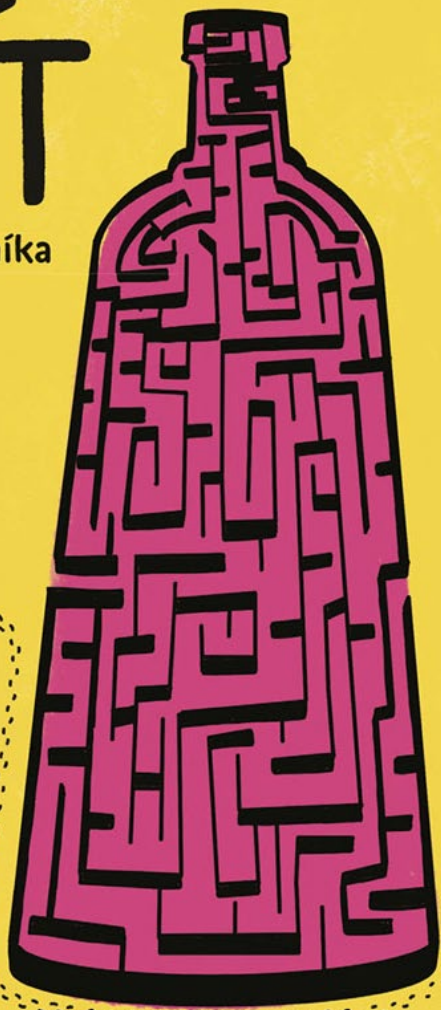


# UMĚNÍ NEPÍT

Cesta střízlivého bojovníka



Dušan Randák  
René Kujan

 C PRESS

# Umění nepít

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Dušan Randák, René Kujan**  
**Umění nepít – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

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

**ALBATROS**  **MEDIA**

Dušan Randák

René Kujan

# UMĚNÍ NEPÍT

Cesta střízlivého bojovníka

# OBSAH

- 6 | AUTOŘI
- 11 | ÚVOD
- 13 | ZÁKLADNÍ ZÁSADNÍ OTÁZKA: PROČ?
- 14 | **JAK UDĚLAT PRVNÍ KROK**
- 28 | **TRÉNINK ABSTINENTA – ABSTINENCE JAKO SPORT**
- 32 | Nejstřízlivější běh v dějinách České republiky
- 34 | **ABSTINENT JAKO SPOLEČENSKÝ VYVRHEL**
- 44 | *Veroničin příběh*
- 52 | **POZNEJ SVOJI ZÁVISLOST**
- 72 | **STEREOTYP ALKOHOLIKA, STIGMA ABSTINENTA**
- 74 | DOPADY LIHU
- 78 | **CESTA KE STŘÍZLIVOSTI**
- 80 | Memento sebekázně aneb 10 preventivních rad Jaroslava Skály
- 81 | **AKCE – VYBÍHÁME ZE STARTOVNÍ ČÁRY MARATONU**
- 89 | **ZISKY AKCE**
- 90 | *Karlův příběh*
- 98 | **AKCE A SETRVÁNÍ**

- 103 | KAŽDÝ SVÉHO ŠTĚSTÍ STROJVŮDCEM,  
SVÝM DĚTEM PAK LOKOMOTIVOU**
- 105 | LIDÉ KOLEM NÁS**
- 109 | ABSTINENCE JAKO SPECIÁLNÍ ÚKOL**
- 112 | *Pavlův příběh***
- 120 | O LIHOVINÁCH A KALHOTKÁCH**
- 128 | DISPOZIČNĚ- EXPOZIČNÍ MODEL – ZEMĚKOULE,  
ZTEBEKOULE?**
- 142 | Desatero střízlivého bojovníka**
- 144 | JAK SE ROZLOUČIT**
- 164 | *Josefův příběh***
- 170 | Alkoholická olympiáda aneb pětice začarovaných  
kruhů alkoholu**
- 179 | JÍT, KDYŽ NIKDO NEJDE... NEPÍT, KDYŽ VŠICHNI PIJÍ...**
- 192 | AAA aneb ANTIALKOHOLNÍ ABECEDA**
- 200 | PODĚKOVÁNÍ A DOPORUČENÁ LITERATURA**

**AUTOŘI**

# Mgr. René Kujan

(\*1974) – ten, který se ptá

Vystudovaný translatolog a ekonom a umělecký truhlář (v uvedeném pořadí). Milovník zbytků přírody a výzev. Má za sebou úspěšně sedm let bez alkoholu z dob svého dospívání a rok bez alkoholu z doby nedávné. Pokoušel se také celý rok překonávat největší českou lež „jdeme na jedno“. Téměř se mu to podařilo.

V roce 2007 přežil na sedadle spolujezdce těžkou dopravní nehodu s nepěknými lékařskými prognózami. Mohl se stát invalidním důchodcem, ale radši zkusil, co se stane, když se jím nestane. Nástrojem mu byl běh. Od maratonů, k nimž se dle lékařů už nikdy neměl vrátit, se dostal k ultramaratonům. Má rád všechny outdoorové sporty. Sám se ale nerad označuje za sportovce, vidí se spíše jako pohybový požívačnick, tedy ten, který má rád sporty, ale nepotřebuje k nim až tak moc soutěže a dokazování sobě nebo ostatním, že je lepší než kdosi.

Vystřídal už pár zaměstnání, přičemž se velká většina z nich týkala médií. Necelých devět let se podílel na přípravě Událostí, komentářů v České televizi, připravoval běžeckou rubriku na Sport.cz, psal do novin, magazínů a časopisů, přeložil desítku knih, jednu sám napsal pod názvem *Běhej, dokud můžeš*. Je autorem tří světových prvenství v oblasti řetězových maratonských běhů po Islandu a tří synů dvou matek.

S doktorem Randákem se potkali díky společnému koníčku – běhu. A také díky bydlišti ve stejném městě – v Kralupech nad Vltavou. Společně už dříve připravovali sérii článků o sportech a závislostech. Nyní je svedl na společnou cestu alkohol.

# MUDr. Dušan Randák

(\*1971) – ten, který odpovídá

Lékař, psychiatr, terapeut a třeba i florbalový trenér. Téměř celý život vyrůstal v Kralupech nad Vltavou. Vždy měl rád sport a muziku. V devadesátých letech měl svůj vlastní živý hudební pořad v Českém rozhlase a kromě studia medicíny chodil po klubech, hodně času trávil na koncertech, objevoval do té doby neznámou literaturu od Meyrinka po beatníky. Nad dráhou psychiatra a odborníka na problematiku závislosti začal přemýšlet až na studiích medicíny. Uvědomil si, že čísla, laboratorní hodnoty, grafy, křivky či výzkumy jej ani trochu neoslovují... Už tehdy bylo jasné, že ho zajímají ty obory z oblasti medicíny, které nepracují jen s nemocí, s příznakem, s diagnózou, ale s člověkem.

První myšlenky na škole směřovaly k dětské onkologii, což byl obor, který jej zaujal jak přístupem k malým pacientům, tak i k jejich rodičům. Velmi jej upoutal přístup profesora Kouteckého k pacientům a k medicíně jako takové. Poté se v jeho zorném poli objevil zajímavý obor, který byl vždy na okraji standardní „velké“ medicíny – psychiatrie. A léčba závislosti, stojící zase na okraji psychiatrie. Tak se vše krásně protnul s jeho zájmem o „okrajovou“ muziku či literaturu. První psychiatrické oddělení, oddělení 26 v Bohnicích u primáře Nešpora, se mu stalo ve více ohledech osudným. Prošel jako elév všemi fázemi léčení závislých. Pracoval jak na mužských, tak na ženských pavilonech, jak na detoxifikacích, tak na režimové léčbě. Potvrdil si smysluplnost svého rozhodnutí. Zajímavá práce, zajímavé příběhy, možnost ovlivnit smysluplně některé osudy, terapeutické výzvy. To ho u této práce drží dodnes.

Krátce pracoval v pražském Motole a několik let v pražském centru Drop-In. Dalších 13 let strávil ve Všeobecné fakultní nemocnici na oddělení pro léčbu závislostí, známém jako „Apolinář“. Tam se v rámci ambulance dostal naplno k léčení závislých na alkoholu a zjistil, že toto je jeho parketa a že má tento typ pacientů a práce s nimi rád. Baví ho pozorovat



a napomáhat tomu, jak se ze závislých lidí stávají samostatní, sebejistí a sebehodnotní uvažující jedinci s novým nazíráním na svět. Řadu let učil a přednášel o psychiatrii a závislostní problematice na různých úrovních včetně Kliniky adiktologie a svůj pohled na léčbu a přístup k pacientům se tak snažil šířit dále – a ostatně snaží stále, i když už opustil akademickou půdu.

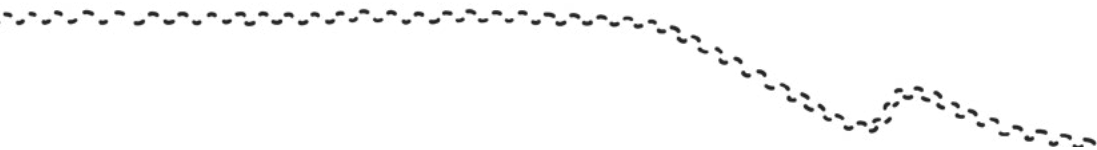
Svoji současnou a jedinou ženu potkal během svých začátků v Bohnicích na osudovém pavilonu 26, kde tehdy pracovala jako sestra. Mají spolu dospělou dceru a školou povinného syna.

S radostí se také dobrovolně a nadšeně účastnil přerodu mnohých svých pacientů v běžce. Sám jim šel příkladem a zářimá startovní čísla z maratonů a půlmaratonů v pracovním inspirovala a motivovala nejednoho již bývalého alkoholika k pěkným výkonům. Někdy třeba i lepším než páně doktorovy, což on sám pozoroval se spokojeným úsměvem moudrého muže, neb pacientova výhra na trati je malým vítězstvím terapeutovým.

Rád sportoval a hrál hokej. Nikdy nebyl dobrý hokejista, ale přesto si splnil sen každého malého hokejisty a dostal se do týmu reprezentace. Tímto příkladem dokládá, že neexistují nesplnitelné sny a že čas je spojenec a trpělivost růže přináší. Sezónu 2019/2020 strávil s reprezentační dvacítkou jako psychoterapeut.

Dnes dr. Randák pracuje v Centru psychosomatické medicíny jako ambulantní lékař, občas pouští hudbu jako DJ Psycho, věnuje se supervizi, ale také objíždí florbalové turnaje s dětmi jako trenér a hokejové stadiony jako fanda. Běhá tolik, co mu tělo dovolí. Abstinuje od sociálních sítí.

Je přesvědčen, že pro spoustu lidí může být abstinence jednoznačně výhodná. Může být změnou ve velkém stylu i stylem velké změny. Jeho obrovským přáním je, aby abstinenti přestali být vnímáni jako „něco divného“. Abstinence není ostuda a utrpení, nýbrž svoboda.



# V ÚVODU

*rozhodně nechceme mávat oním nadužívaným klišé „kdyby tato kniha změnila život jedinému člověku, stálo za to ji napsat“. Jednak se nám nelíbí a jednak jsou naše ambice mnohem větší. Byli bychom rádi, kdyby lidí, kterým tato kniha pomůže změnit, zlepšit jejich vlastní život, byly stovky, tisíce – a vzhledem k extraordinární zálibě českého národa ve všem, co je alespoň trochu alkoholické – i miliony. Zamyslet se nad svými závislostmi, nad svým vztahem k alkoholu, potažmo nad svým životem a jeho kvalitou určitě stojí za to. A možná společně odhalíme i skutečnost, že vynechat ze svého žití některé látky a dát své existenci na tomto kusu hroudy řítící se vesmírem bez nám zjevného smyslu jiné, další a nečekané dimenze je více než zajímavé.*

*Jak poznáme, že něco stojí opravdu za to? Úplně jednoduše: stačí se ohlédnout. Co uvidíte? Co ucítíte? Jaké pocity to ve vás vyvolá? Řekněme, že jste třeba běželi více než třicet maratonských vzdáleností za sebou. Každé ráno jste přemlouvali své ztuhlé nohy k pohybu a každý večer nevěděli, jestli následujícího jitra ještě vstanete. Nejspíš to bolelo, nejspíš jste zažívali největší vyčerpání svého života a měli pocit, že to nikdy neskončí. Ale možná jste jednoho dne přece jen protnuli cílovou pásku. Ohlédnete se, ruce vám nejspíš vystřelí vysoko nad hlavu a z vyprahlých úst se vydere radostný ryk. Prosté ohlédnutí, odstup, zhodnocení. A člověk se ani nemusí příliš nutit být k sobě upřímný, aby to sám viděl a cítil. Aby cítil, že přece jen každá vteřina toho zdánlivého utrpení stála za to a neměnil by ji za nic na světě.*

*A teď si vezměme alkoholika nebo třeba jen příležitostného pijana. Každý podle svého ladění. Když se napijeme, když strávíme večer s přáteli, když se opijeme, když se druhého dne probudíme... Jak se*

*cítíme? Co právě prožíváme? Stála každá vteřina za to? Neměnili bychom? Jsme na něco hrdí? Budeme na tyto zážitky vzpomínat ještě po letech? Vzpomeneme si na ně vůbec? Pamatujeme si vůbec něco?*

*Svět a život jsou plné paradoxů. Paradoxně můžeme získat více svobody tím, že se něčeho zřekneme. Když například vyzkoušíme, že lze úplně v pohodě přežít dva tři dny bez jídla, aniž bychom si museli zoufale okusovat končetiny. Vůbec nás nerozhází, když třeba jednou nestihneme večeři. Když vyzkoušíme, že je možné ponořit se do vody, v níž plavou kusy ledu – a ještě si to navíc užít. Nerozhází nás, když si jednou někde zapomeneme svetr. Když vyzkoušíme, že v lese se dá přespat i bez pohodlného teplého spacáku a karimatky, když zjistíme, že na horské chatě mají jen tenké deky a rozhodně ne třiceticentimetrové komfortní matrace s visačkou „de luxe“. Na první pohled se něčeho vzdáváme, o něco přicházíme. Ale je to skutečně tak? Naše komfortní zóna se rozšiřuje. Víme, že nám bude dobře v luxusním hotelu i v provizorním příštřešku, když se dnes najíme a i když se dnes nenajíme. Dokážeme se cítit dobře a spokojeně v širší škále podmínek. Naše svoboda roste a sílí.*

*A teď si představte, jak bychom byli svobodní, kdybychom se nebáli sami za sebe prožívat svoje radosti, svoje strasti, strachy, frustrace, smutky. Kdybychom se nebáli je prožít jen tak, bez nějakých „berliček“ zvenčí, které ve svém důsledku stejně udělají věci jenom horší. Kdybychom se nebáli svoje city a pocity prožít, protože bychom věděli, že něco takového zkrátka k životu patří.*

*Tato kniha vám může ukázat směr, jít (nebo běžet) už musíte sami. Přejeme vám všem maximum dosažitelné svobody.*

**D.R. & R.K.**

# ZÁKLADNÍ ZÁSADNÍ OTÁZKA: PROČ?

Tato kniha má být podnětem k zamyšlení a pomocníkem v případě potřeby změny. Naše civilizace nechala vstoupit alkohol hluboko do našich životů. Etylalkoholem je vítáno naše narození a stejná chemikálie pomáhá spláchnout žal z naší smrti. Zapíjíme své nebo cizí úspěchy i prohry. Alkohol se stal nedílnou součástí našich životů. Pojdme si teď položit společně pár otázek. Opravdu je to tak nezbytná substance k plnému prožívání života? Opravdu nám přináší tolik dobra, kolik je mu připisováno? Proč jsem ho nechal/a do svého života vstoupit zrovna já? Bylo to mé svobodné rozhodnutí, nebo tlak zvenčí, od přátel, společnosti, rodiny? Kolik reklam na alkoholické nápoje jsem viděl za poslední den, týden a do jaké míry ovlivňují můj postoj k této látce? Jaká je skutečná cena alkoholu, co nám skutečně dává a – to je ještě mnohem závažnější otázka – co nám ve skutečnosti bere?

A protože jeden z nás je odborník na závislosti, zkušený adiktolog, a ten druhý zase žurnalista, běžec a zvědavý experimentátor, napsali jsme tuto knihu jako záznam našich rozhovorů. Proseděli jsme u nich hezkých pár večerů. Možná bychom je bez úmyslu napsat knihu neprožili tak intenzivně a možná bychom je neprožili vůbec. Ty večery nás v mnohém obohatily, a máme proto velkou radost, že se o něco takového můžeme podělit i s vámi, našimi laskavými, přemýšlivými, vnímavými, odhodlanými a hlavně rostoucími čtenáři.

# JAK UDĚLAT PRVNÍ KROK

## ***Proč bych měl vůbec přemýšlet o nepití?***

Možná proto, že je to nejjednodušší prevence problémů spojených s pitím. Odpověď jednoduchá, ale obsahující vlastně vše podstatné. Pokud vnímám, že mám s pitím alkoholu jakýkoli problém, byť malý, potom je abstinence fakticky nejjednodušším řešením. Není pak třeba zaobírat se kontrolou, tím, zda to nebo ono množství je málo, nebo moc, zda mi škodí, ubližuje a jak mne ovlivňuje. Odpadá řada zbytečných a zacyklených myšlenek a řada rozhodování, protože jedno jediné, ale zásadní rozhodnutí již bylo provedeno. A to vlastně stačí.

## ***Co je tím prvním krokem? Asi jen tak z čistého nebe nepadne rozhodnutí teď hned abstinovat. Je tou první fází nějaké prozření, přemýšlení, zvažování možností?***

Když nezačnu abstinovat, když třeba nezačnu běhat, tak mi to taky něco přinese, ale bude mi to taky něco brát. Je dobré zvážit všechny varianty. Chci abstinovat? Něco mi to přinese a něco budu muset obětovat, něčím budu muset zaplatit. Nechci a nebudu abstinovat? Tak mi to jistě také něco přinese, ale zcela jistě za to budu muset i něčím zaplatit. Takže prvním krokem je schopnost vůbec si uvědomit, že nějakou změnu chci... Může se to týkat i zmíněného běhání, v principu je to totožné. V rozhodování možná přijdou specifické otázky, které můžeme dále začleňovat do procesu. A když se rozhodnu mezi variantami, můžu jít

do další fáze – a to je ta vlastní akce. Danou změnu začnu realizovat – poprvé vyběhnu, poprvé si nedám. Je jedno, jestli k tomu potřebuji nějaký den D, nějaký rituál, poprvé se ale jednoduše nenapiji. A v tu chvíli můžu něco zažívat. Radost, frustraci, spokojenost, nepochopení, nebo naopak velké uspokojení, velkou radost, že jsem vystoupil ze svého stereotypu a možná i komfortu.

Pak nastává důležitá a nejspíš mnohem obtížnější fáze, kdy máme své rozhodnutí udržovat. A to je vlastně to nejtěžší, protože motivace, pro které jsme startovali, jsou malé, slabé, často vnější a nestačí pro udržení stavu. Ty vnější motivace třeba dojdou nebo se splní. Například chci nepít proto, že jsem tlustý – a najednou zhubnu. Trochu změním své chování, svůj styl, vztah k sobě, začnu se třeba hýbat. Nebo chci sbalit holku, pak ji sbalím, takže motivace klesne, mizí, už není potřeba... A co dál? Proč pokračovat, když mám splněno?

### ***Jak motivaci udržovat dál? Změnit, vylepšit, upgradovat?***

Pokud své rozhodnutí chvíli udržím, tak si nejspíš začnu všímat, že mi to nějaké zisky a benefity opravdu přináší – a je potřebné si je zvědomovat. Mohou to být i předpokládané benefity z fáze rozhodovací. A opět jsme u paralely mezi abstinencí a běháním. Možná zjistím, že se opravdu fyzicky cítím líp, možná se mi zdánlivě jen zlepší kondice, možná opravdu zhubnu a k tomu si uvědomím, že se celkově zklidním, příjemně unavím, lépe se mi spí. V běhu zažívám stavy oproštění se od reality (při běhu na „autopilota“), jsem nedostupný a mám na sebe čas, který bych si jinak nedovolil... Pokud si těchto benefitů začnu všímat, mohou být tím, co mé rozhodnutí vyběhnout udrží při životě. A v abstinenci například přibude další věc: přestanu být manipulovatelný. Přestanu sám sebe dehonestovat, přestanu mít pocity provinění, začnu si více věřit. Ego roste přirozeně, aniž bych si ho alkoholem přifukoval. Můžu začít narážet na lidi, kteří byli zvyklí mít mě zařazeného v nějaké roli. Můžu začít narážet ve vztahu, můžu začít narážet společensky, můžu začít být pro ostatní divný, nebezpečný, leccos jim zrcadlit, nějaké jejich stavy, obavy, nejistoty či pochybnosti.

Zároveň si můžu dovolit být mnohem autentičtější. Být sám sebou, mnohem víc o sobě rozhodovat. Najednou mám šanci začít mít sebe sama na prvním místě. To je přece ohromný důvod k udržení nového stavu. Současně ovšem můžu bojovat s tím, zda to není sobectví. Protože jakmile začnu stavět sebe na první místo, okolí mě může za sobce označovat.

***Když jsme u toho sobectví – už jsem postřehl, že demytizovat tenhle pojem sis dal za jeden z hlavních terapeutických úkolů. Proč?***

Učíme pacienty být zdravými sobci. Myslet na sebe není v našem pojetí nic špatného nebo pejorativního. Přece životním úkolem člověka je postarat se o sebe. V první řadě. Je to stejné jako u záchranářů – tam se to taky učí a každý záchranář vám řekne, že jestli máte zvládnout nějakou život ohrožující situaci, prvním krokem je zajistit bezpečnost zasahujícího, pak až zachraňovat ohrožené. Když se někdo vrhne do plamenů v trenkách a syntetickém tričku, aby zachránil druhé, bude to jistě hrdinné, ale pomůže tím opravdu někomu? Nejspíš všichni zahynou včetně něj. Bude to hrdinné a blbé. Pokud se ale v první řadě navlékne do správného oblečení, zajistí se proti vážným popáleninám, zajistí si dýchací cesty, vezme s sebou hasicí přístroj nebo hadici, o které se ujistí, že je napojená na zdroj vody atd., tak ta teoretická úspěšnost záchranné akce rapidně roste. A to přesně díky tomu, že záchranář myslel v první řadě na sebe.

Představme si jinou situaci, kdy náhodný svědek skáče do rozvodněné řeky, aby zachránil topícího se. Jelikož kdysi závodně plaval, věří si i ve velkých, silných vlnách. Představte si ale jeho frustraci (a dost možná taky jednu z posledních myšlenek v životě), když zjistí, že se se svými osmdesáti kilogramy snaží zachránit tonoucího o výtlatku sto dvacetil kil živé, mrskáající se váhy, sápadající se nemilosrdně po všem, co slibuje alespoň nepatrnou naději na záchranu – včetně samotného zachránce. Možná až teď si zachraňující plně uvědomuje, že by bylo pro záchranu i pro něj samotného užitečnější věnovat pár vteřin navíc přípravě na břehu. Například vzít s sebou něco alespoň zdánlivě připomínajícího plovák Mitche Buchannona nebo „markovku“, plovák připomínající



barvou i tvarem mrkev, jak jsem se poučil na ruském Altaji, zajistit se lanem o něco nebo někoho na břehu...

Být sobec neznamená kašlat na ostatní nebo být sebestředně arogantní, to ne, v žádném případě. Jde o to, umět a chtít se postarat sám o sebe. Přemýšlet o sobě, myslet na sebe, nezapomínat na sebe. Snažím se proto demytizovat pohled, že myslet na sebe je špatné. A to je přesně součást kouzla té životní změny, o kterou se v terapiích snažíme. Ze závislého člověka udělat člověka myslícího na sebe a v leccčems nezávislého. Abstinence směřuje člověka ke zvědomování si své hodnoty.

### ***Jak jednoduše poznám, že už jsem závislý?***

Je řada způsobů a řada dotazníků, které v dnešní době není problém najít ve virtuálním prostoru. Já bych si zkusil jednoduše odpovědět na několik otázek. Ale pozor, bude nutné, abych byl k sobě férový. Otázky budou kopírovat současná závislostní diagnostická kritéria a stačí si na ně odpovědět ano či ne.

- - - Mám někdy silnou chuť, nebo lépe touhu se napít? Chuť intenzivní, chuť, kterou můžu někdy pociťovat až jako fyzickou potřebu?
- - - Potřebuji k tomu, aby mi udělal alkohol dobře, aby splnil svůj efekt a cíl, postupně větší množství?
- - - Mám problémy s kontrolou a piji někdy více, než plánuji, nebo déle, než plánuji, nebo startuji pití v nevhodných situacích či mám problém pití zastavit?
- - - Piji pravidelně tak, že když pití vysadím, tak zažívám nepříjemné psychické či tělesné stavy?
- - - Dávám alkoholu a jeho užívání a regeneraci z pití přednost před povinnostmi, zájmy a jinými radostmi?
- - - O tom, že mi alkohol činí potíže, vím, ale přesto v tom pokračuji?

Pokud odpovědi ano převažují, potom je pravděpodobně dobré číst dál. No a pokud nepřevažují, ale objevují se, tak je také užitečné číst dál. Ke kritériím se ještě vrátíme podrobněji.

## ***Ve své praxi ses potkal s nejrůznějšími závislostmi. Doba jde neustále kupředu. Na čem všem je možné být závislý?***

Moderní doba přináší závislosti třeba na mobilním telefonu, sociálních sítích a virtuálním světě, nakupování, tradingu, pornu, podcastech, penězích, moci, moci politické, společenské moci, moci ekonomické, závislost na vztazích, kráse a věčném mládí, botoxu, na jídle, na cukru i na dietách... Na výběr je podle chuti.

## ***Z pohledu závislostí je hodně zajímavý i třeba takový cukr. Existují dokonce názory, že to je jedna z nejnávykovějších látek, kterým podléháme...***

To jsou s alkoholem spojené nádoby. Ne nadarmo si začínající abstinenti na počátku terapie stěžují na to, že mají větší spotřebu sladkého. Pro mne je toto jejich spontánní tvrzení rázem signálem toho, že abstineneci opravdu realizují a myslí vážně. Cukr, a teď se nebudeme o jeho umělých náhražkách typu sukralózy, má podobný závislostní potenciál jako alkohol. Totiž v mozku, v jeho části, která se nazývá striatum, cukry dokážou podobné divy jako alkohol. Uvolňují tam látku, která se nazývá dopamin, a to je přesně ta látka, která poskytuje onen slastný, blažený pocit. To je ta cukrová slast, to je alkoholikovo štěstí, to je ta kuřáková pohoda a uvolnění po několika tazích z cigarety. No a stejně jako u alkoholu dochází ke zvyku, k rozvoji tolerance. A následně naše centra slasti vůči stávajícím podnětům otupí a nereagují a potřebují vyšší a vyšší dávky. Je tak logické, že jakmile po pravidelné konzumaci alkoholu vysadíme, naše libostní centra, centra slasti a odměny, začnou lačnit a křičet, že potřebují svou pravidelnou dávku. Proto ta náhrada sladkým. A to nepočítám prostou naučenou odměnu za to, že abstinuji. Potřebuji se přece ocenit a sladké máme od dětství často s odměnou spojené. Tak se tato stará sladká kolej k odměně a ke slasti ozve a zaktivizuje.

## ***Proč vlastně člověk inklinuje k tomu, být na něčem závislý? Máme teď více lákadel, více možností, příležitostí? Existuje vůbec člověk, který není na ničem závislý?***

Ne, určitě ne. Nebo takto: dokážu si představit, že existují hodně svobodní jedinci, kteří jsou závislí až na své nezávislosti. Dokážu si představit, že na hodně našich činností by se ta závislostní kritéria dala naroubovat. A dala by se uměle naroubovat i na běhání. Z mého pohledu je zlom někde tam, kdy mně, nebo možná dříve mému okolí, začne něco takového vadit. Začne jim vadit právě to jednání, které je pro mne ziskové a uspokojující. U látkových závislostí je to zjednodušeně představitelné například tak, že je mi pocitově, prožitkově i tělesně nějak, mám látku, prostředek, který užiji a který mi následně udělá dobře, udělá změnu, o kterou se nemusím nijak snažit, a je mi najednou jinak – a nemusím pro to vlastně vůbec nic udělat. To je na celé věci to umělé, nepřirozené, zákeřné a nebezpečné.

### ***Takže nás ve svém důsledku zase dohání naše lenost a pohodlnost?***

Asi ano. Abstinence je jedna z cest, jak odcházet ze zóny nesvobody závislosti jinam, do zóny svobody. Ta je pravděpodobně náročnější, neb je spojena s odpovědností na rozdíl od původní méně zodpovědné nebo nezodpovědné jednoduchosti.

### ***Co když polevím, zakopnu, uhnu z jinak dobře namířené cesty?***

Když neudržím směr změny, pak nastává fáze recidivy, relapsu, toho, že se vrátím ke své zjednodušující látce, k pití, vrátím se ke stereotypům chování, do stavu, že začnu opět tloustnout nebo začnu viset tři a více hodin na sociálních sítích, budeme-li se bavit i o oblasti běhu či pohybu obecně. Nebo přestanu běhat, protože už jsem například zhubl dost. A vrátím se do toho svého modelu a můžu zažít zase nějaký nekomfort, abych se po nějaké době tímto nekomfortem namotivoval k nějaké z dalších změn. A nakonec můžu uvíznout v té fázi, že už nic neměním a zůstanu tam. Jsem demotivovaný, sebehodnota jde dolů, není mi v tom komfortně, cítím se jako hlupák, provinile, že jsem sešel z cesty, ale zároveň je tam paradoxně přece jen pohodlně, zjednodušeně a je to známé. Anebo se může stát, že už nemám chuť po té původní cestě jít. A musím projít celé to kolo změny včetně rozhodování, včetně hledání

nových motivací, abych znovu pokračoval v prapůvodním záměru.

A proč závislost? Jsou jednoduše činnosti, které nás uspokojují, které nám dělají dobře, ve kterých se cítíme komfortně. Jsou činnosti, které nám jako klíč zapadnou do zámku a my v nich pokračujeme. Přináší nám slast, přináší nám uspokojení a často bez zdánlivé námahy... Komu by se v tom nezalíbilo? Alespoň trochu?

***Ale přece jen je to uspokojení krátkodobé. Ty bolesti hlavy, zvracení... Lidé říkají: Už nikdy nebudu pít! A za pár dní je to tu zase. Když porovnáme ty plusy a minusy, tak to přece musí vycházet záporně a časem asi čím dál záporněji. Jak to, že v tom pokračujeme?***

Tohle se týká spíše té pozdní fáze. Ze začátku poskytuje alkohol spoustu zisků. Uvolnění, člověk je vtipný, ego roste. Leckdo, kdo je nesebevědomý, mezi lidmi se cítí nepatřičně, nekomfortně, tak rázem umí být společenský nebo tu společnost dokáže aspoň vydržet. Pro někoho je to cesta ke zklidnění, uvolnění. Alkohol je bezvadné anxiolytikum, to znamená, že je to látka, která snižuje strach, snižuje úzkost, alkohol je kouzelný v tom, že v tomto funguje, alespoň zpočátku. V tomto směru potlačení strachu či vymizení obav je vynikající, pracuje skvěle. Umím si představit, že řada čtenářů si nyní sama vybaví svá předsevzetí, své nápady a své představy, jak to nandají alespoň někomu, když už ne celému světu, které by je ve střízlivosti ani nenapadly. Když si tyto zisky pro sebe objevím a oslovím mě, je pak už celkem jedno, který přesně ze jmenovaných zisků je ten rozhodující pro uvíznutí v kouzelném světě alkoholu. Spousta závislého jednání je na počátku spojena se stereotypy: Máš strach? Na, dej si panáka, to tě uvolní! Jseš smutnej? Pojď, dáme si pivo! Rozveselí tě to. Trápí tě to? Dej dvojku nebo dvě a uvidíš, že to není tak strašné... Když to shrnu velmi jednoduše, tak na alkoholu je jedna z nebezpečných věcí právě to, že zisky tam – minimálně ze začátku – určitě jsou. A mohou být třeba společenské, ty, které jsem popsal výše, anebo mne napadá hypnotický efekt. Napíjí se a lépe se mi usíná.

***O alkoholu se ale přece říká, že kvalitu spánku zhoršuje a spánkové cykly nabourává.***