

Otroctvo v žilách

~~Činnosť~~
~~cháčh~~
cháčh

Spomienky na boj
s alkoholom.

Emília Háková

IKAR

Otroctvo v žilách

SPOMIENKY NA BOJ
S ALKOHOLOM

Emília Háková

Text © 2025 by Emília Háková, Karolína Stavianyová
Epilogue © 2025 by Dagmar Breznoščáková
Cover design © 2025 by Miroslava Repiská
Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

Redigovala Andrea Vargovčíková.
Kapitulu *Z dcérinho pohľadu* napísala Karolína Stavianyová.
Epilóg napísala Dagmar Breznoščáková.
Obálku navrhla Miroslava Repiská.
Technická redaktorka Helena Oleňová.
Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2025
ako svoju 2 423. publikáciu v elektronickej podobe.
Prvé vydanie.
Sadzba a zalomenie do strán ITEM, spol. s r. o., Bratislava.

IKAR, a.s.
Miletičova 23
821 09 Bratislava
www.ikar.sk | ikar@ikar.sk

ISBN 978-80-551-9982-5

*Výpoveď o alkoholizme a liečbe, ktorá je doživotná.
Abstinencia je pozitívna filozofia o pravde,
ktorá oslobodzuje a očisťuje.*

Úvod

Táto výpoveď bude o mne a podobných ľuďoch, ktorí prežili alebo prežívajú to strašné trápenie a pseudoradosti z mokov, ktoré do svojich žíl dodávajú najprv preto, aby umocnili dobré pocity, aby na chvíľku klamne odložili zlé pocity a potrebné riešenia problémov, no potom sa postupne stávajú už len otrokmi tých dávnych rozkoší.

Chcem ju venovať svojej drahej mame a otcovi, drahým deťom Jankovi a Karolínke, ľuďom, ktorých som v živote milovala a ktorí ovplyvnili môj život v zlom a v dobrom, svojim láskam, aj keď väčšinou „in memoriam“. Všetkým, ktorých by táto výpoveď svojou aktuálnosťou mohla ovplyvniť, povzbudiť, poradiť im.

Cieľom knihy je osloviť čo najširší okruh občianskej spoločnosti a odovzdať vlastné skúsenosti. Priblížiť čitateľovi vývoj závislosti, faktory, ktoré pri nej pôsobia a ovplyvňujú vznik závislosti. V mojom prípade sa na závislosti podieľalo rodovo podmienené násilie, život s človekom s ťažkou osobnostnou odchýlkou a žiarlivosťou

paranojou, ktorý použil všetky druhy násilia od fyzického po emočné a sociálno-ekonomické vydieranie. Trikrát som musela stiahnuť regresy a vziať vinu na seba, ak som nechcela urobiť deťom hanbu, aby im otca nezavreli do väzenia. Vtedy som ešte nevedela, že sa to obráti proti mne. Únik zo situácií a snaha z bezmocnosti ich riešiť alkoholom prešli do ťažkej závislosti od alkoholu.

Moja výpoveď má byť výzvou pre ženy, ktoré žijú s takýmto tyranom a nevedia, ako si pomôcť. Pretože domáce násilie príslušné inštitúcie nepostihujú dostatočne a spoločnosť sa naň pozerá, akoby neexistovalo.

V mnohých prípadoch sa používa ako naučený spôsob riešenia domácich problémov. Bolo by potrebné, aby spoločnosť prijala také zákony, ktoré by nanovo určovali hranice správania a jeho trestanie v rodine, niečo ako obdobu trestného činu pri správaní cudzích ľudí: napríklad v prípade bitky v krčme.

Chcem priniesť pohľad na vlastné prežité skutočnosti a pohľad na ne pre skupiny zmietajúce sa v problémoch, rodiny, disfunkčné partnerstvá s ohľadom na zdravotný stav detí a rodiny. V mojom prípade išlo o agresora, ktorý sám vyrastal v disfunkčnej rodine s náboženskou výchovou, ktorá z neho robila pána tvorstva.

Je to výpoveď o tom, čo všetko musí prekonať žena s úplne rozbitou rodinou, sociálnou a ekonomickou sférou, s dehonestovanou osobnosťou, aby vládala v sebe zmobilizovať sily, odvalu a postavila sa k životným problémom kvôli budúcemu životu a výchove detí, ktoré otcovo správanie takisto zasiahlo.

Má poskytnúť nádej na riešenie podobných problémov a vystúpenie z bludného kruhu života ženám, deťom a závislým od akejkoľvek drogy, na nájdenie vlastnej identity, mobilizáciu síl s pomocou odborníkov a zabránenie dezintegrácii svojej osobnosti.

Abstinencia je celoživotná nekompromisná práca na sebe, ktorá prináša mnoho šťastných skutočností v živote abstínujúceho a vracia šťastie do očí vlastných detí a najbližších.

Táto výpoveď je o všetkých mojich láskach a ľuďoch, ktorých som milovala a ktorí ma v živote niečím oslovili tak, že aj po rokoch dokážem precítiť situácie a chvenie, nostalgiu, veľkú radosť, smútky, sklamania, v ktorých sa odohrali. O niektorých sú to už nekrológy a až dnes si uvedomujem, o čom všetkom je život, tá mozaika dňa, hodiny, roka, rokov mladosti, zrenia a pomaly už aj jesene života, hriechov a smiechov, boja za svoju identitu, sebarealizáciu, ale aj ťažkých chvíľ, hlavne blízkych, milovaných ľudí. Je v nej však aj obdiv k celému človečenstvu.

Naozaj som dokázala lásku dávať a prijímať a veľakrát som urobila chybu, dosť som ublížila, ale aj pomohla, a aj keď to možno tak nevyzeralo, veľmi som trpela. Niekedy zbytočne, no vtedy som to vnímala inak. Veľakrát v živote ma ľudia chceli vychovávať, usmerňovať aj chrániť, ale ja som bola vo svojej tichej rebélii nepoučiteľná a nakoniec som si musela naraziť nos, aby som sa rozhodla hľadať správny smer.

Boje pri Muráni

Musíme chcieť, aby sme mohli.

Cesta na Prednú Horu bola ťažká a zložitá. Bol koniec augusta a ešte stále relatívne teplo. Ja som si však do kufra zabalila aj vestu zo zajačej kožušiny, vedela som, že kým sa vrátim, bude zima. Stopom som prišla do Červenej Skaly a nemala som prípoj autobusom do liečebne. Bála som sa ísť v noci horou. Na stanici som si ešte dala s dákou partiou pivo a jedno som si kúpila ako rezervu s tým, že počkám do rána na železničnej stanici a budem pokračovať v ceste. Tam som prišla o kabelku a posledné peniaze. V noci som poprosila zamestnanca železníc, aby som sa mohla zohriať pri ňom v kancelárii. Potom som vypila pivo a ľahla si na lavicu v čakárni. Obliekla som si kožušinovú vestu, mala som na sebe sukňu a polovysoké topánky. Takto som sa uložila na spánok. Kufor som si položila pod hlavu.

Zobudila som sa ráno na to, ako niekto hovoril: „Veď tá je opitá!“ Prekvapilo ma to, veď som bola polotriezva, a ohradila som sa: „Ja že som opitá? Vy ste opité!“ Vzala som kufor a išla stopovať. Ráno bolo ešte pomerne

zima, hoci slniečko sa už začalo predierať cez hory. Prichádzali abstinénčné príznaky, spolu s ranným chladom dosť nepríjemné. Asi okolo ôsmej som už bola v dedine Muránska Dlhá Lúka pod Prednou Horou. Za posledných dvadsať korún som si v dedine kúpila cigarety, okenu a jedno pivo. To som vypila už pri obchode. Spokojná som sa vybrala s kufrom do predposledného kopca pod liečebňou. Bola som po desaťdňovom ťahu, takže som ledva čakala, kedy si otvorím okenu. Bol to problém, ja ako prešibaná alkoholička som s otváraním mávala problémy. Okenou som sa niekedy pokúšala otráviť a prvýkrát som ju skúsila, keď Janka zrazil autobus, po týždňovom šoku. Keď už bola veľká kríza, pila som ju doma riedenú vodou. Veľmi dobre a rýchlo zaberala.

Prišla som k odbočke a uvidela nejakých ľudí. Potešila som sa. Poprosila som ich o nôž, ktorý mi aj dali, a tajne som si na zastávke otvorila okenu. To bolo radosť! Absták bol vyriešený a mne vôbec nedošlo, že by to mohli byť pacienti z liečebne. Tvárila som sa, že čakám na autobus, a odišla som si cvrknúť modrý blesk, ako sme okenu nazývali. Bez vody chutila protivne, no cieľ bol jasný – vyriešiť absták a prísť do liečebne.

Pomaly som sa vybrala cez horu. Bola to krvavá púť. Slnko začalo páliť a bolo dusno a ja som čím ďalej, tým menej vládala kráčať. Okolo obeda sa mi podarilo doraziť do objektu. Lahla som si na lavičku pod smrek, s kufrom pod hlavou a okenou poruke. Zobudila som sa, keď sa okolo mňa rozprávali ľudia v bielom a v civile, pokúšali sa so mnou komunikovať. Sestrička pýtala

odo mňa občiansky preukaz, ktorý som mala zahrabaný medzi šatstvom, a ja som sa jej opýtala, čo robia v mojej obývačke na Hradci. Bola som jasná – hlavne, keď uvidela, ako som sa pobalila. Po kontrole preukazu sa sestrička otočila k jednému z prítomných a povedala: „Veď si hovoril, že Bystričanky nepijú, no prosím!“ Nahla som sa k lavici, aby som sa napila, no jeden z prítomných pánov bol rýchlejší. Vzal okenu a vylial ju do smetného koša. Bolestne som zabadákala: „Ťava, čo to robíš, prečo mi ju vylievaš, veď je moja!“

Samozrejme, že sa na mne bavili, a nasmerovali ma na chodník k liečebni. Išli sme v rade za sestričkou a ja som sa hrozne rehotala, tak ma to prekvapilo a zaskočilo, až som bedákala: „Nepovedzte to doktorovi Kucekovi!“

Pacienti mali poobedňajšiu prestávku a všetci boli sústredení na dvore. Nevie, ako som tú hanbu prežila. Nepamätám sa na to. Prišla som o deň skôr, než som mala, ale nechali si ma. Hneď ma poslali spať. Veľmi sa mi to nedarilo. Večer bolo akési posedenie, aj sa spievalo, pridala som sa, akoby to bolo prirodzené.

Na druhý deň mi bolo veľmi zle. Vyhladnutá, vysmädnutá a rozklepaná som išla poprosiť o pomoc. Dali mi diazepam na tri dni. Prvé, čo som pri príjme povedala, bolo: „Pijem okenu a veľmi sa za to hanbím.“ Hneď po nástupe som začala užívať aj antibiotiká, ale nepriznala som sa, že trpím astmatickými záchvatmi, prišla som sa liečiť z alkoholizmu. Na liečbu som prišla bez peňazí, doma som oznámila, že nie som na nijakej

operácii, ale šanca, že by mi niekto poslal peniaze, bola mizivá. Podľa mamy som mala zabezpečené všetko, môj problém s cigaretami ani s kávou ju nezaujímal. Zarábala som si tak, že som robila pacientom holičku a kaderničku za balík cigariet a jednu kávu, kým mi sociálna sestra pomohla vybaviť podporu.

Liečbu som brala vážne, aj keď som si nevedela predstaviť, že už nikdy nebudem môcť piť. Slovné spojenie bezvýhradná abstinencia mi prekryvalo celý vesmír. Napriek tomu som nebrala prednášky, ktoré som sčasti poznala, psychoterapie ani pracovné terapie na ľahkú váhu.

Spätne som z denníkov zistila, že polovica z nich bola o exákovi, až po dvoch mesiacoch som začala riešiť závislosť. Bola som hotová z jeho vydierania. Mal tú bezočivosť, že si prostredníctvom môjho bývalého spolužiaka vybavil stretnutie s riaditeľom liečebne, lenže tentoraz sa mi to hodilo. Poprosila som pána doktora Kuceka, aby bol prítomný pri našom rozhovore. Súhlasil, najlepšie vedel, čo mi spôsobil. Exák akoby vytušil, že sa naňho niečo chystá. Neprišiel v dohodnutý čas, ale poobede, keď sme mali voľno pred prechádzkou. Pacientov som upozornila na jeho príchod a bolo to naozaj zaujímavé. Zjavil sa na nádvorí a tváril sa, ako keby sme neboli päť rokov rozvedení. Takmer mi vyčítal, že fajčím s mužmi. Od rozvodu to bol jeho tretí pokus, keď sa pokúšal vyťažiť zo situácie. Chudák, nemohol pochopiť, že na rozhodnutie liečiť sa ma motivovalo aj to, že mu tento jediný a posledný tromf, ktorým

ma mohol vydierať, vyrazím z ruky. Odišiel rozladený a oľutoval aj čárky, ktoré mi ponúkol.

Musela som prekonávať hnus a odpor k nemu a začať sa stavať na vlastné nohy. Veľmi som o to bojovala a bolo to ťažké. Pochopí to azda iba človek, ktorý so psychopatom žil, a zažil aj problém so závislosťou. Počas liečby som zisťovala, že som sa rozhodla správne, hoci v porovnaní s dávkami, ktoré spomínali niektorí borci, som bola iba učnica. To more alkoholu, ktoré tam pretieklo dolu gágorom, ma dosť myšlienilo, ale vedela som svoje. Dostavila sa u mňa kríza pri pomyslení, či budem vedieť abstinovať.

Podobné krízy sú počas liečby zákonité. Prvá prichádza asi dva týždne po vytriezvení, keď sa človek spamätáva a uvedomuje si, čo sa s ním deje. Začína vnímať svet inak, zažíva nové pocity a už má za sebou pár prednášok. Je to obdobie, keď každý bez výnimky pomýšľa na odchod z liečenia. Kríza trvá pár dní. Človek sa postupne vzdeláva o svojom alkoholizme a v prednáškach a psychoterapiách spoznáva sám seba. Druhá kríza prichádza pred priepustkou alebo po nej. Vracia sa do prostredia bez alkoholu s výnimkou rodín, v ktorých doma ostal závislý partner. Prichádza nové poznanie, ktoré pacient vníma ako nové skutočnosti, zabudnuté alebo nepoznané. Musí sa s nimi vyrovnávať. Uvedomiť si ich. Z priepustky sa vracia pomýlený a znovu má nabehnúť na režim. Niekedy je po takejto priepustke vítaná individuálna psychoterapia, aspoň krátka, alebo všemocná a veľmi významná izbová a záchodová tera-

pia. Posledné dve majú naozaj zvláštny význam. Človek sa rozhovorí o tom, čo nikdy nikde predtým nepovedal, a posúva ho to ďalej.

Keď som si prečítala knihu narkomana Tomáša Tomášovýcha, mala som dojem, že sa dostal do krízy a potreboval individuálku. Tretia kríza prichádza pred ukončením liečby. Človek, chránený, izolovaný, pokúšajúci sa postaviť na vlastné nohy, má množstvo nezodpovedaných otázok a obrovský strach. Strach z prijatia rodinou, okolím, spolupracovníkmi a šéfmi, z toho, ako a komu má vysvetľovať svoju zmenu.

Liečba na Prednej Hore bola ako krásna americká dovolenka. Nádherné prostredie, vynikajúci personál a terapeuti, pri ktorých sa človek znovu cíti ako človek. Liečebný režim bol rovnako náročný, dôsledný a účelný ako v každej inej liečebni. Viem to posúdiť, lebo v priebehu roka som musela absolvovať aj liečbu v Banskej Bystrici. Najdôležitejší prístup k liečbe je individuálny. Moje liečenia boli pre mňa ako ďalšie dve vysoké školy, ba aj postgraduál. Rodina za mnou nechodila a ja som bola na jednej priepustke na otočku. Vtedy som stretla svoju zlatú Karolítku v meste, Janka som ani nevidela.

Otravovali ma reakcie rodiny a exáka. V tom čase som sa priveľmi odsudzovala, že som to nechala zájsť tak ďaleko, dnes, s odstupom niekoľkých rokov abstinencie, si myslím, že na prvú protialkoholickú liečbu som predsa len nebola zrelá. Musela som si naraziť nos a spadnúť na dno, aby som v sebe našla novú silu abstinovať. Rozmýšľala som, kde mám začať. Na začiatku

cesty k abstinencii je zároveň potreba zostavenia nového rebríčka hodnôt. Nevieť presne, ako sa to začalo, ani ako dlho trvalo toto obdobie, veľmi ho prekryvala moja vystresovanosť z vydierania, zo sťahovania, súdovania a z odsudzovania.

Až počas liečby som zisťovala, že ma čaká náročná práca na sebe. Tieto záblesky v triezvej hlave sú dosť nepríjemné, ale netreba ich brať na ľahkú váhu, aj keď je človek vo fáze rozhodovania a na ceste dozrievania pre abstinenciu. Táto fáza je zložitá. Proces rozhodovania často býva dlhodobý. Človek bilancuje, čo mu alkohol dal a čo vzal, musí vedieť pomenovať veci pravým menom. Psychoterapeutické skupiny sú zamerané aj na rozlišovanie a vyjadrovanie pocitov a myšlienok. Keď sa povie pevná vôľa, nie je to nič iné, len správne usmerňovanie myšlienok a analyzovanie pocitov a ich triedenie.

Som typ človeka, ktorý sa nespolieha na lži, ani na tie milosrdné, hoci aj tie sú niekedy potrebné. Mám rada vo veciach poriadok, tak ma vychovali, a vedela som zväziť, že seba neoklamem. Preto som išla cestou pomalého, nekompromisného postoja a konania s cieľom, aby som vylúčila alkohol zo svojho života. Alkoholizmus je nekompromisný, rovnako ako abstinencia. Pri tejto diagnóze neexistuje kontrolované pitie. Je to len pretrvávajúca kontrolovaná recidíva, aj to len do určitého času. Človek chorý na závislosť sa pokúša ukolísť, uspokojiť svoje ja, ktoré je rozladené z toho, že mu nechceme vyhovieť tak, ako bolo zvyknuté, a skúša

nás v našich chybách. Alkoholikovi v sebe je potrebné otvorene vysvetliť, že sa pokúšame o zmenu životného postoja, a stanoviť mu nové pravidlá. V tomto okamihu by už malo počas liečby dochádzať aspoň k sebapoznávaniu a sebauvedomeniu. Sú to dve kritériá na zmenu postoja, ktoré, ak ich človek rozlíši, by ho mali posunúť o krôčik ďalej.

Pri prvej liečbe som zistila, že to bude tvrdá práca, no za nezvládnutie abstinencie som chcela robiť zodpovedných svojich blízkych, rodinu, nie však deti, ale okolie. Bola som vo fáze, v ktorej sa vraví, že by sa malo liečiť aj okolie. Tento syndróm je dobrým poznaním na racionalizáciu. Treba vedieť zväziť, nakoľko sa na mojej racionalizácii podieľa okolie, prípadne akú úlohu mu v abstinencii treba určiť.

Do tohto okolia patria aj partie, v ktorých človek pije, v ktorých sa pohyboval, ktoré jeho choré ja hladkali, uspávali a neraz boli chybným indikátorom konania. Nedovolili mu neuspieť, dobrá partia znamenala veľa. Mnoho ľudí sa do závislosti dostalo aj preto, lebo sa dlhodobo nevedeli presadiť a realizovať. Asertivita je veľmi dôležitá najmenej vo dvoch veciach. Človek sa musí niekedy učiť povedať nie a zároveň v ďalšom bode bojovať za seba a zviditeľniť sa.

U mňa najviac zlyhalo to, že som sa nevedela v manželstve presadiť alebo sa zaradiť tam, kam som bola tlačaná, do kúta. Nepoznala som psychopatiu ako závažné ohrozenie pre vzťah, ale na prednáškach som sa to dozvedela. Teraz mi nerobí väčšie problémy odkryť

psychopatizovanú osobnosť alebo psychopata, dnes už „hrdo“ nazývaného človek s osobnostnou odchýlkou. Nevedela som, aká je exaktná osobnostná odchýlka, teda (atypická) psychóza s paranojou žiarlivca, s ktorou ma oboznamovali lekári na jeho liečení.

Počas liečby som sa pokúsila najprv navonok o zachranu svojej identity a pri tom množstve pacientov nebol problém aj zahrať sa so svojimi zaspátymi či zabudnutými pocitmi, vyplývajúcimi z obdivu a úspechu u druhého pohlavia. Vedela som, že erotické vzťahy sú v čase liečby zakázané, zaľúbenie je hotové šialenstvo, ako hovorí pani doktorka Dášenska, ale je ťažké brániť sa. Na liečení bol dostatok platonických lások, ktoré sú takisto nebezpečné, bránia človeku v reálnom pohľade na nové situácie, na život. O pestrý kultúrny život sa staral Juraj Mariáni, známy laický terapeut. V čase mojej liečby navyše fungovali dva fenomény, pán doktor Kucek ako psychológ a Juraj ako dlhodobo abstinujúci človek, ktorý mal vždy dosť pochopenia, rozdával dobré rady a skúsenosti. S obdivom a so závišťou som Juraja počúvala, keď hovoril o živote v abstinencii. Nazdávala som sa, že nikdy nebudem vedieť dospieť k tomu poznaniu a tej kvalite života. Teraz si myslím, že buď Boh dopustil, že som sa toho dožila, alebo mi pomohla tvrdá práca na sebe, ktorá priniesla dlhoročné plody. Dôležitou motiváciou na abstinenciu boli moje dve zlaté deti, ktoré stáli pri mne a dosť si vytrpeli.

Lásku k svojim deťom som nechcela a nemohla stratiť, veď som o ne tvrdo bojovala. Teraz viem, že v mo-

jom podvedomí to bolo niečo, pre čo sa vždy oplatilo žiť. Nie je to lacná fráza, ale prežitie poznanie. Pokúšala som sa hľadať lásku, tú, ktorá človeka naplňuje, uspokojuje ho, núti ho byť lepším, ktorá súvisí s pohľadom na lúku v lete, plnú rozkvitnutých kvetov, života, preteplenú slnkom či osvietenú svitom mesiaca. Túto lásku som raz stratila, no podarilo sa mi ju znova nájsť. Stratila som ju so svojou veľkou prvou láskou a takú som asi celý život hľadala, preto som prežila aj to otroctvo v žilách.

Žijem životom svojich detí a spomienok na všetky lásky, menšie či väčšie, hoci s mnohými „in memoriam“. Vyrovnala som sa so svojimi výhrami a prehrami, nepociťujem ich už ako otroctvo, ale ako plný život, v dobrom aj v zlom. Dnes mi život už nepripadá ako zlý sen či tvrdý režim, alebo stereotyp. Je to kvalita, o ktorú treba stále bojovať aj ju vyjadriť. Boli aj dni, keď ma bolelo myslenie a svrbeli zuby, pohľad na hračky rozhádzané po byte ma bolel priam fyzicky. Začala som však veriť, že raz sa to musí zmeniť.

Dialógy s terapeutom

*Väčšia tragédia
ako spadnúť je nevstať.*

Počas liečby som si uvedomovala, že na zmene osobnosti treba začať pracovať okamžite. Asi po mesiaci, keď som viac-menej oplakávala svoje nešťastie a smútok za deťmi a to, čo som im spravila svojím pitím, som prestala beďákať a začala som brať psychoterapiu a prednášky ako vzdelávanie v tejto ťažkej problematike.

Práca na zmene osobnosti sa začína prácou na zmene charakterových a povahových vlastností. Znamená to priznať si svoje zmenené osobnostné a charakterové črty. Nekompromisne prebrať, ako sme sa správali pod vplyvom drogy. Treba si to uvedomiť a v myšlienkach sa zaoberať ich nápravou. Toto je počas liečby teória, no v abstinencii prax. Tá sa začína poväčšine príchodom domov a rozhovorom s partnerom. Niekedy, a hlavne vtedy, keď nejde o konštruktívny rozhovor, keď si partneri skáču do reči, ako boli zvyknutí, ostávajú sklamaní obaja. Je potrebné stanoviť si pravidlá ďalšieho správania a spolužitia. Liečený alkoholik by mal súhlasiť aj s vonkajšou kontrolou, ktorá by ho ma-

la priviesť, niekedy skôr, inokedy neskôr v závislosti od toho, ako mu tieto pravidlá vyhovujú, k postupnému získavaniu dôvery a sebadôvery. Nemal by byť príliš citlivý na poukazovanie na to, čo bolo pred liečbou, ale ani by nemal preháňať. Nemal by sa uzavrieť do seba, mal by často hovoriť o tom, čo prežíva a v čom očakáva zmenu. S nadobúdaním sebadôvery prestáva vnímať abstinenciu ako bremeno. Po liečbe získava veľkú slobodu v myslení a konaní. Sám sa naučí postupne sa vrátiť k zodpovednosti a mal by sľubovať len to, čo vládze splniť. Je už aj laickým terapeutom, pretože z prednášok počas liečby získal vedomosti o tom, čo pitím spôsobil. Postupne sa týmto upravuje aj vzťah s deťmi a najbližšou rodinou. S rastúcou sebadôverou sa mu zvyšuje sebavedomie, sú to každodenné nové skúsenosti, ktoré vyvolávajú druh eufórie, no bez alkoholu. Musí obnovovať svoju stratenú vôľu riešiť denné problémy, a to dôsledne. Musí byť na seba náročný a ústretový k ľuďom doma i v zamestnaní. Vďaka zmene povahových vlastností a ľahšiemu prispôbovaniu získava trpezlivosť, ktorá s dĺžkou abstinencie naozaj rastie. Mal by veľa počúvať a premýšľať, nehanbiť sa vyznať svoje hriechy. Je dobre, keď nezatajuje, čo treba vypovedať, a je optimálne, keď na to nájde silu už počas liečby, v komunite alebo pri rozhovore s terapeutom. Nastane aj osobnostná zmena a vďaka nej sa človek pomaly zbavuje

Po dlhoročnom pití závislý upadne do stereotypu, keď je len málo kritický najmä k svojim negatívnym

vlastnostiam, ktorých má neúrekom. Stáva sa nervóznym, agresívnym, netrpezlivým, drzým, čo len svedčí o tom, že celý jeho život je zameraný na zháňanie drogy. Stáva sa necitlivým k potrebám svojich najbližších v rodine, neskôr v okolí a v zamestnaní a je mu dobre, len keď vidí pred sebou fľašu, plnú či aspoň poloplnú. Postupne stráca záujem a v konečnej fáze už rieši len abstinénčné príznaky a krízy.

Niekedy si ani neuvedomuje, že je na dne, až kým jeho stavy a správanie nedoženú rodinu k zamyslieniu. Lúbi už len svoju drogu a všetko jej podriaďuje. Odmieta pripustiť, že devastuje celú rodinu, a často má mylný dojem, že treba liečiť partnerku, partnera, jeho najbližších a okolie, že obeťou je on.

Dlho počas liečby alebo ešte aj v abstinencii medituje o tom, že iní pijú aj viac a nie sú chorí, a o svojej závislosti rozhodne nezmysľa ako o ťažkej diagnóze. Na nástup na liečbu často privolí len pod nátlakom rozvodu alebo z dôvodu iných ochorení životne dôležitých orgánov, často aj straty zamestnania.

Keď sa ako triezvy začína nad sebou zamýšľať, neraz zvolí pštroziu politiku. Postoj, že jeho sa to netýka. Lenže ak nechce počas liečby len pasívne vegetovať, musí na sebe začať pracovať.

Keď som počas liečby začala s prácou na sebe – ako som už spomenula, nešla som prekonať averziu voči exákovi, bývalému otcovi svojich detí, a účasti na súdnych konaniach –, napísala som do denníka, že pri týchto dvoch ma chytá amok.