

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 odvalu. 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 nakonec 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 inaug-uraci 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-vek, 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.

Teď, 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 dcery 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...