

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Ústav pedagogiky a sociálních studií

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Jakub Dubský

Alkoholismus, dospělé děti alkoholiků

Olomouc 2023

vedoucí práce: Mgr. Michaela Pugnerová, Ph.D.

Obsah

Úvod.....	6
Teoretická část	8
1. Závislost.....	8
1.1. Definice závislosti	8
1.1.1. Závislostní jednání.....	9
1.2. Fáze uzdravování závislého člověka	9
2. Alkoholismus	11
2.1. Závislost na alkoholu.....	12
2.2. Vznik závislosti.....	12
2.3. Akutní intoxikace	13
2.4. Abúzus	14
2.5. Konzumenti podle typu	14
2.6. Charakteristické znaky rozvinuté závislosti na alkoholu	15
2.7. Další problémy spojené s alkoholem.....	17
2.8. Bažení – Craving	17
2.8.1. Projevy bažení.....	18
2.8.2. Intenzita bažení.....	18
2.8.3. Zhoršené sebeovládání.....	18
2.8.4. Abstinující alkoholik	19
3. Dospělé děti alkoholiků	19

3.1. Rodina.....	19
3.2. Děti alkoholiků	21
3.3. Charakteristické vlastnosti dospělých dětí alkoholiků.....	23
3.4. Jak se uzdravit.....	28
Výzkumná část	29
4. Úvod.....	29
4.1. Výzkumné cíle	29
4.2. Metodologie a výsledky sledování	30
4.2.1. Výzkumné metody	30
4.2.2. Průběh výzkumu	30
4.2.3. Rozhovor – Jaromír, 68 let.....	31
4.2.4. Rozhovor 1 – Miroslava, 45 let, vysokoškolské vzdělání.....	36
4.2.5. Rozhovor 2 – Veronika, 39 let, středoškolské vzdělání	39
4.2.6. Rozhovor 3 – Radka, 34 let, středoškolské vzdělání	43
4.2.7. Rozhovor 4 – Kateřina, 33 let, středoškolské vzdělání.....	47
4.2.8. Rozhovor 5 – Radek, 39 let, vysokoškolské vzdělání.....	50
4.2.9. Rozhovor 6 – Marie, 72 let, vysokoškolské vzdělání	53
4.3. Výsledky výzkumu	60
Závěr	62
Zdroje.....	64

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Alkoholismus, dospělé děti alkoholiků“ vypracoval samostatně a s použitím uvedené literatury a pramenů, uvedených na konci této práce.

V Olomouci dne

Podpis

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Michaele Pugnerové, Ph.D., bez jejíchž konzultací a připomínek by tato práce nebyla nikdy dokončena. Poděkování patří také mé manželce, sestře a dalším členům rodiny, kteří mi byli oporou po celou dobu studia. Zároveň bych chtěl poděkovat všem respondentům, kteří byli ochotni zodpovídat výzkumné otázky, jež jsou důležitou součástí mé bakalářské práce.

Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybral téma „Alkoholismus, dospělé děti alkoholiků“. Práce má v sobě úmyslně skloubena dvě témata v jednom, jelikož k pochopení problematiky dospělých dětí alkoholiků je zároveň potřeba znát charakter alkoholismus a také porozumět závislosti jako takové. Alkoholismus patří v dnešní době mezi nejrozšířenější fenomény, alkohol je jednou z nejdostupnějších drog, a tak není divu, že si na něj tolik lidí postupem času vytvoří závislost.

Obvykle již v mladém věku přichází první zkušenosti s požíváním alkoholu, postupně se někteří jedinci dostávají až k rizikovému užívání alkoholu. Je zde často určitý návyk, i když se ještě nemusí jednat o závislost. Alkoholikem se člověk ve většině případů stává tak, že za pomoci alkoholu začne unikat z reality všedního dne, řeší problémy v práci, v rodině nebo si otevře láhev prostě jen z nudy. Vznik závislosti je však poměrně dlouhodobý. O alkoholismu panuje všeobecné povědomí, méně se už mluví o vlivu rodiče – alkoholika na své děti, které jsou nepochybně zasaženi chováním svých rodičů. Takové děti jsou svědky vypjatých situací, žijí ve strachu a tyto své pocity zpracovávají dle svých možností a dispozic. Často by si chtěly o svých pocitech s někým promluvit, ale zároveň cítí stud a bojí se nepochopení ze strany „normálních“ vrstevníků. Dospělé děti alkoholiků mohou částečně vnímat spoluzodpovědnost za problémy v rodině, což jim snižuje sebevědomí, učí se žít s pocitem viny a zmatenosti. Rodina je chováním alkoholika postižena nejvíce.

Práce je rozdělena na dvě základní části – teoretickou a praktickou. Teoretická část obsahuje tři kapitoly – závislost, alkoholismus a dospělé děti alkoholiků. V první z nich je definován pojem závislost, možný vznik závislosti na alkoholu. Také budou pojmenovány typické projevy závislosti, tělesné, psychické. Druhá kapitola je věnována rodině alkoholika, jsou zde představeny dopady závislosti rodičů na své děti, rodinu obecně. V poslední kapitole teoretické části budou popsány charakteristické rysy a projevy chování u takzvaných dospělých dětí alkoholiků.

V praktické části bude realizován kvalitativní výzkum. Cílem výzkumu práce je zjistit, jaký vliv má na své děti rodič závislý na alkoholu a zároveň vyhodnotit společné charakteristické vlastnosti u dospělých dětí alkoholiků, jak je závislost rodiče ovlivnila v dětství a dospívání.

V rámci prvního rozhovoru bude představen jeden z možných vzniků závislosti na alkoholu a důsledky působení závislosti v rodině alkoholika. V další části výzkumu budou pomocí rozhovorů zkoumány společné rysy dospělých dětí alkoholiků. Na základě problému alkoholismu bude zhodnocen vliv rodičů závislých na alkoholu na své děti a zároveň vyhodnoceny společné rysy dospělých dětí alkoholiků.

Teoretická část

1. Závislost

Závislost je nemoc, která se často projevuje fyziologickými příznaky, konkrétně pojmenovanými, ale ne vždy zcela pozorovatelnými. Člověk prahne po lásce, chce být společensky uznáván, vyžaduje respekt od svého okolí a nejbližší rodiny. V dnešní době jsou na jednotlivce kladeny obrovské nároky, které ještě více prohlubují hranici mezi úspěchem a neúspěchem. Člověk se snaží využít široké spektrum příležitostí k dosažení svých cílů, nakonec však často dochází k nenaplnění svých ambicí, a s tím souvisí pocit vlastního selhání. Čím více se nedaří zaplnit vnitřní prázdnotu, tím více se poohlížíme po nějaké alternativě, hledáme alespoň chvilkové uspokojení. Uspokojení nám může navodit užití látky, která v nás takové pocity vyvolá. Problém vzniká, když se z krátkodobého pocitu štěstí začnou rychle a dlouhodobě projevovat symptomy závislosti. Chorobná závislost může potkat každého bez rozdílu věku, pohlaví, inteligence, společenského postavení.¹

1.1. Definice závislosti

Závislostní chování lze definovat preferencí užívání konkrétní látky na základě poznané zkušenosti na úkor jednání, které nám dříve působilo radost a do našeho života přinášelo přidanou hodnotu. Postupně se objevuje silná touha tuto látku užívat, dostaví se nutkání, které jedince přemůže. Syndromem závislosti je pak „*skupina fyziologických, behaviorálních a kognitivních fenoménů, v nichž má užívání nějaké látky nebo třídy látek u daného jedince mnohem větší přednost před jiným jednáním, kterého si kdysi cenil více.*“²

Pokud chceme definitivně určit závislost u zkoumaného jedince, Mezinárodní klasifikace nemocí nám nabízí výběr z těchto jevů, které jednoduše prokáží závislostní jednání:

¹ RÖHR, Heinz-Peter, 2015. *Závislost: jak ji porozumět a jak ji překonat*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál. Spektrum (Portál), s. 11-13, ISBN 978-80-262-0927-0.

² NEŠPOR, Karel, 2018. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, s. 18, ISBN 978-80-262-1357-4.

1.1.1. Závislostní jednání

1. U jedince se projevuje silná touha užívat nějakou látku.
2. Člověk začíná mít problém se sebeovládáním, ztrácí postupně odhad míry při užívání látky, co se týče množství, a zároveň si nedokáže vnitřně určit hranice.
3. Současně se mění tolerance vůči návykové látce, k dosažení původního účinku je zapotřebí zvyšovat dávky.
4. Jedinec preferuje užívání návykové látky na úkor svých zájmů, člověk se v myšlenkách více upíná k tomu, jak získat látku, která mu přinese uspokojení.
5. Průkazným jevem může být v neposlední řadě nadměrné užívání, přestože se u konzumenta zjevně projevují škodlivé vedlejší účinky.³

Důležitým krokem k rozpoznání a následné léčbě závislosti je přiznání si tohoto problému. K jeho vyřešení však vede poměrně dlouhodobý proces – truchlení, jelikož se dotýká zranění nejen těla, ale i duše. Rozeznáváme v něm několik fází, kterými si člověk musí projít.⁴

1.2. Fáze uzdravování závislého člověka

- **Popření** – většinou prvotní reakce člověka, který je konfrontován s něčím závažným, nedokáže nastalou situaci pochopit, pojmenovat, např. smrt blízké osoby. Stejně tak je tomu při uvědomění si své závislosti, popření je vlastně obranný mechanismus, který je pochopitelný, avšak neměl by trvat příliš dlouho. Závislý jedinec odmítá uznat svou nemoc, a to i přes veškeré signály zvenčí. Musí obvykle prožít mnoho recidiv, stává se více labilní, začínají se projevovat četné symptomy, fyzické i psychické, problém se začíná dotýkat práce, sociální stability a rodiny. Trpí samozřejmě partneři, děti, vztahy se rozpadají. Závislý si v této fázi již částečně začíná uvědomovat svůj problém, ale představa nápravy je pro něj momentálně nereálná, přestat užívat návykovou látku si člověk nechce vůbec připustit, vždyť jeho myšlenky směřují již nějakou dobu pouze

³ NEŠPOR, Karel, 2018. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, s. 18, ISBN 978-80-262-1357-4.

⁴ OREL, Miroslav, 2020. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 3., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada), s. 202, ISBN 978-80-271-2529-6.

k návykové látce, stala se jeho hnacím motorem, pokud přijde nějaká psychická zátěž, konflikt, přetížení, vždy se může spolehnout, že úlevu najde v užití návykové látky. Dostavuje se strach s případné abstinence.

- **Bolest, zoufalství, vztek** – v této fázi dochází ke zpracování vnitřní nestability, smutku. Je přirozené, že člověk bojuje se vztekem, zoufalstvím, bolestí, vše v návaznosti na ztrátu své vlastní autenticity, což jsou opět velmi podobné pocity, které nás provází i při ztrátě blízkého člověka. Tato fáze figuruje jako velmi důležitá, negativní pocity je třeba prožít a zpracovat. Závislý svůj vztek směřuje často sám na sebe, uvědomuje si, jak daleko až zašel, že bude nutné s tímto pocitem žít celý život, závislost jej přemohla a nyní se nabízí jediné východisko – abstinence. Zoufalství a vztek jsou každodenní realitou, přidávají se deprese, to vše se samozřejmě ve svých reakcích přenáší na okolí, své blízké, partnery, děti.⁵
- **Zpracování smutku** – dnešní společnost se často smutku vyhýbá, silný jedinec je silný fyzicky i psychicky, sebevědomý, dokáže čelit překážkám. Smutek je brán jako slabost, něco nežádoucího. Příkladem může být prostá spoluúčast na pohřbu, kde se ukazuje, jak náročné je upřímně projevit soustrast pozůstalým, být účasten jejich smutku. Přitom pozůstalý by rád svůj smutek s někým sdílel, nechce však obtěžovat své okolí. Smutku se musí postavit, současně je velmi žádoucí ho sdílet, zvláště pak se svými blízkými. Zároveň také se závislý potřebuje vzepřít své nemoci čelem, hledá pomoc, útěchu a chce se podělit o své trápení. Přestože proběhlo již mnoho recidiv, závislý se je snaží vytěsnit, konfrontován okolím hledá výmluvy a o svých excesech se nechce bavit, stydí se za ně. Toto období může trvat velmi dlouho. Závislý svůj smutek musí zpracovat, převzít odpovědnost za své jednání, postavit se nemoci, udělat první krok, ještě nějakou dobu se však čas od času navrací do fáze popření. Pokud se už člověku podařilo částečně abstinovat, obvykle se mu uleví, začne se cítit lépe, podobně jako je tomu u nemocného, když nemoc začne ustupovat. Závislý nabyde dojmu, že má situaci pod kontrolou, a toto zjištění může vést k mylné představě uchýlení se ke kontrolovanému pití. Ve většině případů přichází v této fázi další recidiva a vše se znovu opakuje. Je opět zapotřebí přijetí nemoci jako nezvratné, vyrovnání se s pocity

⁵ RÖHR, Heinz-Peter, 2015. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál. Spektrum (Portál), s. 14-50, ISBN 978-80-262-0927-0

viny, přestože nelze závislému tuto vinu celistvě přisoudit. Realita je ale taková, že nemoc je tu a člověk se s ní bude muset potýkat již navždy.

- **Integrace** – přijmout sám sebe jako nemocného nelze bez odvahy a odhodlání. Pochopit svou minulost, okolnosti, které vedly až k chorobné závislosti. Člověk si ve zpětném nahlédnutí obvykle dokáže pojmenovat souvislosti, které v něm závislost vyvolaly. Pokud to nedokáže sám, pomohou mu v tom jeho blízcí nebo účast na terapii. Důležitou součástí této fáze je rozpoznat a konkrétně pojmenovat příčiny vzniku závislosti, jen tak se může v budoucnu závislý vyhnout opakování svých chyb. Analogicky zpětně zpytovat svědomí, a v tomto kajícím procesu prožít takzvanou celoživotní zpověď, znovu se narodit či vstát z mrtvých, a vydat se tak novou, lepší cestou. Do tohoto procesu je třeba zapojit své blízké, rodinu, která byla vtažena do „spoluzávislosti“. Přijetí musí samozřejmě nastat také ze strany rodiny, jelikož v toxickém rozpoložení bylo závislým jedincem ublíženo hlavně jejím členům, je nutné uzdravit mnoho vzniklých nesvárů a příkoří. Spoluzávislá rodina byla součástí toxického koloběhu, emočního nátlaku, spousta situací závislému dávala podněty ke konzumaci návykové látky. Tak jako závislý měl myšlenky související s návykovou látkou, myšlenky příslušníků rodiny se ubíraly k závislému, jestli je v pořádku, čistý atp. Obě strany žily v trvalé úzkosti.⁶

2. Alkoholismus

Alkohol patří mezi legální, nejrozšířenější, a hlavně nejdostupnější psychoaktivní látku. Společnost je vůči alkoholu velmi otevřená, jeho konzumace bývá normou spojenou s mnohými událostmi, oslavami, připijíme na zdraví, připomínáme si různá výročí, alkohol je tak přítomen téměř při všech významných obdobích našeho života. V neposlední řadě by nemělo být opomenuto zmínit setkávání se s přáteli, kdy se většinou sejdeme „na skleničku“ a alkohol nás provází celým večerem.⁷

⁶ RÖHR, Heinz-Peter, 2015. *Závislost: jak ji porozumět a jak ji překonat*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál. Spektrum (Portál), s. 14-50, ISBN 978-80-262-0927-0

⁷ OREL, Miroslav, 2020. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 3., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada), s. 201, ISBN 978-80-271-2529-6.

„Časté pití, tj. pití denně, případně obden, udávalo v roce 2020 19,8 % dotázaných. U mužů je výskyt častého pití (v roce 2020) 28,9 %, u žen 11,1 %. Více než polovina mužů (51,0 %) uvedla pití alkoholických nápojů alespoň jednou týdně, u žen to bylo 28,0 % respondentek. Frekvence pití alkoholu se od předchozích let lišila zejména v nárůstu výskytu velmi časté konzumace alkoholu (denně nebo téměř denně), a to jak u mužů, tak u žen. Celoživotních abstinentů bylo 3,6 % a abstinentů v posledním roce 12,2 %. Prevalence celoživotních abstinentů se prakticky nelišila podle pohlaví, avšak mezi ženami bylo abstinujících v posledních dvanácti měsících podstatně více než mezi muži (14,5 % proti 9,8 %).

Celková spotřeba alkoholu byla v roce 2020 spočítána na 8,0 litrů etanolu na osobu. Spotřeba alkoholu per capita byla tedy v roce 2020 nejvyšší za poslední tři roky (v roce 2019 byla 7,7 litrů, v roce 2018 7,4 litrů). Celková hladina spotřeby alkoholu na osobu v našich výzkumech má od roku 2014 stoupající tendenci.“⁸

2.1. Závislost na alkoholu

Hlavní ukazatel závislosti na alkoholu představuje motivace konzumenta, proč touží požívat alkoholický nápoj. Mnoho z nás jistě sáhlo po alkoholu, když jsme se chtěli uvolnit před nějakou situací, která v nás vyvolávala napětí, odbourat stres, být tak trochu nad věcí. Toto se většinou dělo v rámci nějakých společenských událostí, v kruhu přátel, obvykle ojedinele. Problém nastává, pokud člověk sahá po alkoholu z důvodu tělesné potřeby, kdy už nejde o pouhé odreagování se a navození dobré nálady, nýbrž o nutnost, kdy pouze s alkoholem přijde očekávané zklidnění. Jedná se tedy o nadměrné pití, ke kterému se však každý jedinec musel nějakým způsobem dopracovat.⁹

2.2. Vznik závislosti

Alkoholikem se člověk nerodí, je možné se jím stát teprve působením mnoha vlivů, postojů, prostředím, ve kterém se pohybuje, ale samozřejmě i svými vrozenými dispozicemi.

⁸ Státní zdravotní ústav.: Užívání tabáku a alkoholu v České republice, 2021. *Národní výzkum užívání tabáku a alkoholu v České republice 2020*. [online]. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <https://alkoholpodkontrolou.cz/narodni-vyzkum-uzivani-tabaku-a-alkoholu-v-ceske-republice-2020/>

⁹ HOSEK, Jan, 1998. *Sám proti alkoholu*. Praha: Grada. Psychologie pro každého, s. 10-15, ISBN 80-7169-624-2.

Intelektuální vybavenost může být výhodou v prevenci závislosti, i přesto se alkoholikem může stát kdokoliv. Do skupiny lidí, které jsou náchylnější k rychlejšímu propuknutí závislosti, patří citliví, méně psychicky odolní lidé, jejichž stabilita je křehčí. V kombinaci s nestálým rodinným prostředím a prostředím sociálním je pak pravděpodobnost vzniku závislosti mnohonásobně vyšší. Málokterý jedinec se v dnešní společnosti vyhne příležitostné konzumaci alkoholu, v ojedinělých případech se přirozeně může stát, že se konzumace vymkne kontrole a dojde k opití se. V tomto případě stále nemůžeme označit takové jednání jako projev závislosti na alkoholu.

Velmi důležité je, jaký vztah si člověk k alkoholu vytvoří. Pokud se opije a na druhý den se potýká s kocovinou, žádoucí je jeho snaha vystřízlivět a být znovu schopný fungovat v původním režimu. Někdy střízlivění může trvat celý den, a nastává tak nekomfortní situace, která, pokud se čas od času opakuje, posiluje vnímavost organismu na alkohol, často zvyšuje toleranci, a člověk si tak může vytvářet určitý návyk.

Mnohem větší problém ale může nastat, jestliže se kocovina stane impulsem k opětovnému napití se, aby se zmírnily nepříjemné dozvuky. Tento postoj v mnoha případech určuje pomyslnou hranici mezi příležitostným pitím a pravidelnou konzumací. Závislost na alkoholu přesto bývá zpravidla dlouhodobý proces.¹⁰

Z předchozího popisu příkladu závislosti se dostáváme k pojmům v odborné terminologii popisovaných jako akutní intoxikace a abúzus.

2.3. Akutní intoxikace

Jako akutní intoxikaci definujeme přechodný stav způsobený užitím psychoaktivní látky, který může nastat pouze jednorázově. Toto vystihuje jedince, který se opije někde na večírku, na druhý den se může objevit kocovina, popřípadě výčitky svědomí, stále však hovoříme o intoxikaci tzv. prosté – nekomplikované. V dalším případě se může jednat o intoxikaci komplikovanou, pokud si opilý jedinec přivodí například úraz, nebo v bezvědomí

¹⁰ HOSEK, Jan, 1998. *Sám proti alkoholu*. Praha: Grada. Psychologie pro každého, s. 10-15, ISBN 80-7169-624-2.

vdechne zvratky. Nastat mohou i další komplikace jako kóma, křeče a jiné. Přesto se z hlediska problematiky závislosti na alkoholu nemusí jednat o závažnější problém.¹¹

2.4. Abúzus

Je pojem definující jedince, který opakovaně nadužívá psychoaktivní látky, nejedná se již o jednorázovou záležitost, nýbrž o opakované, a především škodlivé užívání alkoholu. Člověk se tedy také může leckde opít, v konzumaci alkoholu pokračuje ale i nadále, buď průběžně, nebo v epizodách. Takové nadužívání alkoholu s sebou přináší další komplikace jako psychické poškození nervové soustavy, dopady na tělesnou schránku, poškození jater, ledvin, problémy trávicího ústrojí a další symptomy. V této fázi se již člověk stává závislým.¹²

2.5. Konzumenti podle typu

- **Běžný konzument** – označuje se tak člověk, který se příležitostně účastní nárazových akcí, kde se alkohol konzumuje, v ojedinělých případech se stane, že se opije a bude si muset projít průběhem ranní kocoviny. V konzumaci alkoholu však dál nepokračuje a snaží se vystřízlivět.
- **Konzument z iniciativy** – člověk v této fázi vyhledává různá setkání s přáteli již s větší intenzitou, předpokládá, že se na těchto setkáních bude konzumovat alkohol, jedná se tedy už o záminku ke konzumaci. V měřítku naší společnosti můžeme říct, že jde o poměrně široké spektrum lidí, kteří tímto způsobem tráví svůj volný čas. Rozvíjí se potenciální hrozba v souvislosti se závislostí na alkoholu.¹³
- **Stop alkoholik** – tato fáze se týká člověka, který je jinak označován jako takzvaný kvartální piják. Navenek se problém s nadměrným pitím obvykle dá ještě skrýt, je ale už možno klasifikovat závislost na alkoholu. Závislý jedinec nadužívá alkohol většinou

¹¹ OREL, Miroslav, 2020. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 3., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada), s. 198-200, ISBN 978-80-271-2529-6.

¹² Tamtéž.

¹³ HOSEK, Jan, 1998. *Sám proti alkoholu*. Praha: Grada. Psychologie pro každého, s. 17-18. ISBN 80-7169-624-2.

v intervalech, které jsou delší než jeden den. Může se jednat o víkend, ale třeba i týden souvislého pití, poté přichází abstinence vynucená buďto vnějšími vlivy – návrat do zaměstnání, účast na předem domluvené schůzce atp. – v jiném případě tlakem rodiny a blízkého okolí, v němž se daný jedinec pohybuje. Mnohdy se stává, že takováto intenzivní konzumace alkoholu a následná abstinence vyvolá v závislém částečný odpor k alkoholu, to ale jen prodlouží přestávku mezi dalším nadužíváním. Intervaly mezi pitím se spíše zkracují, člověk tak stále propadá do uzavřeného kruhu závislosti na alkoholu.¹⁴

- **Alkoholik v režimu nonstop** – takový člověk se propracoval do stádia permanentní konzumace alkoholu. Pití se stává normou a každodenní součástí závislého, který tak pouze doplňuje dávky alkoholu potřebného pro svůj organismus. Fyzická i psychická závislost se plně rozvinula. Abstinence je už možná pouze v případech, kdy je vynucena vážnými okolnostmi, například hospitalizací závislého, ztrátou zaměstnání a s tím souvisejícím nedostatkem finančních prostředků. Zároveň je třeba zmínit, že každý člověk má jinou míru tolerance na alkoholu, záleží na fyzických proporcích, stravovacích návycích, pohlaví. Z tohoto plyne, že sestupná tendence se liší u každého jednotlivě, v některých případech člověk v popisovaném režimu dokáže stádu fungovat poměrně dlouhodobě. Jediným společným a zaručeným východiskem z této závěrečné fáze je úplná abstinence.¹⁵

2.6. Charakteristické znaky rozvinuté závislosti na alkoholu

Velmi užitečné nejen pro samostatného závislého jedince, ale především pro jeho nejbližší okolí je zaměřit se na společné rysy rozvinutého alkoholismu, které pomohou definitivně určit, případně odhalit závislost.

Mezi tyto znaky patří:

- objevující se výpadky paměti související s dobou opilosti;

¹⁴ HOSEK, Jan, 1998. *Sám proti alkoholu*. Praha: Grada. Psychologie pro každého, s. 17-18. ISBN 80-7169-624-2.

¹⁵ Tamtéž s. 17-18

- snaha tajit své pití;
- myšlenky směřují převážně k návykové látce, alkoholu, jak jej sehnat, kolik množství bude zapotřebí, ztráta zájmu o ostatní věci, přátele;
- stává se, že k vypití potřebného množství alkoholu je v utajení málo času, člověk tak pije co nejrychleji a až do dna;
- člověk se cítí velmi nepříjemně, pokud musí čelit nepříjemným otázkám ohledně vlastního pití, v souvislosti s tím se objevují výčitky svědomí;
- stále častěji dochází k nekontrolovatelnému pití, přidává se recidiva;
- projevy agresivního chování se stupňují;
- konflikty a problémy v práci, rodině;
- klesající sexuální aktivita, žárlivé podezřívání partnera;
- promyšlené ukryvání zásob alkoholu po domě;
- nedbalé stravování, místo toho konzumace alkoholu hned po ránu;
- mravní úpadek osobnosti;
- postupně snižující se tolerance na alkohol;
- poškození zdraví tělesného, psychického;
- nepříjemné, nahodilé situace se stávají spouštěčem k opětovnému pití;
- člověk se postupně zaměřuje na cokoli s obsahem alkoholu, už nezáleží na původní preferenci oblíbeného pití, je jedno zda se jedná o pivo, víno, destilát.¹⁶

¹⁶ CHYŠECKÝ, David, 2022. *Alkohol, alkoholik, Apolinář: cesta tam a zpět*. Praha: Grada Publishing, 179-181, ISBN 978-80-2713802-9.

2.7. Další problémy spojené s alkoholem

- **Deprese** – závislý na alkoholu často propadá depresím. Rovnice může být však i opačná. Člověk, který je depresivní nebo se s depresemi léčí, v mnoha případech řeší své problémy nadměrným pitím. Jsou i případy, kdy se oba problémy vyvíjejí nezávisle na sobě.¹⁷
- **Zdravotní problémy** – poškození jater, selhávání ledvin,
- **Odvykací syndrom s deliriem** – poruchy pozornosti, můžou nastat halucinace, iluze, častá dezorientace a zmatenost.
- **Poruchy spánku**¹⁸

2.8. Bažení – Craving

*Craving, v českém překladu nejlépe vystižen pojmem bažení, představuje společný rys všech závislostí, liší se pouze v intenzitě. Bažení může být definováno jako silná touha užívat návykovou látku, se kterou měl jedinec už dříve nějakou zkušenost.*¹⁹

Tento pocit vlastně nejlépe charakterizuje projev závislosti, proč se člověk znovu napije i přes veškeré negativní varovné signály spojené s užíváním návykové látky. Netýká se pouze nějaké potřeby, chtění něco mít, tento problém je mnohem hlubší, a to v aktivaci vývojově starší oblasti mozku. Samozřejmě je bažení velkou překážkou pro závislého, který se rozhodl abstinovat. V průběhu abstinence se stále vrací silné puzení návykovou látku užívat.²⁰

¹⁷ PRAŠKO, Ján, 1998. *Pomoc v zoufalství a beznaději aneb Jak překonat depresi*. [Praha?]: Grada, s. 127, ISBN 80-7169-446-0.

¹⁸ NEŠPOR, Karel, 2018. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál, s. 30-39, ISBN 978-80-262-1357-4.

¹⁹ NEŠPOR, Karel a Csémy, Ladislav. *Bažení = Craving: společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnání*. Praha: Sportpropag pro Sdružení FIT IN – Rodiče proti drogám, 1999. 6-7 s.

²⁰ Tamtéž.

2.8.1. Projevy bažení

- **Fyzické** – projevují se v okamžiku, kdy účinek návykové látky pomalu odeznívá, nebo bezprostředně po vystřízlivění.
- **Psychické** – objevuje se, i když abstinence trvá už delší dobu.²¹

2.8.2. Intenzita bažení

- **Začátek abstinence** – silná touha užívat alkohol provází závislého nejvíce v začátcích abstinence. Závislý se často obává prvních dní abstinence, vše je velmi čerstvé, ještě před pár dny ráno vstal, doplnil dávku potřebnou pro organismus a mohl fungovat. Nyní je nutné překonat vnitřní napětí silnou vůlí.
- **Dostupnost** – velmi záleží na tom, v jakém prostředí se bude závislý v období abstinence pohybovat. Doporučuje se vyhýbat starým známým, s kterými pravidelně přicházel do styku s návykovou látkou. V divadle je jistě menší riziko projevů bažení než na plese nebo diskotéce.²²

2.8.3. Zhoršené sebeovládání

Bažení zhoršuje sebeovládání, což je jeho typickým znakem. Závislého provázejí pocity silného puzení a nedokáže se soustředit na ostatní vjemy. Aktivují se části mozku, které tento projev způsobují, tím pádem se zpomaluje proces myšlení, oslabuje se paměť, člověk není schopen se racionálně a rychle rozhodovat. Závislý sám sebe hůř vnímá a nedokáže odhadnout míru svých emocí. S tím souvisí nadměrná únava a vyčerpanost. Nedostatečné sebeuvědomění sebou přináší riziko vzniku recidivy, především pak pokud se jedinec pohybuje ve vysoce rizikovém prostředí.²³

²¹ NEŠPOR, Karel a Csémy, Ladislav. *Bažení = Craving: společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnání*. Praha: Sportpropag pro Sdružení FIT IN – Rodiče proti drogám, 1999. 6-7 s.

²² Tamtéž.

²³ Tamtéž, s. 21-24.

2.8.4. Abstinující alkoholik

Alkoholismus je nemoc, která se dá léčit, ze své podstaty je ale nevyлéčitelná. Alkoholik navždy zůstane abstinujícím alkoholikem, přestože se nenapije třeba deset let. Hranice je natolik tenká, že se abstinent musí mít stále na pozoru, jeho schopnost odolat nástrahám spojeným s užíváním návykové látky je jednou provždy oslabena. Zkušenost s užíváním alkoholu byla velmi intenzivní a v průběhu života se objeví spousta okamžiků, která závislému tuto minulost připomene. Proto je žádoucí se nepříjemným situacím vyvarovat, nebo na ně být připraven. Člověk musí být vnitřně smířený se svou abstinencí, zároveň ji bude muset obhájit i před okolím. Nutností je vytvořit si vlastní obranný systém.²⁴

3. Dospělé děti alkoholiků

3.1. Rodina

V současnosti se provádí stále více výzkumných prací o alkoholismu. Bylo potvrzeno, že rodina má na vznik závislosti velký vliv. Existuje dědičná biologická dispozice k rozvinutí alkoholismu, a to i v případech, kdy dítě vyrůstalo v střízlivé rodině od svého raného dětství (v případě adopce).²⁵

V naší společnosti pravidelně konzumuje alkohol odhadem třetina populace. „*Ročně se u nás na jednoho obyvatele vypije průměrně 160 litrů piva, 7 litrů destilátů a 15 litrů vína.*“²⁶

Například ve Spojených státech amerických je podle studií uváděno deset miliónu závislých na alkoholu. Závislí lidé jsou sami oběťmi, zároveň s nimi trpí jejich nejbližší okolí, příbuzní, přátelé, rodina, zaměstnavatelé. Závislost má vliv na pracovní výkonnost, obvykle dochází i k četným absencím způsobeným nadužíváním alkoholu v různých periodách. Rodina

²⁴ HOSEK, Jan, 1998. *Sám proti alkoholu*. Praha: Grada. Psychologie pro každého, s. 79-87, ISBN 80-7169-624-2.

²⁵ KRAUSOVÁ, Jitka Dominika, 2022. *Mat s Mattem*. 2022. Olomouc: Centrum pro rodinný život, s. 23, ISBN 978-80-906909-4-3.

²⁶ MATOUŠEK, Oldřich, 1997. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství. Studijní texty (Sociologické nakladatelství), s. 114, ISBN 80-85850-24-9.

je manipulována, její členové jsou nuceni vymýšlet si výmluvy, aby kryli nezodpovědné chování alkoholika. Sám alkoholik stále slibuje svou nápravu, problémy se přesto více stupňují. Nejbližší rodina se snaží závislému věřit, přestože jeho sliby nemají dlouhé trvání. Tento proces se opakuje a rodina celkově trpí.²⁷

Co se postižené rodiny týká, rozeznáváme typ aktivního a pasivního zneužívání. Do první kategorie spadá zneužívání patrné – např. tělesné násilí, slovní útoky, záchvaty vzteku apod. Jako pasivního zneužívání pak může figurovat řada ničivých forem tohoto druhu, které často ani nemusejí být obecně společností problematizovány (např. workoholismus, závislost na úspěchu a majetku, vzhledu, aj.). Alkoholismus je zde ale spolu se zneužíváním omamných látek typicky známým příkladem. Jedná se o situaci, kdy jednoho nebo oba rodiče jejich problém pohlcuje natolik, že nejsou schopni být svému dítěti k dispozici, ať už tělesně, nebo citově.²⁸

Žena alkoholička ohrožuje rodinu i svůj partnerský vztah více, než pije-li muž, což vychází z faktu, že rodina i manželství jsou tradičně více záležitostmi ženy. Muž pijačky často přebírá díl starostí o rodinu a další část deleguje na jiné ženy v rodině, například na své dospělé dcery. Logicky pak dochází k narušování přirozených hranic rodinného systému.²⁹

V souvislosti s takto získanými patologickými rolemi hovoříme o fenoménech *parentifikace* a *spousifikace*. Vazba parentifikace (z angl. *parent* – rodič) se týká dítěte, které se chová jako rodič, resp. do určité míry přebírá rodičovskou roli, druhá zmíněná jej pak představuje v doplňující roli partnera (z angl. *spouse* – manžel/ka)³⁰

Podle výzkumu je pravděpodobnost rozpadu manželství, resp. rodiny s matkou alkoholičkou až desetinásobně vyšší ve srovnání s otcem alkoholikem. Současně jiní otcové takových rodin se sice nerozvedou, domů ale přicházejí jen sporadicky, věnují se plně svému

²⁷ WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s. 21, ISBN 978-80-262-1713-8.

²⁸ HEMFELT, Robert, Frank B. MINIRTH a Paul D. MEIER. *Závislosti srdce: jak opustit nezdravé vztahy*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. Orientace (Karmelitánské nakladatelství), s. 56, ISBN 978-80-7195-387-6.

²⁹ WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s. 21, ISBN 978-80-262-1713-8.

³⁰ Lenka PIVODOVÁ a Lenka LACINOVÁ. *Fenomén spousifikace: Studie o partnerském vztahu mezi rodičem a dítětem* [online]. 2016 [cit. 2023-04-17] Dostupné z: https://e-psycholog.eu/pdf/pivodova_lacinova.pdf

zaměstnání, případně mají mimomanželský vztah. Jejich názor, že manželčino pití vyřeší čas, je nerealistický. V jiných případech jsou muži na pijící ženu schopni vyvinout dostatečný tlak, aby podstoupila léčení. Pokud po ukončení léčení a následné době abstinence přijde pouhý náznak recidivy, může muž začít jako o nejlepším řešení uvažovat o rozvodu.³¹

V reakci na mužovo pití bývá manželka méně radikální. Nejčastěji se uchyluje mužovu závislost před dětmi i na veřejnosti tajit, snaží se zakrývat jeho excesy, omlouvat prohřešky, vyrovnávat dluhy. Manželky často na mužovo pijácké chování reagují agresivně, oplácejí mu nadávkami, výčitkami, případně fyzickými výpady. Může vzniknout iluze, že žena má ve vztahu převahu, to je ale ve většině případů zcela mylné.³²

V případě, že pijí oba partneři, mluvíme o sdílené závislosti. Logicky bývá do závislosti jedním partnerem vtažen ten druhý. Tento vztah se přesto nemusí nutně rozpadnout. Trpí především děti, ale v rozkladu je i domácnost. Při absenci někoho, kdo by rodiče nahradil, například i zmíněné nejstarší dítě v rodině schopné částečně zastat rodičovskou roli, je pak postoupen tento problém státním orgánům.³³

Existují manželství, která jsou konfliktní dlouhodobě, partneři spolu už téměř nemluví, nebo se naopak permanentně hádají, intimní stránka vztahu se vytratila. Taková manželství se stávají nepochopitelnými i pro blízké okolí. Partneři spolu ale i tak zůstávají, protože chtějí udržet rodinu, důvodem jsou především děti.³⁴

3.2. Děti alkoholiků

V souvislosti s alkoholismem a nadměrným pitím je zapotřebí věnovat pozornost zvláště dětem, které v tomto prostředí vyrůstají. Jedná se o velké množství takto zasažených dětí majících jednoho, anebo oba rodiče závislé na alkoholu. S problematikou se nezřídka pojí i fyzické, psychické nebo emoční zneužívání. Podle amerického výzkumu je v zemi odhadem

³¹ MATOUŠEK, Oldřich, 1997. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství. Studijní texty (Sociologické nakladatelství), s. 114-115, ISBN 80-85850-24-9.

³² Tamtéž.

³³ Tamtéž.

³⁴ GJURIČOVÁ, Šárka a Jiří KUBIČKA, 2009. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada), s. 96, ISBN 978-80-247-2390-7.

28,6 milionů dětí alkoholiků, z čehož 6,6 milionů je nezletilých. Riziko vzniku závislosti na alkoholu je u těchto osob dva až čtyřikrát větší. Současně zde existuje vyšší pravděpodobnost rozvoje závislosti na jiných návykových látkách, a to především v pozdější fázi dospívání. Co se týká budoucí volby životního partnera, dítě alkoholika si více pravděpodobně založí rodinu s osobou podobně postiženou.³⁵

Tyto děti v sobě mají nevyřešená traumata a často se s nimi potýkají po celý život. Jedná se o dospělé děti alkoholiků. Nejenže byly součástí nezdravého rodinného prostředí, ale zároveň si tuto zkušenost s sebou nesou do svých vlastních vztahů a rodin. Společným rysem všech dětí alkoholiků je zejména nízké vlastní hodnocení.³⁶

Každé dítě si přeje, aby jej rodiče oceňovali, uznávali, milovali. Pokud se ovšem takto ze strany jednoho nebo obou rodičů neděje, dítě nabyde snadno dojmu nedostatečné vlastní hodnoty.³⁷

V rodinách, kde se nadměrně užívá alkohol, se k sobě její členové nechovají s obvyklým respektem a vstřícností, dochází k negativnímu vlivu na dítě, potlačena je jeho schopnost mít ze sebe dobrý pocit. Dospělé děti alkoholiků se na první pohled od ostatních dětí neliší, lépe řečeno je velmi obtížné tuto odlišnost objevit. Těmto dětem nebylo nikdy umožněno chovat se jako děti v pravém slova smyslu. Nikdy nebyly dostatečně veselé, uvolněné, jejich reakce nebyly spontánní. Jako děti stále myslely na to, co se asi právě děje doma, nebo co se bude dít, až tam přijdou. Prostor, ve kterém vyrůstaly, bylo plné napětí. Když zrovna otec alkoholik nepil, byl všímavým a milujícím, to se ale často velmi rychle změnilo v souvislosti s jeho opilostí. Někdy nepřišel domů vůbec, a děti tím pádem společně s matkou ve strachu očekávaly, co přijde. Byly svědky agrese, neustálých hádek i fyzických konfliktů. Ve škole se nedokázaly soustředit a jejich myšlenky se v napětí stále ubíraly k domovu. Navazování vztahů bylo také velmi obtížné z důvodu neadekvátního sebehodnocení. Děti si časem přisvojily myšlenku, že

³⁵ ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS: Counseling Center, 2023. *Cornell College* [online]. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <https://www.cornellcollege.edu/counseling/student-resources/acoa.shtml>

³⁶ WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s.31-32, ISBN 978-80-262-1713-8.

³⁷ RÖHR, Heinz-Peter, 2013. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. Praha: Portál. Spektrum (Portál), s. 37, ISBN 978-80-262-0354-4.

otec či matka piji právě kvůli nim, byly přesvědčeny, že je chyba na jejich straně, a proto rodič pije.³⁸

„Neuzdravené, v mládí neurovnané rány ovlivňují celý pozdější život člověka.“³⁹

3.3. Charakteristické vlastnosti dospělých dětí alkoholiků

- **Problém nahlédnout, jaké chování je normální**

Děti alkoholiků jsou zvyklé skrývat problémy, které se v rodině dějí, nemluví o nich, stydí se za ně. Snaží se zabránit tomu, aby se o jejich rodině okolí dozvědělo jakékoli bližší informace, s tím souvisí, že nemají žádnou zpětnou vazbu, tudíž nevědí, co je norma zdravé rodiny. Mají strach zeptat se, aby nevypadaly hloupě. Podobně se cítí homosexuálové, kteří skrývají před okolím svou orientaci. Jsou plní rozpaků a vnitřního zmatku.⁴⁰

- **Potíž s dokončováním úkolů**

Pro domácnost alkoholika je charakteristické, že se jeden slib vrší na druhý. Nepochopitelně se každá práce spojená s údržbou domu nedaří, všechny důležité věci se mají uskutečnit co v nejbližší době. Vždy však zůstává u pouhých slibů.⁴¹

Následně pak pokud slíbené nebývá zpravidla dodržováno, dochází ke ztrátě motivace, která je zásadní pro volní jednání. Dá se vysledovat povšechné snížení vůle charakteristické poklesem aktivity, spontaneity či zájmu s doprovodným pocitem energetického poklesu.

³⁸ WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s. 32-33, ISBN 978-80-262-1713-8.

³⁹ AUGUSTYN, Józef, 2018. *O lásce, manželství a rodině*. Přeložil Jindra HUBKOVÁ. Brno: Cesta - Iva Pospíšilová, s. 13, ISBN 978-80-7295-233-5.

⁴⁰ WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s. 56-57, ISBN 978-80-262-1713-8.

⁴¹ Tamtéž s. 64.

V horším případě pak můžeme pozorovat celkovou ztrátu vůle, tj. neschopnost chtění, vynaložení úsilí, činění rozhodnutí, spojenou s extrémní pasivitou a nečinností.⁴²

- **Uchylování se ke lžím tehdy, kdy je stejně snadné mluvit pravdu**

Důležité je uvědomit si, že lhaní u dítěte bývá jistou formou sebeobrany. Uvažovat musíme o několika aspektech jako o vztazích dítěte s oběma rodiči, vzájemném vztahu rodičů, situaci dítěte ve škole a v dětských kolektivech. Oproti drobným lžím „pro zábavu“ bývá příčinou lhaní závažnějším způsobem v první řadě pocit ohrožení a strach o sebe sama.⁴³

V alkoholické rodině patří lhaní k hlavním rysům. Závislý člen rodiny neustále slibuje nespelnitelné, rodinní příslušníci se zase svými lžemi snaží zamaskovat nepříjemnou realitu domácnosti. Dokud se problém nezačne řešit, rodina svým jednáním popírá, že nějaký problém vůbec existuje. Lhaní se stalo přirozenou součástí rétoriky uvnitř rodiny, je snadnější lhát než říkat pravdu.⁴⁴

- **Vynášení soudu o sobě bez slitování**

Jako děti byly stále kritizovány, nebyla možnost, jak se svým rodičům zcela zavděčit. To způsobilo přesvědčení, že jsou patrně příčinou všech problémů v rodině.⁴⁵

Popsaná zkušenost často vyústí v problém perfekcionismu, kdy člověk usiluje o dokonalost a má velmi vysoké nároky na sebe sama. Dostává tak pod tlak nejen sebe, ale i své okolí. Neustálá touha být lepším, dokonalejším vede k vlastnímu přetížení. Jedná se o strach z vlastní nedostatečnosti.⁴⁶

⁴² OREL, Miroslav, 2020. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 3., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada), s. 159, ISBN 978-80-271-2529-6.

⁴³ AUGUSTYN, Józef, 2018. *O lásce, manželství a rodině*. Přeložil Jindra HUBKOVÁ. Brno: Cesta - Iva Pospíšilová, s. 128, ISBN 978-80-7295-233-5.

⁴⁴ WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s. 119-121, ISBN 978-80-262-1713-8.

⁴⁵ Tamtéž s. 73-74.

⁴⁶ RÖHR, Heinz-Peter, 2013. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. Praha: Portál. Spektrum (Portál), 62-63, ISBN 978-80-262-0354-4.

- **Vnímání se příliš vážně a potíží bavit se**

V domácnosti dítěte alkoholiků převládalo napětí, nálada byla pochmurná a na legraci nebyl prostor. Situace doma byla vážná, a stejně tak se brali i členové rodiny, což logicky souvisí i s tím, že se nedokázali spontánně bavit a projevovat radost.⁴⁷

Děti alkoholiků vykazují znaky vysoce citlivých lidí, které charakterizují sklony k úzkosti a depresi. Má to samozřejmě souvislost s faktem, že nevyrostaly v podpůrném, bezpečném prostředí. „U vysoce citlivého dítěte stačí málo, aby v dětství znejistilo. Zážitky, které po odolnějším dítěti bez účinku sklouznou, se u citlivých dětí mohou změnit v trauma.“⁴⁸

- **Problém s prožíváním důvěrných vztahů**

Děti alkoholiků nemají správné měřítko v posuzování funkčnosti vztahů. Rodina, v které žily, nebyla tím správným modelem zdravého vztahu. Dospělé dítě alkoholika po důvěrném vztahu přirozeně touží, nemá ale zkušenosti a znalosti, jak takový vztah funguje. Charakteristickým rysem je strach z opuštění. V rodině alkoholiků zažívalo dítě rozporuplné pocity, jeden den se cítilo milováno a hned nato bylo svědkem hádky nebo odmítnutí ze strany rodiče. Důvěrné vztahy je pro ně pak nejen těžké navázat, ale především budovat, a stejně tak i vytvářet správné hodnoty.⁴⁹

Častým modelem uvažování je tento: „Žít se mnou je těžké, ale když se budu ještě víc snažit, abych ostatním udělal radost, tak mě neopustí. Což vlastně znamená: když se nebudu snažit víc, než je obvyklé, zůstanu sám.“⁵⁰

- **Potřeba pochval a ujištění**

⁴⁷ WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s. 126-127, ISBN 978-80-262-1713-8.

⁴⁸ SAND, Ilse, 2016. *Přecitlivělost není slabost*. Přeložil Viola SOMOGYI. Praha: Portál, s. 89, ISBN 978-80-262-1122-8.

⁴⁹ WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s. 127-130, ISBN 978-80-262-1713-8.

⁵⁰ SAND, Ilse, 2016. *Přecitlivělost není slabost*. Přeložila Viola SOMOGYI. Praha: Portál, s. 34, ISBN 978-80-262-1122-8.

Nejasné formulace a nejednoznačné výpovědi byly v alkoholických domácnostech na pořadu dne. Jako podivně matoucí působila prostá sdělení, kterých se od rodičů dítěti běžně dostává. Nepřicházela vyjádření bezvýhradné lásky, dítě od rodiče například neslyšelo, že si myslí, že je skvělý atp. Ujistění, kterých se mu tak v dětství každodenně nedostávalo, čte negativně. Je pro něj následně nesnadné ujistění a pochvaly přijímat, když jsou mu nyní předkládána jinými.⁵¹

- **Vnímání své jinakosti**

Děti alkoholiků neměly příležitost prožívat naplno své dětství, měly pořád starost o dění doma, cítily se spoluzodpovědné za problémy v rodině. Touha po harmonickém domovu byla natolik silná, že nedokázaly dostatečně vnímat běžné radosti spojené s dětstvím. Měly pocit, že ostatní děti se cítí dobře, byly v jejich očích jiné, přestože byly také dětmi.⁵²

S tímto zároveň souvisí i fakt neschopnosti přijímat to, že jsou druzí jiní. Často pak na prvním místě příčinu osobního neštěstí představuje bližní. Zde je velmi důležité uvědomit si, že zásadním zdrojem osobního štěstí je každý člověk sám a jeho osobní životní postoj.⁵³

- **Přílišná odpovědnost nebo nezodpovědnost**

Pro schopnost vybudování si vlastních hranic je stěžejní, jakým způsobem se vztahujeme k lidem v nejbližším okolí. Dítě alkoholika od rodiče odezvu občas dostane, občas však ne, vyrůstá s takzvanou ambivalentní vazbou. Protože se bez odezvy ocitá často, bývá povětšinu času ve střehu, všechny senzory pracují naplno ve stylu „musím mít mámu/tátu pod kontrolou“.⁵⁴

Charakteristická bývá nadměrná snaha těšit rodiče velkým výkonem, tím, že dělají spoustu věcí. Naopak druhým extrémem je často to, že se dostanou do momentu, kdy usoudí, že jejich konání nemá stejně cenu a raději se uchylují k nicnedělání. Jednotlivci v rodině

⁵¹WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s. 90, ISBN 978-80-262-1713-8.

⁵² Tamtéž, s. 143-146.

⁵³ AUGUSTYN, Józef, 2018. *O lásce, manželství a rodině*. Přeložil Jindra HUBKOVÁ. Brno: Cesta – Iva Pospíšilová, s. 53, ISBN 978-80-7295-233-5.

⁵⁴ DAHLIN, Doris a Maggan HÄGGLUND, 2018. *Stůjte si za svým: i citliví lidé se dokážou vymezit*. Přeložil Lucie JOHNOVÁ. Praha: Portál, s. 57, ISBN 978-80-262-1375-8.

vzájemně nespolupracovali v důsledku nepoznání významu spoluúčasti na plnění úkolů. Spolupráce s ostatními lidmi tak v dospělosti může být velkou neznámou. Ve výsledku pak tito lidé často dělají vše, anebo nic.⁵⁵

- **Bezvýhradná loajalita**

Domov s rodičem alkoholikem se vyznačuje značnou loajalitou. Toto rádo by loajální jednání má ale kořen ve strachu a nejistotě. Chování je pak takové, že z domova nikdo neodchází, protože odchod není snadný. Takto se následně formuje představa umožňující dospělým dětem pokračovat ve spoustě věcí, které by bylo lépe opustit. Fakt, že vybudování přátelství nebo partnerského vztahu je tak náročné a komplikované, je přiměje úsilí, které na ně již musely vynaložit, vynakládat věčně. Když je někdo miluje, vnímají svou povinnost zůstat navěky. Současně pokud o nich milovaní odhalí, jací jsou, stává se toto dostatečným důvodem pro udržování vztahu, a to i v případě, kdy je pro ně vztah škodlivý – nějaké zdůvodnění si vždy najdou, chybu hledají v sobě.⁵⁶

- **Impulzivní chování**

Dospělé děti alkoholiků se zaměřují na okamžitou odměnu, chybí jim trpělivost, a proto nedokáží počkat na odměnu, která může přijít v budoucnu. Zároveň je tím pádem pro ně velmi složité, dělat si plány do budoucna. Typická je tendence nechat se vtáhnout do průběhu nějaké situace s tím, že opomenou zvážit možné alternativy chování nebo dopady. Popsaná impulzivnost následně ústí ve vnitřní zmatek, v averzi k sobě samému a ve ztrátu orientace a ovládnutí svého prostředí. V důsledku toho musejí vydávat značné úsilí, aby své záležitosti opět uvedly na pravou míru.⁵⁷

⁵⁵WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s. 93, ISBN 978-80-262-1713-8.

⁵⁶ Tamtéž, s. 83.q

⁵⁷ Tamtéž, s. 161.

⁵² Tamtéž, s. 187.

⁵³ Tamtéž, s. 190.

⁵⁴ Tamtéž, s. 187.

3.4. Jak se uzdravit

Pro proces uzdravení se ukazuje dobré si uvědomit, že být dítětem alkoholika není nemoc, nýbrž „pouhá“ součást minulosti. Důležité je připustit si, že charakter alkoholismu jako takového i to, jak jej rodina vnímala, reagovala na něj, vyústilo v mnohé události, které působily na pocity, jednání, postoje apod., což následně vyvolávalo trápení a bolest. Pomyslnou cílovou metou v procesu uzdravení se dospělých dětí alkoholiků je vyrovnat se s těmi aspekty minulosti, které jim stále působí problémy, a naučit se je lépe zvládat.

Doporučení je osvojit si tzv. princip odpoutání se, což právě také představuje klíčovou součástí ozdravného programu pro dospělé děti alkoholiků. Díky nesouladu mezi absentující péčí v alkoholovém domově a touhou dítěte po ní, je mnoho jednotlivců stále ještě citově připoutáno k rodičům. Téměř nikdo neměl ideální dětství, resp. dokonce i zdánlivě ideální dětství může zapříčinit určitá znepokojení. V neposlední řadě je tak jistě dobré mít na paměti, že z vlastní minulosti se nějakým způsobem více či méně léčíme všichni.⁵⁸

⁵⁸ WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál, s. 93, ISBN 978-80-262-1713-8.

Výzkumná část

Úvod

Cílem výzkumu bakalářské práce je zjistit, jaký vliv má na své děti rodič závislý na alkoholu a zároveň vyhodnotit společné charakteristické vlastnosti u dospělých dětí alkoholiků, jak je závislost rodiče ovlivnila v dětství a dospívání.

4. Výzkum

4.1. Výzkumné cíle

1. Vznik závislosti na alkoholu u jednoho z rodičů, působení závislosti v rodině alkoholika.
2. Vliv rodičů závislých na alkoholu na své děti.
3. Společné rysy dospělých dětí alkoholiků.

Z výzkumných cílů vyplývají 3 základní výzkumné otázky (VO):

VO1: Jak může vzniknout závislost u rodiče-alkoholika a jak tato závislost působí v rodině alkoholika?

VO2: Jaký vliv má rodič závislý na alkoholu na své děti?

VO3: Jaké jsou společné rysy dospělých dětí alkoholiků?

4.2. Metodologie a výsledky sledování

4.2.1. Výzkumné metody

Pro zodpovězení výzkumných otázek byl vybrán rozhovor jako metoda kvalitativního výzkumu. První rozhovor byl polostrukturovaný, jednalo se tedy o několik připravených otázek, které byly postupně upravovány v souladu s tokem rozhovoru.⁵⁹

K získání odpovědí na druhou a třetí výzkumnou otázku byl využit rozhovor strukturovaný, který obsahoval vždy šestnáct stejných otázek položených tázaným respondentům.

4.2.2. Průběh výzkumu

K zodpovězení první výzkumné otázky byl cíleně vybrán rodič alkoholik, otec sedmi dětí, ve věku 68 let. Pro zachování klidného prostředí jsme se sešli v jeho domácnosti, po navození důvěrné atmosféry byl dán respondentovi dostatečný časový prostor pro jeho výpověď.

Pokud se týká přípravy rozhovoru, bylo sestaveno 16 otázek, které jsou uvedeny u každého rozhovoru pro zachování autentičnosti. Cílem bylo oslovit respondenty, kteří jsou dětmi alkoholika a o této skutečnosti jsou schopni mluvit. Mezi respondenty je jeden muž a pět žen, ve věku od 33 let do 72 let.

⁵⁹ HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, s. 174.

4.2.3. Rozhovor – Jaromír, 68 let, vysokoškolské vzdělání

Mohl byste stručně popsat prostředí, ve kterém jste vyrůstal?

Narodil jsem se v průmyslovém městě Přerově, kde aktivně působila a dodnes působí romská komunita. Otec byl voják z povolání, pocházel z Ostravy a matka úřednice, pocházela z Beskyd z překrásné obce Čeladná. Bohužel, rodiče se rozvedli, když mi byly tři roky, a později si oba našli nové partnery a založili nové rodiny. Já jsem zůstal s matkou v Přerově a ta si vzala také rozvedeného muže se synem. S otčímem i nevlastním bratrem jsem si rozuměl a dobře jsme spolu vycházeli. Můj otec se také znovu oženil a odstěhoval se z pracovních důvodů na Slovensko. Rozvod mých rodičů na mě vzhledem k mému věku zvláště negativně nezapůsobil, a to i proto, že s otčímem i nevlastním bratrem jsem si celkem dobře rozuměl. Z vyprávění matky vím jednu úsměvnou historku z jejich svatby s otčímem, kde jsem se poprvé v životě, i když neúmyslně opil. Měl jsem totiž žízeň a omylem jsem se napil ze sklenice s nějakým alkoholem. Poté jsem usnul, a tudíž měl své první okno. Možná to byla symbolická předzvěst toho, co mě v životě později potkalo.

Můžete popsat začátky svého studia, běžnou školní docházku a průběh tohoto období?

Po základní škole jsem absolvoval studium na zdejším gymnáziu. Zde jsem měl tři dobré kamarády, se kterými jsme často hrávali fotbal a poté si zašli na pivo. Také jsem se zúčastnil společně s dalšími spolužáky několika studentských večírků, kde se konzumoval alkohol. Ale vše bylo v rámci běžné konzumace. O prázdninách jsem jezdil do Beskyd k mým prarodičům a zde bylo více příležitostí ke konzumaci alkoholu. Můj děda i strýcové, kteří zde pobývali, měli celkem pozitivní vztah k alkoholu a důvody k jeho konzumaci se vždy nějaké našly. Většinou se používal po ukončení nějakých venkovských prací: sušení a sklizeň sena, žně, děláni dřeva na otop atd. Také byly dovolené, táboráky a u všeho byl vždy přítomen nějaký alkohol. Vzpomínám si na tehdejší dobu, kdy tady v Beskydech byl alkohol běžnou pomůckou k tomu, aby překonával ten těžký život, který zde většina domorodých obyvatel měla.

Pokračoval jste v dalším studiu?

Po maturitě jsem zdárně absolvoval přijímací řízení na Vysokou školu zemědělskou, fakultu lesnickou v Brně, a začal si tak po dobu pěti let plnit svůj sen – stát se lesákem. Přišel jsem do nového prostředí a kolektivu, kde jsem našel spoustu nových přátel. Podobně jako v knize K. Poláčka „Bylo nás pět“, i nás bylo pět nejlepších kamarádů, kteří jsme společně

navštěvovali různé kulturní a společenské akce, kde samozřejmě také figuroval alkohol. Např. ve zkouškovém období jsme odjeli na loveckou chatu, kde jsme se místo učení věnovali lovu zvěře a užívání alkoholu. Po vysoké škole jsem nastoupil do zaměstnání jako lesník v Beskydech. Zhruba po měsíci jsem byl povolán na základní vojenskou službu v délce jednoho roku. Zde byla možnost k přístupu k alkoholu omezena pouze na vycházky, které v naprosté většině končily v restauračních zařízeních.

Ve Vaší době byl nástup na vojenskou službu důležitým životním mezníkem, jak na toto období vzpomínáte?

Na vojně jsem měl možnost u jednoho vojenského útvaru poznat těžce závislé alkoholiky, pro které byl vojenský režim velkou překážkou v jejich závislosti. Tito již na základní vojenskou službu nastoupili, ale z důvodu nějakých prohřešků, většinou spojených s požitím alkoholu, tuto vojenskou službu museli přerušit a nastoupili do vězení. Po skončení trestu museli potom dokončit vojenskou službu. Vzpomínám si např. na vojáka, kterému se přezdívalo „Bary“. Byl to těžce závislý alkoholik, který utíkal z kasáren, aby mohl získat nějaký alkohol. My absolventi (vysokoškoláci) jsme dostali za úkol ho hlídat. Když se tak stalo, tento voják se v zoufalství a probíhajících abstinenčních příznacích rozbíhal proti zdi a narážel do ní hlavou. Z důvodu tohoto sebepoškození pak musel být přikurtován k posteli.

Můžete popsat návrat do zaměstnání po vojenské službě?

Po vojně jsem opět nastoupil do zaměstnání v Beskydech, jako lesník u Lesního závodu Frenštát p. R. Práce mě velice bavila, ale i zde bylo těžké se vyhýbat alkoholu. Konaly se zde různé oslavy narozenin kolegů, zájezdy, oslavy loveckých úspěchů, ale i např. oslavy MDŽ tady mívaly „divoký“ průběh.

Oženil jste se, založil rodinu?

Po dvou letech jsem se oženil a hned se nám narodily dvě děti krátce po sobě. Na jejich výchovu jsme zde byli ale sami. Moji prarodiče už byli v letech a ostatní příbuzní byli dost daleko. Péče o děti byla celkem dost náročná. Nebyly jednorázové pleny jako dnes, ale byly ty hadrové. Každodenní praní, vyvařování, žehlení bylo časově náročné a ke spánku jsme se ukládali kolem půlnoci. Manželce samozřejmě začalo vadit, když jsem se zdržel v práci nebo po práci z důvodu nějaké oslavy, protože potřebovala, abych jí pomohl s dětmi.

Můžete popsat počátky obtíží spojené s pozdějším nadměrným užíváním alkoholu?

Po šesti letech jsme se rozhodli, že se přestěhujeme na jižní Moravu, blíže k jejím příbuzným. Bohužel, vše dopadlo špatně. Měsíc před tím, než jsme se měli stěhovat do Uherského Brodu, srazil manželku na cestě z práce opilý sovětský důstojník autem a na místě ji usmrtil. Ve Frenštátě p. R. byla totiž velká vojenská posádka sovětských okupačních vojsk. Ten den se ve mně něco zlomilo, zastavil se čas a po nějakou dobu jsem byl úplně mimo. Otevřel jsem si litrovou láhev slivovice, kterou jsme měli doma pro případ stěhování na jižní Moravu, a do rána jsem polovinu vypil. Přesto jsem nejevil známky opilosti a celou noc jsem probděl. Zůstali jsme sami - já a děti. I když příbuzní z mé i z manželčiny strany si chtěli vzít děti do vlastní péče, odmítl jsem. Chtěl jsem být s nimi. Přestože mi příbuzní velice pomáhali, byla pro mě péče o ně dost náročná.

Přestěhovali jste se nakonec s dětmi na jižní Moravu, a jak jste prožíval toto náročné období po tragické smrti své manželky?

Poté, co jsem se s dětmi přestěhoval na jihovýchodní Moravu do Uherského Brodu, jsem zde nastoupil jako vedoucí polesí Uherský Brod u Lesního závodu Luhačovice. Na starosti jsem měl zhruba 30 lidí, techniku a lesy na velkém katastrálním území. Žádné úlevy jsem neměl. Z dnešního pohledu si už i já těžko dovedu představit, jak jsem ty čtyři roky, kdy jsme byli s dětmi sami, mohl zvládnout. Nebudu se zabývat detaily, ale večer, když jsem uložil děti ke spánku, jsem usedl k televizi a otevřel jsem si láhev vína, abych na chvíli zapomněl a vypadl z toho každodenního kolotoče. Je pravda, že přes víkendy a o prázdninách mi pomáhali s péčí o děti příbuzní a dodnes jsem jim za to vděčný. Ale i tak jsem začal řešit množství úkolů a starostí, kterých přibývalo s tím, jak děti odrůstaly, jakýmsi útekem od této reality k alkoholu. A postupně jsem si vytvořil na této droze závislost.

Měl jste ještě v tomto období motivaci seznámit se s novou partnerkou, případně znovu založit rodinu?

Zhruba po čtyřech letech jsem se prostřednictvím mých dětí seznámil s mojí budoucí ženou, která bydlela nedaleko nás. Děti si ji oblíbily a také ona a já jsme pocítili vzájemné sympatie, které vyústily ve společný život. Manželka pochází z věřící rodiny a tuto víru přenesla i na nás. Postupně se nám narodilo pět dětí. I když mi díky manželce ubylo starostí spojených s péčí o děti, díky získané závislosti jsem využíval každé příležitosti k požívání alkoholu. Ať už s kamarády u piva, tak často i sám doma.

Přenesly se problémy s nadužíváním alkoholu i do Vaší práce?

V roce 1998 jsem akceptoval nabídku z Městského Úřadu Uherský Brod účastnit se výběrového řízení na pozici správce městských lesů a přihlásil jsem se do tohoto výběrového řízení. Vyhrál jsem a začal pracovat jako správce městských lesů, které jsem již ze svého dřívějšího působení jako vedoucí poleší znal. Změna pracoviště mi zpočátku prospěla a staronová práce mě bavila. Postupně si ale má závislost vybírala svoji daň a já jsem začal požívat alkohol i na pracovišti. Dospělo to až k tomu, že jsem měl dopravní nehodu, kdy jsem řídil auto pod vlivem alkoholu.

Uvažoval jste o léčbě závislosti na alkoholu?

Tehdy jsem dostal od zaměstnavatele ultimátum a nastoupil jsem do protialkoholní léčebny na tři a půl měsíce na léčení. S odstupem času musím konstatovat, že mi byla dána nová příležitost k tomu, abych začal nový život bez alkoholu. Pobyt v tomto zařízení se pro mne stal bez nadsázky jednou z nejkrásnějších dovolených v mém životě. I přes tvrdý režim, který mi nečinilo žádné potíže jej dodržovat a respektovat, jsem zde pocítil jakési uvolnění od starostí běžného života a zažil jsem zde i spoustu legrace. Začátky byly ale dost krušné. Během detoxu jsem byl např. svědkem toho, jak u dalšího klienta probíhalo delirium tremens. Byl to dost nepřijemný zážitek. Při společných sezeních jsem poznal další osudy a příběhy lidí, kteří se díky nepříznivým životním situacím dopracovali ke stejné závislosti jako já.

Po určité době, kdy jsem si navykl na zdejší prostředí a komunitu, se začala dostávat do popředí moje veselá povaha, díky které jsem zde získal řadu přátel z řad klientů, ale i personálu. Vyústilo to pak i v mé zvolení za předsedu komunity. Při odchodu z léčebny pak došlo i k slzám ze strany některých klientů (-tek), ale i ze strany mé. Oproti některým klientům jsem měl obrovskou výhodu v tom, že jsem měl velkou podporu mé rodiny a důvěru zaměstnavatele. Mnozí totiž odcházeli z léčebny s tím, že nemají kde bydlet, jsou bez práce a rodina se od nich odvrátila.

Jaký byl návrat protialkoholní léčebny?

Těšil jsem se do nového života bez alkoholu. Vydržel jsem jeden rok a došlo k recidivě. Dnes už si nepamatuji, co bylo příčinou, impulsem k porušení abstinence. Preventivně jsem se vrátil na rekondiční léčbu v délce 14 dní. Po návratu se mi dařilo i nedařilo abstinovat a zjistil jsem na vlastní kůži, že boj se závislostí, je doživotním bojem. Můj život byl ale i nadále vystaven různým zkouškám, které dost ovlivňovaly moji psychiku. Např. tragická smrt mého nevlastního

bratra a jeho rodiny mě dost poznamenala. Musel jsem navštívit i odborníka z oblasti psychologie.

Můžete stručně popsat Váš současný stav?

Dnes jsem již v důchodu a užívám si relativního klidu v kruhu své veliké rodiny. Vzorem velké vnitřní síly a příkladem boje s nepřízní osudu je mi moje nejstarší dcera, která zvládá péči o čtyři dcery, z nichž nejstarší nedávno ochrnula po autonehodě. Celkem pozdě, ale přece začínám chápat, že žít neznamená utíkat od vzniklých problémů, ale znamená tyto problémy řešit a hlavně žít pro druhé. Jsem vděčný své rodině, že mě vzala takového, jaký jsem, a že mě nezavrhla. Možná právě pochopení toho, co jsem výše popsal, mi dává sílu bojovat s mou závislostí. A hlavně podpora mých nejbližších. A nepochybně také víra, která mi dodává pocit jistoty, že za mnou někdo, kdo mě má rád, stojí a pomáhá mi.

4.2.4. Rozhovor 1 – Miroslava, 45 let, vysokoškolské vzdělání

Kdy jste si poprvé uvědomil/a, že je ve Vaší rodině něco v nepořádku v souvislosti s alkoholem, jak se to projevovalo?

Nepamatuji si přesně, kdy poprvé jsem si uvědomila, že je v naší rodině něco v nepořádku v souvislosti s alkoholem. Pamatuji si však, že to uvědomění proběhlo na úrovni pocitů někdy v období mé docházky do mateřské školky.

Můžete stručně popsat atmosféru ve Vaší rodině?

Atmosféra strachu, napětí, obav z toho, co bude. Když byl otec v práci, zažívali jsme relativní klid. Když se však blížil čas otcova návratu z práce, bylo doma znatelné napětí.

Jak se projevovala závislost rodiče – alkoholika, jeho chování k partnerovi, k Vám?

Jednalo se o mého otce. Závislost se projevovala ve vysoké konzumaci alkoholu, např. 10 piv a ½ litru slivovice byla běžná denní dávka. Ke mně a k sourozencům se otec choval spíše netečně, jako by nás ignoroval. Bohužel měl alkohol na mého otce zhoubný vliv v podobě agresivního chování. Svoji agresi následně směřoval na naši matku.

Jakým způsobem zasahovala závislost rodiče do Vašeho každodenního života?

Ted' zpětně, s odstupem času, vnímám, jak moc otcova závislost zasahovala do mého každodenního života. Čas jsem si dělila na dobu, kdy otec nebyl doma a kdy byl doma. Když byl doma, byl to mnohdy teror, několikrát jsme dokonce museli v noci utéct. Běželi jsme několik kilometrů do vesnice k příbuzným, kteří nás ale nepřijali. Tak jsme pak zase šli k jiným příbuzným, kteří nás v noci nechali vyspat u nich. Ráno jsme věděli, že otec bude v práci, tak jsme se vrátili domů. Když byla škola, šli jsme do školy, když se to stalo během víkendu, zůstali jsme už doma.

Byl/a jste nucen/a rodiče alkoholika krýt, popřípadě sledovat, kontrolovat?

Toto si nevybavuji. Jakmile se jednalo o práci, tam otec chodil střízlivý, na to si dával pozor.

Do jaké míry Vás situace v rodině ovlivňovala ve společenském životě, ve škole?

Situaci doma jsem ve škole zatajovala. Snažila jsem se začlenit do kolektivu a nemít problémy. Byla jsem hodná a poslušná holčička, na kterou je spolehnoutí.

Byl/a jste svědkem agresivního chování ze strany rodiče alkoholika?

Ano. Otec byl hrubě slovně agresivní ke svojí manželce, naší matce. Někdy jsem byla svědkem i fyzického napadení. Matku otec každodenně častoval těmi nesprostějšími výrazy, jaké existují v českém slovníku. Otec se choval násilnický. Chodil po domě, byl plný zloby a vzteku, hrozil rukou a u toho nadával. Silně bouchal do stěn, tloukl do dveří. O jedněch Velikonocích vybouchal v kuchyni vzteky kladivem do zdi díru, kterou jsme pak na několik let zakryli obrazem. Také opakovaně bil našeho psa, kterého jednou skoro ubil k smrti. Když postupně strážlivěl a viděl, co mu udělal, tak se pak o něj staral jako matka se stará o malé dítě. Nakonec pes přežil.

Jakou roli jste hrál/a ve vztahu rodiče alkoholika a druhého rodiče?

Ve vztahu k rodiči alkoholikovi, k otci, jsem byla zodpovědná dcera, která se bála udělat chybu a která se snažila mít vždy vše v pořádku. Ve vztahu k rodiči, který nekonzumoval alkohol, tedy k matce, jsem byla v roli pečující osoby. V podstatě jsem dělala či nahrazovala partnera, parťáka a přítele své matce.

Jaký vztah jste měl/a se svým rodičem alkoholikem?

Jednalo se o vztah založený na strachu.

Jak jste situaci v rodině vnímal/a společně se sourozenci?

Situaci jsme se sourozenci vnímali podobně. Hodně jsme se podporovali, abychom to doma přežili. Během studia na vysoké škole můj mladší bratr onemocněl onkologickým onemocněním. To byla velká rána pro celou rodinu. Bratrův stav byl velice vážný. Měl takový typ nádoru, který 2 roky přežije 75 % nemocných a 5 let nepřežije nikdo. Otec se se synovou diagnózou nedokázal smířit. Bratr po náročné a dlouhotrvající léčbě přežil 2 roky, dokonce se pak dokázal vrátit na vysokou školu. Bohužel si z léčby odnesl následky v podobně poruch spánku, v noci nemohl spát a ve dne následně spal. To otec nesl velmi nelibě. Také ho po operaci nazýval kříplem. Celá situace s otcovou alkoholovou agresí a s bratrovou velmi vážnou nemocí vyústila ve velikou rodinnou tragédii. Můj bratr otce zabil. Stalo se to během prázdnin v čase, kdy byl doma pouze otec a bratr. Po důkladném psychologickém a psychiatrickém vyšetření byl nakonec zproštěn viny. Do dvou let od svého činu však bratr zemřel, podlehl své nemoci.

Bylo pro Vás důležité, aby byl na Vás rodič pyšný, resp. zavděčit se mu?

Ano, snažila jsem se zavděčit oběma rodičům, hlavně však otci alkoholikovi v podobě vynikajících studijních výsledků.

Měl/a jste problém s prokrastinací?

Někdy ano.

Vykazoval/a jste známky perfekcionismu?

Ano, velmi. Perfekcionismus byl dlouhé roky součástí mého života. Perfekcionismus mi velmi komplikoval život. Po jednom semináři jsem se rozhodla s tím pracovat. Pomohly mi v tom knihy od KBT terapeuta Jána Praška.

Jednal/a jste často impulzivně?

Neřekla bych, že často, ale občas jsem impulzivně jednala.

Posuzoval/a jste se bez slitování, tvrdě?

Ano, velmi. Dlouho mi trvalo, než jsem ono posuzování rozpoznala ve svém životě. Když jsem tedy toto své jednání rozpoznala, snažila jsem postupně chovat se sama k sobě vědomě laskavěji. O to se snažím dosud. Je to pro mne běh na dlouho trať.

Bral/a jste se přílišně vážně?

Ano, s tímto mám potíže i v současné době. Vím o tom a snažím se s tím pracovat.

Popsal/a byste se jako přílišně loajální, co se týče vztahů, ať už se spolužáky, přáteli, kolegy nebo, a to především, partnery, resp. měl/a jste tendenci setrvávat v nekomfortních či nezdravých vztazích, kolektivech?

Ano, to přesně odpovídá mému životu a mé zkušenosti.

4.2.5. Rozhovor 2 – Veronika, 39 let, středoškolské vzdělání

Kdy jste si poprvé uvědomil/a, že je ve Vaší rodině něco v nepořádku v souvislosti s alkoholem, jak se to projevovalo?

Bylo to už někdy v raném dětství v předškolním věku asi okolo šesti let. Všimla jsem si otcova "jiného" chování – nerovná chůze, výbuchy agrese, nesrozumitelná řeč, celkový vzhled... Vzpomínám si, že když nás vyzvedl ze školky, upozorňovala jsem ho na to, že se motá, a už tehdy jsem si uvědomovala, že to je v souvislosti s pitím alkoholu. Pak si také vzpomínám, když nás hlídala babička alkoholička, jak jsme ji jednou našli ležet v kuchyni na zemi. Šla jsem pro sousedku se strachem, co se babičce stalo. Když sousedka přišla, všimla jsem si babiččiny lahve s alkoholem schované v troubě a hned mi došlo, že se to stalo kvůli alkoholu.

Můžete stručně popsat atmosféru ve Vaší rodině?

Pocit nejistoty, napětí, strachu. A zároveň úlevy, když byl tat'ka zrovna „normální“.

Jak se projevovala závislost rodiče – alkoholika, jeho chování k partnerovi, k Vám?

Proměna v úplně jiného člověka. Změna chování – najednou "mizel"; schovával se se svým alkoholem. Když byl s námi, byl agresivní, hádavý, nebo naopak apatický – nevěděl, co se děje, neřešil problémy...

Jakým způsobem zasahovala závislost rodiče do Vašeho každodenního života?

Neustále jsem byla v napětí, v jakém stavu dojde tat'ka domů. Stávalo se i to, že ho přivedl někdo v úplně podroušeném stavu – potřhaného, špinavého, zakrváceného, kdy sotva stál na nohou... Kolikrát jsme ani nevěděli, kde je, a když se nám třeba něco přihodilo, řešili to sousedé. Nemohla jsem nijak plánovat, nebo se na něho spolehnout; vše bylo v závislosti na tom, v jakém bude zrovna stavu, což se změnilo nečekaně během dne. Stále jsme hledali poschovávané lahve s alkoholem, abychom je mohli vylít. Prožívala jsem i pocit strachu, bála jsem se ho, když byl opilý, a také pocit studu, když jsem se od kamarádů dozvídala, že ho někde viděli opilého. Kolikrát jsme museli i nést následky jeho alkoholismu.

Byl/a jste nucen/a rodiče alkoholika krýt, popřípadě sledovat, kontrolovat?

Ano, často se stávalo, že jsme ho kryli, různě ho omlouvali. To se změnilo až v dospělosti, kdy jsem otevřeně dokázala mluvit o tom, že je taťka alkoholik. Pamatuji si, že jsem byla i za jeho šéfem v práci a vysvětlovala/omlouvala jeho situaci, aby ho nevyhodili.

Ano, byli jsme s bratrem posíláni nevlastní matkou taťku sledovat, hledat ho po hospodách a prohledávat, kde má schovaný alkohol. Později jsem to dělala už automaticky – když byl taťka opilý, hledala jsem, kde má schované lahve s alkoholem.

Do jaké míry Vás situace v rodině ovlivňovala ve společenském životě, ve škole?

Cítila jsem se méněcenná s obavou, že někdo potká taťku opilého. Byla jsem prostě dcerou alkoholika... Pokud jsme byli např. na rodinné oslavě, bála jsem se, aby to taťka nepřehnal s pitím. Ve škole jsem také nemohla zaručit to, že budu mít splněno, co se očekávalo od rodičů, např. návštěva rodičovské schůzky, sehnání výbavy na lyžák, účast na vystoupení, nakoupené pomůcky do školy... Když jsem potřebovala po operaci z nemocnice odvoz domů, místo toho doma spal opilý...

Byl/a jste svědkem agresivního chování ze strany rodiče alkoholika?

Ano. Ve střízlivém stavu si pak vůbec nepamatoval, že se takto choval.

Jakou roli jste hrál/a ve vztahu rodiče alkoholika a druhého rodiče?

Po tragické smrti naší matky se otec znovu oženil. Toto manželství nebylo šťastné a nevlastní matka nás "štvala" proti taťkovi s tím, že on je ten špatný a za všechno může, protože pije, a takto jsme ho i vnímali. Někdy jsem hrála roli usmiřovatele a důvěrníka.

Jaký vztah jste měl/a se svým rodičem alkoholikem?

Pěkný, upřímný. V neustálém odpouštění a dávání nových šancí s nadějí, že už tentokrát opravdu přestane pít. I přes opakovaná zklamání jsem mu pokaždé odpustila, když projevil lítost, a věřila, že se to zlepší. Dokázali jsme si otevřeně povídat, svěřit se, postěžovat si, což s nevlastní matkou nešlo. Vždy jsem byla šťastná za chvíle, kdy byl střízlivý, byl to úplně jiný člověk.

Jak jste situaci v rodině vnímal/a společně se sourozenci?

Povídali jsme si o tom, společně to řešili a drželi při sobě. Když mně bylo pět let a bratrovi čtyři roky, tragicky nám zemřela matka a pak nás několik let vychovával otec sám. Když byl zrovna opilý, tak jsem bratrovi suplovala rodiče.

Bylo pro Vás důležité, aby byl na Vás rodič pyšný, resp. zavděčit se mu?

Ano, snažila jsem se mu stále dokazovat, že si zasloužím jeho obdiv a uznání.

Měl/a jste problém s prokrastinací?

Občas, spíš výjimečně. Většinou jsem chtěla mít vždy vše hned hotovo; nemám ráda pocit, že něco „dlužím“.

Vykazoval/a jste známky perfekcionismu?

Ano, to na sobě pozoruji.

Jednal/a jste často impulzivně?

Ano, mívám problém se zvládnutím svých emocí (hněv, afekt, pláč).

Posuzoval/a jste se bez slitování, tvrdě?

Co si vzpomínám, měla jsem vždy nízké sebevědomí, takže jsem vždy byla se sebou nespokojená a vnímala jsem se velmi sebekriticky, a to navzdory různým úspěchům, talentu i vzhledu. Mám dodnes problém se sebepřijetím.

Bral/a jste se přílišně vážně?

Nejen sebe, ale i různé situace a celý život. Pořád jsem v jistém napětí a v očekávání nějakého problému. Vnímám v sobě přehnanou zodpovědnost za všechno a za všechny.

Popsal/a byste se jako přílišně loajální, co se týče vztahů, ať už se spolužáky, přáteli, kolegy nebo, a to především, partnery, resp. měl/a jste tendenci setrvávat v nekomfortních či nezdravých vztazích, kolektivech?

Na základní škole jsem pěstovala nezdravé přátelství, které mě dlouhodobě vyčerpávalo. Zpětně jsem si to upamatovala díky podobně škodlivému vztahu mé dcery k její „kamarádce“. Co se týká vztahů k mužům, během svých prvních známostí jsem přílišně loajální byla. Zároveň se vnímám jako nezdravě loajální vůči svému zaměstnavateli.

4.2.6. Rozhovor 3 – Radka, 34 let, středoškolské vzdělání

Kdy jste si poprvé uvědomil/a, že je ve Vaší rodině něco v nepořádku v souvislosti s alkoholem, jak se to projevovalo?

Přesně si to nepamatuji, ale zhruba od 3. třídy, kdy jsem začala vnímat více negativní vztahy mezi rodiči. Kdy byla mamka našťvaná na tatku, hádala se s ním kvůli tomu, že se opil. Jelikož jsme bydleli i s prarodiči, řešila častokrát tyto problémy i babička a většinou o tom nemluvili v soukromí, ale i přede mnou a bratrem.

Můžete stručně popsat atmosféru ve Vaší rodině?

Prolínala se atmosféra příjemná a napjatá. Většinu času tatka trávil prací, to nám vůbec nevadilo. Byli jsme rádi doma sami nebo jen s mamkou. Častokrát se stalo, že jsme čekali, v jakém stavu tatka dojde domů. Buď opilý, nebo ve špatné náladě a najde si důvod, kvůli kterému bude nadávat.

Jak se projevovala závislost rodiče – alkoholika, jeho chování k partnerovi, k Vám?

Tatka má a měl cholericou povahu, o to projevy v opilosti byly horším zážitkem. Většinou mu nebylo nic dobré, ve všem dokázal najít něco negativního, co jsem neudělala dobře nebo co jsem mohla udělat líp. Když přišel opilý, rád začal řešit nějaké věci, u kterých mohl vyvolat hádku, a potom jsme se celá rodina nebo jen on s mamkou pohádali. K mamce se choval podle stavu a podle nálady, kdy na ní rád hledal chyby, poučoval ji. Nikdy neviděl chybu v sobě, jen v ostatních a dlouho si nepřiznával, že by mohl mít problémy s alkoholem. Vždy se snažil své chování omlouvat, že se tak chová jen díky tomu, co děláme my.

Jakým způsobem zasahovala závislost rodiče do Vašeho každodenního života?

Tatka chodil do dvou prací a do toho trénoval ve volných chvílích hokej. Z tréninků právě chodil často v opilém stavu. Někdy mi nevadilo, že přišel z práce nebo tréninku opilý, protože šel hned spát. V pozdějším věku, jsem to začala vnímat více negativně. Mnohdy se stalo, že byl opilý i více dní po sobě a my jsme se báli, jestli ho nenapadne odjet opilý autem nebo aby se mu někdy něco nestalo. Častokrát jsem se bála, že se mu něco stane.

Byl/a jste nucen/a rodiče alkoholika krýt, popřípadě sledovat, kontrolovat?

Spíš než krýt, tak jsme ho odkrývali. V dřívějším věku jsem to tolik neřešila. Nedělalo mi starosti, když tatka přišel domů opilý a na druhý den měl jet do práce. V pozdějším věku, cca od 14 let, kdy mě vezl domů a cítila jsem z něj alkohol, uvědomila jsem si, že to není bezpečné, když v takovém stavu řídí auto nebo na druhý den odjíždí do práce autem. Když jsem měla podezření nebo jsem si myslela, že pil alkohol, řekla jsem to mamce. V pozdějším věku jsem se ho ptala sama a kontrolovala ho.

Do jaké míry Vás situace v rodině ovlivňovala ve společenském životě, ve škole?

Jelikož jsme bydleli na vesnici, kde se všude znají, občas jsem se za tatku styděla, když mi došlo, že šel opilý domů z práce, a uvědomila jsem si, kolik lidí ho mohlo vidět. Tatka trénoval hokej, trénoval v týmu i mého bratra. Znala jsem spoustu jeho spoluhráčů a byla jsem u mnoha situací, kdy byl tatka na nějaké akci opilý a choval se posměvačně k bráchovi. To jsou jedny z chvílí, kdy jsem se za něj styděla.

Byl/a jste svědkem agresivního chování ze strany rodiče alkoholika?

Ano, několikrát. Tatka je agresivní a impulzivní člověk. V mírné opilosti se tyto stavy mnohdy stupňovaly. Na mě se nikdy agresivního násilí nedopustil. Ale na bratrovi, mamce a babičce (jeho matce) několikrát. Obzvláště když mamka s babičkou slovně bránily bratra, když mu nadával. Vzbudila se v něm takové negativní a agresivní chování, že z něj šel strach. Násilí nemělo nikdy žádné viditelné známky, jednalo se spíše o pevné stisknutí, pohlavek, ždouchání.

Jakou roli jste hrál/a ve vztahu rodiče alkoholika a druhého rodiče?

Mamka i tatka mě měli oba rádi. U nás v rodině docházelo k více konfliktů kvůli bratrovi.

Jaký vztah jste měl/a se svým rodičem alkoholikem?

Vždycky jsem měla tatku ráda, ale takovým jiným způsobem než mamku. Nevěnoval mi tolik času a prostoru, abychom spolu mohli prohlubovat vztah dcery a otce. Nedokázal mi předávat moc pozitivních emocí. Byla jsem mu vždy vděčná za všechno, co pro mě udělal, ale nedokázala jsem mu projevít emoce vděku a lásky takové, jaké jsem projevovala mamce.

Jak jste situaci v rodině vnímal/a společně se sourozenci?

Často jsme si přáli, aby se rodiče rozvedli. Bylo to celkově tím, jaký tatka byl cholerik a nedokázal řešit žádný problém bez toho, aniž by na nás křičel. Ve spojení s alkoholismem tyto situace nebyly vůbec příjemné. Vždy, když tatka byl na více dní pryč z domu, nestýskalo se nám a užívali jsme si pohodu, kdy jsme se nemuseli strachovat, v jaké náladě dojde domů.

Bylo pro Vás důležité, aby byl na Vás rodič pyšný, resp. zavděčit se mu?

Spíše se zavděčit, aby byl spokojený, a hlavně, jelikož byl cholerik, aby neměl důvod nadávat.

Měl/a jste problém s prokrastinací?

Ano, obzvláště v pubertě a dospívání. Potřebovala jsem nad sebou "tvrdou ruku", jak by řekl tatka. Když jsem měla větší volnost, většinou na to doplatily špatné výsledky ve škole.

Vykazoval/a jste známky perfekcionismu?

Spíše ne, dokázala jsem se pro hodně věcí nadchnout, ale nikdy jsem neměla tendence se ve věcech zdokonalovat a mít skvělé výsledky. Spíše mi stačil průměr a to, že jsem to zkusila.

Jednal/a jste často impulzivně?

Občas jsem reagovala bezmyšlenkovitě, ale řekla bych, že to bylo způsobené stavem v dospívání a celkovým nezájmem k některým věcem. Přišlo mi zbytečné nad věcmi, které nebyly zas tolik důležité, přemýšlet více, než bylo třeba, a prostě jsem je dělala, jen aby byly udělané.

Posuzoval/a jste se bez slitování, tvrdě?

To ani ne. Ale neměla jsem vysoké sebevědomí, ale ani jsem na sebe nebyla přísná. Brala jsem se jako průměrná holka a neměla jsem na sebe vysoké nároky.

Bral/a jste se přílišně vážně?

Většinou ne. Brala jsem život tak, že co má být tak bude a vše se děje z nějakého důvodu.

Popsal/a byste se jako přílišně loajální, co se týče vztahů, ať už se spolužáky, přáteli, kolegy nebo, a to především, partnery, resp. měl/a jste tendenci setrvávat v nekomfortních či nezdravých vztazích, kolektivech?

Ano, jsem dost loajální. Občas mám problém si prosadit svůj názor, aby někdo nebyl naštvaný nebo abych se s někým nedostala do konfliktu. Radši se přizpůsobím, anebo nedávám svůj názor dostatečně najevo. Co se týče partnerství, vždy jsem se snažila, aby byl spokojený ten druhý a až poté jsem myslela na své potřeby.

4.2.7. Rozhovor 4 – Kateřina, 33 let, středoškolské vzdělání

Kdy jste si poprvé uvědomil/a, že je ve Vaší rodině něco v nepořádku v souvislosti s alkoholem, jak se to projevovalo?

Poprvé jsem si začala uvědomovat matčinu závislost na alkoholu kolem 15. roku. Po smrti otce každý večer chodila do sklepa a tam pila víno, kouřila cigarety a truchlila. Toto se stupňovalo a k tomu se přidávaly matčiny sebevražedné výhrůžky. Kolem 18. roku se objevovaly i její pokusy o sebevraždu, které však byly spíše demonstrativní. Občas se stalo, že se opila i před námi, a stále častější byly její výkyvy nálad, zvláště pak vůči jejímu příteli.

Můžete stručně popsat atmosféru ve Vaší rodině?

Byli jsme 4 sourozenci, já jsem byla nejstarší a vnímali jsme všeobecný smutek, mamčinu trápení. Vše odstartovala smrt tatínka. Jako rodina jsme se měli rádi, drželi jsme při sobě, ale stále byla spíše napjatá atmosféra, kterou jsme se sourozenci vnímali velmi silně, ale zároveň tato situace posílila naše vztahy. Velkou oporou nám byli zejména prarodiče z matčiny strany, kteří bydleli ve stejné vesnici.

Jak se projevovala závislost rodiče-alkoholika, jeho chování k partnerovi, k Vám?

Maminka si po smrti otce našla nového mladšího partnera. Mamka ve svých dalších partnerech hledala našeho tatku. Zpočátku vztah s novým partnerem fungoval, postupně však také kvůli matčinu pití, se objevovaly první nespáry. Mamka měla často velké výkyvy nálad, zejména právě po požití alkoholu, a toto její chování bylo často směřováno spíše k jejímu partnerovi než k nám. Cítili jsme, že je smutná, ale k nám se chovala povětšinou slušně.

Jakým způsobem zasahovala závislost rodiče do Vašeho každodenního života?

Přes den se mamka snažila fungovat, uvařit, starat se o domácnost, takže zpočátku jsme to až tak nepocítili. Pila většinou až večer, když si zašla do sklepa. Když jsem však byla starší, kolem 20 let, vše se začalo stupňovat a mamka začala popíjet i přes den. Začala se opíjet hodně a postupem času jsme ji se sestrou hlídali v noci, což vyvrcholilo pokusy o sebevraždu, načež jsme se domluvili s její ošetřující doktorkou, která zařídila pobyt v protialkoholní léčebně.

Byl/a jste nucen/a rodiče alkoholika krýt, popřípadě sledovat, kontrolovat?

Nekryli jsme ji, protože její problém byl již všeobecně znám a okolí ji omlouvalo z důvodu smrti manžela, s tím, že to má těžké. Sledovali jsme ji, jak už jsem říkala, převážně v noci.

Do jaké míry Vás situace v rodině ovlivňovala ve společenském životě, ve škole?

Když jsme ji v noci hlídali, byli jsme často unavení, huř jsme se soustředili ve škole, jelikož se naše myšlenky stále ubíraly k domovu, co se tam děje. Nakonec jsem si paradoxně vybrala velmi podobného partnera, jako byla moje matka, s partnerem jsem se kvůli jeho nadměrnému pití několikrát rozcházela, až jsem se s ním rozešla definitivně. Stejně i tak moje sestra, která se kvůli partnerovu pití později rozvedla.

Byl/a jste svědkem agresivního chování ze strany rodiče alkoholika?

Jak už jsem říkala, mamka byla podrážděná převážně jen vůči svému partnerovi.

Jakou roli jste hrál/a ve vztahu rodiče alkoholika a druhého rodiče?

Jelikož maminka začala pít až po tatkově smrti, měla jsem postupem času pěkný vztah s novým partnerem mé mamky, který byl abstinent a dokázal se s námi bavit o mamčiných problémech.

Jaký vztah jste měl/a se svým rodičem alkoholikem?

Nebyl špatný, ale nebyl ani nijak vřelý, byl spíše chladný, jelikož si mamka spoustu věcí postupně zpracovávala.

Jak jste situaci v rodině vnímal/a společně se sourozenci?

Se sourozenci jsme byli převážně někde se svými kamarády, často jsme pobývali venku, abychom domácí atmosféru zakoušeli co nejméně. Hodně se zlomilo, když se mamka vrátila z léčebny. Vnímali jsme to jako nový život a najednou začali chodit kamarádi i k nám domů. Mamka se rozešla se svým přítelem a hledala si nové vztahy. Dnes má již 8 let stabilní vztah.

Bylo pro Vás důležité, aby byl na Vás rodič pyšný, resp. zavděčit se mu?

Já jsem to takto necítila, ale pokud můžu mluvit za mou sestru, tak ta to tak měla. Snažila jsem se, aby se mě to nijak nedotýkalo a snažila jsem se postavit ochrannou zeď.

Měl/a jste problém s prokrastinací?

Spíše naopak, mám ráda spíše mít ve všem pořádek, ve věcech, vztazích atd.

Vykazoval/a jste známky perfekcionismu?

Mám sklony mít nad věcmi i lidmi kontrolu. Chci, aby bylo vše v pořádku. Synovi volám pořád, i když je dospělý. Mám v sobě spoustu strachů.

Jednal/a jste často impulzivně?

Často v některých rozhodnutích jednám intuitivně, rychle, nepotřebuju dlouho přemýšlet, dá se říct impulzivně, teď jsem se rozhodla přestěhovat a nepřemýšlím dál, co bude. Žiju přítomností.

Posuzoval/a jste se bez slitování, tvrdě?

Byla jsem na sebe vždycky přísná, kritická. Uvědomovala jsem si, že jsem potřebovala otce, hledala jsem ho v mužích i hodně brzo, třeba už od 15 let. Tatka byl hodně kontaktní a mně mužský element hodně scházel.

Bral/a jste se přílišně vážně?

V dětství, dospívání jsem se brala velmi vážně. Tuto atmosféru jsem si vlastně přenesla i do svého nefunkčního vztahu. Postupně jsem byla smutná, vážná. Hodně se opravdu změnilo, když se mamka vrátila z léčebny. Mamka se dokázala najednou zařadit do společnosti i bez alkoholu, začala se usmívat, vypadala šťastně. Hodně se změnila, což ovlivnilo i mě. Dnes máme velmi pěkný vztah, s mamkou, se sourozenci, stmelilo nás to.

Popsal/a byste se jako přílišně loajální, co se týče vztahů, ať už se spolužáky, přáteli, kolegy nebo, a to především, partnery, resp. měl/a jste tendenci setrvávat v nekomfortních či nezdravých vztazích, kolektivech?

Jak jsem už uvedla, zvolila jsem si partnera podobného mé matce, se kterým jsem se pak kvůli jeho přílišnému pití nepochopitelně dlouze rozcházela. Podobnou zkušenost měla i sestra.

4.2.8. Rozhovor 5 – Radek, 39 let, vysokoškolské vzdělání

Předem podotýkám, že se mi na některé níže uvedené otázky lehce neodpovídalo, člověk na určité věci nerad vzpomíná...

Kdy jste si poprvé uvědomil/a, že je ve Vaší rodině něco v nepořádku v souvislosti s alkoholem, jak se to projevovalo?

Uvědomil jsem si to ještě jako dítě, asi kolem 10 let. Bylo mi divné občasné chování rodiče. Nebylo to nikomu příjemné. Naopak nás to hodně stresovalo a otravovalo. Projevovalo se to klasickým opileckým způsobem. Bohužel se jednalo o pravidelné chování.

Můžete stručně popsat atmosféru ve Vaší rodině?

Vcelku byla normální, ono vždycky je všude něco. Každý si nese ze své rodiny nějaký zlovyk nebo něco, co ostatní může otravovat nebo připadat jako nepřírozené. Atmosféra byla, až na zmíněné chování rodiče v opilosti, vcelku dobrá.

Jak se projevovala závislost rodiče – alkoholika, jeho chování k partnerovi, k Vám?

V době, kdy byl rodič bez alkoholu, tak se projevoval normálně. Samozřejmě každý má svou povahu, charakter, takže to hodně ovlivňuje chování k druhým.

Jakým způsobem zasahovala závislost rodiče do Vašeho každodenního života?

Do každodenního života zasahovala jen po duševní stránce. Jako dítě jsem přemýšlel, kdy zase nebude něco v pořádku a kdy se to bude zase opakovat. Po stránce materiální jsem byl zabezpečen dobře.

Byl/a jste nucen/a rodiče alkoholika krýt, popřípadě sledovat, kontrolovat?

Ano, ale to až v dospělosti. Nevzpomínám si, že bych ho někdy kryl, ale kontrolování či sledování bylo velmi časté. Museli jsme zamezit přítomnost alkoholu v domácnosti. Každopádně je to velmi problematické, protože obstarat alkohol si může dospělý člověk kdekoliv. Bylo i období, kdy požíval alkohol častěji, tzn. i vícekrát v měsíci. To bylo dost náročné období pro celou rodinu, zejména pro partnera. I z tohoto důvodu pak došlo k rozvodu manželství. To nebylo však konečné, pak následovalo i ukončení pracovního poměru atd.

Do jaké míry Vás situace v rodině ovlivňovala ve společenském životě, ve škole?

Ve společenském životě asi ani ne. Ve škole o tom člověk nemluvil. Ono se moc není čím chlubit. Spíše se člověk snažil na to nemyslet, povznést se a raději se zaměřit na jiné své osobní věci (sport, kamarády atd.).

Byl/a jste svědkem agresivního chování ze strany rodiče alkoholika?

Vyloženě si nevzpomínám, že bych byl svědkem nějaké konkrétní události, ale vím, že k nim občas docházelo. Agresivita nebyla k jemu blízkým, ale spíše k cizím lidem, kteří se zrovna do nějaké nepříjemné situace zapletli.

Jakou roli jste hrál/a ve vztahu rodiče alkoholika a druhého rodiče?

Těžko se i na to odpovídá, řekl bych, že vztah k oběma rodičům byl vřelý. Neupřednostňoval jsem jednoho na úkor druhého, ale je pravdou, že ta závislost dobrým vztahům nenapomáhala. Po rozvodu rodičů se navíc celá rodinná situace daleko více zhoršila. Bylo to velmi těžké období.

Jaký vztah jste měl/a se svým rodičem alkoholikem?

Až na ty sezónní alkoholové období jsem měl se svým rodičem dobrý vztah. Snažil jsem se mu pomoci, ale problém je, když alkoholik pomoci nechce, respektive tvrdí, že ji nepotřebuje. V podstatě neexistují žádné zákonné metody, jak jej přimět k léčbě.

Jak jste situaci v rodině vnímal/a společně se sourozenci?

Se sourozenci jsme ji vnímali úplně stejně. Nebylo to nikomu příjemné a všem to dost vadilo. Nejvíce však zřejmě musel trpět jeho partner.

Bylo pro Vás důležité, aby byl na Vás rodič pyšný, resp. zavděčit se mu?

To ani ne, ale chvála je vždycky příjemná. Nevzpomínám si, že bych se chtěl nějak cíleně zavděčit rodiči.

Měl/a jste problém s prokrastinací?

To bych neřekl. Pravdou je, že někdy jsem nepříjemné věci odkládal a řešil je až na poslední chvíli, tzv. za 5 minut dvanáct. Ale většinou jsem se snažil dělat věci průběžně a včas.

Vykazoval/a jste známky perfekcionismu?

To ano, člověk by chtěl mít vše dle své představy a těžko toleruje, když to tak není.

Jednal/a jste často impulzivně?

Ano, zejména ve večerních hodinách, kdy je člověk unavený.

Posuzoval/a jste se bez slitování, tvrdě?

Ano, ale vždycky záleželo, v jaké situaci to bylo a za jakých okolností.

Bral/a jste se přílišně vážně?

Ano, bylo období, kdy jsem se brával vážně, ale to bylo v období dospívání.

Popsal/a byste se jako přílišně loajální, co se týče vztahů, ať už se spolužáky, přáteli, kolegy nebo, a to především, partnery, resp. měl/a jste tendenci setrvávat v nekomfortních či nezdravých vztazích, kolektivech?

Co se týče mezilidských vztahů na pracovišti nebo v běžném životě, tak bych řekl, že jsem spíše loajální. Samozřejmě mi není lhostejná atmosféra a v nekomfortní atmosféře se snažím zdržovat v co možná nejkratší době. A ve vztahu k partnerce (manželce) vnímám jako nezbytné mít příjemný a pokud možno bezkonfliktní vztah. Možná i ve srovnání s ostatními jsem citlivější na atmosféru v mezilidských vztazích a snažím se nekazit mezilidské vztahy na pracovišti nebo v kolektivech s jinými lidmi. Určitě nemám tendenci setrvávat v nekomfortních či nezdravých mezilidských vztazích a kolektivech.

4.2.9. Rozhovor 6 – Marie, 72 let, vysokoškolské vzdělání

Na úvod: Rodič, o kterém budu mluvit, je můj otec Josef. Narodil se v roce 1923. Letos by oslavil sto let, bohužel zemřel v roce 1984 ve věku 58 let.

Jeho otec byl státní zaměstnanec, tehda v celé vesnici jediný muž pod penzí. Zemřel ve věku 38 let na TBC. V té době bylo mému otci 12, jeho bratru 10 let. Jaký asi děda byl, jsem se dozvěděla od mého otce a příbuzných. Byl zřejmě schopný člověk, ale velmi náročný, přísný, až despotický k manželce i dětem. Když se třeba v noci vrátil z práce, vzbudil nezletilé syny, kteří mu museli se džbánem do hospody pro pivo. Odpor nepřicházel v úvahu. Otcova matka byla v domácnosti, v sezoně pracovala u sedláků. Jako vdova s dvěma malými dětmi měla těžký život. Byla věřící žena a nikdy si na svůj život nepostěžovala nikomu. Trpělivě snášela svůj osud až do smrti. Jak těžký život měla s manželem, jsme občas slyšeli od známých. Ani ve stáří neměla lehký život, amputovali jí obě nohy. Žila s námi ve společné domácnosti, starali jsme se o ni dobře, ale její druhý syn v roce 1969 emigroval do zahraničí se třemi dětmi, dvě zanechal tady. Nikdy už se s nimi už neviděla. Měla je moc ráda, a to ji velmi trápilo. Zemřela v 76 letech. Matka se narodila v roce 1927. V rodině jsme byli 3 děti. Já jsem se narodila v roce 1951, bratr v roce 1958, sestra v roce 1959.

Kdy jste si poprvé uvědomila, že je ve vaší rodině něco v nepořádku v souvislosti s alkoholem, jak se to projevvalo?

Řekla bych, že asi do mých pěti let jsem si úplně neuvědomovala, že je něco v nepořádku. Otec mě měl celý život jako první dítě moc rád, staral se o mě dobře, jezdili jsme spolu na výlety, chodili do lesa, zaučoval mě, jak se starat o včely, kupoval mně pěkné a drahé oblečení, až mu to matka někdy vyčítala, že zbytečně utrácí. On ji vždycky odpověděl, že má jediné dítě a chce, aby mělo v životě to nejlepší. Možná mně chtěl vynahradit to, co on v mládí neměl. Později jsem si začala uvědomovat, že rodiče spolu občas skoro nemluví, otec při pozdějším příchodu domů křičí, vyčítá různé věci mé matce i své matce. (Bydleli jsme všichni ve starém rodinném domě 1+1 bez příslušenství, nebylo možné to nevidět a neslyšet). Moc jsem tomu nerozuměla, ale ani jsem se tím vážněji nezabývala ani netrápila.

Můžete stručně popsat atmosféru ve vaší rodině?

Shora popsané věci se začaly stupňovat. Otec začal občas fyzicky napadat mou matku a začal fyzicky, téměř každodenně, trestat i mě tak, že mě bil na zadek rákoskou s ručně vyřezávanou

rukojetí. Podle lidí, co mě znali, jsem byla velmi hodné dítě a vůbec jsem nějak nezlobila. Když se otce ptali, proč mě pořád bije, zdůvodňoval to tím, že jsem jedináček a on nepřipustí, aby ze mě vyrostl nějaký rozmazlený fracek. Vždycky si našel nějaký umělý důvod. Ve mně to vyvolalo pouze vzdor. Někdy jsem raději nějakou maličkost vyvedla (přišla jsem třeba schválně domů až 5 minut po klekání, abych si pro sebe omluvila, že si ten nářez zasloužím). Přestal mě bít, až jsem nastoupila do školy. V této době nebyla atmosféra moc dobrá. Bylo nás moc na malé ploše, matka s babičkou se také občas pošcorpily atd. Otec se rozhodl, že postaví dům. Nejdříve postavil koupelnu a pokoj pro babičku a na dvoře budovu, v níž jsme měli bydlet, než se dům postaví. Potom odjel za fabriku na tři roky pracovat do dolů do Ostravy. Přesto, že vážil pouhých 60 kg, měl velkou sílu. Byl skvělý horník, úderník, vydělával spoustu peněz, ale také uměl s kamarády hodně utratit. V Ostravě asi alkohol tekł proudem. „Já jsem horník, kdo je víc?“ tehdy platilo. Vrátil se po třech letech, ale to už byli na světě i sourozenci. Matka byla v domácnosti, starala se o nás a babičku. Často trpěla depresemi. Otec se vrátil k původní profesi, kde už se ale tolik nevydělávalo, takže ze stavby domu navždy sešlo. Tak nás v domě 1+1 žilo po celou dobu 5 osob, babička v samostatném pokoji. Otec byl velmi pracovitý člověk, který uměl udělat cokoliv, třeba sám vykopat studnu. Pořád od něho někdo něco chtěl a on, aby všem vyhověl a něco si přivydělal, začal chodit na „fušky“. Pracoval pořád, ale jak je na našem Slovácku zvykem, vždycky to skončilo nějakou štamprlí nebo flaškou na doma. S mými oběma sourozenci si takový vztah, jako měl se mnou, nemohl vytvořit. Oni s ním tak pěkné věci jako já nezažili. Atmosféra v rodině byla čím dál horší, protože přibývalo starostí, nemocí všech členů rodiny a tím pádem i alkoholických úletů. Byla to těžká doba. Je však třeba říct, že pokud byl otec ve střízlivém stavu, byl úplně fajn, společenský a zábavný, hodně jsme si povídali, až to zase přišlo. Potom se pár dnů před námi strašně styděl, než to zase přišlo. Pravidelně to bylo po výplatě a podle toho jaké měl fušky. Já jsem se už jako dospělejší snažila říct mu, že by náš život mohl vypadat úplně jinak, že ho máme rádi, ale bez toho alkoholu by byl lepší. Vždycky mně čestně sliboval, že ano, že už se kvůli nám dětem polepší, jenže choroba je choroba a neléčila se, jen postupovala dál. Pro úplnost ale musím ještě říct, že 2x v životě čestně splnil, co slíbil, za což jsem mu opravdu ze srdce děkovala. Před svatební a promoční oslavou jsem ho poprosila, aby se posnažil o pěkný průběh a řekla jsem mu, že jestli mě má opravdu tak rád, jak říká, určitě se postará, abychom na tento pěkný den já i celá rodina vždycky rádi vzpomínali. Na obou oslavách splnil, co slíbil. Dal si sice „nátisk“, ale po celou dobu oslav byl úplně perfektní, skvěle bavil celou společnost a moc jsme si to všichni užili.

Jak se projevovala závislost rodiče – alkoholika, jeho chování k partnerovi, k Vám?

Myslím, že matku měl rád, ale když přišel opilý, pravidelně jí vyčítal snad všechno, na co si vzpomněl, někdy i několik hodin. Byl skvělý rétor, dnes by se určitě hodil do parlamentu. My děti už jsme jeho dlouhosáhlé řečnické projevy znaly zpaměti. Nikdo s ním nediskutoval, až se unavil, usnul a my konečně také. Svou matku, moji babičku, která s námi žila, měl také rád. Choval se k ní normálně docela pěkně, věděl, že měla těžký život a často si s ní povídal. Jenže když to přehnal s pitím, čas od času, ale zato celý život, co já pamatuji, jí vyčítal jednu jedinou věc pořád dokola. Týkala se jeho mládí. Babička byla samozřejmě v jeho mládí chudá, žili, jak se dalo, ale na to si otec nikdy nestěžoval. Jenže babička po té těžké životní pouti chtěla pro své syny nějaký lepší život, protože se velice dobře učili. Aby prý nemuseli dřít tak si usmyslela, že z otce bude bílý límeček a bude pracovat někde v kanceláři. Asi ho chtěla uchránit od té fyzické dřiny, kterou měli všichni za sebou. Nabídlá mu, že ho bude financovat, když půjde studovat Obchodní akademii. Jenže můj otec nebyl člověk do kanceláře. Jeho život byla práce rukama a hlavou k tomu, aby věděl, jak co dělat líp. Chtěl studovat průmyslovku. Jenže babička to uzavřela tak, že buď Obchodní akademie, nebo nic. To otec samozřejmě odmítl a šel se vyučit soustružníkem. Od jeho spolupracovníků vím, že byl vynikající pracovník, často oceňovaný, v práci nepil. Můj švagr s ním pracoval na jedné dílně a sám mně potvrdil, že když třeba nebyla práce a měli prostoj, tak otec nehrál karty s ostatními, ale seděl v šatně a četl. V práci vymyslel celou řadu zlepšovacích návrhů, které ale podávali jeho šéfové, protože jim je přenechával za flašku. Své matce vyčítal, že kdyby ho pustila na průmyslovku, mohl být jeho život jiný. Ale i tak se nedal, pořád se něco nového učil, například těsnopis, francouzštinu, miloval historii, literaturu i hudbu, a hlavně vášnivě četl. Četl denně, i když byl opilý. Přečetl snad všechno, co v místní knihovně našel. Když zemřel, říkala mně paní knihovnice, že budou muset asi knihovnu zavřít, protože otec byl největší čtenář, který přečetl některé knihy, hlavně cestopisné, i několikrát. Chování otce ke mně se víceméně neměnilo. Jsem přesvědčena, že mě měl opravdu rád. Vždycky jsme si našli čas na povídání o všem možném. Myslím si, že málokterý z mých vrstevníků měl se svým otcem tak pěkný vztah jako já a povídal si s ním tak často jako já. Když na některou mou otázku neznal odpověď, našel ji později. Jenže pak vždycky přišla ta pauza, kdy se on styděl, a já jsem byla zklamaná. Těžce jsem to nesla.

Jakým způsobem zasahovala závislost rodiče do Vašeho každodenního života?

Otec na mě byl přísný, existovala pravidla, která bych si nedovolila překročit. Ta jsem bez diskuse přesně dodržovala. Osobně jsme spolu neměli problém každodenní. Jen jsem vždycky v den jeho výplaty věděla, že asi zase něco přijde a bála jsem se už od rána.

Byl/a jste nucen/a rodiče alkoholika krýt, popřípadě sledovat, kontrolovat?

Nikdy jsme ho nekryli. Tam, kde jsme žili, každý viděl každému do talíře, takže krýt něco by bylo zbytečné. V práci problémy neměl, pokud vím. Sledovat jsme otce také nemuseli. Kde je po práci jsme si mohli domyslet, sledování by nemělo žádný význam. A on také neskrýval, kde byl a co tam dělal, když jsme se třeba zeptali. Nikdy se také nestalo, že by byl nezvěstný. Také i po velkém flámu vždy přišel domů po svých nohou, sám. Nepamatuji si, že by ho někdy musel domů doprovodit či dopravit někdo jiný. Kamarády si domů nikdy nevodil. Pokud jde o kontrolování, několikrát k tomu došlo. Když opravdu přebral úplně, což naštěstí nebylo tak často, přišel domů, většinou až po půlnoci, vzbudil celou rodinu a všem obřadně sdělil, že je na světě sám, nikdo ho nemá rád a že si jde lehnout na koleje, aby ho přejel vlak. Že pak už bude mít konečně pokoj. (Bydleli jsme hned u železniční trati). Jenže tam jel po půlnoci jen jeden vlak, a to až ve 4 hodiny ráno. Brali jsme to v počátku jako jedno z takového mírného vydírání, které občas používal, ale když do půl čtvrté opravdu nepřišel, tak jsme s matkou šli obhlédnout koleje, jestli tam opravdu někde neleží. Nikdy jsme ho tam nenašly. Myslím si, že své výhrůžky nemyslel vážně, ale měli jsme opravdu strach. Je ale možné, že se opravdu mohl cítit sám a opuštěný. Tomu bych věřila.

Do jaké míry vás situace v rodině ovlivňovala ve společenském životě, ve škole?

Do svých asi 18 let, možná i ze studu, že otec občas přebere, jsem žádný společenský život nevedla. Nechodila jsem na žádné plesy ani „čaje“, jak se tenkrát říkalo těm odpoledním tanečkům. Moje matka, opravdu moc hodná a obětavá žena, mě v dobré víře uchránit mě od pozdějšího zklamání záhy poučila, že si mě stejně nikdo nevezme, protože jsem rezavá, nemocná, ne moc pěkná, a ještě z takové rodiny, tak abych ani nic moc nečekala. Potom se ale zase začalo říkat, že já i sousedky, které také nikam nechodily, jsme asi nějaké divné. Jenže na vesnici byla určitá pravidla daná a ta měla být dodržována. Takže naše maminky usoudily, že bychom tam přece měly začít chodit, ať to nevypadá, že jsme opravdu divné. Jako poslušné dcery jsme poslechy. Zjistila jsem, že tam nikoho mí rodiče vůbec nezajímají a bylo to fajn. Kupodivu jsem měla i dost nápadníků, ale žádnou, ani letmou známost, jsem si nechtěla

připustit. Zůstali jsme všichni dobří kamarádi. Na střední škole, kde jsem studovala, o mém soukromém životě kromě obecných věcí nikdo nic nevěděl, nikomu bych to neřekla. Do školy jsem chodila moc ráda a studium mě bavilo. Měla jsem přání vystudovat práva jako moje třídní profesorka a být soběstačný a nezávislý člověk. Moc jsem ale nevěřila tomu, že by se mně to mohlo podařit. V této fázi to bylo jen mé zbožné přání. Poučena matkou, co mě asi tak v životě čeká, jsem si už tehda zřejmě uvědomovala, že mně asi nikdo s ničím nepomůže, když se o sebe nepostarám sama. Přes celou řadu překážek a s velkým úsilím se mně nakonec mé přání splnilo. (Dokonce se našel i manžel). Ve škole jsem byla šťastná. Jen občas se stávalo, že jsem nebyla schopna se dobře připravit na vyučování. Vzpomínám si, že jednou mě vyvolal můj vzor, má milovaná třídní paní profesorka, a já jsem po noci, kdy jsme chodili po těch kolejkách, byla úplně mimo a vůbec jsem nezabrala. Řekla mně, že jsem ji velmi zklamala. Moc mě to mrzelo, protože jsem jinak byla studentka s velmi dobrými výsledky. Nepřiznala jsem jí samozřejmě, že mám nějaký problém. K tomu jsme se dostaly až na abiturientském večírku po deseti letech po maturitě. Na vysoké škole jsem začala žít úplně jiný život. I když jsem se na studiích musela živit sama a volného času jsem z toho důvodu moc neměla, hodně jsem žila kulturou. Bydlela jsem na koleji Větrník v Břevnově. Mým často navštěvovaným místem se stala Bazilika Svaté Markéty u břevnovského kláštera, kde jsem poznala úplně jiný svět. To vše změnilo můj život k lepšímu. Začala jsem si připadat normální.

Byl/a jste svědkem agresivního chování ze strany rodiče alkoholika?

Jak jsem již výše uvedla, mou matku otec několikrát fyzicky napadl, bez vážnějších následků. Po narození mých sourozenců již k tomu nedocházelo. Mě fyzicky trestal, ne v opilosti, ale údajně z výše uvedených výchovných důvodů, což ustalo nástupem do základní školy. Sourozenci ani otcova matka nikdy nebyli vystaveni agresivnímu chování otce.

Jakou roli jste hrál/a ve vztahu rodiče alkoholika a druhého rodiče?

Měla ráda oba rodiče, oni mě také, nikdy se mnou kvůli mně neměli problémy. Občas jsem se snažila dělat mezi nimi prostředníka, aby se něco změnilo, ale marně.

Jaký vztah jste měl/a se svým rodičem, alkoholikem?

Myslím si, že já jsem se svým otcem měla nejlepší vztah z celé rodiny. Zažila jsem s ním pěkné dětství, vyjma těch rákoskových chvil. Možná bych řekla, že mně do určité doby záviděly i děti z naší uličky. Jejich otcové většinou pracovali v zemědělství a dá se říct, že v sezoně od rána do

večera. Můj otec přišel domů z práce a v čase třeba po dešti vzal všechny děti z naší uličky, šli jsme do lesa na houby, nebo hledat práchno pro včely, sbírat šípky atd. Protože vyrostl uprostřed přírody, nenápadně nás učil, jak se chovat k rostlinám, zvířatům a přírodě jako takové. Otec byl velmi inteligentní, pracovitý, společenský, výborný tanečník, karetní hráč a kamarád. Také měl vyhraněné názory na společenské události, takový zdravý selský rozum. Byl tvrdý antikomunista. Vždycky si budu pamatovat, když mu estébák, co bydlel v uličce, přišel vyhrožovat, aby držel hubu a nepletl se do veřejných věcí, jinak, že uvidí. Otec mu tehda řekl, že svobodný se narodil a svobodný také umře a ať se děje cokoli, že bude vždycky říkat co si myslí a nikdy nikomu nebude poklonkovat. Že má dvě zdravé ruce i rozum, pracovat umí dobře a takový člověk se nikdy a nikde neztratí. Od té doby jsem si v mezních situacích na tento rozhovor mnohokrát vzpomněla. Určitě by byl pyšný, že ani já jsem v životě nikdy nikomu nepoklonkovala, protože on mě to naučil. Nebýt toho alkoholu, řekla bych, že to byl výborný otec, který mně mnoho do života dal. Převzala jsem hodně jeho koníčků i názorů na mnoho věcí, které i v dnešní době najdou své místo.

Jak jste situaci v rodině vnímal/a společně se sourozenci?

Jak jsem již uvedla, vztah mých sourozenců k otci vzhledem k tomu že byli o 7 a 8 roků mladší než já a nezažili s ním to, co já, byl jiný. Měl je rád, oni jeho také, pokud vše šlo, jak mělo. Ale přece jen můj vztah s ním byl bližší. Zpětně se mně zdá, že jsme v tom 1+1 žili jako dvě jednotky: rodiče a my, děti. Oni měli své problémy, my také. Starali se o nás dobře, ale nechtěli jsme je příliš zatěžovat svými problémy. Já, o hodně starší, jsem fungovala spíš jako náhradní matka. Sourozenecký vztah jsme měli a máme krásný dosud. Po základní škole odešel bratr na střední školu a bydlel na internátu, já jsem odešla na vysokou školu. Mladší sestra zůstala doma. V důsledku toho, že jsme již doma nebydleli trvale, ale přijížděli jsme jen občas, přestali jsme s bratrem fungovat jako lakmusové papírky a sestra se z domu odstěhovala, protože jsme na sobě byli hodně závislí a asi jsme jí chyběli při řešení různých věcí. S rodiči zůstala v dobrém vztahu, ale bez nás už tam asi nechtěla být sama.

Bylo pro vás důležité, aby byl na vás rodič pyšný, resp. zavděčit se mu?

Bylo to pro mě celý život velmi důležité.

Měl/a jste problém s prokrastinací?

Jen občas.

Vykazoval/a jste známky perfekcionismu?

Ano, od mládí. Oba rodiče na mě byli přísní, tak jsem se snažila být hodné dítě a plnit dobře to, co chtěli. Otci, když mě fyzicky trestal, jsem chtěla dokázat, že nejsem rozmazlený fracek. Matka trpěla tím, že jsem se narodila jako rezavé dítě, tak jsem jí chtěla dělat radost tím, že budu všechno zvládat co nejlépe, abych jí alespoň něčím jiným potěšila. V hodnocení na vysoké škole jsem měla uvedeno: „Extrémně náročná k sobě i ostatním.“

Jednal/a jste často impulzivně?

Ne. Většinou jsem se spíš snažila jednat, až jsem si věci rozmyslela.

Posuzoval/a jste se bez slitování, tvrdě?

Ano. Někdy jsem měla pocit, že můžu za všechno špatné, co se kolem mě děje, a že nedělám nic pro to, aby se věci změnily k lepšímu. Trápilo mě, že nevím, jak to udělat.

Bral/a jste se příliš vážně?

Ano, do určité doby, než jsem dospěla k názoru, že mně to spíše brání žít normální život.

Popsal/a byste se jako přílišně loajální, co se týče vztahů, ať už se spolužáky, přáteli, kolegy nebo, a to především partnery, resp. měl/a jste tendenci setrvávat v nekonformních či nezdravých vztazích, kolektivech?

Nepopsala bych se jako přílišně loajální. Neměla jsem tendenci setrvávat v nekonformních či nezdravých vztazích, kolektivech.

Na závěr: Otázky, na které jsem odpovídala, se týkají událostí, které se staly před více než padesáti lety. V té době jsem určitě mnohé z toho jako dítě a mladý člověk viděla jinak. Dnes je samozřejmě vidím v širších souvislostech, ale snažila jsem se vrátit do doby, kterou popisují a odpovídat co nejobektivněji.

4.3. Výsledky výzkumu

VO1: Ve výzkumném šetření byly stanoveny tři výzkumné otázky. V první výzkumné otázce nás zajímal vznik závislosti u rodiče alkoholika, a jak závislost působí na rodinu?

K prvnímu rozhovoru byl záměrně vybrán člověk, který je alkoholik a zároveň rodič. Z výpovědi vyplynulo, jak se respondent dostal v průběhu života až k závislosti na alkoholu. Byla popsána možná příčina vzniku závislosti, a to přes dřívější běžnou konzumaci, která po čase přecházela k rizikovému užívání alkoholu jak na studiích, vojně, tak poté i v zaměstnání. Opravdová závislost respondenta vznikla zřejmě v důsledku tragické události v životě respondenta, kdy se ze dne na den musel vyrovnat se smrtí manželky, a navíc se postarat o své dvě děti. Respondent prožil také rozvod rodičů a sžívání s novým otčím, kterého však popisuje pozitivně.

Je velmi důležité, že si respondent svůj problém uvědomuje a podstoupil protialkoholní léčbu. Popisuje pohled na jiné alkoholiky na vojně a v léčbě. Vnímá tedy alkoholismus jako nemoc, reflektuje ji i z druhého pohledu. Bylo popsáno, jak si respondent váží stability v rodině, což někteří pacienti po propuštění z léčebny postrádali. Důležitým aspektem v životě respondenta je dle jeho slov také víra, což mu dává sílu v boji s nemocí. Důsledky působení závislosti v rodině byly popsány z pozice rodiče-alkoholika, který si své problémy uvědomil i za pomoci své rodiny a nejbližšího okolí a šel se léčit, dokonce i po první recidivě nastoupil na rekondiční léčbu. Chtěl bych také zmínit, že respondent je vysokoškolsky vzdělaný člověk a intelektová stránka je v překonání a v boji se závislostí důležitým faktorem.

VO2: Ve druhé výzkumné otázce nás zajímalo, jaký vliv má rodič závislý na alkoholu na své děti?

Z rozhovorů s respondenty vyplývá značný vliv rodičů závislých na alkoholu na své děti. Respondenti ve svých odpovědích často uvádí napjatou atmosféru v rodině, neustálý strach z toho, až se závislý rodič vrátí domů, a k tomu bude opilý. Rodiče alkoholika po požití alkoholu tazatelé popisují v pěti ze šesti případů tak, že se u něj začalo zvyšovat agresivní chování, pouze u matky – alkoholičky respondentka uvedla, že se u ní projevovaly sebevražedné sklony. V některých případech byli respondenti nuceni svého rodiče krýt, kvůli jeho závislosti. V dalších případech, kdy byla závislost rodiče již zřejmá i pro okolí, pociťovaly stud. Respondenti také uvádějí, že byli často svědky agresivního chování ze strany rodiče-alkoholika vůči druhému rodiči.

VO3: Ve třetí výzkumné otázce nás zajímaly společné rysy alkoholiků, jsou-li nějaké?

Ve výzkumné části z rozhovorů s respondenty z řad dospělých dětí alkoholiků vyplynulo, že společným rysem těchto dětí je v dospívání a dospělosti perfekcionismus, což potvrdilo pět respondentů ze šesti. S perfekcionismem souvisí také odpovědi na otázku, zda bylo důležité pro tyto děti zavděčit se svým rodičům, zejména pak těm závislým. Čtyři z šesti dotázaných odpověděla kladně, s tím, že pro většinu z dotázaných bylo důležité, aby na ně byli rodiče pyšní.

Dalším společným rysem, který vyhodnotilo kladně pět respondentů z šesti, je ten, že se respondenti vnímali a někteří z nich se stále vnímají velmi vážně, z některých rozhovorů plyne, že berou tragicky i život. Současně také pět respondentů potvrdilo, že se často posuzují bez slitování a tvrdě, mají na sebe přehnaně vysoké nároky. Dále uvedli, že měli nezřídka pocit, že mohou za vše špatné, co se kolem nich děje.

Dále čtyři z šesti dotázaných potvrdili, že měli nebo mají problém s prokrastinací, odkládají důležité věci na později, někdy až na poslední chvíli. V pěti z šesti případech se potvrdilo, že děti alkoholiků mají v dospívání tendenci setrvávat v nekomfortních vztazích a situacích, jsou příliš loajální. Zároveň z rozhovorů vyplynulo, že dospělé děti alkoholiků mají nízké sebevědomí a sebehodnocení.

Závěr

Téma mé bakalářské práce jsem si zvolil proto, že jsem sám dospělým dítětem rodiče – alkoholika. Poprvé jsem se s termínem dospělé děti alkoholiků setkal v rané dospělosti, kdy se mi do ruky dostala zajímavá publikace, která měla mimo jiné sloužit jako manuál takto zasaženým dětem. Přál bych si, aby tato práce přinesla užitek jejím čtenářům, zejména pak dospělým dětem alkoholiků a jejich blízkým.

V teoretické části své bakalářské práce jsem se věnoval třem provázaným problematikám, a to závislosti, alkoholismu a dospělým dětem alkoholiků. Definoval jsem základní pojmy závislost, alkoholismus, bažení (craving), abúzus, akutní intoxikace, charakteristické znaky závislostního chování. V další části jsem v souvislosti s alkoholismem popsal pojmy jako rodina, resp. alkoholový domov a specifika dětí v tomto prostředí vyrůstajících, jako je aktivní či pasivní zneužívání, fenomén parentifikace a spousifikace, nedostatečný pocit vlastní hodnoty či zvýšená citlivost. V poslední části jsem se věnoval Woititzové charakteristice společných vlastností dospělých dětí alkoholiků, a to např. patologiím jako je lhaní, extrémní loajalita, tvrdá sebekritice, perfekcionismus, impulzivnost nebo prokrastinace. V samotném závěru teoretické části pak uvádím princip odpoutání se jakožto zásadní pro proces uzdravení.

V praktické části na příkladu rozhovoru s rodičem – alkoholikem, se byl uveden jeden z možných vzniků závislosti na alkoholu a důsledky působení závislosti v rodině alkoholika. Byly popsány příčiny vzniku závislosti, která se obvykle vytváří poměrně dlouho. Respondent popsal své první zkušenosti s užíváním alkoholu, kdy se z běžného konzumenta postupně, přes rizikové užívání alkoholu, dopracoval až k závislosti. Za vznik závislosti označil tragickou smrt manželky a s tím související starost o dvě malé děti. Z výzkumného hlediska byla velmi užitečná respondentova ilustrace protialkoholní léčby respondenta, díky níž přijímá svůj problém s alkoholem jako nemoc, zmiňuje také svůj pohled na ostatní alkoholiky a reflektuje prostředí léčebny. Současně se pro výzkum představila jako podstatná charakteristika rodinného zázemí respondenta, kde popisuje, jak si váží stabilního prostředí a podpory ze strany rodiny. Zmiňuje také vztah se svými dětmi, zvláště nejstarší dcerou, která je mu velkou inspirací v překonávání problémů. Jako důležitý faktor, který mu dodává sílu v boji s alkoholem je i to, že se stal věřícím.

Z rozhovorů se šesti dospělými dětmi alkoholiků jsem zjistil, že chování rodiče alkoholika na ně mělo nebo má značný vliv. Respondenti popisovali atmosféru v rodině, která byla obvykle napjatá, tyto děti zažívaly často strach a byly svědky agresivního chování závislého rodiče. Respondenti uváděli, že svého rodiče – alkoholika kryli a zároveň pociťovali stud za jeho chování. Velmi častým rysem v chování respondentů uvedeném v rozhovorech je perfekcionismus, občas se objevil problém s prokrastinací, kladné odpovědi byly také na otázku, zda se berou příliš vážně, tvrdě. Nízké sebevědomí se ukázalo být také v několika případech společným rysem, stejně tak přílišné loajální chování respondentů, a to i v nekomfortních nebo nezdravých vztazích a situacích.

Zdroje

1. ADULT CHILDREN OF ALCOHOLICS: Counseling Center, 2023. *Cornell College* [online]. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <https://www.cornellcollege.edu/counseling/student-resources/acoa.shtml>
2. AUGUSTYN, Józef, 2018. *O lásce, manželství a rodině*. Přeložil Jindra HUBKOVÁ. Brno: Cesta – Iva Pospíšilová. ISBN 978-80-7295-233-5.
3. DAHLIN, Doris a Maggan HÄGGLUND, 2018. *Stůjte si za svým: i citliví lidé se dokážou vymezit*. Přeložil Lucie JOHNOVÁ. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1375-8.
4. GJURIČOVÁ, Šárka a Jiří KUBIČKA, 2009. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. 2., dopl. a přeprac. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2390-7.
5. HEMFELT, Robert, Frank B. MINIRTH a Paul D. MEIER. *Závislosti srdce: jak opustit nezdravé vztahy*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. Orientace (Karmelitánské nakladatelství). ISBN 978-80-7195-387-6.
6. HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. [ISBN 80-7367-040-2](#).
7. HOSEK, Jan, 1998. *Sám proti alkoholu*. Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 80-7169-624-2.
8. CHYŠECKÝ, David, 2022. *Alkohol, alkoholik, Apolinář: cesta tam a zpět*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-2713802-9.
9. KRAUSOVÁ, Jitka Dominika, 2022. *Mat s Mattem*. 2022. Olomouc: Centrum pro rodinný život. ISBN 978-80-906909-4-3.
10. MATOUŠEK, Oldřich, 1997. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 80-85850-24-9.
11. NEŠPOR, Karel, 2018. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. 5., rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1357-4.
12. NEŠPOR, Karel a Csémy, Ladislav. *Bažení = Craving: společný rys mnoha závislostí a způsoby zvládnání*. Praha: Sportpropag pro Sdružení FIT IN - Rodiče proti drogám, 1999. 76 s.
13. OREL, Miroslav, 2020. *Psychopatologie: nauka o nemocech duše*. 3., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-2529-6.

14. PIVODOVÁ Lenka a Lenka LACINOVÁ. *Fenomén spousifikace: Studie o partnerském vztahu mezi rodičem a dítětem* [online]. 2016 [cit. 2023-04-17] Dostupné z: https://e-psycholog.eu/pdf/pivodova_lacinova.pdf
15. PRAŠKO, Ján, 1998. *Pomoc v zoufalství a beznaději aneb Jak překonat depresi*. [Praha?]: Grada. ISBN 80-7169-446-0.
16. RÖHR, Heinz-Peter, 2015. *Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0.
17. RÖHR, Heinz-Peter, 2013. *Nedostatečný pocit vlastní hodnoty: sebedestruktivní vnitřní programy a jejich překonávání*. Praha: Portál. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0354-4.
18. SAND, Ilse, 2016. *Přecitlivělost není slabost*. Přeložil Viola SOMOGYI. Praha: Portál. ISBN isbn978-80-262-1122-8.
19. STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV: Užívání tabáku a alkoholu v České republice, 2021. *Národní výzkum užívání tabáku a alkoholu v České republice 2020*. [online]. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <https://alkoholpodkontrolou.cz/narodni-vyzkum-uzivani-tabaku-a-alkoholu-v-ceske-republice-2020/>
20. WOITITZ, Janet Geringer, 2021. *Dospělé děti alkoholiků: překročte bludný kruh minulosti*. Přeložil Jiří MARTÍNEK. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1713-8.