

HEINZ-PETER RÖHR

Závislost

Jak jí porozumět a jak ji překonat



Závislost

Jak jí porozumět a jak ji překonat

HEINZ-PETER RÖHR

České vydání recenzovala MUDr. Marie Kuklová.

Původní německé vydání:

Sucht – Hintergründe und Heilung. Abhängigkeit verstehen und überwinden

Copyright © 2008 Schwabenverlag AG, Patmos Verlag, Ostfildern

České vydání:

Translation © Petr Babka, 2015

© Portál, s. r. o., Praha 2015

ISBN 978-80-262-0955-3

Úvod: chorobná závislost — nemoc žízňě	11
1 Smrt a zmrtevýchvstání — život s chorobnou závislostí a spoluzávislost	14
Proces truchlení	14
<i>První fáze: popření</i>	14
<i>Druhá fáze: bolest, zoufalství a vztek</i>	15
<i>Třetí fáze: zpracovávání smutku</i>	16
<i>Čtvrtá fáze: integrace</i>	19
Uzdravování závislého člověka	20
<i>První fáze: popření</i>	20
<i>Druhá fáze: zoufalství, zlost a sebenenávist</i>	24
<i>Třetí fáze: aktivní zpracovávání smutku</i> <i>a převzetí odpovědnosti</i>	26
<i>Čtvrtá fáze: zmrtevýchvstání</i>	36
<i>Shrnutí</i>	38
Spoluzávislost	39
<i>Pomáhání — „utišující prostředek“</i>	40
<i>Léčba spoluzávislosti</i>	44
Chorobná závislost — nemoc ztráty smyslu	46
<i>Recidiva po dvou letech</i>	47
<i>Člověk je povinen mít smysl</i>	47
<i>Vize</i>	48
<i>Co dodává životu hloubku a hodnotu?</i>	49
<i>„Duchovní zrození“</i>	50
2 Zpracovávání pocitů viny a studu — od závislého pocitu vlastní hodnoty k nezávislému	51
Podobenství o ztraceném synovi	51
<i>Pocit vlastní hodnoty</i>	58
<i>Jak vzniká nezávislý pocit vlastní hodnoty?</i>	61

Od závislého pocitu vlastní hodnoty k nezávislému	64
Drama staršího syna	66
3 Chorobná závislost a struktura osobnosti	71
Závislá struktura osobnosti a chorobná závislost	72
<i>Funkce návykové látky</i>	74
<i>Jak může pacient se závislou poruchou osobnosti poznat,</i>	
<i>že je nemocný?</i>	74
<i>Typické problémy během terapie</i>	75
<i>Typická cesta do recidivy</i>	76
<i>Šance a pozitivní vývoj</i>	76
Narcistní struktura osobnosti a chorobná závislost	77
<i>O vývoji narcistní poruchy osobnosti</i>	79
<i>Funkce návykové látky</i>	80
<i>Jak může pacient s narcistní poruchou osobnosti poznat,</i>	
<i>že je nemocný?</i>	81
<i>Typické problémy během terapie</i>	81
<i>Typická cesta do recidivy</i>	82
<i>Šance a pozitivní vývoj</i>	83
Hraniční porucha osobnosti a chorobná závislost	83
<i>Biografické základy</i>	84
<i>Funkce návykové látky</i>	85
<i>Jak může pacient s hraniční poruchou osobnosti poznat,</i>	
<i>že je nemocný?</i>	85
<i>Typické problémy během terapie</i>	86
<i>Typická cesta do recidivy</i>	87
<i>Šance a pozitivní vývoj</i>	87
Hysterická struktura osobnosti a chorobná závislost	88
<i>Funkce návykové látky</i>	90
<i>Jak může hysterik poznat, že je nemocný?</i>	90
<i>Typické problémy během terapie</i>	91
<i>Typická cesta do recidivy</i>	91
<i>Šance a pozitivní vývoj</i>	92
Nutková struktura osobnosti a chorobná závislost	92

	<i>Funkce návykové látky</i>	93
	<i>Jak může nutkavý pacient poznat, že je nemocný?</i>	93
	<i>Typické problémy během terapie</i>	94
	<i>Šance a pozitivní vývoj</i>	94
	Schizoidní struktura osobnosti a chorobná závislost	94
	<i>Funkce návykové látky</i>	95
	<i>Jak může schizoidní člověk poznat, že je nemocný?</i>	96
	<i>Typické problémy během terapie</i>	96
	<i>Šance a pozitivní vývoj</i>	96
4	Konflikt mezi autonomií a závislostí	
	čili syndrom Michaela Kohlhaase	97
	<i>Zpracovávání konfliktu mezi autonomií a závislostí</i>	102
5	Destruktivní závislé vztahy	107
	<i>Závislost na rodičích</i>	110
	<i>Zpracovávání destruktivních závislých vztahů</i>	110
	<i>Chorobná závislost na lásce a sexu</i>	112
6	Abstinence — dítě svobody	114
	<i>Bezpodmínečná kapitulace</i>	115
	<i>Víra v sebe</i>	117
7	Nelátkové závislosti	118
	Workoholismus	118
	<i>Terapie workoholismu</i>	121
	Chorobná závislost na jídle	122
	<i>Terapie závislosti na jídle</i>	125
	<i>Trvalá abstinence</i>	126
	<i>Zpracování základů nemoci</i>	127
	Mentální anorexie	127
	<i>Hladovění jako návyk</i>	127
	<i>Terapie mentální anorexie</i>	129
	Další nelátkové závislosti	130

<i>Gamblerství</i>	130
<i>Chorobná závislost na internetu</i>	131
<i>Chorobná závislost na sportu</i>	132
<i>Chorobná závislost na nakupování</i>	132
8 Recidiva	134
Zpracovávání recidivy	134
<i>Důvody pro recidivu</i>	135
<i>„Aura“ recidivy</i>	140
<i>Konflikt mezi abstinencí a jejím porušením</i>	142
<i>Chorobná závislost – nemoc zloby</i>	143
Co si počít s tlakem závislosti?	144
9 Chorobná závislost a sexualita	146
<i>Sexuální funkční poruchy</i>	146
<i>Sexuální zneužívání</i>	147
10 Krize během terapie	149
<i>Přerušění terapie</i>	149
<i>Zastavení v terapii</i>	151
<i>Recidiva v průběhu terapie</i>	152
<i>Zamilování během terapie</i>	153
11 Rozloučení s návykovou látkou – snová cesta	155
Příloha: Různé druhy chorobných závislostí a jejich povaha	160
Alkoholismus	160
<i>Tělesné, nebo psychické onemocnění?</i>	160
Závislost na lécích	164
<i>Anxiolytika</i>	165
<i>Low-dose-závislost (závislost na mírných dávkách)</i>	166
<i>Hypnotika</i>	166
<i>Analgetika</i>	166
<i>Stimulanty</i>	167

<i>Zvláštnosti léčby závislosti na lécích</i>	167
Sebepoškozování	168
<i>Terapie</i>	169
 Otázky na závěr	 171
 Na závěr	 173
 Literatura	 174

Život nás nutí
vypořádávat se s tím,
čím jsme ve svém nejhlubším nitru.

Dalajláma

Závislost je nevyléčitelná nemoc.
Co se vyléčit dá, jsou rány,
které nemoc uštědřila,
a duševní zranění,
jež chorobnou závislost způsobila.

Heinz-Peter Röhr

Závislost je nemoc žízně. Otázka zní: po čem člověk žízní? A hlavně: proč je jeho žízeň neutišitelná? Samozřejmě jde o žízeň po náklonnosti, lásce, uznání a ocenění. Čím méně je člověk schopen uhasit tuto žízeň, tím více žízeň sílí. Nejlépe můžeme problém takové žízně či hladu přirovnat k problému díry zející v nitru, která se nedá vyplnit. Ať do ní dáme cokoli, zaplní se jen zdánlivě, vždy se znovu zase rozevře a ještě větší než předtím. V konzumní společnosti se ji lidé snaží zaplňovat nejrůznějšími aktivitami. Nejen drogami, nejen alkoholem se pokoušejí odstranit svou nespokojenost. Zkoušejí spousty jiných „prostředků“, a žádný z nich nakonec nevede ke skutečnému uspokojení. Můžeme zde uvést všechno, co souvisí s konzumem: cestování, auta, oblečení, elektronika, počítače, internet, sex, práce, úspěch, uznání, pochvala – v takovém seznamu bychom mohli po libosti pokračovat. A nakonec bychom museli říci, že žádná z těchto činností nevede skutečně ke spokojenosti, pokud je v osobnosti hluboce usídlena ona vnitřní žízeň. Určité činnosti snad mohou člověka od jeho vnitřní nouze nakrátko odvrátit. Brzy se však opět objeví nespokojenost a vnitřní prázdnota – a hledání začíná znovu. Závislí lidé jsou nositelé symptomů závislé společnosti, která nedokáže skutečně ukojit svou žízeň. Závislí lidé nám mají co říci, můžeme se od nich učit.

Problém chorobné závislosti najdeme ve všech společenských vrstvách. Některé skupiny jsou jím postiženy silněji. K těm patří nejen ti, kdo jsou na dolním konci škály společenského uznání, ale v mimořádné míře také extrémně úspěšní lidé, jako jsou popové hvězdy nebo příslušníci *high society*. Nezáleží ani na inteligenci. Závislost hrozí každému.

Problém vnitřní prázdnoty se chorobnou závislostí jen zhoršuje, takže je nanejvýš důležité najít cestu, která by vedla ke spokojenosti.

Mnozí závislí, kteří zažívají recidivu, říkají, že předtím sice byli „čistí“, ale spokojení nebyli. Žízeň v nich trvala a navíc byli zklamaní. Jejich život určovala zášť a sebenenávist.

V této knize předkládám úvahy o tom, jak je možné dojít k hlubší spokojenosti. Jak se může povést akceptovat chorobnou závislost, nemoc, kterou mít nikdo nechce? Jak se může podařit jí porozumět? Jak chápat recidivy a jak se jim vyhnout? A nakonec: Jak je možné mít z této nemoci užitek?

Kniha je určena všem, kdo se chtějí vypořádat se svou chorobnou závislostí. Možná jsou právě ve fázi detoxifikace nebo odvykání, jsou členy svépomocných skupin nebo by chtěli prohloubit své porozumění chorobné závislosti. I lidé, kteří žijí v abstinenci, ale jsou ve své situaci nešťastní, by snad mohli v této knize najít odpovědi nebo poznat nové perspektivy.

Rodinní příslušníci – to jsou ti, na něž se přitom zapomíná a kterým se nerozumí. Ostatně oni sami si nerozumějí. Připadají si jako v mlze a mnohdy nejsou schopni realisticky posuzovat vlastní situaci. Také těmto lidem by předložená kniha měla dát odpovědi aspoň na některé z jejich naléhavých otázek. Závislým může v Německu pomoci léčebný systém, který je nejlepší na světě. Ale nabídka terapeutické pomoci pro členy jejich rodin je dosud nepatrná, až mizivá. Sami rodinní příslušníci však zároveň nebývají ochotni připustit, že by potřebovali terapii. Často si myslí, že jejich problémy se „vyřeší“, když závislý člen rodiny přestane užívat svou návykovou látku. Ovšem spoluzávislost je choroba právě tak jako závislost. I ona vede ke ztrátě podstatných kvalit osobnosti. Mnozí spoluzávislí lidé ztrácejí nejen životní lehkost, ale také schopnost milovat. Jejich terapie vyžaduje stejnou intenzitu jako terapie samotné závislosti.

Doufám, že touto knihou mluvím z duše leckterému závislému člověku, který dlouhá léta abstínuje, a že tomu, kdo se právě začíná zabývat svou chorobnou závislostí, poskytnu vodítko, jež mu pomůže v těžké době.

Jednotlivé kapitoly vznikly na základě práce při skupinové terapii, kterou už mnoho let provádím na odborné klinice ve Fredeburgu. Cílem knihy je podat potřebné informace pacientům, kteří po fyzické detoxifikaci pokračují v dlouhodobé odvykací léčbě. Tyto informace je mají připravit na život v abstinenci. Jde však také o dialog. Jaké otázky zaměstnávají závislé lidi? Jaké typické potíže musejí zvládat? Jednotlivé kapitoly jsem psal tak, aby byly srozumitelné samy o sobě. Přesto doporučuji důkladnou četbu celé knihy. Občas se něco opakuje – to je záměrné opakování za účelem prohloubení. Chtěl bych poděkovat svým pacientkám a pacientům, od nichž jsem se mohl neustále učit. Své milé ženě Annemii děkuji za přepracování rukopisu, který tím na mnoha místech získal srozumitelnost a čtivost.

Bad Fredeburg, září 2007

Heinz-Peter Röhr

**I malými krůčky (a možná jen jimi)
můžeme urazit dlouhou cestu.**

1 Smrt a zmrtvýchvstání – život s chorobnou závislostí a spoluzávislost

Stát se chorobně závislým člověkem je hluboké zranění osobnosti, které způsobuje bolestnou ránu. Tu je třeba vyléčit. Tvrdé rány osudu se dají opravdu zvládnout jen díky procesu truchlení.

Léčba závislosti je náročná a příliš často bohužel zůstává neúspěšná. Většina závislých na následky své choroby zemře.

V této knize se pokouším jednak porozumět ztroskotávání mnoha závislých lidí, jednak ukázat cestu, která vede ke spokojené střízlivosti. Pro lepší poznání této cesty se budeme nejdříve zabývat procesem truchlení v případě smrti blízkého člověka. Těžké osudové rány a hluboká zranění můžeme zvládnout jedině truchlením, tedy zpracováváním smutku. Rovněž chorobná závislost představuje takové zranění. Způsobuje vnitřní ránu, která se musí vyhojit. Až příliš často se proces hojení nezdaří vůbec, nebo se podaří jenom nedokonale. Pak můžeme očekávat recidivy do závislostního chování, nové trápení a další sebezraňování.

Chorobně závislý člověk o něco přišel: Ztratil svou neporušenost, pocit vlastní hodnoty, sebeúctu a důstojnost. Ve fázi aktivní závislosti je morálně mrtvý, všechno pro něj ztrácí smysl, vše je prázdné a mučivé. Člověk může být mrtvý zaživa, když totiž dokonale podlehne návykové látce. Existuje mnoho paralel mezi zvládáním chorobné závislosti a ztrátou milovaného člena rodiny. Fáze, jimiž je nutno projít, sledují tentýž vzorec.

Proces truchlení

První fáze: popření

Když nečekaně zemře milovaný člověk, první reakcí rodinného příslušníka je obvykle *popření*. Člověk to „nebere“, nechce o tom vědět,

nechce to vnímat, nemůže to pochopit. Členové rodiny nepřijímají nevyhnutelnost situace. Snaží se bránit neodvratné skutečnosti. Šok je příliš silný a bolest příliš hluboká, než aby dokázali situaci skutečně pochopit a emočně ji akceptovat. Připadá jim např., jako by zemřelý už už vstupoval do dveří nebo jako by se ho mohli na něco zeptat. Často se popisuje, jak jsou členové rodiny navenek úplně klidní, nevyjadřují emoce, jsou jako zkamenělí nebo jako v transu. Jiní se zase snaží nějak odvracet pozornost – uklízejí, rozesílají smuteční oznámení, dělají něco víceméně mechanického. Vědomí je přetíženo skutečností náhlé smrti, takže popření je pochopitelná a užitečná reakce. V psychoterapii se tomu říká „obránný mechanismus“. Právě to, že je před pohřbem nutno zařídit spoustu věcí, nedovolí členům rodiny, aby se zastavili, a tak jim to pomáhá v popření.

První fáze procesu truchlení se tedy vyznačuje popřením. Vědomí se brání před přetížením, to je normální lidská reakce. U popření však nelze setrvat, to se děje jen ve vzácných případech. Obvykle nastává další fáze, která se vyznačuje bolestí, zoufalstvím a vztekem.

Druhá fáze: bolest, zoufalství a vztek

Ztráta poznenáhlu začíná získávat rysy. A pak už se popírat nedá. Je to tak, jak to je. Bolest, vztek a bezmoc jsou nesmírně silné. Dostavuje se nikdy nepoznaná bolest, zachvacující pocit, jenž je případně spojen i s úzkostí a strachem z šílenství, protože bolest je nesnesitelná. Mnohdy teprve po pohřbu propuká hluboké zoufalství a bezútěšnost. Z života jako by se vytratila všechna radost. Ať se děje cokoli, je to šedivé a nemá to smysl. Truchlícímu člověku nechutná, nic ho nemůže utěšit. Nebo se naopak začne bez výběru cpát, aby se otupil.

Mnozí pozůstali si uvědomují bolest, ale myslí si, že nemají vztek. Jenže vztek patří k normálnímu procesu truchlení. Proč mě opustil(a)? Kdo by mohl něco takového připustit? Takový nelidský požadavek

nemůžu akceptovat! I hluboce věřící lidé se přou s Bohem; někdy mají takový vztek, že se od svého náboženství úplně odvrátí. Vyjádřit vztek je pro zvládnutí smutku nutné a důležité. Každá zásadní ztráta je spojená se vztekem, který se dere k projevu. Velice působivé je pozorovat to u původních obyvatel Tichomoří. Jsou považováni za mimořádně šťastné lidi, kteří znají starou formu truchlení. Když zemře blízký rodinný příslušník, dejme tomu partner, smutek trvá tři dny. Po tři dny a noci pozůstalí ze všech sil křičí a pláčou. Excesivně projevují svou bolest, vztek a smutek. Následuje katarze, osvobození. Jen díky tomu je pochopitelné, že se tito lidé mohou čtvrtého dne opět ženit a vdávat. Západní člověk něco takového nechápe. V naší kultuře je pravděpodobnější jiný problém: že se smutek stane setrvalým problémem, protože ho neumíme ukončit. Mnoho lidí si netroufá projít všemi fázemi smutku, a tak jejich city a pocity takřkajíce uvázy. Tito lidé před vztekem a bolem couvají. Proto smutek zůstává jejich trvalým problémem. Naší dnešní společnosti můžeme klidně diagnostikovat latentní depresi. Vždyť mnoho pocitů nedává opravdově najevo a prožívá je pouze povrchně. Následkem bývá prázdnota a nuda, které jsou určující pro život mnoha lidí. Proto má mimořádný význam zpracovávání smutku.

Třetí fáze: zpracovávání smutku

Zpracovat smutek znamená projít bolestí. Mnoho lidí má ke smutku a truchlení narušený vztah. Ve společnosti, která se fixuje na vtípky, legraci, zábavu, požitky a konzum, jako by smutek byl nepatřičný. Vyhýbáme se utrpení, a proto je možné považovat takřka za typické, že pro smutek a truchlení u mnoha lidí není místo. *Smutek se tabuizuje*. To znamená, že se nesluší být smutný a dávat to najevo druhým lidem. Smutek je soukromá věc, s níž se ostatní nechťejí a nemají konfrontovat. Projevy účasti obvykle nepřekračují rámeček frází. Mnozí koneckonců nevědí, co by vlastně měli říkat. Mají pochybnost, jestli nejsou k pozůstalému příliš důvěrní. Nemám vlastně cítit jako

provinění, že se ještě dotýkám bolesti ze ztráty, když se vyptávám nebo vyjadřuji účast? A tak je lepší a jistější se smutku vyhýbat a takového tématu se vůbec nedotýkat. Truchlící má být silný, rychle překonat ztrátu, a tím zabránit tomu, že by svou bolestí zatěžoval nebo obtěžoval druhé.

Můžeme se ptát, k čemu vlastně člověk pocit smutku potřebuje. Není lepší smutek prostě ignorovat a vytěsnit? Jednou kdosi řekl, že smutek je cena za lásku. S tím je možné souhlasit, neboť smutek je jedním ze základních pocitů. Teprve schopnost truchlit z nás dělá lidi. K životu patří umírání, rozloučení a nový počátek. Schopnost truchlit je předpokladem šťastného života. Kdo je schopen projít smutkem a dojít k přitakání bolesti, ten se osvobozuje pro nové zkušenosti, vztahy, dobrodružství a objevování nového smyslu.

Je nezbytné, aby člověk svému smutku dopřál čas. Jen tak si jeho život udrží hloubku a základ. Smutek trvá různě dlouhou dobu, ale vždy tak dlouho, jak je potřeba. V dalším textu bych čtenáře rád upozornil na několik aspektů, které poskytují orientaci v procesu truchlení.

Hlavní je toto upozornění: K smutku se musíme postavit čelem. Je např. správné umístit v bytě podobiznu zemřelého, abychom byli nuceni dívat se na ni. Kdo se před smutkem snaží utíkat, zjišťuje, že smutek stále znovu uniká vytěsnění jako temné mračno. Nezládnutý smutek zůstává, trvá léta, někdy i celá desetiletí, a může se stát, že vůbec není zpracován. Přistoupit k vlastnímu smutku aktivně je pro mnoho lidí těžké, připadá jim to nesnesitelné nebo nesmyslné. Lidé se nechávají zastrašit úzkostí ze silného smutku a vyhýbají se všemu, co by jej mohlo posilovat.

Truchlící potřebují útěchu, přestože je většinou utěšit nelze. Nejlepší útěcha přichází od toho, kdo truchlícímu opravdu naslouchá. Naslouchat je jediná účinná metoda, jak být truchlícímu po boku. Neměli bychom ho poučovat, neměli bychom se snažit ukrátkat proces truchlení a neměli bychom dávat rady. Také není vhodné prohlašovat,

že všechno chápeme. Vždyť kdo by mohl skutečně chápat, co se v truchlícím člověku děje. Pro truchlící, např. pro rodiče ve smutku, je zraňující, když jim někdo tvrdí, že chápe jejich bolest.

V této souvislosti má smysl upozornit na truchlící děti. Rodiče často těžce nesou, když je jejich dítě smutné. Snaží se odvrátit jeho zájem, odškodnit je, třeba dárky nebo sladkostmi. Vlastní děti ať neprožívají bolest. To je většinou chybné počínání, neboť děti se musejí učit truchlit. Potřebují rodiče, kteří vynaloží čas, aby jim naslouchali a provázeli je procesem truchlení. Již tehdy bývají děti špatně směřovány. Smutek není nemoc, je to proces, který je třeba zvládnout a který náleží ke každému životu. A smutek dospělých se nijak podstatně neliší od smutku dětí. Zde platí Ježíšova slova: „Nebudete-li jako děti...“ Od dětí se můžeme učit truchlení. Když malé dítě zažije něco zlého, rozpláče se, běží k matce a ta je vezme do náruče. Dítě o té hrozná události opakovaně vypravuje, matka dítě drží, naslouchá a utěšuje. Když dojde ke katarzi, k abreakci bolestných a zúzkostňujících pocitů, dítě se zhluboka nadechne – a rozběhne se zpátky na hřiště, kde je čekají nová dobrodružství.

Pomoci může svépomocná skupina truchlících, v níž se lidé scházejí, aby zvládali smutek a vzájemně si byli oporou. Možnost mluvit o své bolesti je ten nejlepší způsob, jak si ulevit. Zpočátku se bol může zdát tak velký, že pro něj nenacházíme slova. Ale ta nejhorší chyba spočívá v tom, že se člověk ve smutku se svou bolestí izoluje. Vybuduje kolem sebe pevnou zeď a nikoho k sobě nepustí. V takovém případě se často nabízí otázka, jestli dochází k léčivému zpracovávání smutku. Převládají pak pocity roztrpčení, zášti a vzteku na zlý osud. V takovém stavu však není možné vykoupení. Jsou slzy vzteku, a jsou slzy smutku. V slzách vzteku vždycky vězí zápor: *Ne, to se nemělo stát; ne, já nechci, aby to bylo tak, jak to je*. Následkem tohoto záporu je vždy ulpění, uváznutí.

Někdy jsou lidé na zemřelém emočně závislí. Myslí si, že sami žít nemohou, a možná se v nich rozvíjí patologický, chorobný smutek.

Propadají se do nejhlubšího zoufalství. Nemohou uvěřit, že by někdy mohli překonat tuto ztrátu. Mají deprese, vznikají u nich psychosomatické nemoci – nebo potíže se závislostí. V těch případech je nutná psychotherapeutická pomoc.

Někdy smutek nekončí celá léta. Právě to, že *se člověk nedokáže vyrovnat se smrtí druhého*, prozrazuje emoční závislost. Pozůstalý se od zemřelého nedokáže odloučit, rozloučit se s ním – příliš ho potřeboval ke svému životu. Ztráta je tak podstatná, že je něčím, co vlastně vůbec nemá být. Co se mělo udělat, aby se jí zabránilo? Který lékař, která nemocnice by bývala schopna milovaného člověka zachránit? Stále znovu vyvstávají tyto a podobné otázky, ale skutečná odpověď na ně neexistuje. Zdánlivě je pořád lepší zabývat se dál takovými otázkami než vyrovnat se s nezvratnou skutečností.

Čtvrtá fáze: integrace

Truchlení je proces završený integrací. Jak člověk dál a dál prochází smutkem a utrpením, pozvolna dochází k „ano“. Jinými slovy, rostoucí měrou akceptuje, že zemřelý už nežije.

Už chápe, že s ním stále může být v kontaktu, např. tím, že vede vnitřní dialog, který ho utěšuje a pomáhá mu. Ve vnitřním rozhovoru může se zemřelým třeba probírat své problémy. Objevuje se jasnost a blízkost; trvá hluboký pocit sepětí. Zemřelý nenávratně žije v srdci pozůstalého. Láska neskončila, naopak teď osvobozuje. Na srdci už není těžko, ale lehko. Zemřelý získal své místo v srdci truchlícího. Život plyne dál a zpracování smutku přispělo k větší hloubce života pozůstalého.

Smutek nás nevyhnutelně přivádí k ústřednímu tématu vlastní smrtelnosti. Vytěšňování strachu z vlastní smrti je znakem naší kultury. Téměř každý má strach z vlastní smrti a jen málokdo se jím skutečně zabývá. Přitom má mimořádný význam, abychom si vytvořili vnitřní představu o tom, jak by to mohlo být po smrti. Duše bude dál

existovat i bez těla. Ale jak to přesně bude, nikdo neví. Jen ten, kdo zemřel již za života, tedy už nemá strach ze smrti, může skutečně žít. Bude se snažit dát životu smysl, jak nejlépe umí a dokáže. Jen smrtí získává život hodnotu a hloubku.

Z těchto několika vět je zřejmé, že naděje existuje. Ale jen člověk, který svou bolest vědomě akceptuje, ji může také zpracovávat a nakonec i překonat. To je základní princip života. Vždyť vyhýbat se bolesti vede nakonec k ještě větší bolesti.

Konfrontace se smutkem a zpracováváním smutku zde má upozornit na nezbytné kroky, které musí udělat i chorobně závislý člověk, aby integroval svou nemoc. Paralely jsou zřejmé.

Uzdravování závislého člověka

První fáze: popření

Nejhorším nepřítelem chorobně závislého člověka není návyková látka, nýbrž popření. Závislý člověk trpí životu nebezpečnou chorobou, kterou je možné dostat do klidové fáze jedině absolutní abstinencí od návykové látky. Pro alkoholika je model „kontrolovaného pití“ v praxi nepoužitelný a stejně je to i v případě ostatních závislostí. Téměř všechny závislé lidi tyto pokusy dříve či později zavedou nejen zpátky do destruktivních stavů, ale dokonce do ještě většího teroru závislosti.¹

Prvním krokem léčby závislosti je detoxifikace. Většina závislých nemůže k abstinenci dospět bez lékařské pomoci. Tu a tam se sice podaří, že se někdo stane abstinentem bez pobytu v nemocnici; za normální však musíme považovat, že chorobně závislý člověk zpočátku nedokáže uznat, že je nemocný. Ačkoli u něj lékaři a terapeuti opakovaně zjišťují závislost na návykové látce, on tomu nechce věřit. Obvykle je

¹ Na tomto místě předpokládáme, že čtenářky a čtenáři znají chorobnou závislost. Jestliže tomu tak není, z přílohy (viz s. 160) o ní získají základní přehled.

zapotřebí mnoha recidiv, detoxifikací a odvykání, aby člověk nahlédl, že je nemocný. Dávno je mu jasné, že je chorobně závislý, jenže pro něj nemůže existovat to, co být nesmí. Dostat nálepku „závislý“ je urážlivé, zraňuje to čest a pokořuje. Jak ho teď budou hodnotit členové rodiny, přátelé, kolegové v práci, sousedé atd.? Popření je pochopitelná reakce na krutou pravdu, která je pro každého zpočátku nepřijatelná.

V chronické fázi chorobné závislosti se život závislého dramaticky mění. Jeho psychický stav je stále labilnější. Myšlenky se téměř výlučně točí kolem návykové látky. Člověk stále hůře zvládá konflikty. Například už ani neotvírá poštu. Klesá jeho pracovní výkonnost, i když to nechce vnímat. Nakonec se závislý člověk psychicky zhroutí. Může přijít pocit nesmyslnosti všeho, deprese, morální rozpad, bludné představy. Člověku připadá, že ho pronásledují nejružnější lidé nebo instituce. Narůstající měrou se izoluje a způsobuje si závažné sociální problémy. Přichází o řidičský průkaz, odvracejí se od něj přátelé a známí a nakonec přichází o práci. Sociální sestup ho může dovést až k bezdomovectví. Mimořádně ovšem trpí partneři a děti chorobně závislých lidí. Jsou zataženi do jejich bídy, do každodenních svárů nebo se stávají obětí násilností či špatného zacházení.

Chorobná závislost extrémně zatěžuje i tělo. S chronickou intoxikací bezprostředně souvisejí četné symptomy: poškození jater a nervové soustavy včetně mozečku, záchvaty křečí, zánět slinivky břišní, delirium, poškození srdečního svalu, máme-li uvést jen ty nejzávažnější. Závislý si stále silněji uvědomuje, že musí něco změnit, ale přesto se dál točí v bludném kruhu. Má hrozný strach z odvykací léčby. Věří, že návykovou látku potřebuje stejně jako vzduch k dýchání. Proto mu ji nikdo nesmí vzít.

Sociální tlak je většinou jediný způsob, jak jej donutit k terapii. Jsou tudíž tři možné důvody toho, že lidé přicházejí na odvykací léčbu:

1. Závislého člověka opustil partner. Stává se, že to závislý zpočátku vnímá jako velké ulehčení. Vždyť teď může svou návykovou látku

konzumovat v libovolném množství a nemusí se obávat výčitek. Jenže brzy se jeho situace stává životu nebezpečnou. Závislý zcela ztrácí oporu a vyvstávají v něm existenciální úzkosti. Chce získat partnera nazpět a podrobuje se terapii. Bohužel příliš málo rodinných příslušníků nalezne odvahu postavit závislého před alternativu: buď návyková látka, nebo vztah. Nechápou, že když závislého opustí, on získá šanci.

2. Motivátorem je zaměstnavatel. Když začne být chorobně závislý člověk na pracovišti nápadný (absencemi, alkoholickým dechem, nespolehlivostí, nehodami apod.), může se stát, že mu zaměstnavatel dá na vybranou: Buď ztratí místo, nebo se půjde léčit. Závislé lidi na pracovišti až příliš často kryjí kolegové, kteří to mylně považují za projev solidarity. Nemoc se tím protahuje a šance závislého člověka na uzdravení se zmenšují. Při léčbě se pak závislý člověk většinou zpočátku cítí jako ten, koho přinutili. Ale má možnost změnit motivaci zvenčí ve svou vlastní motivaci.
3. Třetím důvodem toho, že se chorobně závislý člověk podrobí léčbě, je tělesný stav. Závislý cítí, že jde o vše: život bez návykové látky, nebo jistota blízké smrti. Ti závislí, kteří právě jen takto přežili životu nebezpečné onemocnění, jsou obvykle nejspíše ochotni vstoupit na cestu abstinence.

Proč není snadné akceptovat nemoc, posléze ještě objasníme. K pocitu ztráty osobní důstojnosti, sebeúcty a hodnoty se přidružují některé přitěžující okolnosti, na něž je třeba dávat pozor.

Potměšilost chorobné závislosti spočívá v tom, že závislý člověk, který žije v abstinenci, většinou nemá žádné symptomy. To znamená, že svou nemoc vůbec nevnímá. Žádostivou touhu po návykové látce jako by odvál vítr, tělesné zotavování postupuje. Velmi snadno se teď dotyčný ocitá v pokušení popřít svou závislost! Když někdo přijde o nohu, těžko si může namluvit, že má nohy dvě. Ale chorobně závislý

je na tom jinak. Sotva přestane pociťovat svou chronickou nemoc (kte-
rou ještě k tomu nechce mít), je ve velikém pokušení oklamat sám sebe.
Proto závislí lidé většinou potřebují několik recidiv, než konečně při-
stoupí na to, že jsou chorobně závislí.

Závislý člověk tedy musí uvěřit, že nemoc je v něm přítomna
i tehdy, když abstinuje a bezprostředně o své nemoci neví. Možná
tuto víru momentálně má, ale mohla by se zase vytratit. Proto je třeba
neustále ji pěstovat a obnovovat. V tom mají neocenitelnou hodnotu
svépomocné skupiny, neboť valnou měrou přispívají k udržování po-
vědomí o nemoci.

Další skutečností, která často vede k recidivě, je to, že každý, kdo
je právě v chronické fázi závislosti, ztrácí emoční stabilitu. Větší zátěž
nesnese, ani když už se třeba podrobil odvykacímu pobytu. „Psychický
aparát“ je příliš poškozen extrémní intoxikací a terorem závislosti.
Sebemenší konflikty způsobují přetížení, v němž člověk sahá po ná-
vykové látce. Když závislý člověk začne abstinovat, potřebuje obvykle
delší zotavení a zajištění, např. pobytem na odborné klinice. Většině
závislých se jediné tak podaří vybudovat si schopnost stabilní absti-
nence a motivaci k abstinenci.

Třetí důvod, o němž bychom se tu měli zmínit, je třeba hledat ve
struktuře osobnosti mnoha chorobně závislých. Bývají urážliví a často
trpí narcistickou poruchou osobnosti² (více k tomu viz v podkapitole
o narcistní struktuře osobnosti na s. 77). Ve skutečnosti mají slabý
pocit vlastní hodnoty, který však nabývá na síle kvůli nerealistickým
velikášským fantaziím. Vydávají se za přehnaně sebejisté a přeceňují
svou emoční stabilitu. Právě jim obzvláště hrozí, že se stanou obětí
popření. Není vzácné, že narcistická porucha osobnosti je příčinou
a základem chorobné závislosti. Pro tyto pacienty je vždy velice těžké
akceptovat sebe samé jako chorobně závislé. Případá jim, že to vůbec
nezapadá do jejich představy o sobě samých.

2 Srov. Röhr, Heinz-Peter: *Narcismus – vnitřní žalář. Vznik poruchy, průběh a možnosti jejího překonání*. Portál, Praha, 2008.

Druhá fáze: zoufalství, zlost a sebehenávisť

Jak si ukážeme, s předchozí fází popření těsně souvisí další fáze. Je úplně normální, že závislý člověk přisuzuje odpovědnost za zkrachování sobě samému, a má proto silné pocity viny. Především se na sebe samotného zlobí a dělá si výčitky. „To se nemělo stát! Zlostí bych se nejradši kousl do čela,“ řekl jeden závislý, když se pokoušel vyjádřit své pocity.

Chorobně závislý člověk směřuje svou zlost na sebe samotného – nebo hledá viníky.

Závislý člověk si vylévá vztek na vlastní osobě, což je nesmírně škodlivé. Chorobná závislost se nedá vyléčit. Trvá po celý život a je životu nebezpečná. A jak se zdá, podobné je to se vztekem, i ten mnohdy vydrží celý život. Buď jak buď, mnoha chorobně závislým lidem připadá, že není úniku z pocitů viny a zlosti na sebe samé.

Sebevíce se mohou snažit zabývat se jinými věcmi, nemyslet na to nebo dělat, jako by se nic nestalo – dříve či později se začne vztek a sebehenávisť rozlévat jako hořká žluč a dlouhodobě kazit jejich životní pocit. Ať jdou kamkoli, ať dělají cokoli, všude je provází zlost.

Častým pokusem, jak se s pocitem viny a zlostí vypořádat, je jejich bagatelizace, což je varianta popření. Závislý člověk nechce vidět rozsah potíží, které má. Dělá ze své konzumace návykové látky jakousi milou zvláštnost, obelhává sám sebe i druhé. Když to všechno není zas tak hrozné, pak přece neexistují žádné pocity viny ani zlost na sebe sama. Taková bagatelizace však končí recidivou. Jak dlouho recidiva potrvá, se nedá říci. Záleží na mnoha okolnostech. Ovšem za každých okolností je to potom ještě horší a pocit selhání je nanovo ještě silnější.

Zlost nad tím, že návyková látka zvítězila, nedává závislému člověku pokoje. Znovu a znovu se pouští do svého zápasu. Jenže závislý člověk musí kapitulovat a ukončit boj s návykovou látkou. Ale to není tak jednoduché, neboť zlosti a pocitů viny se jen tak snadno nezbaví.

Vzteky na sebe samotného vyvolává vnitřní tlaky a napětí. Mohou být slabší nebo silnější. Ale i když jsou slabé, přinášejí trvalý problém. Prudká bolest, která po krátké době zmizí, je snáze snesitelná než bolest chronická, z níž jako by nebylo vykoupení. A tak je to i s pocity vzteku a viny. Trvají a mají dlouhodobě škodlivé účinky na osobnost. Vztek se mění v setrvalou zášť vůči sobě. Tato zášť může expandovat a stát se záští ke všemu a každému. Následkem je pak negativistický pohled na svět a odpovídající reakce na ostatní lidi. Tělo je zrcadlem duše, takže setrvalá zlost na sebe samotného může způsobovat různé nemoci, např. rakovinná onemocnění. Nejčastějším onemocněním je ovšem sama chorobná závislost, která se recidivou znovu aktivuje. Nálada závislého je chronicky negativně ovlivněna pocity zlosti a viny. Mnozí závislí lidé se cítí depresivně. Nejsou však skutečně smutní, jsou vzteklí a zoufalí ze sebe samotných. Snaha na tyto pocity prostě zapomenout je neúspěšná.

Pokusem, jak uniknout odpovědnosti, je hledání viníků. Jak můžeme vidět stále znovu, závislí lidé jsou vnitřně přesvědčeni, že jejich nemocí je vinen někdo jiný. Rodiče jsou na řadě jako první. Závislý člověk je odsuzuje za to, že nebyli schopni lásky, že byli nepřítomní, že jednali nespravedlivě, že dávali přednost sourozencům nebo že se provinili jiným způsobem. Mnozí závislí lidé mají rozpolcený obraz rodičů: hodná matka a zlý otec – nebo naopak hodný otec a zlá matka. Více nebo méně vědomě tu jde o pomstu. Závislý věří, že je v právu. Chce se pomstít a vyrůstá v něm vnitřní zloba, které není konce. Aniž to vědí, obražejí tito lidé onu zlost nakonec proti vlastní osobě. Jejich nenávist se mění v sebenenávist; v neposlední řadě proto, že přece sami vzešli z nenáviděné osoby.

Pro jiné závislé se vnitřní instancí, která má pomoci, aby ze sebe mohli shodit odpovědnost, stal partner či partnerka. Pro starší závislé lidi přicházejí jako obětní beránci v úvahu jejich dospělé děti – připadá jim, že se o ně dostatečně nestarají nebo jsou jiné, než se od nich očekávalo. V této souvislosti musíme upozornit na jeden zásadní rozdíl. Ve zpracovávání chorobné závislosti jde o to, abychom porozuměli skutečným příčinám vedoucím nejspíš k závislosti. Přitom může vyjít najevo, že se rodiče provinili, např. sexuální traumatizací nebo špatným zacházením, které trvale obtížilo duši dítěte, a jež tudíž musíme považovat za jednu z příčin vzniku chorobné závislosti. Směrodatný význam tu však má vnitřní postoj. Někdy trvá v terapii dost dlouho, než se člověk dokáže vzdát obviňování druhých. Pak to ale můžeme chápat jako terapeutický „průlom“, zejména proto, že teď půjde o to, aby se sám ujal odpovědnosti za vlastní život a začal pracovat na svých deficitech, resp. zvládat je bez návykové látky. O něco dále se k tomuto problému ještě vrátíme podrobněji.

Závislému člověku připadá, že ho život oklamal. Nedokáže mít rád sebe sama. Uvízl v začarovaném kruhu. Mnohokrát totiž nedostatek sebelásky, pocit vlastní nedostatečnosti nebo nedokonalosti otupil návykovou látkou. Právě tyto nepříjemné pocity ho dovedly k chorobné závislosti. Všechno je to podpořeno tím faktem, že je člověk chorobně závislý. Zkrátka bludný kruh.

Třetí fáze: aktivní zpracovávání smutku a převzetí odpovědnosti

Plakat nad chorobnou závislostí je pro mnoho závislých lidí něco nemyslitelného. Kdo je smutný, ten přece potřebuje útěchu, ale když je chorobně závislý, nemůže ho utěšit nic! A přitom právě v tom spočívá řešení. Závislý člověk zpočátku nemůže pochopit, že zasluhuje útěchu, a možná se raději vrací k svým pocitům viny a k sebenenávisti, protože se mu to zdá jednodušší a logičtější.