

Michaela Duffková

Zápisník nealkoholický



Pět let na suchu

motto

Zápisník nealkoholičky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz

motto

Michaela Duffková

Zápisník nealkoholičky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Michaela Duffková

Zápisník nealkoholický



Pět let na suchu

motto



Chcete, aby příběh této skvělé knihy pokračoval i potom, co ji dočtete? Tak ji pusťte dál do světa! Vše potřebné se dozvíte na **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

© Michaela Duffková, 2024

Preface © Radkin Honzák, 2024

© Dan Svátek, 2024

Illustrations © Jindra Applová, 2024

Cover illustration © Adam Chromý, 2024

Photography © Nicola Šnajdrová, Holiday Films, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-267-2682-1

ISBN e-knihy 978-80-267-2752-1 (1. zveřejnění, 2024) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-267-2753-8 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-267-2745-3 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Předmluva

Začít – to chce odvahu. Vydržet – potom vysokou motivaci, sebe-kázeň a přestavění života, ale udělat v tomhle maléru něco pro druhé – to vyžaduje energii, možná i určitý její přetlak. To všechno vysoko oceňuji.

To vše předvedla autorka již třetího dílu svých vzpomínek na to, jak do jejího života zasáhl alkohol. Michaela neměla kone-xe a vztahy jako zakladatel klanu Kennedyů, který za prohibice alkohol úspěšně pašoval, po prohibici úspěšně prodával a na-konec se uplatnil ve vysoké politice. Jako sponzor úspěšného prezidenta (ač katolík mezi protestanty) se ocitl jako americký velvyslanec ve Velké Británii a také jeden z tajtrdlíků při inau-guraci Pia XII. v Římě. Pak už nebyl problém poslat na oběžnou dráhu Johna Fitzgeralda, který byl zástupcem svého příliš am-biciózního bratra padnuvšího ve válce.

Michaela své dílo postavila doslova na „zelené louce“. V jejím životopisu není k dohledání žádná firma kšeftující s alkoholem, což je škoda, protože takovou firmu je slušné podojit.

Teď skočím přes dvě brázdy. C. R. Rogers, a to byl velký člo-věk, řekl: „Nezdržujte se výcvikem psychoterapeutů, věnujte se hledání těch, kteří to umějí.“ Michaela předvedla, že to umí

navzdory tomu, že to doma neměla a nemá lehké. Její osobní problémy nejsou jednoduché, ale její nabídka pro společenství lidí, kteří – jak se ukázalo – ji potřebují, je velkorysá, krásná a užitečná.

Viděl jsem za svůj život spoustu způsobů, jak se s nešťastnou záležitostí zvanou **závislost** (jakéhokoliv typu) vyrovnat. Do klasifikačních systémů se autorka s kombinací závislostí ještě nedostane (na tak prostý přístup systém zatím nedozrál), ale do srdcí těch, kteří se na ni obrátí, určitě ano. Její přístup je slušný a úspěšný. A já jí to po všech peripetiích z duše dnes i do daleké budoucnosti přeju! Ať jí práce, která pomáhá, přináší radost!

V Praze 14. dubna 2024

MUDr. Radkin Honzák, CSc.

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 sebevnímání, 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 se 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.

Poděkování

Děkuji každému z Vás, kdo nyní čtete moji knihu. Nejen proto, že Vás můj příběh zajímá, ale i proto, že se tak stáváte součástí osvěty. Jste informovaní, umíte případně dobře poradit nebo odhalit problém ve svém okolí dřív, než zajde příliš daleko. Moc si toho vážím, protože společně dokážeme daleko víc, než dokážu já sama, a to jsem si přála od úplného začátku – SDÍLET, aby se nikdy nikdo v tom bludném kruhu závislosti necítil sám.

Děkuji své rodině, bez které by nevznikla ani moje třetí kniha. Bez podpory mojí maminky a Ondry bych neměla vůbec šanci ji napsat. Děkuji také za to, že mi kryjete záda, když jsem někdy na pokraji sil, že mi dodáváte optimismus, když ho nemám z vlastních zdrojů.

A v neposlední řadě děkuji všem našim klientům. Všem, kteří prošli Centrem Alkos a dali mi pro tuto knihu spoustu inspirativních podnětů. Děkuji, že jste do nás vložili důvěru a s tou se k nám vracíte a sdílíte, jak se vám daří – to je moje největší odměna.

I. MÍŠA ALKOHOLIČKA
VERSUS
MÍŠA NEALKOHOLIČKA
KDO JE KDO?

Míša alkoholička

Míša alkoholička je mladá maminka, které se v roce 2015, v jejích třiaadvaceti letech, narodila první dcera Isabelka. Příběh Míši alkoholičky je podrobně popsán v mé první knize, a tak budu stručná. Ostatně úryvky původního příběhu ocituji i na dalších stránkách a budu je srovnávat s mým dnešním pohledem.

Příběh Míši alkoholičky se začal psát krátce po narození dceři Isabelky. Míša neustála novou životní roli, nebyla úplně připravená na totální životní změnu, která s sebou kromě porodu přinesla i stěhování. Z vlastního bytu odešla na periferii Prahy k rodičům svého manžela Ondry. Už z doby před narozením Isabelky však Míša dobře věděla, jak u ní alkohol funguje, že jí pomáhá vypnout hlavu, že pak nemusí myslet na věci, které se jí nelíbí, a tak neviděla nic špatného na tom, dát si večer skleničku a jen „vypnout“. Ze skleničky se ale bohužel velmi brzy staly skleničky dvě, tři, lahev, lahev a půl, dvě lahve... a tak bychom mohli pokračovat až do okamžiku, kdy Míša alkoholička nastoupila na léčbu.

Míša nealkoholička

Léčbou začíná příběh Míši nealkoholičky, případně abstinující alkoholičky, říkejte tomu, jak se vám líbí. „Nealkoholička“ je výmysl mé skvělé dcery a mně je už dnes ten trefný pojem bližší. Fáze nealkoholičky se začala odvíjet v dubnu roku 2018, kdy jsem prošla nejdříve detoxikačním oddělením Ústřední vojenské nemocnice v Praze a následně stacionární léčbou. Léčbu jsem úspěšně ukončila 1. června 2018 a od té doby zatím trvale nepiji.

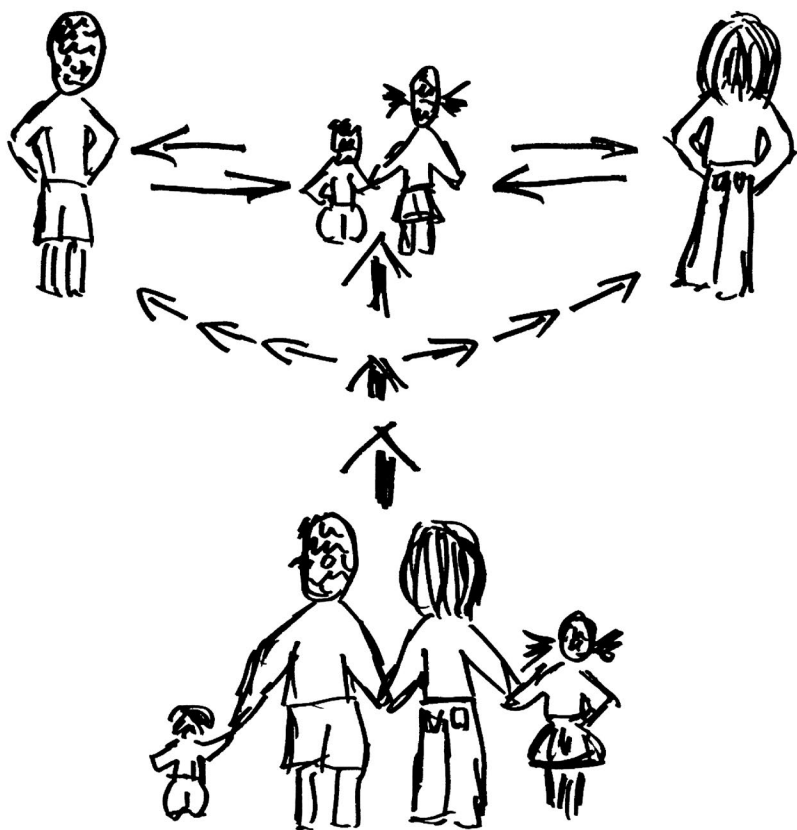
Ale tady vlastně moje cesta k tomu, kdo jsem dnes, teprve začíná. Už při léčbě jsem začala přemýšlet o tom, že bych svůj příběh ráda sdílela. Ne ani tak kvůli sobě, spíš kvůli komukoliv dalšímu, kdo si se svou vlastní závislostí neví rady.

Když jsem hledala já, nacházela jsem spoustu odborných článků, ale nikde jsem nenašla osobní zkušenost někoho, kdo si procházel stejným problémem. A tak se mě už od léčby držela myšlenka: Co kdyby závislý měl k dispozici osobní zkušenost někoho dalšího? Určitě pak nebude mít takový strach vyhledat odbornou pomoc. Nebude se tolik stydět, protože uvidí, že v tom není sám. A tak jsem po domluvě s manželem a následném vyladění technické stránky otevřela na Facebooku blog *Zápisník alkoholičky*.

Původní záměr byl, že začnu psát 11. října 2018, tedy přesně půl roku po svém nástupu na detox. To se ale k mé lítosti nepovedlo. Ten den, ve chvíli, kdy jsem seděla na doléčování, přišel na skupinu zcela neočekávaně můj bratr a řekl mi, že náš táta, který měl protialkoholní léčbu zahájit 15. října, bohužel svůj život ukončil. To pro mě byla a stále je velmi bolestivá záležitost. Zároveň to ale byl i silný další impulz k tomu, stát se tím, kým je Míša nealkoholička dnes. Dnes jsem mimo jiné majitelkou centra pro léčbu závislostí Alkos. Tatínkův odchod byl mocný podnět pro vytvoření takto zaměřeného a koncipovaného centra – k tomu se ještě podrobněji dostanu.

A samozřejmě jsem maminka tří dětí, která má za sebou pár životních kotrmelců, v nichž se ocitla vlastním přičiněním. I když... nejen vlastním, vše se vším nějak souvisí, což se vám pokusím nastínit. Stejně jako to, že když sami k sobě nebudete zcela upřímní a budete si jen „nalhávat“, jak jste si všechno vyříkali s nejbližšími a udělali za bolestným obdobím tlustou čáru, nemusí to vždycky být tak úplně pravda.

Složitější nežli vztahy je máloco v životě...



Muž mého života

Nejdůležitější vztah v mém dospělém životě je vztah s mým manželem – exmanželem – manželem... Všechny peripetie pochopíte, až budete číst dál.

Kdo četl moje předchozí dvě knihy, ví, že pro nás jako pro partnery bylo období po léčbě velmi náročné, dvakrát jsme se rozešli, každý jsme měli jiný vztah, ale nakonec jsme se k sobě vrátili, spoustu věcí si vysvětlili, nastavili si pravidla a nějak společně fungovali dál.

Po této vztahové fázi se nám narodil syn Šimon a život se zdál být bez problémů. Pomalu jsem rozjížděla Alkos a s Ondrou jsme se najednou vzájemně nebezpečně vzdalovali. Já měla pocit, že jsem v našem vztahu sama – nejen na děti, domácnost, ale i na vztah jako takový. Ondra tehdy prožíval těžší období, někdo by možná řekl, že to hraničilo se syndromem vyhoření. Prostě ho všechno přestalo bavit, ale veškerou pomoc, kterou jsem mu nabízela, naprosto odmítal. A tak jsme několik měsíců žili jako roboti. Dělal jsem vše, jak nejlíp jsem uměla, Ondra v podstatě taky, ale bez jakýchkoliv reakcí na moje opakované výzvy. Jako kdyby se pohyboval někde za stěnou a vůbec nevnímal. Vždycky jsme měli trochu problém s tím, abychom si spravedlivě rozdělili

role a ujasnili si, kdo má co na starosti, teď to bylo ještě násobně horší. Ondra vůbec nevnímal, že mu sděluji svoje vyčerpání – že už nemůžu dál, že je to takhle neúnosné. A já nevěděla, jak jinak s ním komunikovat a vysvětlit mu to. Zvolila jsem tedy pro sebe cestu jistoty a začala znovu intenzivně chodit na terapie. Jelikož lidi kolem sebe změnit nemůžeme, rozhodla jsem se změnit svůj pohled, přístup, možná trochu sama sebe.

Zpětně musím říct, že to bylo jedinkrát za tu dobu, co na různé terapie docházím, kdy mi terapie nepomohla, naopak jsem ještě víc do všeho zabředávala. Tady je určitě namístě říct, že je velmi důležité, aby vám v daný životní moment terapeut sedl, abyste vnímali, že je to to pravé. Já jsem se obrátila na terapeuta, kterého jsem znala, věděla jsem, ke komu jdu, v minulosti mi moc pomohl, ale tentokrát ne. Takle situace byla prostě jiná a najednou mi terapeut a jeho přístup vůbec nevyhovovali. To jsem ale patrně v tu chvíli nedokázala vyhodnotit. Byla jsem hrozně vyčerpaná, nejistá, motala jsem se v kruhu, ze kterého jsem neviděla cestu ven.

Nechci se tady ale rozepisovat o své nefunkční terapii, spíš o našem nefunkčním manželství, protože to se bude prolínat celou knihou. Myslím, že je důležité vyložit karty na stůl a nepředstírat, že bylo všechno sluncem zalité, že jsme s manželem všechno skvěle zvládli, když to není pravda. Nebylo by to fér k vám čtenářům ani ke komukoliv, kdo prošel léčbou a nějak ve svém vztahu dlouhodobě bojuje a tápe v příčinách. Dostanu se k tomu až v úplném závěru, ale slibuji, že vám se vši upřímností přiznám, jak jsme to s manželem s odpuštěním podělali nejen sobě, ale na nějakou dobu taky našim dětem.

— — —

Po několika absolvovaných terapiích jsem nabyla dojmu, že náš vztah už není možné zachránit. Po každém sezení jsem se s Ondrou snažila mluvit, vysvětlovat mu, že takhle nám to nefunguje, že to mezi námi pořád někde skřípe a já už v tom nechci dál zůstat. Naše situace gradovala, až jsem se rozhodla odejít. Zároveň jsem tehdy poprvé měla dojem, jako by Ondra procítl a začal vnímat, co mu říkám – že od něj odcházím a že se budeme pravděpodobně muset rozvést. Ondra na mě koukal, jako kdyby se po více než půlroce probudil ze zimního spánku, jako bych mu sdělovala něco, o čem v životě neslyšel. Teprve teď to začal řešit. Bohužel ale půl hodiny po dvanácté.

Byla jsem rozhodnutá. A vzhledem k míře své frustrace a rozpoložení, v jakém jsem se nacházela, jsem nebyla schopná vést normální komunikaci. Velmi těžko se to popisuje, ale věřím, že každý, kdo je v nějakém dlouhodobém vztahu, respektive ho má za sebou, si to dokáže představit.

Začala jsem si pomalu hledat byt, který bude blízko bytu, v němž jsme doposud žili, abychom mohli nějak efektivně fungovat jako rodina. A v tu dobu se v mém životě objevil někdo další, z našeho poměrně blízkého okolí. A jak to tak bývá, na jednu člověk nabude pocitu, že „za cizím plotem je možná tráva zelenější“. To samozřejmě celý můj psychický stav a rozhodnutí odejít ještě zesílilo, byl to svým způsobem katalyzátor mého odchodu.

— — —

Nějakou dobu jsem Ondrovi tajila, že mám jiný vztah, respektive někoho, kdo mi v té době určitým způsobem pomáhal. Bohužel se to Ondra dozvěděl jinak než ode mě, což způsobilo velké konflikty, naprosto pochopitelně. Myslím, že se to částečně

stalo i důvodem našeho rozvodu, rozhodně se od toho odvíjel jeho průběh a náš další vztah. Abyste tomu rozuměli, když jsem Ondrovi na rovinu řekla, že odcházím, prosila jsem ho, ať to co nejméně zasáhne děti, že bych se ráda na všem domluvila a našla nějakou společnou řeč, což jsme si slíbili. Vlastně to platilo do chvíle, než se stalo to, co se stalo... Potom už šli jakékoli dohody stranou a začal celkem vyhrocený boj, který se nejdříve z právního a soudního hlediska podařilo uklidnit. Boj mezi námi dvěma ale pokračoval dál, primárně prostřednictvím esemesek. Ondra používal to, co na mě fungovalo celkem dobře, když jsem pila a potřeboval mě nějak srovnat, uklidnit. Teď už jsem se ale skoro pět let nenapila a staré taktiky na mě přestávaly fungovat. Nutno říct, že jsem s ním k nepochopení mého okolí tuhle hru hrála, reagovala jsem na jeho esemesky, protože jsem doufala, že se mi podaří domluvit se třeba na nějakých úpravách s dětmi. Prakticky to totiž probíhalo tak, že jsme děti měli v atypické střídavé péči, což znamenalo, že jsme si je předávali po dvou až třech dnech. Když měly být děti se mnou, tak byly, když měly být s Ondrou, starali se o ně prarodiče a s tátou se prakticky neviděly. Pro mě bylo nepochopitelné, proč se nemůžeme domluvit, aby v době, kdy Ondra trénoval, zůstaly děti se mnou a on by si je bral, když by nehrál. V tomhle jsme se vůbec nepotkávali.

Zlost, smutek a zoufalství myslím tenkrát hrály velkou roli v tom, jak jsme se oba chovali. U mě to bylo možná ovlivněno extrémní péčí o děti, až úzkostlivou. Z Ondrovy strany nepřicházela absolutně žádná vstřícnost, naopak dělal naschvály, byl zlý... Nechci zacházet do detailů, protože to pro pochopení celé situace není důležité. V jisté chvíli jsem ale zvažovala, že o tom napíšu samostatnou knihu. Některé momenty byly až literárně absurdní.

Takhle se to táhlo několik měsíců. Já jsem mezitím fungovala dál a vedla Alkos. Formálně jsme byli rozvedení. Když sedíte u rozvodového soudu, soudce se vás asi tak šestkrát zeptá, jestli jste si jistí svým rozhodnutím. A vy oba odcházíte s pláčem. Je nejspíš na zvážení, jak moc jsme si byli jistí. Ačkoli o rozvodu můžeme být v jedné chvíli přesvědčení, někdy emoce říkají víc, než si myslíme. Teď s odstupem času jsem samozřejmě „chytrá“.

Mezitím jsem budovala nový vztah, Ondra si taky našel přítelkyni, což mi dodalo trochu naděje, že by se napětí mohlo trochu uklidnit. Byla to bohužel lichá představa, jak se záhy ukázalo. Svým způsobem jsem žila na nějakém obláčku, ve světě, který se mi ukazoval ve své růžovější podobě. Všechno se zdálo být až idylické, kromě vztahu s Ondrou, ten byl spíš horší než lepší. Konečně jsem měla pocit, že ten druhý ve vztahu mě vnímá, naslouchá mi. To mi v manželství už několik let chybělo. Když byly děti se mnou, vypadaly spokojeně, celkem jsme si užívali a vypadalo to, že dobře přijaly jak mého partnera, tak Ondrovu partnerku. No, zdání někdy klame a děti udělají všechno pro to, aby byli šťastní maminka i tatínek, což později pochopíte.

— — —

Mezitím se Isabelka začala domů vracet s tím, že už u babičky a dědy být nechce. Přijížděla smutná z toho, že v podstatě vůbec nejsou s tátou, že přejíždějí pořád sem a tam (Ondra je totiž vozil ke svým rodičům, což bylo přes celou Prahu), že se domů dostanou až pozdě večer. Čím dál častěji se Isabelka nechávala slyšet, že by chtěla být víc se mnou. Dala jsem tomu tedy pár týdnů, jak se situace vyvine, a mezitím jsem se snažila domluvit s Ondrou na tom, že bych děti měla ve výhradní

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Zápísník nealkoholičky.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.