



Je tomu několik měsíců, co mi napsala jedna 45letá paní, která měla velký problém s alkoholem - pila intenzivně 2 roky. Rozhodla se s návykem sama bojovat. Utrpěla jedno klopýtnutí v podobě recidivy pití, která však byla jen krátkodobá a nyní se snaží odvykat. Zde je její příběh...

Člověk se alkoholikem nenarodí

Já jsem se tak nenarodila a ani nevím kdy jsem se jím stala? Možná tu záhadu s přibývajícími řádky odhalím.

Většina z nás propařila pubertu a mládí než nás manželství a děti postavili do latě. Pamatuju klasické zábavy, kde se pivo čepovalo do papírových povoskovaných kelímků a frčela zelená (pepermintka). Co znamená rčení, že jsou **opilcova rána krušná** jsem poznala v necelých sedmnácti letech. S kamarádkou jsme

zpracovali hodně rychle litrovku rumu

. To bylo poprvé kdy jsem strávila dva dny s otačeným záchodovým prkýnkem na čele. Od té doby jsem neměla v puse rumovou pralinku, grog a ze zásady nepeču vánoční cukroví, kam se přidává rum. Při pohledu na vinětu Tuzemák se mě bouří slinné žlázy.

Napadlo mě, že **kdybych měla takovou zkušenost s každým druhem alkoholu mohla bych být abstinent** . Klečet celé dny na wc se mě ale vážně nechce.

Vychutnávali jsme si **zlatý bols z tuzexu**. S oblibou jsme sjížděli nápojový lístek ve snack baru. Po takové jízdě byla hrozná sranda **koupat se ve dvě ráno na náměstí ve vodotrysku**

. Mám za sebou období těch sladkých táhnoucích se oříškových likérů a míchání coly s červeným vínem.

Dlouho mě trvalo než jsme se naučila pít whisky

. Otočit do sebe

panáka Johnnyho Wolkera nebo Grandsky, bez zapití minerálkou a neklepat se po tom, bylo hrdinství

. A pořád to byla děsná sranda. Kdo byl nejvíc opilý a dokázal to patřičně prodat, byl mezi ostatními king.

Po alkoholu mě bylo většinou hodně špatně. Moc jsem ho nevyhledávala ale zase jsem nechtěla být jediná kdo nepil. Nechácala jsem, že někdo, kdo nemohl ožralostí o půlnoci ani chodit, ráno hned po probuzení sáhl po nedopitém pivu, aby vyrovnal hladinu alkoholu.

Fuj, ze mě alkoholik nikdy nebude!

Život nabízí nepřeborné množství příležitostí k tomu vzít do ruky skleničku, přituknout a připít. Narození, úmrtí, svátek, vánoce, silvestr, vítězství v hokeji, rozchod, těžký den.....

Život je v tomhle směru nesmírně štědrý a současně zákeřný.

Mě se alkoholismus nikdy týkat nebude

No ještě, aby se mě týkal, když moje první manželství skončilo rozvodem kvůli tomu, že **manžel pil**

Jeho životní hodnoty byly fotbal, kamarádi a pivo. Silná trojka, hodně oblíbená a těžká konkurence mnohých manželek a partnerek. Naše návštěvy ve společnosti měly pořád stejný průběh.

On zasedl k pivu, nekoukal nalevo ani napravo a sledoval jenom narůstající počet čárek na lístku

. Pravidelně jsme se zhádali. Začali jsme do společnosti chodit každý sám a se svým okruhem známých. To je začátek konce. Když při hádkách začali padat první facky, **následoval hodně rychlý rozvod**

. Nenáviděla jsem jeho i alkohol.

V té době u mě každý večer v pokoji usínaly dvě dcery. Dvouletá a šestiletá. **Zůstala jsem sama**

Můžou za to chlapi ???

Po rozvodu jsem si užívala, flámovala, nikomu jsem se nezpovídala, vychovávala dcery, chodila do práce a hledala toho správného manžela, kamaráda a tatínka. Vlastně jsem nikdy nebyla bez partnera většinou se zlehka překrývali. Rozchod s jedním podpořilo zamilování se do druhého a vidina konečně skvělého vztahu.

Měla jsem tři vztahy v pravidelných čtyřletých cyklech. Každého jsem si **hned nastěhovala domů a snažila se vytvořit dokonalou rodinu**

. S jedním jsem denně řešila problémy jeho bývalého manželství, s druhým jsem docházela na psychiatrii, protože se léčil ze závislosti na hracích automatech, bez úspěchu.

Přišla jsem nenávratně o hodně peněz

. Třetí trávil víkendy s dcerou z prvního manželství a bývalou manželkou. Nerada se k tomu vracím, zpátky to ale vzít nejde.

Popíjeli jsme ale mezi tím popíjením bylo mnoho dnů, kdy jsem si na alkohol ani nevzpoměla

a

nikdy mě nenapadlo, abych si otevřela sama lahev a vypila jí

. A hlavně jsem na alkohol neměla chuť.

Dobře pánové, musím konstatovat, že **chlapi za to asi nemůžou.**

A kdy to teda začalo?

Není jednoduché se mnou žít. Nejsem moc tolerantní, jsem paličatá, uznávám jenom svojí pravdu a ráda si o všem rozhoduju sama.

Ale i tak jsem konečně narazila na toho pravého a obrátil se mě život vzhůru nohama v tom nejlepším možném smyslu. **Našla jsem mužského, který přesně vyhovoval mým představám**, já jsem se usadila, stala se ze mě vzorná manželka a hospodyně. Od začátku jsme si rozuměli ve všech směrech, byl to naprostý soulad, ta rajska muzika na stejné notě. A trvá dodnes. Přesně **do roka a do dne jsme se vzali**.
. Je to první chlap, kterého respektuji jako partnera.

Večer jsme společně **usedali k televizi a pro tu dokonalou pohodu jsme si rozdělávali sedmičku vína. Střídali jsme bílé i červené a zkoušeli různé značky. Dělili jsme se královsky, manžel 2 deci a já ten zbytek.**

Po tom půl litru vína se mě většinou pomotávala hlava a občas mě ráno nebylo nejlépe. On víc pít nechtěl a **já jsem zbytek vína v lednici nechávala, co taky s tím zbytkem, kdybychom druhý den zkoušeli nějaké nové.** Tak aby se nám to tam nekupilo.
Tohle trvalo se střídavou pravidelností asi dva roky.

Pak začal mít manžel zdravotní problémy, naordinovali mu prášky a **s alkoholem přestal úplně**. Já jsem se snažila tu pohodovou večerní atmosféru udržovat pořád. Jenže se se mnou o tu sedmičku vína už nikdo nedělil. Po alkoholu už mě špatně nebylo, **pila jsem jenom víno, nikdy né tvrdý alkohol**.

Nikdy jsem nepřišla pozdě do práce, neopíjela jsem se tak, aby mě to komplikovalo život.

Takže bylo všechno v pohodě.

Moje setkání s alkoholičkami

Ve svém okolí znám dvě, jednu dobrou kamarádku a druhou jen známou. Ta první má podobný osud jako já. Nakonec se hodně dobře vdala a vlezla do zlaté klece. Proč začala pít jsem se nikdy nedozvěděla ale osobně jsem s ní zažila 2x její opilecké špičky a byla jsem z toho zděšená. **Dokázala do sebe během pár minut otočit lahev alkoholu nebo měla plechovky s pivem tak dobře schované po bytě, že mě dalo hodně moc práce než jsem je objevila a zlikvidovala. Jinak by se asi před mýma očima pivem otrávila. Za střízlivého stavu nikdy problémy s pitím nepřiznala, s úsměvem říkala, že jí se tohle netýká. Skončila 2x na léčení** ale myslím, že bez velkých úspěchů. Naše kamarádství skončilo, neměla jsem zájem.

O té druhé jsem slyšela vypravovat. **Ta dopadla daleko hůř, rozvod, odebrání dětí, psychiatrie, zbavení svéprávnosti. Několikrát se o ní psalo v místní černé kronice.**

To se mě netýká, takhle nedopadnu

Obě dvě jsem odsoudila a nechápala proč to dělají? Jsem dospělý a svéprávný člověk a

když si řeknu, že nebudu pít, tak prostě nebudu. Když si já dám večer sedmičku vína, nejsou na mě vidět žádné výrazné známky opilosti, ráno jsem normálně použitelná, dokonce skvěle přeparkovávám auto. **Neválím se po zemi, nezanedbávám domácnost, pečuju o sebe, takže mě se to vážně netýká.**

Během jednoho roku se **obě dcery osamostatnily a odstěhovali, zůstali jsme s manželem v našem bytečku sami a užívali si zaslouženého klidu**. Tuhle životní změnu jsem nesla rozpolupně.

Na jednu stranu se mě **po dcerách stýskalo**, nedokázala jsem najít rozumnou hranici mezi mým projevovaným zájmem a zasahováním jim do života. Na druhou stranu jsem si tak nějak **všeobecně oddychla a vychutnávala klídek. A k jedné i druhé poloze patřilo to večerní posezení s lahvinou. Člověk přece alkoholem zapíjí smutky a žal**, takže jsem opět musela konstatovat, že tohle není můj případ.

Že by první vlaštovka mého alkoholového svědomí?

Manželovi bylo párkrát zle a potřeboval odvést na pohotovost, jenže já jsem pila, tak jsem nemohla řídit. Odvezl se tam sám a já provinile seděla vedle něho a začala zpytovat svědomí.

Asi začnu pít večer dýl, abych si byla jistá, že je mu dobře a vyhnula se těchto situací. **S oblibou jsem s vínem usedala večer k počítači se brozdala po netu.**

Občas jsem oživila nějaký nudný chat, zúčastnila jsem se aukcí a nakoupila. Ráno jsem s hrůzou zjišťovala co jsem všechno spáchala.

Poprvé jsem si uvědomila, že si zcela přesně nepamatuju, co se všechno odehrálo.

Musela jsem hodně namáhat mozeček,

abych si vzpoměla jak jsem se dostala do postele a ráno jsem hledala, kde skončila

sklenička po vínu a lahev.

Sledujeme s manželem každý jiný televizní žánr, **manžel povětšinou usíná na sedačce u televize a já, abych ho nerušila, koukám na telku v ložnici a u postele mám víno nebo mám na klíně nožas a u postele víno** . Takže

jsem byla docela v klidu, že bych mohla manžela znejistit, že se děje něco špatného. V rámci prevence, abych zbytečně neprovokovala jsem začala

lahve s vínem schovávat dál a hlouběji do lednice a zamaskovávat je jinými potravinami, aby byli mimo manželův zorný úhel. A mám to zase dobře vyřešené. I prázdné lahve jsem uklízela do odpadků tak, aby nebyly vidět. Je to vážně jenom v rámci prevence, s mojí dobrou kámoškou a jejíma alkoholovýma schovávačkama to nemá nic společného, samořejmě!

A z vlaštoky se stává červíček, červík a červ

A pak jsem zase **poslouchala vypravování o té známé alkoholičce, kroutila jsem nad jejím osudem hlavou** , jak tohle vůbec může být možné a začala jsem přemýšlet o

svých vypitých lahvích. No, asi bych se neměla moc znepokojoovat,

prostě pár dnů nebudu pít, čímž si dokážu, že mě se tohle ale vážně netýká a bude všechno v pořádku. Jsem přece dospělá a svéprávná a když si řeknu, že nebudu pít tak prostě nebudu!

Dneska je úterý, přede mnou je krásný víkend, máme pozvanou návštěvu na zahrádku, tam se s nepitím ztrapňovat nebudu, takže začnu od pondělí. V pondělí večer jsem si uvařila hodně mátového čaje a

s pocitem vítěze proseděla celý večer u televize. Však jsem říkala, že když si řeknu, tak to jde. Další večer se opakoval. Pociťovala jsem na sobě lehkou nervozitu ale to se zvládne. Další večer jsem automaticky otevřela lednici a uvědomila si, že tam víno není. Začala jsem přemýšlet, jestli nedošlo pečivo nebo mléko, abych mohla jít do obchodu koupit víno.

Všechno tam bylo. Na otázku, jestli nemá manžel na něco dobrého chuť, že bych mu skákla do prodejny odpověděl, že ne.

Začala jsem být docela dost nervozní, našťvaná, že nedávají ani nic v televizi jsem šla spát. Obracela jsem se ze strany na stranu a říkala jsem si, holka, tady není něco v pořádku, zamysli se nad sebou.

Začnu postupně omezovat, koupím si litrovku vína, večer si dám půlku a druhou si nechám na další večer. Vypila jsem jí celou a druhý den mě bylo blbě.

Pila jsem dál, střídavě jsem zkoušela pár dnů nepít ale pak jsem v pití pokračovala.

Můj alibismus - já problém nemám, podívejte se kolem sebe, přece.

Propadala jsem občas výbuchům falešeného alibismu: **Alkoholik nejsem, to v žádném případě**, ty se válejí po zemi a končí na záchytkách, **nepiju tvrdý alkohol jenom víno**

a to má i blahodárné účinky. Možná jsem se tomu trochu víc poddala a nejsem na sebe dost tvrdá a nejsem ukázněná. No ale proč bych taková měla být?

Finanční krize sem nebo tam, hospody praskají ve švech, kdo neseď u piva, hraje automaty, někdo kouří trávu a druhý si píchá heroin. A já budu mít snad výčitky svědomí a chtít ze sebe udělat svatou, **v týhle šílený době v tom zvráceným světě**. Kolegyně v práci se fláká a je to pěkná mrcha, všechno jí projde. Bába nad náma, v domě, když má na návštěvě nevychovaný vnoučata, tak nám dupou nad hlavou jak stádo divokých koní a žádné ohledy na nás nemá. Byli jsme tam několikrát zvonit a bez výsledku. Do čerstvě zateplené fasády se dal strakapud, vyklobal si tam tři velké díry, copak to nikdo nevidí? To jsou všichni lhostejný, je jím to jedno? I dnešní demokratická výchova dětí je příšerná. Jsou uřvaný a sprostý, nemají základní návyky a žádnou úctu? **Kam to ten svět**

spěje?

V televizi

nemůžu vidět žádnou reportáž o špatném přístupu ke zvířatům. Začnu ječet a manžel to automaticky přepíná jinam.

Začala jsem v realitách hledat chalupy a hájenky a se stejnou pravidelností jako jsem **pila dál jsem přesvědčovala manžela, že se chci přestěhovat z tohoto zkaženého městského prostředí pryč od lidí**

, že nechci nikoho vidět, že lidi nenávidím. Pořídím si zvířecí útulek, protože se nikdo o psi a ostatní zvířátka stejně neumí postarat a u mě jim bude nejlíp.

Že by to bylo klimakterium?

No konečně proč ne? Tyhle stavy psychické stav k němu přece patří a věk na to mám. **Občas se mě stane, že si na něco nemůžu vzpomenout,** musím začít nějak trénovat mozek. Jednou ta skleróza začít musí. Začala jsem hledat informace na internetu a při tom hledání mě taky napadlo, že v tom množství informací a chatů se můžou **taky určitě někde scházet lidi, které trápí alkohol. S obavou jsem napsala do vyhledávání alkohol a začala se probírat jednou, druhou, třetí..... stránkou.**

Hm, tak jsem asi alkoholik ...

Ano jsem, udělala jsem si pár testů a jsem. No a co s tím mám dělat? Jsem tady, **mám problém s alkoholem**

, tak se mnou rychle někdo něco udělejte. Hlavně, ať to dlouho netrvá a hlavně ať to nikdo neví.

Dnešní věda a výzkum je hodně daleko, tak proč nemůžu spolknout nějakou pilulku a budete to vyřešené

, budu to mít za sebou. Jak z tohodle ven? Takže, piju jak dlouho? Já nevím kdy to začalo? Nevím, kde je ta startovací čára, ono se to tak nějak vplížilo já nevím kdy.

Vypiju sedmičku někdy i litr a jsem druhý den v pohodě

. Možná, že kdyby mě ráno zastavili policajti a dali mě dýchnout, tak nadýchám zbytkový alkohol. Mám na víno chuť, né ráno, né v poledne ale večer.

Dávám si hodně velký pozor na to, aby mě manžel neviděl pít. Odpoledne odcházím z práce se skálopevným přesvědčením, že pít nebudu.

Jenže mě ty nohy do obchodu zanesou samy. Tak co s nima mám dělat.

Kdybych teď veřejně přiznala, že jsem alkohlik, tak by na mě rodina asi koukala jako na cvoka, protože to nikdo nevidí, nemá možnost, tajím to a zatím dost úspěšně.

Já jsem já a ve mně je nějaká druhá a tam mě pořád našeptává a radí. Já jdu nakupovat slíbím si, že alkohol kupovat nebudu ale ta druhá ve mně vede moje nohy k regálu s alkoholem a natáhne mojí ruku pro další a další lahev s vínem. Tak jak to mám udělat, abych byla zase jenom já jedna sama? Jak?

Veřejně to nepřiznám, sama před sebou si alkohol omlouvám - důvod se vždycky najde

Já si přece nepůjdu sednout do nějakého kroužku alkoholiků a zpovídat se tam a něco slibovat, to určitě, **ještě mě tam někdo pozná**. Tak si **budu psát deník, co jsem kdy vypila a kdy nic, jenže deníku se dá docela dost dobře lhát** , já

bych byla pravdomluvná ale ta druhá by mě to určitě kazila.

Kolik jsem asi tak mohla propít peněz? Bože, to ani snad nechci vědět?

No ale nekouřím, tak co bych nepila, že jo.

Co kdyby mě to dalo na mojí vysněnou srdeční záležitost BMW X6? Přestala bych kvůli tomu pít? Kdo ví, jak bych se rozhodla, kdybych musela?

Od střední školy jsou kouřila, asi 15 let dvacku denně. Pak přišly zdravotní problémy a ze dne na den bylo rozhodnuto. Při představě, že si potáhnu a někde ve mně začne bujet nějaký hnusný svinstvo mě vyléčilo z minuty na minutu. No ale snad nejsem takový srab, abych si musela chlastem přivodit zdravotní problémy a pak s tím teprve přestala. To ne. Takový kaskadér nejsem.

Manželovi mé pití nevadí

Já bych potřebovala, aby to někdo vyřešil za mě, proč to musí být na mě? Tohle nemám zapotřebí, v tom se přece sama motat nebudu.

Mám přece manžela, tak to vyřešíme spolu. Jenomže jak na to? Já mu nemůžu říct pravdu? Já jsem vzorná manželka, se kterou se všude chlubí, já nemám žádné problémy, jsme vzorný pár a máme ukázkový vztah.

Navrhla jsem, že bychom mohli začít žít hodně zdravě, stravovat se hodně zdravě a **vyřadit veškerý alkohol. Manžel se mě zeptal proč bych to dělala? Když mám chuť na víno, ať si dám. Tak jsem se ho zeptala, jestli si nemyslí, že moc piju, prý ne, nikdy mě opilou neviděl. Skvělý, tak tudy cesta nevede.**

Tak bych mohla začít pít ještě o fous víc než teď a netutlat to, aby si toho někdo všiml, **chodila bych s lahví po bytě, mohla bych taky něco pod vlivem provést, aby mě šoupli do léčebny, to by šlo**, v tom bych problém neviděla.

Našla jsem alkoholik.cz

Když čtu v návštěvní knize na alkoholik.cz: *"pane doktore prosím o radu, můj partner, moje maminka, můj táta, moje sestra pije,"*
proč já nemám někoho, kdo by se o mě takhle postaral?

Jestli to nemají jednodušší ti, kdo se zlijou do němoty a párkrát skončí na záchytce, něco vykradou, **nařídí jim soudní léčbu a mají to vyřešené. A já to musím řešit sama ale jak?**

Takže nikdo druhý mě nepomůže, prášky na to nejsou. **A proč chci přestat pít? Co z toho budu mít, že budu doživotní abstinent?**

Že bych se s tím jako někde chlubila? Děkuji, já nebudu,

děkuji já nepiju, dám si raději minerálku, nebo teď vlastně frčí voda z kohoutku.

A proč nebudu? Protože se léčím z alkoholu, protože jsem alkoholik, protože jsem začala chlastat a nevím proč a nevím jak se to stalo a

protože prostě nevím jak z toho

.

Já nevím, jestli to mám v hlavě srovnané tak, že to dokážu, já nevím proč bych to měla dokázat, **já si nevěřím.** Nevěřím si a nemůžu se vymlouvat na tu druhou ve mně, je to super výmluva ale jsem pořád jenom já sama.

Dávám si mezníky, kdy s tím přestanu a nikdy je nedodržím. Hubnout jsem začínala taky vždycky od pondělí. V neděli se ještě pořádně natláskat buchtou ke kávici, protože už si jí dlouho nedám, protože jsem se rozhodla zhubnout.

Pít jsem přestávala po mých narozeninách, po narozeninách manžela, jedné dcery, druhé dcery, hned po Silvestru. Jenže narozeniny i Silvestr jsou každý rok.

Přiznat si, že něco, co je mojí součástí není v mé pravomoci a režii mě dost děsí. Nemám ráda, když jsem na něčem nebo někom závislá. **Mám ráda, když si o všem rozhoduju sama.** Vždycky to tak bylo nebo jsem o tom přesvědčená.

Rodinné zázemí mám, děti vychované, tak kde je problém?

Je to směšný, **mám skvělého manžela, dvě prima dcery, super práci, neřeším žádné problémy a vlasně řeším ale nikdo to neví. Tak komu lžu, všem kolem nebo jenom sobě?** Proč to tak je? Proč si řeknu, klidně i nahlas, já pít nebudu a otevřu si lahev a piju? Proč to tak je? Kdo to zavinil?

Zvládla jsem sama vychovat dvě děti a dovést je úspěšně do dospělosti a mám z nich radost, o pár roků života mě připravily nevydařené vztahy, nezhroutila jsem se z toho, protože zastávám heslo, co tě nezabije to tě posílí a teď si nevím rady s něčím, co je zavřené v pitomé skleněné flašce a dělí mě od toho korkový špunt.

Dobrý den pane doktore, jsem alkohlik a nevím co s tím mám dělat? Teorii mám načtenou dobře, jak jí mám změnit v praxi? Musím o tom být přesvědčená, nelhat si a mít to v mozku?

Ale jak to do něj dostat, **když mě vlastně alkohol nijak život nekomplikuje?** Víím, že mám problém, není to fráze, je to fakt, ale to je asi všechno. Jaký je další krok? **Suchý dům, jasně, zlikvidovat alkohol, zásoby nejsou. Koupila jsem flašku, vypila jsem flašku. A další den znova. Jsem bez zásob. Teď jenom nenechat svoje nohy dojít k regálu s alkoholem.**

Co mě to nepít přinese? Teorii vím, **jak ale o tom přesvědčit mozek?**

Slíbila jsem Vám, pane doktore, i sobě, že nebudu pít, odmítla jsem víno na oslavě narozenin a byla jsem na to náležitě pyšná. Jsou to úplně jiné večery, je to jiné myšlení, **jako kdyby se člověk učil chodit po dlouhém sezení na invalidním vozíku**.
. Není lepší zůstat sedět?

Je to tu ... abstinuji! Není lepší pít s mírou? Ne!

Bez své alkoholové dávky nemůžu usnout a jsem zapřísáhlý odpůrce prášků. Dala jsem přednost práškům na uklidnění a spaní před alkoholem. Musím hodně hlídat svoje chování a reakce doma, manžel je na moje změny nálad hodně vnímavý. Jsem podrážděná, nervozní a rozčilují mě blbosti, přemýšlím nad nesmrtelností chrousta.

Před tím to bylo jednodušší, ráno jsem vstala, odbyla si svých 8 hodin v pracovním procesu, povinnosti spojené s domácností a **těšila se na to, až si otevřu flašku, vychutnávala jsem si každý doušek a měla jsem skvělou náladu**.
. Neměla jsem problémy s usínáním a nepřemýšlela jsem zleva doprava a zprava doleva.

Když se podívám do věštecké koule hodně dopředu, když budu tak dobrá a ukázněná, že vydržím nepít, **jak dlouho? Co bude pak? Možnost pití pod kontrolou pro mě nepřipadá v úvahu, vyzkoušela jsem to, dopadlo to stejně jako když jsem si myslela, že si litrovou flašku rozdělím na půl na dva dny.**
To by museli prodávat víno ve dvoucekách a muselo by být na denní přiděl.

Nevím jestli bojuju s alkoholem nebo sama se sebou? Je to spojené nebo rozdělené? Občas si připadám jako cvok a blázen. Bylo by to jednodušší, protože by zase byla ta šance, že to někdo bude řešit za mě. **Z kolika pohledů tohle budu muset ještě rozebírat než zjistím, že si pořád něco vymyslím a chodím kolem toho jako kolem horké kaše. Hledám výmluvy.**

Klopýtnutí 22.9.2009 - jednou jsem se napila a na chvíli do toho zase spadla. Ale nevzdávám se, vstávám a jdu dále

Rozhodla jsem se vyzkoušet velmi velmi střídmé pití alkoholu. Nařídila jsem si 2 dcl bílého vína a 3 dcl vody. Pak jsem to jako smyslů zbavená zopakovala podruhé a potřetí. V tu chvíli mě to bylo jedno. Dost jsem se na sebe naštvála. Na chvíli mě napadlo, že to smažu a budu dělat jako by se nic nestalo. Ale na druhou stranu mě tato zkušenost definitivně ujistila v tom, že nemůžu počítat s pitím pod kontrolou.

Myslela jsem si vždycky, že to jde a že je to možné a ti kteří se zavázali k doživotní abstinenci o něco přicházejí. Teď vidím, že je to **daleko větší odhodlání a frajeřina, prostě nepít.**

Přemýšlím teď o alkoholu vážněji.

Asi jsem svoji situaci podcenila. Myslela jsem si, že si nějakou dobu dokážu, že pít nebudu a nemusím a pak to budu mít pod kontrolou až navěky. Ámen.

Jsem z toho zklamaná.

Z toho, že jsem si to představovala moc jednoduše. Rozhodně to ale není důvod, že bych něco vzdala.

Začínám znova a zodpovědněji

a

[začnu od začátku se čtením knihy od doktora Nešpora](#)

, napoprvé jsem jí přečetla asi moc rychle a některé pasáže mě připadaly zbytečně přehnané až komické.

Pane doktore, **napsal jste, že jste zpočátku nevěřil, že to dokážu a napsal jste to**

oprávněně , teď to už vím. Je to ostuda a zklamání nemít věci ve svém životě pod kontrolou. Mě v životě většina věcí vycházela tak jak jsem chtěla.

Od té doby (asi měsíc) jsem už alkohol nepila a přísně abstinuji.

Pokládám si otázky

Jaké je % úspěšnosti vyléčení, jsem vážně alkohik? Co když si to jenom namlouvám, třeba to se mnou není tak zlé. Dělá mě problémy vydržet bez alkoholu, každý mám nějakou 13. komnatu. Jaká je moje diagnóza. **Mám sobě i Vám slíbit, že nebudu pít i když nejsem úplně přesvědčená, že to dodržím? Snažím se. Stačí 14 dnů, půl roky nebo celý život?** Když budu přemýšlet rozumně, co dám na ty pomyslné misky vah? Má dáti dal?

Zatím mě 14 dnů připadá jako zdolání maratonského běhu, musím běžet dál?

Závidím těm, kteří jsou v léčbě a závidím těm, kteří už mohou říct, že to mají zdárně za sebou. Smekám před Vámi. Hrozně ráda čtu Vaše příběhy a příspěvky. Načerpám z nich přesvědčení a odhodlání?

Vidím se jak stojí na velikém rozcestí, na ukazateli směru sedí velký sup a mlsně čeká, kterou nohou vykročím. **Za ruku mě nikdo nechytí.**

22.10.09 mi zemřela babička, ale nezapíjím to, koupila jsem si kaktus a mám ze sebe radost (i z kaktusu :-).

Včera mě zemřela babička. V úterý jí bylo 88 let, do poslední chvíle byla soběstačná a tak na ní máme jenom pěkné vzpomínky. Selhalo jí srdíčko, takže měla důstojnou smrt, jestli se to dá takhle říct. Moje dcera by měla každým dnem rodit. Jí to vzalo nejvíc, protože si přála, aby se praprababička dočkala narození Vojtíška. **Dneska jsem šla na nákup s cílem koupit si víno. Až u regálu s alkoholem jsem se zastavila a mluvila jsem si sama pro sebe, že přece nebudu tak pitomá, abych to nezvládla.** Říkala jsem si běž k pokladně, vzpomeň si na všechno co jsi napsala do svého příběhu a nezklam sebe ani ty, kdo to budou číst.

Místo vína jsem si koupila vánoční kaktus a mám ze sebe radost.

Chodím v obchodě kolem regálů s víny, která tak dobře znám

Vzpomínám si na jednu dětskou hru, nevím jak se jmenovala, ale k cíli jsme se pohybovali různými zvířecími kroky. Pět sloních, tři čapí, jeden žabí.

Mám za sebou asi jeden mravenčí. **Nepiju. Nehledám pod jakou záminkou se dostat k regálu s vínem, jsem schopná projít kolem a všechny ty lahve ignorovat. Jsem srovnaná s tím, že doma víno není. J** e to hodně křehké a

zvláštní.

Ovíněné

večery byly jednoduché a jasné, ty střízlivé jsou náročnější
, přemýšlím, ptám se, filozofuju.

Jsem střídavě dospělá a dítě. Chovám se jako puberťák a pak se omlouvám. Jsem nespoutaná a svázaná. **Hlavně mít nějakou činnost, zabavit se. Kdo ví, jestli bych to všechno dělala kdybych se nepotřebovala odreagovat od alkoholu? Nejsem zvyklá na večerní střízlivou práci mozku.**

Dobry večer, jsem tvoje šedá kůra mozková a jdeme do toho znova, spolu a vykročili jsme tou správnou nohou.

V tomhle zmatku, v těch večerech plných otázek a odpovědí se objevil nový pocit. Ta zašpuntovaná lahev je prokletí! Není to trvalý pocit, jsou to záblesky. Měla bych si z nepití vytvořit zásadu. Ale jak? Mám spoustu důležitých zásad, které úzkostlivě dodržuji. Miluju sterilní pořádek, nikdy neplavu na hloubku a nikdy si nepotopím hlavu, nemít nalakované nehty na nohách je stejné jako vyjít ven nahá, nikdy bych neublížila zvířeti, každé by mělo jméno a umřelo by na stáří, včetně slepic, králíků a kachen.

Kdybych ted' mohla napsat, nikdy se nenapiju alkoholu, měla bych vyhráno. Stále mám pocit, že mě něco chybí

, že mám kolem sebe nějakou černou díru, nemám zameteno před vlastním prahem, něco je tam navíc nebo se něčeho nedostává.

Jsem vděčná, za každý den bez alkoholu, nechce se mi to vzdát, za sebou mám jasno ale přede mnou je ještě mlha.