

## **Rozhovor se členkou Anonymních alkoholiků**

**Já se tě nejdříve zeptám, kolik ti je let?**

Kolik bys řekla schválně?

**Tak 35, 38 maximálně.**

Je mi 42 let.

**Tak to bych vůbec neřekla, vypadáš mladší. A tvoje nejvyšší získané vzdělání?**

Vyšší odborné. Mám střední zdravotní školu a pak vlastně, když bylo nějak předtím vstupem do Evropské unie, tak já jsem si říkala, tak jako pracovat budu celý život. Tak ještě jsem šla, ještě jsem se zamilovala v Boskovicích, tak jsem si ještě udělala vyšší odbornou školu v Boskovicích, taky zdravotnickou, vlastně s tím titulem DiS, kterej vůbec nepovažuju teda jako za titul.

**Ale pořád to titul je. Jinak, co bylo tím aktivátorem pití? Proč jsi propadla tomu alkoholismu?**

Mně se ta závislost jako rozvíjela, tak jako pomalu a plíživě, jo. A já vlastně, moje rodina, jako měla vždycky kladnej vztah k alkoholu. V naší rodině se hodně pilo, můj pradědeček byl alkoholik a ten se teda upil. Ten vážil k posledku tak 40 kilo a vlastně už nebyl schopnej přijímat nic jiného než to pivo. A toho jsem teda, ale nikdy nepoznala. No a v naší rodině je jako kladnej vztah k alkoholu do teď. Já jsem teďka taková rarita, které se to vlastně vymklo, ale jinak vlastně se setkávám, jako běžně, pořád s tím, že v naší rodině se pije dost.

My jsme třeba jako chodili k babičce a já si vzpomínám, že vždycky, jako před jídlem byl nějaký ten aperitiv. A já jsem se na to velmi těšila na ten metropol s tou minerálkou, mi to přišlo, jako strašně výjimečný, a navíc mně to i chutnalo a po jídle jsme mohli dostat trochu piva a já, vlastně jsem někde na nějaké fotografii, kde mi jsou tak snad 2 roky. Tady ji mám schovanou.

*(ukázka fotografie – dvouletá holčička v ruce má půl litr piva)*

Jo a dívej se, co na ní je jako jo, to jsem vždycky jako chtěla, jako tu pěnu z toho piva. No tak takhle. Jako mně to, mně to chutnalo. No a pak vlastně v nějakým tom pozdějším. No, v naší rodině, jako ten vztah k alkoholu byl kladnej a v podstatě to bylo takový nějaký jako tolerovaný a jako normální. A já jsem vlastně nějak v tom dospívání začala mít nějaký psychický problémy, sebepoškozovala jsem se a v tom dětství už se mně objevily nějaký poruchy spánku. A já jsem

potom, v tom dospívání zjistila, že když vlastně něco si dám, něco vypiju tak že se cítím jako líp psychicky a že vlastně můžu i spát. No a pak, vlastně, když jsem odešla od našich v nějakých 19 letech a začala jsem žít s tou svou láskou. Tak jako to bylo v Boskovicích, a to bylo, snad fakt, to bylo město, kde se jako hodně pilo a jako já jsem se pohybovala, jako ve skupině lidí, kde my jsme fakticky jako o víkendu, celý víkend jsme propařili a považovali jsme to za normální, jako nějaký, jako za nějakou normální zábavu, když jsme byli prostě mladí, no. Jakože jsem se pohybovala ve skupině lidí, kde to prostě bylo normální, ale už jako tenkrát, co si jsem vědoma, že jsem nepila normálně, že jsem pila jinak než oni.

### **Takže už sis toho všímala?**

Ne, toho jsem si nevšímala, to teď hodnotím zpětně. Jo že, že to bylo, že to bylo fakt jiný, jo. Já jsem třeba byla schopná přijít do hospody, sednout si někam do růžku, tam vypít 8 piv a odejít domů, jako to, ještě když jsem teda bydlela u rodičů a oni třeba vůbec nic nepoznali po 8 pivech a tam jsem seděla sama. A vůbec, vždycky, když to bylo jako s těmi přáteli, tak to bylo takový jako hodně nadoraz a už tenkrát si člověk jako zvykl, že když má druhý den kocovinu, protože to byly ještě kocoviny, to ještě nebyly abst'áky, tak jakože, když si něco dáme potom v neděli, jo, to kamarád třeba v 9 hodin ťukal na okno, že už se otevírá záložna a že se jako můžeme jít vyprostit. No tak, tak takhle to vypadalo. No a ono se to potom změnilo, když jsem vlastně otěhotněla s tím svým partnerem dlouhodobým. My jsme spolu byli 5 let. Já jsem po 5 letech otěhotněla, tak to jsem pít přestala úplně. Jak jsem se to dozvěděla, protože tu Aničku jsem si nechat chtěla. On teda nechtěl ze začátku. Já jsem s ním byla 5 let, já jsem ho milovala, takže já jsem jako nehodlala jít na nějaký potrat.

No a jak se mě narodila ta Anička. Tak vlastně se to tím jako změnilo. Já jsem teda nepila. Ale vlastně trávil jsme veškerý čas jako jenom samy, protože on vlastně pokračoval. On byl nepřipravený být otcem, jo. Já jsem byla matkou v nějakých 24 letech a on je o 5 let starší a byl absolutně nepřipravený na to být otcem. Vůbec, on řekl, Leni skočím si na jedno pivo přijdu za hodinu a přišel za 8 hodin. Jo, my jsme byly furt samy, furt samy na vycházky, vlastně na všechno samy a já jsem potom po 2 letech, když Aničce byly dva roky. Tak vlastně, takhle to vypadalo nějak tak celou tu dobu a zpětně hodnotím taky to, jak jsem jako ten mladej člověk neuměla komunikovat, jo, jak když on něco teda to, tak já jsem s ním nemluvila, jo, nic jsme neřešili. Takže no, takže já jsem od něho pak odešla, že jsem se zamilovala do někoho jinýho. Nicméně to nemělo dlouhý trvání, to bylo spíš jenom takový, že člověku něco chybělo. A takže jsem byla s Aničkou sama, no a tam se to vlastně to ona měla, já jsem jí do 2 let kojila a pak vlastně, jak jsem přestala. Tak jsem vlastně, protože to byla taková sociální izolace. Já jsem

nikam nechodila, protože jsem neměla hlídání. Ten Mára se o tu Aničku nijak nezajímal. Já dokonce jsem se vracela do práce o půl roku dřív, že jsem ještě pobírala rodičák a už jsem vlastně měla výplatu, takže já jsem si platila jako holku, která mě jí vypravovala do školky a vyzvedávala. Vždycky měla všechno nachystaný a že to byly takový snadně vydělaný peníze a on ji třeba, jako půl roku vůbec neviděl. Jo on se nezajímal.

**Aha, takže si na všechno byla sama. A jaký druh alkoholu jsi popíjela? Hlavně to pivo?**

Ne, já jsem měla ráda víno. Nebo dřív, když jsme chodili do té hospody, tak to jsem pila pivo a nějaký panáky, třeba člověk vypil. A pak když se to proměnilo, když já jsem tu Aničku přestala kojít a vlastně jsem zůstala, tak jako nějak izolovaná, protože já jsem neměla hlídání, já jsem nemohla chodit s kamarádkama. To bylo vždycky, tak jako takovej večerní rituál, že jsem té Aničce přečetla pohádku. Já jsem ji uložila a pak jsem si vlastně otevřela tu lahev. A vypila jsem jí a ze začátku to byla třeba normálně sedmička vína. Pak jsem si začala kupovat litr, litr ve vinotéce, pak tam byly 2 a ono se to vlastně zhoršovalo a nabalovalo. A já jsem potom poznala toho svého 2 jako partnera, se kterým mám druhou dceru a nějakým způsobem, jako to bylo ještě furt v únosných mezích, jo, ale už tam už jsem věděla, že to jako není jako dobrý, že to není normální, tak jak to je. A já jsem vydržela třeba jako čtvrt roku nepít. Já jsem byla ten kvartální piják. Kdy vlastně jsem věděla, že už je problém, tak jsem se snažila jako tomu vyhýbat.

Já jsem vlastně chodila i do Psychiatrické ambulance skrz deprese a skrz pití. Já jsem brala i nějakou dobu Antabus, ten jsem teda byla schopná přepíjet a vlastně, jako žádným způsobem to úplně jako nefungovalo, jo, vždycky se mně potom stalo, že jsem si říkala, třeba potom čtvrt roce jsem si řekla, tak třeba trochu piva si dát můžu a pak z toho piva jsem přešla na víno a z vína na vodku. Jako vždycky to mělo takovej průběh a vlastně ty finální stavy jako končily, že to bylo už jako hodně špatný. A já, když jsem potom už začala pít, tak já už jsem se nedokázala sama zastavit, takže to končilo, jako takovým tahem, kdy vlastně, já jsem přestala jíst, jenom jsem pila. Vlastně už člověk jako měl ty abst'áky, takže vlastně už jsem pila jenom, protože už to nešlo, nešlo bez toho už bych normálně nefungovala. Už bych ráno nevstala, nemohla jít do práce, byla jsem v práci. Z práce mě vyhodili, což bylo to nejlepší, co pro mě mohli udělat. Jo, za to jsem jim vděčná, protože jako, když si představím, jako že by se stal nějaký průser. Já jsem něco někde zanedbala, pokazila. Vzhledem k tomu zaměstnání, který dělám, tak.

## **Tak to byl vlastně důvod, proč si nastoupila, nebo proč si vyhledala nějakou odbornou pomoc? Nebo, co bylo tím důvodem?**

Mě vyhodili z té práce a já jsem fakt jako byla na dně, protože to bylo, to bylo otřesný. To se stalo šestadvacátého prosince. Já jsem se na denní směně v práci opila takovým způsobem, protože, jak byla spousta pacientů, jako propuštěna na svátky domů, tak jich tam zbylo fakt jenom pár. Já jsem usnula na nějakým volným pokoji, já vůbec nevím, kdo mě vzbudil. Já si nepamatuji hodinu bezprostředně potom probuzení vůbec nevím. A už jsem se tam v životě potom nevrátila jenom vyřídit formality ohledně té výpovědi. Oni, teda já jsem byla vždycky dobrá sestra, pracovala jsem vždycky dobře, když, když jsem nepila, takže oni mě to napsali normálně dohodou, jako nikde jsem nic v papírech neměla. A jako já jsem byla fakt na dně, že si říkám, tak to už je prostě, to už je konečná, jako přišla jsem o svou práci kvůli chlastu. Ted'kon samozřejmě jsem měla problémy v tom vztahu, protože to partnerovi se to nelíbilo. Hmm. Vlastně mě i podváděl, což jsem teda taky blbě nesla, takže to jako nemělo moc dobrej zase vliv na to pití. A já jsem si přísahala, že už se toho víckrát nedotknu a byla jsem o tom fakt přesvědčená, že jako to už byla konečná a že to bylo to dno, a že, že prostě už nic. No a v květnu, vlastně to už jsem měla, jako to už jsem jako v podstatě měla podepsanou smlouvu v novém zaměstnání to byla dětská léčebna, pohybových poruch v Boskovicích. A já jsem tam začala chodit. A vlastně ještě jsme neměli vyřízeny všechny formality a já jsem zase začala pít mně zemřela babička, ale to prostě nebyl ten důvod u toho alkoholika, ten alkoholik, to je 1000 důvodů se napít, ale já jsem se vždycky napila, když si to zpětně hodnotím, protože jsem se prostě napít chtěla, a to bylo jenom proto, že prostě su ten alkoholik. To by bylo x 1000 důvodů, jako vnějších, ale to bylo vždycky jenom z toho vnitřního, že prostě už jsem ten alkoholik a že prostě se napít chcu. A protože jsem zase zapoměla, jak to bylo, jak to bylo strašný v tom prosinci. A to, když jsem v tom květnu začala pít, tak to už jsem zase jako nezvládla zastavit vůbec. Takže to vlastně bylo zase, takže jsem ten pracovní poměr, jako zavčasu, jako rozvázala s tím, že mám jako nějaký zdravotní problémy a že je musím řešit, že prostě nemůžu nastoupit. Takže se to ukončilo a já jsem vlastně pila, nevěděla jsem, co dál, a byla jsem zase rozepitá a to mě, moji rodiče domluvili. Prostě mě naložili a odvezli do Svitav na psychiatrický oddělení pod paní primářkou Kovářovou, která je teda úžasnej člověk, vůbec všechny ty sestřičky, když vlastně jsem odjela, tak jsem vůbec, to jsem ještě jako v nestřeženým okamžiku, protože jsem byla rozpitá, tak moje mamka šla pro Adélku do školky to je ta mladší a já jsem si ještě v nestřeženým okamžiku, prostě stihla utéct do obchodu, koupit vodku, půlku jsem si ji nalila do krku, půlku jsem si nalila do šamponu, kterej jsem si s sebou vezla. A já jsem si neuměla,

neuměla svůj život bez alkoholu představit. Já jsem, já jsem měla pocit, že už jsem to jako zkoušela, že to prostě nejde, že už prostě žádnou naději nemám. No a s tím oni mě tam odvezli, kde mě teda jako dali nějaký ty diazepamy i kvůli abst'áku, protože člověk by tam měl nastoupit čistej. Já jsem tam čistá nenastoupila, ale oni mě teda vzali. A tam vlastně jsem nějaký čas byla několik dní a vlastně pak přišla taková ta zlomová situace, kdy vlastně tam došli Anonymní alkoholici. Jeden z nich byl Petr, kterého znáš a jeden z nich byl Aleš, kterej už do naší skupiny nechodí, protože je odstěhovaný pryč a oni řekli ten svůj příběh a že nepijou a já jsem se v tom strašně poznala a mně to dalo prostě naději, že jako něco je, že, že by to třeba jako nějak šlo. A já jsem se prostě ten den rozhodla, jakože už to nechci, že už prostě nechci život v těch sra\*kách, protože to nic jinýho nebylo. To byla nesvoboda, to bylo otroctví, to bylo jenom úzký pruh vidění, fakticky soustředěnej na tu lahev, kdy okolo není nic, kdy ve finále, jako já jsem, já jsem nemohla být s tím chlastem, ani matka, ani zdravotní sestra. Já jsem ve finále nemohla být ani člověk, protože já, když jsem se na sebe podívala do zrcadla, o mě by si žádněj chlap neopřel ani kolo. Já jsem vypadala strašně.

### **Jak si vůbec takhle dlouho pila? Jak dlouho ta závislost trvala?**

No, ono se to vyvíjelo, tak jako postupně, že jo. To vlastně, já jsem začala, jako tak, jako nějak nenormálně pít v tom dospívání a teď vlastně na jaře, na jaře v květnu budu mít 9 let, co nepiju. No takže, ale s tím, že jako, kdy to začal být opravdu, jako už problém, tak to bylo asi, dejme tomu, potom narození té Adélky, Adélka se narodila 2010 a já jsem jí kojila rok a potom, potom se to začalo zhoršovat, jako rapidně.

### **Takže vždy v době těhotenství a v době kojení, tak ses vlastně alkoholu nedotkla?**

To, jako ještě ta nejhorší věc, kvůli čemu mám třeba, jako výčitky, jo, když třeba jsem, jako to třeba jsem pila. Když jsem nevěděla, že jsem těhotná s tou Adélkou. Nebo potom, když už byla větší a já jsem kojila, tak jsem si třeba, jako večer něco dala. Když jsem věděla, že jí budu kojit třeba až ráno, jako ne moc, ale vlastně jsem se těšila na to, až ji přestanu kojit, abych zase mohla pít. Což jako je hrozný no, ale u Aničky tam to nebylo ještě tak hrozný. Tam jsem si nedala ani kapku. Anička je ta starší, ale je tím víc poznamenaná, protože ona pak viděla i ty věci, kdy, protože už byla starší. Ta Adélka si třeba skoro na nic nevzpomíná, nebo to má někde jako daleko. Nebo má v sobě zasunutej, jako nějaký, jako konflikt, když mě třeba ten partner bil, protože jsem chtěla někam odejít a něco si koupit a on nevěděl, jak mě zastavit. Tak použil násilí.

## **Rozumím. A jak jsi se seznámila se skupinou Anonymních alkoholiků?**

No takže. Takže já jsem takhle odjela do těch Svitav a vlastně tam jsem potkala Petra a Aleše. Tenkrát a ten jejich příběh a nějaká ta naděje, kterou já jsem si z toho odnesla, tak, jako se vlastně proměnil v nějaký to rozhodnutí, že tohle už nechci. Takže to, takže to bylo peklo. Já jako ve svém životě jsem nepoznala nic horšího, než je abst'ák. To je fakt, jako příšernej stav, kterej nechceš. Nechtěla jsem přijít o děti a nechtěla jsem vlastně ještě umřít, protože jsem věděla, že jako jestli to takhle bude pokračovat, tak se prostě sprovodím ze světa, že takhle žít já prostě nevydržím. Takže já jsem ten večer, kdy oni tam byli, vylila tu vodku z toho šamponu a prostě jsem se rozhodla, že tohle už nechci. Domluvila jsem si během té hospitalizace léčebnu v Černovicích na, kterou jsem teda musela měsíc čekat. Dostala jsem od Petra Modrou knihu a vlastně jsem začala, protože jsem měsíc jako čekala na tu léčebnu, tak jsem začala chodit mezi Anonymní alkoholiky. Takže já jsem nastoupila do léčebny, byla jsem tam teda 2 měsíce od tama mě potom vyhodili, protože jsem nasbírala 5 černých bodů. Trošku mě to mrzelo. Chtěla jsem to jako ukončit řádně tu léčbu. Nicméně jsem si říkala, no tak jako co?

## **A za co to bylo?**

To jsou tam, ten systém tam funguje tak, jako, jak bych to asi řekla, v jednoduchosti, že vlastně jako snaží se tam člověka navést, jako proč vůbec pije? Co mu to všechno vzalo? A má tam člověk možnost nad tím přemýšlet jo, což jako hodnotím, jako já su ráda, že jsem tam byla. Tam má člověk možnost přemýšlet nad tím alkoholem, jako, že tam má dostatek času nad tím přemýšlet. Má tam ty psychology, takže je to hodnotím jako dobře, že jsem tam byla, protože na některý věci jsem si tam přišla. Nicméně ten systém je tam nastavenej tak, že vlastně tam i cíleně, jako člověku, jako snaží, jako vyrobit nějakou, jako třeba nefér situaci, nějakou jako ránu, aby byl připravenej na to, že v běžným životě se to vlastně děje pořád. A že vlastně to není důvod se napít, jo, takže to jsou třeba takový blbosti, jako že jsme všichni dostali jeden černý bod, protože jsme se o minutu zdrželi na táboráku. Jo, pak jsem dostala jeden černý bod, protože já zapomínám. Já jsem měla v dětství hodně úrazů hlavy, a to pití tomu taky nepřispělo, tak já jsem přišla pozdě na měření tlaku, tak to byl ten druhej důvod. To se mně stalo ještě jednou, že jsem zase na něco zapomněla a pak jsem nikde nechala položenou, já jsem měla službu v kuchyni, jako já jsem ju tam měla ráda, oni za to jsou body, takže já jsem vlastně byla taková jako vysmátá, že jsem nemusela nic řešit, že jsem nemusela sepisovat nějaké elaboráty, věčně jako ostatní a mně to nevadilo, práce mně nikdy nevadila. Já jsem byla vždycky zvyklá pracovat dost a vlastně zapomněla jsem někde hrníček a ta sestra, jak viděla ten hrníček, tak já jsem se k němu přiznala, že je to teda můj, což bych nemusela. Udělala jsem to, tak to byl ten

4 bod a ten 4 bod byl kritický, jakože za 4 už hrozil vyhozov. A já, jak jsem viděla, že je to ten 4 kritický, tak takhle, jak ti říkám, jak jsem si to uvědomila, že je to teda špatný, že je to ten čtvrtý, tak jsem řekla a do prd\*le a za to byl ten 5 a už jsem šla, takže, takže to bylo takhle. No, nicméně jsem si řekla, no tak co? No tak mě vyhodili, byl konec srpna, a tak si říkám, no tak aspoň nachystám děti do školy, nakoupím věci a brala jsem to tak, jak to je, jako že se to prostě stalo. No tak jako z čeho se mám hroutit? Když už se to stalo a vlastně jsem nepřestala jezdit mezi Anonymní alkoholiky, a to беру jako stěžejní věc, protože ten náš mozek je fakt nemocnej a po určité době, jako se mu stane, že by jako zapomněl, jak to bylo všechno hrozný. Jo, vidím to třeba na kamarádce, která je, jako, když chodila, tak byla v pořádku, teď nechodí, není v pořádku. Jo, tak to prostě je, že ten mozek zapomene, jako tak to vnímám, tak po těch skoro 9 letech, že jako, kdybych tam nešla půl roku, tak se nejspíš nic nestane, protože nějakým způsobem to mám srovnaný a já to mám pořád v mysli jo, já to, já to fakt nechci, protože to bylo největší peklo, který jsem zažívala a já to už strašně nechci. Takže já, jako dobrovolně se napít, jako třeba v novém zaměstnání, vlastně v podstatě na mě strašně dlouho zkoušeli, když byla nějaká oslava, nebo nějaká společná akce. To by mě furt někdo přemlouval a ať si dám, že to přece není možný a že taky jeden nevadí. Jo, a já jsem, jako protože pohled těch zdravotníků na ty alkoholiky je strašnej. Jo, já to, já to poslouchám vlastně pořád, když nějakýho alkoholika, jako přijímáme, tak jako to odsouzení, to opovržení, jo od těch kolegyň, já to slyším furt jo, ale já jsem jim, já se na ně za to nezlobím a nemůžu se jim divit, protože oni vidí, jako ti všichni, kterým se to nepovedlo. Oni, oni, oni nevidí žádný jiní a některý věci nemůžou pochopit, protože to normálně člověk pochopit jako nemůže. No, takže se, tak proto jsem jim to třeba v práci neřekla, jo.

### **Takže to nevědí?**

No teď se stala, zrovna před třema dny, taková kuriózní věc, kdy těžko říct, kdo co ví, neví, tuší, domnívá se, proč třeba nepiju, protože ono to úplně normální není, že člověk nepije vůbec. Takže člověk si může jako vytvářet nějaký domněnky, Proč to tak je.

### **Jasný. A jinak v rámci AA, jak často docházíš do AA?**

No, já se snažím jet pokaždý

### **A co si představuješ pod pojmem Vyšší moc nebo víra v Boha? V rámci té organizace AA?**

Pro někoho to může, jako v rámci té organizace vím, že pro někoho to znamená, jako pro každého je to něco jiného. Pro někoho ta Vyšší moc je něco, co jako je nějakým způsobem

nehmatatelný, jako nějak, nějaký řízení Vesmíru. Já si toho Boha nepředstavuju, jako konkrétně nějak, kdy pro mě je to tak, že já nevím, jak si ho mám představit, jo, ale vnímám to. Vnímám to, že je tady něco, co mě jako nějakým způsobem převyšuje a možná jako to někomu přijde, jako naivní představa blbost, že vlastně nějaký vyšší řízení jako existovat nemůže. Jak by to šlo zařídit? Ale, ale já jsem o tom přesvědčená, že to tak je, no a že ty věci se dějou, jako s nějakým účelem a s nějakým smyslem, abychom se něco naučili, abysme se někam posunuli, protože vlastně to je ta moje vděčnost, za to, že vlastně vnímám to jako zázrak, jo, to že nepiju. to že su tam, kde su. To že jsem se vlastně někam posunula, protože ten program vnímám, jako nějaký nástroj, jako nějakého duchovního pokroku. To, jak jsem třeba z toho ze začátku byla, tak strašně nadšená, jak se mně daří nepít a jak mně to prostě přijde perfektní, tak jako, že jsem měla ten pocit, jako, že kdyby všichni chodili jako do těch Anonymních alkoholiků, tak jakože prostě svět se stane krásnějším místem, jo, bylo to takový, oni pak přijdou takový ty propady a jako ten svět, ten život, jako není lehkej a jako umí nachystat pěkný dardy, takže. takže ono to všecko není ideální, ale jako s tou vírou, jakože ty věci se dějou, jako z nějakýho důvodu a já su vlastně, jako moc vděčná, za to, kde su teď jo, já bych, já bych žila asi o dost povrchnější život než teď. Jo, teď to vnímám, že ten můj život je takovej opravdovější, pravdivější, jako neumím si představit lhát, neumím si představit, jak udělat něco nečestného. Vždycky, jak vlastně se člověk snažil i v rámci toho programu o nějaký nápravy, tak je to takový neuvěřitelný. Já jsem fakticky nemohla, kolem toho špitálu, ani jako projít. Jo, mně okamžitě bylo špatně. Já jsem měla úplně neskutečnou úzkost, pak, když tam člověk jde, za tím primářem a tou staniční sestrou se nějakým způsobem omluvit, za to, co způsoboval a vidí, jakože oni ho neodsoudí a že jsou rádi, že je v pořádku, jo, když jsem dala panu primářovi knížku, kterou jsem potom jako udělala, tak on, jako skoro brečel.

### **Ty jsi sepsala nějakou knížku?**

Jo, jo, je to, jako, je to taková jako dětská knížka, ale je to v podstatě, ono si ji koupilo vlastně možná víc dospělých. To jsem taky, jako, ono totiž, jako krom toho zázraku, jako se začaly dít i jiný věci, který jsem si myslela, že se nikdy nestanou. Jo, já, já, jak strašně ráda tvořím, tak jako, některý, jako sny se jako již splnily jo, a ještě jako nějaký mám. Takže, takže, jsem udělala takovou dětskou knížku. Ten příběh, jako o tom skřítkovi Vítkovi je vlastně, je vlastně o tom, že on spadne na nějaký dno, ale díky tomu, jako se ten jeho život stane smysluplnější a opravdovější.

Toho skřítku jsem vyrobila, tady jsme chodili s Pájou po lese a někde ji ještě mám, jestli se chceš podívat?



*(Ukázka knížky)* Už je teda. Úplně nenávratně k nepořízení mám asi 3 kousky, které si schovávám. Jo a teď jsme dělali ještě s kamarádem komiks teda taky mimo jiné, jo, já, já, vyrábím takový, takový, jako loutky. Tohle je třeba Vítek no.

**Jsi šikovná. Vrátním se ke skupině AA. Co bys hodnotila jako ten léčebný faktor u té svépomocné skupiny Anonymních alkoholiků?**

Asi to, že si to pořád připomínám, že mně to, že mně to jako nutí, vlastně, že si na tu, že si to neustále oživuji, že to mám v mysli v paměti tím, že tam každé týden přijdu, tak si to připomenu.

**A když, ty máš vlastně za sebou, dvě léčebny?**

Já jsem klasickou protialkoholní léčbu, to byla ta jedna v těch v Černovicích, a to v těch Svitavách to byl vlastně detox a v těch Svitavách jsem byla vlastně dvakrát. Jednou jsem tam oficiálně byla jako kvůli depresím, ale to už jsem měla problém s alkoholem, kterej jsem si nepřiznávala, to je ta, to je prostě první, jako krok a odrazový můstek, můstek, že si to vlastně přiznávaš, že to tak je, že seš proti tomu bezmocnej.

**A jaké pocity na tebe mělo první setkání Anonymních alkoholiků? Vlastně si vzpomínám, že si mi říkala, že si se s nimi seznámila v léčebně?**

No velice, velice, oni byli dva, ale jako, já jsem se v tom poznala, no hlavně v tom Pét'ovím, protože my jsme to měli podobný. On taky pil kvartálně, vlastně taky měl nějaký psychický problémy předtím. Takže to bylo, úplně jak kdyby, někdo mluvil o mně.

**No a co ti teda v běžném životě nejvíce pomáhá z té skupiny Anonymních alkoholiků?**

Mně v běžném životě asi to, že tam jsem získala tu vděčnost. Já jsem předtím, jako nebyla tak vděčnej člověk, jo, že tam, tam jsem získala nějakou trošku duševní klid, duševní klid a vděčnost, kdy vlastně teď, jako člověk vlastně večer nějakým způsobem poděkuje, že je to, že je to, tak jak to je. No asi to mně, to mně pomáhá.

**A je podle tebe teda terapie přínosnější než jiný léčebný program?**

To celkově musím říct, že ti Anonymní alkoholici nejsou asi pro každého. Pro mě to bylo, pro mě to bylo stěžejní. Pro mě to bylo stěžejní a na mojí cestě mi to pomohlo nejvíc. Jako vnímám to, jako, že to byla ta zásadní věc, která se jako v mém životě stala, proč nepiju, jo. U někoho to může být ta léčebná, někdo to nějakým způsobem zvládne třeba i jinejma cestama. Myslím

si, že cokoliv, co člověk udělá pro to, tak je dobrý, ale pro každého to může být něco jiného. Za mě to bylo stěžejní.

### **A proč to pro tebe bylo stěžejní? Proč si to vysvětluješ, že to tak je?**

Protože tam jsem získala něco víc než u doktorů, něco víc než v léčebně. Tam jsem prostě našla nějaký ten vnitřní klid, právě díky tomu, že je tam asi ten program, že je to jakýsi nástroj, že je to neustálé přemýšlení, že to opravdu vede k něčemu hlubšímu, jako, co se v člověku odehrává, když si představím sebe, když jsem začala chodit mezi Anonymní alkoholiky, tak su teď jinej člověk než na tom začátku.

### **Takže celkově nějaký tvůj názor na tu léčbu v rámci Anonymních alkoholiků?**

No určitě pozitivní, určitě pozitivní. A pokud má někdo problém s chlastem, tak, tak by vlastně, vlastně já ty letáky rozdávám nebo, když vidím, jako nechcu říct, že jako na někom, jako poznám, jako třeba u nás v práci je spousta lidí, co má problém, jo, ale, hmm. úplně vím, že to prostě není pro každého, že jako rozdat, jako letáčky všem, že je mi jedno, jako kdyby se mi někdo kvůli tomu vysmál, jo, ale není to prostě pro každého cesta.

### **A nějaký přínos té svépomocné skupiny tě napadne?**

Jo, jo, my míváme i takový neformální setkání. Vlastně vnímám to i tak, že jako jsou to lidi, kteří, kteří vlastně zažili něco hodně podobného nebo totožného, mají stejnej problém a rozumí tomu, jak to je. A přínosný je i to, že jako vím, že kdyby se něco dělo, že můžu tomu druhýmu zavolat a že během toho hovoru si třeba člověk to může stihnout rozmyslet to, že se napije, jo, to taky vnímám jako přínos, že jako mám, na koho se obrátit, kdyby bylo, kdyby bylo blbě. I když já su třeba sama u sebe přesvědčená, že kdybych se chtěla napít, tak se prostě napiju a nikomu nezavolám, jo, ale, ale vím, že ta možnost tady je a kdybych jako s tím nějak jako sváděla nějaký vnitřní boj, vím, že jako můžu zavolat, komukoliv, komukoliv ze skupiny a že mně to třeba pomůže, jo nebo teďkon třeba ta kamarádka, co k nám chodí nová, a tak, taky jsme spolu měly několik hovorů. A ona teda jako každěj den vlastně jí pomáhají třeba ty jako online, online meetingy. A vlastně drží ji to střízlivou, takže, jako určitě to má něco do sebe určitě si myslím, že, ale člověk musí chtít, no vlastně, jediným požadavkem, jak se tam říká, je touha přestat pít. A tu já jsem měla, tu já už jsem měla, já už jsem si strašně přála nepít. Takže to bylo, jako fakt, jako stěžejní, že jako jsem s tím chtěla něco dělat. Jakmile člověk nemá problém, nedospěje k tomu prvnímu kroku není cesta, nepomůžou ani Anonymní alkoholici, nepomůžou doktoři, psychiatři, psychologové nepomůže nic.

### **Takže můžeš sama za sebe říct, že ten první krok je pro tebe nejdůležitější?**

Přesně tak, přesně tak, protože bez něj neuděláš další. Bez něj se prostě nepohneš, to prostě ani nejde, ty kroky jsou vymyšlené tak, že já vůbec nechápu, že mohli být tak geniální ten Bob s tím Billem. Jako, když je člověk, ovšem musí být člověk, jako opravdu upřímněj a poctivej sám k sobě. Když k sobě nejseš opravdově poctivej a upřímněj, tak to nemá smysl

Člověk to musí udělat pro sebe a aby to udělal pro sebe, musí se mít dostatečně rád, jsou to lidi, co třeba, jako jsou poznamenaný životem, co ho neměli lehkej, jako nikdo nevíme, jaký měli dětství nebo tak. Tak nad tím, jako jsou to věci k zamyšlení hodně.

### **Takže dá se říct, že přiznání, což vlastně je i v těch 12 Krocích je to nejdůležitější?**

Jo, bez toho se neposuneš dál.

### **A je někdo, komu bys AA nedoporučovala?**

To se takhle říct nedá. Já bych to doporučila všem, všem, ale vidím, že u některých, jako to nemá smysl vůbec nic, protože oni prostě nemají problém. A jakmile nemáš problém, tak jako nepomůže nic, nepomůžou ani ti Anonymní alkoholici, nepomůže ani léčebna, nepomůže nic, člověk musí, jako si to nejdřív přiznat, aby, aby s tím šlo něco dělat. Do té doby nepomůže nic, ani mně by do té doby nepomohlo nic, ani ti Anonymní alkoholici.

### **A napadá tě nějaká překážka na cestě ke střízlivosti?**

No, tak právě to nezapomenout, jako myslím si, že člověk, když nějakým způsobem se sebou přestane něco dělat, takže by mohl zapomenout, jo, to jako vnímám u sebe, že bych to tak měla, protože vždycky, když jsem fakt jako byla v háji, myslela jsem si, že už se toho v životě nedotknu a zkoušela jsem to sama, tak jsem vždycky zapomněla, jaký to bylo, že jsem fakt byla na dně jak, jak jsem se cítila mizerně, jak jsem prostě se nenáviděla. Tak to, že jako člověk zapomene no.

### **A vlastně ty jsi přesně jak zaangažovaná v té svépomocné skupině? Docházíš jenom na meetingy, nebo máš i službu třeba pro literaturu, nebo tak něco?**

Mám službu, mám službu. A oni by se ty služby měly nějakým způsobem rotovat a střídat. Nicméně třeba tady tu službu už mám několik let, že teda chodím na ten na tu psychiatrii, jo. Dělat ty otevřený meetingy. Dělat ty info meetingy pro ty pacienty, který, vlastně jsou na tom tak, jak na tom jsou, tam, kde jsem dřív seděla já, tak teď su na tý druhý straně, takže to, to vlastně dělám už několik let. No už dost let.

### **A já ti tady to pomáhá v udržení té střízlivosti?**

Pomáhá myslím si, že jako hodně, když to tam vidím, že vlastně jsem na tom byla tak, že jsem tam seděla v tom v tom županu, tak si to zase připomenu a zase se utvrdí v tom, že jako tohle nechci.

### **A co je pro tebe jako nejdůležitější? Vlastně ty Anonymní alkoholici nabízejí nějaké programy. Bud' je to docházení na ty meetingy plnění 12 Kroků, dodržování 12 Tradič nebo nějaká služba, co je tady z těch faktorů pro tebe to nejdůležitější?**

Pro mě je asi to nejdůležitější jsou ty každotýdenní osobní setkání, takže ty meetingy. Ty jsou pro mě asi nejdůležitější.

### **A v čem spatřuješ výhody oproti jiným způsobům léčby?**

Spatřuji v tom, že vlastně člověka to nepodmiňuje k ničemu. Jo že, že je to v podstatě taková naprostá svoboda. Já vlastně mám ráda, jako svobodu, někdy se jako těším, jako když jsem se chystala minulý týden na tu oslavu narozenin, tak tady, ten můj Lásek se na mě díval a říká, co to ze sebou děláš? A já říkám, osvobozuji se. Protože jako někdy se těším, až budu moct být svobodná úplně ve všech oblastech svého bytí, což teďkom je, ale jako se tak, jako nějakým způsobem možná ještě krotím. To já bych tak jako různě chodila s věnečkem ve vlasech, a tak různě pomalovaně, a tak jako spatřuji v tomhle způsobu tu svobodu, že člověka to nepodmiňuje k ničemu. Tam vlastně jedinou podmínkou je ta touha přestat pít. Člověk může přijít, nemusí přijít, může mluvit, nemusí mluvit, může poslouchat, vlastně nepodmiňuje to člověka vůbec k ničemu. Je to naprosto anonymní. Já třeba můžu říct, že po těch letech vlastně ani nevím, jak se někteří mí přátelé jmenují příjmením a vůbec mě to jako nepřijde nějaký divný a není to vlastně pro mě ani důležitý, jo je to. Je to takový svobodný to, že to asi jako mě k ničemu nezavazuje. To se mně na tom líbilo.

### **A jsou nějaké nevýhody?**

Já jsem na žádnou nepřišla ještě za ty roky. Možná, jako vnímám, že někdy, když se uvnitř té skupině něco děje, jako když, když to nějakým způsobem, jako se tam nějak vztahově začne něco prolínat, někdo něco řeší s někým, jako, co nepatří do skupiny, takže to může narušit chod té skupiny, že to může ovlivnit chod té skupiny, což se čas od času stane. Ale vlastně je to o tom, jak se k tomu jako člověk postaví a vlastně my si tam na rovinu čteme nějaký pravidla, který se snažíme všichni respektovat a ctít. Takže já jsem na žádnou nevýhodu nepřišla.

### **A je něco, co bys ty zlepšila na fungování skupiny?**

Nenapadá mě nic, co já bych mohla na tom vylepšit. Myslím si, že je to perfektní, tak jak to je. Naopak si myslím, jako že jakmile do toho někdo začne vrtat nebo jako by měl nějaký, jako lepší nápady a přeskakovat kroky, tak to si myslím, že je jako blbost. Je to až neuvěřitelný, je to zázrak, že to vůbec jako někdo takhle vymyslel, jako borci fakt.

**Takže nějaký negativa tě k tomu napadají, nenapadají?**

ne, vůbec.

**No a celkově dokážeš tak nějak říct, jak se do tvého života promítá vliv skupiny Anonymních alkoholiků?**

Úplně naprosto, mně to proměnilo život. Mně to proměnilo život, protože su jinde, než jsem byla předtím. A su ráda, kde su teď. A je to díky, díky Anonymním alkoholikům. Je fakt, že jako žiju takovej nějakej smysluplnější, pravdivější a upřímnější život. Získala jsem svobodu vděčnost, jako já jsem byla nesvobodnej člověk, nesvéprávněj. Pro mě jako život s chlastem bylo čistokrevný šílenství, nic jinýho. Jo, když člověk se po noční službě pochválí za to, že to tam zvládl jenom s půllitrem vodky, jak to všechno krásně odsejpalo, bylo perfektní, jak neprovedl žádnou chybu. A jak by to takhle vlastně mohlo jít pořád, jo. To je prostě úplně zvrácený, šílený myšlení, takže za mě život s chlastem bylo čistokrevný šílenství a život, kterej mě dali Anonymní alkoholici je čestnej, jinej, opravdovej a upřímněj.

**Takže význam pro tebe osobně ta svépomocná skupina má jaký?**

Nepředstavitelný. Nepředstavitelný, jako nejde to úplně jako popsat běžně, normálnímu člověku, kterej prostě ten problém nemá. Jako je to, je to jinej život. Je to zázrak.

**A vlastně do svépomocné skupiny Anonymních alkoholiků docházíš 9 let a 9 let abstinuješ?**

V květnu to bude 9 let, hmm, jo, 9 let tam chodím skoro.

**A časovou a místní dostupnost těch Anonymních alkoholiků by si hodnotila jak? Vyhovující, Nevyhovující.**

Podívej, já jsem to měla postavený tak, že já jsem tam jezdit chtěla. Takže já jsem prostě postavila tu svou staniční sestru vlastně před takovou věc, že já, když jsem nastoupila do nové práce, já jsem jí řekla, že mám každé úterý něco, co je pro mě nějakým způsobem důležité a že bych potřebovala, jestli by bylo možné, že bych o to moc prosila, jestli bych mohla mít volné úterky, což samozřejmě vzbudilo značnou zvědavost. Co to teda jako je? Když já tam musím

být každý úterý, nicméně já jsem to takhle fakt ze začátku nastavila, a i když bych to měla kousek do Blanska, i když třeba jako bych tam třeba nemusela být každé týden, tak já chci a já jsem si to takovýmhle způsobem nastavila. O tohle jsem poprosila. A bylo mi vyhověno. Takže já třeba dneska tam nejsem, protože jsme měli neschopenku, tak jako musela Majka moje staniční přepsat služby, ale já jsem jí to takhle řekla od začátku. Já jsem to vlastně takovýmhle způsobem nastavila, že ta střízlivost je pro mě na prvním místě, protože bez ní nebudu mít vůbec nic. A tímhle způsobem, já jsem si to ošéfovala a pojistila.

### **Rozumím. A časově ti to taky vyhovuje?**

Jo to jo, já to totiž mám postavený jinak. Já tam prostě chcu jet, tak tam prostě jedu. Jo, já jsem jeden čas třeba jako jezdila ze Svitav i stopem jo. I to mně za to stálo. Jo, takže prostě.

### **Prostě hlavně se tam dostat.**

No já su, já su taková alternativní a vždycky, jako si říkám, ono se to nějak, jako udělá. To nějak dopadne, jo, tak prostě chcu jet, tak jedu. Já zas, když si něco vezmu do hlavy.

### **Na vztahy a komunikaci mezi členy by si hodnotilo jak?**

No myslím si, že v rámci skupiny je to jako super. Myslím si, že jako máme nějaký vzájemný mezilidský vztahy mezi sebou, fakt dobrý, že se z nás stali přátelé, jo, někdy se může stát to, že to přeroste třeba v nějaký vztah, a když potom ten vztah nevyjde, tak by to třeba mohl být problém, ale to jako jenom tak teoretizuju a vím, že jako ve skupině, jako se třeba občas něco odehrálo, ale, ale vlastně nijak jsem nikdy neměla pocit, že by to jako zásadně ovlivnilo chod jako naší skupiny, jo.

### **A ještě ke tradicím, jakou tradici vnímáš jako tu nejdůležitější?**

Hmm. Přemýšlím, která by to byla.

Já myslím, že totiž, tak jak jsou napsané, že každá tradice má prostě nějaký svůj smysl. Jo že, že, jako, že jako nějakou vynechat nebo jako vyvýšit, jako že to má svůj smysl, proč je to jako nastavený. Ať už je to nějaká anonymita, ať už je to, to, že prostě vlastně ti alkoholicí se nezapojují do žádných, jako vnějších věcí, protože si myslím, že by to právě mohlo vést k nějakému rozvratu, jako toho systému, jako té skupiny nebo jako rozvratu toho systému. Myslím si, že každá z těch tradic má nějaký svůj význam, ale nedokázala bych říct asi, kterou považuju, kterou považuju za nejdůležitější. Myslím, že tak jak jsou sepsané, že prostě každá má svůj smysl.

### **A je nějaká nejproblematictější, kterou je jakoby problém dodržet? V té skupině?**

Já jsem se s tím nesešla, že by, že by, že by byl problém nějakým způsobem ji dodržet no. Problém je spíš udržet nějaký ty pravidla, který si tam čteme. To někdy pozoruji, že je problém. Ale v těch 12 Tradicích většinou ne, to se jako ctí, je to tak nastavené a takovýmhle způsobem to funguje.

### **A ty pravidla pro tu skupinu myslíš? Překřikování a tak?**

Jo, někdy jako ono se někdy i stane, že někdo přijde opilej a je problém to třeba nějakým způsobem dodržet. Ale já si myslím, že v naší skupině je to celkem ujde jo, že fakt, jako, že se to tam stává výjimečně, že to tam, jako tolerujeme ctíme.

### **A myslíš si, že uzavřený meeting může být pro někoho přínosnější? Nebo, co pro tebe osobně je přínosnější, otevřený nebo uzavřený meeting?**

Mně je to asi jedno, ale vnímám, že když jsou tam dva partneři a jeden z nich je host, který nemůže mluvit, že to třeba někdy, jako může ovlivnit to, co by chtěl říct ten druhý. Myslím si, že to jako může ovlivnit to, když tam přijde takhle pár spolu, že to může ovlivnit všechno, co ten člověk je schopen říct, nebo to, co by před tím partnerem nechtěl říct. Na druhou stranu ten jeho blízký vlastně dokáže, jako líp pochopit, co se vlastně s tím člověkem děje. Takže jsou tam oba dva ty póly, ale každopádně si myslím, že je to přínos. Pro toho alkoholika, když má jako osobu blízkou, která se o to zajímá a nějak se snaží ho pochopit. Protože většina z nás, jako to nedělala schválně, neubližovala schválně, ale když člověk pije, ubližuje těm blízkým.

### **No teď už tady mám poslední 2 otázky, takže se tě zeptám, co pro tebe bylo tou motivací k tomu, aby si skoncoval s tou závislostí?**

To bylo dno, já jsem nechtěla umřít a už jsem nechtěla. Už jsem nechtěla prostě žít v těch sra\*kách a v té nesvobodě, protože, já jsem třeba strašně ráda tvořila nebo tvořím. Mám ráda svoje děti, jo, to prostě všechno zmizelo. Všechno bylo zúžený jenom na ten úzkej pruh, na jehož konci byla ta flaška a já už jsem to strašně nechtěla, nechtěla jsem umřít.

### **A měla jsi nějaký očekávání od AA? Než si šla na to první setkání?**

Hmm, ne, ne, ne, neměla. A vůbec su strašně ráda, že jsem se zbavila tady toho nešvaru mít nějaký očekávání, protože, jak má člověk nějaký očekávání, tak to je, jakože, teďkon fakticky se snažím, jako člověka, někdy ta minulost trápí, nebo jako mě třeba trápí v souvislosti s tím, když přemýšlím o té svojí starší dceři, že má taky, jako nějaký problémy sama se sebou. Byla,

jsem hodně ve střehu, když třeba, hmm, psychologa jsem ji našla a psychiatra. Snažím se právě, abych nějak, tak jako dokázala setrvat jako v té přítomnosti, protože to si myslím, že je jako nějaký klíč ke štěstí, protože jakmile se člověk babrá v minulosti, nebo má strach z budoucnosti, tak nežije. Ta budoucnost stejně vždycky byla úplně jiná, takže snažím se setrvat jako v té přítomnosti, což vidím, jako nějaký takový klíč k nějakému hezkému životu.

**Rozumím. A nějaký nejpodstatnější krok v rámci uzdravení?**

Ta bezmoc, prostě, že si to člověk přizná, že je vůči tomu bezmocnej, protože to je soupeř, nad kterým se nedá vyhrát. I kdybych chodila kamkoliv, tak bez toho by nebylo nic, jako bez toho prvního kroku.

**Je ještě něco, co tě tak nějak napadá k té organizaci AA?**

Myslím, že ne, že jsem toho řekla tolik, že tím musíš být úplně zahlcená.