

Alkoholismus Kolotoč popírání

Rodinné skupiny Al-Anon
*naděje pro rodiny
a přátele alkoholiků*



Al-Anon je společenstvím příbuzných a přátel alkoholiků, kteří se navzájem dělí o své zkušenosti, sílu a naději, aby mohli řešit společný problém a pomáhat jiným uzdravit se z alkoholismu. Věříme, že alkoholismus je nemoc, která postihuje celou rodinu a že změnou postojů můžeme alkoholikovi pomoci v zotavení

Al-Anon není spojený s žádnou sektou, náboženstvím nebo jakoukoliv jinou institucí. Al-Anon se nezúčastňuje veřejných diskusí nezaujímá stanovisko k žádným problémům mimo společenství. Al-Anon nemá žádné povinné poplatky, svou činnost vykonává pouze z dobrovolných příspěvků svých členů.

Al-Anon má jediný cíl: pomoci rodinám alkoholiků. Naplňujeme jej prostřednictvím uplatňování Dvanácti kroků, přijímání a potěšení rodin alkoholiků, stejně jako tím, že poskytujeme porozumění a povzbuzení alkoholikovi.

Preambule navrhovaná pro Dvanáct kroků

Další informace, případně katalog publikací můžete získat na adrese:

AL-ANON FAMILY GROUP HEADQUARTERS, INC.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, Virginia 2345-5617
www.al-anon.alateen.org
e-mail: wso@al-anon.org

Al-Anon/Alateen je podporován dobrovolnými příspěvky svých členů a výtěžky z prodeje naší literatury schválené ústřední konferencí.

Tato brožurka je také k dispozici v angličtině, dánštině, finštině, francouzštině, hebrejštině, italštině, japonštině, němčině, nizozemštině, norštině, polštině, portugalštině a španělštině.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být reprodukována bez předchozího písemného svolení vydavatele.

© Al-Anon Family Group Headquarters, Inc. 1969.

Preklad brožurky „Alcoholism a Merry-Go-Round named Denial“ povolený Ústredím konferenci Rodinných skupín Al-Anon.

ALKOHOLISMUS

Kolotoč popírání

od

Reverenda Josepha L. Kellermanna

bývalého ředitele

Rady pro alkoholismus v
Charlotte, North Carolina
(Spojené státy americké)

Rev. Kellermann přednesl tento materiál původně na Druhém výročním semináři skupin Al-Anon v Milfordu, Connecticut, dne 5. října 1968.

Jeho poselství bylo přijato s takovým nadšením, že Rev. Kellermann propůjčil Al-Anon Family Group Headquarters, Inc., souhlas s jeho tiskem a vydáním.

Toto poselství je určeno všem, jejichž život je přímo anebo nepřímo spojen s životem člověka trpícího nemocí známou jako alkoholismus.

Prostřednictvím imaginární divadelní hry ukazuje, jak osoby spojené s životem alkoholika jeho nemoc udržují a tak překáží v jeho vyléčení. Navrhuje kroky, které musí podstoupit jiní lidé než alkoholik sám, pokud se chtějí pokusit nastoupit pozitivní cestu vedoucí k uzdravení.

V roli alkoholika může vystupovat jak muž, tak žena. My jsme pro toto představení zvolili mužského představitele.

Jak může Al-anon pomáhat... a pomáhá

Tato brožurka doporučuje organizaci Al-anon jako vhodný prostředek k vypořádání se se situacemi navozenými alkoholismem. Jejím jediným účelem je naučit nás, jak změnit náš přístup k alkoholismu; jak umožnit nový úhel pohledu vedoucí k novým způsobům

jednání, který by mohl vnést do našeho života zázračnou změnu.

Následující řádky, které se chystáte číst, pokud opravdu toužíte po takovéto pomoci, předkládají známý problém alkoholismu novou formou a vrhají nové světlo na mnoho jeho skrytých a rozporuplných charakteristik.

Alkoholismus, kolotoč popírání

Alkoholismus je drama ve třech aktech, ve kterém vystupují nejméně čtyři osoby: piják a jeho rodina, přátelé, kolegové v práci a dokonce i odborní poradci; ti všichni mohou přispět k tomu, aby se kolotoč dále točil. Alkoholismus se jen vzácně vyskytne u jediné osoby, aniž by zasáhl i druhé; je neobvyklé, aby se rozvíjel izolovaně od ostatních.

Určitý člověk příliš pije a opije se a ostatní zareagují na jeho opilost a její důsledky. Piják odpovídá na tuto reakci a pokračuje v pití. To roztáčí kolotoč viny a popření, je to podobné sestupné spirále, která charakterizuje alkoholismus. Proto, abychom porozuměli alkoholismu, se nesmíme dívat pouze na alkoholika, ale musíme pozorovat samu nemoc, jako bychom seděli mezi diváky divadelní hry a pozorně sledovali vystoupení všech herců dramatu.

Sotvaže se zvedne opona, spatříme alkoholika jako hvězdu prvního aktu. On sám je hercem, který určuje veškerý děj. Ostatní pouze reagují na to, co udělá on. Je to muž mezi 30 až 55 lety, obvykle inteligentní, schopný, často úspěšný ve své práci nebo povolání; ale jeho životní cíl může být mimo dosah jeho schopností.

Vidíme, že je citlivý, samotářský a napjatý. Je zároveň nezralý způsobem, který vede k opravdové závislosti. On se nicméně může chovat zdánlivě nezávisle, aby tento fakt popřel. Také odmítá svou zodpovědnost za důsledky svého chování. O této závislosti a popírání mluví toto drama; proto jsme ho nazvali „Kolotoč popírání“. Aby mohl alkoholik jednat popsáním způsobem, musí mu to ostatní umožnit. Proto je potřeba pozorně sledovat, jaká je úloha jednoho každého herce v této hře.

Alkoholik objevil, že alkohol mu umožňuje cítit se lépe. Pro něho je to požehnání, ne prokletí; je to jeho lék, ne jeho jed. Na několik hodin ho vzdálí od jeho trápení; zbaví ho obav, uvolní napětí, odstraní samotu a vyřeší všechny jeho problémy.

PRVNÍ AKT

Hra začíná alkoholickým zvoláním, že mu nikdo nebude říkat, co má dělat; on je ten, kdo určuje ostatním jejich úlohy. To rodině velmi znesnadňuje možnost mluvit o pití a jeho důsledcích. I když je nesporné, že alkohol způsobuje vážné problémy, on o tom prostě nebude diskutovat. Konverzace je jako jednosměrná ulice. Zdá se, že nikdo neslyší to, co říká ten druhý. Obě strany postupně říkají řadu věcí, a přitom dělají něco jiného. Proto je nezbytné sledovat celou tuto hru, aby bylo možné pochopit alkoholismus. Pozorovat pouze alkoholika, přečíst si vědecký popis nemoci anebo poslouchat historky o rodinném utrpení znamená vidět jen malou část dramatu. Klíčové slovo alkoholismu je „popření“: Lidé znovu

a znovu dělají právě to, o čem prohlásili, že už to nikdy neudělají, nebo popírají to, co opravdu udělali. Kdybychom hru mohli sledovat v televizi s vypnutým zvukem, chápali bychom daleko lépe, jak děj doopravdy probíhá.

Na začátku prvního aktu alkoholik potřebuje skleničku, a tak si ji dá. Pije lačně a rychle, ne pomalu a klidně. Možná pije otevřeně, ale pravděpodobně bude spíše tajit množství toho, co vypije, bude pít mimo jeviště a ne v přítomnosti ostatních herců hry. Tohle je první část popírání: Tajit množství toho, co vypije. Ale to nám dokazuje, že on ví, že pije příliš. Pije *více než ostatní*, častěji, a hlavně pití pro něho znamená daleko více než pro ostatní.

Pít nadměrně a příliš často není otázkou volby. Je to první známka alkoholismu. Další způsoby *popírání*, jako skrývání lahví nebo samotářské pití, ukazují, jak důležitý se pro pijáka alkohol stal, tím, že mu pomáhá cítit se lépe. Po jedné nebo dvou skleničkách už nemůže přestat pít.

Po několika dalších skleničkách pozorujeme u alkoholika hlubokou změnu. Vyzařuje z něho pocit triumfu, blaha, soběstačnosti. Je na vrcholu světa a může se chovat, jako by byl malým bohem. On má teď pravdu a ostatní se mýlí. To snadno předvede pokaždé, když někdo začne mít námitky proti jeho způsobu pití.

Ve stadiu otravy alkoholem se alkoholici nechovají uniformně, ale ať je jejich chování jakékoliv, není rozumné ani smysluplné; jsou nezodpovědní. Nedbají na žádná pravidla společenského chování, občas dokonce jejich jednání sklouzne až na kriminální úroveň, čehož jasným příkladem je řízení automobilu pod vlivem

alkoholu. Kdyby se tímto způsobem choval střizlivý člověk, určitě bychom ho považovali za blázna.

Jestliže pití pokračuje dostatečně dlouhou dobu, alkoholik vyvolá krizi, dostane se do problémů a končí v totálním chaosu. K tomu může dojít mnoha různými způsoby, ale základní vzorec je vždycky stejný: Alkoholik je závislý člověk, který se chová, jako by byl nezávislý, alkohol mu pomáhá v přesvědčení, že jeho nezávislost je skutečná. Přesto důsledkem jeho opilství je, že je stále závislejší na ostatních. Když jím samotným vyvolaná krize udeří, čeká, až se něco stane, krizi ignoruje, tváří se, jako by neexistovala, anebo volá o pomoc, aby ho někdo vytáhl z tísně. Alkohol, který mu dával na počátku pocit úspěchu a nezávislosti, teď strhl jeho masku a ukazuje ho jako bezbranné a závislé dítě, jímž alkoholik po pravdě je.

DRUHÝ AKT

Ve druhém aktu alkoholik nedělá nic; naopak čeká, že ti ostatní udělají něco pro něho. Na scénu vstupují ostatní tři charaktery a alkoholik čerpá užitek z jejich činů. V tomto aktu on dělá opravdu málo nebo nic; všechno za něho dělají ostatní.

Umožňující

První osoba, která se objeví na scéně, je ten, koho můžeme nazvat Umožňující, ochotný „Pan Čistý“, jenž cítí nutkání, podmíněné vlastní úzkostí a pocitem viny, vytáhnout svého alkoholického přítele z jeho maléru. Chce ho zachránit z okamžité krize a takto zmírnit nesnesitelné napětí

způsobené touto situací. Ve skutečnosti tato osoba možná uspokojuje spíše svou vlastní potřebu než potřebu alkoholika, i když si toho není vědoma. Umožňující bývá člověk vně úzkého rodinného kruhu, možná příbuzný; občas tento charakter zosobňuje nějaká žena.

Také ho mohou hrát lidé z takzvaných "pomáhajících profesí" jako duchovní, lékaři, právníci a sociální pracovníci. Mnozí z nich mají málo vědeckých informací o alkoholu a alkoholismu, nebo dokonce žádné, přičemž tyto informace jsou základní nutností v tomto odvětví odborného poradenství. Bez této znalosti se vypořádávají se situací stejným způsobem jako neprofesionální Umožňující. To překáží alkoholikovi v procesu učení, který má probíhat prostřednictvím poučení z vlastních chyb, a umožňuje mu věřit, že tady vždycky bude nějaký ochránce, který mu přijde na pomoc, přestože Umožňující trvají na tom, že mu už pomáhat nebudou. Pomohli mu zatím vždycky a alkoholik je přesvědčen, že to udělají i v budoucnu. Takovéto záchranné operace mohou být stejně kompulsivní jako pití.

Oběť

Další postava, která vstupuje na scénu, může být nazvána Oběť. Tou může být zaměstnavatel, nadřízený, mistr nebo dozorce, velící důstojník v armádě, obchodní partner, nebo občas spolupracovník. Oběť je osoba, která bere na sebe závazek vykonat práci alkoholika, pokud je tento nepřítomen v důsledku svého pití, anebo mu v práci pomáhá, když trpí kocovinou. Průmyslové statistiky ukazují, že v době, kdy zaměstnancovo pití začne interferovat s jeho povoláním,

je už alkoholik zaměstnancem firmy deset i patnáct let a jeho nadřízený se během té doby stal jeho blízkým přítelem. Lidská podpora je úplně normální reakce; vždycky je naděje, že to bylo už naposledy. Alkoholik se stal zcela závislým na této opakované ochraně a utajování ze strany Oběti, jinak by nemohl dál pít tímto způsobem. Byl by nucen zanechat pití, nebo opustit práci. V tomto případě je Oběť tím, kdo umožní alkoholikovi pít nezodpovědně dál, aniž by práci ztratil.

Provokatér

Třetí osoba tohoto aktu je klíčovou postavou hry: Je to choť, otec, matka, nebo osoba, se kterou alkoholik žije. Obvykle je to manželka nebo matka. Je starou veteránkou v roli, v níž vystupovala v tomto aktu mnohem častěji a déle než ostatní. Ona je Provokatérka. Je zraněná a rozrušená opakovanými epizodami opilosti, ale udržuje rodinnou jednotu navzdory všem problémům, které pití způsobilo. Výměnou vkládá do manželského života svou hořkost, zášť, strach a bolest, a tak se stává zdrojem provokace dalších epizod. Kontroluje, snaží se násilím vynutit změny, po kterých touží; obětuje se, přizpůsobuje se, nikdy neopustí, nikdy se nevzdá; ale především, nikdy nezapomíná. Postoj alkoholika k ní je takový, že jeho vlastní chyby mají být přijímány, ona ho ale nesmí zklamat nikdy. On jedná s naprostou nezávislostí a trvá na tom, že bude dělat, co se mu zachce, ale zároveň očekává, že ona bude dělat přesně to, co on jí řekne, anebo se vyvarovat toho, co on zakazuje. A samozřejmě, ona musí být vždycky doma, když on přijde – pokud ovšem přijde.

Tento charakter může být také nazýván Všenaopravitel, protože stále řeší krize a problémy, které pití způsobilo. Alkoholik ji viní ze všeho, co doma a v manželství funguje špatně; ona naopak dělá všechno možné, aby manželství udržela a aby tak dokázala manželovi, že on je ten, kdo se mýlí. Ona je manželka a žena v domácnosti a možná je i nucena vydělávat na část rodinného živobytí. Protože žije s člověkem, jehož nemocí je alkoholismus, snaží se být zároveň zdravotní sestrou, lékařkou a poradkyní. Ale nemůže vykonávat tyto tři funkce bez toho, že by sama sebe nebo manžela zraňovala. Je tak znechucená, že s ním nemůže mluvit, aniž by vršila další a další viny, hořkosti, zášť a nepřátelství v situaci, která je už sama o sobě neudržitelná. Nicméně zvyklosti naší společnosti připravují a uzpůsobují manželku k tomu, aby tuto roli hrála. Pokud odmítne, zjistí, že se staví proti tomu, co rodina a společnost považují za základní úlohu manželky. Nezáleží přece na tom, co alkoholik dělá; vždycky se nakonec vrátí domů. To je to místo, kam se všichni uchylují, když není kam jít.

Druhý akt se teď rozvíjí v plnosti. Alkoholik byl ze své zoufalé situace zachráněn, byl navrácen do práce a do lůna své rodiny.

To mu umožní nasadit si masku zodpovědné dospělé osoby, ale protože všechnu práci zastali *jiní a ne on*, jeho závislost vzrostla a zůstává dál dítětem v šatech dospělého. Důsledky, problémy a zmatky, které alkoholik způsobil, řešili a vyjasňovali jiní, a ne piják. Bolestivými důsledky jeho pití trpěli jiní, ne on sám. To mu dovoluje pít dál, řešit dál své problémy prostřednictvím alkoholu. V prvním aktu se alkoholik zbavoval vší své bolesti a bídy tím, že se opíjel; ve druhém

aktu jiné osoby řešily problémy a bolestné následky jeho opilství. Tím se alkoholik utvrdil v přesvědčení, že se může takto nezodpovědně chovat dál.

TŘETÍ AKT

Třetí akt začíná skoro stejně jako první akt, ale něco mezi prvním a druhým aktem přibylo. Potřeba *popírat* závislost je teď větší, a musí být vyjádřena bezprostředně a s ještě větším důrazem. Alkoholik *popírá*, že má problém s pitím, *popírá*, že je alkoholik, *popírá*, že alkohol mu způsobuje problémy. Odmítá přiznat, že mu někdo pomohl – další popření. *Popírá* fakt, že může ztratit práci, a trvá na tom, že on je nejlepší nebo nejšikovnější ve své profesi. Ale především nepřipouští, že by způsobil rodině sebemenší problém. Ve skutečnosti naopak viní rodinu, hlavně manželku, ze všech starostí, potíží a zbytečných problémů. Může dokonce trvat na tom, že jeho manželka je blázen a potřebuje navštívit psychiatra. Jak se nemoc a konflikt zhoršují, manžel často začne obviňovat manželku z nevěry, i když pro tato svá obvinění nemá nejmenší důvod.

Někteří alkoholici dosáhnou stejného stupně popření tím, že zvolí postoj naprostého mlčení a odmítají diskutovat o čemkoli, co by se týkalo jejich opilství. Důvodem toho je, že vzpomínka je pro ně příliš bolestivá. Jiní svým rodinám dovolí diskutovat o tom, co dělali špatně anebo naopak co neudělali, ať už v opilosti nebo střízliví. Manželka nikdy nezapomíná, co její manžel udělal; možná on sám se nepamatuje, protože byl intoxikován alkoholem, ale nikdy nebude moci zapomenout, co mu o tom jeho manželka řekla.

Opravdovým problémem alkoholika je, že je si velmi dobře vědom pravdy, kterou tak vehementně popírá. Ví o svém opilství. Uvědomuje si svoje selhání. Jeho pocity viny a výčitky svědomí se staly nesnesitelnými, natolik, že už nemůže snést kritiku nebo rady ostatních. Zejména vědomí vlastní neschopnosti a selhání, ke kterému došlo na konci prvního aktu, je zahanbující více než cokoli jiného; je to příliš bolestivé pro člověka, který myslí a chová se, jako by byl malým bohem ve svém vlastním světě.

Časem se rodina adaptuje na společné soužití. Alkoholik bude předstírat, že se k pití nevrátí, a ostatní herci ve hře se zaříkají, že už mu nikdy nebudou pomáhat. Umožňující říká, že ho už nikdy nepřijde zachránit. Oběť mu nedovolí další nepřítomnost v práci kvůli pití. Provokatérka, ať už je to manželka nebo přítelkyně, říká alkoholikovi, že v těchto podmínkách s ním dál nemůže žít.

To všechno, co tu bylo řečeno, ve skutečnosti vůbec neodpovídá tomu, co každý dělal a znovu udělá. Umožňující, Oběť a Provokatérka řekli už dříve to samé, ale nikdy to nesplnili. Důsledkem toho narůstá v alkoholikovi pocit viny a selhání, byla ohrožena jeho jistota poloboha, který může dělat, co se mu zachce, a to všechno zhoršuje jeho už tak těžké břímě napětí a samoty. Jestliže se tato duševní bolest stane nesnesitelnou, především díky změně postoje a jednání dalších členů obsazení, je zde jediná jistá cesta, jak může odstranit svou bolest, překonat svůj pocit viny a selhání a získat znovu pocit vlastní ceny a osobní hodnoty. Nicméně pokud druhý akt proběhl tak, jak tady bylo popsáno, nejpravděpodobnější je, že ve třetím aktu se alkoholik opět vrátí k pití. To je jeho nejjistější a již osvědčený

způsob, jak si ulehčit od veškeré bolesti, řešit veškeré problémy a cítit se dobře. Pomyšlení na dobrodiní okamžité úlevy, kterou mu poskytne alkohol, zatlačí do pozadí vědomí o tom, co se stane, pokud bude znovu pít. Mimoto chová stále podvědomou naději, že tentokrát bude schopen pít kontrolovat a užívat si přitom všech těch velikých výhod, ze kterých se kdy díky pití těšil. To, co se alkoholikovi zdá naprosto nezbytné, se stane – alkoholik začíná znovu pít.

Činohra nekončí ve chvíli, kdy si hlavní aktér dá znovu panáka. Opona padá na konci prvního a druhého aktu, ale ve třetím aktu se hra najednou vrátí bez přestávky do prvního aktu. Je to jako dívat se na filmovou smyčku, která se promítá bez přestání stále dokola. Pokud diváci hry zůstanou sedět na svých místech dostatečně dlouho a první dva akty byly hrány tak, jak bylo dříve uvedeno, tyto tři akty se budou opakovat znovu a znovu, a na konci třetího aktu bude alkoholik zase pít. Protože léta utíkají, herci stárnou, ale dochází jen k minimálním změnám v jednotlivých slovech nebo ve scénáři hry.

Pokud první dva akty byly provedeny tak, jak už bylo popsáno, třetí akt bude pokračovat stejným způsobem. Kdyby se neodehrál první akt, neměli bychom začátek dramatu o alkoholismu a hra by skončila. To znamená, že druhý akt je jediný, v němž tragické drama alkoholismu může být změněno; jediný akt, v němž rozhodnutí a činy ostatních osob mohou podmínit zotavení alkoholika. Ve druhém aktu alkoholik přijímal všechno, co pro něho udělali ostatní, kteří se tak chovali buďto: z vlastního rozhodnutí nebo proto, že mu prostě nedokázali nepomoci. Proto je právě tento akt jediný, v němž existuje možnost rozbít tuto sestupnou spirálu

alkoholismu a zastavit kolotoč popírání. Podívejme se na to, co se stane, když ti, kdo jsou ve styku s alkoholikem, se rozhodnou způsobit v situaci změnu.

Uzdravení začíná ve druhém aktu

Plánované uzdravení z alkoholismu musí začínat u představitelů druhého aktu. Ti musejí pochopit, jak se osoby postižené nemocí zvanou alkoholismus ovlivňují navzájem, a potom se naučit to nejtěžší, *tj. chovat se úplně jiným způsobem.*

Herci se mohou naučit novým rolím, pouze pokud se nechají poučit od lidí, kteří porozuměli této hře, a uvedou do praxe jejich vhled a znalosti. Bude-li druhý akt přepracován a na jeviště bude uvedena nová verze, máme důvody věřit, že alkoholik se uzdraví. Je totiž „uvězněn“ ve své nemoci, ale klíče k vězení mají jiní. Nemůžeme ho přinutit, aby přestal používat alkohol jako řešení svých problémů, ale pokud mu otevřeme dveře, získá tím svobodu, aby ze svého vězení odešel.

Pokud je alkoholik vždy znovu zachraňován z každé krize, pokud ze sebe jeho nadřízený nechá znovu a znovu dělat Oběť, pokud manželka stále reaguje jako Provokatérka, není ani desetiprocentní šance, že se alkoholik zotaví. On sám je ve skutečnosti bezbranný a nemůže sám rozbít zámek svého vězení. Může se však uzdravit, jestliže se ostatní herci hry naučí, jak zrušit jeho závislost na nich – tím, že se odmítnou nechat zatáhnout do jeho problémů. Alkoholik nemůže sám uvádět kolotoč do pohybu, pokud jiní necestují s

ním a nepomohou ho udržovat v chodu. Herci druhého aktu se alkoholika neustále ptají, proč nepřestane pít; a přesto právě to, co oni sami dělají nebo nedělají, přispívá k tomu, že se on pokouší znovu a znovu řešit své základní lidské problémy pitím. *Není pravda, že alkoholikovi nelze pomoci, dokud si on sám nepřeje pomoc.* Jisté je jen to, že neexistuje ani vzdálená možnost, že alkoholik přestane pít, dokud jiní trvají na svých postojích a chrání ho přede všemi bolestivými důsledky jeho pití. Pro herce druhého aktu bude velmi těžké se změnit. Bylo by pro ně mnohem snazší a daleko méně bolestivé říci, že alkoholikovi není pomoci, než prožívat dlouhé utrpení při studování nové role.

Umožňující a Oběť také musí hledat informace, pochopení a porozumění, jestliže mají v úmyslu změnit své role. Manželka nebo matka se musí začít aktivně účastnit poradenského a terapeutického programu, pokud chce udělat zásadní změnu ve svém životě.

Abychom mohli porozumět úlohám tří sekundárních charakterů tohoto dramatu, musíme si připomenout, že se nenaučili hrát své role ze dne na den. Pouze vystupují ve své úloze tak, jak si myslí, že je od nich očekáváno; vždyť je učili hrát tímto způsobem. Domnívají se, že alkoholikovi pomáhají, netušíce, že svým jednáním napomáhají udržování nemoci, což téměř znemožňuje alkoholikovo uzdravení.

Umožňující

Umožňující je člověk, jenž je přesvědčen, že nesmí dovolit, aby alkoholik trpěl důsledky svého opilství, když je pro něho tak lehké vykonat jednoduchou

záchrannou akci. Pro tohoto člověka to je jako zachránit někoho, kdo se topí; něco, co se prostě má dělat. Ale tato záchranná mise nepřímou sděluje alkoholikovi to, co si záchranař doopravdy myslí: „Nejsi schopen to zvládnout bez mé pomoci“. Takto ukazuje Umožňující nedostatek víry ve schopnosti alkoholika starat se sám o sebe, což je určitá forma posuzování a odsouzení.

Role profesionálního Umožňujícího – duchovního, lékaře, právníka nebo sociálního pracovníka - může být ještě ničivější, pokud vede rodinu k tomu, aby se snažila krize *mírnit*, místo aby jich využila k iniciování programu uzdravení. Rodina si je nejspíš už posledních pět nebo více let vědoma toho, že alkohol způsobuje vážné problémy, ale tyto problémy se ještě nestaly viditelnými pro okolí. Když se rodina na profesionály, kteří nejsou vhodně kvalifikováni pro práci s alkoholikem, obrátí dříve, než se protispolečenské chování nemocného stane zcela zjevným, může se stát, že jsou její členové mylně informováni, že se nejedná o případ alkoholismu a že nemohou dělat nic, dokud piják sám nepožádá o pomoc.

Když alkoholismus dosáhne takového stupně, že již přesáhne meze rodiny a alkoholik sám vyhledá pomoc takovýchto odborníků, hledá ve skutečnosti jen nové Umožňující, kteří by mu pomohli zmírňovat jeho krize. Kolotoč dostává nový impuls a točí se dál. Rodina, která byla na začátku informována, že zde nejsou známky alkoholismu, je nyní poučena, že správným řešením je symptomy odstraňovat, místo aby dostávala rady, jak realisticky čelit této nemoci. Titíž

lidé, kteří nedokázali identifikovat nemoc v jejích počátečních etapách, se teď snaží léčit pokročilejší symptomy tím, že alkoholikovi pomáhají naskočit zpátky na kolotoč. To utvrdí rodinu v tom, že nemůže dělat nic, aby alkoholismu čelila. Dokonce, když se členové rodiny pokusí nalézt pro sebe nebo pro svého alkoholika pomoc, odborník se může chovat jako Umožňující, místo aby příbuzné i alkoholika směřoval k dlouhodobému programu uzdravení.

Jelikož Umožňující je první osobou na jevišti, ovlivňuje i zbytek druhého aktu, protože stanovuje směr i pohyb této části hry. Tak dochází k tomu, že tento špatně informovaný odborník napomáhá všem charakterům hry opět zaujmout své místo na kolotoči.

Oběť na kolotoč nevstupuje do té doby, dokud pití nezačne narušovat práci alkoholika, obvykle až poté, co alkoholik pracoval ve firmě dlouhá léta a mezi nadřízeným a alkoholikem se vyvinulo úzké přátelství. Šéf poskytuje alkoholickému příteli ochranu, protože ví, jak by trpěli jeho manželka a děti, kdyby byl propuštěn. K tomu dochází zejména pokud firma nemá žádný program pomoci pro své alkoholické zaměstnance. Spolupracovníci alkoholika také chrání, prostě proto, že ten člověk je jejich přítel. Osobní zájem a přátelství tak vedou Oběť k tomu, aby poskytla alkoholikovi právě takovou „pomoc“, která zvýší jeho závislost i jeho potřebu tuto závislost popírat.

První osobou, která se přidá k alkoholikovi na kolotoči, je manželka. Tím, že vstřebává nespravedlnosti, trpí ztrátami, snáší hanbu a přijímá porušované sliby, je čím dál víc podkopávána a srážena ve svých snahách čelit situaci, kterou způsobuje pití. Cítí se zdeptána stálými projevy nepřátelství namířenými proti

ní, a její reakce jsou tudíž také reakce nepřátelství, trpkosti, úzkosti a hněvu. To, že musí hrát takovou roli, z ní činí ženu skutečně nemocnou. Manželka není nemocná žena, která udělala ze svého manžela alkoholika, ale žena, která se stala částí jeho nemoci tím, že s ní musí žít. Byla postavena do role, která ji přímo předurčuje k tomu, aby se stala Provokatérkou. Je zachycena mezi stále se zhoršující nemocí alkoholismu a zdí nevědomosti, studu a hanby, kterou proti ní staví společnost. Pochopitelně je tím otřesena; potřebuje informace a odborné poradenství, ne kvůli tomu, že by sama byla příčinou manželovy nemoci, ale proto, že ji ta nemoc ničí. A to pak škodí zase alkoholikovi a dále snižuje naději na jeho zotavení.

Manželka zůstane sama

Dalším důvodem, proč manželka potřebuje pomoc v programu uzdravení, je to, že pokud změní svoji roli a pokusí se hrát jiným způsobem, zjistí, že zůstává čím dál tím víc osamocená. Ostatní - přátelé, příbuzní, obchodní partneři - se k ní budou chovat jako k herečce, která dezertovala ze své role ve chvíli, kdy nebyl po ruce žádný záskok. To se stane zejména když manželka manžela opustí, ať už dobrovolně nebo z nezbytnosti.

Některé manželky dokážou změnit svou roli díky rozhovorům s poradci, kteří mají základní znalosti o alkoholismu, anebo když navštěvují skupinová setkání v místních klinikách pro alkoholismus nebo mentální zdraví. Jiné získávají náhled a pocit bezpečí při účasti na setkáních skupin Al-anon. Je velmi důležité pro manželku v tomto okamžiku mít nové přátele, kteří pochopí její novou

roli, protože oni také prožili podobnou bolest a trápení. Příbuzní a přátelé ji mohou přesvědčovat, jak špatné je od ní pokoušet se změnit své jednání; potřebuje lidi, kteří chápou a jsou schopni jí poskytnout morální podporu, kterou potřebuje k hledání odpovědí na problémy alkoholismu.

Základní chybou, kterou dělají ženy hledající pomoc pro svého manžela - alkoholika, je to, že chtějí, aby jim někdo řekl, co mohou udělat, aby zastavily jeho pití, ale nechápou, že může trvat velice dlouho, než se naučí novou roli v manželství s alkoholikem. Často je nezbytné, aby žena po dlouhou dobu pravidelně navštěvovala týdenní přednášky i skupinová setkání, než se jí podaří změnit své pocity a naučit se jednat novým, konstruktivním způsobem. Pokud se ostatní aktéři hry nenaučí nové role, manželka bude možná potřebovat zůstat v takové skupině po dobu dvou až tří let, než jí její city a emoce dovolí změnu v její vlastní roli.

Manželka má hledat pomoc pro sebe samu, aby se zotavila z vlastních strachů, úzkostí, záští a jiných ničivých sil, které jsou v činnosti v manželství s alkoholikem. Do té míry, do jaké bude schopná změnit sama sebe, může ta změna ovlivnit i návykové pití jejího manžela a v mnoha případech taková změna přivede alkoholika k zotavení. Jen málokterý manžel je schopen zůstat lhostejným tváří v tvář drastické změně vlastní ženy, aniž by učinil zásadní změny ve svém vlastním životě. Ale tuto tak žádoucí změnu nemůžeme vždycky zaručit. Mnohé manželky hledají určitý druh pomoci, ale když problémy manželství s alkoholikem nejsou vyřešeny v krátkém čase, program opouštějí.

Aby ochránila před zraněním děti, manželka musí hledat pomoc vně okruhu rodiny a známých. Když hraje roli Provokatérky, děti stojí mezi nemocným otcem a nemocnou maminkou. Manželka, která hledá a nalezne pomoc dostatečně brzo, může zabránit mnoha škodám, které se jinak přenášejí na děti prostřednictvím jejich reakcí na manžela. Pokud hledá a nalézá pomoc, bude moci ochránit své děti různými způsoby a může otevřít manželovi dveře k zotavení. Pravděpodobnost zotavení velmi vzroste, pokud manželka hledá pomoc sama pro sebe a dlouhodobě tuto pomoc využívá.

Morální problém

Důležitá je i mravní otázka. Nikdo nemá právo hrát si na Boha a požadovat na alkoholikovi, aby přestal pít. Stejně tak je jasná i jiná věc: Alkoholik se může dál chovat jako malý bůh a říkat ostatním, co mají dělat, zatímco on sám dělá co se mu zachce, jenom pokud ostatní kolegové obsazení hrají dál své role. Manželka má nejvyšší morální právo a odpovědnost, aby se odmítla chovat, jako by byl její manžel Bůh všemohoucí, jehož přání a příkazy musí poslouchat. Zpravidla nemůže říct manželovi nic, co by nechtěl slyšet. Jediný účinný způsob, jak mu může sdělit svůj názor, je osvobodit se od jeho pokusů ji ovládat a diktovat jí, co má dělat. Tuto nezávislost lze procvičovat v tichosti; nemusí být vyjádřena slovy. Stejně tak jako skutečné poselství pro manželku je to, co manžel dělá, a ne to, co říká, ona se musí naučit vysílat svůj vzkaz skrze změnu svého jednání.

Dvě věci mohou narušit úspěch dalekosáhlého programu pro manželky.

Za první, chování manžela vůči jejímu novému postoji, které může kolísat od nesouhlasu přes výhrůžky až k násilí. Za druhé, domácí odpovědnosti, zvláště pokud jsou děti ještě malé, ztíží manželce možnost chodit na skupinová setkání, využívat poradenské služby nebo terapii během dne. A ve večerních hodinách bude málokterý manžel – alkoholik ochoten starat se o děti nebo platit za jejich hlídání, aby manželka mohla chodit na setkání Al-anonu. Takováto odpovědnost by mu ani neměla být svěřována, dokud pije.

Pokud se manželé brali v průměrném věku, během předalkoholického období nemoci, manželka je první člověk, který přisedne na kolotoč, když alkoholismus propukne. Až léta poté se objeví Umožňující a Oběť. Jestliže má zotavení alkoholika začít dříve, než se nemoc plně rozvine, je to manželka, kdo musí program zotavení zahájit. Mnozí ještě dnes, včetně odborných poradců, nechtějí přijmout alkoholismus jako nemoc, dokud nedosáhne stadia chronického alkoholismu. Proto bude žena průkopnicí v hledání pomoci. Jestliže její duchovní odsuzuje opilství, bude se k němu stydět přijít. Jestliže její lékař není schopen rozpoznat alkoholismus v jeho počáteční fázi, bude ochuzena o lékařskou pomoc a radu. Jestliže se podmínky stanou nesnesitelnými a ona se poradí se svým právníkem, bude advokát nejspíše mluvit o odluce nebo o rozvodu, což jsou jediné služby, které jí může nabídnout. To všechno jen zvýší její pocit ztroskotání jako manželky, anebo ji vyděsí perspektivou úzkosti a smutku, které by vytrpěla, kdyby se takto rozhodla. Mnohé ženy proto zůstanou na kolotoči, anebo na něj znovu nasedají nedlouho poté, co se pokusily ho zastavit anebo vystoupit.

Dokud nedojde k drastickým změnám v našem kulturním a společenském postoji vůči pití a alkoholismu, člen rodiny, který bude chtít začít program zotavení z alkoholismu, musí počítat s tím, že to pravděpodobně bude dlouhý a obtížný proces. Přesto, pokud se manželka nebo jiný člen rodiny chce účastnit týdenního programu vzdělávání, terapie, Al-anon, nebo poradenské služby, a zůstane v něm aktivní po dobu šesti měsíců, obvykle nastanou změny nejen v životě této osoby, ale i v životě a postoji alkoholika. Manželka nemůže uskutečnit takovouto změnu, dokud neuvěří, že právě to je ta správná a zcela morální alternativa, a musí tudíž rozumět povaze alkoholismu. Musí také mít dostatečnou odvahu, aby vytrvala ve svém rozhodnutí navzdory odporu jejího manžela, který se bude stavět proti tomu, aby začala svůj vlastní program uzdravení. Nikdo od ní nemůže žádat, aby udělala něco, co přesahuje její emocionální nebo finanční možnosti. Ale jestliže zůstane v programu, je šance, že se jí podaří vyřešit i ty problémy, které se zpočátku zdály být až příliš obtížné.

Neexistuje žádný snadný způsob, jak zastavit kolotoč; vždyť zastavit ho může být bolestivější než udržet ho v pohybu. Je nemožné ustanovit přesná pravidla, která by se dala použít pro všechny členy dramatu. Každý případ je jiný, ale scénář hry bývá skoro stejný.

Člen rodiny je schopen vidět alkoholikův kolotoč, ale často si vůbec není vědom toho, že on sám napomáhá tomu, aby se kolotoč točil dál. Největší překážkou tomu, aby byl tento stále se opakující cyklus přerušeno, je strach, že alkoholik to bez této pomoci nezvládne. Ale to, co člen rodiny nevědomky považuje za pomoc, je právě motivem, který dovolu-

alkoholikovi používat dál alkohol jako všelék na všechny jeho problémy.

Zahájit uzdravení

Pokud je přítel povolán na pomoc, může toho využít jako příležitosti k uvedení alkoholika a jeho rodiny do plánovaného programu uzdravení.

Profesionál, který se zabývá péčí o alkoholiky nebo o jejich rodiny, by se měl naučit, jak alkoholismu čelit. Prostřednictvím celonárodních i místních programů pro boj s alkoholismem je možné získat specifickou literaturu. Pro odborníky, kteří jsou ochotní investovat čas a úsilí do získání základních znalostí o alkoholismu, jsou též dostupné krátké intenzivní kursy.

Pokud si žena myslí, že její manžel má problémy s pitím, anebo že pije příliš mnoho a příliš často, měla by ihned hledat pomoc a radu, a zhodnotit situaci, aby našla program, který by nejvíce odpovídal jejím potřebám. Bez ohledu na to, jaký druh pomoci si vybere, neměla by zmalomyslnět po pár přednáškách nebo setkáních; vždyť změny se nedějí přes noc. Je potřeba, aby v pravidelných návštěvách těchto aktivit pokračovala; již mnohé ženy zjistily, že plný výnos z takového programu lze vytěžit až za dlouhou dobu. V naší současné společnosti má manželka pouze jedinou alternativu: Hledat pomoc sama pro sebe nebo dovolit, aby nemoc alkoholismu zničila ji, další členy rodiny a snad i její manželství.

Pomoc prostřednictvím Al-anon

Al-Anon je nerozšířenější zdroj skupinové pomoci pro dnešní rodinu,

stejně jako A.A. pro alkoholiky. Každá z těchto organizací má k dispozici tisíce skupin po celém světě; existují i v naší zemi. Mnoho obcí má svá vlastní informační centra o alkoholismu, provozuje centra mentální hygieny a má k dispozici odborníky, kteří jsou vzděláni tak, aby mohli rodině poskytnout kvalifikované a užitečné poradenství.

Opakujeme, žena může najít pramen pomoci pro sebe samu. Toto je jediný způsob, jak zastavit kolotoč popírání. Jakmile byla pomoc nalezena, musí manželka veškerou dostupnou pomoc využívat dál a vybudovat si svůj vlastní program pro uzdravení, pokud možno v rámci již ustálené skupiny. Zahájení programu uzdravení může zpočátku vyvolat ještě více utrpení, konfliktů a zmatků. Ale z dlouhodobého hlediska je to daleko méně bolestivé než pomáhat alkoholikovi, aby pil dál, tím, že by zůstala herečkou ve hře, která udržuje kolotoč v pohybu.

SMĚRNICE PRO RODINU

1. Chodte pravidelně na setkání Al-anonu, kromě využívání ostatních odborných služeb. Pokud není k dispozici skupina Al-anon, chodte na otevřená setkání Anonymních Alkoholiků.
2. Doporučujte Alateen pro mladší členy rodiny, a Al-Anon pro dospělé.
3. Opatřete si další literaturu o alkoholismu pro vlastní poučení.
4. Vyhledejte všechny odborné protialkoholické služby v místě svého bydliště. Používejte veškeré služby, které jsou pro vás dostupné, a zjistěte si, jaké jsou k dispozici pro alkoholika.

5. Pamatujte si, že rodina může buď zahájit proces uzdravení anebo pomáhat, aby nemoc pokračovala. Rodina bude pracovat směrem k zotavení, jestliže její členové zamění své role v dramatu alkoholismu za jiné, konstruktivnější.

MODLITBA POKLIDU

Bože dej mi

klid přijmout to, co změnit
nemohu,

odvahu změnit to, co mohu

a moudrost jedno od druhého
rozpoznat.

DVANÁCT KROKŮ

Kroky jsou do hloubky probírány na schůzkách Al-anon a doporučujeme jejich každodenní používání všem členům. Ať už problémový piják je či není členem AA, tyto kroky se mohou stát hodnotnou životní cestou pro jeho rodinu.

1. Přiznali jsme si svoji bezmocnost nad alkoholikem – naše životy se staly neovladatelnými.

2. Uvěřili jsme, že nás může uzdravit síla větší než ta naše.

3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, tak jak ho my sami chápeme.

4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sami sebe.

5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.

6. Byli jsme zcela povolní k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.

7. Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.

8. Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme odčinit.

9. Rozhodli jsme se provést všechny tyto nápravy ve všech případech, kdy to situace dovolí, s výjimkou, kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.

10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.

11. Pomocí motlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, jak jsme ho chápali my, a modlili se pouze za to. Aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.

12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se spirituálně probudili a v důsledku toho jsme projevili snahu předávat toto poselství ostatním, kteří žijí s alkoholikem a uplatňovat tyto principy v našich životech.

DALŠÍ KNIHY A BROŽURKY, KTERÉ VÁM MŮŽOU POMOCI:

Knihy:

B- 6 V Al-anon den za dnem

Brožurky:

- P- 1 Al-Anon je i pro muže
P-48 Porozumění sobě a alkoholismu
- S-4 Informace pro nově příchozí
S-17 Al-Anon: Je Al-Anon pro Vás?
S-25 Vyrůstali jste v rodině, kde byl
problém s alkoholem?

Al-Anon může být uveden ve vašem místním telefonním seznamu

V Praze

Na poříčí 16 - Praha 1
Každou neděli v 17,30 hod
setkání v českém jazyce

Kontaktní osoby:

Natalie: 605 254 711 Helena: 602 621 117
www.sweb.cz/Al.anon
e-mail: al.anon.praha@centrum.cz

Zde si můžete zapsat několik telefonních
čísel členů skupiny, kterým můžete mezi
setkáními zavolat.

Křestní jméno

Číslo
