

V. Transkripce rozhovorů s komentářem k průběhu

Na následujících stranách uvádíme kompletní transkripce provedených rozhovorů s komentářem výzkumníka k jejich průběhu. Kurzívou jsou v transkripcích uváděna sdělení a odpovědi výzkumníka. Příloha je součástí bakalářské práce *Krizový plán jako metoda prevence relapsu v procesu doléčování závislosti na návykových látkách*.

Obsah přílohy V.

1.	Rozhovor s účastníkem č. 1.....	viii
1.1	Transkripce nahrávky rozhovoru	ix
2.	Rozhovor s účastníkem č. 2.....	xxvi
2.1	Transkripce nahrávky rozhovoru	xxvii
3.	Rozhovor s účastníkem č. 3.....	xliii
3.1	Transkripce nahrávky rozhovoru	xliii
4.	Rozhovor s účastníkem č. 4.....	lv
4.1	Transkripce nahrávky rozhovoru	lvi
5.	Rozhovor s účastníkem č. 5.....	lxiv
5.1	Transkripce nahrávky rozhovoru	lxiv
6.	Rozhovor s účastníkem č. 6.....	lxxiv
6.1	Transkripce nahrávky rozhovoru	lxxv

1. Rozhovor s účastníkem č. 1

Termín setkání: 25. 02. 2021, začátek v 16:06 hod. konec v 17:31 hod., délka trvání nahrávání 90 minut.

Reflexe průběhu: Účastník výzkumu velmi hovorný, vyprávění větví, sám navazuje na daná témata, aniž by vyžadoval dalšího dotazování. Vypráví s metaforami, příklady, uvádí podrobnosti, příklady ze svého života, z léčby, ale i svůj náhled na osoby, které potkal v léčbě či doléčování, kriticky hodnotí jejich jednání a postoje. Informace z léčby přijal a aktivně používá, vyhledává si i další, resp. ověřováním, co mu funguje, modifikuje jednotlivé techniky a uplatňuje získané či znovu nabitě dovednosti, pokud jimi již dle svého názoru disponoval v životě před plným rozvojem závislosti. Klient přímou zkušenost s lapsem či relapsem neuvádí, jedná se o první a řádně dokončenou léčbu závislosti. Rozhovor je plynulý, téměř získává podobu monologu, kdy se i občasně ztrácí v tom, co chtěl říci.

Sebereflexe výzkumníka: Bylo náročné najít vhodný moment k přerušení linie sdělení účastníka, zastavit či jej zpět vracet k tématům. Všechny tazatelské otázky využity nebyly, neb bylo získán dojem, že klient se k nim vyjádřil, ačkoliv nebyl doslovně tázán. O tématu bylo hovořeno celkem komplexně, klient je v prevenci relapsu dobře orientován. Výzkumník také kriticky hodnotí délku rozhovoru, i přes nepoužití všech tazatelských otázek byl rozhovor poměrně dlouhý. Ačkoliv únava účastníka nebyla tolik znát, výzkumník ji na sobě pocíťoval ve schopnosti soustředit se na jeho sdělení.

U účastníka byla patrná částečná znalost s výzkumníkem, neboť působí ve vztahu pracovník a klient organizace, i když ne toliko jako garant klienta. Setkávání probíhá při skupinových sezeních, které výzkumník někdy vede. Účastník výzkumu hovořil plynule, působil uvolněně, občasně používá různé anglické výrazy, kterým výzkumník porozuměl, takže se na ně nedoptával.

Po přepsání účastníku poskytnuta transkripce ke kontrole, tu si nastudoval a doplnil následující:

1. Upřesnění pavilonu, kde se léčil /doplnění odd. 35, které předtím nezmiňoval/.
2. V jedné z vět změněn podnět, neboť nevyznívalo přesně, nač odkazuje.
3. Na straně 4. doplněna věta k upřesnění sdělení. Věta navazuje na: *„Krizový plán napomáhá zastavit se a rozmyslet, co a jak udělat.“* Klient doplnil: *„Je třeba tomu dát priority, např. zavolat je lepší, než se jít projít, nevybrat si automaticky tu snazší variantu, ale tu, co je funkčnější a efektivnější.“*

1.1 Transkripce nahrávky rozhovoru

Ještě jednou Vás přivítám na tomto našem setkání, které souvisí s mou bakalářskou prací, v níž se pokouším zhodnotit účinnost různých technik, které se používají v rámci prevence relapsu. Jednou z nich je i krizový plán jako takový. A ještě jednou se zeptám na souhlas s nahráváním našeho rozhovoru.

Ano, samozřejmě souhlasím.

Výborně, děkuji.

Úplně na úvod se zeptám na takovou zvláštní otázku, jestli se považujete za člověka závislého na návykových látkách a pokud ano, tak na jakých.

Je to hodně zvláštní, v tomto stavu, v jakém jsem dnes, tak mi to nepřijde. Připadá mi to takové jako „jak jsem mohl mít nějaký problém“, ale mám tendence k návykům, ať už jsou to drogy, alkohol, celkově návykové látky, nebo i další věci v životě, ať je to třeba sex, počítačové hry... Myslím si, že závislost se prolíná a může se se přelít na něco, co může na první pohled vypadat úplně neškodně, ale je důležité zachovat si střídmost v těchto věcech. A v návykových látkách vím, že se toho musím vyvarovat, protože nejsem schopen, nebo přesvědčil jsem se několikrát o tom, že nejsem schopen, to užívat takovým způsobem, abych to měl pod kontrolou. Co se týká alkoholu a drog, tak na to mám takový názor, že drogy k životu jsem nikdy neměl potřebovat, neměl jsem je do svého života pustit a stojí to za řadou a řadou problémů, které mi způsobily, nebo které jsem si způsobil já, tím, že jsem je bral.

Rozumím, to znamená, že své sklony k závislostem si uvědomujete a toto uvědomění Vám celkově pomáhá.

Určitě. Tam je důležité to uvědomění, že jsem závislý a pokud vybočím ze svých vyjetých kolejí, tak mohu snadno vybočit do těch starých a pohybovat se v tom samém stylu života, řešit svoje problémy, splíny, úzkosti a deprese alkoholem, a jak jsem se přesvědčil, ty prostě vedou k dalším problémům a dalším neduhům.

Výborně. Zeptala bych se dál, kdy jste absolvoval léčbu a jak dlouhou.

Já jsem nastupoval šestého března (*pozn. 2020*), teď to bude za chvíli rok, co jsem nastupoval do Bohnic, byl jsem tam až do 17. srpna, což je delší doba, než je tam běžná tříměsíční léčba. Nastoupil jsem s tím, že mě tam odvezla moje kamarádka, protože už se na mě nemohla dívat a já jsem si už neuměl pomoci, tak jsem byl rád za to, že mě někdo někam odvede. První den, co jsem tam nastoupil, tak mě dali na COVID detox a druhý den mi oznámili,

že mě propouští, a já jsem nechtěl, chtěl jsem se sebou něco dělat. Pak mě převezli na pavilon 31 a tam jsem byl ještě na detoxu jeden a půl dne a další den a půl, než mě dali na tu programovou část, což bylo na oddělení 35.

Režimovou?

Ano. Pak za mnou přišla paní primářka a ptala se, zda se hodlám léčit a já jsem říkal, že samozřejmě. Takže jsem absolvoval léčbu v Bohnicích, kde jsem byl stále na pavilonu 31. Díky COVIDu a opatřením jsem to měl delší a měl jsem ještě měsíční pobyt v Motole, protože jsem dostal žloutenku, bylo to strašné, v podstatě jsem málem umřel. V nemocnici jsem o tom hodně přemýšlel, kam jsem se to dostal, jak daleko, že kdybych nešel na léčbu, tak bych to ani neodhalil a kdybych pil dál, tak by mi játra selhaly a už bych tu dnes s Vámi neseděl. Když jsem byl v léčebně, tak ke konci léčby se mě jedna sestra ptala, co budu dělat, mluvil jsem o tom, že si seženu byt v Praze, budu bydlet u kamaráda. Ona mi říkala, že ten kamarád přece taky občas bere nějaké drogy a doporučila mi doléčování. Měl jsem posledních čtrnáct dní na sehnání doléčování, což se mi podařilo a dnes jsem za to hodně rád. Teď to bude za chvíli rok, co se léčím a myslím si, že rok života v léčbě a intenzivní věnování se tomuto je daleko lepší než se vrátit do starého způsobu života. Myslím si, že můj život potom bude daleko kvalitnější, protože jsem si uvědomil spoustu věcí. Léčba byla jako škola, takový kemp, kde jsme se naučili spoustu věcí, nástroje, jak to zvládat a teď doléčování je o použití těchto nástrojů v praxi a vytvářím si i nové nástroje, a to mě hodně baví. Bezpečí a klid zde na doléčováku a možnost nebát se toho, že nebudu mít, kde bydlet, že můžu zajít sem nahoru (*kanceláře následné péče jsou dvě patra nad chráněným bytem, pozn. výzkumníka*) a mám tu zázemí a podporu ve všem, to je hodně, je to velká podpora v léčbě a doléčování. Určitě až odtud odejdu, hodlám chodit dál na nějaké preventivní programy, chci si udělat opakovací léčbu a určitě bych chtěl nějakým způsobem chodit na AA nebo se jinak zapojovat do skupiny lidí, kteří to zvládli a dělají se sebou něco. Docela mě mrzí, že hodně lidí, kteří se mnou byli v léčbě, tak to nedalo. Dnes jsou na Facebooku vyfocení s pivem a podobně. Liší se to, co člověk říká a co potom žije. To je pro mě problém, co si o tom mám myslet, já to takhle nechci, chci to zvládnout bez toho a nepokoušet to, prakticky ani alkohol, ani drogy mi teď nechybí, naopak si to užívám, že jsem střízlivý a zjišťuji, že věci se ve střízlivém stavu dají řešit daleko líp, rychleji, efektivněji a mám z toho daleko lepší pocit.

Děkuji, v podstatě jste mi odpověděl na další připravené otázky, takže jsme se posunuli k části, ve které bych se chtěla zaměřit na otázky související s tím, jaké metody prevence relapsu

může člověk používat, aby svou abstinencí udržel. Jakou úlohu v udržení abstinence přisuzujete krizovému plánu a jeho obsahu?

My jsme toto v léčbě probírali týden, co týden, krizový plán byl hodně velké téma. Dělali jsme dvě nebo tři kartičky kamarád, což zní dětinsky a spousta lidí si z toho dělá legraci a někdo to pojal i tak, že ta kartička sama o sobě byla až trapná, dětinská. Já mám obě ty kartičky schované, mohu je přinést ukázat, když budete chtít. Zapojil jsem do toho symboliku, třeba kormidlo, což značí, že mi dává směr, tyto věci mi hodně pomáhají. Je to takový malý krizový plán do kapsy. Krizový plán jsme také zpracovávali, měli jsme takové knížečky, když jsme přecházeli na jiné oddělení a museli jsme přinést razítko, tak tam byl vzadu také napsaný krizový plán a co dělat. Určitě je dobré se minimálně nad tím zamyslet a říct si, co budu dělat když... V momentě, kdy si neuvědomuji, že se se mnou něco děje, tak jsem v háji. Jsem lodička na moři a vlnky se mnou dělají, co chtějí. V momentě, kdy rozpoznám nebezpečí, třeba když budu na vlakáči a lidi tam budou pít apod. nebo budou zahrádky venku, něco se stane a budu mít chuť se napít... tak v momentě, kdy si tyto momenty nebudu uvědomovat a neprojdou si to, tak nemůžu zareagovat a prakticky se mi může něco stát. Jako kdybych lezl po skále a neměl lana, žádné karabiny, podsedačky atd., ale vydal bych se do skal, tak je velká pravděpodobnost, že se mi něco stane. Takže krizový plán určitě ano, ale nejen ho zpracovat, ale zamyslet se a stále si ho doplňovat. Hodit to na papír je super věc, protože je to černé na bílém. Když jsem učil, tak jsem vždy říkal, že čím víc smyslů člověk zapojí v tom, co učí, tak tím lépe. Když to bude barevné, symbolické, napsané, vyřknuté nahlas ve skupině nebo když je to jako rituál, tak to má větší váhu a mozek si to zapíše a pobere to. Nedokážu si představit krizový plán nemít. To je jako kdybych si šel zřídit účet do banky a nezajímal se o to, jaké mají podmínky, a já bych podepsal papíry se strašnými úroky a pak bych nesl následky a ty následky jsou ten laps nebo relaps. Zažil jsem zde na doléčováku spoustu lidí, kteří mi přišli, že jsou v krizi, ale když jsme se bavili „hele tak zvedni telefon a zavolej, protože jsi v krizi,“ tak ten člověk to neudělal a já jsem si říkal proč. Vždyť to nic nestojí, naopak dáš do pohybu věci, co sis napsal a uděláš to tím správným způsobem, které sis sám vymyslel. Ale jedna věc je ty věci vědět a druhá je ty věci dělat. Já jsem věděl spoustu věcí i předtím, než jsem se začal léčit, já tomu říkám přepisování věcí v hlavě, upgrade, jako bych z Windows jsem přešel na Apple, tak to je hodně důležité.

Když se zeptám, zda si vybavujete obsah svého krizového plánu, tak tedy předpokládám, že odpovíte, že ano.

Ano, neřeknu to slovo od slova, ale určitě tam mám rozpoznání situace, to, jak se v situacích zachovat, když rozpoznám nebezpečí, první věc je jít pryč. Nebo se jiným způsobem zaměstnat. Když mi někdo něco nabízí, tak se s těmi lidmi absolutně nebavit. Hledat další, jiná řešení. Jít se projít. V léčebně jsme s Nešporem dělali věci, které zněly hrozně vtipně, on dělá různé ty své veverky apod. Já jsem si ho dokonce spletl s jedním z pacientů. Jsou to jednoduché pravdy a v zásadě lze říci, že ta cesta do střízlivosti je myšlenkově jednoduchá, ale je těžké je uvést do činnosti, je to o překonávání sám sebe a je důležité něco dělat. Jakmile se zastavím a budu sedět doma na posteli a budu přemýšlet o tom, co se vše stalo a říkat si, co bylo, tak je to jen otázka času, než si vyrobím recidivu nebo laps. V momentě, kdy situaci rozpoznám a že mě to vede k tomu, že se cítím špatně a mám úzkosti, tak ta cesta z toho ven je a mám tady plán, takže co budu dělat? Půjdu si zaběhat, zaplavat, projít se, uvařit si? Nešpor vždy říkal „krájím mrkev, protože když krájím mrkev, tak nemůžu přemýšlet nad blbostmi, protože bych si uříznul prsty“.

Závislost se nedá porazit hlavou, ale rukama, nohama. Odejít, něco dělat apod. V krizovém plánu mám i další věci, když se něco děje, tak komu zavolat a rozhodně to řešit. Když by se mohlo něco začít dít, tak už v té době o tom přemýšlet. Už jsem párkrát přišel třeba z práce a hned sem nahoru, a i deset minut pomůže. Zastavit se, uvědomit si... Většinou, když to bylo velké vypětí, tak z toho vyšel nějaký nápad. Jako třeba minule jsme na sezení s pracovníkem vymysleli, že by se dal sestavit osobní finanční plán za pomoci Excelu, a to mě baví. Dnes ráno jsem vstal a hned jsem si vzpomněl, že jsem si nezapsal, že jsem si koupil cigarety a nějaké jídlo. Také že jsem se nekoukl na e-mail a že na to není moc času. Podíval jsem se na hodiny a uvědomil si, že mám ještě dost času na to si to vyřídit. Kdybych to neudělal hned, tak by mě to celý den obtěžovalo v hlavě a bylo by mi z toho podvědomě špatně. Ťukl jsem na počítač, dopsal čísla, otevřel e-mail, vyřídil ho. Celé mě to stálo asi dvě minuty práce a celý den jsem se tou myšlenkou těšil, vzpomněl jsem si na to třeba dvakrát či třikrát a říkal si, že je to fajn pocit.

Na drogách a alkoholu bylo vše zrychlené, nedokázal jsem si pocity uvědomit. Ted' dokážu víc zpomalit a rozpitvat si ten pocit, jak se cítím, proč se tak cítím, co mohu udělat jinak. Co je příčinou toho špatného pocitu. Pak zjistím, že moc přemýšlím nad tím, co se stalo. Často zjistím, že se nic nestalo, neudělal jsem vůbec nic, musím jít dál a pohybovat se přítomností – bolí mě ted' něco? Jsem najezený? Mám kde spát? Co řeším? Mám práci, mám peníze, mám kde spát, potřebuju ted' něco důležitého, co mě zatěžuje? Nic. Mám se dobře. Když si to uvědomím... Ano ted' třeba řeším daně, ale proč se jimi musím zabývat nyní, když tu sedíme?

Já mám připraveno, co poté udělám. Už to mám rozmyšlené. Víím, že podklady k daním pomalu sbírám a nejsou to věci, které dokážu vyřešit hned. Krizový plán napomáhá zastavit se a rozmyslet, co a jak udělat. Je třeba tomu dát priority, např. zavolat je lepší, než se jít projít, nevybrat si automaticky tu snazší variantu, ale tu, co je funkčnější a efektivnější.

Je v tom systematicčnost.

Určitě, ve všem systém. Jak já říkám, přerovnávám si software v hlavě, začínám přemýšlet jinak, mám se rád. Všímám si i lidí na veřejnosti, jak o sobě negativně, vulgárně hovoří, shazují se. Přesně takové byly moje myšlenky dřív. Když taková myšlenka dnes přijde, tak ji odpinknu a řeknu ne. Já jsem dostatečný a mně to stačí, mám se dobře a co nemůžu nebo neumím dnes, se mohu naučit. Nic si nevyčítám. Myšlenky chodí, ano, a hodně často, třeba teď, jak se blíží rok abstinence, tak mě napadá, že to ještě není rok a že touto dobou jsem opravdu hodně pil, chodil jsem do různých klubů, dělal různé hlouposti, bylo to nechutné. Když o tom teď přemýšlím, sevře se mi žaludek a dělá se mi z toho zle. Ted' si říkám, to je ten pocit – proč o tom teď musím přemýšlet? Co teď dělám? Jsem v léčebně, tady se rok léčím. Jak mi je? Je mi fajn. Sám sebe přesvědčím o tom, že není potřeba se v tom rýpat a že je důležité, co s tím dělám nyní.

Zastavit se.

Určitě. Vyloženě se zastavit, rozpitvat a nejen to, jinak bych zůstal v tom negativním. Zároveň s tím hledat cestu ven. To jsou takové jednoduché, hloupé věci. Třeba v první seanci s terapeutkou v léčbě, kde se probíraly psaná a nepsaná pravidla. Samozřejmě, cokoliv člověk udělal špatně, tak bylo automaticky nepsané pravidlo. Což se dá vztáhnout na cokoliv, a když něco nešlo, tak to byl terapeutický záměr, oblíbené vysvětlení, vůči kterému jsme všichni protestovali, nelíbilo se nám to. Měli jsme psát a jak jsem byl ještě vyklepaný, nedovedl jsem ještě pořádně držet tužku, soustředit se a štválo mě, že přednášející mluví rychle, a tak jsem se rozčílil tak, že jsem se skoro rozbřečel a hodil sešit na zem... Ale pak jsem to probíral s primářkou a ona se mě zeptala „A co jste mohl udělat jinak?“ A to mě vůbec nenapadlo, netušil jsem, co jsem mohl v ten moment udělat jinak. Měl jsem zásek, byl jsem vytočený, chtěl jsem odejít, chtělo se mi brečet, křičet, zároveň jsem byl nešťastný. Přitom stačilo si všimnout, že kolega vedle to má vše napsané a že na ten elaborát, který máme napsat, si mohu půjčit jeho poznámky, udělat to s někým, s pomocí apod. Zkrátka hledat jiný způsob, a to pro mě byla novina, přitom je to jednoduchá informace. Od té doby si frázi „co mohu udělat jinak“ říkám skoro každý den. V maličkostech. Převedení věcí, co jsem se v léčbě naučil, do praxe, je hodně důležité. Měli jsme tam spoustu krásných, důležitých lekcí a myslím, že teď mě baví, že mi to

funguje. A když něco nefunguje, tak zkusím něco jiného. Něco funguje chvíli, něco funguje delší dobu, něco funguje vždy, něco ne, ale možná to v budoucnu bude fungovat, ale je to jen o tom, co si z té obrovské palety nástrojů vybrat. Je to jako v malířství, mám štětce, různé způsoby, mohu malovat realistický nebo kubistický obraz a pořád jsem malíř. Myslím, že se závislostí je to podobné. To, co mi vyhovuje v abstinenci, to použiju. Není to jeden recept. Je to o prostoru zkoušet, co mi funguje.

Když byste měl říct, co dalšího by mělo být zahrnuto v krizovém plánu, napadlo by Vás něco? Nebo máte za to, že jak je to nastaveno, tak je to funkční?

Nemám ho před sebou, takže nevím. To, co mi utkví, to je to důležité. Kostru krizového plánu mám v hlavě, a co by tam mělo být, tak je určité místo na doplňování. A to nejen jedno místo, ale víc, protože když si na něco přijdu, tak si to vnitřně doplním, ale nedopíši to na ten papír, nebo si to neuvědomím, že to dělám, a přitom je to součást krizového plánu. Já třeba nyní dělám takové věci, pro které se v angličtině často používá pojem „project“, tak pro mě je teď spousta věcí „project“. Třeba sázení něčeho na zahradě, to je můj projekt. Třeba to může být oprava světla nebo vyčištění sporáku. Vysadit kytky, vyzdobit na Vánoce... Ted' třeba maluji kraslice na Velikonoce. Strávil jsem tím tři odpoledne, resp. chvíli, půl hodiny až hodinu, podle toho, jak mne to baví. Nebo si vezmu kytaru, začnu si hrát. Je to relaxace, zároveň něco tvůrčího a funguje to. To jsou třeba věci, které doslovně v krizovém plánu napsané nemám, ale používám je a fungují.

Co tam dodat. Asi nějakou reflexi na to, co z toho funguje či nefunguje. Krizový plán je takový obecný, kam se třeba píše, že v případě krize, můžeme zajít sem za vámi. Také dělám třeba to, že pomáhám ostatním, debatujeme, povzbudím je, motivuji. Třeba ted' jsem přišel dolů a spolubydlící mi vyprávěl, že byl na pohovoru, že to bylo super, že by to byla práce, která by ho bavila... A já jsem mu na to odpověděl, že jsem se ráno díval na e-mail a viděl jsem, že má pět nových e-mailů, a že by se neměl upínat na jeden pohovor, ale měl by hned reagovat na dané nabídky. Kdybych to neudělal, on by se na to vykašlal. Já to dnes neberu jako dřív, že by to byla moje zodpovědnost. Já ho na to upozorním a on ať si s tím dělá, co chce. To je jeho svobodná vůle. Ale když vidím, že někdo něco dělá špatně, tak se ho snažím na to upozornit. Stejně tak, když dělá něco dobře, tak mu povím, že to dělá dobře a že se mi to líbí. Mám pocit, že to lidi posouvá, takže to není jen o mně. Krizový plán je i o společenství lidí, se kterými sdílíme doléčování. Což je někdy na prášky, zvláště když je něco nezměnitelné, musí se přijmout, že je někdo takový, jaký je. Pak trávím více času na pokoji nebo jinde, protože mi je to nepříjemné, zároveň je to ale i škola toho, jak se chovat i v běžném životě, ne vždy každý

bude super. Dříve mě rozčílila každá blbost, teď jsem se hodně „vyklidnil“. Já jsem byl klidný i předtím, ale pak jsem začal užívat, pít a začal jsem být zlý. Nikdy jsem se nepral a za ten poslední rok před léčbou jsem pobil pár lidí, až jsem se divil, kde se to ve mně bere. Např. když jsem pracoval za barem a někdo něco řekl, tak jsem ho vzal za flígr a vyhodil jsem ho ven, pak přijela sanita, protože si natloukl, ale nestalo se nic velkého...

Jaké situace vnímáte jako ohrožující?

Hodně záleží, v jakém jsem momentálně rozpoložení. Když jsem sem přišel, tak pro mě bylo riziko jet i vlakem. Klepal jsem se a všimal jsem si alkoholu v obchodech, lidí, co hulili, brali drogy, alkoholiků. Dnes mám již zapnutý filtr a tyto věci nevnímám. Když vidím obrovský regál s alkoholem, tak jdu dál, řeknu si „no, chlast“ a jdu dál. Není to tak, že bych tam stál a zíral, co jsem si dřív kupoval a tak. Jak zněla otázka?

Které situace vnímáte jako ohrožující.

Je to hodně specifické, záleží, v jakém jsem rozpoložení, ale konkrétně pro mě byla riziková např. komunikace s úřady. Narážení na to, že mi nikdo neumí pomoci, že něco nejde. Žádal jsem o dávky hmotné nouze a nedostal jsem ani korunu. Vůbec nic. Prostě to nešlo. Bývalá šéfová mi dodnes nedala podklady. Dodnes mi je neposlala. Já jsem naštěstí papíry kvůli daním vymámil, snad to bude stačit. Když něco potřebuji a ten člověk by mi to měl dát a on mi to nedá, tak mám problém, že v ten moment si nedokážu říct, co se dá udělat jinak, kam se jít podívat. Vždy se zastavím, protože nemůžu řešit něco, když jsem v pohybu. To zastavení je i v myšlenkách, špatně se cítím a v momentě, kdy s tím nic nedělám, tak přijdou chutě na alkohol, utlumit to, vypnout to, práškama to vypnout jako bolest. Jako když mě bolí záda a vezmu si paralen.

Takže když se do té situace dostanete, tak hlavní je se zastavit?

Přesně, určitě. A uvědomit si to. A zase použít nějaký z těch štětců, nástrojů, co mám v kufříku se svou vybavičkou z léčebny a odtud.

A jsou nějaké situace, kterým se snažíte vyhýbat?

Ano, určitě, třeba nechodím nikam do hospody, což se stejně teď nedá. Ale vyhýbám se společnosti, ve které by se konzumoval alkohol. Vyzkoušel jsem si to, šel jsem na vánoční večírek a říkal jsem klukům, že se léčím, nepiju a že doufám, že mi nic nebudou chtít nabízet a v momentě, kdy mi začali vadit, protože mi vadí takové ty ožralé kecý, tak jsem jim na to řekl, že jsem to slyšel už tolikrát, že na to mám vyloženě alergii. Tomu se opravdu vyhýbám.

Zároveň se tomu nechci vyhýbat úplně stoprocentně, protože vím, že se s tím stejně budu v životě potkávat. Poletím letadlem, budou roznášet pití a co potom. Dám si to pivo? Např. včera jsem o tom přemýšlel, že se těším, až poletím, a pak jsem si říkal, že to bylo, když jsem hodně pil, prostě jsem si koupil flašku, tu jsem „vyžahnul“, ještě jsem si nechal nosit, a to právě v letadle... Tak jsem si pomyslel, že si vlastně v letadle nebudu moct dát ani pivo. A potřebuju ho? Vyhýbám se v obchodech regálům s alkoholem, protože tam nemám co dělat, tam já nenakupuji. Nebudu tam chodit, protože když tam budu na to civět, věřím, že bych začal mít nějakou chuť. Jak říká Nešpor, když jdu jen okolo, je to jedno bž (*pozn. – bažení*) za minutu, když se tam zastavím, bude to milion „bž“ za minutu. Já teď kolem sebe nemám lidi, kteří by pili, třeba mám pár kamarádů, kteří jsou abstinenti nebo moc nepijí. V práci se nepije. Drogy se tam neberou, jeden člověk tam kouří trávu, ale to byla vždy věc, kterou jsem nijak nepotřeboval. Ale když spolubydlíci vypráví o tom, jak jí někdo nabídne „piko“, tak ne že bych na to měl chuť, ale já se s tím nechci setkávat. Úplně se tomu chci vyhýbat. Ono těch příležitostí, kde na to mohu narazit, když ráno vstanu, půjdu do práce, strávím tam osm hodin, přijedu sem, jdu na skupinu nebo něco uvařím, maximálně si jdu nakoupit, nebo se domluví s kamarády, že jedeme na nákup autem, tak tam není moc prostoru na to, se s něčím setkávat. Můj režim je takový, že neposedím. Když je víkend, vždy mám něco na práci. Jsem zvyklý vstávat brzy, protože v týdnu vstávám ve čtyři padesát, tak vstanu třeba v šest či v půl sedmé. A říkám si, že jsem vyspalý a mohu udělat hodně práce během dopoledne. Kdybych ležel a flákal se a sledoval pořád seriály, což jsem taky dříve dělal, že jsem třeba shlédl osm dílů za den apod., je to taková moje závislost, ke které tíhnu, a vím, že to také vede k úzkostem a depresím, tak se tomu snažím vyhýbat. Nemůžu stagnovat, musí tam být nějaká akce. A i odpočinek může být akce, ale není to takové to poplakování se celý den a nicnedělání, to bych nedal.

Dovedete si představit nějakou situaci, při které by všechny metody a techniky, které používáte, mohly selhat?

Dneska ne. Protože když se na sebe podívám jako na střed a nakreslil bych si to jako hradbičky kolem sebe, díky krizovému plánu, tak aby to bažení se ke mně dostalo a mělo obrovskou sílu, muselo by se dostat až ke mně. K tomu by muselo překonat ty hradby. To bych musel o něčem začít špatně přemýšlet. Když zemřel můj blízký, tak to byla obrovská zkouška, asi nejtěžší. Zároveň jsem ale zjistil, že ty hradby tam jsou a že fungují. Myšlenky samozřejmě přišly. Když jsem si šel koupit cigarety, tak jsem viděl placatky a říkal jsem si, že když ji vypiju, nikdo to nepozná, je víkend atd. Pak jsem se zastavil a řekl si „Stop – to je přesně to, co nechceš, protože by to vedlo k většímu a většímu pití. Kam tě to dovedlo – negativní motivace je další

hradba.“ Říkal jsem si, to snad nepotřebuji, na co? Navíc bych sám sebe strašně zklamal, protože něco dělám, jsem za to zodpovědný jen já sám před sebou a když si budu něco nalhávat a budu se tvářit, že jsem čistě bílý, když budu shnilý, tak to nemá smysl. Já sám před sebou bych neobstál. Je to hodně o svědomí a o přijetí zodpovědnosti za to co dělám, jak dělám a být k sobě upřímný a otevřený. Nemusím každému všechno říct. Četl jsem před léčbou jednu knížku, která se jmenuje Všichni žijeme v blázinci. V ní doktor hovoří o tom, že největší problém nastává tehdy, když přijde pacient a nechce říct, co mu je. Mluví o tom, co ho bolí, že je tlustý apod. Ale neřekne, že každý den sní deset větrníků, napije se atd. a ten doktor se to musí sám dopátrat. Většina fyzických nemocí je o změně životního stylu, ten, když se změní, tak zmizí spousta nemocí, třeba problémy s vysokým cukrem, obezitou apod. Prakticky je to podobné jako se závislostí. Když budu neupřímný a budu tu něco vykládat, což samozřejmě můžu, protože dnes jsem díky tomu, že nepiju zase rozumově a myšlenkově na takové úrovni, že tu předvedu takové divadlo a budete mě všichni chválit, jak jsem úžasný, a přitom to bude jen hra... Ale jsem špatný lhář, protože si houby pamatuji a kdybych neříkal pravdu, tak se do toho za chvíli zamotám. Hlavně by mi ze sebe nebylo dobře. Hrozně se těším, až to bude rok, je to moje malé velké jubileum, jako takové narozeniny. Je to pro mě velká výhra, jedna z velkých met, které jsem si pro sebe postavil.

A kdybychom se měli vrátit k bažení – jaký si myslíte, že má vliv na udržení abstinence?

Jaký má vliv bažení na udržení abstinence? Jako jestli mám bažit nebo ne?

Spíše v tom smyslu, že když se objeví, tak zda je to samotné bažení ohrožující nebo máte dojem, že to musí být v kombinaci s krizovou situací... Jak to vnímáte Vy?

Mám pocit, že když přichází krizová situace, přichází bažení. Ne naopak. Něco se muselo stát už předtím špatně. Něco na cestě. Špatně jsem se cítil, v něčem jsem se rýpal v hlavě, v něčem jsem si nevěřil, spadl jsem do černých myšlenek, a to je kolotoč, který s člověkem hází na všechny strany a tam přichází ta myšlenka, jak tu situaci vyřešit tím, že si něco vezmu, nebo budu pít a budu největší king. Zase je to o tom se zastavit, v tom se musím opakovat. Rozpoznávat bažení. Jakmile ho nerozpoznám, nevím, že bažím, můžu bažit dvě hodiny, celý den, týden, čím víc budu bažit, tím je větší pravděpodobnost, že mě to semele. Jak říkal Nešpor a v tom si myslím, že měl velkou pravdu: „Vendelín, alkoholik, šel kolem hospody a tam na něj někdo kouká a zve ho mezi ně, on odmítne a přejde na druhou stranu a jde a udělá si něco dobrého k jídlu. Měl bažení, jedno bž za minutu. Když přijde do té hospody a tam blikají automaty a tak, a bude tam sedět hodinu, tak to bude milion bž.“ Takže spíše je třeba si uvědomit ty dané situace, momenty. Bažení samo o sobě rozhodně je nebezpečné, pokud v něm zůstanu.

Pokud se s ním naučím pracovat, je to jako stres, který je ve velké míře také devastující. Ale když to bude stres – nemám práci, potřebuju bydlení, ale nebudu se hroutit a budu pro to něco dělat, budu přemýšlet, kam jít, oslovím realitku, poptám se lidí v práci, prostě nějakým způsobem to řešit. Vytvářet si plán, co a jak. Chci si to rozvrhnout a mám z toho radost. Ale když se zaleknu, že nemám bydlení a nemám peníze a co budu dělat, je to hrozné atd. Tak se zastavím, budu na stupnici nula. A v momentě, kdy začnu něco dělat, tak se to rozpohybuje a vesmír mi to nějakým způsobem přihraje. Když ale budu sedět na zadku, tak se nestane vůbec nic. Pak nastává ještě nebezpečí, že se začnu rýpat v tom, proč to nejde a budu v negativitě, tam to bažení může narůstat. Mně se daří to odpálkovávat. Neříkám, že bažení nepřichází, ale já v něm nezůstávám, takže není velké, ale je tam.

Doted' jste zatím hovořil o tom, co děláte a co vám funguje. Je něco s čím byste se naopak obrátil na někoho, kdo by mohl pomoci? Zmínil jste, že někdy přijdete za svým klíčovým pracovníkem. Máte někoho dalšího?

Mám. Např. s přítelem se o tom bavíme, neříkám mu tedy úplně všechno, on je v cizině, takže je těžké to řešit. Bavíme se o tom, ale nebudu mu třeba volat ve tři ráno, že se něco děje. To se mi ani nestává. Ale někdy mě rozhodí, když potkám lidi z léčebny, což se mi tu stalo několikrát, a oni jsou opilí, chtějí mě kontaktovat. Nebo se něco stane v práci, někdo je na mě nepříjemný, tak si o tom popovídám. Mám sestru a bratra. S bráchou si o tom můžu promluvit. Ale je pravda, že hledám toho, kdo je empatičtější nebo dokáže naslouchat, než aby říkal, že to nic není, to bude dobrý, to je jednoduchý. To nejsou rady. Tím mi říká, že to je normální a pro mě to normální není a chci s tím něco dělat. To spíš zavolám třeba ségře. Mám tu taky pár známých, kteří nepijí a s těmi můžu strávit čas. Třeba chodím ke kamarádce kadeřnici, ta mě vždy ostříhá, má malou holčičku, tak si zahrajeme nějaké hry, uděláme si něco dobrého k jídlu nebo jí něco přinesu. Normální vztahy. Nedovedu si představit to, že třeba spolubydlící v práci někdo mával pytlíkem pervitinu před obličejem. Já bych ho kopl do p... Řekl bych mu, jestli si ze mě dělá srandu a poslal ho ať s tím táhne někam. Byl bych sprostý, protože tohle mě vytáčí.

Rozumím.

Já vždy začnu větvit a zapomenu otázku.

Ono není až tak důležité postupovat dle připravené struktury, ale spíše mi jde o to zachytit podstatu toho, o čem se bavíme.

Jaké jiné strategie, které ještě nezazněly, používáte? Mluvili jsme o krizovém plánu, kartičce, zastavení se a uvědomování si situací. Co ještě byste zmínil?

Jedna věc, která mnou rezonuje, je to, jak vypadá moje blízké okolí. Jak mám uklizeno v pokoji, jak se o sebe starám, co pro sebe dělám, a tak se i cítím. To, co je okolo mě, je pro mě zrcadlo toho, jak se i cítím. Když se třeba ve mně objeví lenost, se kterou dost bojuji, tak si uvědomím, že se mi něco nechce. A je to jenom pocit. Přesto to udělám. „Do it anyway.“ Takováto filosofie. Když se mi třeba nechce vstát, odpočítám to. Tři, dva, jedna, start, jako raketa. Jdu se opláchnout atd. Pak si třeba sednu, ale zase se zvednu a řeknu si, že nemůžu být unavený, spal jsem šest hodin. Jsem jen rozespálý, to je v pořádku, proberu se. Když si budu říkat, že jsem unavený a že je to hrozný, všechno mě bolí... začnu se v tom rýpat, tak z toho budu opravdu unavený. Když tomu nepodlehnu, tak mám lepší den.

Co ještě dělám dalšího...? Ten úklid je pro mě obrovské téma. Když přijdu do pokoje, tak mám z toho radost a mám pocit, že je to v pořádku. Když tam přijdu a je tam něco pohozeného, třeba nějaké oblečení, tam kde by být nemělo... Vyloženě si dělám systém v tom, co kam patří. Klíče patří do zámku, když budu pospíchat na autobus, tak vím, kde jsou, nebudu je hledat někde po kapsách kalhot, po stole. Ne – jsou v zámku. Vždy, když odcházím a sáhnu na dveře, mám radost, že klíče v zámku opravdu jsou. Stojí mě to to, že přijdu domů odemknu, klíče položím na stůl, uvědomím si to, kopnu se do zadku a jdu je dát tam, kam patří. To je systém, kde všechno má své místo a svůj čas. S tím se ještě budu prát, někdy nad něčím trávím málo času, někdy více. Ale je to o tom pořádku, to mě zaměstná, a když mám plán, který si často i vypíšu na papír a pak si to odškrťávám nebo si to odškrťávám v hlavě, a i pochválím sám sebe, tak tím měním myšlení. Někdy si řeknu, že to stačí, nemusím dělat vše na sto procent, ale těch osmdesát je fajn, dobré. Takže když jsem si napsal seznam úkolů, co chci zvládnout za víkend a udělám z dvaceti věcí patnáct nebo deset, tak si ten zbytek posunu a nějak s tím pracuji. Ta systematicčnost je v obrovském rozsahu a systém si hledám ve všem. Třeba i jak telefonovat. Když telefonuji, tak se nejprve rozmyslím, co říkat, co potřebuji, než abych nevěděl.

Další věc je „já nevím, nerozumím, nevím jak“. To jsou pro mě zakázaná slova. Často jsem se cítil špatně a nevěděl jsem proč. A když jsem se nad tím zamyslel, tak jsem nevěděl, proč je mi tak zle. Když začnu meditovat, přemýšlet, zaměřím se na to, proč se tak cítím, tak tam vždy něco je. Pocity nejsou jen tak. Jsou to indikátory toho, co se se mnou děje. To rozpitvávání se toho, co se se mnou děje, je obrovská věc, která funguje. Abych věděl, jak to funguje. Když poznávám, jak funguji, tak si uvědomuji, vzdělávám se v sebeřízení. Fungují mi meditace, motivační videa. Teď přicházím na to, že dřív jsem videa hodně poslouchal a teď se spíše snažím si ty své afirmace či motivační věci říkat sám, přicházet si na to sám. Nechci být někdo, kdo tu bude recitovat věci z internetu, ale něco slyším, vyzkouším a vidím, jestli to

funguje či ne. V motivačních videích jsem objevil hodně zajímavé myšlenky. Třeba v souvislosti s tím, že se mi něco nechce, podívám se na tu myšlenku, nechce se mi něco, O. K., raz – dva – tři, zvednu se a jdu to udělat, protože to potřebuju. Jakmile to začnu dělat, tak v ten moment nevádí, že se mi nechce, už jsem se zvedl, dělám to. Třeba včera se mi nechtělo dělat večeři, zakázal jsem si totiž kupovat hotové obědy. Zase to je o plánování a zodpovědnosti a následcích, když to neudělám. Takže jsem si včera udělal jídlo a měl jsem večeři a na dnešek oběd. Mám z toho dobrý pocit, uvařil jsem si a neměl jsem hlad. Mohl jsem si koupit rohlík a paštiku, ale proč bych to dělal, když jsem si slíbil, že budu jíst zdravěji. Těch věcí, co dělat, je strašně moc a vždy každá věc, co člověk dělá, třeba ráno vstát, nasnídat se, třeba si i zaběhat, což bych chtěl, tak mě nevede k lenosti a pohodlnosti. Pohodlnost je hodně nebezpečná, i když zní hezky – od slova pohodlí. Většina lidí, co něco dokázala, tak právě proto, že na sobě pracují, něco tvoří. Pořád si nedokážu představit, kde třeba doktor, který něco studoval, tak kde na to vzal čas, nastudovat obrovské množství dat atd. Do mého denního režimu by se to nevešlo. Nejsem doktor. Zatím (*směje se*). Cokoliv, co dělám, tak večer se zastavím, udělám si pomyslný výčet, barometr, graf, kam mě to posunulo, zda to vedlo k dobru. To, co je dobré, to vede k životu. Co je zlé, vede k destrukci, ke smrti. A když se ráno nenasnídám, budu mít hlad, budu utrácet peníze. Vše souvisí se vším.

Dobrá, teď tedy hovoříme o životním stylu. Jak se liší Váš současný l od toho před léčbou?

Ono je před léčbou a před závislostí. Rozlišil bych to. Já jsem to neměl tak, že bych vždycky pil nebo bral. Bylo období, kdy mi bylo fajn, kdy jsem prakticky tyto věci dělal. Koupil jsem si byt, začal jsem si ho zařizovat, staral jsem se o sebe. Dnes jsem si shodou okolností také říkal, jak lidi nemají na schránkách napsaná jména, na zvonku, na dveřích. A vzpomněl jsem si, jak jsem si koupil byt a dával si tam jméno a měl jsem z toho hroznou radost, že je to moje, že na sobě pracuju. Akorát jsem na to později zapomněl a nevážil si toho. Jak byla ta otázka?

Jak se liší Váš současný životní styl od toho před léčbou?

Poslední rok před léčbou byly obrovské deprese, úzkosti, nebyl jsem schopen vylézt z domu, ležel jsem hodiny, dny v posteli. Jediné, kam jsem chodil, bylo do krámku pro lahev vodky. Do práce jsem chodil pořád zodpovědně, ale pořád pod vlivem a nikdo to nepoznal, což mě ještě více drtilo, protože jsem si říkal, že asi nikoho nezajímám, když to nevidí. Byla to sebeustrukce. Teď je to jiné, více o životě, něco se rodí, vymýšlí, plánuje, bude dít. Vše to záleží na mě, jak na to budu připraven. Teď jsem daleko pozitivnější, zodpovědnější, plánuju... Bojím se. Bojím se, abych to nepřehnal, mám obavu z vyhoření, zahlcení, toho se obávám, aby v tom byla míra, rovnováha. Ale životní styl je hodně důležitý. Předtím jsem se o sebe nestaral,

byl zarostlý. Mám v telefonu i fotky a videa na které se bojím kliknout. Jak jsem tam vypadal a měl kecy, nahrával jsem to... Když jsem se napil, mluvil jsem anglicky. Teď se za to stydím. Dnes na sebe jsem hrdý, pyšný, pýcha je tedy špatná, tak spíše hrdý. Pořád se to tvoří, jdu kupředu. I když někdy padnu, tak se zvednu a jdu kupředu. Zvednu se o metr dál. A nejsou to velké pády. Třeba jen, že jsem mohl něco udělat jinak. Zamyslím se nad tím, třeba, když je někdo hnusný, přemýšlím nad důvody, které ho k tomu vedou. Sice ho to neomlouvá, ale už spíš se na to dívám s lítostí než zlobou.

A kdybyste měl říci, na co se často zapomíná, a přitom je to důležité? V oblasti životního stylu. Co lidé často opomíjí a může to vést k riziku relapsu?

Myslím, že je to hodně vyváženost dne. Jakmile začne být monotónní, když něco neřeším. Třeba mít radost z jednoho pohovoru v práci, tak to jsem se posunul o centimetr a skáču do výšky o metr. To mi připadá jako nasazování růžových brýlí. Vše vidět moc růžově nebo moc černě. Vytrženost z reality. Co konkrétně? Teď mám životní stereotyp, tak mě nic nenapadá.

A kdybyste měl někomu poradit? Třeba v roli staršího bratra, což se používá v léčbě jako podpora nově přichozích apod.? Co byste poradil někomu, kdo čerstvě abstínuje, aby zvýšil pravděpodobnost udržení abstinence?

Myslet na sebe. Neřešit vztahy. To jsem viděl v léčbě dnes i denně. Jakmile jsou to vztahy, lidé jsou hlavou v oblacích, zapomínají na to, že tu jsou proto, aby dělali něco se sebou. Až bude člověk připraven, tak může mít někoho rád, ale ne teď. Určitě si dát pozor na vztahy, to je velké riziko. Proč něco začínat, když jsem s něčím pořádně neskončil. Také laxnost a lenost. Lenost je z devadesáti procent cesta k relapsu. Lenost něco dělat. Lenost vstát, najít si práci, uvařit si a vůbec přemýšlet. Můžu květnatě hovořit o tom, jak je vše báječné a úžasné, ale když můj denní režim vypadá tak, že ráno vstanu, uvařím si snídani, jdu si lehnout, pak budu říkat, že mě bolí záda, protože celý den ležím, nebudu s nikým mluvit, nikomu psát a budu říkat... Možná víte, o kom mluvím. Mě to vytáčí a říkal jsme to i na skupině. Jsou to negativní pocity, nezáměr o sebe a nezáměr o své pocity. Pocity jsou nejzákladnější ukazatel toho, jak se mám. V momentě, kdy si to ani neuvědomím, že je něco špatně a jsem jen otrávený, neudělám si chvíli na sebe, tak si myslím, že to je problém. Zase se vracím k tomu uvědomování si. Já jsem vyrůstal v křesťanské komunitě, takže to přirovnávám k tomu, že když dva lidi staví dům, jeden ho postaví na písku a jeden na skále, tak to je rozdíl. Na písku mi ujede, nebude držet. Když si zdělám pevný základ, což ta léčba je, tak můžu stavět velké věci. Často je u lidí spousta nereálného snění. Spousta motání v tom „co jsem dělal dřív, jak jsem kupoval, jak jsem

měl, jak jsem bral a teď nemám“. Zase – to bylo, je nebezpečné se motat v minulosti. Stejně tak být hodně v budoucnosti. Je třeba být v dnešku. I když je to protivné, otravné, protože dnes se vlastně nic neděje, neskáčou tam rychle peníze, jednou za hodinu něco, pak něco koupím, zaplatím... To může být nebezpečné – netrpělivost. Když něco nechci řešit a něco chci řešit a hned.

Připomíná mi to takový ten nedostatek nadšení v každodennosti, když se člověk zaměřuje jen na to, co má přijít.

Alkoholici a závislí lidé obecně – proč jsme brali? Protože to vystřelí na měsíc. Dnes, když se chce cítit „WOW“, tak k tomu potřebuje něco velkého. Abych byl hodně nadšený a cítil silnou emoci, ať už kladnou nebo zápornou, tak musím skočit na padáku nebo nevím. Vyhrát deset milionů. Napadají mě velké věci. Přijít tváří v tvář realitě, že je to jen sto padesát korun na hodinu, tak je to strašně pomalý. Jsem zvyklý, ať to švihá, a to je nebezpečné. Jsme zvyklí žít v rychlíku, ale on je to osobáček, jede pomalu, do kopečka, můžu si užívat tu krajinu. To také dělám, že si uvědomuji, a musím se zase zastavit a říct si, že si tu cestu k tomu, že budu mít byt, protože už si neříkám, že nikdy nebudu mít vlastní byt a že nebudu mít peníze a že nejsem schopen.... Tak si říkám ne, budu mít byt, chci zahradu, rýpat se v zemi, dokonce sháním nějakou zahrádku tady. Tak se snažím tu negativitu porazit tím, že věci vymyslím, plánuju směr dopředu, ale užívám si pomalou cestu. Byt a zahradu nebudu mít zítra, ale třeba za rok, až dostanu informaci o tom, že třeba někde něčí známý pracuje u bytového družstva.

A tyto puzzlíky se skládají, jako když jsme u kamarádky stavěli puzzle, chtěli jsme je mít hned ale to prostě nejde. Mělo to tři a půl tisíce kousků a trvalo to čtrnáct dní, než jsme to postavili, chvilka to šlo lépe, chvilka hůře, ale dnes to tam leží na stole a je to krásné. A podobně to je tady se vším. Může mě ohrozit, nebo mě snad dnes už ne, protože mám sny a plány a uvědomuji si, že to nejde hned, takže mě to tak nevykolejí, ale vidím na ostatních lidech tady, že je to vykolejuje, když něco nejde hned nebo když se zachovají jinak, než bych se zachoval já. A ne, že bych se vždy zachoval dobře, ale ptám se, proč si to nechají líbit. Proč se těmi myšlenkami vůbec zaobírají. Třeba když spolubydlícímu volal tatínek a bylo vidět, jak mu padá nálada a sebevědomí. Když mluvil o tom, jak hledá inzeráty, tak byl nadšený, ale občas to přepálí a div neskáče nad ničím. Tam si uvědomuji, že padá z jednoho pangejtu do druhého, což může být nebezpečné, protože pak něco nevyjde a vinou velkého očekávání či zklamání, když nejsou brzdy a realistické plány...

Třeba já teď mám dostat kolo, auto, mám slíbeno koupení bytu, ale nic z toho se zatím nestalo. Auto už je prý připravené v garáži, takže to pro mě znamená, že bych si pro něj tento

nebo příští víkend měl jet. To mě ale stresuje, což nemám rád, ale zase je to jiný druh stresu. Mám z toho obavu, bude to příšerné, určitě budu mít žaludeční neurózu, ale ve své podstatě je to dobrá věc. Hodně řeším, jestli si to vůbec zasloužím a musím se uklidňovat, proč vůbec řeším, jestli si to zasloužím, nemůžu jen dávat, ale mohu i přijímat. Ne brát, ale přijímat, proč uvažovat nad tím, že si to nezasloužím. Zasloužím, protože to auto jsme kupovali spolu a do jejich domu jsem dal také hodně peněz. To, že ona je taková, že i přes to, že by nemusela, tak mi chce něco dát, dokonce by mi nemusela dát ani moje vlastní věci, ... snažím se k tomu stavět střízlivě, nejsem z toho nadšený, spíš mi to přidělá problém, protože budu muset platit pojistku, benzín a další věci. Ale bude to i výhoda. Když si to stavím na váhy, sčítám plusy mínusy a říkám si, že ve své podstatě je to dobrá věc, zase se někam posunu, když se rozjezdím, protože nešikovný nejsem, jen mám obavy... Nevede mě to k chutím nebo k tomu, že se napiju. Nebudu se tím cítit líp, protože když se opiju, tak mě odsud vyhodíte a budu muset v tom autě třeba bydlet. To není důvod nepít, že bych byl vyhozen. Důvod je, že mi je tu dobře, je to fajn. Nikdy jsem si nemyslel, že to bude takové. Že to půjde. Naopak, když jsem slyšel, že třeba osm procent lidí přestane pít po léčbě a že statistiky jsou tak neúprosné, tak jsem si říkal, že z dvaceti lidí to dáme jen dva? Takové věci mě hodně drtily. Není to o tom, jestli mezi ty lidi patřím. Momentálně mezi ně patřím, a to, jestli tam budu patřit za rok nebo za deset let teď není relevantní, pojďme stavět ten základ tak, aby to zůstalo stát.

Překlenula bych se k poslednímu oddílu dotazů, který souvisí s lapsem a relapsem. Co dělat v případě lapsu či relapsu, máte představu?

Představu mám, ale co dělat nebo nedělat? No zase jsou to ty moje hradby, nechci přemýšlet nad tím, že by k tomu došlo. Kdyby se to náhodou stalo, tak prostě zavolat. Neskrývat to, říct to. Může se stát, je to chyba. Nechci se za to kamenovat nebo se zhroutit.

Přímou zkušenost s tímto nemáte.

Nemám a nechci mít.

A když se řekne takové to tvrzení, že laps není selhání, ale je to zpětná vazba. Jak se k tomu stavíte?

Je to selhání. Vnímám to jako selhání sebe. Nebo selhání krizového plánu. Těch mých hradbiček. Vznikla tam asi někde díra a tím by se to ke mně dostalo. Lapsu se bojím, mám z něho obrovský respekt. Zažil jsem i tady, že někdo lapsnul. Zažil jsem to i tak, že buď o tom mluvil či nemluvil a k čemu to vedlo. Naštěstí se mohu poučit i z chyb, které vidím kolem sebe. To že lapsem neprojdou, neznamena, že si nemohu vzít poučení z toho, co vidím. Viděl jsem,

jak se ti lidé chovali, co dělali předtím, že něco bylo špatně, byli nervózní. Oni to v tu dobu ale ještě neřešili. A pak to vykryštovalo v laps. Mělo to svoje následky.

To znamená, že čerpáte ze strategií ostatních a ovlivnilo to Vaši strategii do budoucna?

Rozhodně. Když to vidím, tak se z toho dokážu naučit. I z horké trouby se mohu poučit, aniž bych si popálil prsty. Když se popálí někdo jiný... Jak zněla ta otázka?

Co dělat v případě lapsu nebo relapsu.

Osobně bych se cítil, jako bych selhal sám před sebou. Selhání mé obrany. Místo ochrany před vnějšími vlivy. Když už by se to stalo, tak rozhodně o tom mluvit. Někam jít. Nebo zavolat. To jsou ty kroky, které jsme si říkali. Tam bych nic neubíral ani nepřidával. Je to o upřímnosti sám k sobě. Co chci. Chci se vrátit zpátky k tomu, jak jsem žil nebo chci žít jinak? Co mě k tomu dovede? To že budu pokoušet napítí? To mi nepomůže. Musím se sebou něco dělat. Co můžu dělat? Můžu tomu předcházet tím, že se o tom budu bavit, na skupinách, tím že slyším, čím si prochází i ostatní lidi. To je na každé skupině. Jeden mluví o nějakém příběhu a ten laps je tam možný vždycky. Někteří to nezvládli, nejen laps či relaps, ale vypořádat se s ním psychicky. Třeba byli pod vlivem a nemluví o tom a k čemu to vedlo. Ono to stejně vždy vyplave na povrch. Nemá cenu si s tím zahrávat a čekat, že mi to projde. A lidí, co tu zůstali jsou zase inspirací. Třeba když spolubydlící vyprávěla o tom pytlíku s drogami. Já bych prostě tomu člověku vynadal, byl bych drsnější. Je to o uvědomování si. Když bych bydlel doma sám, tak by to bylo rizikovější než tady, kde si o tom popovídám. To je ta prevence. Ve skupinách. V možnosti někam chodit a mluvit o těch věcech nahlas. Když o tom přemýšlím a mluvím o tom nahlas, tak si to tříbím. Teď mi nepřipadá, že mluvím souvisle. Asi to nebude strukturované, musel bych o tom napsat knihu. Často skáču z jedné věci na druhou.

Ono je to jedno velké téma, proto rozumím tomu přeskokování.

Čím víc o tom uvažuji a mluvím a jak jsme si teď i psali to desatero (*technika na skupině, pozn. výzkumníka*), tak tím víc se tam táhne taková červená nit. Ta jednoduchost. Uvědomuji si, že tu jsem kvůli sobě a jsem za sebe zodpovědný jen já. A to, co se děje teď, to je v pořádku. To, jakým způsobem budu reagovat na svou minulost a plánovat budoucnost, to je má zodpovědnost. Já nejsem moje minulost, já nejsem svoje myšlenky. Do minulosti se nehrabat. Nepodporovat černé myšlenky. Mám reflexi sám na sebe. Nezůstanu jen u pocitů, ale plánuji si, co budu dělat, aktivně se na tom podílím a vytvářím si cesty. Sám si nacházím vlastní způsob, jak žít. Jak fungovat v této společnosti, která má svá pravidla a nějakým způsobem funguje a já se s tím fungováním musím nějak sžít. Není normální chlastat. Opravdu spousta lidí nepije.

Svět je plný kr***nů a de*ilů, ale také plný spolehlivých, milých lidí a není jen černobílý. Je to hodně barevné. Není jen jeden způsob, je jich sto, tisíc, milion, zkrátka kolik nás je, tolik je způsobů. Indikátor bažení a možnost lapsu znamená, že se musím zastavit a naplánovat, co s tím, jak to udělat. Když nebudu aktivní a budu se v tom topit a nebudu volat o pomoc, tak se utopím.

Myslím, že bychom mohli dospět tímto k závěru. Řekl jste vše, co je pro Vás podstatné?

Myslím, že bych o tom musel napsat knihu. Spousta těch věcí je taková, že si na ně přicházím. Spousta těch věcí je taková, že je vyzkoušená a funguje, třeba moje vstávání, to, jak se chovám, a to mě zaměstná. Mám strukturu dne a ty věci mi fungují. Víím, co budu dělat. Až přijdu dolů dám si sprchu, půjdu si uvařit, přemýšlím o tom dopředu. Jsem o několik kroků dopředu, ale ne o měsíc, o dva. Je to o zkoušení základů, stavění základů. Když něco dělám, tak se pohybuji kupředu, tak je jedno jestli pozadu, popředu, skáču, lezu po čtyřech, ale pohybuju se směrem kupředu. Ve spoustě věcech se sice jen plazím, ale přicházím si na ně. Je pro mě důležité. Nejen existovat, ale i žít. It does not happen to me. Život je tu pro mě. Je to forma existence, která má smysl. Jestli jen existuju, chodím spát atd., tak budu jen existovat a zabírat prostor. Stejně jako třeba křeslo. Volím si účel, smysl. Ještě nevím, co budu dělat do budoucna. Pořád dělám instalatérinu. Ale už mám předem naplánováno, že musím pracovat s lidmi, nějak jim pomáhat. Bavilo mě třeba učení angličtiny. To mě vždy naplňovalo. Potřebuji smysl. Ten smysl, když je vše v pořádku, myslím základní potřeby a životní styl, nebo se pohybuji v nějakých mezích, které jsou pro mě O.K., tak můžu začít pracovat v nějaké té vyšší, duchovní bázi. Není to jenom o tom „já – já – já“. Je to o sdílení, o pomoci, ne o sebeobětování. To je něco, co jsem dělal předtím a teď už to dělat nechci. Sebeláska – sebehodnota – sebeuvědomění. Respekt k sobě. Disciplína. To je takové téma. Sebehodnota je pro mě velké téma již od léčebny. Negativními myšlenkami jsem se zatěžoval, litoval jsem se. Tím, že jsem si uvědomil, že umím dobře anglicky, umím vařit, práť, postarat se o sebe, přišít si něco, prakticky cokoliv, co neumím, se dovedu naučit nebo to nějak udělat. A když vidím lidi kolem sebe, kteří to neumí, tak si říkám, jak jsem si mohl myslet, že něco neumím, vždyť jsem dobrý. Je mi dobře. Je mi fajn v tom, co dělám a jak to dělám a dává mi to smysl.

To zní jako slova na závěr, obsahují naději.

Ano.

Ráda bych poděkovala za rozhovor a sdílení. Přepis bude možné přečíst a event. požádat o úpravy, ozvu se, až bude hotov.

2. Rozhovor s účastníkem č. 2

Termín setkání: 01. 03. 2021, začátek v 13:10 hod. konec v 16:31 hod. – délka trvání nahrávání 80 minut.

Reflexe průběhu: Účastník výzkumu byl poměrně hovorný, sdílný, občasně patrné ztrácení se v linii odpovědí na otázku, kdy byla potřeba jej více vybízet či zopakovat, reflektovat jeho odpověď. V projevu působil spíše nejistě. Účastník si stěžoval na slabší paměť, což se vzhledem ke znalosti účastníka z pracovního života výzkumníka, mohlo v některých ohledech ovlivnit obsah jeho sdělení např. při rozpomínání se na konkrétní rizikové situace nebo když se na závěr znovu táže na daný výzkum apod. Sám se neodvažuje doporučovat techniky v oblasti prevence relapsu a nedařilo se mu pojmenovat, jaké používá.

Sebereflexe výzkumníka: Opět poměrně náročné usměrňovat linii rozhovoru z důvodu obavy o narušení plynulosti účastníkovy výpovědi. Nebyly využity všechny tazatelské otázky, jelikož bylo nutné je v průběhu podrobněji vysvětlit, a i přesto klient se k jednotlivým oblastem vyjádřil poměrně přiléhavě. Kriticky nutno dodat, že tazatelské otázky byly v takovém znění, jakému účastník nemusel rozumět, jelikož předpokládaly znalost a používání pojmů z problematiky (např. klientův dotaz na slovo relaps či životní styl). Rozhovor byl delší, než bylo plánováno, nicméně vliv má zřejmě i účastníkův rozváznější styl mluvy. Občasné bylo rušivé, že se výzkumník snažil klientovi více vysvětlit otázku a účastník do vysvětlení vstupoval a nenechal jej dořít myšlenku, ačkoliv z odpovědi bylo znát, že dodatečné vysvětlení by bylo třeba.

U účastníka byla patrná znalost s výzkumníkem, neboť působí ve vztahu klíčový pracovník/garant x klient organizace, setkávání probíhá při individuálních i skupinových sezeních. Účastník výzkumu hovořil rozvázně, spíše pomalým tempem, pomocí gest zdůrazňoval svá sdělení či udržoval jeho strukturu.

Po přepsání účastníku poskytnuta transkripce ke kontrole, tu si nastudoval a doplnil následující:

1. Upřesnění situace s jeho lapsem po léčbě v Červeném dvoře, neboť v klientově původním sdělení vzniká dojem, že laps proběhl přímo v centru následné péče. Účastník vysvětluje, že tomu tak nebylo. Požil v zaměstnání a až poté šel do centra, kde byl odhalen dechovou zkouškou na přítomnost alkoholu.

2. V jedné z vět upřesnění sdělení – změna stavby věty.

2.1 Transkripce nahrávky rozhovoru

Dovolím si Vás ještě jednou přivítat na dnešním sezení a představit Vám výzkum, ke kterému jste byl požádán, abyste se zapojil. Výzkum souvisí s mou bakalářskou prací, která se věnuje krizovému plánu jako metodě prevence relapsu pro udržení abstinence od návykových látek. Je to tedy studie, která se zabývá lidmi, kteří již prošli léčbou a měli bychom si popovídat o tom, co Vám pomáhá v abstinenci, zda je to krizový plán nebo co jiného používáte, např. jiné metody naučené v léčbě apod. Současně opakuji, že rozhovor je nahráván a chci tedy znovu požádat o souhlas s tím, že jsem aktivovala záznamové zařízení.

Viděl jsem, že jste to zmáčkla.

A souhlasíte s tím, že to budu nahrávat?

Určitě, souhlasím s tím, že mě nahrajete.

Výborně, děkuji moc. Rozhovor poté přepíši a poskytnu Vám jej, abyste si mohl přečíst, co jste mi pověděl.

Na začátku se zeptám, zda se považujete za člověka závislého na návykových látkách a pokud ano, tak na jakých.

To je zajímavé. Určitě se považuji za člověka závislého na návykových látkách, zejména na alkoholu.

Kde jste absolvoval léčbu?

Já jsem jich absolvoval již několik. Dvě jsem měl dlouhodobější. V Červeném dvoře a v Kosmonosech.

Jaké mají od sebe přibližně časové rozmezí?

Dá se říci, že jsou to léta, nejsou to desítky let, ale pět až deset let to asi je.

A jak dlouhá byla léčba v Kosmonosech?

Na tři měsíce.

Jaké důvody Vás vedly k tomu, že jste se přihlásil do následné péče – že jste vstoupil do doléčováku?

Měli jsme teď zrovna takovéto téma na nedělní skupině (pozn. výzkumníka, jedná se o samořídící skupiny vedené vždy jedním ze skupiny klientů na podporovaném bytě každou neděli), nástup do doléčováku. Nevím, co to bylo za téma, ale u mě to bylo vše závislé na tom,

že když bych nešel sem, tak bych skončil znovu v návykových látkách, v alkoholu, protože bych neměl kam jít. Musel bych být na ulici, tudíž se nějakým způsobem protloukat a živit to alkoholem. Takže jsem svým způsobem ani neměl na výběr. Neříkám, že jsem byl nucen sem jít, to ne, já jsem měl tu možnost vrátit se k mámě, ale nechtěl jsem být už závislý ve smyslu celkové závislosti – všeho a na všem. Nejen na alkoholu. Závislost jako taková, protože závislost je slovo, které se netýká jen alkoholu. Člověk může být závislý i na lidech. Nechtěl jsem být závislý na čemkoliv, takže jsem vlastně musel podstoupit takovou tu životní zkoušku, abych zvládl sám si vést svůj vlastní život. Takhle vesměs řečeno. Chtěl jsem už utéct od alkoholu. Už mě to nějak za ta léta ani nebavilo a nepřinášelo mi to ani dost pozitivních věcí, spíše mě to tlačilo ke zdi. A byl jsem na tom zdravotně špatně, takže kdybych pokračoval v tom, co jsem dělal, tak bych buď skončil na vozíku, nebo na ulici, nebo bych byl mrtev, protože bych se někde umlátil. V opilosti jsem často někam upadl nebo si otevřel na někoho pusou, tak by mě někdo zabil. A takové východisko, jak z toho nejhoršího utéct, je asi opravdu utéct do nějakého střediska, třeba sem, kde ty lidi ví, o čem se baví, kde jsou zkušenosti... I po jednání na Skype spolu (*pozn. vstupní pohovor v online formě*), hrálo roli to, že se vidíme, vzájemná... to je vidět, když poznáte toho člověka, něco promluví a bylo mi to příjemné, atmosféra odtud... říkal jsem si, že to tady může být zajímavé a že mi mohou ledacos poradit, pomoci. Pomoc, i když si musím většinou uvnitř pomoci sám. Protože člověk, když chce, tak musí vždycky začít sám od sebe a pomoc mít jako podpůrnou činnost. Ale řekl jsem si, že byste mi mohli dát nějaký ten impuls, abych něco se sebou dělal a možnost se tu sám o sebe postarat.

Já jsem měl vždy problém sehnat si zaměstnání, protože jsem nedokázal více jak tři měsíce nepít. Jak jsem o tom hovořil už na několika individuálních sezeních, takový ten kvartální alkoholismus – pro mě jsou stěžejní ty tři měsíce od nástupu sem. Takže až po třech měsících se něco ve mně odbourává, protože tři měsíce vydržím nepít a pak budu pokračovat dál a dál a budu vědět, že to jde i čtyři měsíce, pět, šest měsíců. Pak zase přijde ten šestý, pak zase tři měsíce a tři měsíce. Mně šlo vždy o ten alkoholismus a o všechno v rámci žití jako takového, protože když si na něco zvyknu... Lehce si na všechno zvyknu, i proto jsem se asi tak rychle stal závislým člověkem. Já jsem byl závislý na alkoholu už ve dvaceti letech, ale do té doby jsem to považoval za normální. Že pijí všichni. A až když mi to začalo lézt do rodinných vztahů, komplikací v sociálním a pracovním zázemí, tak už si okolí všímalo, že se něco děje. Já pořád ne, já jsem to pořád bral, že je to normální, že mám prostě jen smůlu, že nemohu sehnat práci, že mám jen smůlu, že nemohu najít dobré kamarády, že mám jen smůlu v tom, že nemám přítelkyni. A on zakopaný pes byl trochu někde jinde. Říká se, že člověk má

začít hledat vždy sám u sebe. Než hledat okolo. Bylo to ve mně. Ten způsob života, styl života, jaký jsem žil. Prostě jsou lidé, kteří mohou pít a v životě se nedostanou do léčebny. Jsou lidé, co nemohou pít, protože tu svou míru nebo psychiku prostě neumí zvládnout, tak jednoduše nebudou pít. Ti, co to zvládnou, mohou.

To jsme se tedy pobavili o tom, jaké důvody Vás sem vedly a nyní, pokud byste mohl říci, neboť již to budou více než tři měsíce, dovedl byste zhodnotit své rozhodnutí nastoupit sem? Zda se vyplatilo v tom smyslu, že už by to mělo nějaký přínos?

Vyplatilo se to určitě v tom smyslu, že za ty tři až čtyři měsíce, co abstinuji, chodím řádně dva měsíce do zaměstnání. To jsem vydržel vždy jen nárazově. Je to krátká doba, co chodím do zaměstnání, ale celkově ty tři měsíce tady mi připadají jako půl roku, rok. Hrozně ten čas tady utíká. Mám pocit, jako bych tu nebyl tři měsíce ale rok. Určitě se cítím jinak, než jsem se cítil předtím. Myslel jsem si předtím, nebo jsem cítil předtím, že nikam nepatřím, že nic nezvládnou, že nic neumím, že mám jen základní vzdělání. Ano, mám, ale mám také spoustu jiných předností, o které se mohu opřít. A až tady jsem to zjistil, že mohu dělat i cokoli jiného než to, že jsem nevyučený, že mám jenom základní vzdělání, to ještě neznamená, že jsem nějaký člověk, který nic neznamená. Získal jsem sebevědomí a hodnotu sama sebe. Víc si sebe vážím za to, co dělám, i to, že dělám pitomého uklízeče, vařím si... Že dokážu plnit blbého uklízeče na sto procent. To je takový základ, od kterého se odpíchnu a půjdu v pomalých krůčcích dál. Získám možná ještě nějaké jiné, dodatečné vzdělání ještě, neboť je v dnešní době nepřetržitě možností, třeba možnost dálkových studií, večerní škola, chce to jen správně načasovat a naplánovat. Zatím se budu držet, abych si neuškodil zdravotně i psychicky, takže se držet částečného zdravotního omezení, které mám. Na tom si budovat teď život a pak uvidím, co bude za rok, za dva, až budu abstinovat třeba dva roky, možná se na to budu dívat jinak.

Děkuji za slova na úvod a nyní bych se pokusila v otázkách zahloubat nad metodami, které Vám pomáhají udržet abstinenci, jako úplně první by mě zajímalo, jakou úlohu vnímáte, že by měl nebo má mít pro Vás, krizový plán. V čem pomáhá, jestli vůbec, jestli si ho vybavujete, co v něm je, jakou má podobu...

Krizový plán – moc se na něj nekoukám, protože vím, co jsem dělal a co nechci dělat nebo co nepotřebuji dělat. Asi jsem to špatně řekl. Zkrátka, co bych neměl dělat, abych se zase nevrátil do starého života, jaký jsem vedl. U mě je důležitá hodně psychika, a to, jak se cítím. Když se cítím dobře, bezpečně, tak ani nemám tendence hledat nějaké jiné východisko ze situace. To vše závisí na plánování. Na všem, co jsem se za ty tři měsíce, možná čtyři už, když počítám tady ty dva-tři měsíce, co jsem tu pochytil, slyšel, viděl. Plánování – vše si

zorganizovat, naplánovat tak, abych se neocital ve stresu, abych se nenudil. Můj krizový plán byl o stresu, nudě, samotě. To byl jeho cíl, vyvarovat se jim. Mně nikdy nic nebavilo samotného, já jsem vždy byl rád ve společnosti a rád dělám vše ve dvou. Teď jsem šel třeba se spolubydlíci nakoupit a byl jsem rád, že šla se mnou. My jsme si ten společný nákup užili, vzali jsme to jako takový výlet do obchodu, hezký podvečer a přišli jsme až v půl desáté. Zpříjemnili jsme si to, takže jsme jeden druhému navzájem poděkovali. Mě ten den bavil. Já bych tam sám ani ten den nešel. Tím, že jsme šli v půl páté nebo v půl šesté, tak kdybych měl jít sám, nešel bych. To je ta věc, abych nic nedělal sám. Abych byl v dobré společnosti, ve společnosti dobrých lidí. Dříve jsem navštěvoval samou špatnou, zkaženou společnost a pak jsem byl zkažený i sám, a to je myslím důležité. V jaké společnosti se pohybujete. Vždy máte na výběr a vyberete si buď ty dobré nebo ty špatné lidi. Dříve jsem si vybíral ty špatné, nevím, jestli vědomky nebo nevědomky, nebo mě to tak vyhovovalo, nebo jestli to byl ten styl života, nebo mé rodné město je tak divoké, že to tam jinak ani nešlo. Možná jsem se trochu zapovídal na jiné téma.

Možná se k té společnosti nějak vrátíme, ale mě by zajímalo, zda si vybavujete obsah svého krizového plánu a zda jej používáte.

Moc si jej teď nedokážu vybavit v hlavě, jen vím, že jsem tam dával důraz na stres, protože psychika mě vždy dost ovlivňovala ve všech směrech, jak jsem se cítil trochu vykolejený nebo psychicky špatně, tak jsem hledal berličku, kterou si pomáhat, abych byl v klidu a teď právě se dostávám v myšlenkách na to, co mě v tom stresu a uklidnění se, když přijde nějaká ta situace, např. když nastane v práci nějaká situace, tak přijdu sem na barák, mezi lidi, tady třeba spolubydlíci hraje na kytaru, pouštíme uklidňující muziku, pouštím si nahrávku s motivačními a autogenními a uklidňujícími technikami. Je to takové uklidňující povídání, které tak zklidní mysl, že člověk ani nemyslí na ty špatné věci, ale pozitivně se motivujete dál pro další činnosti a do dalších věcí. Ze stresu mě dostává jakákoliv činnost, třeba když jdu bezdůvodně jen tak něco uklidit. Nebo teď jsem se dal na vaření, soustředím se na to krájení, maso, myšlenky volně odplouvají a zapomínám, že tam něco bylo a jen si promítám to pozitivní, to že jsem si uvařil, mám z toho požitek, žaludku je dobře, ještě se cítím dobře, že jsem něco vytvořil a zase tu negativitu proměňuji za to pozitivní. Je to stále práce s motivací, musím si pořád připomínat to, kde jsem předtím byl, to je motivující. Proč to teď nechci dělat. Protože jsem na tom byl zdravotně špatně, ve společnosti se mi špatně dařilo a teď se mi daří. Musím pořád srovnávat co bylo špatné a co teď dobré. Když si tohle srovnám, vždy převažuje to dobré. Na to špatné nechci ani nějak navazovat nebo vzpomínat, protože se mi na to špatně vzpomíná. Teď se mi lépe žije v tomto.

Jen abych si ujasnila, pro Vás krizový plán, když o něm mluvíme, tak je to ten vypracovaný papír nebo to představuje i něco ve Vás, nějakou zásobu technik nebo metod, které používáte, když se octnete v krizi? Nemusí to asi být „ten papír“, ale spíše taková dovednost, kterou si člověk v léčbě osvojil a použije ji ve chvíli, kdy cítí, že to potřebuje. Je něco takového?

Já mám vše zautomatizované. Možná jsem to slyšel, zaslechl a už jsem si to v hlavě zautomatizoval, že to používám. Třeba se vyhýbám tomu, když něco vidím, ani na to nemyslím, že to tam je, hospody kolem. Měním cesty, vybírám si takové, které se dají spojit s procházkou a bez míst, které by mě mohly pokoušet. Protože psychika dělá dost, třeba když něco vidím. Čím víc to nevidím, tím míň na to myslím. Možná to bude lepší, ale proč to pokoušet, radši tu restauraci obejdu, i kdyžto se mnou nic nedělá, ale přijdou takové chvíle do budoucna, že to se mnou něco dělat bude. Radši se tomu automaticky vyhnout, protože vím, že se tomu mám vyhýbat. Nebo když uvidím nějakého opilého člověka, tak jdu od něho pryč, nezdržuju se u něho, protože bych se dostal do nějakého konfliktu a to nechci, protože vím, že by mě to uvedlo do stresu, tak raději odejdu pryč. A nechci vyvolávat stres zbytečně, když nemusí být.

Jaká rizika vnímáte v udržení abstinence? Již jste nějaká pojmenovat, např. stres, psychika, možná riziková místa a situace, která spouští bažení. Je něco, co ještě nezaznělo? Situace, do kterých byste se mohl dostat a mohly by se jevit jako ohrožující?

Nevím, jsem takový, že jsem vždy rád vše okoukával a šel s každým, jak se říká. Se stádem. Takže když jsem viděl osm lidí, jak jde na pivo, tak jsem šel s nimi. Teď mi jde spolubydlící příkladem tím, že něco udělá a já to jako opička okoukám a udělám to po něm. Prostě takto ho následuji v tom dobrém. A takto jsem následoval všechny i v tom alkoholu. Okoukal jsem to, šli všichni tak já taky.

Takže hrála velkou roli nápodoba?

Určitě. Asi jsem nechtěl být ten, co nejde, tak jsem šel také. Držel se party. Je důležité to, s jakými lidmi se stýkám.

Když se dostanete do náročné či stresové situace, co se dá použít?

Já jsem se párkrát dostal do takové situace, ale mám ten dar nebo prokletí, že hrozně rychle na to špatné zapomínám. Takže se mi nevybavuje, zda se mi něco takového stalo.

Třeba v souvislosti s prací?

Určitě, teď musím hledat v paměti, co se v nejbližším termínu odehrálo. Asi když se v práci ztratily klíče, taková stresová situace. Hlavně jsem to v sobě nesměl dusit. Přišel jsem

domů a mít si s kým popovídat. Vyventilovat to. Jakýmkoliv způsobem, i kdybych šel do lesa a tam se vyřval nebo vymluvil do stromu. Nebo sám pro sebe. Minule se tam řešili zbytečně kravinu a já jsem z toho měl špatný pocit, ještě si na mě nasazovali, že jsem alkoholik a tak. A tady jsem to probral s ostatními na doléčováku a spadlo ze mě to, že jsem to chtěl někomu říct a nedusil jsem to v sobě, řekl jsem to někomu a udělalo se mi lépe. Ani jsem to nevnímal jako stres, vypovídal jsem se, tím jsem to odhodil. Když se někomu svěříte, tak to udělá své.

Přijde úleva.

No, uleví se tím, že se vypovídáte, nevím, jak jinak bych to měl říct.

Jaký vliv na udržení abstinence či riziko relapsu má podle Vás bažení?

To je takové divné slovo, bažení. My jsme se tomu v léčebně smáli. Bažení je prostě chuť. Já ale nemívám chuť. Já jsem neměl chuť, co jsem tady. Nevím, čím to je. Nikdy jsem nepil na chuť, pil jsem to pro výsledek, když jsem se chtěl uvolnit.

Těmi chutěmi se asi nemyslí vyloženě chuť v ústech, ale i pocity...

No chuť vyvolat si uvolněnější stav, tak to ano. Tam byla touha po tom, být volný. V uvozovkách duševně volný, nic neřešit.

Jak s tím pracujete, když se to objeví?

Já jsem neřešil nic, a právě do toho jsem utíkal. Chtěl jsem být v tom stavu, kdy nic neřeším a nemám o nic zájem. Teď naopak. Situace řeším hned nebo se na to připravím. Řeším situace, řeším všechno. Všechno se dá vyřešit. Od ničeho se nemá utíkat.

Takže spíše činnost než nečinnost.

Ano, já jsem dříve od toho utíkal, protože jsem chtěl mít bezstarostný život. Teď ho nechci mít bezstarostný, ale naopak. Já tu starost sám u sebe chci. Já ji vyhledávám. S tím, že mám nějaké problémy, starosti, já s tím počítám a jsem na to připravený, protože to chci řešit. Tak to vyřeším. Já nemám proč utíkat k tomu nic neřešit. Já jsem utíkal do toho stavu, že jsem se chtěl jenom bavit, užívat si, protože se o mě někdo staral, byl jsem na někom závislý, na člověku, na rodině. Oni vše zařídili a já jsem nic nemusel a potom ten mozek přemýšlí úplně jinak – „Já si teď mohu dělat, co chci, mám volnost, tak co budeme dělat“. Roupama nemám, co dělat, tak se jdu bavit, vyhledávat různé způsoby zábavy, které existují. Alkohol je legální, nejdostupnější, tak si užijeme. Já asi možná nechápu problém mojí závislosti, ale já jsem vážně chlatal jen proto, že jsem si chtěl užívat život. A tady vidím, že si jde užívat život i bez alkoholu. A k tomu nepotřebuji alkohol. A že jsou nějaké starosti? Ano, já je vyhledávám

záměrně. Nechci od nich utíkat, chci je řešit. Když od nich uteču, tak oni nezmizí, budou tu pořád, jen se nahromadí a nevede to k ničemu.

Rozumím. Dovedete si představit situaci, při které by mohly tyto metody selhat? Že by hrozilo, že relaps přijde? Je nějaká poslední záchrana? Něco, co se dá použít krůček od toho zhroucení, při odhodlávání si třeba něco koupit?

Asi bych chtěl být hodně rychle sám se sebou. Hodně rychle utéct do lesa, do samoty. Tam si vyčistit hlavu. Úplně bez lidí. Někam ani ne na vesnici, ale někam pryč od lidí na týden. Tam si vyčistit hlavu od starostí a být sám se sebou a se svými myšlenkami. Občas na to používám autogenní trénink, to jde, když chce být člověk sám se sebou. Zavře se do pokoje, pustí si hudbu. Občas se mi ostatní smějí, co to poslouchám, já poslouchám hezkou, pohodovou českou hudbu, která má smysl, ne žádné „umcaca-umcaca“, která mi dává lepší myšlenky a chuť do života. Když to shrnu, tak kdybych měl použít to nejdostupnější, tak žiju prostě hudbou. Utéct do samoty, nebudu utíkat do lesa, ale když to vezmu v reálu, co se dá použít, tak zavřít se na pokoj sám s pohodovou hudbou, o které vím, že mě postaví na nohy a vyčistí myšlenky, protože jsem takový, jaký jsem. Tak trochu romantický. Takže poslouchám takové hezké písně, a to mi zase dává sílu a naději v to, že se to dá zvládnout. Tam utíkám já a možná se vrátím i k té otázce předtím. Myslím, že jsem byl v tom stavu, jak jste položila otázku, před několika dny jsem měl takový špatný den, a tak jsem na pokoj zalezl. Půjčil jsem si čtyřicet CD z knihovny, tak jsem to tam škvařil a nikoho jsem tam celý den nepustil a hned mi bylo lépe. Pak jsem pokračoval zase dál.

Takže to vyznívá, že samota je pro vás dvojího typu, jedna je nepříjemná, kdy hledáte společnost, a pak ve velké krizi se stahujete od společnosti?

Je to takové. To, že člověk chce být sám se sebou, to má svůj důvod. Třeba když člověku to okolí leze na nervy, tak chce být sám se sebou. Jen si srovnat uvnitř sebe myšlenky a nikoho tam nepustit. Taková očista. Buddhisté tomu taky nějak říkají. Očista Zen nebo tak něco.

To znamená ta riziková samota je jiná než tato.

Ta riziková samota přijde z důvodu, že nerad dělám věci sám. Nic mě nebaví dělat samotného, když to dělá více lidí, tak se přidám. To je zase to riziko, když je hodně lidí, kteří dělají špatnou věc, tak se k nim lehce přidám. A když je hodně lidí, co dělají dobrou věc, tak se k nim také přidám. Moje diagnóza, porucha osobnosti, způsobuje, že jsem trochu dětský, přidám se, jdu se stádem.

A když jsme hovořili o krizi, ve které byste uvažoval o samotě, existuje v tu dobu ještě varianta, že byste se na někoho obrátil? Nějaký další člověk, jehož pomoc by se dala vyhledat? Možná ale nikdo takový není a vnímáte to tak, že ta samota je příjemná.

Musí to být lidé, kteří tomu rozumí, a o kterých vím, že by mi mohli pomoci. Obrátil bych se třeba na někoho z vás. Když to vezmu dle krizového plánu, co jsem do něj psal, tak to je jasné, že bych se obrátil na někoho z vás, protože mi rozumíte a dokážete mi pomoci. Ještě jsem to ale nepoužil. Nevím, jestli je to chyba, ale vždy si vystačím sám, poradím si sám.

Nechtěla jsem Vás přimět k tomu, abyste někoho označil, spíše mě zajímalo, jestli ta samota je opravdu to, co potřebujete, pustit si hudbu, dostat se k sobě, nebo zda je tam možná i jiná varianta.

Zatím mé starosti, co mám, nebyly tak velké, abych vyhledal nějakou větší pomoc. Zatím mi k tomu stačilo jen zalézt si na hodinku, pustit si hudbu a hned jsem byl fit.

Dovedete si tedy představit, že by se objevily větší starosti, při kterých by toto nestačilo?

Představit si to dovedu určitě, ale radši si to nepřipouštím. Když přijdou, což ony mohou přijít a беру to i z pohledu ostatních, kteří už takové velké starosti měly nebo mají, tak teď si vybavuji kamarády na skupině... Já mám výhodu, že mám kamarády z léčení, protože jsem obměnil společnost, ve které jsem se nacházel, a teď si budu novou společnost, ve které se chci nacházet, takže spíše vyhledávám společnost lidí, co nepijí. Zjistil jsem, že my po léčbě a lidí co nepijí máme jiné smýšlení a jiné hodnoty než ostatní. My se na to koukáme úplně jinak a s tou mou skupinou si máme vždy co říct, a i bez alkoholu. Tak asi na ně bych se obrátil, kdyby bylo nejhůře, což už jsem asi párkrát udělal, třeba když jsem večer polehával a cítil jsem něco, kdy jsem si říkal, proč ráno vstávat, nechce se mi do práce... taková bezmoc či beznaděj, a hned jsem napsal na tu skupinu a dostal jsem od dvaceti lidí odpověď a podporu. A tolik energie z telefonu na člověka vyprýští, že najednou má chuť pokračovat dál. Takže asi mít kamarády, kteří podrží. Ty správné, dobré.

A co třeba Vám pomáhá, když řeknou? Co předá energii?

My spolu plánujeme. Třeba hrozba, že když budu chlastat, tak mě ze skupiny vyloučí, tak se toho bojím a nechci. Já chci být s nimi a nepít. Nechci o ně přijít, jsou to dobří kamarádi. Ale i spousta motivačních vzkazů – že na to mám, že to dám, vzpomínky na léčebnu, příklady, co jsem dělal a tak. Podporují mě v tom, že to zvládnou. Říkají mi, že to dám, a to mi stačí k tomu, abych si věřil a řekl si, že to dám.

Takže si to v tu chvíli uvědomíte.

To sebevědomí mi stoupá a kolísá, někdy nahoru, někdy dolů, a toto mě upevní v tom, že jdu správnou cestou a že na to vážně mám. Že se to dá a má to smysl.

Nevzdáváte to.

Ano, že to nevzdávám. To je asi i tím, že alkohol poškozoval paměť. Teď trénuju pamatovat si věci, učím se na sčítacího komisaře, bál jsem se toho a dnes jsem se v práci ujistil, že to bude jen přínos pro mé trénování paměti. Hodně často v posledních dvou týdnech zapomínám. Potřebuji, aby se to nějak ustálilo. Snad to chce čas. Snad se paměť dá zocelit. Kde jsme to přestali?

Navázala bych na techniky, které používáte k udržení abstinence. Třeba techniky z léčby, které jste se tam naučil.

Techniky? Jak to mám chápat, techniky?

Třeba když jsme se bavili o technice semafor?

Techniky... Já mám naučeno z léčebny to, že jsem často moc „hr“ na všechno. Tak mi tam i kamarádi říkali vždycky „hr, kam jdeš, zpomal, zastav se a přemýšlej“. Na toho kamaráda si vždy vzpomenu, když mi říkal „brzdi, kam jdeš, zastav se“, na jeho slova si vždy vzpomenu, jak mi to říkal. Včera jsem takhle lítal po bytě a říkal si, co zase plaším. Řekl jsem si „přemýšlej, co chceš, zastav se, nejdřív udělej tohle a pak tamto“. Tak – tak a udělal jsem, co jsem potřeboval. V klidu a s rozmyslem. Já jsem vždy vše uspěchal, ale musím zastavit, přemýšlet, co udělat. Tak to i funguje v tom, když se mám rozhodnout, co chci udělat, jestli špatnou nebo dobrou věc, tak to mi třeba zafungovalo s kamarádem, který se opil při naší schůzce. V tu ránu jsem vstal a říkal jsem si, hele on se napil, mám se jít napít s ním? Zastavil jsem se, a ne že jsem si to řekl, ale udělal jsem to automaticky. Říkal jsem si, proč bych to dělal, teď tady bydlím, mám tu práci, vyhodí mě, nebudu mít nic a okamžitě mi naskočila ta myšlenka. Takže zastavení se jsem použil, naučil jsem se to, tím, že to mám v hlavě, je to automatické, nevnímám to, ale vím, že nějaká situace nastala a už automaticky zastavím a automaticky se snažím rozhodnout pro lepší variantu. Je hrozně dobře, že to tak mám nastavené a chci si to udržet. Jak ale nevím. Asi je to už ve mně. Já mám na léčebnu v Kosmonosech hrozně dobré vzpomínky a budu na to vzpomínat do smrti. Vždy když si na léčebnu vzpomenu tak mi okamžitě naskočí tyto myšlenky – semafor a to všechno. A přesně vím, co mám udělat. Tam jsou terapeuti stejně dobří jako tady, jsou kamarádštlí a všechno, takže tam to byly tři měsíce k nezaplacení. Byly to snad nejlepší tři měsíce mého života a i to, co se stále opakuje, skupiny a opakování tak, že si to

člověk zapamatuje. Ne že si to člověk chce zapamatovat, ale jak se o tom stále baví, tak to nakonec v hlavě zůstane.

Co třeba dalšího vás napadá, co jste si tam zvnitřnil a zautomatizoval?

Já jsem si tam hlavně zautomatizoval hlavně to, dát si na jednu stranu negativní a na druhou stranu pozitivní věci. Hrozně moc věcí mi závislost vzala a nesmím na to nikdy zapomenout. A srovnat ty negativní vlivy s těmi pozitivními. Pozitivní teď, zaplat' pán Bůh, převažují. Vzalo mi to hodně zdraví, rodinu, lásku, vše. Neměl jsem nic, byl jsem bezdomovec. Jsou to špatné myšlenky, nechci na ně myslet. To pozitivní teď mám tady. Pořád to mám napsané na papíře a budu si to přemítat.

Takže je to o práci s motivací? Pozitivní a negativní.

Ano, jedna z věcí. Používám to dodnes. Bavíme se o tom s lidmi z doléčováku, co nám to vše vzalo a že jsme rádi, že teď máme práci, co bychom za to tehdy dali, kdybychom měli práci, ale nevážili jsme si toho. Tak o tom se bavíme. Podporujeme myšlenku i tím, že se bavíme o negativní a pozitivní motivaci na bytě, na skupinách, pořád.

A kdybyste měl sám za sebe navrhnout nějaké postupy, techniky k udržení abstinence pro někoho jiného? Napadá Vás něco?

Já nevím, jak to brát ty techniky.

Zkuste si představit, že tu s námi sedí někdo, kdo po léčbě abstinguje, tak jestli byste pro něj měl nějaké rady či tipy, jak to zvládnout. Co byste mu poradil.

Organizace. Vše si zorganizovat. Ne úplně do detailů, ale aspoň částečně si zorganizovat hodnoty. Dá se říct organizace hodnot?

Prerovnění toho, co je důležité a co ne?

Ano, co je důležité a co ne a čemu se více věnovat, čemu se lze věnovat méně a neublíží to. Prostě vzestupná organizace, aby to nezatěžovalo, aby se dalo zvládat vše, co člověk zvládat chce a měl čas i sám na sebe. Prostě organizace všeho v životě je důležitá. Já jsem ji neměl, ale teď ji mám, i když se budu trochu červenat, nedodržuji ji stoprocentně, ale snažím se o to. Občas mi něco uteče. Mám to, ale zorganizováno tak, že dokážu už i vstávat v pět hodin, udělat vše, co mám, a dnes jsem se ráno nad rámeček stihl oholit. A měl jsem to časově i postupově zorganizované.

Takže plánování?

Ani ne tak plánování. Já už ráno vím, co udělám, vím, kam jdu, a že támhle mám svačinu, a tak, prostě organizace času, příprava. Ano vlastně plánování a jeho příprava. Co mohu udělat dnes, neodkládám na zítřek. Když mohu něco zvládnout ještě večer před spaním, tak těch šest hodin spánku mi stačí bohatě, i když se říká, že člověk by měl spát šest až osm hodin. Ale my závislí lidé jsme až moc hyperaktivní, takže pro nás je hodně spánku luxus. Čím méně spánku, tak je to lepší, protože jsme více aktivní a vybijeme ze sebe energii. Dnes jsem se vzbudil sám od sebe už v půl čtvrté a byl jsem vyspalý. Teď nevím, kde jsem přestal, co jsem chtěl říci.

Mluvil jste o organizovanosti a o tom, jak si člověk má...

Já jsem si to dokázal za ty dva týdny tak zorganizovat, že jsem si dnes říkal, že se musím oholit a musím se vejít do té struktury času, tak jsem si řekl, že do půl mám ještě čas, v půl a pět musím být hotov, protože ve čtyřicet jdu na autobus. Dokázat si zorganizovat i těch patnáct minut, když vím, že v půl si musím jít čistit zuby a za deset tři čtvrtě je čas jít udělat tamto... Už to ani nevnímám, kouknu se na hodinky a řeknu si, že je půl a je konec snídaně. A už to dělám automaticky. Nevím, čím to je, jestli jsem se to tak naučil. Ale byl jsem za to rád, že jsem dnes dokázal udělat i něco navíc. A když to takhle budu zvládat, tak budu jen rád. Ale musím v tom pokračovat.

Trochu jsme přešli do otázek souvisejících se životním stylem, protože se bavíme o organizaci dne a jak vám vyhovuje, aby vypadal, jak ho rozplánovat. Jak myslíte, že je důležitý životní styl v tom, aby člověk byl v abstinenci spokojený a aby si ji dokázal udržet?

To je složité. Já jsem krátce z léčebny, krátce po léčbě, teprve jsem nastoupil do zaměstnání... teď v rámci COVIDu nemáme kam jít, jsme vázaní uzavřeností, restrikcemi a můžeme být rádi, že to zvládáme. Kdyby bylo kam jít, tak bych třeba někam jel, naplánoval si, abych využil volný čas, ale já jsem vázaný na svůj volný čas jen na bytě. Takže nemohu hovořit o tom, co by bylo, když je to teď takto.

Volný čas je omezený.

Určitě. A trávíme ho v rámci společných aktivit, komunikace, více spolu navazujeme kamarádké vztahy, ve kterém si dáváme zpětné vazby na léčbu, na doléčování a na to, co do budoucna. Bavíme se o tom, jak v abstinenci žijeme a jak jsme žili předtím. Neustále jsme v myšlenkách u abstinence.

A když byste měl rozlišit, jaký byl Váš životní styl před léčbou a teď?

Já jsem předtím neměl žádný životní styl. Snažím se životní styl pojmenovat, ale vůbec pro to nemám jméno. Byl to životní styl ráno vstát, v noci spát, přes den lítat venku bez cíle, za něčím... za ničím. Za penězi. Za zábavou. Životní styl „užívat si ničeho“. Bezstarostný život. Žádné povinnosti. Žádné zájmy, protože ty jsem nechtěl mít. Ani jsem nic nevyhledával, neměl jsem o nic zájem. Měl jsem zájem jen se někde bezduše courat po venku, sem tam si někde sednout s kamarádem na lavičku, pokecat, prostě absolutně bez... To nebyl žádný životní styl. Jen jsem běhal, ani nevím, co jsem těch deset let dělal. Sem tam šel na brigádu, chvílku si užil práce, vzal jsem za to peníze, šel jsem si užít nějaký ten bohémský život. Šel jsem spát a ráno jsem vstal a zase jsem šel chvílku si vydělat, užívat si... A do toho jsem se snažil fungovat. Myslel jsem si, že funguju, ale nefungoval jsem, jen jsem si to myslel. A většinou jsem měl tolik úrazů, že si to ani nepamatuji, protože jsem někde upadl a dlouhodobá paměť mi dělá problémy. Vzpomenout si na to, co bylo před deseti lety. Lépe se mi vzpomíná na to, co bylo před týdnem než před dvěma lety. Proto teď tak obtížně vzpomínám na to, jaký jsem měl životní styl. Určitě tam nějaký byl, ale byl jsem dá se říci vyčůraný. Využíval jsem mámy k tomu, abych nic nedělal a abych se jen flákal, nemakal a aby mě živila. To byl můj životní styl.

A dnes je jaký?

Začal jsem se za ten dřívější životní styl stydět. Co to je životní styl? Dnes je takový, že v rámci covidové prevence jsme nuceni chodit jen do zaměstnání a domů, ale už jen to, že zvládám chodit do práce a nepít u toho, je úspěch.

Poslední dotazy souvisí s tím, co se dá dělat v případě lapsu či relapsu. Máte představu, jak byste se zachoval?

Já mám takový vztah ke Kosmonosům, mám na ně číslo. Určitě bych tedy v první řadě využil, co mám při ruce. Dal bych vědět svému garantovi. Mám k Vám důvěru už od začátku, takže bych se ozval, kdyby se něco stalo, mám toto číslo nahoře v telefonu jako první. Mám číslo i na ostatní z WHITE LIGHT I. Zvládám to ale zatím sám s lidmi na bytě, určitě bych jim to řekl a oni by mi poradili, třeba ať jdu za pracovníky a řeknu jim to, nebo ať někam zavolám. Zavola bych i do Kosmonos. Požádal bych je o předčasnou opakovací léčbu, protože jsem slyšel, že je umožněna i po relapsu, ale musí se přiznat. Už to nebudou brát jako opakovací, ale jako posilovací léčbu, takže bych tam jel na nějakou chvíli a chtěl bych se z toho co nejdříve zase dostat, protože mi v tomto životním stylu, jaký je teď, je dobře. Nedej Bože, aby zas přišla nějaká nečekaná situace, která by mě dostala k alkoholu, chraň Bůh. Nedokážu si to představit. Já jsem si bez alkoholu zvykl, že čím déle si budu zvykat a čím déle si zvykám, tak tím víc to na mě bude mít účinnost. Čím déle abstinuji, tím více si zvykám a věřím si, že nebudu pít. Zvyk

je pro mě železná košile. Já si lehce zvyknu. A když jsem si zvykl i na cokoli v životě, tak si zvyknu i na toto. Na to se dá lehce zvyknout. Je mi hodně dobře, když se mi v práci holky smějí mým fórům, tak cítím, že jsem asi vtipný, a to i bez alkoholu. Dokážu bavit lidi, myšlení mám jiné než předtím. Někdy si to říkám. Včera jsem se musel pochválit, že jsem prostě dobrý. Občas je zapotřebí se pochválit alespoň za něco. Třeba za to, že už tři nebo čtyři měsíce nepiju, to je úspěch. Vždyť já jsem vlastně kvartální alkoholik, vždy jsem vydržel tři měsíce a pak jsem se napil. Teď si říkám, že jsem dobrý, když jsou to už čtyři měsíce. Žádné problémy jsem neměl, ale dnes se mi asi dostavil nějaký kvartální abstinenční příznak, když jsem se vzbudil sám od sebe v půl čtvrté, celý jsem se zpotil, teklo ze mě a říkal jsem si, že se asi dostavil nějaký kvartální abstinenční příznak, ale překonal jsem ho a zaplat' pán Bůh za to. Teď vydržet další tři měsíce a uvidím, jestli přijde další abstinenční příznak, asi by už neměl, ale nevím. Vždy jsem vydržel tři měsíce a pak jsem pokračoval.

Takže máte zkušenost s lapsem a relapsem, moje otázka tedy bude směřovat k tomu, zda zkušenost se zvládnutím či nezvládnutím relapsu ovlivnila budoucí strategii. Zda jste si třeba tím vyzkoušel, co nefunguje a zda to ovlivnilo Vaše budoucí činy.

Teď nevím. V myšlenkách se vracím k tomu, jak to třeba ovlivnil laps z Červeného Dvora. Musím si důsledně vybírat práci. Protože tam jsem se napil v zaměstnání a nevnímal jsem tam ohrožení či nebezpečné prostředí. Až v Kosmonosech jsem si uvědomil, že to existuje. Když by to bylo rizikové zaměstnání, tak bych tam nešel. Zažil jsem, že bylo v lednici pivo, všichni zemědělci chlastali a já jsem šel s davem, tak jsem si dal dvě piva a šel na tehdejší centrum následné péče. Tam to zjistili, protože mi dali dýchnout a museli mě propustit. V mém současném zaměstnání nikdo nepije. Měl jsem nabídku pracovat jako ochranka na nádraží, ale musel jsem to odmítnout, protože nádraží samo o sobě je nebezpečí, co se týká alkoholu. Hodně závislých a narkomanů. Tam vím, že bych nemohl pracovat, protože by se něco mohlo stát. Poděkoval jsem za nabídku s tím, že to není práce pro mě.

Je to o opatrnosti.

Ano, měl bych být opatrný v tom, kam jdu, do jakého prostředí.

Jedna z posledních otázek se týká Vašeho postoje k tvrzení, které se často používá, že laps či relaps není selhání, ale je to zpětná vazba.

Vůbec nevím, co si pod tím mám představit. Relaps. To je, když se napiju dlouhodobě?

Laps se považuje za jednorázové uklouznutí, relaps jeho pokračování.

Třeba když pokračuju pět, šest dní?

Možná jste tomu říkali v léčbě recidiva.

Já jsem to měl, když jsem vydřel třeba ty tři měsíce, tak jsem měl jedno uklouznutí, pak jsem zase tři měsíce nepil, pak jsem pokračoval týden, dva týdny. Jak byla ta otázka?

Když se řekne, že relaps není selhání, ale je to zpětná vazba, co si představíte?

Není to selhání, jo?

No je to považováno za zpětnou vazbu na to, jak by člověk měl se sebou nakládat v abstinenci. Co si o tom myslíte?

Relaps není selhání. A co by to bylo, když ne selhání? Něco to říká a je to selhání. Když někdo dlouho nepije, pak se napije, tak určitě to je zpětná vazba v tom, že to říká něco jako „hele asi nejsi tak v pořádku, jak sis myslel, tak s tím musíš něco víc dělat.“ Jít znova na léčbu, nebo pokračovat intenzivnějším doléčováním. Asi bych se bál znova být v otevřeném světě, spíš bych se uchýloval k cílenějšímu doléčování i po uklouznutí. Třeba bych byl intenzivnější ve skupinových aktivitách, v rámci psychoterapie, protože asi něco není v pořádku, někde něco selhalo a já nevím co a proč. Tak bych chtěl na to přijít. Chtěl bych se bavit s lidmi, co s tím mají zkušenosti. Asi bych navštívil abstinenci skupiny. Nemám rád to slovo anonymní alkoholicí, ale asi tyto navštívit. Mám na Facebooku členství v jablonecké skupině, to jsou kamarádi z Kosmonos a mají tam i videa. Určitě bych navštívil nějakou takovou skupinu. Jsem s nimi ve spojení přes Youtube a kdyby se mě něco takového týkalo, asi bych byl aktivnější v návštěvách jejich skupin. Zkrátka relaps určitě je informace o tom, že něco není v pořádku, jen nevím co, kde to selhalo a nevím proč a chtěl bych to vědět. Kde a proč.

Často se po relapsu objevují pocity jako vina, stud, zmaření...

Určitě se objeví pocit viny, když člověk dlouho nepije a najednou si říká, proč jsem to udělal. Dává sám sobě otázky proč, protože sám neví. Já jsem to tenkrát měl. Říkal jsem si, proč jsem si to vůbec dal, vždyť jsem si to nechtěl dát, co mě na tom tak lákalo? A vím až dnes, proč jsem si to dal. Protože jsem tam zůstal sám, kdybych odešel s klukama, tak by se to nestalo. Ale já jsem tam zůstal sám, ani nevím proč a dnes už možná vím proč. Protože ten chlap se chtěl bavit o penězích. A vidina peněz – myslel jsem si, že dostanu peníze a zůstanu tam. Dnes už ani na peníze nekoukám, ale na to, abych se cítil v pohodě. Peníze jsou až na druhém místě. To, že je tato práce zaplacená jen za osm tisíc, nevádí. Raději si udělám o víkendu brigádu. To, že se cítím v pohodě a jsem v pohodě, to je pro mě důležité v rámci abstinence. Vůbec mi

nevadí, že neberu patnáct nebo dvacet tisíc. Jednou možná budu. Ale jsem abstinující alkoholik a musím v první řadě koukat na to, abych se cítil dobře. Cit – pocity, to znamená psychika a vše to souvisí s psychikou a pocity. Musím se cítit v pohodě, pak mohu fungovat dál. Mohu mít i práci na osm hodin, ale musím mít ten základ, pocitovou stránku a psychiku v pohodě. Jak se nebudu někde cítit dobře, hned to zaměstnání opustím. Pro mě je to důležité. U každého je to jinak, ale pro mě je hodně důležité toto. A s jakými lidmi jsem ve společnosti, jak mi sednou, jak se s nimi cítím, to je pro mě důležité. Dokážu dělat i sám. Od zítra budu v zaměstnání dva týdny pracovat sám a jsem jen rád, protože mi kolegyně nebude do ničeho mluvit. Vše si udělám tak, jak chci. Umím pracovat v kolektivu, ale i samostatně, protože si to udělám, jak chci a kdy a nikdo mi do toho nemluví. Když jsme dva, musíme se přizpůsobit. To znamená aklimatizovat se, přizpůsobit se, když se pracuje v kolektivu, musí se vše domluvit. Je to o komunikaci. Řešili jsme to i na nedělní skupině. Komunikace a zpětné vazby. Vše je o tom, domluvit se s lidmi na to, co budu dělat, jak to budu dělat, proč to budu dělat... A jak komunikace někde schází, tak je to špatné. Základ je komunikace a jak se cítím. U mě to je takto spojené ve všem, nejen v zaměstnání. Když je mi úzko, tak je špatná i psychika. Tak to mají asi všichni, ne? Spousta lidí je bezcitná, ale já jsem od přírody hodně citově založený a zakládám si na tom. Když se v něčem necítím dobře, radši budu živořit nebo se protloukat od desíti k pěti, ale musím se cítit dobře. Nechci být už nikdy závislý, chci být nezávislý, nejen na alkoholu, ale na všem. Nezávislost jako celek.

Na závěr se jen zeptám, zda bylo řečeno vše podstatné, nebo je něco, co byste chtěl dodat?

Na můj vkus jsem se rozkecal až moc a teď jsem se do toho obul až do filosofie. Ale vnímám abstinenci tak, že je hodně závislá na mých pocitech a prožívání. Určitě se hůře abstinuje, když člověk prožívá smutek nebo starosti, trápení. Dá se to zvládnout, ale hůře. A když se tomu mohu vyhnout, tak se tomu vyhnu. Když se tomu nemohu vyhnout a musím si tím projít, tak to řeším. Jsem na problém připravený a tím to zvládnu líp i s problémem, protože se ho snažím vyřešit. Nikdy ho neobejdu, nepřeskočím, protože to je jen oddalování, to nikam nevede. Vždy se všemu postavit čelem. Buď ano nebo ne, žádná zlatá střední cesta neexistuje, myslel jsem si, že ano, ale buď chci nebo nechci.

Tímto tedy možná poděkuji za sdílení a pokud nemáte na otázky k výzkumu tak by to bylo vše.

Možná se zeptám, co je to vlastně za výzkum?

Jak jsem říkala na začátku, je to kvůli mé bakalářské práci, která se věnuje prevenci relapsu, snažím se určitým způsobem ověřit teorii v praxi, tzn. zda ti lidé skutečně používají to, o čem se píše...

Takže děláte nějakou školu? Já jsem myslel, že tu už máte kvalifikaci.

Ano, ale dodělávám si další studium.

3. Rozhovor s účastníkem č. 3

Termín setkání: 02. 03. 2021, začátek v 13:05 hod. konec cca v 13:50 hod. – délka trvání nahrávání 42 minut.

Reflexe průběhu: Účastník výzkumu hovořil přiléhavě za pomoci otázek, méně monologicky, než tomu bylo u předchozích účastníků. Jeho projev byl stručnější, častěji opakování se, byla patrná delší doba od léčby, kdy již pro různé techniky nepoužívá jejich názvy, i když by se dalo říci, že je má zřejmě zvnitřněné. V případě, že účastník neznal nebo nebyl si jist odpovědí, tak neodpověděl.

Sebereflexe výzkumníka: Délka rozhovoru tentokrát kratší, méně než hodinu. Využita většina připravených otázek, přestože občasné ze strany výzkumníka byla patrná tendence přeskočit téma spolu s účastníkem a využít tak toho, že se k dané problematice vyjadřuje. Občasné výzkumníku připadalo, že pokládá otázky méně „šikovně“, ve snaze je účastníku více přiblížit bez použití odborných pojmů.

U účastníka byla patrná znalost s výzkumníkem, neboť působili ve vztahu klíčový pracovník/garant x klient organizace, setkávání probíhalo při individuálních i skupinových sezeních. Účastník výzkumu již aktivně v programu účasten není a dochází jen sporadicky „ukázat se“, s pracovníky a doléčováním tímto udržuje kontakt a někdy se účastní skupin jako host.

Po přepsání účastníku poskytnuta transkripce ke kontrole, tu si nastudoval a zhodnotil, že není třeba nic doplnit.

3.1 Transkripce nahrávky rozhovoru

Ještě jednou bych Vás ráda přivítala na sezení, které se bude věnovat mé výzkumné práci v souvislosti s mým bakalářským studiem na PF UJEP, kde je mým úkolem napsat kvalifikační práci, která se ve zkratce jmenuje krizový plán jako metoda prevence relapsu. Výzkum bude probíhat realizací rozhovorů s klienty, kteří si prošli nebo procházejí doléčováním. Náš rozhovor budu nahrávat, jak jsem již zmiňovala předtím, jen se tedy znovu zeptám, zda Vám to nevadí.

Ano, můžete použít záznamové zařízení.

Tím můžeme přejít ke stručným úvodním otázkám.

Považujete se za člověka závislého na návykových látkách a pokud ano tak na jakých?

No ne... Už ne.

Co to znamená už ne?

I když se říká, že člověk bude závislý celý život... Ale nepřipadá mi, že bych byl závislý. Možná jestli myšlenky jsou závislost? Tak to asi ano. Nebo myšlenky... No nejsem, protože tím životem nežiju, žiju životem, abych závislý nebyl.

To znamená, že zkušenost se závislostí máte, ale v současné době, se za závislého člověka nepovažujete.

Ano, tak bych to řekl.

A jaké to byly látky, pokud to není příliš citlivá otázka?

Primární byl pervitin, dále marihuana a extáze. Ke konci jen pervitin a marihuana.

Kdy jste absolvoval léčbu závislosti?

V terapeutické komunitě Mukařov.

Jak dlouhá byla?

Deset měsíců.

Takže je to jedna z delších léčeb. A jaké důvody Vás vedly k účasti v následné péči?

Já jsem neměl, kam jít, protože jsem o vše přišel. Chtěl jsem začít znova. To byl hlavní důvod.

Jak dnes hodnotíte rozhodnutí jít se doléčovat?

Je to jedno z nejlepších rozhodnutí, které jsem kdy udělal sám.

V čem spočívá ten přínos?

Odpáral jsem se od minulosti. Odpáral jsem lidi, začal jsem si hledat nové kamarády. To bylo to hlavní. Nové koníčky, nový začátek.

Nyní se zeptám na otázky související s abstinencí, v podstatě mě zajímá, jakou metodou prevence relapsu se dá abstinence udržet. Začala bych krizovým plánem, jakou myslíte, že má úlohu v udržení abstinence? A nemyslím tím jen fyzicky papír s vypsány body, ale spíše to, co člověk nosí v hlavě, představu o tom, co mu pomůže, jak by se zachoval, věci, které mohou umožnit dostat se ze stresové situace...

Je teď taková blbá doba, stres, takže já používám teplou vanu. Prostě si napustím vanu, když se ráno vzbudím a je mi nějak divně. Nebo jdu ven. Buď se překonám nebo ne.

A vybavujete si obsah svého krizového plánu?

Moc ne. Pamatuji si, že jsme to na prevenci relapsu řešili, když má někdo chuť na drogy, tak si má třeba přečíst knížku nebo udělat jinou zábavu. Já to nedělám kvůli chuti na drogy, ale abych se uvolnil.

Ještě pro dokreslení situace mi prosím řekněte, jak je to dlouho od aktivní účasti v následné péči a zda nějakým způsobem pokračujete v doléčování.

Z následné péče jsem přes dva roky a pokračuji, občas zajedu do Mukařova na opakovací léčbu, kde jsem tedy dlouho nebyl, ale chodím sem na skupiny. Už to není ani pomoc, ale ventilace. Vyventilovat starosti a tak. Není to tak, že bych to nutně potřeboval. Vykecám se, ale to dělám i jinde, nejen tady.

Kdybyste měl říci, která část krizového plánu, byť jste uvedl, že si příliš krizový plán nevybavujete, co má dle Vás největší význam v udržení abstinence?

Myslím, že je to hodně o využití volného času. A o vztazích, nejen v rodině, ale i celkově kamarádské vztahy. To si myslím, že je základní věc. Vlastně i na pracovišti. Myslím, že je dost hlavní věc být upřímný, a to nejen k sobě, ale i k ostatním. Člověk si často namlouvá věci, které nejsou.

Kdybyste měl zkusit navrhnout jiný obsah krizového plánu nebo nějaké zásoby technik, které člověk používá, aby se měl dobře a neměl potřebu se vrátit ke starému způsobu života, je něco, co byste zdůraznil a třeba se o tom v léčbě tolik nemluví? Něco, na co by se v léčbě třeba zapomínalo?

Myslím, že se tam na nic nezapomínalo, v komunitě bylo obsaženo vše dost obsírně. Myslím, že důraz by měl být kladen hlavně na změnu prostředí. To dost lidí nedělá a myslí si, že přijdou do stejného domova nebo města a mají za sebou léčbu a doléčovák, takže to dají. To si myslím, že je občas dost naivní představa. Klást důraz na změnu prostředí.

Změna prostředí je důležitou složkou.

Určitě.

Jaké situace jsou v abstinenci ohrožující?

Těch je hodně. Ztráta práce, ztráta zázemí, vztahové problémy... na to by člověk měl být už z doléčování připravený, ale může to přijít kdykoliv. Myslím, že člověk by na to měl být připravený a s tím do toho jít.

To znamená situace, ve kterých přicházejí starosti.

Určitě.

Jsou to i nějaké pozitivní zkušenosti? Třeba když se člověku daří dobře, a přesto by to bylo ohrožující.

Určitě, to je také jedna z věcí. Člověk se třeba má dobře, má dobrou práci, hodně peněz a může ho to lákat k tomu, že si skočí na pivo, na party a takové věci. Toto už mám za sebou, to jsem zažil. Taky je to ohrožující, ale myslím, že ne tolik jako ty negativní věci. Když má člověk už nějaký koníček nebo něco a může peníze, které vydělává, použít na cestování, raději než za party.

Co děláte Vy osobně, když se dostanete do náročné nebo stresové situace?

Nejsem asi ten, co by měl radit, protože občas s tím mám problémy a dost často se uzavírám do sebe a jsem celkem nepříjemný.

To pak přejde?

Přejde to tím, že... no nepřejde... Musím s tím něco dělat. Někdy to přejde za čtrnáct dní a někdy jsou to i měsíce. Já jsem vlastně byl čtyři měsíce v Německu a pro mě to byly nejhorší čtyři měsíce, co jsem zažil po léčbě. Kvůli tomu koronaviru. Hodně jsem s tím bojoval.

S tím uzavíráním do sebe?

S tím uzavíráním do sebe, protože jsem tam zůstal tam vlastně úplně sám. Musel jsem si dát všechno dohromady, bojoval jsem s tím. Myšlenky byly různé, ale snažil jsem se alespoň koukat na filmy. Chtěl jsem cvičit, ale to mi moc nešlo. Pak jsem začal chodit ven a takové věci. Spíš šlo o drobnosti, ne že bych měl nějakou lajnu, jak co dělat. Bylo to nahoru dolů. Třeba jsem šel něco dělat, zase se dostal do deprese, pak zase něco dělat a nahoru dolů. Až odjezd odtamtud mne z toho dostal.

Prospěl Vám ten návrat.

Jo, jo.

Možná ještě zdůrazním, že mi nejde o správné odpovědi, ale zajímá mě opravdu autentický názor někoho, kdo si danou situaci prošel. Takže i přiznání, že se někdy nedaří, není vůbec špatně.

Jasně.

A jsou nějaké rizikové situace, kterým se snažíte cíleně vyhýbat?

Určitě. Snažím se vyhýbat bývalým drogovým kamarádům. Neříkám, že byli špatní. Ono je to složité. Když člověk žije určitou etapu života, třeba patnáct let, tak i tam má kamarády, i když brali drogy. To je těžké odpárat. Já jsem je ale odpáral. Zůstali mi dva lidi, se kterými se bavím. Víím, že se také nějak snaží přestat a myslím, že jeden z nich snad i přestal. Nechci se s nimi bavit o ničem, co mě už nebaví a o čem se nechci ani bavit. Nechci se bavit s lidmi, se kterými jsem užíval, vůbec je nevyhledávám. Ale je pravda, že také zrovna jednomu zařizuju léčení, ale jen proto, že to byl dobrý kluk.

Je ještě něco, čemu se snažíte vyhýbat? Kromě zmíněného styku s ex uživateli? Je něco dalšího?

Hlavně jsem si říkal, když jsem nastupoval do práce, tak co si budeme nalhávat, v práci se pije a zvlášť když jsme někde zavření osm měsíců v zahraničí, tak já jsem si to zajistil tak, že jsem všem řekl, že nepiju a hotovo. A když se tam třeba hulí tráva, tak já řeknu, že ne. Byl jsem k těm lidem upřímný a řekl jsem co mám za sebou, sice trvalo nějakou dobu ukázat, že jsem normální a tak... Takže mi nikdo trávu ani pivo nenabízí.

Předcházeli jste těm nabídkám.

Tak. Vlastně je to naopak, teď když si jednou za čas vyndám z lednice pivo, tak všichni „čumí“ a třeba mi to i zakážou. Asi mi to ani už nedovolí, což je na jednu stranu příjemné v tom, že mají zájem.

Jaký vliv na udržení abstinence a relaps mají podle Vás chutě či bažení, když se objevují?

Má to velký vliv. Myslím, že je to jedna z věcí, která člověka může do toho dostat. Když baží a přemýšlí, jaké by to bylo.

To znamená může to být důvod k relapsu.

Myslím, že stoprocentně. Kvůli tomu nemám v telefonu kontakty na své bývalé dealery.

Pro případ chuti?

Asi je to také důvod a je to i důvod, že s těmi lidmi nechci být v kontaktu.

Máte pocit, že toto samo o sobě by Vás mohlo ohrozit?

Ano. Je to asi srovnatelné se vším, co jsem říkal předtím. Možná je to ještě víc, protože člověk by se v tom utápěl víc, protože o tom přemýšlí. Když člověk přijde o byt, tak shání nový, má starosti, neví, co s tím, ale něco dělá. Tohle je ale v hlavě.

Dovedete si představit situaci, při které by bylo pravděpodobné, že dojde k relapsu nebo lapsu?

Ano, určitě. Nepřipouštím si to, ale možné to je. Mohou přijít všechny věci najednou.

Máte pro tyto situace nějakou záchranu?

Mám to asi tady, asi bych použil doléčovák. Nebo nevím, jestli bych ho použil. Mám kolem sebe fajn lidi a moji bývalý kamarádi z doby ještě, než jsem bral, tak ty bych asi také oslovil, oni by mi řekli, ať přijedu na týden. Asi si neumím představit, že bych doléčovák použil, ten asi první ne, byl by až poslední. Ale myslím, že by k tomu nedošlo, myslím, že by mi kluci pomohli.

Octl jste se někdy v situaci, kdy jste měl nakročeno k relapsu a hledal jste, jak z toho ven? Třeba v tom Německu nebo jinde.

Neměl jsem vyloženě nakročeno, spíš jsem si nevěděl rady sám se sebou. Chtěl jsem se vykašlat na všechno, odejít, vzít si batoh a na půl roku někam zmizet. Spíš tedy útěk z reality. To jsem si ale říkal, že na to vlastně nemám. Říkal jsem si, že nemám na to být normální člověk, pracovat někde, kde mě to nebaví, vezmu si stan a budu spát radši pod stanem nebo pojedu na cestu po Evropě, to mě také napadlo.

Takže útěkové tendence od starostí a toho přetlaku?

Ano, mě napadlo úplně všechno přetnout. Dělal jsem to v minulosti dost často. Všechno přepnout a vypnout a vypadnout, což mi pomáhá v tom, že si nyní říkám, že nechci udělat stejnou chybu, to vůbec.

Zúročíte minulé zkušenosti, kdy to nevyšlo?

Ano, kdy to stejně nemělo smysl, ne že by to člověka dohnalo, ale člověk s tím pak žije. Takže mě to napadlo, ale vím, že dělat to nemám.

Další otázka byla, na koho byste se v dané situace obrátil, zmínil jste kluky, byl by tam ještě někdo další?

Ano, je to jedna moje známá, je terapeutka. Neumím si ale představit, že bych se v doléčováků kvůli tomu zastavil, protože to mám zakódované jako takové vlastní selhání a spíš se s tím chci vyrovnávat sám. Před nedávnem jsem si řekl, že to nebudu využívat, protože za ta léta bych to měl mít v hlavě srovnané. Ale dělám to, že sem přijedu na kafe a dělám to tak, že ukazuju, že jsem v pořádku, což teď samozřejmě trochu teď přeháním. Ale nepřicházím s tím, že bych potřeboval pomoc. Možná to ale tak je, že sem chodím ve špatné dny.

Dál bych se chtěla zeptat na další techniky, které Vás napadnou, zmiňoval jste vanu, co ještě dalšího z prevence relapsu používáte?

Musím mít koníčky. Jsou to koníčky z minulosti, ke kterým se vracím. To je docela zajímavé. Před sedmnácti lety mě bavily věci a zase se k nim vracím v jedna čtyřiceti. To mě opravdu baví, protože musím mít koníčky a nějakou zábavu. Zajímat se o něco. Tajemno, historie, to mě baví. Toto, kdybych neměl, tak se asi zblázním. I když je to možná trochu dětinské, ale mám zálibou třeba i dobrodružství. Když jsme třeba v deseti chodili po lese a viděli kámen, který mohl být mimozemský, tak to mám teď také. Jdu po lese a představuji si, jak to je. Jako když mi bylo deset let a četl jsem Julia Verna. Takže toto asi potřebuji v životě, a čím jsem starší, tím to mám více, což je příjemné. Potřebuji prostě koníčky, záliby.

Vybavíte si nějakou techniku nebo nějaký způsob, co fungovalo?

Já jsem ty techniky moc neměl rád. Na to si člověk asi musí přijít sám. V komunitě jsem neměl rád takové ty techniky jako ležení a meditace a připadalo mi to nějak zbytečné. Vracím se k tomu až teď. Předtím jsem to nesnášel. Takže si sháním a dívám se na věci, které jsem v životě nedělal. Takže to, co jsem v komunitě nesnášel, teď vlastně dělám. Takže nějaké meditace, i když mi to moc nejde, nebo nějaké povídání jako jsem si našel jednoho Inda, teď si nevybavím jméno, našel jsem si ho v Německu, ale později mě štvál, protože byl až moc věřící, takže jsem to utnul. Nebo takové věci jako skupiny kolem bojovníka za světlo a takové ty motivační, ale i demotivační záležitosti, protože teď jsem si našel takovou obráceně motivační knihu, „jak mít všechno u pr**le“... Dělám i věci, co jsem nikdy nedělal a dělám je až teď. Nejsou to úplně techniky naučené v komunitě, naučil jsem se je až tady, protože jsem se je musel naučit sám. Tam mi to nutili a já to nechtěl.

Takže má vliv způsob předání?

Jo, jo, já to mám takhle se vším. Lidi mi dva roky říkají něco, mají pravdu, tak já stejně budu odmítat, a když na to přijdu sám a myslím si, že je to dobré, tak to přijmu za své. Jsou výjimky, ale mám to takto většinou.

Napadá Vás něco, co Vám bylo v léčbě nabízeno, neoslovilo Vás a ani dnes byste se k tomu nevrátil?

Úplně tam nebyly věci, které by mi byly nepříjemné. Možná jsem některé nepřijímal, ale asi jsem je podstoupil. Tam nejde přijímat všechny věci, to by člověk nebyl normální, kdyby na vše kýval. To je úplná blbost. Určitě tam pár věcí bylo, ale nemohu si vzpomenout.

A naopak, byly věci, které se tam neřešily?

Já jsem je neřešil.

Nějaké techniky, které nezazněly a Vy byste na ně přišel až dnes, že se dají použít, aby člověku bylo dobře v abstinenci. Možná ty zmíněné meditace? I když se v léčbě už objevovaly.

Myslím, že by tam měl být důraz na zdravý životní styl, což tam ale moc nejde. Protože když člověk vaří, tak nejde vždy vařit zdravé jídlo. Ale možná nějaké skupiny na zdravý životní styl. Možná když existuje skupina na relax, tak by tam mohla být i jednou za měsíc skupina čistě na zdravý životní styl. Což myslím, že je dobré. A možná to nemusí být jen na životní styl, ale takové to odreagování, třeba co se nosí nebo vše dohromady, o muzice, o retru, a tak. Myslím, že by to lidi ocenili. Mohlo by to být promíchané. Tak skupina bývá dost různorodá, třeba lidé od sedmnácti do čtyřiceti pěti let. Takže by to asi nebylo špatné.

Když byste měl někomu poradit, jak udržet abstinenci, např. kdyby tu s námi seděl někdo, kdo nedávno dokončil léčbu, doléčuje se... Co byste mu poradil, nač se má zaměřit?

To je těžké. Člověk už má něco naučeno z léčby a je asi rozdíl jít z komunity do doléčováku a z venku.

Z venku myslíte třeba z psychiatrické léčebny?

Tak, tak, to je asi velký rozdíl. Jak jsem říkal, myslím, že je ideální si přehodit životní styl tak, že když jsme byli zajímaví na drogách, tak bychom měli být zajímaví i bez drog. I to třeba vnutit na sílu, aby si člověk připadal tak, že je něco víc než ostatní, i když to asi bude znít sobecky. Ale proč ne? Ono by to mohlo pomoci. Otočit to. Určitě zaměřit se na sebe, ne na okolí, okolí neovlivníme, což je často můj problém, že řeším věci, které nemohu ovlivnit. A mám kamaráda, který mi vždy říká, „nemůžeš řešit věci, co nemůžeš ovlivnit“. Takže opravdu řešit věci, co můžeme ovlivnit a ne ty, které ne. Takže vlastně zaměřit se na sebe, člověk by měl být...

Být sebevědomý?

Ano. Měl by si to sebevědomí nějak budovat, i když vím, že to snadno nejde, není to na lusknutí prstů. Myslím, že pomáhá právě změna životního stylu a prostředí, mít nové kamarády, zkoušet něco nového, já třeba dělám dobrovolnictví. Ale není stejné pro každého, takže pro někoho to může být sport, procházky, sbírání kamenů, houby... Ale určitě se zaměřit na sebe.

Trochu jste mi šel naproti, předposlední úsek je o životním stylu. Chtěla bych se zeptat, čím se liší Váš předchozí životní styl před léčbou oproti tomu, jaký máte teď?

No já jsem před léčbou byl ve vězení, takže to se liší diametrálně. Když to vezmu ještě před vězením, tak to asi bude znít divně, ale moc se to neliší. Já jsem pomáhal i na drogách a nikdy jsem nebyl moc zlý. Ale určitě tam nebyly koníčky, jako je třeba příroda a takové věci. Já, jelikož jsem drogy bral hodně dlouho, tak mám i období, kdy jsem na drogách chodil lézt na skály. Kluci to o mě věděli, tak mi dali tři neděle čas a až pak jsme jeli na skály do Rakouska, nebo jsem lyžoval a pak zase bral drogy. Takže jsem nějaké období fungoval tak, že jsem měl koníčky i na drogách a pak se to zlomilo a už jsem neměl vůbec nic, takže se to liší hodně. Žil jsem ze dne na den, bez koníčků, bez přátel, myšleno v uvozovkách.

A teď žijete jak?

Někdy si připadám, že to s pomocí přeháním, ale baví mě to. Mám to asi v sobě zakódované, připadá mi, že „ten nahoře“ si ze mě dělá srandu, že mi dal nějaký kód a řekl si „hochu, ty jsi v prčících, budeš dělat celý život, tak se s tím smiř“. Ale občas dávám důraz na to ostatní. Na Ty ostatní. Takže na sebe někdy zapomenu. Ale jak říkám, náš rozhovor probíhá zrovna v době, kdy má člověk dost času na přemýšlení, když nikam nesmí. Nejraději bych vše porušoval, protože my to máme zakódované, že nebudeme žít jako ostatní, budeme žít jinak, což je teď také dost zajímavé. Někaké restrikce atd. Je to takové dost... Doba těmto rozhodnutím být svůj a udělat si to podle sebe, moc nepřeje.

Rozumím. A co se týká zdravého životního stylu, považujete se za člověka, který jím žije?

Ne. Považuji se za člověka, který o tom hodně mluví a strašně se snaží něco dělat. Takže se mi stává, že si nakoupím plnou lednici bio potravin za velké peníze a poté si říkám, za dvě tašky takový ranec? A mám to doma třeba dva měsíce, protože se to musí uvařit, že...Mám s tím problém, ale snažím se. Měl jsem období, kdy jsem asi čtyři měsíce vydržel pít čaje, cvičit atd. Teď mi to zase nejde, je to na houpačce, někdy ano, někdy ne. Těším se na jaro a léto. V tomto je to trochu ironické, když člověk chce začít... Tak doufám, že mě to chytne na jaře.

Má toto souvislost s prevencí relapsu?

Ano, určitě. Je to dobré v tom, že člověk se cítí dobře a ani nemusí žít jako mnich a jíst jen rýži. Stačí občas něco málo udělat. Třeba že budu každý den pít zelený čaj, každý den si ráno nedám cigaretu, ale až odpoledne, nebo alespoň až za dvě hodiny... Nebo se pokusím přestat kouřit (smích). A budu jíst naposledy v šest hodin večer. Tyto malé drobnosti si myslím, že člověka zvedají, řekne si, že něco dokázal, nebo to dokáže sám sobě.

Takže to posiluje sebehodnotu?

Určitě.

Je třeba v životní stylu či každodenním životě něco, co se přeceňuje a na udržení abstinence to vliv nemá?

Co se přeceňuje?

Jestli vlastně vůbec něco takového je, o čem by se tvrdilo, že je to důležité a Vy byste zhodnotil, že to takový vliv nemá?

To je těžké. Každý člověk se cítí v těch věcech jinak. Např. někdo jako já neměl rád meditace nebo takovéto věci, ale někdo je rád měl. Nemyslím, že se něco přeceňuje. Nic se ale nemá dělat do extrému, to platí o všem. Já mám třeba problém s rodinnými vztahy. Když to nejde, tak to nejde, člověk se tím nesmí nechat odradit. Prostě to asi tak nemá být, tak to nebude. Člověk se v tom necítí, tak by to dělat neměl. Jinak myslím, že se nepřeceňuje nic, jen se nesmí přehánět.

Co dělat v případě lapsu či relapsu. Tj. poslední část mých otázek. Máte představu, co byste udělal v případě lasu či relapsu?

Toto pro mě asi bude nejhorší část otázek. Má představa, že bych si „zafetoval“, je pro mě poslední... Naposled. Já nejsem ten, kdo když by do toho spadl, tak že by to začal zachraňovat. Víím, že je to špatně a že popírám veškeré příručky nebo veškeré věci, které nám říkali. Člověk, když si dá jednou, nic se neděje, svět se nezbořil, může začít žít znova... Já to takto nemám. Mám to tak, že když si dám, je to pro mě prostě konec. Kdybych si dal, tak bych sám sebe zklamal a vše co jsem posledních pár let budoval, o čem mluvím a co radím každému a pomáhám... Tak to by bylo něco jako ne úplně zklamání ale totální kolaps, totální marast. Nevím, jaké slovo pro to použít. Já to tak prostě nemám, asi je to dané i mým věkem. Asi kdybych toto měl v pět a dvaceti a vzal si drogu, tak to asi neřeším, nevím, nezažil jsem to, asi se to nějak řeší, ale v mém věku je to prostě takové jako „ende“.

Co znamená, že by to byl konec?

Řešil jsem to už v komunitě a oni mi to všichni vymlouvali. Je to snad jediné, co mi nikdo nevymluvil. Říkala mi to jedna terapeutka, že to je pro mě smrt, když začnu, tak asi tak je to.

To znamená, když použiji takové to tvrzení, že laps není selhání, ale je to zpětná vazba, tak jak se k tomu stavíte?

Tomu nevěřím. Nechce se mi tomu věřit. Myslím, že když si člověk dá jednou... Myslím, že když si člověk dá jednou, tak strašně malé procento, jestli to není jen promile, možná vůbec nikdo, tak že si dá jen jednou a řekne si, že to byl jen relaps. Nechce se mi tomu věřit a jestli někdo takový je, tak všechna čest, že to zachrání po jednom braní. Moc tomu nevěřím. Myslím, že ten laps trvá i pár měsíců, a to už pro mě není laps. Myslím, že laps je jednou a pak zavolat a nevěřím, že to takto někdo má. Když někdo přijde, že měl laps po půl roce a že půl roku bere a měl laps, tak to není laps, to je normální braní drog.

A je možné, že by to byla zpětná vazba v tom, kudy pokračovat k úzdavě? Jakási křížovatka na pomezí návratu? Jestli nad tím lze takto uvažovat a jestli si to vlastně dovedete takto představit. Třeba že byste si řekl „ted' jsem podcenil riziko, uklouzl jsem, musím se zamyslet, vzpamatovat se a vymyslet strategii co dál“. Nebo je to rovnou „selhal jsem, je konec“?

Asi ano, může to tak fungovat a myslím, že nás to dost učili a dával se na prevenci relapsu důraz, dost se o tom mluvilo. Byl jsem jeden z mála, kdo to měl nastavené ve stylu jednou a dost. Ale určitě to tak může fungovat. Zním lidi, kteří to tak mají, že se vrátí po x měsících a chtějí to zkusit znovu. Nebo že to zkusí jinak. Nebo to zkusí stejně, ale neudělají tu chybu potom. Asi ano... Já to u sebe vnímám jako problém a nemohl bych se podívat sám na sebe. Ani ostatním do očí.

Máte zkušenost s lapsedem či relapsedem?

Že bych se třeba opil?

Záleží, co do toho zahrnujete. Léčba v komunitě byla Vaší první léčbou?

Ano.

Takže laps či relaps na drogách...

To ne.

Je ještě něco k tématu, co Vás napadá? Co by mělo zaznít?

Hlavně si myslím, že lidi by měli chodit na skupiny, i když odejdou z doléčováku. Občas se sejít s těmi lidmi a popovídat si. Není to o tom, že sem člověk přijde na skupinu, kde jsou klienti. To někdy může působit jako vychloubání, že jsme to dokázali. Nebo že můžeme rozdávat rady. Ale vím to od sebe, člověk lidi z venku moc neposlouchá a říká si, že si to udělá podle sebe, protože ten druhý to má jinak. Myslím, že by bylo dobré, kdyby lidi z venku měli nějakou možnost chodit na skupiny. Asi by bylo hezké mít lidi, kteří drží, že by se scházeli třeba u ohně. Myslím, že dost pomáhá přijít do styku s lidmi, kteří drží. Ne že si občas dají a pak chvíli abstinují... Víím, že se to nedá zjistit, ale to je asi na každém. Prostě přijít a tak. Myslím, že je to dobrá věc.

Něco jako absolventská skupina?

Ano.

Řízená nebo mezi lidmi, vedená jako samořídící skupina?

Určitě lze obojí, myslím, že to nemá vliv. Asi je lepší ta neřízená.

Připomínat si to vše.

Ano, nemusí to být každý měsíc, ale jednou za čas se sejít a sdílet svoje problémy.

Jsem v závěru, tak se chci zeptat, zda je ještě něco, co jste chtěl říci? Je něco, co bych zapomněla a neměl jste příležitost o tom mluvit?

Myslím, že bylo vše vyčerpáno.

A něco, co byste se Vy chtěl zeptat?

Ne, jsem vyčerpán.

Děkuji za rozhovor, ukončím nahrávání.

4. Rozhovor s účastníkem č. 4

Termín setkání: 02. 03. 2021, začátek v 15:30 hod. konec cca v 16:40 hod. – délka trvání nahrávání 41 minut.

Reflexe průběhu: Struktura připraveného rozhovoru využita, rozhovor plynul dobře, otázky relativně navazovaly i na účastníkovu sdělení. Délka rozhovoru byla o něco kratší, než bylo předpokládáno. Účastník hovořil s delšími rozmysly, přemítal, hledal příklady ze života. Odpovědi byly přiléhavé, ponechávaly polemiku na místech, kde si účastník nebyl zcela jist „asi, možná, třeba, myslím“. Pokud si klient odpověď na otázku nevybavil nebo nespojil s něčím, o čem by mohl a chtěl mluvit, nezdráhal se to sdělit. Účastník je v problematice orientován, sám zvažuje budoucí studium v oblasti.

V pozorování neverbální komunikace – soustředěný výraz, relativní klid, pohodlný posed, zpočátku patrná snaha o dobrou artikulaci zřejmě vzhledem k nahrávání rozhovoru.

S účastníkem se pracovník zná v roli klíčový pracovník/garant programu následné péče v ambulantní formě, tzn. v rozhovoru lze zaznamenat odkazy na předchozí rozhovory, což bylo výzkumníkem napsáno stručně a opatrně tak, aby bylo sdělení smysluplné a zároveň aby nebyla žádným způsobem narušena mlčenlivost.

Sebereflexe výzkumníka: Mohlo být více využito to, co klient sděloval, ve smyslu rozvinutí odpovědí, aby byl získán ucelenější přehled, ne více ověřování řečeného, ale směřovat k rozšíření informací, o kterých účastník hovořil. Ze strany výzkumníka mohlo mít vliv, že se jednalo o kratší dobu mezi prováděným rozhovorem 3 a 4 a navíc účastník měl téhož dne i běžné sezení s výzkumníkem, což mohlo mít vliv na délku a obsah sdělení, např. vliv únavy, předchozí ventilace při sezení, nižší potřeba rozvíjet informace apod. Takto byl rozhovor prováděn po domluvě s účastníkem, který navrhl, že rozhovor provedeme až po běžném sezení, které mělo délku cca 40 minut. Zpětně se zdá, že mohl výzkumník účastníka více pobízet k rozvinutí sdělení, méně se tázat a vstupovat, ale v danou chvíli výzkumníku tento fakt nedocházel.

Po přepsání účastníku poskytnuta transkripce ke kontrole, tu si nastudoval a sdělil, že není třeba nic doplňovat či upravovat.

4.1 Transkripce nahrávky rozhovoru

Ještě jednou bych Vás ráda přivítala a poděkovala za souhlas s účastí ve výzkumu k mojí bakalářské práci, která se věnuje krizovému plánu jako metodě prevence relapsu v procesu doléčování. Provádím rozhovory s klienty či bývalými klienty následné péče a budu se věnovat nejen krizovému plánu, ale i dalším metodám prevence relapsu, na které bych se v rozhovoru ráda zeptala.

Poprosila bych ještě jednou o souhlas s nahrávkou rozhovoru.

Souhlasím s nahráváním.

Děkuji. Přesuneme se tedy k rozhovoru samotnému. Na úvod mám jen pár stručných otázek k Vaší osobě. Považujete se za člověka závislého na návykových látkách? A pokud ano tak na jakých?

Považuji, a to na alkoholu a marihuaně.

Kde jste absolvoval léčbu?

Poprvé v psychiatrické léčebně v Bohnicích a poté v terapeutické komunitě Magdaléna. Po deseti letech abstinence jsem byl v psychiatrické léčebně v Beřkovicích a na posilovací léčbě v komunitě Magdalena.

To znamená, že zkušenost s lapsem a relapsem máte a v tomto směru můžete výzkum obohatit.

Určitě.

Jaké důvody Vás vedly k účasti v následné péči, doléčování?

Asi pomoc s návratem do reality, když to řeknu takto. Připadal jsem si trochu jako... No, zaprvé mi to bylo doporučeno, a je to i jedna z podmínek ukončení komunity, a určitě mi to pomohlo. Ať už doléčovák v Liberci, kde mi pomohli s bydlením... Hlavně asi jde o ten návrat, který není tak skokový, je to příjemnější. Pomáhali mi s prací... spíše ta pomoc, abych se necítil, že je toho na mě moc. V tomto ohledu mi to určitě pomohlo.

Měl jste, na koho se obrátit. Dovedete stručně zhodnotit přínos doléčování? Kromě pomoci a podpory, je tam něco dalšího?

Pro mě to byla určitě i změna prostředí. Nevrátil jsem se do původního velkého města. Byl jsem v novém, čistém prostředí, takže v tomto ohledu jsem získal pocit bezpečí.

A co se týká ambulantní formy doléčování, ve které jste zapojen nyní – je tam nějaký rozdíl?

Asi je to možná o intenzitě, docházení je méně časté. Myslím, že kdybych měl nějakou akutní situaci, mohl bych zavolat. V tomto ohledu asi velký rozdíl není. My se nyní vídáme jednou za čtrnáct dní, tam to bylo jednou za týden, věřím, že kdyby to bylo třeba, tak by to problém také nebyl. Asi největší rozdíl je, že chodím normálně do práce, bydlím sám doma, nejsem na „chráňáku“. Tak asi v tomto ohledu. Nikdo mne nekontroluje, jestli jsem čistý, můžeme sice dělat testy, ale myslím, že v mém případě už to není potřeba.

Nyní bych se přesunula k tématu metod prevence relapsu, které hodnotíte jako účinné, nejprve bych začala krizovým plánem jako takovým. Vybavujete si svůj krizový plán? Nebo co to pro Vás znamená krizový plán?

Krizový plán je pro mě to, třeba když mám hodně silné chutě a jsem krůček od relapsu, když budu fabulovat, tak třeba kdybych se pohádal s partnerkou, chtěl bych se opít, tak co v té situaci udělám. Nebo kdybych si chtěl zahulit. Pro mě je krizový plán, když mám nakročeno k relapsu.

To znamená, že má podobu nějakého záchranného...

Záchranného kruhu. Určitě.

Jaká oblast krizového plánu, pokud nějaké rozlišujete, má pro Vás největší význam? Co konkrétně je důležité v udržení abstinence?

Mně hodně dlouhou dobu fungovala negativní motivace. Jenže jsem zjistil, že poslední dobou, i díky tomu, co děláme na individuálních sezeních v rámci osobního rozvoje, tak se to začíná měnit na pozitivní motivaci. Dříve to fungovalo tak, že když jsem měl chutě, tak jsem si vzpomněl na to, co vše jsem vyváděl, že jsem ničil nábytek, byl jsem ošklivý na lidi... A teď to začínám vidět trochu jinak, naopak vnímám, co se mi díky tomu daří. Když jsem byl závislý nebo aktivní uživatel, tak jsem skoro každý rok měnil práci, protože jsem tam měl problémy, teď už jsem pět let u jednoho zaměstnavatele, což hodnotím jako velký úspěch v mém případě. To samé celkově takové maličkosti, ale třeba udržování pořádku v bytě, rád se tam díky tomu vracím. Vztahy s rodinou jsou lepší, i to je pozitivní motivace, neříkám si, „teď se opiju, máma na mě zase bude našťvaná“. Teď jsem to přehodil tak, že máma na mě nebude našťvaná, protože nepiju. To je asi ten největší rozdíl.

Máte pocit, že existuje souvislost mezi kvalitou krizového plánu a udržení abstinence?

To je docela těžká otázka.

Zajímá mě názor, není správné či špatné odpovědi.

Ten plán samotný je jen jakási pomůcka, pořád je to na mně. Pořád jsem ten poslední, kdo se rozhodne, zda ten plán vůbec bude dodržovat. Je to o mém nastavení. Pro mě byla silná motivace, když bych ji neměl a měl napsaný sebelepší plán, tak by byla mnohem vyšší pravděpodobnost relapsu.

Napadá Vás ještě něco, co se v krizovém plánu neudává a je to důležité a mělo by se to zařadit? Nebo naopak je v něm něco navíc? To je poslední otázka ke konceptu krizového plánu.

Navíc nevím. Opravdu nevím.

V pořádku. Zeptám se na ohrožení v udržení abstinence. Jaké situace vnímáte jako ohrožující?

Pro mě jsou to určitě partnerské vztahy. Tam mě to dokáže dostat do propadu, kdy se dostanu do stavu, kdy si říkám, že nemá cenu abstinovat a začnu si abstinenci shazovat. Mohou to být situace, kdy ve společnosti lidí, kteří pijí, pozorují, jak se baví, a já v tu chvíli třeba nikoliv, tak si říkám, co by se stalo, kdybych si dal jednoho panáka a tak. Ale vždy si řeknu, že mi to za to nestojí. V případě té společnosti, že mi to za to nestojí. V partnerských vztazích je pravda, že jsem dlouho v nějaké konfliktní situaci nebyl, takže to nemohu hodnotit, ale myslím, že bych to dnes už zvládl lépe.

Co děláte, když se dostanete do náročné nebo stresové situace?

Jednu dobu mi fungoval mladší bratr jako přítel na telefonu. Můj kamarád, ten většinou řekne, ať se na to vykašlu a takové jednoduché rady. Většinou myšlenky potřebuji odvést někam jinam. I věci, které mám v denním plánování, např. když budu mít nějaký splín, tak jít si uklidit, srovnat skříň, jít ven, zahrát si discgolf, jít si zaběhat, prostě zkusit myšlenky odvést někam jinam nebo je nějak zapudit. Udělat něco, co by mohlo náladu zlepšit.

Jsou rizikové situace, kterým byste se vyloženě vyhýbal?

Určitě. V případě trávy se jí úplně vyhnout, raději ji necítit. I když teď se musím pochválit, ale je to takové sporné. U kamaráda v domě – občas když jdu z práce, tak venku u zadního vchodu sedí takový týpek na židličce a hulí špeky. Já jsem tam nedávno šel, viděl jsem tam vajgly a problesklo mi hlavou, že bych je sebral a udělal si z toho doma „špeka“. Takže chodím jinudy, abych ho neviděl. Je pro mě teď asi nebezpečnější marihuana než alkohol,

co se týče pravděpodobnosti relapsu. S alkoholem považuji za rizikovou např. přítomnost ve společnosti, na oslavě... Myslím, že s alkoholem to mám srovnané.

Myslíte, že má vliv vystavování podnětům ve smyslu, že s alkoholem se to již daří, v jeho přítomnosti jste se vyskytl vícekrát a situaci jste zvládl, kdežto tím, že marihuaně se cíleně vyhýbáte, takže zážitků není tolik, je možné, že by to mělo souvislost? S pocitem ohrožení jako takovým?

Myslím, že ano, ale určitě v tom hraje roli i to, že trávu u sebe považuji za nebezpečnější. Přeci jen od alkoholu abstinuji celou dobu od první léčby a zrelaboval jsem na trávě. V tomto ohledu považuji za nebezpečnější pro mě trávu.

Zeptám se tedy na bažení, chutě. Jaký vliv mají na riziko relapsu a udržení abstinence to, že se chutě objevují?

Určitě je důležité chutě překonat. Nepoddávat se jim. Už jak jsem říkal s těmi vajgly, tím, že jsem se tomu začal vyhýbat, tím jsem chutě omezil. Neříkám, že chutě nemám, ale je to minimum. Jako kdybych chodil ke svému bývalému dealerovi na návštěvy, kdybych si od něj nechtěl nic koupit, tak je pravděpodobné, že tím, že bych to cítil, ten smrad trávy, tak by mě to do těch chutí dostalo a byly by pokaždé silnější. Takže si myslím, že bez ohledu k chutím, je dobré se tomu vyhýbat.

Dovedete si představit situaci, při které by bylo pravděpodobné, že všechny metody a techniky prevence relapsu, které používáte, selžou? A pokud ano, existuje nějaká poslední záchrana?

Teď mě taková situace nenapadá, musela by to asi být nějaká hodně vážná událost, např. úmrtí někoho důležitého v rodině. Nechci to zakřiknout. Myslím, že by to muselo být něco takto vážného. Asi takové věci, jako že bych přišel o práci, tak to asi úplně ne. Ale něco hodně vážného by mohlo. Zkusil bych asi udělat to, že bych se snažil nebýt v tu chvíli sám, ať už někomu zavolat nebo být s někým, jet na návštěvu. Obrátit se na lidi, kteří vědí, že abstinuji, aby mě podrželi.

To mi trochu nahrává na mou další otázku. Je někdo takový, na koho byste se v tyto situace obrátil a eventuálně, co od něj potřebujete?

Určitě jsou takoví lidé, není jich moc, protože ne každý rozumí tomu, co se mi děje v hlavě nebo jaké to je. Ale jsou takoví lidé. Jsou to kamarád s rodinou, pak možná mladší bratr, kamarád, dvě kamarádky... Jsou to bohužel většinou ženy, ale ti chlapi to asi mají přeci jen asi

trochu jinak. Myslím, že bych se mohl obrátit i na Vás, vím, že jste mi to i nabízela, že kdyby se něco dělo, mohu klidně zavolat, takže si myslím, že v tomto ohledu mám, na koho se obrátit. Mohl bych třeba i zavolat do komunity někomu z terapeutů, tak si myslím, že ani jim by to nevadilo.

Co od těchto lidí potřebujete v danou chvíli?

Nějaké povzbuzení. Určitě asi ne soucit nebo chytré rady, že to bude dobré a že to musím zvládnout, to asi také ne. Prostě si o tom popovídat. Co se děje, vypovídat se z toho. Svěřit se bez toho, aby mě někdo nějak soudil.

Další téma a pár otázek směřuje k tomu, jaké další strategie používáte k udržení abstinence, pokud ještě nezazněly, nebo pokud byste chtěl zdůraznit něco, co používáte – jaké techniky a postupy z léčby a prevence relapsu, používáte?

Přiznám se, že jsem již dlouho z léčby, takže si techniky nepamatuji, ale jak jsem říkal, myslím, že důležitá je motivace, teď už spíše ta pozitivní. Říkat si a připomínat si, co se mi díky abstinenci daří. Pak určitě změna prostředí jako dobrá prevence. Přerušit kontakty s toxickými lidmi, aby nebyl přístup, budu mluvit asi o trávě, abych neměl přístup k trávě. Nechodit do hospod nebo tam, kde vím, že se hulí. Nestýkat se s lidmi, kteří hulí, nebo které mám z minulosti spojené s užíváním. Ještě mě napadá změna životního stylu. Koničky, sport, vyplnit něčím jiným čas, který jsem věnoval drogám.

Věřím, že názvy technik si člověk již nevybavuje, používá je možná nevědomky, je naopak něco, nač byste si vzpomněl, že Vás neoslovilo nebo Vám nefungovalo?

Abych řekl pravdu, tak nevím.

Napadá Vás něco, co ještě nezaznělo, ale Vy to používáte a doporučil byste to dál? Objevil jste něco nového, jiného?

Asi ne.

Kdybyste měl někomu jinému poradit, jak si udržet abstinenci, co byste mu poradil?

To je hodně těžké. Za prvé bych mu určitě řekl, že musí chtít abstinovat. Dále najít si tu správnou motivaci, což myslím, že vnější motivace není vždy ta správná. Může, ale nemusí. No a určitě najít si výplň času, který člověk věnoval drogám, a věnovat jej něčemu jinému, jak jsem již říkal. Koničky, práce, vzdělání. Najít si jinou, zdravou závislost.

Vy už jste trochu o tom mluvil, je to životní styl, dovedete rozlišit, v čem se liší Váš současný životní styl od toho před léčbou?

V abstinenci. A více sportuji nebo se snažím sportovat. Myslím si, že se to liší třeba v tom, že nemám tolik přátel, myšleno v uvozovkách, což si nemyslím, že musí být úplně špatně, protože zůstali ti, kteří měli zůstat. Je pravda, že občas mi přijde abstinentský život nudný nebo nudnější, ale to spíš souvisí s tím, že splácím dluhy a nemám tolik možností, jak volný čas vyplnit. A možná je to podvědomě občas i tím, že slyším, že jsem suchar, že nepiju, a tak se nebavím. Určitě je tento životní styl zdravější, co se týká psychiky i těla. Možná spíše psychiky. Jsem přeci jen starší, myšleno fyzicky, ale ta psychika je na tom lépe.

Na co se často u životního stylu zapomíná a může to být ohrožující?

Na jedné sociální síti jsem v abstinentské skupině a připadá mi, že spousta lidí to zbytečně pokouší. Já jsem si dal jasně závazek, že nebudu pít a hulit a za tím si stojím, a nevím, jestli je to závist, a myslím, že není, ale prostě spousta lidí tam píše věci... nebo často jsou závislí na pervitinu a začnou s alkoholem, když si zezačátku namlouvají, že se nic stát nemusí, ale často se stane, že jsou závislí na alkoholu. Myslím, že když abstinovat, tak úplně. Zbytečně to nepokoušet. Nejezdit na taneční párty, když jsem bývalý „perníkář“. Já také nechodím na reggae koncerty, i když mám reggae rád. Víím, že je tam hodně pravděpodobné, že se tam s trávou potkám. Pro někoho to možná bude srabácké, ale já to tak prostě mám. Já si reggae pustím doma, ale že bych šel do klubu nebo někam, to ne.

Co myslíte, že Vám nejvíce pomáhá v životním stylu? Které změny, které jste učinil? Co je Vám oporou?

Určitě stabilita, asi i finanční. Když se mi podařilo vyřídit insolvenční, tak se mi hodně ulevilo. Měl jsem daleko větší klid na duši. I když jsem potřeboval brigádu, tak jsem měl finanční jistotu. Určitě i to, že si už dlouhou dobu držím stejné zaměstnání. Určitě mi tento životní styl přináší větší klid a jistotu.

Kdybyste měl někomu poradit, na co se má zaměřit v každodenním životě, aby se mu dařilo držet abstinenci, co by to bylo?

Vybudovat si vlastní klid. Najít cestu k tomu, aby měl jistotu, ať už finanční nebo i sebedůvěru, ta z toho pramení. Je to asi hodně zjednodušující, ten klid, ale já to tak mám. Když se cítím v klidu, tak se cítím dobře a nemám potřebu, nemám chuť nebo jsou slabší.

Takže je to o psychické rovnováze.

Určitě.

Poslední blok mých dotazů souvisí s lapsem a relapsem. Máte představu, jak byste se zachoval?

V případě lapsu nebo relapsu, což je trochu slovíčkaření, bych to určitě někomu řekl. Nevím, zda bych Vám to zavolal, ale asi bych to řekl na nejbližším sezení, možná bych i zavolal. Určitě to někomu říci.

Vzhledem k tomu, že máte předchozí zkušenost, zeptám se, jak ta zkušenost se zvládnutím či nezvládnutím situace ovlivnila Vaši budoucí strategii, pokud vůbec.

Ovlivnilo mě to v tom, že to nesmím nebo nechci zkoušet. Mám tvrdou slupku a vím... Nebo moje představa je taková, že to nechci pokoušet, teď budu fantazírovat, ale kdybych si teď dal s někým pár „prásků“, tak by mi to třeba nic neudělalo, ale možná naopak by mi to rozjelo relaps, a to nechci ani pokoušet, protože takto to bylo předtím. Já jsem si dal pár „prásků“ příště jich bylo víc, pak zase více, pak jsem si řekl, jestli nemá trochu, abych si vzal domů, a za půl roku jsem v tom zase lital. U alkoholu jsem si toto naštěstí nikdy nevyzkoušel, ale jsem si jistý, že by to fungovalo úplně stejně. Dal bych si jednoho panáka, řekl bych si, že jsem to ustál, takže příště si mohu dát také. Tak si dám příště jednoho, ale místo toho si dám dva. Musím to asi mít striktně dané.

Takže předchozí zkušenosti hodnotíte spíše jako nezvládnuté? Nebo jako zvládnuté tím, jak jste to nakonec zařídil a že tu dnes sedíte.

Myslím, že nezvládnuté, protože u té trávy jsem to zase nechal... Víím o lidech, kteří hulí, mohou normálně fungovat, mají normální, spokojený život, ale já mezi ně zkrátka nepatřím, já jsem tu situaci nezvládl. Neudržel jsem to v nějakém kontrolovaném užívání. Jsou asi různé teorie, někdo říká, že to funguje, já si myslím, že když abstinovat, tak zcela.

Jaký postoj máte k tvrzení, že relaps není selhání, ale je to zpětná vazba?

Svým způsobem, když to říkáte takto, tak si myslím, že relaps je důsledek něčeho, takže zpětná vazba to je. Ať už chutí nebo momentální situace, může to být důsledek něčeho.

Považujete to za selhání?

V mém případě to prostě považuji za selhání. Jako zpětnou vazbu to mohu brát v tom, že jsem šel znovu na opakovací léčbu, musel nebo chtěl jsem jít. Zpětnou vazbu to může mít tu, jak už jsem říkal, tj. skutečnost, že kontrolované braní prostě neexistuje.

A co se skrývá za slovem selhání? Jaké to má důsledky pro vnímání sama sebe?

Že jsem zklamal sám sebe. V tu dobu jsem to určitě takhle nebral, to mi přišlo strašně fajn, ale takto s odstupem času to vnímám jako selhání.

V podstatě jsem se vyčerpala, chci se zeptat, zda bylo řečeno vše podstatné nebo zda existuje ještě něco, co byste chtěl k tomuto tématu říci.

Mohu pouze shrnout, co je pro mě v abstinenci důležité a jak se vyhnout relapsu.

Super.

Zkrátka motivace k abstinenci, motivací je hodně druhů, ze začátku mi fungovala negativní, jak už jsem zmiňoval, nějakou dobu to fungovalo, ne zcela dobře, ale fungovalo. Teď se to snažím překlentnout do pozitivní motivace. Pak jsme se bavili o změně životního stylu. Změna přátel, prostředí. Nakonec jsem se vrátil do prostředí, kde jsem vyrůstal, ale nestýkám se s toxickými lidmi. Následně nějaká stabilita, mít klid, stabilní práci, určitě si vyřešit dluhy. Od příštího roku mi skončí insolvence. Ta cesta byla dlouhá, ale k něčemu byla.

Takže změna prostředí, změna kontaktů, stabilita, eventuálně vyřešení závazků.

A samozřejmě mít oporu v přátelích, v rodině.

Moc děkuju za informace. Chcete se Vy na něco zeptat v souvislosti s tímto výzkumem?

Jak to ostatní mají s kontrolovaným braním, je to věčné téma. Já jsem z bývalé komunity, z lidí, se kterými jsem ve styku, jediný, který abstinuje, když nepočítám cigarety a tabák.

Za tento konkrétní výzkum a vzhledem k jeho povaze musím říci, že nebudu mít tak široký vzorek, abych mohla vytvářet nějaké statistické závěry. Zatím z provedených rozhovorů mám informace takové, že dle účastníků spíše nefunguje. Zaměřuji se spíše na subjektivní hledisko, proto je také účastníků méně a jdeme více do hloubky, hledám posléze ve výpovědích souvislosti a shodu nebo naopak rozdíly v tom, co funguje a co nikoliv, jak se daní účastníci dívají na celou tuto problematiku, když jí sami prošli.

5. Rozhovor s účastníkem č. 5

Termín setkání: 09. 03. 2021, začátek v 15:30 hod. konec cca v 16:00 hod. – délka trvání nahrávání 31 minut.

Reflexe průběhu: Účastnice na úvod zmínila obavu ze svého zadržování a z toho plynoucí nervozitu. V průběhu rozhovoru to nebylo nijak významné, ale mohlo to mít vliv na délku odpovědí účastnice, které byly častokrát krátké. Struktura připraveného rozhovoru využita téměř zcela, rozhovor plynul poměrně dobře, někdy se objevily zádrhely kvůli neporozumění kladené otázce. Délka rozhovoru byla nejkratší ze všech provedených.

V pozorování neverbální komunikace byla patrná určitá ztuhlost a opatrnost. Účastnice byla mírně nervózní, což sama na úvod uvedla.

S účastníkem se pracovník zná v roli pracovník programu následné péče, ne však v roli klíčového pracovníka či garanta. Setkávání probíhá převážně při skupinových sezeních.

Sebereflexe výzkumníka: Mohlo být více využito to, co účastnice sdělovala, ve smyslu rozvinutí odpovědí, aby byl získán ucelenější přehled, ne více ověřování řečeného, ale směřovat k rozšíření informací, o kterých účastnice hovořila, to se moc nedařilo. Ze strany účastnice mohl mít na odpovědi vliv její psychický stav, který byl znatelný mírně na počátku (nabídnuto odložení rozhovoru, což účastnice nevyužila), v průběhu se pak objevily i slzy v očích. Po skončení rozhovoru účastnici nabídnuta podpora, jednalo se o osobní problémy, které účastnice nyní řeší.

Po přepsání účastnici poskytnuta transkripce ke kontrole, tu si nastudovala a sdělila, že není třeba nic doplňovat či upravovat.

5.1 Transkripce nahrávky rozhovoru

Ještě jednou bych Vás chtěla přivítat na tomto setkání, na kterém bychom se měly věnovat rozhovoru, který souvisí s výzkumem, jenž bude součástí mé bakalářské práce nazvaný Krizový plán jako metoda prevence relapsu v procesu doléčování závislosti na návykových látkách. Rozhovor bude nahráván, takže bych ráda požádala, zda byste mohla zopakovat do nahrávky, že s tím souhlasíte.

Souhlasím.

Super, děkuji.

Na úvod bych se ráda zeptala, zda se považujete za člověka závislého na návykových látkách a pokud ano, tak na jakých, pokud Vám nevadí o tom hovořit.

Určitě, jsem dost závislá, a to na lécích, pervitinu a THC.

Kde jste se léčila?

Naposledy v terapeutické komunitě, předtím několikrát v psychiatrických léčebnách, a ještě v jedné komunitě v Sejřku na Moravě.

V té poslední komunitě jste byla jak dlouho?

Rok v komunitě Mukařov a před komunitou ještě čtyři měsíce v Horních Beřkovicích.

Jaké důvody Vás vedly k nástupu do následné péče?

Jeden z těch důvodů byl ten, že jsem se neměla kam vrátit. Cítila jsem, a i vím z minulé zkušenosti, že doléčování je důležité.

A teď v průběhu doléčování, jak hodnotíte to rozhodnutí?

No tak, jak jsem předpokládala. Možná ještě lépe, než jsem čekala.

Plní to očekávání.

Ano.

Jaká byla ta očekávání, pokud byste je mohla stručně nastínit?

Hlavně jsem chtěla pokračovat v terapii, jsou i věci, které se v komunitě nakously nebo se nestihlo zcela vše, i když jsem tam toho řešila hodně a pořád to nestačilo.

Toto bylo na úvod a nyní bych se chtěla tázat na abstinenci, jak ji udržet a tak. Jakou úlohu má pro Vás krizový plán v udržení abstinence? Jakou hraje roli?

Krizový plán, ten, který jsem měla minule na skupině?

Ano.

Určitě uvědomění si toho, a už jen to, že jsem to napsala, to mě odrazuje třeba od toho, že v práci mám nepříjemné zkušenosti, tak kdyby se něco stalo, je mi nepříjemné, že bych musela zvednout telefon a relaps Vám nahlásit. Už jen tyto věty. Pro mě v krizovém plánu je důležité to uvědomění.

To znamená vybavujete si obsah krizového plánu?

Určitě.

Co v něm považujete za nejdůležitější? Kterou část? Jaká má největší význam?

Třeba to, že když se setkám s bývalým přítelem, tak mám odejít. Mám odejít, i kdyby jen na chvíli, i kdyby jen do dílny v baráku. To jsem si zapamatovala a můžu to použít i v jiných situacích, nejen při setkání s ním.

To znamená ta důležitá oblast je uvědomit si ty konkrétní ohrožující situace?

Ano.

Máte pocit, že existuje významná souvislost mezi kvalitou krizového plánu a udržením abstinence? Je důležitá kvalita zpracování plánu?

Určitě ano.

Kdybyste měla sama za sebe navrhnout jiný obsah krizového plánu?

Jako jestli mě napadlo něco navíc?

Asi možná to, kdyby se mi na rande stalo, že by mi ten společník nabídl nějakou drogu. Tak třeba to. Kdyby přišlo nečekané překvapení. To tam třeba nemám. V hlavě to mám, ale do toho formuláře jsem to nenapsala.

To znamená, situace, kdy nepředpokládáte, že byste se mohla k návykovým látkám dostat?

Přesně tak.

Je třeba něco, co by Vám v krizovém plánu připadalo nadbytečné?

Které situace vnímáte jako ohrožující? Může jich být široká škála.

První věc, která mě napadla, je kontakt s muži. To je také tak trochu velké téma. Jako třeba teď naposled se mi stalo to, že... Nechci se do toho zamotávat... Objevila se taková lítost nad tím, že kdybych chtěla jít s někým na rande, tak nemůžu, byť kvůli tomu, že on třeba hulí a třeba by se mi tam naskytla ta situace, o které jsem před chvílí mluvila (nabídl by).

V jakém slova smyslu jste ještě myslela, že je ohrožující kontakt s muži?

Ono je to celkové, myslím, že v tomhle směru jsem nemocná. Nevím. Možná bychom to spolu mohly probrat třeba později.

Takže kontakt s muži, a ještě něco dalšího? Třeba stresové situace nebo jinak náročné situace?

Určitě do budoucna. Nyní asi ne, ale v budoucnu mě čeká řešení věci kolem dětí. Počítám, že to bude hodně silné a hodně ohrožující pro mě. Mám pochybnosti, jestli to zvládnou.

Jejich převzetí do péče? Soud kolem toho?

Ano, takové ty tahanice. V tom očekáváte, že by to mohlo být hodně nepříjemné.

Ano, ale zase si říkám, že kdyby se cokoliv dělo, mohu využít komunitu. Myslím, že na všechny situace se dá tak nějak předpřipravit na individuálních sezeních.

Co děláte, když se dostanete do náročné či stresové situace?

Vždy si vzpomenu na mou klíčovou pracovníci a jak mě naučila techniky dýchání – nádech hluboko do břicha, a to hodně používám. Co dělám dál? Hodně mi pomáhá třeba hudba. Hodně mi pomáhá jít si zaběhat. Dříve jsem se běhání nevěnovala. Nebo zatelefonování si, zajít sem nahoru za pracovníky.

Jsou nějaké konkrétní situace, kterým se snažíte cíleně vyhýbat? Ohrožující situace, kterým se raději vyhnete?

To nevím. Asi ne.

Tak se zeptám na chutě, bažení, nebo nevím, jaký výraz je pro vás k tomu nejpřirozenější, ale věřím, že víte, co tím myslím.

Ano.

Jaký mají vliv chutě na udržení abstinence nebo na riziko relapsu?

Myslím, že hodně velký. Teď naposledy mě „rozchucoval“ jeden kolega v práci, kterému jsem v chutích řekla, že si s ním jednou dám čáru. To byly hodně silné chutě.

Jak se s tím dá pracovat?

Pro mě je asi nejlepší cesta sdělit to. Vám zde na doléčováku.

Takže ne tomu člověku v dané situaci, ale řešit to až posléze s někým, kdo může pomoci?

Ano.

Dovedete si představit situaci, při které by bylo pravděpodobné, že všechny Vámi používané metody a techniky, různé nácviky... Existuje situace, při které si dovedete představit, že by to nevyšlo? Selhalo?

Ano. Myslím, že je to u mě vše tak propojené... vlastně v mém vztahu k mužům. V tu chvíli bych asi zapomněla a vše zahodila. Možná nějaký záblesk v hlavě bych měla, ale ten bych zmuchlala a bylo by...

Je tedy nějaká poslední záchrana, která by se dala použít „krůček před propastí“?

No možná se zvednout a jít pryč, ale...

Zažila jste takovou situaci?

Asi ne.

U těchto náročných situací, je někdo, na koho byste si dokázala představit, že se ještě obrátíte?

Ještě jednou prosím zopakovat otázku.

V případě, že byste se dostala do opravdu krizové situace, kterou byste zhodnotila, jako že je na spadnutí rozhodnutí „si dát“, je někdo, komu byste mohla třeba zavolat nebo na koho se obrátit? Takový ten SOS kontakt.

Asi bych zavolala své klíčové pracovníci. Napadá Vás někdo další? Asi někdo další z pracovníků, ale nemám uložená telefonní čísla.

A od toho člověka potřebujete? Co Vám pomůže?

Asi mu v tu chvíli říct, co dělám, jak mi je, kde jsem a co se vlastně odehrává.

A co musí zaznít, aby Vám to pomohlo?

Myslím, že ten člověk na druhém konci by mi asi okamžitě řekl, co mám v tu chvíli dělat a jak se zachovat.

Je třeba naopak něco, co když řekne, tak by to zhoršilo?

Asi ne.

Jaké techniky prevence relapsu z léčby a doléčování používáte? Samozřejmě se můžete opakovat, pokud něco již zaznělo. Ale třeba si vybavíte ještě něco dalšího, co Vám funguje a co nejvíce používáte.

Tak jak jsem říkala, hodně mi pomáhá dech – nádech a výdech, to teď používám asi nejčastěji a při jakékoliv situaci. Pak asi popovídání si nebo mi vlastně ještě pomáhá vypsát se do deníku. To si teď uvědomuji, že za poslední týdny nedělám.

A máte zkušenost s něčím, co Vám v léčbě nepomáhalo? Co Vám nefungovalo nebo nesesedlo?

Ne.

Máte třeba nějakou metodu, způsob, trik, který Vám funguje a vymyslela jste si ho sama? Co Vám funguje a zařadila jste to do své rutiny.

Myslím, že to běhání. Přestože nemám úplně špatnou náladu, nebo si myslím, že jsem v pohodě a třeba to tak nemusí být, tak preventivně si pouštím hudbu. Ta mi dost pomáhá a mám lepší náladu nebo cítím příjemný pocit.

To znamená, děláte to ještě, než jste ve špatné náladě?

Ano.

A když jste zmínila, že někdy to je tak, že si člověk neuvědomí, že malinko něco nehraje, špatná nálada někde pomalu „vyčuhuje“, jak pracujete s emocemi? Jak jste se naučila pozorovat se, rozpoznávat, co bylo příčinou zhoršené nálady, rozhození apod. Pracujete s tímto nějak?

No z toho mám upřímně docela strach, ale hodně věcí si uvědomuji i v práci. Jen nemám možnost si to hned napsat, ale vrací se mi to, takže si to uvědomím. Někdy mi připadá, že na to nemám ani čas. Zjišťovat něco apod. Ty minuty běží. Každopádně myslím, že se pozoruji více než dřív.

A když jste zmínila, že z toho máte trochu strach, v čem spočívá?

Mám strach...

Pojmenovat věci? Přiznat si je?

Odmlčení, těžké téma, emoce.

Mohu-li se zeptat, pokud byste měla někomu poradit, jak si udržet abstinenci, např. kdybyste radila někomu novému zde v doléčování. Napadá Vás, co byste mu doporučila?

Ano, všem bych opravdu doporučila, i když vím, že někomu třeba stačí jen tři měsíce, aby si dali co nejdříve léčbu. A mluvit otevřeně a vypustit všechno.

Pobavme se nyní o životním stylu. Jakou podle Vás hraje roli v udržení abstinence?

Myslím, že opakování starých vzorců vede zpět k závislosti. Teď konkrétně mě samotnou napadá to, jak jsem jezdila s klukama z práce. Oni tam stáli, popíjeli pivo a já jsem s nimi stála s džusem. To konkrétně.

To znamená vystavování se riziku? Odolávání, které stojí hodně úsilí?

Jo.

Rozumím.

A kdybyste měla říct, jak se liší Váš životní styl z doby před léčbou a nyní jak žijete po léčbě?

Často nad tím přemýšlím. Liší se v mnoha věcech. Třeba v náladách, pocity zoufalství jsou menší. Jsou tam, ale jsou jiné. Takových věcí bych mohla vyjmenovat stovky. Je dobré se k tomu vrátit, možná se k tomu potom vrátím, k té odlišnosti.

Jaké odlišnosti jsou pro Vás zásadní?

Určitě. Větší svoboda. Dá se říci, že jsem šťastná. Teď mě vlastně nic nenapadá, i když jsem říkala, že stovky věcí.

Každodennost, jak člověk žije v běžném bytí, běžné dny.

Není mi špatně. Nejsem hysterická, nejsem zoufalá, nekřičím, nejsem nervózní...

Emoční stav je jiný. Nedostáváte se do krajností.

Ano.

A kdybyste měla poradit, nač se zaměřit v otázce životního stylu a udržení abstinence. Co je důležité a nač by člověk neměl zapomínat. V čem se nešidit.

V abstinenci?

Ano, aby byla udržitelná, aby byl život tak spokojený, aby člověk neměl tendenci vrátit se ke starému způsobu života.

Určitě si myslím, nebo co se říkalo v komunitách a léčebnách, tak je důležité doléčování, mluvit otevřeně, být nablízku terapeutům.

A co po odchodu z doléčování?

Pokračovat dál i tak, zůstat v kontaktu.

A kdybyste měla zase zkusit poradit někomu, kdo by byl v doléčování nový a nevěděl by si rady, nač se zaměřit v životním stylu, a nevěděl by, čím začít nebo nač se zaměřit. Co byste mu poradila?

Asi to, že může jít na procházku, poohlédnout se, kde je, na jakém místě, jak to tu vypadá v okolí. Určitě bych ho nějak podpořila, že si můžeme spolu popovídat, kouknout se na film nebo tak.

A k čemu by třeba byla dobrá ta procházka? Když se člověk projde, rozhlédne, co získá?

Mně to pomohlo, vyčistila jsem si hlavu.

Dovedu si představit, že to může souviset i s určitým „zpřítomněním se“, odpoutat se od vytváření scénářů a myšlenek v hlavě. Dostat se nohama na zem.

Ano.

To byla ale jen taková moje myšlenka, asi to sem úplně nepatří.

V posledních otázkách bych se chtěla zeptat na laps či relaps. Zažila jste je?

Ano.

Co se dá dělat? Máte představu, jak byste se nyní zachovala?

Doufám, že bych se zachovala v souladu s krizovým plánem.

Jak?

Kontaktovat někoho z následné péče a řešit to. Říct to.

Zažila jste v minulosti laps, který byste hodnotila jako zvládnutý? V tom smyslu, že třeba tam bylo uklouznutí, ale Vy jste to zastavila včas?

Myslím, že laps jsem neměla. Většinou se rozvinul relaps. Nebo jsem ho měla, ale bylo to na více látkách.

Jak ty předchozí zkušenosti ovlivnily Vaši budoucí strategii? Jaké poznatky z toho byste mohla zužitkovat?

Teď mě nic nenapadá. Možná takovéto „dám si jen jointa, nic se nestane“. Vlastně z minulých zkušeností vím, že tím jointem to začalo. Možná bylo dobrých pár měsíců, dá se to udržet na tom jointu, ale stejně to časem najede na stejno.

Takže zlehčování důsledků či testování vlastní kontroly?

Ano. To se mi neosvědčilo.

Napadlo Vás něco dalšího, co by se dalo dělat, aby člověk zastavil rozvinutí relapsu?

Určitě mi pomáhají důsledky. Představit si je. Třeba to, že bych se nemohla některým lidem podívat do očí. Nebo to, že vím, že by mi strašně šla dolů psychika. Navíc myslím, že bych měla strašně velké výčitky.

Takže když se řekne, že relaps není selhání, ale je to zpětná vazba, co to ve Vás evokuje?

To je něco, co si nemohu dovolit.

Takže to pro Vás představuje selhání?

Ano.

Vina, výčitky a takové pocity?

Ano.

Je možné si z toho vzít něco pozitivního? Když se tvrdí, že je to zpětná vazba, tak v čem?

Asi to, abych to neudělala opakovaně.

Často se hovoří o tom, že pocity viny člověka ještě více semelou. Tak jestli máte pocit, že by se to dalo udělat tak, aby se to nestalo. Musí to být hodně těžké.

Abych pak neměla výčitky?

A aby nevedly k dalšímu pokračování.

Přijde mi, že to zní jednoduše, ale není to tak. Překonat zklamání je hodně těžké.

Co Vás napadne k celému tématu prevence relapsu?

Uvědomit si a říct si nahlas krizové situace, které mohou nastat nebo které vím, že se mohou objevit.

Jsme v závěru. Myslíte, že bylo řečeno vše podstatné?

Myslím, že ano.

Chtěla byste něco dodat?

Ne.

Chcete se na něco zeptat?

To asi ne.

Můžeme vypnout nahrávání?

Ano.

6. Rozhovor s účastníkem č. 6

Termín setkání: 12. 03. 2021, začátek v 13:00 konec cca v 14:00 hod., délka trvání nahrávání 52 minut.

Reflexe průběhu: Rozhovor proběhl za pomoci aplikace prostřednictvím videochatu, který byl domluven v souvislosti s tím, že účastnice nyní necestuje (obava z nákazy COVID, zdravotní potíže), spolupráce s následnou péčí probíhá touto formou. Účastnici znovu vysvětlili účel, o kterém věděla již z posledního hovoru, měla k dispozici informovaný souhlas, který zaslala zpět podepsaný a nachází se v archivu výzkumníka. Rozhovor probíhal zcela bez problémů, bez přerušovaného signálu. Použita byla většina otázek s tím, že účastnice se vyjádřila k tématům všeobecně.

I přes omezené možnosti (videochat) byl vidět na účastnici soustředěný, uvolněný výraz, místy úsměv. Povídání nabývalo podobné podoby jako běžné setkání, kdy dovede hovořit i v delších úsecích s udržení linie hovoru.

S účastnicí se pracovník zná v roli klíčového pracovníka programu následné péče v ambulantní formě spolupráce. Setkávání probíhá při individuálních pohovorech.

Sebereflexe výzkumníka: Rozhovor proběhl dobře, plynule, již bylo znát, že se jedná o šestý rozhovor tohoto typu, a tak se výzkumník snažil zužitkovat předchozí zkušenosti (přílišné vstupování nebo naopak absence schopnosti zastavit proud myšlenek a slov na straně účastníka).

Po přepsání účastnici poskytnuta transkripce ke kontrole, tu si nastudovala a doplnila následující:

Na straně č. 7 (číslováno dle původně zasláné transkripce): Za informaci o lécích doplnila větu: *„Také bych ráda podotkla, že mám doma lék Antabus. Dnes ho již neužívám pravidelně, jako v prvních měsících po léčbě, ale ponechávám si ho pro případné krizové situace. Pokud bych měla chuť a vzala si ho, počítám s tím, že kvůli obavě z jeho účinků bych alkohol nepožila. Navíc by mi to poskytlo další čas pro přemýšlení.“*

Oprava chyby na str. 6. (shodně jako v předchozím odstavci) - původně: *„Dříve jsem jezdila třikrát týdně do práce, teď už jen třikrát týdně.“* Opraveno na: *„Dříve jsem jezdila pětikrát týdně do práce, teď už jen třikrát týdně.“*

6.1 Transkripce nahrávky rozhovoru

Začínám tedy nahrávat, snad to bude dobře slyšet. Ještě jednou bych Vás chtěla přivítat na našem setkání za účelem provedení rozhovoru souvisejícího s mou bakalářskou prací, ve které píšete o krizovém plánu jako o metodě prevence relapsu, kdy se setkávám s našimi klienty či bývalými klienty a ptám se jich na to, jak se jim daří udržet abstinenci, jak zvládají stres, které situace považují za ohrožující, co chutě a další témata s tímto související. Na začátku ještě jednou poukážu na to, že rozhovor nahrávám a jestli s tím můžete, prosím, ještě jednou nahlas souhlasit.

Souhlasím, souhlasím.

Výborně, moc děkuji.

Na začátku se ptám vždy na poměrně zvláštní otázku, jestli se považujete za člověka závislého na návykových látkách a pokud ano, tak na jakých.

Jsem závislá, teď jsem abstinující alkoholik.

Kde jste absolvovala léčbu závislosti?

První v roce 2005 a druhou předloni, v roce 2019.

V jakém zařízení?

Poprvé jsem byla v Horních Beřkovicích a podruhé v Červeném Dvoře.

Jak to byly dlouhé léčby?

Vždy tři měsíce.

Jaké důvody Vás vedly k tomu, že jste se přihlásila do následné péče?

Bylo mi to doporučeno v Červeném Dvoře. Je to určitě fajn. Já jsem sice po první léčbě abstinovala dvanáct let bez doléčování, ale pak se třeba stane tragédie, člověk si to ani neuvědomí, a doléčování je lepší v tom, že si to člověk připomene. Nebere nic jako samozřejmost, protože to, že teď nepiju, není samozřejmé. Já si to v sobě nesu jako samozřejmost, ale nesmím to tak úplně brát, protože člověk nikdy neví, co se může stát a co provede.

Takže ten přínos spočívá v připomínání si toho?

No, aby člověk neusnul na vavřínech, protože potom přijde krizová situace, což se může stát třeba zítra a člověk na to není připraven. Jako se to stalo při mém prvním relapsu, kdy jsem

si říkala, že dva nebo tři panáky mě nezabijí. Úplně jsem vypustila závislost, říkala jsem si, že už dvanáct let abstinuji, tak to už bude dobré, už můžu. Ale byl to takový fofr, jak jsem do toho spadla nazpět, že to se nedá ani vylíčit.

Rozumím. Jakou myslíte, že má krizový plán úlohu v udržení abstinence? Takové to sepsání věcí, které jsou ohrožující, co případně dělat?

Určitě úlohu má, aby člověk neusnul na vavřínech. Krize přijde, je to život. Já jsem teď naposledy měla trochu krizi, když jsem se bála výsledku vyšetření štítné žlázy, takže jsem i špatně spala, dělala jsem vše možné, jen abych nemyslela na alkohol. Ne, že by tam totiž myšlenka na alkohol neproběhla, to bych lhala. Co budu dělat, když to dopadne špatně, co budu dělat, co by kdyby. Nemám to slovo „kdyby“ ráda. Hodně jsem telefonovala, hodně jsem četla, hodně jsem se snažila dělat věci, na které je potřeba se soustředit. Např. ne se dívat na pohádku, u které se soustředit nemusím, ale číst si, luštit křížovku, zkrátka něco, u čeho se musí přemýšlet a není možné myslet na alkohol. V chutích se mi osvědčilo, že mám pořád u sebe Tic tac bonbony a džus. Tato kombinace je pěkně hnusná. To jsem použila asi dvakrát nebo třikrát, že jsem si dala do úst Tic tac bonbony a napila se džusu a hned mě to přešlo. Nebo také vyčistit zuby či se napít čaje.

To používáte na takové ty fyzické chutě? Na to to pomáhá?

Ano. Jednou, když bylo teplo, a viděla jsem reklamu na pivo, se mi to stalo. Jak bylo vedro a ta představa studeného piva, úplně jsem ho cítila v puse.

A krizový nebo havarijní plán jste v léčbě používali?

Ne. To jsem si napsala pro sebe já, abych si to připomínala a co případně dělat. Napsala jsem si to proto, abych si to mohla připomínat a případně si i něco přidala. Jinak pro sebe, co mi pomáhá, protože každému pomůže asi něco jiného, někdo půjde na kolo... Mně třeba pomáhaly procházky, když mě nebolelo koleno, a rozhodně ne projít se kolem obchodu, máme tu velký park nebo k vodě u Labe, někde, kde není nic, aby mne to náhodou nevcuclo... Byla jsem přesvědčená, že mě to nevcucne, ale říkala jsem si, proč to pokoušet, když to jde takhle. Kdyby to bylo nutné, že bych třeba bydlela někde u marketu, tak neřeknu, to bych musela. Ale když nemusím, tak to zbytečně nepokouším.

Rozumím. A co jste si napsala do krizového plánu?

Já jsem bohužel deník zapomněla v Červeném Dvoře, ale z hlavy vím, co případně dělat. Také jsem si napsala, co by mě mohlo dostat do nějaké nepříjemné situace, třeba nemoc nebo

závažné životní záležitosti jako úmrtí v rodině. Ale nakonec stačí reklama na pivo a člověku se to může stát. Vyloženě říct, co je spouštěč, nelze. Ale určitě není dobré sedět celý večer v hospodě mezi pivaři. Tomu se vyhýbám.

Nevystavujete se riziku.

Je to zbytečné, nebudu sama sobě dokazovat, jak jsem statečná, když kolem mě budou všichni „namazaní“. To si raději vezmu knihu, někomu zavolám, s někým pokecám. Když bude teplo, budu chodit asi dva nebo tři kilometry ke kamarádce, ta už se na mě těší. Jsme domluvené, že vždy zajdu pokecat a tak.

V krizovém plánu bylo, co dělat, když to přijde. To je trochu něco převzatého z anonymních alkoholiků, třeba jestli není hlad, žízeň, jestli nepotřebuji s někým mluvit, vzít si žvýkačku. Ty kvůli zubům nežvýkám, ale nosím si Tic tac bonbony. Pálivé v ústech může přebít chuť. Tehdy se tradovalo v Beřkovicích, že v Praze někoho po dvaceti letech abstinence rozjel punčák. To byla taková historka, která se tam používala. Proto já nikdy neřeknu, že už nebudu nikdy pít. Těch dvanáct let abstinence jsem to dělala tak, že jsem si řekla vždy „ještě rok a pak si třeba dám“. Když to už byl rok, tak jsem to zase oddálila.

V čem Vám to oddalování pomáhalo? V čem to bylo nápomocné?

Asi že jsem před sebou měla možnost, že se třeba ještě někdy napiju. Slovo nikdy bylo docela zdrcující. U mě to třeba nemusí být tak hrozné, ale co třeba mladí lidé, v pět a dvaceti, kteří si měli říct, že už nikdy, když mají život před sebou. Nikdy je hnusné slovo. Lepší je „nebudu pít a za rok uvidím“. To mi docela pomáhalo. Tehdy jsem šla v lednu po silvestru domů, kde jsem trávila přelom roku. Možná bych si tu historku ani nepamatovala, kdyby to nebylo takto symbolicky na Silvestr. Pamatuji si, že jsem šla domů po Silvestru a říkala jsem si „vidíš, holka, rok za sebou, tak počkáme do příštího“. Akorát bohužel poté, co se stala tragédie manželovi, tak to jsem si vůbec nevzpomněla na nic. Měla jsem černo před očima, žádné riziko jsem nepřipustila. Když ho odvezla sanita, tak jsem šla k sousedovi, který měl vždy pálenku, měl vlastní, tak jsem mu řekla, ať mi nalije panáka. On se tomu divil a já na tom trvala. Ono v tu chvíli to bylo dobré, dala jsem si jednoho a pak druhý den jsem se dozvíдалa, jak je to s manželem špatné a šla jsem si koupit placatku. A už to jelo.

Semlela Vás tragická událost.

Ano, protože manžel najednou nebyl. Po první léčbě jsem měla velkou výhodu, že jsem změnila bydlení, rozvedla se s předešlým manželem, který byl alkoholik, změnila jsem prostředí, nastěhovala se do jiného místa, nepotkávala jsem žádné rizikové lidi. I když jsem

pracovala v původním místě, tak to bylo spíše do práce a na vlak. Maximálně na poštu nebo do banky. Komplet jsem změnila vše. Tomu původnímu manželovi jsem nabízela, že když se půjde léčit, jako já, tak na něj počkám, nejsem taková. Ale on řekl, že žádný alkoholik není. Rok na to se oběsil. Já jsem prostě nemohla žít s alkoholikem. Důležité také bylo, že ten můj pozdější muž byl abstinent. Důležité tedy bylo, že nic nebylo ani doma. Já jsem měla asi kilometr do prvního obchodu, z hrozného kopce, bylo to na polosamotě. Tak i kdybych třeba dostala chuť na alkohol, než bych se oblékla, obula a došla někam, tak bych si to rozmyslela. Měla jsem dost času. Ale mít to doma, tak to nevím... My jsme doma alkohol nikdy neměli. U nás se nepilo. Jediné bylo, že jsem si občas v létě při grilování dala Birell. To jsem ani nevěděla, že ho nemůžu. Muž mi ho i vozil. Třeba na Vánoce jsem mu koupila jednu Plzeň a o Silvestra jsem ji načatou vylívala. On si dal malou skleničku a stačilo mu to. On nepil, říkal, že mu to nechutná.

Takže jste měla výhodu, že domácnost byla bez alkoholu. Zvykla jste si na to. Abstinenci to mohlo pomoci.

Ano, hodně mi pomohlo, že jsem vše změnila. Teď už to tolik změnit nešlo, dnes bydlím tam, kde bydlím a snažím se vrátit ke knihám, co jsem ráda četla, k filmům, co jsem ráda viděla. Zkrátka na co jsem ty dva roky, než jsem se šla léčit podruhé, kašlala, tak k tomu se vracím. Dávám to zpět tak, jak jsem to mívala.

A mohla byste sdělit, jaké situace mohou být ohrožující?

Určitě tragédie nebo nemoc. Teď se mi narodil druhý vnuk a ani mě nenapadlo se napít. Je to radostná událost. Můj syn to zapil, to se asi musí... Ale já jsem si na to ani nevzpomněla. Spíš, když jsou situace stresové... Ale těm se snažím opravdu vyhýbat. Máma mi to hodně připomíná. Ona se třeba ptá, zda jdu do obchodu a co si koupím. Ona si to ani neuvědomuje, je už taková. Kdyby si mě radši nevšímal... Občas něco nesu v tašce a klidně jí to ukážu, ale někdy mám vztek. Ale to mě nepřiměje k tomu, abych se napila. Řekla bych, že ohrožující jsou tedy stresové situace, nebo jak jsem zmínila, tak bažení, které jsem měla třeba při reklamě. Bažení není tak časté, to je taková chuť, která je jen v hlavě. Krizová situace může být cokoli. Např. když byl táta v nemocnici s Covidem, nebo máma se zápalem plic, tak jsem měla strach a bylo mi úzko a bylo to špatné, ale to jsem měla v sobě hodně z léčby v Červeném Dvoře a teď i z doléčování. Člověk se vypovídá, nemusí nic dusit v sobě a v tom je to lehčí. Mám sice kamarádky, kterým mohu ve dne v noci volat. Mám takové dvě a to stačí. Ty mi řekly, zavolej kdykoliv, a povídají si semnou. Těžké to bylo o výročí úmrtí mého manžela. Teď to bude výročí dne, kdy upadl do kómatu. Doufám, že zapálím svíčky a přeždu to, prožiju to v klidu. Víím, že mi alkohol nepomůže, akorát mi bude špatně. A nic nezměním, takže nemá cenu začít měnit

něco, co nezměním. Říkám si třeba „tak co, teď se tady opiješ, zapálíš svíčky, zabřečíš si a co zítra?“

Nebyl by v tom žádný přínos. A dovedete si představit situaci, která by Vás ohrozila natolik, že by to bylo vše na spadnutí? Relaps?

Asi kdyby se něco ošklivého stalo v rodině. Autonehoda, ošklivá nemoc. To nevím, jak bych reagovala. Musela bych použít všechny síly. Myslím, že všechno jde řešit. Pořád beru antidepressiva, ale beru je jen ráno, jak mi je dávali v Červeném Dvoře. Cítím se celkem dobře. Tlak, úzkost a pocit, že nemohu polknout, nebo panickou ataku, kterou jsem zažila na první Vánoce, které jsem trávila sama, tak ty teď nemám. Už to budou čtyři roky od té tragédie a myslím, že jsem se za tu dobu smířila. Nikdy nezapomenu, ale smířila jsem se s tím. Jinak to nepůjde.

Je nějaká poslední záchrana? Něco, co byste měla v záloze právě pro ty nejhorší situace? Máte nějaký tip, co by pomohlo?

Zavolala bych do Červeného Dvora. Jsou tam ve dne v noci. Okamžitě volat. Jsou tam i noční služby.

A jak jste zmiňovala své kamarádky, ty byste také mohla použít? Třeba k tomu lidově řečeno „vykecání se“?

Ano, ty taky. Do ČD také občas zavolám, pozdravím, ale je to i poslední záchrana. Kladli nám na srdce, že tam jsou a nemáme váhat zavolat.

SOS kontakt.

Ano.

Jaké ještě techniky či postupy z prevence relapsu používáte? Kromě již zmíněných, pokud byste tedy nechtěla např. něco zdůraznit.

Prevence relapsu... No, jak jsem již zmínila, vyhýbat se krizovým místům, kde je alkohol. Sice jsem v létě byla na grilování u syna, kde kluci pili pivo. Ale já jsem pila vodu a není to tak, že bych kvůli alkoholu vůbec nešla mezi lidi. Někdy mi pomůže se vypsat. Pomáhá mi s někým telefonovat. Pomáhá mi se neuzavřít, abych byla úplně bez kontaktu. To ne. Sice teď jsem doma kvůli potížím s nohou, ale díky videohovorům mohu komunikovat s lidmi. Třeba s kamarádem. Snažím se pořád na alkohol nemyslet. Mám to v sobě. Kdyby mi to máma pořád nepřipomínala, tak si na to asi ani nevzpomenu. Neříkám, že si nevšímnu reklamy a není to tak, že bych kvůli tomu vypla televizi. Také jsou jako prevence skvělé procházky a já chci potom

začít chodit. Opravdu se projít, a to ne někde mezi domy nebo do obchodu. Máme kousek odsud Labe a tam se dá chodit, příroda. To pročistí hlavu. A pro mě osobně jsou to definitivně také knihy. Hodně čtu. Také jsem si vzpomněla na film od Formánka, Úsměvy smutných mužů. Už jsem si ho dvakrát pustila. Jednou jsme si ho pouštěli v léčbě a dvakrát jsem si to pustila sama, abych si to připomněla. To je zatím pro mě nejlepší film se závislostní problematikou. Samozřejmě také je dobrý film Tažní ptáci. Ale Úsměvy smutných mužů, to je úžasný film. Vůbec neuškodí si to připomenout. Vlastně jsem ho viděla třikrát.

Takový film Vás neohrožuje?

Naopak. Spíše si říkám „takhle ne“. A ještě jsme s jednou známou z léčby domluvené, že už nám je šedesát a nechceme se někde válet v příkopu. To je pro mě prevence, že si říkám, že toho života před sebou už tolik nemám, spíš to už bude s nemocemi, omezeními, takže to nechceme. Prostě jsme si řekly, že se na to vykašleme, nechceme se někde válet. Chodila tu v okolí jedna paní s taštičkou, byla vždy opilá, mumlala si pro sebe a nakonec umrzla. To je pro mě odstrašující. Víím, jak je mi lépe. Jak ráno vstávám. Žádná zalepená pusa, není mi špatně, neklepu se. Tenkrát to byl třas, že jsem se nemohla najíst polévky. To nechci.

Vybavíte si z léčby nějaké nácviky nebo techniky, které by Vám nefungovaly? Někdy si třeba člověk v léčbě zkouší techniky, u kterých zjistí, že mu nemusí zcela fungovat apod.

Našla jsem si své techniky, když mi něco nefungovalo. Např. napít se vody mi nestačilo, zjistila jsem, že potřebuji cítit rozdílné chutě, třeba ten džus a pálivé bonbony. Měla jsem krásný text od Evy Holubové z doby, kdy se léčila. To jsem si četla, a to mi pomohlo. Připomínat si lidi, kteří to zvládli, např. také Nohavica. To jsou lidé, které mám ráda, kdyby šlo o někoho, kdo je mi jedno, tak to bych neřešila, ale když je to někdo, koho si vážím, tak mi může být inspirací. Nevím tedy, zda se drží dosud, ale i tak.

A kdybyste měla někomu doporučit, co by mohl použít, aby udržel abstinenci?

Suchý dům. Když má někdo partnera, kdo to nerespektuje a bude v lednici lahváč, tak to je špatně. Prostě opravdu držet suchý dům, aby alkohol nebyl na dosah. Když se člověk má obléknout, about, má čas si to rozmyslet. Ale jít v afektu do lednice je snadné. Proto v lednici nic nemám. Jestli mají rodiče pode mnou alkohol, je to jejich věc. Táta si občas dá skleničku, máma ne. Ti by mi dali „pivo“, až by mi bylo špatně... Takže udržovat čistou domácnost v tomto smyslu. Věděla jsem to už v době po první léčbě. Víím, že můj tehdejší partner sice doma nic neměl, ale ve sklepě si schovával slivovici. Já jsem řekla, ať to tam nedává, že to v domě nechci. Do sklepa jsem chodila pro brambory, zeleninu... A určitě se vyhýbat

hospodám. Taky jsem jezdila na koncerty, ale jela jsem s lidmi, co nepili. Řidička a její příbuzný. S ní jsem šla ráda, byly jsme pořád spolu. Ostatní sice pivo pili, ale oproti hospodě je to rozdíl, protože do hospody se dříve dalo jít každý den, ale na koncert ne. Když jdete do roka na tři koncerty, tak se to vydržet dá. Jdete tam kvůli hudbě, a ne kvůli někomu s kelímkem piva. Takže se tomu vyhýbat. Měla jsem zde domovskou hospodu, není to tak, že bych tam nemohla na Coca colu a jít pryč. Sedí se tam také na zahrádce venku a kdybych si tam s někým dala sraz, tak na chvíli ano. Ale zbytečně si tam chodit sednout, jestli tam náhodou bude někdo známý, tak to by byla blbost. Pak mi také pomáhá si hned třeba vyčistit zuby, nebo pálivé bonbony. Někdo říká, že mu nepomůže voda ani žvýkačka. Dříve jsem měla stále po kapsách žvýkačky, kdyby náhodou. Když je zle, tak mluvit. Je jedno s kým. Úplně o jiných věcech. Ne třeba že bych si dala panáka, ale o čemkoliv jiném.

Odvádění pozornosti.

Mluvit o něčem jiném, než je pití. Neříkám, že takové situace nenastaly, ale takovéto silné bažení, kdy cítíte i chuť v puse... Tak zajímavé je, že jsem snědla Milu, která by se neměla. Pak jsem si říkala, že bych ji jíst neměla. Nic to se mnou neudělalo. Margot třeba nejím vůbec, ta mi nechutná. Vyhýbat se tedy i takovýmto věcem, oni v léčbě ví, proč to říkají. Já tyto věci moc nekupuju, ale Milu jsem měla ráda. Nevěděla jsem to a kupovala jsem ji v době, kdy jsem abstinovala. Asi když toto někdo neví, tak ho to netrápí. Jeden kluk mi i říkal, ať jsem stále ve střehu. Mě tedy dodnes nejde do hlavy, jak jsem mohla pít alkohol. Na to do smrti nezapomenu.

Jakou roli v udržení abstinence hraje životní styl?

Říkali, pořád něco dělat, něčím se zaměstnávat. Já v současné době kvůli Covidu se snažím zaměstnávat aspoň hlavu, když už ne tělo. Takže pořád něco dělat. Neupadnout do takové té lenosti. Já jsem tedy už rok doma a trochu jsem zlenivěla, ale snažím se. Hodně mi v tom pomáhají knihy. Když čtu, tak se na knihu soustředím. Nepřeskakuji řádky. Jak bych začala přeskakovat řádky, tak poznám, že se nesoustředím. A to se mi někdy stane i při relaxaci. Někdy mi to jde úplně samo, ukázkově. Někdy mi lítají oči nebo mám ztuhlá ramena a nepovede se mi to. Ale snažím se.

A kdybyste měla srovnat svůj životní styl s dobou před léčbou? Jak se změnil v době abstinence po léčbě oproti předchozímu období?

Teď mi to změnil COVID. Dříve jsem jezdila třikrát týdně do práce, teď už jen třikrát týdně. Ale byla tam nutnost. Teď mi volají kvůli fakturám, já řeknu, že dojím jídlo a půjdu to

udělat. Je to jiné. Před abstinencí to bylo špatné v tom, že jsem bydlela tady, usínala jsem s lahví u ruky... Teď nic takového, vezmu si tablet, udělám si relaxaci, něco hezkého si pustím... Třeba pohádku nebo lehký film, žádné horory na noc. A užívám také lék Quentiax kolem půl jedenácté. Asi kdybych měla placebo, myslím, že by to bylo stejné. Ale vynechat ho nechci, v Červeném Dvoře říkali, že není návykový. Někdy si říkám, že to zkusím bez něj, a i tak si ho vezmu. Jsem důsledná. V léčbě mi řekli, že to nevádí. Ráno беру prášek na tlak a antidepresivum a večer Quentiax. Dříve jsem brala mnohem více léků.

Také bych ráda podotkla, že mám doma lék Antabus. Dnes ho již neužívám pravidelně, jako v prvních měsících po léčbě, ale ponechávám si ho pro případné krizové situace. Pokud bych měla chutě a vzala si ho, počítám s tím, že kvůli obavě z jeho účinků bych alkohol nepožila. Navíc by mi to poskytlo další čas pro přemýšlení.

A kdybyste měla říci, která oblast životního stylu je pro udržení abstinence důležitá?

Za normálních okolností bych řekla práce. Teď není. Ale ještě před rokem bych řekla tohle. Člověk přijde mezi lidi, baví se o něčem jiném, než je alkohol, musí se na práci soustředit, jinak by to bylo na nic... Samozřejmě jsou třeba lidé, kteří např. pracují u pásu, to nemohu posoudit. V léčbě byla holka, která pracovala v hospodě a říkala, že ji ta práce baví. Nedávno psala do skupiny „Červeňák“, že nepije 555 dní. Každý je jiný a na každého platí něco jiného. Mně třeba k srdci nepřiřástli Anonymní alkoholici, to mě neoslovilo. Kdysi jsem chtěla rozjet anonymní alkoholiky v mém městě, ale nesehnali jsme místnost. Navíc jsem se zamilovala, přestěhovala a na nic takového jsem si ani nevzpomněla. Myslela jsem na muže, dům a psa. Byla to změna prostředí, ne každý má tu možnost. Asi 99 % se vrací do původního prostředí. Mně to tenkrát vyšlo, ale myslím, že je malá šance.

A myslíte, že změna prostředí má velkou roli, aby se dařilo abstinovat?

Pro mě to tenkrát tak bylo. Vypadla jsem od všech opilých kamarádů a kamarádek, změnila jsem styl života. Najednou byla zahrada... To mi hodně pomohlo. Pak jsem věděla, že se vrátím do stejného prostředí, ale zase mě třeba motivuje druhý vnuk. A udělal mi radost vnuk, když tu třeba teď přespával. U babičky může na počítač, že... A tatínek se na mě pak zlobil, ale já jsem jim říkala, „doma mějte režim, jaký chcete“. Víím, že ne pořád, řekla jsem mu na hodinu, pak si zahrajeme karty a tak. Je to dnes s dětmi jiné. Takže i z toho mám radost a člověk by si měl občas dělat radost. Odměnit se. Nemyslím tím panákem. Ale občas si třeba koupím nějakou drobnost. Bohužel je to někdy čokoláda, což je na mě vidět, ale tak je to tak.

A dnes třeba přemýšlím, že si odpoledne dojdu koupit pomelo, které miluji. To mi zažene chuť na všechno. Hodně mi chutná. Udělat si radost.

Kdybyste měla někomu poradit jakou cestou ke spokojenému životnímu stylu, bylo by to odměňovat se, co ještě?

Pochválit se. Za každý den. To mě naučila jedna žena v léčbě. To je jako řetězová reakce. Pochválit se za ten den, že se to zvládlo. Je to hodně i o sebevědomí. Alkoholik často nemá moc sebevědomí. Je hrané „já jsem king“. Ale je hodně důležité. Určitě mít krizový plán. Můj poslední bod je volat Červený Dvůr. Přemýšlela jsem, že si dám krizový plán na lednici, ale nejsem si jistá, zda by bylo dobré mít ho každý den na očích. Mám ho někde v nějakém sešitě, schválně se po něm podívám.

Poslední mé otázky se týkají lapsu a relapsu. Co by se dalo dělat, když k němu dojde.

I pokud to člověk udělá jednou, měl by to říct. Je možnost jet do Červeného Dvora na posilovací léčbu na čtrnáct dní. Není na týden jako opakovačky, bude bez vycházek, ale je to lepší, než se úplně rozpít, protože pak je to zase na tříměsíční léčbu. Byla tam se mnou holka, která tam byla více než dvacetkrát. To už se mi zdá moc. Je to státní zařízení, to mi přijde moc. Také bych nedala zase „tříkrát a dost“, to ne, třeba nechat nějaké rozmezí tří let. Ale aby tam někdo byl každých půl roku? Vyspat se, najíst atd. Byla to holka kolem třiceti. To mi přijde divné. Taková práce by mě asi nebavila. Jiný můj dobrý známý z léčby chodí s holkou, která se léčila se závislostí na lécích už desetkrát. To jsem asi nikdy nepochopila. Jít tam s tím, že je to na půl roku a pak zase zpátky ve stylu „no a co, hlavu mi neutrhnu“... Nevím.

A máte představu, co byste dělala? Zavolala byste do Červeného Dvora?

Ano. Zavolala bych. Kdybych se opila, asi bych zavolala. Jsou na to různé názory. Jedna známá třeba řekla, že jim to neřekne. Ale já jsem zase taková, že jsem tehdy přiznala i skleničku Birellu. Dostala jsem čoud, že vím, že to nesmím, byla jsem z toho naštvaná. Nejdřív na ně, pak na sebe, že jsem to vůbec řekla, a pak na sebe, že jsem to vůbec pila. On k tomu člověk postupně dojde, jak se střídají emoce. Pak jsem si říkala, proč bych to neřekla, blbá jsem byla já, že jsem si tu skleničku Birella dala. I když na druhou stranu si říkám, kdyby někdo snědl Margot, tak ho asi také nenechají na celých 14 dní pobytu. Smířila jsem se s tím, bylo to rozhodnutí, navíc bych nebyla dobrý příklad pro ostatní, kteří by si mysleli, že ten Birell ukočírují, ale on by opravdu mohl nakopnout. Já jsem Birell pila asi dva roky, ne zdaleka každý den. Přes zimu vůbec. Jen třeba v létě na zahradě, když se dělalo, nebo když se grilovalo večer. A abych ho cíleně kupovala, že ho chci mít v lednici, to ne. Jen když mi ho muž přivezl,

tak jsem si ho nechala v lednici třeba do víkendu a o víkendu jsem si ho vzala na zahradu. Nebylo to, že by mě to rozjelo. Ale dnes třeba vím, že je to nebezpečné. Občas volám staniční sestře z Beřkovic, ta si mě dodnes pamatuje, jsme trochu v kontaktu. Nevím, jestli byla zklamaná, že jsem šla na druhou léčbu do Červeného Dvora, ale já jsem chtěla, co nejdál. Prostě jsem chtěla jít co nejdál.

Jelikož tedy zkušenost s relapsem máte, jak tato zkušenost se zvládnutím nebo nezvládnutím ovlivnila Vaši budoucí strategii? Jak jste přehodnotila svůj krizový plán?

Já jsem měla relaps před dvěma lety... No být ve střehu. Na sto procent. Byla jsem ukolébáná a brala jsem abstinenci jako samozřejmost. Myslela jsem si, že mi dva panáky nemohou nic udělat, když se to stalo s manželem. Dala jsem si jen jednoho, ale pak se ta období zkracovala. Třeba 14 dní. Pak jsem za ním jela do nemocnice a cestou zpět jsem se už těšila, že si koupím lahev, protože jsem byla ze všeho hrozně vyřízená. A už to jelo. Takže teď vím, že nesmím ani jednoho panáka. Prostě ne. Pak je to v háji.

Ještě bych se chtěla zeptat, jak se stavíte k vyjádření, že relaps není selhání, ale je to zpětná vazba.

Relaps podle mě je selhání. Takhle, tenkrát mi paní staniční z Beřkovic řekla: „Nic si z toho nedělejte, to se může stát každému, zastavte to hlavně včas.“ Selhání, no, v tu chvíli si to člověk strašně vyčítá. Já jsem si to hodně vyčítala a ona mi řekla: „Nedělejte to, zpátky to nevezmete a teď, co dál.“ Takže to беру spíš tak, že člověk selže, jsme jenom lidi. Ale když už selže desetkrát, tak je to divné. Ale že bych nemohla selhat? Za to bych ruku do ohně nedala. To že zatím držím? No, nevím, kdybych bydlela tam na té polosamotě, jak bych na tom byla. Vždy záleží na situaci, která je. Člověk se to musí naučit řešit. Byla jsem tam v baráku sama se zlomenou nohou, košík mi vozil nákupy, tak mi vozil i vodku.

A v jakém slova smyslu by to mohla být zpětná vazba? Relaps? Informace pro daného člověka.

Tomu právě teď moc nerozumím.

Asi je to myšleno tak, že to člověku něco říká. Když dojde k relapsu, když se nepodaří abstinenci udržet.

Nevím.

Ve smyslu, že si člověk z toho může něco vzít, když se to nepovede a objeví se pocit zmaru. Zda tam lze nalézt něco pozitivního.

Pokud se to zastaví a člověk si to umí přiznat a postaví se k tomu... Musí si to přiznat sám sobě, ostatním může lhát do nekonečna, ale já jsem „to důležitý“. Srovnat si to v hlavě, vzít si z toho, jak je to opravdu nebezpečné a že se to může stát kdykoliv. Protože bažení může přijít. Jsou sice krizové situace, ale bažení může přijít kdykoliv. Jak jsem říkala, stalo se mi to při reklamě, a přitom jsem byla v klidu. Takže srovnat si to sám v sobě. Mohu stokrát říkat sestřím v Červeném Dvoře, že to bylo jednou. Ale když jim neřeknu, že to bylo desetkrát a že jsem se dobře rozpila, tak to jsem hloupá já. Jí je to jedno. Nebo ne jedno... To mi šlo špatně se naučit. Dvě věci. Sám sobě nekecat a naučit se také někdy říkat ne. To mě tam učili tři měsíce a moc mě to nenaučili. Ale byla jsem taková odjakživa, že nerada říkám ne. Vždy se snažím vyjít vstříc. Ale u něčeho to už umím. Řeknu ne a hotovo. Dnes mi volal jen tak jeden známý, on bydlí u nějaké ženy, úplně jsem se divila, že volá. A pořád říkal, jak nemá auto a kolik by to stálo, že by to vyšlo na dvacet tisíc... Jen jsem čekala, kdy si řekne o peníze. A to bych rozhodně řekla ne, přitom dříve bych měla problém, protože já jsem takový dobrák, ráda každému pomohu, ale tady bych řekla ne a měla bych čisté svědomí a byla v klidu. Nakonec si neřekl. Takže zpětnou vazbou může být relapsu asi v tom, že pokud si to člověk sám se sebou nesrovná, tak ostatní nemohou nijak pomáhat. Každý alkoholik lže. Neznám alkoholika, který by nelhal. Ale trvá chvíli, než si člověk uvědomí, že lže sám sobě. Takže přiznat si to. Neříkám, že se to nestane. To říkala i zástupkyně ředitele, že se to stát může a lidi se vrací, že to nezvládli, že se opili. Ale přijdou sem, srovnají si to v hlavě, připomenou si vše.

Vždy jsem si říkala, nač psát ten deník. To už v Beřkovicích. Ale ono to k něčemu je, se vypsát. Já jsem si kdysi přečetla starý deník z Beřkovic. A tam bylo „k snídani bylo to, k obědu bylo to, byli jsme na procházce tam...“ A postupem času jsem začala psát pocity. Jak to šlo ze mě ven. Je to na tom deníku vidět, jak jsem se postupně otevřela, přemýšlela jsem o všem, nebo jaký jsem měla sen a proč asi. Je to hodně znát. Proto teď častěji píšu. Ne každý den, ale vypisuji se. Když se nic neděje, tak se aspoň snažím zapamatovat něco, přemyslím si o tom večer. Někdy vezmu sešit a prostě píšu.

To jste se tam naučila, vypsát se z pocitů?

Naučila. Ale ten deník v Červeném Dvoře začíná zase tak. „Je nás tady patnáct atd.“ A potom jsem se rozjela. Chvíli jsem psala o ničem, o ničem, možná ještě ten alkohol v člověku bublá? A pak s čistou hlavou jsem už zvládala psát více.

Asi jsem vyčerpala všechny dotazy. Tak bych se ráda zeptala spíše, jestli je něco, na co jsem se třeba nezeptala, nebo něco co byste chtěla říct?

Hodně lidí si myslí, a znám to ze svého okolí velice dobře, že stačí pevná vůle. Neříkám, že pevná vůle být nemá, ale teď to nedávno někdo řekl v televizi, že alkoholismus je nemoc, je to diagnóza. Tím nás neomlouvám, ale taky jsem si říkala, že je spousta lidí, kteří pijí a proč zrovna já. Třeba vypili jen půl lahve vína nebo si dali pivko. Říkala jsem si, proč zrovna já, že jsem tam seděla, dokud se to nevypilo. To nevím. Naši ani jeden nejsou nějací alkoholici. Rodinu jsem vždy měla v pohodě, spokojenou. Nějaké krkolomné příběhy z mého života? Jasně, ale kdo je nemá. Rozhodně to není nic, z čeho bych musela mermo mocí pít a dostat se na dno. I proto jsem si nechala vytetovat „všechno je to v hlavě“. Je. Dnes vím, že kdyby nastal relapsu, je lepší to ukončit než si pořád namlouvat, že ho mám pod kontrolou. Ne – okamžitě. Pokud tedy chci. Pokud se nechci válet v pomyslné škarpe. Pokud chci, tak to hned začít řešit. Jak říkám, stát se to může. Nedám za to ruku do ohně, na tož za někoho jiného.

Děkuji. A chcete se Vy na něco zeptat?

Ani ne, snad jen, jestli jsem neplácala nesmysly.

Vůbec ne, moc děkuji za rozhovor. Až nahrávku přepíšeš, zašlu Vám ji k přečtení. Kdyby se Vám něco nezdálo, třeba nějaká formulace, chtěla byste to říct jinak, tak to lze ještě upravit.