

## ZPRÁVA O PROTIALKOHOLNÍ LÉČBĚ

### *zkušenost jednoho pacienta*

Až před psaním této úvahy se mi vybavila zcela zvláštní událost.

Přesně před dvaceti léty, kupodivu v tomto nevlídném podzimním čase, jsem dojížděl na Zahradníckovu ortopedickou kliniku nedaleko odtud. Svě dlouhé čekání na vyšetření jsem si krátil pohledem z okna chodby na končinu, kterou jsem v Praze ještě neznal. Ptal jsem se vedle stojící přítelkyně, co leží směrem našeho pohledu, co je to za kostel, jehož věž bylo vidět. „Tam je blázinec a za ním, u Apolináře léčebna závislých na alkoholu“. Při této odpovědi mě nepříjemně zamrazilo v zádech.

Věděl jsem, že se často napiji přes míru, že alkohol mám rád a že mi působí jisté obtíže. Ale říkal jsem si: „Proboha, tam snad neskončím, tak daleko to nesmím nechat zajít, musím si dávat pozor, nějak své pití ukočírovat!“ Po dvaceti letech si mě Větrov přitáhl jak magnetová hora.

Jak naivní to byla tehdy představa, že je možné sám zastavit rozjíždějící se vlak. Myšlenku na radikální zásah, nepříjemný řez, jsem neustále zatlačoval, byť se ozývala stále častěji, někdy i ústy dobrých přátel, kteří k varovnému upozornění jistě těžko sbírali odvahu.

Svou roli jistě hrála špatná informovanost o tomto problému jak u mě, tak také u nich ledacos zkresloval, jako například tradované vyprávění o pověstných „blinkačkách“ a podobně.

Možná, že kdyby ke mně našel cestu člověk – léčený alkoholik, kterému bych důvěřoval, a který by vše uměl vysvětlit nějakou přijatelnou formou, abych v sobě dokázal překonat strach i ostych, mohl jsem ke svému vlastnímu prospěchu podstoupit léčbu dříve. Problém by jistě nebyl vyřešen, ale byl by řešen, což je důležité.

Snažil jsem se spoléhat na svoji pevnou vůli, což byl nesmysl.

Podářilo se mi omezit konzumaci tvrdého alkoholu, postupně i vína, kdežto pivu jsem zůstával věrný v bláhové víře, že nezáleží tolik na naprosté abstinenci, ale na tom, jaký druh alkoholu se konzumuje. Vždyť já nic, já jenom nějaké to pivo, a to je přece tekutý chleba Čechů.

Velice zrádná představa, kterou se budu snažit každému potencionálnímu pacientovi zde vymluvit.

Tedy ne, co mi dala léčba u Apolináře, ale co mi vzala.

Především ono mylné přesvědčení, že zde ukončím razantně svůj problém, že už prostě nebude. Strávím tu 3 dlouhé odvykací měsíce, které mě naučí mírnému – kontrolovanému pití a vše bude v pohodě. Už nebude trapných okamžiků, nebude strachu, že před někým budu vypadat přinejmenším hloupě, pokořujícího přenášení prázdných a plných pивních lahví. Společensky se napít, to ano.

To byl první šok, se kterým jsem se dlouho musel zde vyrovnávat nejenom já sám, ale mnoho mých kolegů. Nejenom to slyšet, ale i vnitřně přijmout je těžké. Už nebude žádné napití. Směšná mi připadala představa, že nesmím ani omylem zakousnout nějaký likérový bonbón, kontrolovat důsledně i potraviny, smál jsem se varování před vodou po holení a podobně.

Důsledně hlídat svůj zrak i sluch před reklamou v médiích, neboť reklama je věc, které ani při sebelepším úmyslu není možné se vyhnout.

Všechny tyto rady mi připadaly dlouho velice směšné a k přitakání jejich pravdivosti jsem musel dlouho dozrávat a nejsem si jist, zda jsem k nim po tříměsíčním pobytu dozrál už úplně.

V tomto případě velice pomáhá rozhovor s kolegy, kteří tu jsou již po druhé i vícekrát, víc, než sebeerudovanější přednáška. To je nesmírně cenná zkušenost, že i mimo skupinu mohu otevřeně mluvit s těmito lidmi a ověřovat si u nich, že to, co zde teoreticky slyším podávané, takto funguje i v životní praxi.

Ovšem naplňuje to i strachem, co se bude dít, až z těchto ochraňujících zdí budu muset vyjít do normálního světa. Neboť ať chceme nebo ne, toto prostředí se všemi procedurami, povinných dýcháních po každé vycházce, je do určité míry skleníkové.

Co však bude, až tyto umělé a vnučené bariéry padnou, až budu všemu vystaven na tvrdo?

Proto pro mne byly velikým přínosem KLUŠy, které jsem zažil bohužel jen dva.

Vždycky jsem kladl lidem, kteří zatím obstáli, otázku, zda je vhodné říci svému okolí při nabídce alkoholu, proč se nemohu napít.. Zda hledat nějakou zamlžující výmluvu, nebo s úsměvem říci: „Nezlobte se, jsem léčený alkoholik, mohl bych si ublížit.“ Nevím, nemám v tom jasno do nynějška.

Možná bych svoji přímou odpověď zabránil případnému přemlouvání, možná by se ke mně moje okolí chovalo v těchto případech ohleduplněji, nebo bych byl vystaven kradným pohledům a šepotům za zády?

Mám totiž kamaráda, spolužáka, který také prošel touto léčbou, nevím zda přímo tady, který se se svým problémem nijak netají, ale nikdo se mu nevysmívá, nepomlouvá jej, ale všichni ho respektujeme jako odborníka v jeho oboru a máme radost, že se mu daří.

Únosné zvládání těchto společenských tlaků bude pro mě velice obtížné. Ne že by mi hrozilo prostředí hospod, tam jsem se zastavil jaksí jen služebně, při nějakém výletu, nebo na cestách, ale jsou jiné příležitosti společenské, kde se konzumace alkoholu pokládá za nezbytnost. Tam vidím svůj budoucí problém.

Velice těžké bylo pokorné přiznání: nejsem člověk, který občas přežene své pití, jsem opravdu a do smrti nemocný člověk, jsem alkoholik, kterým přes všechny úspěchy být nikdy nepřestanu. Když toto zaznělo prvně na skupině či při přednášce, znělo mi to velice tvrdě. Přijmout skutečnost své nemoci, trvalou skutečnost. Opravdu pomůže jen pokora, nic jiného. Člověk může být pokorným, že neumí třeba malovat, hrát na klavír, neumí cizí jazyk, takových lidí přece chodí po světě dost, ale přiznat si nemoc tak ponižující, protože je v ní vždycky veliký kus naší viny, je nesmírně těžké.

Tady byly velikým přínosem zvláště přednášky, které nebyly úzce vázány jen k jedinému tématu, byť se ho samozřejmě dotýkaly. Nemusely být zapisovány, nebyly zkoušeny znalosti z nich, přesto tam zaznělo cosi velice důležitého. Třeba, že při abstinenci je kritický osmý měsíc, kdy si nemocný ve své abstinenci zdánlivě už dost pochodil, pomazlil se s pocitem úspěchu a už ho přestává zajímat, přestává být opatrným.

To byla pro mne velice cenná informace, jakých mohlo zaznít i víc. Za to jsem přednášejícím lékařům opravdu vděčen.

Dlouho mi trvalo, než jsem alespoň trochu pronikl do tajemství skupinové psychoterapie. Jednak je člověk vázán přirozeným ostychem vystavovat na odiv svůj problém a otevřeně o něm mluvit. Vždycky mu cosi brání rozkrýt svoje těžkosti před druhými, hlavně však sám

před sebou. Tendence utíkat raději od daného tématu, nerozebírat jej, připomíná situaci, kdy člověk nechce jít k lékaři s hnisavou ránou na intimním místě, protože doufá, že vše se vyřeší jaksi samo a bez cizího zásahu. Trvá dost dlouho, než je tento hloupý ostych překonán. Když tuto zábranu přemůže, diví se, jak to bylo nakonec snadné.

Tady pomáhala otevřenost kolegů, kteří tu byli po delším pobytu, nebo i vícekrát, jak dokázali sami o sobě mluvit a nechat nahlédnout do svého soukromí, pomáhali i jejich citlivé dotazy z očí do očí i zpětné vazby, kterým jsem se musel dlouho učit. Nicméně odvaha, s kterou hovořili, pomohla i mně samotnému. Nemusím se bát pohrdání, nemusím se bát posměchu. Jsem nemocný s nemocnými. Častokrát jsem při jejich vyprávění viděl i svůj problém, ve kterém jsem se našel, byť třeba trochu jinak.

Opravdu chápu, že někteří abstinující se sem rádi vracejí jen pro ten pocit možnosti vymluvit se ze svých starostí a těžkostí před stejně postiženými lidmi. Rozhodně za sebou nechci zabouchnout dveře u Apolináře plně, byť byly chvíle, kdy bych to s velikou chutí rád udělal hlavně při střetech s psychotherapeutickým týmem. Ne vždy se mi zdálo a zdá jejich hodnocení pochopitelné či spravedlivé. Systém bodového hodnocení mi připadá stejnou záhadou po třech měsících jako na začátku léčby. Ale proč bych se snažil proniknout do něčeho, co mi připadá stejně zbytečné. Tím bych zbytečně zatěžoval a otravoval svou mysl, když jsou na světě věci podstatně důležitější, než nějaká osmina či čtvrták.

Protože jsem v dětství býval na letních pionýrských táborech, absolvoval základní vojenskou službu, rehabilitaci v Kladrubech, nijak mi nevadil místní řád, tak jako těm mladším, kteří ani na vojně nebyli a těžko se s ním vyrovnávali. V mezích možností jsem jej přestupoval, protože k čemu by byl, kdyby nebyl porušován? Všiml jsem si však, že na pacienty přicházejí krize a pokušení k odchodu většinou po první třetině léčby, kdy se zdá, že vše se už monotónně opakuje a pak v závěru, kdy se cítí už jednou nohou být doma. Někteří tyto krizové momenty neustáli.

Pochopitelně ani mně se nevyhnuly tyto pocity a nutkání k odchodu, ale podařilo se mi je zvládnout. Není podstatné, když člověka něco nepříjemného naštvě, nebo ho ovládne pocit nespravedlnosti, ukřivdění, důležité je, aby nenechal tyto negativní pocity v sobě přežívat a tak dlouhodobě rozleptávat svoje nitro. To je věc duševní hygieny.

Naštěstí v tomto kolektivu stejně postižených pacientů vládne jakýsi dobrý duch kolegiality, který nedovoluje žádné pocity nadřazenosti či mazáctví a všechny malicherné bouřky rychle vyšumí. To je jedna z věcí, které jsem si zvláště zde cenil. Noví pacienti jsou přijímáni s otevřeností a všichni se snaží jeden druhému pomoci. Troufám si říci, že tak dobré vztahy nejsou mnohdy ani venku, mezi lidmi na stejném pracovišti. To je velice pozitivní zjištění a jsem za ně svým kolegům vděčen.

Poměrně zbytečně dlouho mi trvalo, než jsem pronikl do tajemství správné techniky relaxace. Ne že bych doma neposlouchal zvolenou hudbu, jako jistý druh odpočinku, spíše naopak, ale dlouho jsem zde postrádal celistvé uvedení do techniky.

Nejprve jsem dlouho trpěl jakousi vnitřní křečí, že všechno dělám špatně, protože se nedokáži dostatečně uvolnit, dlouho hledal a zkoušel správnou polohu těla, později zase ostychem, že usnu a budu rušit své okolí chrápáním, prostě pocitem jakési nesvobody, že uvolnění je diktováno, komandováno jaksi shora, na které nedokáži přiměřeně reagovat. Až po čase jsem z kusých poznámek psychotherapeutů pochopil mnohé z technik, které jsem mohl používat od samého začátku. Proto jsem vděčen za přednášku, která byla věnována tomuto tématu jaksi komplexně i když původního strachu před relaxací jsem se zbavil už dříve.

Byť mnohé prvky způsobu léčby nebudu moci zachovávat v běžném životě, relaxace bych se vzdával velice nerad.

Daleko horší problém pro mne byly Volné tribuny, ovšem také jak kdy, podle zadání. Činilo mi potíží nechat se plně zaujmout úkolem, který mi připadal nesmyslný, jehož účel jsem plně nechápal. Nakreslit, realizovat navozenou, ale zároveň i určenou představu, když se mi zdálo, že je nedostatek času nejenom k zamyšlení, co vlastně mám vytvořit i k vlastní realizaci. Neříkám, že to není možné, ale v nápadech jsem byl jaksi pomalejší a vždy pokulhával za ostatními. Možná by mi Volné tribuny daly víc teď, při závěru pobytu zde. Nováček je ze všeho příliš vyjukaný, možná chce ze začátku všechno dělat příliš precizně a neuvědomí si, že nezáleží tolik na precizním zpracování kresby či vytvoření nějakého artefaktu, protože v podstatě jde o vnitřní prožitek z práce, než o kvalitní výsledek, který se stejně kamsi zahodí, či pohodí. Tedy Volná tribuna byla někdy zajímavá, jindy zase nikoliv, ale nebylo to dáno nějakou úmyslnou vnitřní sabotáží.

Už tu bylo řečeno dost na adresu drobné údržby, či pracovní terapie. V ní se zde může realizovat oprava jen ten, pro koho je práce na zahradě zároveň i koníčkem v běžném životě, ten, který ji rozumí. Víím, že vše je otázkou financí, které jsou především na prvním místě. Vzpomínám si na dobře vybavené rehabilitační dílny v Kladrubech u Vlašimi, kde pacient mohl tvořit dle vlastních nápadů, vyzkoušet si jinak nedostupné techniky, popřípadě vytvořit drobný dárek, suvenýr pro blízké doma. Ne že bych zrovna toužil po suvenýru od Apolináře, ale byla by to zajímavější náplň času.

Pondělní přednášky byly zajímavé, ale cítil jsem se poněkud svazován následným přezkoušením. Někdy jsem si nedokázal zachytit a při přezkoušení reprodukovat všechny odborné termíny. Nicméně o povaze naší nemoci a úskalích jejího zvládnutí jsem se dozvěděl dost. Jen je umět aplikovat do běžného života, který nás čeká.

Jejich základem bylo, že nebyly věnovány jen naší problematice, ale zabíraly i širší záběr drogových závislostí, s nimiž jsme ještě do styku nepřišli.

Velké a až otřesné poznání mně dala nácviková skupina, kterých bohužel nebylo mnoho. Než jsem sám musel předstoupit s vlastním nácvikem, byl jsem účasten jen dvou předcházejících.

Mým úkolem bylo představit situaci, ve které jsem se měl naučit vhodnému způsobu asertivity vůči neodbytné osobě, jejíž netaktnost a nevhodné vnucování mi nejen ubíralo zbytečně času, ale opravdu i vyčerpávalo, že jsem se po odchodu takové osoby cítil vyčerpán jako vymačkaná houba, což často vedlo k následnému napití.

Kolega, který zná problematiku našeho povolání, mi výborně přihrával a já se do předvádění položil s takovou vehemencí, že byly určité momenty, kdy jsem necítil, že něco předvádím, ale vnímal jsem to jako realitu. Trpce musím přiznat, že kdyby v oné chvíli bylo cosi po ruce, tak jsem se snad i napil, tak intenzívně na mě onen okamžik působil. Byl jsem potom otřesen, jak snadno by se mohla chyba, byť nechtíc, vrátit a celé odpoledne mě nejen bolela hlava, což se zde stalo poprvé, ale cítil jsem i jisté znechucení i obavu z věcí, které se mohou a zcela jistě budou opakovat, byť v jiné formě. Nácviková skupina byla tak velice cennou zkušeností i varováním, které musím v sobě ještě důsledněji zpracovat.

Nikdy v životě, ani v dětství nebo dospívání, jsem si nepsal deník. Tím větší byl můj údiv, když jsem k tomu byl vyzván až tady. Dělal mi a stále ještě dělá potíží rozpoznat, co je více důležité nebo méně podstatné. Jisté byly události, které mě nějakým způsobem zasáhly, například nečekaný odchod někoho z kolegů, ale zachytit vše nějak podstatně se mi, myslím nepodařilo. Nejsem totiž zvyklý vracet se k něčemu, co již uplynulo a nějak podrobněji se tím zabývat.

Podobně se mi vedlo i při elaborátech ze skupinové psychoterapie nebo Volných tribun. Ne vždycky se mi dařilo vyhmátnout to, co bylo podstatné a při zápisu se zamýšlet nad tím, co ono dění říkalo do mé vlastní situace. To jsem se učil postupem doby. Bylo to možná dáno i tím, že myšlení bylo rozptylováno dalšími věcmi a při vlastním zápisu už nebyl čas se do hloubky zamýšlet nad řečeným. Jedno mnohdy překrývalo druhé a já mnohdy nevěděl, co přesně bylo vyřčeno na skupině či při jiné příležitosti během dne. Jistě je to dobré takto se donutit k přemýšlení, ale snad jsem pomalejší při zpracování všech myšlenek a potřebuji více času i možná větší možnost zklidnění, ztišení. Nedokáží něco myšlenkového udělat na povel zvonku, ale musí to ve mně dozrávat.

Proto věřím, že vše, co jsem zde slyšel a prožil, musí mít svůj čas. Někdy se stávalo, že jedna informace či událost byla přehlušena jinou. V jiném prostředí a jiném tempu času se však mnohé vybaví možná s větší naléhavostí a účinností, než tomu mohlo být tady. Jistě budu mít dost příležitostí, abych se ke všemu mohl vracet.

Pochopitelně nebude možné dodržovat tak pevný časový plán, jako tomu bylo tady, ale protože nastupuji do úplně nového prostředí, věřím, že si budu moci zařídit svůj život podle poznatků, které jsem v Apolinárii získal. Je jenom nutné, abych nové zkušenosti opravdu dobře využíval.

Bude nutné být stále ve střehu před mylným dojmem, že je vše se mnou v pořádku a nemám se čeho obávat. Právě naopak. Jistě není možné žít v neustálém strachu, ale pozornost nesmím zanedbat. Nemohu přece zvítězit najednou, ale sympatická mi byla rada, abychom na závěr každého dne si prožívali svoje malá, dílčí vítězství a mohli si říci, že zase jeden den jsme ve své abstinenci uspěli. To je důležité zvláště proto, abychom si nikdy neřekli, že vše těžké je za námi a už nám nic nehrozí. Hrozí nám vždycky, především tehdy, když to nejméně čekáme a naše pozornost je ukolébána nebo se otupí.

Není to příjemné poznání, ale je tomu tak.  
X.

*Děkujeme autorovi za laskavé poskytnutí zprávy.*