

Ne každý, kdo bloudí, je ztracen

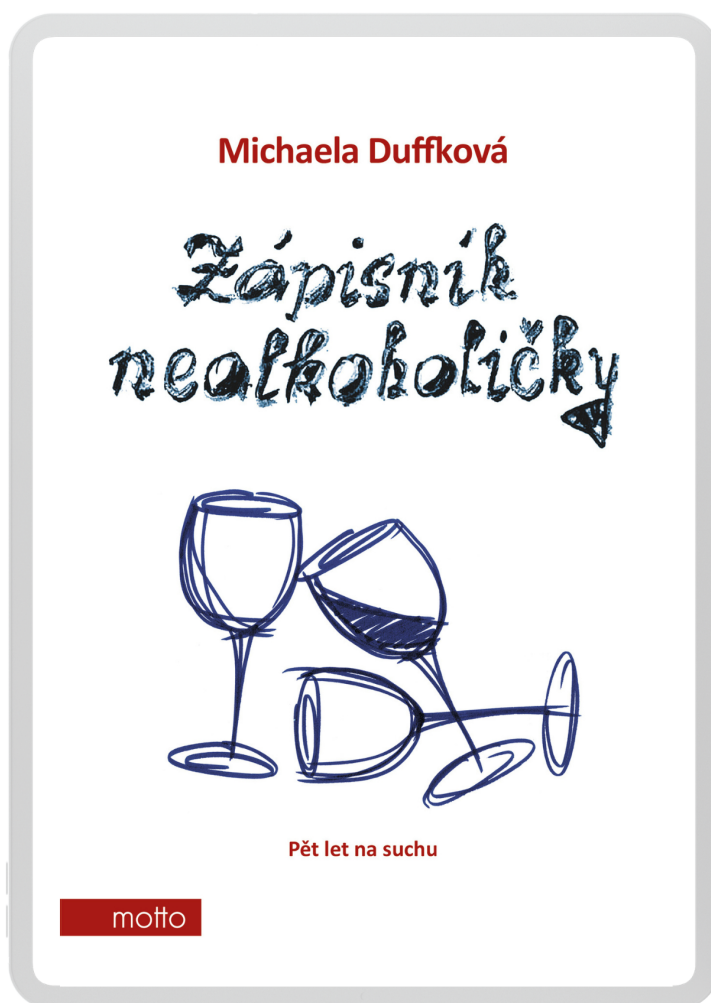
Michaela Duffková

Zápisník nealkoholičky – Pět let na suchu

nakladatelství Motto, Albatros Media a. s.

„Tohle léto je pro mne důležité. Blížím k se k šesti letům abstinence, chystá se premiéra filmu Zápisník alkoholičky, kterým chci uzavřít jednu kapitolu svého života, a vyjde mi třetí kniha Zápisník nealkoholičky: Pět let na suchu. Věřím, že můj příběh může něco změnit – třeba pohled na terapii a uzdravování.“

Michaela Duffková



Obsah

O Michaelle – strana 1

O Alkosu – strana 1

O knize Zápisník nealkoholičky – strana 1

Rozhovor s Michaelou Duffkovou – strany 3–8

Rozhovor s herečkou Terezou Ramba – strana 8

Ukázky z knihy – strany 9–11

Michaela Duffková (1992) - blogerka, spisovatelka, majitelka centra Alkos a maminka tří dětí.

Blog na Facebooku Zápisník alkoholičky začala psát jako určitou formu vlastní terapie. Její otevřené osobní svědectví o ženském alkoholismu vyšlo jako kniha, za kterou získala cenu Magnesia Litera, a se nyní dočkalo stejnojmenné filmové adaptace v režii Dana Svátka a v hlavní roli s Terezou Ramba, do kin vstoupí 11. 7. 2024.

Před třemi lety na téma boje se závislostí na alkoholu navázala Zápisníkem abstinenty. 25. července 2024, jí vyjde kniha Zápisník nealkoholičky s podtitulem Pět let na suchu o tom, jakých bylo pět let jejího života plného odhodlání se závislostí bojovat.

Založila centrum léčby závislostí Alkos zakládající si na individuálním přístupu ke klientovi a komplexním řešení jeho situace se závislostí či jinou psychickou nepohodou. Anonymita a pocit bezpečí klienta je pro ni a její Alkos naprostou prioritou. Ve spolupráci s odborníky vytvořila jedinečný koncept léčby závislosti. Vychází ze své vlastní zkušenosti, zkušeností lidí, kteří sami prošli léčbou závislostí a znalostí profesionálů v oboru adiktologie, psychologie a psychiatrie.

Anotace knihy Zápisník nealkoholičky, nakladatelství Motto

Půl dekády s čistou hlavou. Co přinesly roky abstinence?

Jak vypadalo pět let života mladé alkoholičky odhodlané se závislostí bojovat? Byly to roky střízlivé, vypjaté i šťastné. Michaela se narodily tři děti, vyrovnávala se s úzkostmi, řešila vztahové problémy a vybudovala centrum pro léčbu závislostí Alkos. Ponořte se do niterné a terapeutické zpovědi ženy, která si vás získá svou naprostou otevřeností.

Centrum Alkos - www.centrumalkos.cz

Veškeré služby poskytuje Alkos v klidném a krásném prostředí vily na hranici Brdských lesů a Českého krasu. Ve vile, která stojí uprostřed velké zahrady, je dostatek prostoru k relaxaci a zklidnění. Kromě komfortně vybavených společných prostor a pokojů mohou klienti využít ochlazovací/otuzovací sud, vířivku, posilovnu v docházkové vzdálenosti, společně posedět u ohniště a grilu a v rámci programu také projít zážitkovou a outdoor terapií (vždy dle možností klientů).

Léčba závislosti na alkoholu, lécích či jiných návykových látkách je vždy náročný proces, proto zde přistupují ke každému člověku dle jeho potřeb, s maximálním důrazem na individualitu a soukromí.

Rozhovor s Michaelou Duffkovou



Příběh alkoholičky se začal psát ještě před vašim sňatkem, přestěhováním se do domu rodičů vašeho manžela a narozením dítěte... Otěhotněla jsem a ze školy šla rovnou na mateřskou bydlet do domu Ondrových rodičů za Prahu. Neměli jsme peníze, a tudíž neměli na výběr. Naše vzájemné vztahy skřípaly už od samotného začátku. Chybělo mi soukromí, které pro sebe nezbytně potřebuji, je pro mne důležité. Po narození Isabelky jsem začala hledat únik, jak z této bezvýhodné situace ven. Nekočila jsem dlouho, tedy mi vlastně nic nebránilo začít tři, čtyři měsíce po porodu pít. Začalo to nenápadně – jedna, dvě skleničky večer.

Kdy vám došlo, že pití začíná být problém? Pamatuji si na moment, kdy přišel Ondra z práce, já měla nalitou skleničku, a on mi řekl: Ty piješ sama? Od té chvíle jsem začala alkohol schovávat. A to byla cesta do pekel.

A byli jste stále u rodičů...

Prosila jsem Ondřeje, že tu situaci nezvládám, že tudy cesta nevede, ale tenkrát s ním nebyla řeč. Na „vypnutí“ už mi nestačily jedna, dvě skleničky, potřebovala jsem tři, čtyři, láhev ... A tak to šlo postupně na ještě mnohem víc.

Pila jste i přes den?

Až večer. Vždycky. Až když byl čas. Přes den jsem se starala o malou. V jejích devíti měsících jsem nastoupila do práce, jezdila domů odpoledne, pohrála si s ní, dala spát a zase večer byl čas na napití se. Byla jsem schopná vypít za hodinu vypít litr vína.

A to si toho nikdo nevšiml?

Tchýně s tchánem na to upozornili jako první. Začali to vlastně řešit dřív než můj muž. Měli jsme jakési rodinné sezení. Seděla jsem na jedné straně stolu a zbytek rodiny na druhé. Strašná situace. Cítila jsem se jako na pranýři. Všichni stojí proti vám. Navíc tahle forma nátlaku na mne vůbec nefunguje, naopak.

Nevnímalta jste to jako snahu vám pomoci?

Ne, vůbec. Od začátku našeho soužití jsme neměli dobré vztahy. Měla jsem pocit, že mi chtějí spíš ještě ublížit, uškodit, že litují, že si mně jejich syn vzal za ženu, protože pro něj nejsem dost dobrá. Dneska vím, že chtěli chránit syna, stejně jako bych chtěla chránit já toho svého.

A pořád spolu bydlíte?

Už ne. Každý bydlíme na jiné straně Prahy.

Kdy přišlo rozhodnutí, že se chcete léčit?

Ještě uplynula nějaká doba. Po rozhovorech s mojí mamkou a Ondrou jsem se pro léčbu rozhodla. Důležitou roli hrál můj vlastní faktor strachu. Velkého strachu, že mě to zabije, když budu takhle dál pít, a také děs z abstinenčních stavů.

Nebylo motorem přestat i vaše dítě?

Jasně, to byla velká motivace, jenže... Víím, že to zní hrozně, ale když pijete, dítě jde do pozadí. Na prvním místě je alkohol, pak dlouho nic, a pak teprve začínají nějaké jiné hodnoty. Závislost je v tomto ohledu děsivá. Převrátí vám život úplně naruby.

Takže jste se šla léčit.

Na detoxu jsem byla deset dnů v ÚVN a pak šest týdnů ve stacionární léčbě v Ondřejově, kam jsem chodila jako do práce. Ráno tam, odpoledne domů.

A pak jste se vrátila do domu k Ondřejovým rodičům? Do stejného prostředí?

Ne, to už jsme bydleli sami. Ještě v době, kdy jsem pila, mně totiž vyhodili. A manžel šel se mnou. Bydleli jsme nejdříve kousek od nich. Pak jsme odešli do bytu do Prahy. A až když jsem byla podruhé těhotná, jsme se přestěhovali do Řevnic.

Po jak dlouhé době od samotné léčby jste otěhotněla?

Po roce a půl.

Jaké to bylo?

Bála jsem se. Začala jsem pít po porodu. Takže jsem se před tím druhým snažila na všechno připravit. Navíc se Šimon narodil v době covidu, kdy jsme byli všichni zavření doma...ale zvládli jsme to.



Ale pak jste se s Ondřejem rozešli...

Ano, jsme ale znovu spolu, ale jsme rozvedení. My se rozešli dvakrát. Těsně po léčbě, kdy jsme to prostě neustáli, pak jsme se k sobě vrátili. Poté znovu v březnu 2022, kdy jsme to dotáhli ke zdárnému rozvodu. Každý jsme měli někoho jiného.

Ale máte tři děti...

Moje třetí dítě, Stellu, mám s partnerem, se kterým jsem rok a půl žila. Pravdou je, že v tu dobu jsme s Ondrou podstupovali soudně nařízenou párovou terapii, abychom spolu byli vůbec schopni komunikovat, samozřejmě primárně kvůli dětem. Díky ní se mezi námi spousta věcí nasbíraných za celou dobu našeho soužití vyčistilo. Fakticky jsme se k sobě vrátili chvíli po narození Stelly. Pravdou je, že poslední měsíce těhotenství mi hodně pomáhal, a žili jsme v jakémsi čistě rodičovském vztahu. Pak jsme vyhodnotili, že stejně nikoho lepšího, než je ten druhý ani jeden z nás nenajde, takže jsme znovu spolu. Stelu vychováváme jako naši vlastní. I když její tatínek se o ní stará, jak může, tak Ondra ji přijal za svojí.

Jak do toho všeho zapadá vznik Centra Alkos?

Časově se vztahuje k narození Šimona, k roku 2020. Alkos je něco, k čemu jsem směřovala od té doby, co se táta zabil. Mně prostě vadilo, jak dlouho na protialkoholní léčbu čekal. A taky jsem vycházela z vlastní zkušenosti, kdy mi během terapie chyběl individuální přístup. Rok jsme tvořili program Centra, v mezičase jsem se snažila sehnat na jeho vznik finance. Jednala jsem s Magistrátem Prahy, s Úřadem vlády, odborem pro protidrogovou politiku, s různými městskými částmi v Praze, a nic. Takže jsem pak dala Alkos na chvíli do šuplíku a byla přesvědčená o tom, že se mi ho nepodaří realizovat. Finančně to pro nás nebylo reálné, byla jsem na mateřské a potřebné peníze jsme opravdu našetřené neměli.

A pak?

Mamka se rozhodla, že prodá dům v Praze po dědovi. Díky tomu mi mohla půjčit peníze a já Alkos rozjela z našich rodinných prostředků. Jeho program jsme doslova cizelovali s lidmi, kteří prošli různými typy léčby, s terapeuty, adiktology, psychiatry a v květnu 2021 jsme Centrum Alkos v Černošicích otevřeli.

Jak to v Alkosu chodí?

Začínali jsme jako stacionář, klienti docházeli. Ale ukázalo se, že preferují zůstat na celé pobyty, nikoliv dennodenně dojíždět. Jsou z celé republiky i ze Slovenska, tedy logicky jsme se přizpůsobili jejich požadavkům. Stacionář je teď spíše doplňková možnost. Náš přístup je vstřícný, ale musí se dodržovat daná pravidla. Chceme se všem věnovat primárně individuálně, i proto je naše maximální kapacita dvanáct lidí. Intenzivní pobytové programy jsou rozdělené podle jejich délky. Základem všech je vytvoření osobního plánu.

Co potřebují nejvíc?

Většina terapeutickou léčbu. Režim je fajn, ale nevyřešíte jím to, co pití předchází. To pomáhá řešit terapeut – uzdravit pochroumanou duši – což je ve většině případů.

Jak vypadá den v Alkosu?

Je předem daný rozvrh, ve kterém klademe důraz na individuální konzultace a terapie. Najdete v něm také dechové zkoušky na alkohol, komunitní sezení, různé relaxační techniky, mindfulness, cvičení. Každý den mají různé terapie s různými terapeuty, protože je důležité, aby měl klient pohled z více úhlů. Náš tým je složen z psychologů, adiktologů, psychiatrů, internistů, ale i hospodyně, která se stará o běžný chod zařízení a vaří.

Co chtějí jíst?

V tomto úplně všem vyjít vstříc by nebylo dobré. Je třeba dodržovat správné stravovací návyky, protože ve chvíli, kdy vysadíte alkohol, objeví se většinou silná chuť na sladké. A my se musíme postarat o to, aby bylo jídlo nutričně vyvážené a cukr nevítězil. A také zároveň aby měli klienti dostatek vitamínů a minerálů.

Vrátil se někdy někdo?

Není to tak časté, ale stane se. Pro mne je ale důležité, a vlastně je to největší ukazatel toho, že to děláme dobře, že když je klient v koncích, vrátí se k nám. Pro pocit, že se mají kam vrátit, že jsme tam pro ně, abychom jim pomohli.

Mají k dispozici ke čtení i vaše knížky?

Ano.

Jak se stalo, že jste napsala knížku? První – Zápisník alkoholičky, pak druhou – Zápisník abstinenty a teď vám vychází i třetí – Zápisník nealkoholičky...

Člověk, když má nějaký problém, hledá na internetu. Ale já tehdy všude nacházela jen ty odborné texty typu: jak poznám závislost, dotazníky, ale nikde žádná osobní zkušenost. Vzpomínám si, když jsem tenkrát ukončila léčbu, jak jsme se s Ondrou o tom hodně bavili. Říkala jsem mu, že mám pocit, že by bylo dobré to nějakým způsobem sdílet. Protože když jsem šla na detox, měla jsem pocit, že jsem jediná ženská na světě, co chlastá. On pak přišel s tím, abych zkusila blog na Facebooku, že tím nic nezkažím. Když se teď ohlédnu, byla to taková vlastní auto terapie, ale v tu chvíli pro mne bylo nejdůležitější sdílet vlastní zkušenosti a zážitky, aby kdokoliv, kdo bude na internetu hledat, ji našel a neměl pocit jako já, že je jediný na světě, kdo pije.

Jak se stalo, že blog vyšel knižně?

Přišlo několik nabídek, ale první bylo Motto, které mi bylo nejsympatičtější. A abychom předešli nějakým spekulacím, že jde třeba o čísi marketingový tah, domluvili jsme se, že vyjdu s kůží na trh, nebudu anonymní a vyjde pod mým jménem.

Byly na vaši prvotinu i nějaké negativní reakce? Protože těch pozitivních bylo spousty. Bylo jich malinko a spíše nesmyslné.

A v tomto okamžiku, kdy kniha vyšla, jak si stály a stojí vaše rodinné vztahy?

Všichni věděli, že se chystá její vydání. Ondrovým rodičům jsem nabízela, aby si ji dopředu přečetli už jako rukopis, ale nestáli o to. A vztahy? Jsou takové respektující se. Já je respektuji jako babičku a dědu a oni respektují mne i Ondrovo rozhodnutí být se mnou. Což je pro ně těžké a vlastně se jim ani nedivím.

A co Zapisník abstinenty?

Tu jsem napsala na podnět nakladatelství Motto, ostatně jako všechny moje knížky. Já bych se asi sama nerozhodla, že chci psát. I když v tomto případě jsme byli ve shodě a já tam zařadila příběhy lidí, kteří mi různě psali. A to bylo fajn.

Třetí je Zapisník nealkoholčky, co bude dál?

Na téma alkoholismu už žádná další nebude. Poslední dvě jsem psala s dítětem na rukách. Už jsem Ondrovi i i mamce říkala, že až budu mít zase další super nápad napsat knihu, ať řeknou: už ne. Protože když dopisují, pak je všechno na nich.

Manžel pomáhá?

Samozřejmě a hodně. I s Alkosem. Teď končí práci jako tenisový trenér, protože už nejsem schopná to zvládnout všechno sama. Obzvlášť tyto měsíce jsou náročné kvůli souběhu povinností k dětem, k Centru Alkos, k filmu Zapisník alkoholčky, k nové knížce...

Máte sourozence?

Bratra, ale ten ještě nemá děti. Naštěstí. Protože bez výpomoci od mamky bychom to opravdu nezvládli.

Maminka je v důchodu?

Ne, pracuje pro mne. Vypomáhá v Alkosu jeden až dva dny a zbytek týdne pomáhá jako babička.

Jak vnímala vaši závislost na alkoholu?

Trápila se, a navíc to bylo v jejím životě už podruhé. Poprvé si to prošla s mým tátou. Od chlapa odejít můžete, a ona odešla, ale od vlastního dítěte těžko.

I o tom bude stejnojmenný snímek podle vaší knihy Zapisník alkoholčky? Jak Michaela Duffková k filmu přišla?

Pamatuji si den, kdy jsem se potkala s režisérem Danem Svátkem. Bylo to na Smíchově v Kobe. Propojila nás paní, kterou jsme znali oba. Dan mi tenkrát řekl, že by to chtěl natočit jako film. A to ještě tenkrát ani knihu nečetl (ani nemohl) a vycházel pouze z blogu. V tu dobu jsem totiž teprve do nakladatelství odevzdávala její rukopis. Byl jeden z prvních, kdo ho dostal do rukou, aby si ho mohl přečíst. V tu dobu jsem dostala ještě nabídku od jiného filmaře, ale nějak jsem cítila, že s Danem je to ta správná cesta.

Chodila jste na natáčení?

Byla jsem u scén, u nichž jsem chtěla vědět, jak budou vypadat. Nijak jsem nezasahovala, neměla jsem tu potřebu, věřila jsem Danovi. Vždycky jsem se jenom podívala a zase šla.

Už jste film viděla?

Několikrát.

A Tereza Ramba?

Je skvělá! Myslím, že je to její životní role. A jestli za to nedostane Českého lva, tak sním svoji botu.



Rozhovor s herečkou Terezou Ramba

Jaká byla vaše cesta k postavě hlavní hrdinky? Prý jste roli v první chvíli odmítla? A proč jste ji nakonec přijala?

Ano, měla jsem vážnou obavu, že je to ponor moc velký na to, abych ho zvládla ustát. Nakonec jsem zjistila že se jen bojím, proto jsem roli přijala.

Bylo to náročné se dostat do Míšiny kůže?

Bylo to skvěle napsané, takže ani ne. Spíše bylo náročné se pak dostat ven.

Co bylo nejnáročnější?

Určitě udržet si zdravý rozum v denním tempu natáčení, a zároveň večer doma být ve svém standardu maminkování, bylo složité to nakombinovat, udržet rodinu v chodu, a přitom dát filmu maximum.

Autorka knihy Michaela Duffková řekla, že je to vaše životní role, že je šťastná, že jsi to zrovna ty. Co jste si z natáčení odnesla?

Jsem šťastná že je šťastná a taky že mi tu roli svěžili. Nevím, jestli životní, ale minimálně pro mě osobně je to naprosto přelomová zkušenost. Mohla jsem použít všechno co o herectví vím a dost jsem se na tom naučila, i v osobní rovině. Bylo to krásné, a dokonce se mi po tom i malinko stýská.

Ukázky z knihy *Zápisník nealkoholičky – Pět let na suchu*

Úvod

Možná vás nad mou třetí knihou napadlo: Vždyť už všechno napsala, řekla. Má vůbec ještě co sdělit? Totéž běželo hlavou i mně, když jsem s odstupem času dostala nabídku pokračovat v psaní. Původně jsem byla přesvědčená, že už další knihu psát nebudu. Pak jsem to ale přehodnotila. První kniha se zabývala závislostí, druhá popisovala vše, s čím se člověk potýká po léčbě. Co ta třetí? Ta vám odkryje zase další kousek ze mě, kousek, o němž jsem si nebyla jistá, jestli je dobré ho vytáhnout na světlo. Ale když už, tak už – považuji to za důležité. Půjde o vztahy, protože vztahy po léčbě nezačnou fungovat z hodiny na hodinu, ani z měsíce na měsíc, a mnohdy ani během roku, dvou. Ráda bych vám také přiblížila, proč nejspíš dělám vše, co dělám. Ukážu vám svoje čtvrté dítě – Centrum Alkos. Popíšu cestu, jaká k němu vedla. A taky budu sdílet pár příběhů, které jsou s Alkosem spojené – ty dobré i ty, co tak dobře nedopadly.

Ted', když knihu dopisuji – zásadně píšu úvod až na závěr –, se blížím k šesti letům abstinence, chystá se také premiéra filmu *Zápisník alkoholičky*, kterým chci uzavřít jednu kapitolu svého života. Ale stále je to proces, proces sebevímání, sebeřízení, proces, který je v mém případě plný pokory. Cítím pokoru ke všemu, co mám, co můžu dělat, ke každé příležitosti pomoci někomu postavit se opět na vlastní nohy.

Zároveň je to proces sebereflexe – moje pohledy na to, co bylo, se prostě mění a je to v pořádku. U každého člověka se během života vystřídá mnoho úhlů pohledu. Jiné jsou ve dvaceti, jiné v pětadvaceti a ještě jiné ve třiceti. Mění je i to, jak se vyvíjejí vztahy okolo nás, jak se měníme my sami. Tvzení, že se člověk změnit nemůže, je podle mě hloupost. Proměňují nás zkušenosti, vnímání a možná přehodnocování životních priorit, přeskupování hodnot, formuje nás naše okolí, životní rytmus a možná i odborná pomoc, když je to potřeba. Věřím, že i tato kniha může něco změnit – může změnit pohled na léčbu a proces uzdravování. Je to dlouhodobý proces, který nekončí završenou léčbou. Uzdravit sebe sama a ty nejdůležitější vztahy je velmi těžké, ale výsledky, i ty dílčí, stojí jednoznačně za to.

Vize versus krize

Centrum Alkos je můj splněný sen, ke kterému vedla dlouhá a krkolomná cesta. Byla plná naivních představ, poměrně tvrdých nárazů, nabouraných a pozměněných plánů a nových možností. Je třeba zdůraznit, že je to splněný sen, který by se nikdy nepovedlo realizovat bez pomoci mojí rodiny, především mojí maminky. Nebyl to sen, který mě provázel od mala nebo od pubertálních let, dovolila jsem si ho začít snít poté, co jsem sama prošla léčbou závislosti. To byl první impuls. Za svoji léčbu jsem totiž dodnes nesmírně vděčná, ale extrémně mi v ní chyběl individuální přístup ke klientům, možnost řešit určité situace operativně a taky mi trochu vadilo sterilní prostředí, v němž je pacient číslo, kterému sice chce celý tým pomoci, ale nemá tak docela možnost dělat to individuálně, reagovat na momentální klientovy potřeby. Chybí také spolupráce s rodinou v průběhu léčby. To pro mě byly zásadní minusy, které jsem ve své léčbě viděla. A tehdy se mi v hlavě začaly rodit první myšlenky, jestli by to přece jenom nešlo udělat trochu lépe, více „proklientsky“, ale v té době to byla jenom myšlenka. Ke konkrétnímu plánu, či dokonce realizaci mi chyběla odvaha a ten správný odrazový můstek.

Druhý a vlastně klíčový impuls byl bohužel tragičtější, ale o to možná silnější. Pokud znáte můj osobní příběh, jistě víte...

Kristýna

Kristýna se k nám na úvodní konzultaci objednala sama. Mladá, krásná, navenek sebevědomá žena, které na první pohled vůbec nic nechybělo. Pocit samoty, izolace, čas strávený doma na mateřské s dětmi a složitá situace s jejími rodiči, se který mi nebyla několik let v kontaktu, ale sehrály svou roli v tom, že Kristýna už po porodu prvního dítěte začala doma popíjet – mnohdy potají. S druhým těhotenstvím s pitím skončila, ale krátce po porodu se závislost zase pomalu rozjížděla a vyvrcholila o tři roky později, kdy přišla k nám. Předcházela tomu situace, kdy šla vyzvednout dceru do školky a po cestě vypila placatku vodky. Učitelka ve školce se pak ujšťovala, zda je Kristýna v pořádku, a k vyzvednutí dcery ze školky přivolala ještě jejího partnera, obávala se dceru Kristýně předat. V tu chvíli Kristýna vyhodnotila, že je čas s pitím něco dělat.

Kristýna byla pro intenzivní pobytovou léčbu rozhodnutá od začátku, v podstatě chtěla na úvodní konzultaci probrat, jak léčba probíhá, co ji čeká. Pokusy zvládnout alkohol sama stejně jako pokusy zvládnout vše ambulantní léčbou měla již za sebou, vždy bez efektu.

Nastoupila v podstatě do týdne. Zajistila si péči pro děti, spolu s partnerem vše zorganizovali tak, aby se mohla plně věnovat procesu léčby a on nezůstal na všechno sám. Kristýna zaznamenala během léčby dva menší propady, kdy se jí stýskalo po dětech a měla pocit, že bez nich tak dlouho nevydrží. Kromě tříleté dcery měla šestiletého syna. Naštěstí jsme to vždy ustáli a díky individuálním konzultacím se rychle vrátila zpět k procesu léčby, snažila se tomu věnovat opravdu maximálně. A podobně jako u Petra byly změny na jejím zevnějšku, ale i na její psychice znatelné už po prvních čtrnácti dnech terapie.

U Kristýny jsme taky poměrně intenzivně pracovali s jejím partnerem, protože za dobu, co pila, se u něj dost výrazně projevovala spoluzávislost – zkoušel ji k léčbě přesvědčit metodou cukr a bič, vyhrožoval odchodem s dětmi, snažil se mít nad Kristýnou kontrolu, hodně rozhodoval o tom, jaké kroky se budou dít po léčbě, aniž se Kristýny ptal. Zkrátka pokračoval v tom módu, na který byl několik posledních let zvyklý. Není to výjimka, u klientů, respektive jejich rodin, to bývá velmi časté a pro klienty zároveň i velmi náročné.

Kristýna úspěšně dokončila léčbu. Každý měsíc nám do Alkosu napsala esemesku, jak se má a co je nového, udržovala s námi kontakt. Na doléčování docházela v místě svého bydliště a s naším terapeutem měla vždy jednou za dva týdny on-line sezení. Asi po deseti měsících zpráva nepřišla, Kristýna vynesla i on-line sezení, terapeut jí napsal zprávu, jestli je vše v pořádku. Kristýna asi čtyři dny neodpovídala, následně volala mně, že se napila a bohužel i rozpila. Trvá to už týden a aktuálně není schopná to úplně zastavit. Domluvily jsme se, že se následující den sbalí, přijede do Alkosu a vymyslíme, co dál.

Druhý den Kristýna přijela, souhlasila, že zůstane ještě čtyři týdny a zaměří se na situaci, o níž věděla, že je pro ni krizová, ale nedokázala se vymezit a nastavit si hranice.

Kristýna není jediný případ relapsu a recidivy. Zásadní ale je, když se na nás klienti znovu obrátí a následně podobně jako Kristýna léčbu o něco prodlouží, zaměří se na to, proč se celá situace stala, a ještě víc na sobě máknou.

Kristýna od stabilizačního pobytu abstínuje, v tuto chvíli téměř rok, zintenzivnila doléčování a nastavila funkční pravidla ve vztahu s partnerem.

Před dvěma měsíci mi přišla fotka – z partnera se stal manžel. A Kristýna napsala: *Míšo, moc Vám děkuji za šanci změnit svůj život. Byly to nejlépe investované peníze.*

A mně šlo hlavou – děkuji, že jste nám dala důvěru pomoci vám změnit život...

Krásných příběhů, za které jsem nesmírně vděčná, je spousta. Alkosem prošlo do dnešního dne – stacionární nebo pobytovou léčbou – přes dvě stě klientů a minimálně sedmdesát pět procent z nich dnes vede spokojený život. Tito klienti jsou s námi v kontaktu, jezdí na naše

vánoční setkání, na výroční akci, kterou pořádáme vždy v červnu, a mě nesmírně těší ty příběhy sledovat.

Pak je asi patnáct procent klientů, se kterými v kontaktu nejsme. Buď z toho důvodu, že na léčbu k nám přijeli ze zahraničí, kam se také vrátili, anebo prostě po léčbě další kontakt udržovat nechtějí.

Samozřejmě by bylo bláhové myslet si, že pomůžeme všem. Nepomůžeme. Vždycky se s tím těžce peru. Taková je ale realita. Měla by mě jednoduše těšit naše vysoká úspěšnost, jsem za ni vděčná, ale příběhy lidí, kteří svou závislost nepřemohli, stále nosím v sobě, a tak se o jeden z nich podělím.

A taky jsem se rozhodla přidat příběh, který není z Alkosu – i když by mohl být. S partnerkou Tomáše, o kterém příběh vypráví, jsme byli v kontaktu dlouho, dokonce ještě před tím, než Alkos začal fungovat, a následně několikrát i po zahájení jeho činnosti. Tomáš se bohužel rozhodl lhát sám sobě i partnerce a možná sám nevěděl, kudy se vydat. Dopadlo to nejhůř, jak mohlo, určitě hůř, než čekal...

Takových příběhů je bohužel mnoho, jen se o nich mluví ještě méně než o samotné závislosti. Moc bych si přála, aby jich ubývalo.

Ne každému můžeme pomoci...