfakce v životě.
*EK*

***Návrat do života***
*Už se mi to tady krátí*
*zase chci být dobrá máti*
*dětičkám se věnovat*
*a dobře je vychovat*
*Dostala jsem spoustu rad*
*jak mám život dále brát*
*že závislost se mnou bude*
*i když nechci vždy a všude*
*Bylo mi to s vámi krásně*
*napsala jsem také básně*
*jedna věc už je mi jasná*
*bez pití teď chci být šťastná*
*Do blázince nechci zpátky*

*vždyť náš život je tak krátký*
*dlouho jsem tu byla s váma*
*teď zas budu dobrá máma*
*Ale vždy už bez pití*
*vždyť tam bylo k nežití*
(Alenka)

**Proměny**

Jsem laickou terapeutkou na ženském oddělení pro léčbu závislostí. Pracuji tu už dlouho, takže se podivuji málokdy. Závislost je děsivý démon, který dokáže převálcovat člověka způsobem, který by nikdo ani v nejhrůznějším snu za střízliva nevymyslel. To jsem koneckonců zažila na vlastní kůži.

Teď mám za sebou několik let normálního a zhusta šťastného života. Když jsem před lety nastoupila do léčebny jako terapeutka, stávalo se mi občas, že jsem se setkala s pacientkou, se kterou jsem se já sama kdysi léčila. Vždy to ve mně vzbudilo nově respekt před závislostí, která kosí recidivou každého, kdo si nedává pozor.

Nedávno jsem to zažila na detoxu znova. Přišla jsem udělat skupinu pro nově příchozí, a tak jsem si na sesterně pročítala seznam jmen pacientek. Jedno jméno mě zarazilo a bodlo u srdce. Ivanka!

Když tenkrát mě přivezli na detox, vyfasovala jsem postel vedle ní. Její droboučký pihovatý obličejík byl mým prvním záchytný bodem v tomto ústavu. Ona byla na mě, novicku, hodná. Ona viděla moje slzy zoufalství. Ona mě pak i zasvěcovala do chodu oddělení. Léčbu jsme končily společně, ale pak už jsme se nikdy neviděly.

Dodala jsem si odvahy a oknem sesterny se podívala do pokoje, kde ležela. Zbědovaná třesoucí se osůbka před branami psychózy. Těžce jsem dosedla na židli a otevřela její chorobopis. Nezaměstnaná, bez domova…

Sakra! Chtělo se mi brečet i křičet zároveň. To není spravedlivý. Jak to, že já si tu elegantně sedím v bílém plášti a ona tam leží v potu a troskách svého života. Vždyť jsme kdysi stály obě na stejné startovní čáře. Obě jsme měly stejnou šanci. Já měla kliku a vyšlo to a ona neměla to štěstí? Co je to vlastně za zásluhu, že já abstinuju? Mohla jsem dopadnout jako ona, stačilo málo. Několikrát jsem tančila na ostří nože a jen tak tak, že jsem se nepřeklopila na tu druhou stranu. A možná, že jí taky scházelo málo a mohla se dostat do života.

Pocítila jsem pokornou vděčnost odhodlání do další práce.
*R. S.*

*„Kamkoli jsem se v životě vrtnul, všude na mne kýval démon alkohol. Nemohl jsem mu utéci. Všechny cesty vedly k němu… Opilé myšlenky mi začnou řádit v mozku a můj démon alkohol mi našeptává, že život je něco velkolepého a že my všichni jsme stateční a skvělí – svobodní, jako bohové bezstarostně se povalující po trávnících a posílající tento přízemní, nicotný, konvenční svět k čertu… Dosáhl jsem nejnebezpečnějšího stadia, kdy si člověk myslí, že touhu po alkoholu již nadobro přemohl.“*
Jack London „Démon alkohol“

**…a se mnou přijde zákon**
Výběr z paragrafů zákona č. 379/2005 Sb., zákon o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami.

§2 Alkoholickým nápojem je lihovina, víno a pivo; alkoholickým nápojem se rozumí též nápoj, který není uveden ve větě první, pokud obsahuje více než 0,5 objemového procenta alkoholu.

§10 Alkoholické nápoje lze prodávat pouze
a) ve specializovaných prodejnách alkoholických nápojů,
b) ve specializovaných odděleních velkoplošných prodejen určených k prodeji alkoholických nápojů, v prodejnách potravin a smíšených prodejnách, nebo
c) v zařízeních společného stravování provozovaných na základě hostinské činnosti, v ubytovacích zařízeních a kulturních zařízeních s výjimkou zařízení určených pro osoby mladší 18 let.

§11 Zakazuje se prodej a dovoz hraček napodobujících tvar a vzhled alkoholických nápojů. Osoba prodávající nebo podávající alkohol musí být starší 18 let, pokud se nejedná o žáka

soustavně se připravujícího na budoucí povolání v oborech hotelnictví a turismus, kuchař-číšník a prodavač.

§12 Zakazuje se prodávat nebo podávat alkoholické nápoje
a) osobám mladším 18 let,
b) na všech akcích určených osobám mladším 18 let,
g) ve všech typech škol a školských zařízeních. Prodej alkoholických nápojů pomocí prodejních automatů, u nichž nelze vyloučit prodej osobám mladším 18 let věku, nebo umístěných v prostorách, do nichž mají vstup osoby mladší 18 let, se zakazuje. Veškeré další formy prodeje, při kterých není možno ověřit věk kupujícího, se zakazují.

§14 Provozovatel je povinen na místech prodeje alkoholických nápojů umístit pro kupujícího zjevně viditelný text zákazu prodeje osobám mladším 18 let. Text musí být pořízen v českém jazyce černými tiskacími písmeny na bílém podkladě o velikosti písma nejméně 5 cm.

§15 Osobám, které jsou zjevně pod vlivem alkoholu nebo jiných návykových látek a jsou ve stavu, v němž bezprostředně ohrožují sebe nebo jiné osoby, veřejný pořádek nebo majetek, se zakazuje vstupovat do
a) všech veřejných prostor, kde by mohly způsobit sobě nebo jiné osobě škodu nebo vzbudit veřejné pohoršení,
b) veškerých prostředků veřejné dopravy,
c) veřejně přístupných prostor budov souvisejících s veřejnou dopravou,
d) přístřešků zastávek a nástupišť veřejné silniční a drážní dopravy a městské hromadné dopravy,
e) prostor, kde probíhají sportovní akce; pořadatel sportovní akce je povinen zajistit zabránění vstupu těmto osobám,
f) všech prostor, kde je poskytována služba péče o dítě v dětské skupině.

**Craving**

Do češtiny se tento termín nejčastěji překládá jako "bažení". Je to silná touha nebo puzení pít alkohol (brát drogy, hrát automaty, apod.). Jde o jeden ze znaků závislosti. Bažení zhoršuje

sebeovládání, oslabuje paměť, zhoršuje soustředění. Také zhoršuje schopnost správně se rozhodnout v dané situaci, a tím zvyšuje riziko relapsu (porušení abstinence).

**Kdy je bažení nejsilnější?**

- když je alkohol, droga dostupná,
- v počátcích abstinence - např. první den poté, co člověk přestane pít,
- ve chvílích prožívání intenzivních emočních stavů, buď negativních (úzkost, strach, deprese, hněv, vztek) nebo pozitivních (radost, štěstí).

**Jaké jsou jeho projevy?**

- chuť na alkohol nebo drogu,
- vzpomínky na příjemné chvíle prožité s alkoholem nebo drogou,
- nepříjemné tělesné pocity - bolesti hlavy, pocit knedlíku v krku, bušení srdce, sevření na hrudi, třes, zvýšené pocení,
- nepříjemné psychické pocity - silná touha se napít (vzít drogu), sen spojený s pitím (s drogami), úzkost, nervozita, únava, slabost, podrážděnost, stísněnost, vnitřní neklid.

Umění rozpoznat u sebe bažení patří k základním dovednostem abstinujícího alkoholika. Může tak bažení lépe zvládat a vyhýbat se spouštěčům. Nebezpečné je, pokud si člověk bažení neuvědomí, ale bažení přesto ovlivní jeho chování**.**

**Co jsou to spouštěče?**

Spouštěče jsou snadno rozpoznatelné podněty, které vyvolávají bažení. Vaše závislost je jako spící had. Čas od času se had probudí sám od sebe, někdy ho probudí spouštěč. Probuzení hada prožíváme jako bažení. Je dobré uvědomit si, co hada dráždí a těmto situacím se vyhnout.

Spouštěčem může být: přítomnost alkoholu, místo, kde člověk dříve pil nebo místo, které obecně slouží k požívání alkoholických nápojů (hospoda), problematičtí známí, pocit samoty, ale také třeba únava, nedostatek spánku, nuda, bolest.

**Jak bažení překonávat?**

- vyhýbat se situacím, které bažení vyvolávají,
- včas bažení rozpoznat a uvědomit si ho na samém počátku, kdy je slabé,
- napít se nealkoholického nápoje,
- hovořit o pocitech při bažení - s odborníkem, s někým blízkým,

- relaxace,
- vzpomenout si na minulé nepříjemné zážitky s alkoholem, drogami, hazardní hrou,
- uvědomit si negativní důsledky relapsu,
- spánek a odpočinek,
- uvědomit si výhody abstinence,
- jít někam, kde nejsou návykové látky,
- odvedení pozornosti - četba, hudba, cvičení, jóga, procházka, vaření, sprcha...,
- uvažovat o příčinách bažení,
- pocity bažení pokud možno neosobně a uvolněně pozorovat,
- sebemonitorování - zapisovat si, kdy bažení vzniká, v jakých situacích a jak ho překonáváte.

**Některé výhody abstinence:**

### *I. Zdraví*

Lepší fungování jater.

Lepší trávení a větší požitek z jídla.

Lepší kondice.

Méně úrazů.

Lepší pocit z vlastního těla.

Lepší pohyblivost, souhra pohybu.

Lepší postřeh.

Lepší sexuální kondice.

Stabilní krevní tlak.

Mozkové buňky jsou vám vděčné, že jste s pitím přestali.

### *II. Duševní zdraví*

Lepší paměť.

Větší jistota.

Větší životní klid, lepší svědomí.

Lepší sebeovládání, člověk je v rostoucí míře pánem sebe sama.

Myšlení je přesnější.

Lepší odhad vlastních možností a schopností.

Větší sebedůvěra.

Větší rozvaha, nadhled a chladnokrevnost.

### *III. Vztahy k druhým lidem*

Odpadnou zbytečné hádky kvůli pití.

Silnější postavení a větší autorita v rodině i v okolí.

Z člověka není cítit alkohol.

Člověk je lépe schopen řešit různé problémy.

Rovnoprávnější vztahy v rodině a v práci.

Lepší možnost se prosadit.

Větší okruh skutečných přátel.

Budete lepším vzorem pro vlastní děti i pro další lidi.

Sníží se riziko přepadení, okradení.

Druzí nebudou vašeho pití zneužívat ke svému prospěchu.

Větší otevřenost vůči druhým.

Větší respekt ze strany okolí.

### *IV. Finance*

Úspory za alkoholické nápoje.

Více peněz v důsledku lepšího využívání pracovní schopnosti a vlastního nadání.

Peníze, které dříve člověk utratil za pití, může vhodně investovat.

Větší rozvaha při vydávání peněz.

Finanční úspory v důsledku lepšího zdravotního stavu.

Menší riziko okradení, přepadení, využívání ze strany druhých.

### *V. Životní styl, ušlechtilé radosti*

Rozmanitější a zajímavější život.

Více času na dobré koníčky a ušlechtilé záliby.

Více času na sebevzdělávání.

Lepší výživa.

Lepší spánek.

Skutečná dovolená, ne zahlazování následků pití pomoci dovolené vybíráme dodatečně po dnech.

Větší péče o zevnějšek projevující se např. v rozumném a vkusném oblékání.

Hezčí zařízení bytového interiéru.

### *VI. Práce*

Lepší pracovní výkon.
Větší spolehlivost.
Lepší pozice vůči nadřízeným.
Větší autorita ve vztahu k podřízeným.
Sebedůvěra vzrůstá.
Lepší výdělek.
Větší šance, že si člověk najde dobrou práci, pokud ji nemá.
Větší šance, že jsi člověk dobrou práci udrží.
Prémie.
Větší bezpečnost práce.
Lepší pracovní vztahy.
Odpadá různé napracování, vynahrazování, omlouvání a vymlouvání se.

*Výňatek z publikace „Jak překonat problémy s alkoholem vlastními silami“*
*MUDr. Karel Nešpor CSc.*

**Dovednosti potřebné pro život**

Dovednosti potřebné pro život usnadňují abstinenci a naopak, abstinence může člověka vést k tomu, aby hledal vhodné způsoby, jak ovlivňovat vlastní stav a efektivněji fungovat ve svém přirozeném prostředí.
Autoregulace a sebeovlivnění.
Sociální dovednosti.
Schopnost se motivovat ke zdravému způsobu života a vhodně se motivovat i v jiných oblastech.
Schopnost čelit sociálnímu tlaku. Například odmítnout vrstevníky, starší nebo nadřízené, když nabízejí alkohol nebo jiné návykové látky.
Schopnost oddálit uspokojení nebo potěšení.
Další asertivní dovednosti (zdravé sebeprosazení).
Schopnost chránit a posilovat zdravé sebevědomí.

Schopnost empatie a porozumění životním situacím.
Schopnost plánovat čas, vést přiměřený a vyvážený životní styl.
Schopnost komunikace, vyjednávání, nacházení kompromisu a podobně.
Dovednosti při zvládání rizikových duševních stavů (sem patří zejména bažení, ale i úzkost, hněv, deprese, radost nebo nuda).
Dovednosti rozhodování se a schopnost předvídat následky určitého jednání.
Schopnost se uvolnit, používat vhodnou relaxační techniku, odpočívat.
Schopnost vytvářet vztahy a budovat si přiměřenou síť sociálních vztahů.
Další schopnosti pečovat o vlastní zdraví (výživa, cvičení, využívání zdravotní péče, hygiena atd.).
Mediální gramotnost.
Schopnost čelit reklamě a dalším negativním vlivům okolí.
Schopnost racionálně hospodařit s penězi.
Dovednosti týkající se volby a hledání vhodného zaměstnání a dobrého fungování v něm.
Zvládnutí přechodu do nového prostředí nebo do nové situace.
Rodičovské dovednosti.
*Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.*

**Také nekuřák**

Neznám kuřáka nad 40 let, který by nechtěl přestat kouřit, ale ..., a těch „ale“ se vždy najde plno. Například: Jsem slaboch, Nemám odvahu přestat, Nevím, co by to se mnou udělalo, Nechám to na nějakou významnější událost (Nový rok, První máj, VŘSR, 17. listopad atd.). Takže se omlouvám a vymlouvám a s čmoudící závislostí zdánlivě nevede cesta ke spasení. V roce 1999 jsem se dostavil na své první protialkoholní léčení do Bohnic. V té době jsem dělal tak tři čtvrtě litru čtyřicetiprocentního alkoholu, 25 mg Diazepamu a 40 cigaret denně. Alkohol a Diazepam. Naprosté šílenství! Celkově to byla trojkombinace totálního vola, kterým jsem v té době byl tak rád, přestože již nikoliv ze svobodné vůle.
Posléze jsem si srovnal své priority a nastoupil životní styl, jehož součástí alkohol nebyl. *„Děkuji za optání. Cítím se skvěle. Abstinuji.“* Ve svých třiapadesáti letech žádné abstinenční rekordy už lámat nebudu a ani nechci. Stačí mi bohatě abstinovat den po dni. Každé ráno si barevným zvýrazňovačem v pracovním kalendáři odznačím včerejší den. Je to určitý způsob vyjádření díků za to, že jsem živ a zdráv. Včerejší den byl čistý a naplnil mne spokojenosti.

Pak teprve předstoupím před ranní zrcadlo a zasměji se, jak mi doporučil primář Nešpor. Ono to funguje! Tak teprve začíná můj den.

Když jsem končil léčení, byl jsem nervózní a pln očekávání, zda přechod z chráněného prostředí do normálu zvládnu a následnou abstinenci ustojím. Bylo toho na mě v té době dost, natož abych ještě přemýšlel o tom, zda přestat kouřit či ne. Byl jsem do určité míry vděčný primáři Nešporovi, že na pavilónu č. 31 toleroval kouření ve vyhrazených prostorech a že tak nevyžadoval konec alkoholu a cigaret zároveň.

Během prvního roku abstinence mne sice napadlo přestat kouřit, ale musím se přiznat, že jsem dával alkohol a cigarety do příliš těsné souvislosti. Obával jsem se totiž, že kdybych, dejme tomu po čtrnácti dnech nekouření znovu začal, že bych taky třeba mohl opět začít pít. Myslel jsem si totiž, že: Nevydržet nekouřit = Nevydržet nepít! Nezobecňuji, hovořím pouze za svou osobu. Tak to jsem to viděl já. Byl jsem rozhodnut přestat kouřit, ale rozhodnutí jsem oddaloval. Nepřipomíná vám to něco?

*„Zbavit se jednoho otroctví (alkoholu) a nechat se vláčet tím svinským kouřením?“* Tato myšlenka mi probleskávala hlavou stále častěji ve druhém roce abstinence. Byl jsem na sebe čím dál naštvanější. Jednoho krásného dne v pět hodin odpoledne, kdy na mě opět přišel nikotinový craving, jsem se najednou rozhodl, že si to s tou mou kuřáckou závislostí jednoduše rozdám. Při plném vědomí a se střízlivou myslí jsem začal sám sebe blafovat. Závislost mi velela: *„Běž kouřit! Už je čas! Už jsi dvacet minut nekouřil.“* Já blafoval: *„Vlez mi na záda! Kouřil jsem před minutou. Ještě to cítím v ústech. Dej mi pokoj…“* Závislost z toho byla celá vedle a trvalo jí tak půl hodiny, než se z toho vzpamatovala. Pak povídá: *„Ťuk, ťuk, jdeme na to!“*

Namísto toho, abych dal sám se sebou konverzoval, vzal jsem čistý arch papíru a začal si sepisovat výhody a nevýhody kouření. Tak, jako nás kdysi učil primář Nešpor sepisovat nevýhody konzumace alkoholu a výhody abstinence. Papír se celkem rychle zaplnil až do té doby netušenými nevýhodami kouření. Do rubriky výhody nebylo co napsat. Závislost mě zpovzdálí pozorovala. Byl jsem tak zabrán sepisováním, že jsem ani nepostřehl, že se z místnosti pomalu vytratila. Nehledal jsem jí. Ať si jde svou cestou. Naotravovala se mě už dost!

Dnes se na mě nikotinová závislost akorát tak šklebí z reklam na velbloudy. Velmi dobře však vím, že tam je, a že stačí jen málo. Tento stav respektuji. Od té doby procházím druhým renezanční obdobím. Tělesně i psychicky se cítím opět o poznání lépe. Jak jsem již předeslal, žádné datumy, výročí ani rekordy lámat nechci a nebudu. Stačí mi, že se ráno probudím živ a zdráv a že můžu zvýrazňovačem v kalendáři poděkovat za včerejší den.

Třikrát díky, pane primáři!
*FO*

**MUDr. Karel Nešpor**

- Narodil se 24. srpna 1952.
- V roce 1968 se zúčastnil semináře americké učitelky jógy českého původu paní Ossius. Té dámě bylo přes 70 let, cvičila úžasně a udělala na něj velký dojem.
- 1976 zakončil studium medicíny, pak se krátce zabýval vnitřním lékařstvím a 1,5 roku lékařským výzkumem jógy na tehdejší Československé akademii věd.
- 1981 složil atestaci z psychiatrie, 1984 nástavbovou atestaci v oboru léčení návykových nemocí, 1987 dlouhodobý výcvik v psychoterapii a v roce 1998 získal funkční atestaci ze systemické psychoterapie.
- V roce 1989 navštívil Bihárskou školu jógy v severní Indii.
- Kandidaturu si vzhledem k neochotě rozšířit řady KSČ dodělával až v roce 1992.
- 1992 na základě pozvání americké strany absolvoval měsíční studijní pobyt v USA.
- Do roku 2006 byl vědeckým sekretářem Společnosti návykových nemocí České lékařské společnosti.
- Řadu let také spolupracoval se Světovou zdravotnickou organizací.
- Od roku 2006 se kromě jógy aktivně zajímal také o čchi-kung.
- Roku 2013 dostal cenu organizace Mensa ČR za "významný přínos inteligenci národa." Bylo to zasloužené. Díky střízlivosti se lidé stávají o hodně inteligentnější.
- V roce 2016 obdržel Cenu Adiktologie.
- Do konce roku 2016 pracoval jako primář mužského oddělení závislostí Psychiatrické nemocnice Bohnice. Od roku 2017 je zde na částečný úvazek jako emeritní primář a věnuje se hlavně doléčovacím aktivitám pro bývalé pacienty.
- Napsal více než 30 knih o léčení návykových nemocí, józe, relaxaci, zvládání stresu, sebeovládání, zdravých emocích atd. Řada z nich vychází v opakovaných vydáních. K nejznámějším patří „Kudy do pohody“, „Jak být milejší“ a „Střízlivě, většinou vesele“. Kniha „Kudy do pohody“ získala ve své kategorii ocenění „Česky bestseller 2016“.
- Je autorem řady odborných článků. Kromě publikační činnosti často přednáší.

*Najít je náhoda.*
*Začít je odvaha.*
*Uspět je vytrvalost a štěstí.*
*Vydržet je nejtěžší ze všeho*
Sumerská moudrost

*Trpělivost je klíč ke spokojenosti. Vydrž s trpělivostí a nezapomeň, že každý začátek musí mít i svůj konec. Je-li správný začátek, i konec bude pak dobrý.*
Moudrost starých Arabů

***Talisman***
*Kaštánku můj maličký,*
*Dej mi píli včeličky,*
*Dej mi více rozumu,*
*Odháněj mě od rumu.*

**Největší životní svoboda**
Nepil jsem hned tak najednou. Žil jsem normální život. Vzal jsem si holku navzdory přání svých rodičů. Vždycky jsem si dělal, co jsem chtěl. Měli jsme šťastné manželství. Moc jsem ji miloval, ale pil jsem víc a víc, aniž bych si toho všiml. Avšak alkohol mi postupně bral ze života všechno, co jsem měl rád. Nakonec jsem přišel i o manželku. Pak už to nebylo o tom, že chci pít. To už jsem musel.
Bylo to neskutečný peklo. Život se mi stal naprosto zoufalým. Šlo to tak daleko, že jsem zašel do supermarketu, kde jsem ukradl chlast, protože jsem ho potřeboval. Neměl jsem jakékoliv zábrany. Chtěl jsem být nejlepší táta svým dětem. Ale dcera, když ji bylo deset jedenáct, mi řekla, že bych byl nejlepší táta na světě, kdybych nepil. A já chtěl být nejlepší táta na světě a vydržel jsem to čtyři dny. Ani děti mi v tom nezabránily, abych nepil dál.
Poslední člověk, který mi v životě zbyl, byla má sestra, která mi, to si pamatuju naprosto přesně, 5. prosince 2006 řekla: *„Pojď, jedem!“* A odvezla mě do Černovic, kde mě dali

nejdříve na záchytku a pak jsem nastoupil na protialkoholní léčení. Když jsem odtamtud odešel, tak jsem se sám sebe ptal – *„Co dál?“*
Tak tady nepít. Ono se to každému řekne nepij. Ale když je člověk zvyklý všechno řešit alkoholem, včetně úzkostí a všech těch strachů?
Pak jsem našel Anonymní alkoholiky, kteří už v tom pekle byli a znali cestu ven. Úplně mě nadchli. Oni mi vlastně dali to, co mi nedokázali dát odborníci v léčebně. Ne, že by mi léčebna nepomohla. Já jsem si tam nenechával nechat pomoct. Ale v áčkách byli lidé, kteří měli podobnou zkušenost jako já. Kteří zažili podobné věci jako já. Neříkám, že stejné. Ale oni mi dali naději, protože oni už uměli žít bez chlastu a tvářili se naprosto spokojeně a šťastně.
Nechápal jsem, jak někdo může být šťastný a přitom se nemůže napít. A najednou se po třech měsících chození do AA se stal ten zázrak, že nejenže jsem se nenapil, ale neměl jsem na to ani chuť a ani pomyšlení. To byla největší svoboda, jakou jsem kdy v životě zažil. Ti lidé byli pro mě obrovskou podporou. Jsem přesvědčen o tom, že mají jednu obrovskou výhodu. Dělají všechno dobrovolně.
Když jsem došel na svůj první mítink, tak vedle mě seděl chlapík, který nepil dvacet čtyři roků. To mi bylo hodně divný. A on mě pak po mítinku řekl jednu důležitou věc. Že když budu chtít, tak můžu ten jejich program držet do konce života. Takovou pomoc jsem potřeboval.
Dnes jsem dvanáct a půl roku čistý. Občas slyším v AA, že je někdo šťastný, že mohl začít život úplně jinak. Ale je tu to ale, které je v nás a kdykoliv ho můžeme lehce probudit.
*Ivan,*
*záznam z rozhovoru v Českém rozhlase Dvojka 9. února 2020*

**Tam, kde se „sedí“**

Jednou za měsíc chodím do věznice a tam se snažíme, aby setkání Anonymních alkoholiků vypadalo jako standardní mítink. Ze začátku to bylo tak, že jsme sdíleli své osobní příběhy a pak jsme se buď my nebo oni k tomu vyjadřovali. Nakonec se sekretářem skupiny stál kluk z basy a vězňové si mítinky vedou sami. Samozřejmě, že to pomáhá i mně. Když vidím ty chlapy, co jsou úplně rozsekaný, že tam třeba někdo sedí šest let za to, že v opilosti zabil člověka. Služba tam mi hrozně moc pomáhá. Říkám chlapům jenom své zkušenosti. Pouze o tom, co pomohlo mně. Každý si myslí, že ten jeho příběh je ojedinělý, nejsmutnější. Že on

měl nárok na chlastání. Například můj příběh není ani ojedinělý ani nejsmutnější. Mě vyhodili kvůli pití z práce a začal jsem pít ještě víc. Ale skončil jsem dříve než ti, kteří teď sedí na Masaryčce a popíjí tam krabicová vína.
*Miloš*

Alkoholika opustí dobří přátelé, když začne pít, a pak ti špatní, když pít přestane. Avšak ti skutečně dobří se opět vracejí a těm špatným určitě nechybím.
*Petr*

*Kolik utrpení*
*se v těch očích nese,*
*tolik bolesti*
*máme v sobě.*
*Zvedáme zraky*
*k nebesům – prosíme,*
*ať se nám alespoň*
*špetka lásky snese.*

*Chceme zemřít,*
*ale odvahu*
*nemůžeme najít.*
*Chceme létat – křídla*
*máme zlámaný.*
*Mít radost ze života*
*až dech se bude tajit.*
*Ze zřídla pochopení*
*plnými hrstmi nabírat.*
(anonym)

**Jenom vůle nestačí**

Když jsme se setkali, tvrdil, že není nejideálnějším příkladem klasického člena AA. Nikdy se totiž neléčil. Podle nás jim právě proto je.

Tento sympatický muž svým způsobem podlehl alkoholu již v mládí. Sám prý ani neví, proč a jak se to stalo. Problémy zřejmě souvisely s jeho úzkostlivou povahou a snahou být ve všem nejlepší, vše stíhat atd. V pubertě pak došlo k jakémusi uvolnění a k následně vzpouře s úmyslem hodit vše za hlavu. Začal tedy pít. Podle jeho názoru zde určitou roli hrály též dispozice, které se mohly přenést z dřívějších životů. Více či méně pil prakticky denně – každý den zvládl třeba až pět piv, které doma ještě vydatně zapil slivovicí. Sezení v hospodě patřilo k jeho oblíbenému trávení času i přes víkend. Problémy spojené s alkoholem se ho držely deset let.

Dnes je mu pětatřicet a již deset je střízlivý. Na začátku všeho stálo setkání s jistým člověkem. *„Já už předtím věděl, že situace není dobrá a je možné, že ji bude za chvíli třeba řešit ústavním způsobem. Cítil jsem rovněž, že se ke všemu mohou přidat i problémy v zaměstnání, kde do té doby nic netušili. Pokoušel jsem se proto s pitím přestat. Pouze vůle však v tomto případě nestačí. Je třeba i něčemu věřit. Rozhodnutí přestat pít mi proto ještě více napomohla víra a filozofie, kterou mi onen člověk předal, a které jsem uvěřil. Neslučovala se však s mým dosavadním způsobem života. Kalich hořkosti navíc přetekl v okamžiku, kdy jsem se na jednom výletě příšerně opil. Ráno už jsem věděl, že to byla poslední kapka, a najednou se objevila tolik potřebná síla,“* vzpomínal. Od té doby nepožil jedinou kapku alkoholu. Přičemž klidně šel na oslavu narozenin nebo za přáteli do hospody.

Rozhodnutí přestat pít však ještě neznamená absolutní výhru. Následovalo kruté období prvních tří měsíců bez alkoholu. *„Začal jsem si korespondovat se známým doktorem Nešporem z Prahy. Mimo jiné mi doporučil knihu, s jejíž pomocí jsem si vytipoval různé rizikové situace, v nichž jsem se mohl ocitnout. Tak jsem se na ně mohl dopředu soustředit a případně jim odolat. Co bylo důležité, nevyhýbal jsem se jim,“* uvedl.

*„Je fakt, že většina členů naší skupiny AA prošla léčením. Jsem spíše taková výjimka,“* řekl. *„Ale světlá určitě ne. Že jsem na léčení nebyl, ještě neznamená, že jsem lepší než ostatní. Spíše jsem neměl tíhu problémů tak velikou, abych na léčení musel,“* vysvětlil po chvilce zamyšlení s naprosto upřímným výrazem. Dnes mu abstinence nečiní žádné problémy.

*„Že jsem začal mezi AA chodit, neznamená, že jsem nějaký dobrodinec. Vždyť jsem na oplátku získal dobré přátele, spoustu poznatků i zážitků,“* vyznává se na úplný závěr.

***Naslouchej***

*Když tě prosím,*
*abys mi naslouchal*
*a ty mně začneš*
*dobře radit,*
*pak jsi udělal to,*
*o co jsem tě požádal.*

*Když tě poprosím,*
*abys mi naslouchal*
*a ty mi začneš*
*vysvětlovat,*
*proč bych se měl*
*cítit tak,*
*jak se cítím,*
*pak zraňuješ mé city.*

*Když tě poprosím,*
*abys mi naslouchal,*
*a ty si myslíš,*
*že musíš udělat něco,*
*abys dal do pořádku*
*mé problémy,*
*pak mě zklameš,*
*ať už to zní*
*jakkoliv podivně.*

*Snad proto*
*někteří lidé žádají*
*o pomoc modlitbou.*
*Protože Bůh je němý*
*a nedává rady*

*a nesnaží se vrátit*
*věci tak, jak mají.*
*Jen naslouchá*
*a nechává mě,*
*abych se staral*
*sám o sebe.*

*Takže prosím,*
*jen mi naslouchej.*
*Jestliže mi chceš*
*něco říct,*
*tak buď trpělivý.*
*Pak ti slibuji,*
*že budu naslouchat*
*já tobě.*
(anonym)

**Jsem Jirka a jsem alkoholik**

Rozhodl jsem se napsat svůj příběh i když není hrůzostrašný, ale možná inspirující pro alkoholiky, kteří se s pitím těžko loučí, protože ještě nejsou příliš zdevastovaní a mají pocit, že o něco přicházejí, když alkohol vyloučí ze svého života.

Jsem přesvědčen, že na mnoho problémů si zadělváme již v období těhotenství matky a v raném dětství. Má matka, v době těhotenství a mého dětství, byla velmi nešťastná. Otec byl opilec, ale mně, jako dítěti, se líbilo, když byl opilý, byl veselý a vtipný. Protože alkohol se v naší domácnosti vyskytoval často, jako zvídavé dítě jsem přišel na chuť tuzemskému rumu, který jsem tátovi tajně upíjel. Ten si časem udělal znaménko hladiny v láhvi a tím mámě dokazoval, že on tolik nepije, ale podezření padlo na mé tři starší sourozence. Já se nikdy nepřiznal. Také pivo u nás neodmyslitelně patřilo k svátečnímu obědu i pro děti, aby se neutralizovala mastnota jídla. Mně chutnalo sladké, tak máma mi dávala do piva cukr. Též na Vánoce a narozeniny se pily různé sladké likéry a vína. Tehdejší doba a neznalost rodičů pomalu předznamenávala můj osud a způsob života.

Ode dne mého skutečného prvního opití ve třinácti letech, začal jsem vyhledávat možnost, jak si nadále navozovat ten kouzelný pocit opojení. Chtěl jsem se podobat dospělým, být veselý, zpívat a být vtipný. Měl jsem téměř bezstarostné dětství a pubertu, ale měl jsem potřebu cítit se ještě lépe a dospěleji. Se stejně smýšlejícími kamarády jsme objevili hospody, kde hospodský nevyžadoval občanku, a začalo příležitostné vysedávání a popíjení. Bujarejší byly mejdany, jakmile rodiče některého kamaráda odjeli.

V sedmnácti letech jsem prvně upadl do bezvědomí a další dva dny prozvracel. Nastala delší pauza od nadměrného pití, až do doby, kdy na jakési zahradní veselici jsem chtěl držet krok s dospělými ochlasty a v noci, cestou na chatu, jsem zkolaboval. Zůstal jsem ležet na cestě do rána, a navíc se poblil a jedinkrát za svůj život přitom i posral.

Zvracení, nevolnost a bolení hlavy jsem míval prakticky po každém opití. Ale to mě neodradilo, abych se po určitých intervalech opět neopíjel. Pití do němoty nebylo časté, odhaduji, že jednou za rok, ale ty morální následky byly velmi silné. Začaly se objevovat první výčitky svědomí, zhnusení sama sebe. Měl jsem o sobě poměrně vysoké mínění, byl jsem sečtělý a rád jsem diskutoval na různá filosofická témata a pak najednou taková morální kocovina. Pokaždé jsem se zapřísahal, že s alkoholem končím. Doby nepití byly různě dlouhé, od dvou do devíti měsíců. Ale vždy to končilo stejně. Vždycky jsem si řekl: co já jsem za alkoholika, když vydržím tak dlouho nepít. Tak si jednu mohu dát. Myslím, že všichni alkoholici to moc dobře znají. Jednou dokonce moji střízlivost ukončila manželka, když řekla, že se mnou bez alkoholu už není žádná legrace.

Že jsem alkoholik jsem nepochyboval. Kontrolované pití mi nikdy dlouho nevydrželo, ale povědomí, že když nedokáži pít málo, tak jsem alkoholik, jsem měl. Nikdy jsem nešel do hospody nebo na oslavu s tím, že se opiji jako prase. Ale jakmile jsem přesáhl určitou hranici, předsevzetí bylo pryč. A když bylo období, že se neplánovala žádná oslava, pil jsem sám. Jednou nebo dvakrát týdně jsem se musel více nebo méně opít. Byl jsem hodný opilec. Řádně jsem pracoval, dobře živil rodinu a večer jsem si zalezl do oddělené ložnice a spokojeně usnul. Většinou jsem ani nepraktikoval ranní vyprošťováky. Ráno mi bylo na zvracení, bolela mě hlava, vyprošťovák nepomáhal. Autem jsem opilý nejezdil, ale zbytkový alkohol jsem určitě měl. Postupujícími léty se zhoršovaly moje výčitky svědomí, a i když kamarádi tvrdili, že alkoholik nejsem, protože piji jako oni, já věděl svoje. Začal jsem normálním lidem závidět, jak dokáží žít bez opíjení, a připadal si jako vyvrhel. Představoval jsem si, že v mé hlavě zápolí dobro se zlem, neboli Bůh s ďáblem. Kdo zvítězí? Moje deprese se zvyšovaly a já začal uvažovat o sebevraždě, pokud se chlastu nezbavím.

V tom cítím tu největší zákeřnost alkoholu. Nemusím se upít fyzicky, ale odrovnám se psychicky. Jsem přesvědčen, že alkoholismus je smrtelná nemoc, neumírá se na ni okamžitě, ale někdo skončí život tragicky, někdo na nemoci, ale rozhodně si jím nikdo život neprodlouží. A je na každém, aby si vyhodnotil své priority, co ho víc potěší a uspokojí. Každý má na výběr. Co považuji za důležité? …dál už začíná nová kapitola mého života - střízlivost, to je na další příběh.

**Děvčátko s panenkou**

Těžké kroky, rozléhající se schodištěm čtyřpodlažního domu na okraji města, nevěští nic dobrého pro malou holčičku. Je pátek, pozdní odpoledne, spíše již pološero. Těžkotonážní kroky za dveřmi bytu patří jejímu tátovi, který si, jako každý pátek, co si holčička pamatuje, vybírá oddechový čas. Holčička ustrne ve své hře s panenkou. Úkoly již má dávno napsané. Teď se strachem zírá na dveře bytu. Její maminka taky. Právě něco kuchtí v kuchyni, i když si uvědomuje, že dnes její námaha bude marná. Opilec, štrachající klíči v zámku, dnes nebude mít na večeři ani pomyšlení.

Holčička úzkostně svírá v náručí panenku, kterou jí darovala spolužačka a přítelkyně. Panenky, které měla doma a s láskou se o ně starala, vždy padly za oběť zuřivému tatínkovu pátečnímu amoku. Maminka ji z času na čas koupila novou, ale zbytky těch zničených si i tak s láskou ukrývala. Tuhle panenku si ale nedá ani za nic na světě. Oči rychle těkají po bytě a úpěnlivě hledají nějaké útočiště pro sebe i panenku, vědoma si toho, že je to marné. Její táta, zatím za dveřmi, i tak už všechny skrýše zná. Máma stojí celá zkoprnělá u kuchyňské linky. Ví, co bude následovat.

Po úvodních výčitkách o zkaženém životě, po slovech plných nenávisti, hrubých nadávek, začne řádit jako tajfun. V minulosti se obě schovávaly, kde se jen v nevelkém v bytě dalo. Nikdy to nepomohlo a násilí dostávalo volný průchod. Dnes je ale připravena i s malou dcerkou v nejbližším možným okamžiku utéct. Ví, že se jí dostane pár facek. Ví, že dcerka na tom nebude o nic lépe.

Už nemá sil bojovat o udržení rodiny. Už nechce na druhý den žádnou růži na usmíření s přísliby, že se to nebude nikdy opakovat. Už nemá sil na místopřísežné přesvědčování, jak je obě má nesmírně rád a aby mu ještě tentokrát odpustily. Střízlivý, hodný tatínek…

Ale teď musí obě utíkat odsud pryč. Vlastně, jen malá holčička i s panenkou v náručí. Vždyť jí to slíbila.

*MŽ*

*„V neposlední řadě musí být slyšeny také ženy a matky, které musí snášet ty všechny hrůzy a všechnu bolest rozvratu, které do rodiny přináší muž alkoholik. Museli byste pánové jen jednou v životě prožíti alespoň několik takových sobot a nedělí, jaké prožívají tyto mučednice se svými dětmi…“*
Z projevu poslankyně Landové-Štychové dne v Parlamentu ČSR dne 17. ledna 1922

**Principy**

1. Všichni lidé mají právo na život v rodině, společnosti a v pracovním prostředí, kde budou chráněni před úrazy, násilím a dalšími negativními důsledky konzumu alkoholu.
2. Všichni lidé mají od časného věku právo na nestranného informace a vzdělávání týkající se následků konzumu alkoholu na zdraví, pro rodinu i pro společnost.
3. Všechny děti a všichni dospívající mají právo vyrůstat v prostředí, které je chráněno před negativními důsledky konzumu alkoholu a pokud možno i před propagováním alkoholických nápojů.
4. Všichni lidé, kteří rizikově nebo škodlivě požívají alkoholické nápoje, a členové jejich rodin mají právo na dostupnou léčbu a péči.
5. Všichni lidé, kteří si nepřejí požívat alkoholické nápoje nebo kteří je používat nemohou ze zdravotních nebo jiných důvodů, mají právo být chráněni před tlakem alkoholické nápoje pít. Při odmítání alkoholu by se jim mělo dostávat podpory.

(Etické principy Evropské charty o alkoholu, jež byla přijata v roce 1995 zástupci vlád evropských zemí, včetně České republiky)

**Vrazi za volantem**

Jen za první pololetí roku 2018 se podle statistiky nehodovosti stalo v Česku 1 863 dopravních nehod pod vlivem alkoholu. Ačkoliv se to z celkového počtu 49 608 dopravních

nehod může zdát jako zanedbatelné číslo, usmrceno při nich bylo deset osob. Navíc tyto statistiky zahrnují pouze případy, které vyšetřovala Policie České republiky. Stále dost řidičů vyjíždí na silnice se zbytkovým alkoholem v krvi.
Předně je třeba říci, že na lidský organismus působí alkohol vždy do jisté míry individuálně. Na čem záleží? Záleží na tělesné váze jedince a jeho zdravotním i psychickém stavu. Intenzita působení alkoholu je přímo úměrná jeho druhu a požitému množství. Účinky jsou ale dost podobné. I minimální množství alkoholu prokazatelně ovlivňuje fyzický i psychický stav každého z nás. Zpomalují se reakce, je narušeno rozhodování a úsudek, zhoršuje se koordinace pohybů. A to, i když si to sami neuvědomujeme.
Ženám se odboural za hodinu 0,085 gramu a mužům 0,1 gramu alkoholu na jeden kilogram hmotnosti. V přepočtu na promile je to asi 0,1 promile za hodinu. Ještě jeden příklad. Když si osmdesátikilový chlap dá naráz dva litry piva dvanáctky, asi během hodiny dosáhne maximální hladiny alkoholu. Na odbourání pak budete potřebovat i deset hodin. Ženy a mladí lidé mnohem déle.
A jsou tu i další faktory: počet drinků a druh alkoholu. Podle odborníků se víno a destiláty vstřebávají v průměru o třicet minut rychleji než pivo. Tomu trvá vstřebávání od hodiny, jestliže jej pijete tzv. na lačno. Téměř dvě hodiny jej vstřebáváte, pokud máte žaludek plný. Další příklady: půllitr dvanáctistupňového piva odbouráte v průměru za tři hodiny, dvě deci vína za čtyři a deci čtyřicetiprocentního destilátu za pět hodin.

*„Jediná vada je, že jsem v té knize nepověděl celou pravdu, poněvadž jsem si netroufal. Ví se, že alkohol je král lhářů, zabiják se zkrvavenýma rukama a ničitel mládí, ale i vznešený chlapík, v jehož společnosti si připadáte jako ve společnosti bohů.“*
Jack London o své knize Démon alkohol

**Co je to abúzus alkoholu?**
Vzorec nadužívání alkoholu vedoucí ke klinicky významnému zhoršení či strádání, které se projevuje alespoň jedním z následujících, vyskytujích se během období dvanácti měsíců:

- Opakované užívání alkoholu vedoucí k selhání v práci, škole nebo doma (např. opakované absence nebo zhoršený pracovní výkon ve vztahu k abúzu látky, vyloučení ze školy, zanedbávání dětí nebo domácnosti).
- Opakované užívání alkoholu v situacích, které jsou nebezpečné (např. v řízení auta, ovládání přístrojů).
- Opakované problémy se zákonem důsledku užívání alkoholu (např. zatčení pro výtržnictví).
- Ustavičné užívání alkoholu i přes přetrvávající a opakované problémy ve společnosti nebo v mezilidských vztazích, které jsou vyvolané nebo zhoršené v důsledku užívání alkoholu (hádky s manželkou, fyzické střety).

**Příznaky abúzu na pracovišti**

Podle výzkumu v protialkoholní léčebně v Praze bylo určeno deset příznaků abúzu (nadměrného užívání alkoholu) na pracovišti a jsou seřazeny podle četnosti výskytu:

1. Vybírání dovolených po dnech (absence zaretušovaná dovolenou).
2. Zvýšená únava na pracovišti.
3. Náladovost.
4. Slabší výkon proti předchozí době.
5. Nevyvážený výkon.
6. Pozdní příchody do práce.
7. Červené spojivky, lesk očí.
8. Pití před prací.
9. Pití při práci.
10. Zanedbaný zevnějšek.

**Já rád játra**

Poškození jater alkoholem je nejčastější příčinou jaterního poškození u nás, přestože se mu lze nejsnáze vyhnout. Obecně existuje přímá souvislost mezi množstvím zkonzumovaného alkoholu a rozvojem jaterního onemocnění. Tolerance alkoholu je u žen nižší než u mužů. Již 20 g čistého alkoholu za den u žen (200 ml vína nebo 60 ml destilátu) a 60 g u mužů (1200 ml

12° piva) může při pravidelné denní konzumaci vést během několika let k jaternímu poškození. Pravidelné denní pití alkoholu je více nebezpečné než pití občasné.
Mechanismus vzniku poškození jater není přesně znám. Alkohol výrazně zhoršuje prognózu nemocných s dosud nepoznaným latentně probíhajícím onemocněním jater. Metabolismus alkoholu: Více jak 90 % alkoholu je oxidačními pochody metabolizováno v játrech, malé množství nezměněného alkoholu se vylučuje ledvinami, plícemi a kůží.
Spektrum jaterního poškození způsobeného dlouhodobou konzumací alkoholu je velmi široké. Obecně přijímané schéma rozvoje jaterního poškození: jaterní steatóza – alkoholická hepatitida – cirhóza, je poněkud zjednodušené. Nálezy se obvykle překrývají a mnoho pacientů má rysy celého spektra. Podstatný je histologický obraz jaterní tkáně získané biopsií.

1) Jaterní steatóza
První změnou při chronické konzumaci alkoholu je zvýšené ukládání tuků v hepatocytech s rozvojem jaterní steatózy. Jaterní steatóza se může rozvinout již po 3 až 7 dnech intenzivní konzumace alkoholu. Změny jsou reverzibilní, při abstinenci vymizí do 2-6 týdnů.

2) Alkoholická hepatitida
Rozvoj alkoholické hepatitidy může komplikovat kterékoliv stádium jaterního poškození alkoholem, včetně jaterní cirhózy. Je důležitým momentem pro rozvoj chronických závažných poškození jater. Nejčastěji jsou postiženi muži ve středním věku po mnohaletém chronickém abusu alkoholu (6-12 let), hlavně koncentrátů. Bezprostředním impulzem bývá větší alkoholický exces, ale i interkurentní infekce.

3) Alkoholická jaterní cirhóza
Jaterní cirhóza představuje konečné ireverzibilní stádium jaterního onemocnění. Jak již bylo řečeno, nerozvine se u všech alkoholiků. Riziko vzniku jaterní cirhózy stoupá s délkou a s množstvím zkonzumovaného alkoholu. Cirhotická přestavba se průměrně rozvíjí asi po 10 až 15 letech pravidelného užívání alkoholu. Při intenzivním pití se cirhóza rozvine již během jednoho až dvou let.
Všichni nemocní s jaterním poškozením by měli být vyšetřeni a pravidelně sledováni hepatologem v úzké spolupráci s praktickým lékařem, zvláště pro nutnost ověřovat skutečný přístup nemocného k abstinenci od alkoholu. Pracovní schopnost je určena fyzickým zatížením při práci a pokročilostí jaterní cirhózy. V praxi se často kombinuje nezpůsobilost k práci z důvodu opilosti spolu s organickým postižením jater.

*Doc. MUDr. Petr Hůlek, CSc.*

**Devatero raků**

V dnešní době už mluvíme od devíti typech rakoviny způsobených alkoholem. V zásadě je to logické – místa, kudy prochází alkohol tělem, se stávají zranitelnějšími. Takže může jít o rakovinu hrtanu, hltanu, žaludku nebo tlustého střeva, konečníku… U některých typů je ale vliv alkoholu i bez přímého kontaktu s daným orgánem. Dříve se například moc nevědělo, že u žen souvisí užívání alkoholu s rakovinou prsu. Toxicita alkoholu je ovšem taková, že může vyvolat jiné typy rakovin.

Podle světové zdravotnické organizace se alkohol podílí téměř z 50 % na jaterní cirhóze a rakovině jater, z 26 % na rakovině dutiny ústní, hltanu a jícnu, z 26 % na rakovině slinivky, s více než z 10 % na onemocnění tlustého střeva a rekta a z 5 % na rakovině prsu u žen.

*Profesor Michal Miovský, pro časopis Téma č. 17/2020*

**Co - alkoholismus**

U životního partnera alkoholika musíme poukázat na důležitý fenomén, který často nebývá brán vážně: fenomén co-alkoholismus. Většinou dlouholetá laskavá péče životního partnera o alkoholika představuje někdy i nejdůležitější důvod k udržování nemoci. Tento rozpor, přijímaný velmi bolestně, je založen na typickém vzorku chování rodinných příslušníků alkoholika, kteří jsou také lapeni do uzavřeného kruhu. Uvolnění z tohoto kruhu přijde zatěžko i partnerovi, který nepije, pokud to pro něj není ještě těžší než pro samotného alkoholika.

Alkoholik je pro rodinu i partnera enormním zatížením. Často jsou rodinní příslušníci odsouzeni k mlčení a podporují tím závislost. Fenomén co-alkoholismus má tři fáze.

První fází nazýváme fáze utajování. Rodinný příslušník udělá vše pro to, aby závislost partnera nepronikla na veřejnost. Diskrétně odstraňuje lahve, popřípadě obstarává nový alkohol. Při návštěvách jsou na denním pořádku omluvy partnera, že mu není dobře nebo že se musí vyspat. Děti jsou pod nátlakem také, nesmějí si domů vodit přátele, aby neviděli opilého rodiče. Přátelé obou partnerů se pomalu vytrácejí a zanikají kontakty celé rodiny. Této krize si je partner, který nepije, velmi dobře vědom.

V druhé fázi, fázi kontroly, se partner snaží dostat pití druhého pod kontrolu. Všechno nyní v životě partnera prozkoumává a hlídá. Tato fáze je nejobtížnější. Partner musí hlídat všechny denní aktivity, napravovat chyby, které alkoholik spáchal. V domě se hledají a nalézají lahve, alkohol se ničí. Partner se i za těchto podmínek mnohdy nemůže s alkoholikem rozejít, protože nemůže nechat padnou vše co po celá léta společně budovali. Partnerova kontrola může dokonce vyústit tak daleko, že spolu s alkoholikem pije a stane se také závislým.
Ve třetí fázi odmítání už není rodinný příslušník schopen utajovat závislost partnera. Tato fáze nastává až po mnoha letech soužení, avšak přijde náhle, že se alkoholik a všichni příbuzní s touto novou situací nemohou vyrovnat. Proto se rodinný příslušník setkává s nepochopením. Přesto je fáze odmítání pro alkoholika příznivá, protože ho mnohdy donutí k léčbě a změně životního stylu.
*Göhler, Kühn, Od návyku k závislosti, s. 90-93*

*„Lidstvo se zmítá v nejistotě, jen my alkoholici víme, po čem blbneme.“*
Ament Igor, akademický malíř v knize Ladislava Pecháčka „Dobří holubi se vracejí“

**Žít anebo živořit?**
Alkohol má podíl na celkovém nemocnosti, úrazovosti, předčasné úmrtnosti, sebevražednosti, invaliditě, ovlivňuje pracovní výkonnost, postihuje rodinný život narušováním partnerských vztahů a výchovy dětí, podílí se na výskytu duševních nemocí, na zvyšování nákladů na sociální péči a podobně. Podle kvalifikovaného odhadu světové zdravotnické organizace asi třetina mužských pacientů přijatých do nemocnice jsou alkoholici. Zdravotnictví se každodenně potýká s tělesnými i duševními následky způsobený nadměrným a dlouhodobým požíváním alkoholických nápojů. Pro praktické lékaře nebo internisty představuji každodenní nápor pacienti s poruchami funkci jaterních, vředovou chorobou žaludku či dvanáctníku, záněty slinivky břišní a dalšími nemocemi zažívacího systému. Obdobná situace je i v oboru chirurgie, zvláště pak úrazové, neurologii, psychiatrii a v dalších lékařských oborech. Málo radostné je zjištění, že nadměrné užívání alkoholu jako příčina zdravotních potíží zůstává často v pozadí a k odhalení alkoholu, jako základní příčiny, dochází namnoze náhodně.

Také v praxi protialkoholního a protitoxikomanického oddělení Psychiatrické léčebny Bohnice nejsou ojedinělé případy, kdy je do k nám přijat pacient s těžkým odvykacím stavem nebo deliriem, rozvíjejícím se během léčení, například na chirurgickém oddělení, kam byl přijat pro úraz a při pobytu v nemocnici nemohl konzumovat alkohol v dřívějším množství a frekvenci.

Názory na podávání alkoholu se postupně vyvíjejí po celou historii lidstva. V mytologických příbězích různých národů se sice lze dozvědět i takový názor, že alkoholické nápoje darovali lidem bohové nebo že zázrakem byla proměna voda ve víno apod. Lze se však také dozvědět i to, že ve staré Číně za nadměrné používání alkoholu byl až trest smrti. Pití alkoholu přísně zakazovali Konfucius i Buddha. Ve staré Indii bráhmani přistiženi v opilém stavu byli podrobení útrpnému právu. Ve starém Egyptě a později i Římě sice zákaz požívání alkoholu nebyl, ale jako varování před jeho škodlivými účinky byly před hostince stavěny lidské kostry. Zákaz pití vína a tresty za jeho porušení obsahuje Mohamedovo učení.

Ačkoliv zmínky o škodlivých účincích nadměrného požívání alkoholu lze najít již v lékařských spisech Hippokrata, Galéna nebo Avicenny, prakticky až do přelomu 18. a 19. století byla nadměrná konzumace alkoholu považována spíše za zlozvyk. V Anglii v roce 1804 Thomas Trotter poukázal na opilství jako na duševní poruchu, jejíž léčení spočívá v naprosté abstinenci. První označení alkoholismu jako choroby se připisuje americkému psychiatrovi Benjaminu Rushovi, který v roce 1874 vnesl do náhledu na nadměrné požívání alkoholu sociální a lékařský aspekt a označil alkoholismus jako rozrušení vůle vedoucí k chudobě a zločinu.

První organizační základy pro systematické léčení alkoholismu lze najít ve Spojených státech. Roce 1857 byl v Bostonu k tomu zřízen první ústav. Byly zakládány četné spolky podporující střídmost v pití, jejichž cílem se postupně stala prohibice uzákoněna americkým kongresem v roce 1919.

Jako paradox může působit, že na jejím konci, to je v letech 1933 až 1935, zde byla řada osob závislých na alkoholu, kteří se stali alkoholiky v tomto období. Prohibice sama osobě tedy k vyřešení problému alkoholismu zřejmě nestačila. Bylo třeba hledat i jiné cesty. Proto dochází k založení sdružení Anonymních alkoholiků, které je dnes celosvětově rozšířené a v současnosti významné a poučné.

V Česku se abstinenční hnutí začalo šířit hlavně na přelomu 19. a 20. století. Průkopnickou úlohu v něm sehrál dělnický předák Josef Hybeš, který v roce 1900 založil v Brně první abstinenční spolek. Zdůrazněním zejména etických principů proti alkoholismu působil i tehdejší profesor Karlovy univerzity Tomáš Garrique Masaryk. První pokusy o ústavní léčení

alkoholismu patří do období před první světovou válkou například v Šimsově sanatoriu v Krči nebo od roku 1910 do roku 1915 v sanatoriu ve Velkých Kunčicích pod Radhoštěm.
V meziválečném období v letech 1924 až 1939 bylo známé a úspěšné sanatorium pro léčení alkoholismu v Tuchlově u Teplic v Čechách. V Brně a v Praze-Vršovicích vznikly první protialkoholní poradny. V období po první světové válce velmi aktivně působil Československý abstinenční svaz. Souhrnně však lze konstatovat, že, ač nebylo protialkoholním hnutí v té době nějak pasivní, ucelený systém protialkoholní péče nebyl vytvořen.
K systematickému rozvoji protialkoholní péče došlo v Československu po druhé světové válce. V tomto období bylo byly vytvořeny legislativní i organizačně předpoklady. Vznikala síť protialkoholních záchytných stanic a specializovaná pracoviště pro léčení alkoholismu, ponejvíce v rámci psychiatrických léčeben. U osob závislých na alkoholu a odsouzených trestu odnětí svobody bylo zavedeno protialkoholní léčení v průběhu výkonu trestu.
Legislativně byla upravena nejen pravidla činnosti zdravotnických zařízení provádějících léčení alkoholismu, včetně pravidel pro činnost protialkoholní záchytných stanic, ale byla též stanovena pravidla pro činnost státních orgánů, orgánů územní samosprávy, zájmových organizací apod., v oblasti celospolečenských opatření. Pro zajištění odborné náplně léčení alkoholismu byla vytvořená metodika diferencované péče rámcově stanovující léčebné postupy pro pacienty v prvoléčbě, pro léčbu recidiv a léčbu následků nadměrného používání alkoholu (Metodické opatření č. 18/1975, Věstník MZ ČSR, O diferenciaci ústavního léčení alkoholismu). Původní zákon číslo 120/1960 Sb., o boji proti alkoholismu byl nahrazen zákonem České národní rady číslo 37/1989 Sb., o ochraně před alkoholismem a jinými toxikomaniemi.
Po roce 1990 začaly působit v oblasti léčení alkoholismu a jiných toxikománií kromě psychiatrických léčeben i nestátní instituce jako občanská sdružení, společnosti s ručením omezeným a podobně. Tyto se však zabývají převážně léčbou střednědobou nebo dlouhodobou u pacientů s již nepochybně zjištěnou závislostí. Vázne však oblast včasného vyhledávání osob závislých na alkoholu a jiných psychotropní látkách. Stále se nedaří včasné odhalování alkoholu nebo jiných psychotropních látek jako příčiny řady tělesných nebo duševních nemocí. Byla redukovaná i síť protialkoholních záchytných stanic.
Mění se žebříček hodnot. Málokdo se pozastaví nad tím, že se sportovní idol při veřejné oslavě významného vítězství objeví na veřejnosti a v televizi ve stavu značné alkoholové podrouženosti a že vrcholné sportovní soutěže ve svých názvech nesou značky pivovarů.
Značné rezervy jsou i v dodržování právních předpisů platných pro ochranu před

alkoholismem a jinými toxikomaniemi. Ač platné, tyto například zakazují prodej alkoholu na sportovních podnicích nebo zakazují propagaci požívání alkoholických nápojů nebo tabákových výrobků v tisku a ostatních hromadných sdělovací prostředcích, porušování těchto zákazů není nijak sankcionováno a nad prapodivnými a mnohdy nevkusnými reklamami v tisku, televizi nebo na velkoplošných plakátech se doposud bohužel nepozastavují ani orgány zdravotnické a ani orgány činné v přestupkovém řízení.
Asi již dnes málo kdo pochybuje o tom, že alkoholismus je nemoc, jejíž léčení je pro jejího nositele i pro společnost nezbytné. Třebaže problematice vzniku a rozvoje alkoholismu bylo již věnováno mnoho úsilí, stále nelze jednoznačně stanovit, kdo vzhledem k rodinné zátěži, povahovým vlastnostem nebo prostředí v němž se pohybuje, se stane alkoholikem a kdo ne. Alkoholová závislost se rozvíjí pozvolna a je alespoň v jednom „spravedlivá“, že nečiní rozdíl mezi bohatým nebo chudým nebo mezi člověkem s nedokončeným základním vzděláním nebo absolventem několika vysokých škol. Jestliže však již kdokoliv má tu smůlu, že alkoholová závislost se u něho rozvine, má vlastně jen jedinou možnost - úplnou a celoživotní abstinenci stejně tak, jako diabetik musí celoživotně abstinovat od cukru. Protialkoholní léčení naučí pacienta řadu technik a postupů, jak překonávat touhu po alkoholu. Záleží však především na každém pacientovi, zda se rozhodne alkoholovou abstinenci dodržovat a žít plnohodnotný život, nebo zda abstinovat nebude, ale v tom případě nebude žít, ale na okraji lidské společnosti živořit.
*MUDr. Petr Hudský*

**Pije?**

**Osm rad, co dělat, když máte doma alkoholika**

**1.** Pokud váš manžel či přítel hodně pije, snažte se to řešit co nejdříve, nedoufejte, že sám „dostane rozum". Čím dřív zakročíte, tím větší je šance na úspěch. Neakceptujte sliby, vyžadujte činy. Pokud to nezvládá sám, musí vyhledat pomoc.

**2**. Jenom po dobrém se nikam nedostanete. Vysvětlování, prosby a podpora nefungují samostatně, ale pouze v kombinaci s nátlakem. Nabídněte partnerovi pomoc, buďte hodná, když nepije, ale tvrdá, když pije.

**3.** Rozmyslete si dobře postup a pak buďte opravdu důsledná. Pokud už dáte nějaké ultimátum, musíte na něm také trvat a být připravená hrozbu uskutečnit. (Například: *"Pokud se zase napiješ,*

*odstěhuju se!"* Když se pak napije, musíte se vzchopit a skutečně se odstěhovat. Vrátit se můžete vždycky.) Nejhorší metodou je plané vyhrožování. Váš opilec si zvykne, že jsou to jenom řeči.
**4.** Vyhledejte specializovanou pomoc. V určité fázi sama pocítíte, že je toho už na vás moc, budete bezradná, unavená. Vaše okolí vás třeba podporuje, ale nemůžete to s nimi donekonečna řešit. Každý vám radí něco jiného, všichni znají vaše rodinné intimity. Najděte si poradenskou instituci, která se vám zdá vhodná, a pro podporu a radu si choďte tam. Pokud váš pijící partner s vámi chodit odmítne, tak choďte sama.
**5.** Alkoholik se musí léčit, sám to nezvládne. Přinuťte ho k léčbě všemi prostředky, třeba i lstí nebo násilím. Například ho dotáhněte k lékaři pod záminkou zdravotního problému třeba stavu jeho jater. Zapojte jeho rodinu, má-li z ní respekt. V nejhorším neváhejte zavolat záchranku a nechte ho odvézt. Řada alkoholiků totiž sama tvrdošíjně odmítá udělat první krok, ale když už je zdravotnický systém "dostane", jsou často ochotní léčbu akceptovat a často cítí i ulehčení, že se to vyřešilo jaksi za ně.
**6.** Připravujte se v duchu na možnost, že všechny snahy i léčba mohou být neúspěšné. Jednoho dne nastane bod, kdy si to uvědomíte. Pak máte dvě možnosti: Akceptovat ho i s jeho pitím, nebo ho opustit. Jsou ženy, pro které má partner takovou cenu, že ho berou i s jeho alkoholismem (geniální umělec, milionář, jejich osudový muž). Pro ty je pak nejlepší se s jeho pitím naučit žít a pouze minimalizovat následky. Pro většinu žen je alkoholik ale po čase nesnesitelný.
**7.** V případě nutnosti volejte policii. Policie má své povinnosti, klidně se na ni obraťte, ať dělají, co mají.
**8.** Neodkládejte rozchod donekonečna! Ženy, které opustily alkoholiky, obvykle později nelitují toho, že je opustily, ale že to neudělaly daleko dříve. Stejně to vidí i děti alkoholiků. Je pro ně lepší vyrůstat v klidu bez otce než uprostřed dysfunkční rodiny.
*www.ctidoma.cz*

**Slovníček**

**Excesivní piják** je schopen několik dnů až týdnů pít kontrolovaně, poté přijde alkoholový exces – neboli „ztráta záklopky“. Ten trvá většinou zhruba osm až dvanáct hodin, typické je silné omezení schopnosti sebekontroly spojené s nepříjemnými důsledky – ztráta dokladů, agrese, nechtěný sex apod. Následuje těžká morální i fyzická kocovina a opakované (bohužel

většinou marné) předsevzetí, že se něco podobného již nebude opakovat. V pozadí excesivního alkoholismu je často neléčená stresová porucha.

**Kvartální alkoholismus** je co do své podstaty velmi podobný excesivnímu pití. Samotný exces je však delší (několikadenní) a mívá velmi dramatický průběh. Dochází k naprosté ztrátě sebekontroly a vztahu k realitě. Kvartální piják je často přímo ohrožen na životě, ať již akutní otravou alkoholem, či úrazy. Mezidobí klidu bývají delší, až několikaměsíční.

**Konfliktní pijáci** nezvládají unést určitou formu emočního stresu. Nejčastěji to bývá konflikt s partnerem nebo jinak emočně významným člověkem. Tato situace jim přivodí neúměrné psychické napětí, které jsou schopni „vypnout“ pouze tím, že se rychle a silně intoxikují. Alkohol pijí hltavě, často si nepamatují jeho druh či chuť. Konfliktní pijáci jsou většinou lidé s neléčenou úzkostnou poruchou.

**Sebemedikačním alkoholismem** jsou nejčastěji ohroženi úzkostní lidé (typicky se sociální fobií), kteří alkohol používají jako lék. Bez toho, aniž by byli do určité míry opilí, nejsou schopni absolvovat veřejná vystoupení, společenské akce, setkání s neznámými přáteli svého partnera apod. Alkohol jim nepřináší pocit euforie, nýbrž je stabilizuje do normálního, alespoň částečně relaxovaného stavu. Zde je třeba zdůraznit, že použití alkoholu jako léku je vysoce rizikové i v mnoha jiných případech – nespavost, stres, deprese apod.

**Udržující pijáci** zařadili alkohol do svého života jako jakousi náhradní formu odměny. Jsou to často osamělí, frustrovaní lidé, kterým se daří svůj problém před okolím tajit a na veřejnosti vystupují co do konzumace alkoholu velice zdrženlivě.

**Vyléčený**

Neexistuje nic jako vyléčený alkoholik, protože z alkoholismu se nikdy nevyléčíte. Můžete vydržet do konce života nebo dvacet let anebo taky pět. Potom se vám stane, že zemře někdo blízký a najednou v tom lítáte znovu. Bohužel, takou zkušenost mám ve své rodině.
Jaroslav

*„Dříve jsem ráno zvracel,*

*teď snídám.“*

**Mohou za to geny?**

Dnes už se také ví, že na vznik závislosti mají vliv i genetické vlohy. To, jakým způsobem naše geny ovládají vztah k alkoholu, je sice do jisté míry zahaleno tajemstvím, ale ví se, že gen, který v mozku kontroluje receptory pro příjemný pocit, mají lidé závislí na alkoholu „defektní“. Díky tomu mají méně receptorů pro endorfiny, a proto k dosažení libého pocitu musí pít více a může tím u nich vzniknout snadněji návyk.

Nepovedený gen ovšem automaticky neznamená, že člověk je předurčen stát se alkoholikem. Pochopitelně, že konzumaci alkoholu ovlivňují i negativní zkušenosti z dětství, pracovní či rodinné problémy, narušené sociální vazby. Velkou roli hraje duševní vypětí, psychicky náročná povolání, ale také „selhání“ partnerského vztahu. Lidé, u nichž se střetne genetická vloha s „vhodným“ prostředím či zkušeností, propadají do závislosti na alkoholu snadněji.

**Klub abstinentov**

Alkohol je zvláštny fenomén. Odkedy začali ľudia používať rozum a myšlienky pre rozvoj a zveľaďovanie svojho bytia a reči, tak pri zistení čo všetko dáva táto zvláštna tekutina pri náhodnom objavení kvasných zvyškov ovocia, tak robia všetko pre to, aby z času na čas so slasťou zabudli na myslenie.

Alkohol je i rituálnym fenoménom. Nezaobíde sa bez neho žiadna udalosť od narodenia malého človiečika, až po jeho úmrtie. Po tisícročia, teda aspoň v našich civilizačných končinách. No možno nejaký kútik, kde alkohol vôbec nepoznajú. Možno.

Keď sa v máji 1971 rozhodla skupina pacientov protialkoholickej liečebne v Červenom Dvore neďaleko Českého Krumlova založiť takýto malý kútik bez alkoholu i v Žiline, iste netušili, že položili základný kameň niečoho, stavby, myšlienkovej premeny ľudí, ktorí prekročili svoj Rubikon v pití. Už štyridsaťpäť rokov trvá táto premena. Ich nasledovníci, ľudia ktorí sa na vlastnej životnej anabáze presvedčili, že život bez alkoholu je krásny a v sobotu 8. júna 2016 toto významné výročie založenia Klubu abstinentov náležite oslávili v hoteli Slovakia.

Veď rozhodnutie skoncovať s týmto rituálnym fenoménom prinieslo radosť zo života každému, kto si vo svojom predchádzajúcom alkoholickom opojení ani nepomyslel, že sa to

môže niekedy uskutočniť. Bolo to vidieť na tvárach všetkých účastníkov tohto milého stretnutia. Bolo to vidieť i na tvárach manželov, manželiek, ktorí si zvykajú, že majú vedľa seba partnera, presne takého, akému povedali svoje „áno“. A možno i lepšieho, pozornejšieho, láskavejšieho.
Ocenenia, diplomy za roky života bez alkoholu - niektorým účastníkom stretnutia boli a sú milou pozornosťou. Iste budú pripomínať snahu dosiahnuť métu jedného, troch, desať rokov abstinencie od alkoholu.
Kto sa chce presvedčiť, že sa dá krásne baviť, usmievať sa, tancovať, zaspievať si len tak zo srdca, môže prísť. S každým, kto sa chce radovať zo života bez alkoholu.
Marian Žabka

*„V té době by byla žila velmi šťastně, nebýt Coupeaua, s kterým to šlo valem z kopce. Jednou, když se právě vracela z kovárny, zahlédla Coupeaua v krčmě starého Colomba, kde pil kořalku s Perkem, se Stehnem a se Starým zobákem, zvaným Propilboty. Přešla rychle kolem, aby se snad nezdálo, že ho stopuje. Ale přece se obrátila: ano, Coupeau do sebe převrátil rychle skleničku kořalky, však už měl ten pohyb v ruce. Lhal tedy!*
*Dostal se až ke kořalce! Vracela se domů zoufalá. Celá její hrůza z kořalky se jí zmocnila. Kořalka, to je hnus, to bere dělníkovi chuť na chleba. Ó, vláda by měla zakázat výrobu takového svinstva!“*
Émile Zola, *Zabiják*

*„Zaplaťpánbůh za každého člověka, který měl problém s alkoholem a který se dostane na pevnou půdu,“*
docent Jaroslav Skála

**Rozhodnutí**
Seděla naproti mně v křesle a dívala se na mě. Jako by hledala odpověď, jestli to byl jenom úlet, nebo jsem nenapravitelný alkoholik, jak o sobě tvrdím. Hlavou se mi honily myšlenky.

*„Holka uteč ode mě. Ty si to nezasloužíš.“* Seděla a čekala. *„Pokud teď neodejde, tak se té drž zuby nehty, a hlavně si to už více neposer.“*
Osud mi nadělil ženu k pohledání. Chybělo málo, aby se zvedla a šla pryč a já bych zůstal nadále sám v beznaději s pocitem sraba, který si neumí uspořádat vlastní život. Nyní, po letech mohu říct, že nikdy mi nebylo lépe, jako teď. Nemusím ani přemýšlet, komu za to mám být vděčný. Díky, že jsi tenkrát neodešla.
p

*Den každý vezmi vděčně,*
*který ti život dá.*
*Na světě nejsme věčně,*
*život je velký dar.*