

ZÁVISLOST

KDYŽ BOLEST VOLÍ ZA TEBE



KNIHA, KTERÁ BOŘÍ MÝTY
O ZÁVISLOSTECH

HONZA FIALA

Poděkování	4
Poznámka pro čtenáře	5
Na začátek	8
Závislost a její mechanismy	11
Endorfinový okruh	14
Dopaminový okruh	19
Adrenalinový okruh	22
Kontrola impulzů	28
Má první dost viditelná patologie, vládce všeho	31
Ta první a dál	35
Stigma – nerealistický a odsuzující pohled na závislé	39
Jak to změnit?	41
Rodina, zbytek blízkých, něco k vám	42
Aktivní naslouchání – slyšíte doopravdy to, co říkají?	48
Závislý na drogách a jejich vztahy	51
Dotek vyšší síly	52
Úskalí uzdravení: Stigma a odpor nejbližších	53
Léčení se dotkne i těch, kteří zůstali	54
Žádost o pomoc	55
Situace, když jsem nepožádal o pomoc Jak by se věci změnilly, kdybych byl požádal	56
Situace potřebuji pomoc s ... Jakou pomoc hledám Koho mohu požádat Co bych rád, aby se skutečně stalo	56
Soucitná komunikace	57
Laps, relaps a nutkavé touhy po staré známé	59
Zotavení, část první	63
Zotavení, část druhá	66
Ujasněte si svůj záměr	68
Zvažte důvody pro a proti	69
Síla opravdového přijetí	70
Co pro vás vaše závislost dělá? Hledejte příčinu	73
Alternativní adaptace	74
Lepší budoucí vnitřní Já	75

Jsme duchovní bytosti s lidskými vlastnostmi	77
Rozpoznejte své komplexy	80
Co pro vás vaše závislost dělá	82
Jak si pomoci při nutkavé touze aneb	85
Čtyři kroky k novému Já	85
Krok 1: Nové označení	85
Krok 2: Nové přiřazení	85
Krok 3: Nové zaměření	86
Krok 4: Nová hodnota	86
Krok 5: Nové tvoření	86
Závěrem	88
Fialova pyramida střízlivosti	89
Jak budovat zdravé a udržitelné návyky aneb	90
Nový návyk = nová šance	90
Proč je potřeba návyk v životě po závislosti?	91
Jak jsem to dělal špatně	91
Jak jsem začal uplatňovat nové zvyky	93
Proč to má smysl pro závislé?	94
Co se změnilo ve mně	95
Závěrem	95
Spiritualita	96
Společenská osvěta v oblasti závislosti a proč je tak nutná?	98
Jak válčíme jako společnost v současnosti	98
Jak tedy vést tu správnou válku proti drogám?	102
Pobytové léčení a abstinence jako celoživotní proces pohledem člověka se zkušeností se závislostí	105
To nejdůležitější	127
Zdroje	129

Poděkování

Na začátku chci poděkovat svým rodičům, Šárce Fialové a Janu Fialovi, za vše, co pro mě v životě udělali. Byli a stále jsou mým tichým připomenutím toho, kým doopravdy jsem – i ve chvílích, kdy jsem na to sám zapomínal.

Děkuji také všem, kteří mě na mé životní cestě dokázali přijímat takového, jaký jsem byl, bez potřeby mě měnit. Patří sem někteří mí přátelé i má bývalá žena Michaela. Vaše přítomnost pro mě měla větší význam, než jsem tehdy dokázal pojmenovat.

Obrovský vděk patří lidem, kteří se přímo podíleli na vzniku této knihy. Bez vás by nebyla tím, čím je. Děkuji Vám za čas, energii, cit i trpělivost.

Vděčnost patří také všem, kteří mi na mé cestě předali sílu a vědění, díky nimž dnes mohu být oporou nejen sobě, ale i ostatním na jejich cestě k zotavení.

A nakonec děkuji Tobě, Vendy. Za to, kým jsi, i za to, jak při mně stojíš na naší společné cestě. Tato kniha je i pro tebe, má lásko, a pro naše děti.

Miluji tě.

V neposlední řadě děkuji také sám sobě za to, že jsem to nevzdal a s pravdou došel až sem.

Poznámka pro čtenáře

Tato kniha vznikla ze života. Ze zkušenosti, která mě postupně dovedla na šikmou plochu – a z ní až do hluboké závislosti na stimulačních drogách. Psát o závislosti zvenčí je jako do vody koukat z mostu, psát o ní zevnitř, má opravdový smysl.

Moje cesta však neskončila pádem. Pokračovala dál – k zotavení, k hledání souvislostí a k práci s lidmi, kteří se snaží porozumět vlastní závislosti nebo závislosti svých blízkých. Tato kniha je výsledkem této cesty. Je mé svědectví proměny.

Nejsem vědec, lékař ani akademik. A nikdy jsem se za to nesnažil skrývat.

Jsem člověk s přímou zkušeností se závislostí, s terapeutickým výcvikem a hlubokým zájmem o lidskou duši, tělo, zdraví a dlouhověkost. To, co zde čteš, není teorie vytržená z kontextu – je to propojení prožité zkušenosti, mého dovzdělávání a roky práce s lidmi.

Měl jsem to štěstí, že mě životní cesta zavedla k lékařům, vědcům a akademikům, jejichž práce mě zásadně ovlivnila. Mezi nimi především Gabor Maté, jehož pohled na závislost jako adaptaci na bolest změnil způsob, jakým o tomto tématu přemýšlím, a Sat Dharam Kaur, jejíž práce v oblasti nervového systému, traumatu a celostního uzdravování mi pomohla pochopit hlubší propojení těla, mysli a duše. Jejich přístup považuji za jeden z nejdůležitějších a nejlidštějších v současném chápání závislosti.

Všechny odborné zdroje, z nichž jsem čerpal, uvádím na konci knihy. Přesto tě chci hned na začátku ujistit: tato kniha není lékařskou příručkou. Není ani univerzálním návodem na uzdravení. Je pohledem člověka, který si závislostí prošel a dnes se dívá na svět jinými očima – s větším soucitem, pokorou a respektem k lidské křehkosti.

Impulesem k jejímu napsání bylo také onemocnění mého otce a jeho rychlá smrt. Událost, která mi znovu připomněla, jak nutné je žít v radosti, lásce a soucitu k sobě samotným.

Pokud hledáš jednoduché odpovědi, možná tě tato kniha zklame. Pokud ale hledáš porozumění, lidskost a odvahu dívat se pod povrch, pak jsi tu správně.

Předmluva

Někdo, kdo si sáhl až na dno, jako právě Honza, a našel cestu ven, se nebude bát s vámi na tom dně sedět, držet vás za ruku a vůbec, ale vůbec nic po vás nechtít. Nebude vás soudit ani popohánět, abyste se „už vzchopili“, protože ví, že to nepomáhá. A právě to je jádro definice soucitu v léčbě závislosti.

Soucit totiž není emoce, jak si mnozí myslí, ale naučitelná schopnost být s bolestí druhého a být s ní beze snahy něco měnit. Paradoxně je to jeden z nejúčinnějších způsobů, jak se od toho dna odlepit. Ve výcviku u Gabora Matého mě překvapilo, že i někteří psychiatři až po několika měsících začali říkat: „Aha, pomalu začínám chápat, jak ten soucit funguje.“ Takže ať už jste nemocný, nebo rodinný příslušník, nespěchejte na sebe – neexistuje žádné rychlé řešení.

Tento typ soucitu často dokáže dobře zprostředkovat právě někdo, komu je tohle specifické dno důvěrně známé, a proto se tam nebojí být. Nespouští ho to. Je tam s vámi dobrovolně a negestikuluje vehementně směrem ven, neukazuje prstem na dveře, které vidí on, protože ví, že vy je ještě nevidíte. Zároveň si je vědom toho, že až přijde váš čas, nevyberete si možná dveře, ale třeba schody. Do té doby tam s vámi bude sedět – s tím, co je, tak, jak to je.

A právě tento prostor bez tlaku a v přijetí často umožní závislému spojit se s tou zapomenutou částí sebe, která ho vede zpátky domů – k jeho esenci a autenticitě. Ta cesta se může zdát nebezpečná, nebo ji alespoň naše nervová soustava vnímá jako ohrožující už jen proto, že je nová. Tělo i mysl zaplaví strach.

A soucit řekne: „Vidím, že cítíš strach. Tenhle strach dobře znám. Když tě budu držet za ruku, dovolíš si ho cítit a zároveň se s klepoucími koleny vydat na tu zdánlivě nebezpečnou cestu, kterou ti ukázalo tvé nitro?“ Ve dvou to jde většinou lépe. Jak řekl A. H. Almaas: „Jen v přítomnosti soucitu si dovolíme vidět pravdu.“ Proto je tak důležité najít ten správný typ podpory.

V této knize najdete odpovědi na to, jak dovolit buď druhému, nebo té části sebe, která teď čte tyto řádky a chce se uzdravit, aby byla podpořena.

Na tom dně totiž nechceme být s někým, kdo nás bude motivovat, abychom se vzchopili, nebo nám bude radit – protože se pak budeme cítit ještě hůř, že na to nemáme sílu a že jsme zase někoho zklamali. A zároveň tam nechceme být ani s někým, kdo nás sice bude trpělivě držet za ruku, ale jemu samotnému se bude klepat strachy, protože vidět vás v **tomhle** stavu jim

způsobuje velkou bolest. To je přirozené, ale v této situaci to nepomáhá, zvláště když v očích druhého vidíte lítost.

Honzova zranitelnost je osvěžující a inspiruje i mě v mé terapeutické praxi, a proto mu za ni chci touto cestou poděkovat. Někdy se mi doslova zatají dech obdivem, když otevřeně sdílí zkušenosti z doby, kdy byl ve vězení, nebo mluví o tom, jaké to je být na různých drogách. Část publika na takové sdílení reaguje odmítavě, ale pak přicházejí zprávy od lidí, kterým jeho otevřenost změnila život – nebo jim alespoň dovolila uvěřit, že uzdravení je možné. A to je hodnota, kvůli které má smysl jít s kůží na trh.

Honzy si vážím a miluju, že je mu jedno, co si o něm kdo myslí. Je pro něj důležité přetavit svou zkušenost se závislostí v něco užitečného.

Jeho kniha nám připomíná, že boj s realitou přítomného okamžiku nelze vyhrát. Nad čím se ale můžeme naučit mít vliv, je to, jak se k té zdánlivé prohře postavíme. Můžeme tak posunout své chápání reality z pozice oběti („Tohle se mi stalo, proč zrovna mně?“) do pozice tvůrce („Tohle se mi stalo, jak se k tomu postavím?“).

Honza tím poukazuje na to, že když si člověk uvědomí, že strach z toho, co si ostatní pomyslí, je ve skutečnosti strachem z vlastních myšlenek o tom, co si myslí druzí, přestává být tímto strachem ovládán. A právě s myšlenkami se lze naučit pracovat.

V procesu Compassionate Inquiry je – na rozdíl od klasické verbální psychoterapie – v závěrečných fázích terapeutické práce doporučeno zeptat se klienta, zda je v pořádku sdílet i relevantní osobní zkušenost terapeuta k tématu, které klient přináší. Pokud s tím klient souhlasí, bývá to často právě zranitelnost terapeuta, která akceleruje léčivý proces.

Když vám terapeut řekne, jaké to pro něj je potýkat se s nespavostí, jak měl před deseti lety sebevražedné myšlenky, jak prožíval rozvod nebo bezmoc tváří v tvář sexuálnímu zneužití, stane se něco významného. Tento krok normalizuje lidské utrpení i prožívání těžkých emocí. Klient si pak může říct: „Aha, takže nejsem sám, divný ani neschopný. Jsem jenom člověk, který má lidskou zkušenost.“ A to mu umožní snáze přijmout to, co je tady a teď. To je přesně to, co dělá Honza svojí syrovou zranitelností.

Energii, kterou jsme dříve vynakládali na sebeobviňování a sebelítost, pak můžeme využít k hledání nových možností uvnitř sebe – k návratu k esenci a k prožívání základních lidských emocí, včetně radosti.

Honza v této knize sepsal to, co mu pomohlo pomoci si. Ať už je to soucit, důvěrný prostor přijetí, pochopení biologických procesů v našem těle či porozumění původu traumatu, mozkových a somatických procesů. Sdílí své znalosti, zkušenosti, rituály i zvyky. Nabízí i pohled na kulturně politické vlivy na problematiku závislosti v Čechách.

Nejedná se o akademickou ani vědeckou příručku, ale o souhrn inspirace a vědomostí sdílených od srdce – pro ty, kteří jsou na cestě závislosti, i pro ty, kteří je doprovázejí. V ruce neudržíte uhlazený manuál ani hotový systém. Je spíše mapou cesty, která vznikala zevnitř procesu — s návraty, opakováním i momenty nejasnosti. Pokud ji budete číst lineárně, možná vás to někdy vyruší. Pokud ji ale otevřete tam, kde právě jste, může vám nabídnout přesně to, co v danou chvíli potřebujete.

Věřím, že i vy v této knize, a zejména v závěrečných cvičeních, najdete svůj vlastní posun, „aha moment“ nebo první záchvěv úlevy, který přichází s chvilkou sebe soucitu a sebezpřijetí – takových, jací jste. Zároveň věřím, že vás Honzův příběh a jeho projekt **ZNOVU SPOLU** mohou inspirovat, otevřít nové pohledy či uvědomění a podpořit vás na cestě léčení a k větší vnitřní svobodě.

Lenka Vera

Terapeutka s výcvikem Gabora Matého – Compassionate Inquiry

Na začátek

Píše se druhá polovina března roku 2024, rok a měsíc po smrti mého otce, více než dva roky po začátku okupace Ukrajiny. A ještě nedávno nám tu lidi zabíjel covid-19. Pokud tuhle knihu čtete v době, kdy si rok už 2024 nepamatujete, měli byste vědět, že tato doba je dle mého názoru oproti dřívějším dobám, jako byl například rok 1935 nebo 1968, demokratická. To znamená, že by neměl být problém vyjádřit na veřejnosti svůj názor, chodit do práce, živit rodinu, cestovat, bavit se a přitom nemít strach o to, jestli je vaše rodina v bezpečí. Ano, můj pohled na život se jeví pozitivně i přes to, že nás média každodenně masírují tím, že válka na Ukrajině není daleko a že se může opravdu stát, že se boje posunou až do středu Evropy, a že nám tu opět řadí černý kašel a další choroby.

Tuto knihu píši v době své abstinence. Ve chvíli, kdy jsem svou závislost na tvrdých drogách z mnoha důvodů, které budu v následujících kapitolách rozebírat pořád dokola, otočil

nebo možná lépe řečeno přizpůsobil tak, abych, byl užitečný a nezkracoval si dále život nebezpečným chováním a užíváním všemožných látek.

Každodenně se setkávám s lidmi, kteří si procházejí životy, jimiž by se nikdo nechtěl chlubit, pracuji se závislými a jejich rodinami, o závislostech přednáším na školách na seminářích a svou devítiletou závislost na pervitinu spolu se vzděláním, jako je vývoj mozku, trauma, stres a další, šířím ven, co jen to jde. Důvodem, proč jsem se rozhodl založit projekt Znovu spolu, byl pohled na nemocnou společnost. Chci poukázat na to, jak pokřivený a vražedný pohled má naše společnost na závislé. Vedeme celosvětové války proti drogám po celé dekády a utrpení jednotlivců, stejně jako celé společnosti, jen roste.

V této knize vám nastíním svůj pohled na svět, který jsem žil, žiji a který se vyvíjí a tvořím díky němu svou další, pro mě už smysluplnou etapu života. Budu se zde zabývat opravdovými příčinami závislostí, představím vám prožívání své závislosti v těch nejhorších časech, které jsem zažil, a dostaneme se až k tomu, co je pro mě, ale myslím, že i pro nás jako zdravou společnost, důležité. Tak, jak to evoluce chtěla.

Zdá se mi totiž, že opar toxické kultury nad námi je tak hustý, že bychom se měli jako společnost hodně rychle zastavit a začít hledat cesty k sobě samotným. Jsme společností, kde je standardem bát se a nevědět čeho, cítit frustraci, úzkost a nevědět proč. V České republice se za posledních sedm let ztrojnásobilo užívání antidepresiv, každodenně je u nás užívá 600 tisíc lidí. ADHD, panické ataky, chronická únava a další onemocnění vycházející z potlačení našeho já jsou pro nás něco tak normálního, že zapomínáme být lidmi. Těmi, kterými nás příroda zamýšlela.

Všechno, co zmíním, se zakládá do posledního detailu na skutečnosti, která je často k neuvěření. Jména osob budou pozměněna v zájmu zachování jejich soukromí. Vezměte si z nich to, co uznáte za vhodné. Myslím, že v každém jediném příběhu se dá najít něco moudrého. Přestože ty příběhy často končí úmrtím, ať už na infekční a jiná onemocnění kvůli užívání drog, nebo sebevraždou, která nás závislé na tvrdých drogách doprovází většinu času. Toho, kdy už jsme uvěznění v závislosti tak moc, že se každý výdech zdá tím posledním. Knihu prostupuje téma manipulace, lži, podvodných jednání, krádeže, ale i násilí, které k užívání tvrdých drog bezpodmínečně patří. Zoufalství, násilí, smutek, znechucení, odmítnutí, vinu a další negativní témata v závěrečných kapitolách vystřídá láska, přijetí, moudrost, soucit, spojení a odvaha převzít zodpovědnost za svůj život, bez potřeby hledat viníky.

Děkuji, že mou knihu čtete. Vezměte ji prosím jako možný úhel pohledu. Pokud vám kniha něco přinese, splnila má očekávání, pokud ne, i tak vám děkuji za její dočtení.

Závislost a její mechanismy

„Nezávislost je štěstí.“ – Susan B. Anthony (1820–1906)

Když se zapne červené tlačítko

-

Vzpomínám si, jak jsem byl s maminkou nakupovat, bylo mi asi 19 let. Stáli jsme v obchodáku v oddělení masny a čekali ve frontě, před námi dvě paní, které obsluhovala prodavačka za pultem, a za námi tři hluční mládenci, všichni evidentně v dobré kondici. Typičtí sebevědomí, zdraví vysportovaní kluci, kteří moc nehledí na okolí a slušné chování. Jeden z nich seděl, asi po nějakém zranění spodní části nohy, na vozíku. Nebavili se o ničem důležitém, sem tam se jejich pohledy střetly s mými, ale bez nějakého poměřování ega z jejich strany. To spíše já byl ten, který čekal na eskalaci, neustále jsem ve všem viděl nějakou hrozbu, v situacích, kdy jsem byl s mámou, se má ostražitost zesilovala tak, že jsem byl k nesnesení ještě více.

Když jsme přicházeli na řadu, posunul jsem se do první pozice k prodavačce a za mnou máma, která udělal zřejmě kratší krok. Klučina za ní omylem najel invalidním vozíkem do její nohy, nic hrozného, omluvil se a máma řekla, že je to v pořádku. Situace by byla vyřešená, kdyby se jeho dva kamarádi za ním na sebe nepodívali a nepousmáli. To byl impulz, který ve mně zmáčkl červené tlačítko, které mě uvádělo do módu „bojuj, nebo uteč“. Okamžitě jsem přistoupil k těm dvěma klukům, krev se mi nalila do horní poloviny těla, skrčil jsem obočí, vytáhl krk, celý se narovnal a začal jsem jim nevhodně nadávat.

„Čemu se smějete, vy dva čuráci? Jak to mám chápat, vy dvě hovada? Smějete se mé mamce? Kundy! Mám z vás udělat mrzáky a posadit vás na vozík, jak je tady váš kamarád?!“

„Hej, kámo, co blbneš? My jsme se nesmáli tvé mamě, neber to nijak zle.“

„A komu ses smál, kundo?“

„Prosím nech toho, omlouváme se.“

„Honzo přestaň! Zbláznil ses?“ vložila se do toho máma.

„Nech toho, mami, tobě se nikdo nebude smát!“

Opravdu se jí nikdo nesmál, jen já se choval přesně tak, jak máma řekla, jako blázen. Ale mohl jsem opravdu za to? To je otázka, nad kterou se tu zamyslím.

Co je to vlastně závislost? Jaké jsou její příčiny, podstata a projevy? Slovo závislost se každý den používá po celém světě. Já osobně závislost chápu jako dynamiku naší mysli, kdy prahne po určitých pozitivních pocitech, a to navzdory dlouhodobým negativním dopadům, které přichází v důsledku nějaké vykonávané, závislost způsobující aktivity. Život je v každém momentu jistě o prožívání pocitů, ať je to radost, láska, štěstí, vzrušení, nebo třeba méně známé spojení s druhými lidmi.

Závislost je jakékoliv chování, které nám dočasně uleví, nakopne nás. Má dlouhodobé negativní důsledky a navzdory nim se ho nedokážeme zbavit. Častokrát poslouchám věty typu: „Hele, já to miluju, úplně jsem na tom běhání závislej.“ Opravdové prožití ale vychází z nás, nikoliv s přívalem nějakých aktivit nebo látek. Většinou je závislost jakousi berličkou, něčím, co nás na chvíli odvede od našich opravdových prožitků.

Dostáváme se tedy k tomu, že závislost přichází s tím, že neumíme být sami se sebou a svými opravdovými prožitky. Můžeme dělat cokoli na světě a nemusíme se stát závislými, pokud jsme však měli štěstí tam, kde to celé začalo. To nás dostává k vývoji mozku v raném dětství.

Podívejme se ještě na regulérně ověřitelná fakta spojená s užíváním pervitinu v České republice. Za poslední rok vyzkoušel tuto opravdu silnou drogu až jeden milion lidí. Z toho ale užívá pervitin každý den jen 44 tisíc lidí, to je necelá pětina těch, kteří s ní přišli do styku. V čem je tedy tato skupina jiná? Proč droga někoho hned uvězní, ale většina nemá potřebu to opakovat? Když je to tak silná droga, neměl by tento poměr být spíše opačný? Tato otázka jasně mluví o síle a moudrosti lidského těla jako celku ve vztahu k prožitkům, tak jak nás evoluce a matka příroda vybavila.

V latinské Americe byla koka známá již tisíce let zpátky. V Severní Americe zase alkohol. Přesto nebyly v těchto oblastech žádné výrazné problémy s pitím či žvýkáním vysoce návykové drogy. Pilo se o svátcích, při oslavách, ale neobjevovalo se tam žádné zneužívání, které by bylo destruktivní pro jednotlivce, natož pak pro společnost.

Na základě dosavadních zkušeností a životních událostí už dnes vím, kde a co v mé dějové lince života mělo vliv na to, že právě můj mozek rostl do stavu náchylnosti k závislosti.

Neříkám, že vždycky náchylnosti a k tomu, jak se okruhy v mozku vyvíjejí, vedou nějaké určité zásadní události, ale často se bavíme o takzvaných traumatech v nás.

Endorfinový okruh

Ano, na vývoj našeho mozku v raném dětství má vliv spousta faktorů, situací a každodenních vjemů. Už v prenatálním období, když jsme byli v děloze, cítili jsme teplo, dotyky, zvuky, vlhko a co je vůbec nejdůležitější, emoční nastavení naší matky, která nás celou dobu v děloze zásobovala jak pro přežití, tak pro vývoj nás samotných. Náš mozek se devět měsíců vyvíjel podle toho, co žila naše matka. To znamená, že všechno, co v těhotenství matka prožije, má přímý vliv na vývoj plodu. Myslete, pánové, tedy na své těhotné ženy. Období těhotenství je už samo o sobě náročné, jak fyzicky, tak emocionálně. Buďme ostražití, protože je dokázáno, že ženy nasávají stres a emoční rozpoložení svých partnerů tak moc, že je potřeba to brát vážně a v potaz právě v těhotenství.

Znamená to tedy, že plod v děloze a jeho vývoj je zcela odkázaný na emoční rozpoložení své matky. Ale vliv i to, co a jak zažívá otec. Třeba když dostane výpověď v práci, přijde domů a manželce v dobrém úmyslu nic neřekne. Jsme natolik dokonalé bytosti, že jsme schopní na podvědomé úrovni vnímat to, jak na nás okolí působí. Znáte ten pocit, když vám břicho či jakákoliv jiná část vašeho těla dává signál. Nevíte, odkud to přišlo a proč zrovna teď. Jde o automatickou reakci celého vašeho systému na aktuální situaci. Většinou je dobré této intuici naslouchat, být sám k sobě zvědavý, protože to, co nám dává tělo za signály, to vychází z toho, jak jsme se v raném dětství formovali a vyvíjeli. V prvních třech letech života se v mozku dítěte tvoří každou vteřinu až jeden milion nových spojení. Toto období je nesmírně důležité pro vývoj těch okruhů, které jsou v dospělosti zodpovědné za kvalitu našich životů v mnoha ohledech.

Když přijdeme na svět, ocitneme se najednou v neznámém prostředí, pryč z teplíčka a bezpečí dělohy naší matky. V prostředí, které je pro nás nové a neznámé. Najednou ležíme v tvrdé postýlce, je tu spousta nových vjemů, takže od první vteřiny opět potřebujeme někoho, kdo nám to všechno pomůže zpracovat. A tou osobou je opět matka.

Dítě po narození nevidí dál než 20 cm. Je to proto, že když matka přivine dítě na hrud', naváže s ním spojení a dítě má dostatečnou vzdálenost pro oční kontakt se svým „bohem“. Oční kontakt, dotek, výživa, teplo, spánek, přijetí a blízkost je to, co všichni v raném dětství bytostně potřebujeme pro přežití. Matka a otec, či kdokoliv, kdo má dítě opatrovat, je jakýmsi průvodcem vnímání a zpracovávání událostí, které život dítěti přináší.

Pro správný vývoj našeho mozku je zapotřebí někdo, kdo nás má rád, miluje nás. Bere v potaz naše potřeby, vyživuje nás, nabídne nám bezpečí, abychom mohli v klidu odpočívat a regenerovat. Stará se o to, abychom byli čistí, chrání nás před tím, co nám může ublížit, a

ukazuje nám nové pohledy na každodenní život. Je tu pro nás, i když pláčeme, protože to je to jediné, co jako miminka umíme. Rodič, když nás slyší plakat, nás hned přivine, protože ví, že potřebujeme navázat spojení a pomoci zregulovat emoce a potřeby. Od toho tu ten rodič je. Den za dnem s námi prochází každý nový moment mající vliv na náš vývoj. Miminka umí pouze plakat, neumí se zvednout a dojit si pro to, co potřebují, mluvit nebo po nás něčím hodit. Umí komunikovat pouze prostřednictvím pláče. Cítí vlhko, potřebují přebalit – pláč. Mají hlad – pláč. Mají žízeň – pláč. Něco je bolí, třeba zoubky – pláčou. Někde se cítí nervózně, nejistě – pláčou. Jsou unavená – pláčou. A někdy pláčou i proto, aby přivolala rodiče. Bez něj jsme jako miminka odkázaní na smrt.

Pokud se všechno děje, jak má, máme tu první tři roky života tohoto průvodce, který nám pomáhá vše nové zpracovat, poznat, vstřebat, navazovat vztahy, vymezovat své hranice, projevovat se, být sám sebou, rozlišit hrozbu a regulovat vlastní emoce v souvislosti s tím, co prožíváme. Pokud tento člověk dokáže účinně pracovat se svým stresem, aby ho na nás nepřenášel, je plně přítomný ve svém každém prožívání a nepotká nás nic, co by nás traumatizovalo, máme velkou šanci, že budeme schopní v dospělosti rozeznat dobré od špatného, nebudeme si brát nic osobně a budeme schopní sami sebe regulovat, co se stresu týče. Budeme si umět udělat svůj názor na cokoliv, nebudeme mít problémy ve vztazích a neměli bychom tíhnout k návykovému chování či čemukoliv, čím bychom museli odvádět pozornost od sebe samotných.

Když se závislých zeptáte, proč drogu berou navzdory tomu všemu negativnímu, co nejde přehlídnout, odpovídají, alespoň chvíli necítím bolest, . Tito lidé přijdou napřed o své zdravé názory, přátele, rodiny, všechnen majetek a nakonec kvůli těm nejhorším nemocem, které navzájem sdílí, i o své životy. Spousty lidí, se kterými pracuji, mluví o nesnesitelnosti reality, které musí každodenně čelit. Jeden můj klient mi nedávno řekl, že prosí boha o trochu síly.

„Síly?“ ptám se.

„Ano, síly k tomu, abych to zvládl ukončit. Chci umřít.“

Mnoho z těchto lidí mluví o strachu ze života, když se jich zeptáte, jestli se bojí smrti. Smrt je pro ně něco dalšího v řadě, s čím se musí ve svých myšlenkách poprat. Protože všichni z nich vědí, že jsou na přímé cestě do pekel. Málokdy dokážou myslet na něco jiného než na dávku, která je alespoň na pár chvil zbaví té neskutečné bolesti, které po tolika letech užívání musí čelit. Ano, droga ulevuje od bolesti.

Takže bychom se neměli ptát, odkud se bere závislost, ale kde se vzala ta bolest. Právě v tom dětství. Neznám jedinou ženu závislou na heroinu, která by nebyla v dětství zneužívaná. U těchto žen se láska tolik potřebná pro správný vývoj mozku projevovala například pohledem na trpící matku, kterou týral opilý nevlastní otec. Ten, který si následně pohrál se svou maličkou bezbrannou nevlastní dcerkou. Často jsou tyto ženy bezbranné a zbavené veškeré své hrdosti a důstojnosti už v raném dětství. Navíc není nikdo, kdo by jim v tomhle věku pomohl tuto hrubost, ať se stalo cokoliv, zpracovat. Mnohdy jsou to taková zvěrstva, která zpracovat ani nikdy nejdou.

A tak když dítě tolik trpí, jediné, co může po chvílce pláče dělat, je odpojit se od svého já, aby už to nemuselo tolik cítit. Když se tohle stane, zanechá v nás nějaký takový prožitek stopu a mluvíme o traumatu. Jsme odpojení od svého emocionálního já, nedalo se bojovat ani utíkat, proto si mozek musel poradit, aby nemusel cítit tu hrůzu, a odpojil tělo od svých prožitků a pocitů.

Tohle je ta bolest, o které závislí mluví. V jejich životě nikdy nebyl někdo, kdo by jim dal to potřebné spojení, lásku, pohled nevystresované matky z očí do očí. To, co je tak důležité pro vývoj okruhu zodpovědného za správné fungování endorfinů v našem mozku. Opiáty, kam se řadí drogy jako heroin, morfin, braun, ale i kratom a mnoho další, tiší bolest a i v medicíně se užívají k úlevě od bolesti.

Zajímavé je, že když vědci zkoumali mozek pod rentgenem, zjistili, že fyzická bolest vychází ze stejné části mozku jako psychické utrpení. Nebude tedy náhoda, že pro obě tato utrpení máme jen jedno slovo – bolest. Proč opiáty fungují na náš mozek? Protože pro naše receptory vypadají stejně jako endorfiny. Často slýchávám, že když si tyto týrané ženy poprvé šlehly heroin, cítily se, jako kdyby byly v té největší lásce, obklopené bezpečím, které nikdy ještě necítily. Ano, nikdo jim nikdy neprojevil to, co každý z nás potřebuje, a nebyl tu pro ně ani fyzicky ani emocionálně, natož aby vytvářel prostor bezpečí. Proto u drogy zůstávají tak dlouho a nedokážou se závislosti zbavit, protože je to vlastně logická reakce celého těla a duše, které chtějí zaplnit to prázdno. To, které vytváří tu nesnesitelnou bolest být sám se sebou ve vlastním těle.

Nejde jen o to, že prožití nějaké takové bolesti, kterou nejsme sami schopní zpracovat, nás poznamená v celém následujícím životě. Na základě naší adaptace na takové trauma vidíme svět jako nikdy předtím. Drtivá většina z nás v této kultuře je víc nebo míň traumatizovaných. Stačí, aby náš milující rodič, který byl vychovávaný podmíněně, takže si musel potlačením

vlastního já tvořit citovou vazbu s druhými, stejným způsobem vychovával nás. Dnes je standardem děti izolovat, protože my samotní nemáme kapacitu na to, abychom je pořád poslouchali, jak se vztekají a projevují se takové, jaké jsou. Jednoduší pro nás se stalo fenoménem dnešní doby. Nejsme schopní sami sebe regulovat, natož při projevech našich dětí, a tak jsme si vybrali autoritativní přístup založený na podmínění. Výsledkem je hodné dítě a my mu za to dáme kousek nás samotných. Něco za něco. Ale co vlastně vysíláme za signál směrem k dítěti větou „Až přestaneš brečet a začneš se chovat normálně, začnu se s tebou bavit?“ Dítě si musí vybrat. Buď to pro něj znamená, že rodiče ho nemají rádi, jsou to špatní lidé, takže má smůlu a není hodno lásky. Anebo si vyvodí, že asi dělá něco špatně, tak zkusí dělat, co chtějí rodiče, a změní se, aby ho měli rádi.

Jistě mi dáte za pravdu, že první možnost je pro dítě bytostně nepředstavitelná. Nemít se svými bohy citovou vazbu by znamenalo téměř smrt nebo minimálně to být odkázán k celoživotní bolesti projevující se chováním a prožitky vedoucími do pekel. Pro dítě je jednodušší zvolit variantu změny na sobě samém, v potlačení svého já a svých prožitků, aby ho rodiče měli rádi. Takže proto v dnešní společnosti tolik trpíme v důsledku potlačování svého já, za trochu citové vazby s rodiči.

Toto vzniklo zcela neplánovaně, jenom jako adaptace na to, že rodiče jsou v důsledku dnešní zrychlené doby natolik vystresovaní a nedokáží dostatečně sami sebe regulovat, že začali děti vychovávat autoritativně. To vede k tomu, že rodiče mají o něco více klidu a nemusí poslouchat projevy svých dětí, protože jim například slíbili sladkosti po obědě. Dlouhodobě to ale vede k destrukci té osoby, která byla nucena potlačit svou autenticitu. Tito lidé pomáhají všem, kdo si jenom řekne, protože neumí říct ne. Když řeknou ne, cítí se, jako kdyby něco provedli, jsou zavaleni pocity viny a studu. Ale proč? Nemohou snad sami rozhodovat o tom, komu řeknou ano a komu ne? Ne tak docela, tehdy, když si vybírali mezi citovou vazbou a autenticitou, vybrali si citovou vazbu, sami sebe a své prožívání se učili upozadit a potlačit. Proto teď ty pocity viny, které přicházejí při tom, když mají říct ne či se jakkoliv vymezit.

Potlačování autenticity se projevuje v dospělosti tím, že neumíme odmítnout, cítíme se hrozně, protože i když nechceme, musíme říct ano. Protože ty pocity při tom, když máme odmítnout, jsou šíleně svazující. Tito lidé mají často problém navazovat zdravé vztahy. Většinou při kontaktu s druhými pociťují frustraci, nejistotu a pocit méněcennosti, který se snaží skrývat spolu s tím, jak se pro všechny okolo sebe mohou přetrhnout. Jejich život je vysilující, psychicky se tito lidé cítí dost zatížení. Mluví o tom, že musí dodělat, co je potřeba, tedy vše, co si kdo řekne. Tito lidé často přebírají iniciativu a dělají věci nad rámec toho, o co

je druzí požádají. Chtějí se cítit důležití a potřební. Nicméně toto celé potlačení autenticity je zdrojem pro začátek různých problémů, ať už to jsou návyková chování, chronické nemoci, únava, stres, či zánětlivé prostředí v těle.

Dopaminový okruh

Dopamin je nezbytná substance v našem mozku, zodpovědná za pocity vzrušení, elánu či motivace. Stimuluje nás k určitým činnostem, přemýšlení, rozhodování a hledání. Dopamin se uvolňuje v našem mozku spolu s užitím nějaké stimulační drogy ve velké míře. Nikotin, kofein, alkohol, kokain, pervitin a spousta dalších substancí nás umí dostat mimo naše standardní prožívání tím, že zavalí naše receptory vysokou dávkou dopaminu, povzbuzujícího nás k činnosti a stimulaci. Tyto substance, jako je pervitin, kokain, ale i alkohol, nás v určité dávce stimulují tak moc, že se to mnohým zalíbí až tak, že se stanou závislími. Ale proč po tom někdo tolik touží? Proč musí někdo skákat bungee jumping, lézt bez lana po horách nebo plavat v rozbouřené řece a pořád tak nějak balancovat na hraně toho, kdy bojuje se strachem? Protože když strach překoná, zaplaví se jeho tělo dávkou takového vzrušení, že zkrátka musí tyto činnosti vykonávat pořád znovu. Tento okruh se dotýká i mě samotného, k čemuž se jistě dostanu v následujících kapitolách.

Dle mého názoru a zkušeností s traumaty, na které jsem si přišel a více či méně zpracoval, a dle studia učení dr. G. Matého dochází k chybám ve vývoji okruhu zodpovědného za systém odměny tam, kde je výskyt extrémního emočního strádání bez pomoci ho jakkoliv zpracovat. V mém případě se jedná o dobu, kdy jsem byl v děloze v sedmém měsíci a mé mamince v tu dobu umřela její milovaná matka. Byli jsme neoddělitelní. Žena v sedmém měsíci těhotenství je už sama o sobě hormonálně rozladěná, což má za následek sníženou seberegulaci. A pokud do toho všeho ještě zažije smrt někoho blízkého, nemá sílu řádně truchlit, aby se se smrtí blízkého vyrovnala. Všechny síly musí využít na to, aby byla v psychické a fyzické kondici a v jejím těle mohl úspěšně doběhnout finální vývoj plodu v tom nejlepším stavu, jak ho evoluce zařídila. Matka mi to popisovala jako peklo. Když jsem se jí ptal na její nejhorší období v životě, ani na počtvrté si nevzpomněla právě na toto těhotenství, protože to pro ni byla taková bolest a ztráta, že její podvědomí to samo vytěsnilo. Dokud jsem to já při svém zvědavém studiu sebe samého opět neotevřel.

Popisuje tu dobu jako něco, kdy jí skončil svět. Nechtěla žít ani ona sama a neměla ani sílu na myšlenky na mě. Ano, neměla sílu ani na myšlenky na dítě uvnitř sebe. Prý spala jen minimálně, dva měsíce jedla jen nezbytné množství jídla, aby mi předala nějakou energii, myšlenky na porod prý vůbec nepřicházely. Takže porod probíhal bez koncentrace jejího těla na samotný akt, který následně označila jako nejbolestivější zážitek v životě. Prosila doktora, ať ji zbaví té bolesti, ať to dítě vyřízne. Emoční ztráta moji matku dostala do stavu emocionální, ale i fyzické vyčerpanosti, kdy tělo neregeneruje, protože nepřijímá živiny. A co je hlavní

bariérou v prožití těch dvou měsíců závěru těhotenství, že jí chyběl zdroj k regulaci a zpracování této velké ztráty. Mám tím na mysli zázemí truchlící rodiny, kde je cítit bezpečí, podpora a láska. Taková jakou každý potřebuje. Myslím si, že maminka cítila hodně i zradu ze strany rodiny. Tohle všechno dohromady míchá takový koktejl predispozic do mého života, že mám na čem pracovat v oblasti svých traumat.

Ale vraťme se zpět k dopaminovému okruhu. Troufám si tvrdit, že špatně vyvinutý okruh odměn byl u mě spuštěný neschopností mojí maminky prožívat pocity a motivace. Elán neměla žádný, jak sama říká, byla jako tělo bez duše. Kompletně odpojená od svého vnitřního prožívání jakýchkoliv pocitů, které by ji uváděly do alespoň minimálního stavu bdělosti a připravenosti k porodu. Nic takového u mě neprobíhalo. A tohle všechno jsem dva měsíce nasával při svém vývoji 10. a 11. měsíc roku 1992. Ale dneska už vnímám jako skvělé to, že jsem to všechno přijal, nehledám viníka, mám vůči sobě soucitnou zvědavost a vnímání, mám možnost svá traumata zpracovat. Je v nich moudrost, konkrétně přes ně vede moje cesta zpět k sobě samému. Myslím si tedy, že traumata vznikají s tím, že nemáme prostor nebo zdroje učit se vlastní regulaci a prožívat emoce, jako je ztráta, vzrušení nebo motivace.

K narušení tohoto okruhu dojde jistě také tím, když jste jako dítě odloženi k cizím lidem. Jednoduše to začalo nezpracovaným opuštěním, které vyústilo k tomu, že se musím do budoucna adaptovat na to, abych už nikdy takovou ztrátu neutrpěl, protože tehdy to bylo něco, co neumím doteď zpracovat. Kdo to zažije, nemusí umět navazovat vztahy a bude prožívat takové, ve kterých bude rychle ubližovat druhé straně, která ho nakonec opustí. Jde o promyšlený mechanismus našeho podvědomí, které se brání chováním, jež nepovede k lásce, protože kdybych se zamiloval, mohl bych být zase tak opuštěný jako tehdy a to přece nechci, to strašně bolelo.

Další adaptací nás samotných na opuštění je udělat ze sebe někoho, koho budou všichni potřebovat. Takže se staneme doktorem nebo ještě lépe člověkem, který dělá osvětu tématu, které bylo po dekády tabu. Tady vidíte, jak se i na mně traumata podepsala. Někomu by se to mohlo zdát jako krásný počín vyplývající z dobroty mé duše a nutnosti dělat svět lepším. Ale i přes veškerou mou touhu zlepšit pohled na závislé a trpící, tak abychom jim byli schopní efektivně pomoci, jsem ovládaný jako drtivá většina všech jedinců v této toxické kultuře, zrychlené do doby neschopné zpomalit tempo života, svou dynamikou myšlení, která byla důsledkem situací, jimiž jsem si jako dítě prošel.

Dopamin v našem mozku je nezbytný. Nastíním vám, jakou sílu má tato substance, kterou označujeme jako návykovou, na náš mozek po užití. I přes to, jakou má sílu, si troufám tvrdit, že návyková sama o sobě není. Pokud jsme prožili řádně rané dětství a náš vývoj byl podpořen nevystresovanými rodiči. Na začátku už matkou, která nás nosila, přes klidný porod až po první tři roky našeho života, kde nás formovalo prostředí lásky, spojení s rodiči a s celým zbytkem nevystresované komunity rodiny. Takové, která nás chránila, učila novým věcem a vlastní regulaci bez zážitků, které bychom nebyli schopni zpracovat.

Výše uvedené považuji za klíčové pro to, aby se náš mozek nestal náchylným k tomu stát se závislým na vnějších substancích. Pokud však něco z toho chybělo, může nás styk s vnějšími substancemi dostat do sevření závislosti, které se budeme nelehko zbavovat.

Hladina dopaminu se v mozku zvedá už třeba při hledání potravy. Máte hlad a po najezení se dostaví dobrý pocit – zde se hladina dopaminu zvedla o 50 %. Při touze po sexuálním partnerovi se po sexu hladina dopaminu zvedne o 100 %. Toto vše náš mozek a tělo povětšinou zvládá bez problémů. Pokud se však rozhodneme dát si dávku například kokainu, v mozku se nám zvedne hladina dopaminu o 300 %, což už je pořádný zásah jak pro tělo i mozek, tak i pro naše okolí, které si dřív nebo později našeho zvýšeného vzrušení a aktivity vědomě či nevědomě všimne. Staneme-li se obětí našeho rozhodnutí dát si dávku pervitinu, což je pro naši českou společnost řadu let nejdestruktivnější droga, zvedne se nám tato dávka hladinu dopaminu v mozku o 1200 %.

Jen těžko se dá tato euforie a navozená dávka vzrušení představit někomu, kdo s tím nikdy nepřišel do styku. V porovnání s předchozími stimuly, ať je to chuť na jídlo nebo sex či kokain, se může zdát, že je to životu ohrožující příval dopaminu. Naše tělo je ale vyzbrojeno určitou moudrostí, která nám pomáhá v daných situacích přežít. A tak se děje to, že mozek při takovém návalu dopaminu zareaguje zahubením všech ostatních receptorů pro přijetí dalšího dopaminu. Aby přežil. Poznáme to tak, že když z těla droga ustoupí, závislému se vůbec nic nechce. Nemá náladu, řadu hodin až dní se s ním nedá o ničem bavit, natož ho donutit k nějaké aktivitě. Je takzvaně na dojezdu. Ze závislých se stávají lidé bez touhy po čemkoliv. Nemají žádný dopamin, protože při užití drogy je jejich mozek zachránil zahubením receptorů pro příjem dopaminu. Můžete si všimnout, že jsou znechucení, otrávení, unavení, protivní a nic je nebaví. V tuhle chvíli s nimi nemáte šanci cokoliv vyřešit či komunikovat. Naštěstí je naše tělo je tak moudré a schopné se samo hojit, že v řadě dalších dnů se vše dostane do normálu, pokud člověk drogu neužije znovu.

Adrenalinový okruh

Třetí okruh, který je zodpovědný za to, jestli budeme náchylní k závislostem v dospělosti, nebo ne, se vyvíjí v raném dětství a má co dočinění s regulací stresu. S tímto okruhem je spojená další chemická látka, související se stresem, nazývá se adrenalin.

Adrenalin působí v ještěřší části mozku, je to ta nejnižší část mozku, která je zodpovědná za rozhodnutí bojovat, ustrnout nebo utíkat. Připraví nás na boj nebo útěk, zvýší nám tep, zrychlí náš dech a připraví nás na vyřešení extrémní situace. Jednou jsem šel po lese a přede mnou vyběhl z křoví divočák. Během krásné procházky, kdy jsem si užíval přírody a krásného počasí, jsem byl rázem postaven do situace, kdy jsem úplně strnul a nebyl schopen ničeho než že jsem se otočil a začal utíkat. Byl jsem vyděšený, udělalo se mi zle, ale tak rychle jsem nikdy předtím nebyl schopný reagovat ani běžet.

Když se zeptáte závislých na to, proč berou drogy, často odpovídají, že jim pomáhají nebýt ve stresu. Ale kde se to stalo, že nejsou schopni sami ovládat svůj stres? Opět právě v raném dětství. V dnešní toxické kultuře prostoupené autoritativní výchovou, kdy nejsme častokrát připraveni na to vychovávat své děti, přicházíme na mechanismy, které nám to vše zlehčují a nejsme nuceni stresovat se tím, že nám děti pláčou a vztekají se. Začali jsme se nevědomě adaptovat na tyto situace, které nás obtěžují, třeba tím, že děti zavíráme samotné do pokoje, nejlépe za dvoje dveře. Když pláčou, jsme schopní říkat věty typu „Nech ho plakat, on se unaví a usne.“ To je sice pravda, unaví se a usne, ale co vše je za tím, už nedomyšlíme.

Proč vlastně to dítě pláče? Je třeba začít ptát se opět takhle. Odpověď je jednoduchá a je nutné brát ji v potaz. Pláče, protože nic jiného neumí. Naše seberegulace se vyvíjí v prvních třech letech našeho života, ale ne sama. Vyvíjí se na základě okolního prostředí. Pokud k nám rodiče přistupovali opět tak, že nebyli schopní vstřebávat náš pláč, kterým jsme je volali, aby nám pomohli situaci zpracovat, náš mozek se naučí adaptovat tak, že se odpojí od svého emocionálního já. V tuto chvíli v nás vniká trauma. Pokud se tohle opakuje tak často, že je na tom založena celá výchova dítěte, je tento okruh pro seberegulaci tvořen směrem k náchylnosti mozku jedince na to být závislým na vnějších substancích či chování, které mu pomohou dočasně sám sebe ve vypjatých situacích odpojit. Stejně jako tehdy, když dítě plakalo, tak dlouho, že když nikdo nepřišel, tak usnulo (pravděpodobně se odpojilo od svého emocionálního já).

Stres je samozřejmě prostoupen každodenním jednáním. Ve své podstatě nevnímám stres jako něco negativního, ba naopak. Stres je něco, co nám pomůže v určitých situacích

zvládat náročné výzvy. Závislí si s ním ale neví rady, protože se ho nikdy nenaučili regulovat. Stres, který neumíme zpracovávat, se často potlačuje a později se projeví jako deprese nebo se s ním vypořádáváme samoléčbou, třeba drogami či chováním, které nám pomůže od sebe samotných utéct.

Ve svých 18 letech jsem byl hodně impulzivní člověk, který si se svým stresem absolutně nevěděl rady. Ani jsem jej neuměl včas identifikovat. Jakákoliv drobnost mě dokázala vytočit tak, že jsem se stal pro okolí nežádoucím, ale báli se mi to říct. Sám se dneska divím, jak náročné bylo vedle mě žít.

Vzpomínám si, jak jsem byl s maminkou nakupovat, bylo mi asi 19 let. Stáli jsme v obchodáku v oddělení masny a čekali ve frontě, před námi dvě paní, které obsluhovala prodavačka za pultem, a za námi tři hluční mládenci, všichni evidentně v dobré kondici. Typičtí sebevědomí, zdraví vysportovaní kluci, kteří moc nehledí na okolí a slušné chování. Jeden z nich seděl, asi po nějakém zranění spodní části nohy, na vozíku. Nebavili se o ničem důležitém, sem tam se jejich pohledy střetly s mými, ale bez nějakého poměřování ega z jejich strany. To spíše já byl ten, který čekal na eskalaci, neustále jsem ve všem viděl nějakou hrozbu, v situacích, kdy jsem byl s mámou, se má ostražitost zesilovala tak, že jsem byl k nesnesení ještě více.

Když jsme přicházeli na řadu, posunul jsem se do první pozice k prodavačce a za mnou máma, která udělal zřejmě kratší krok. Klučina za ní omylem najel invalidním vozíkem do její nohy, nic hrozného, omluvil se a máma řekla, že je to v pořádku. Situace by byla vyřešená, kdyby se jeho dva kamarádi za ním na sebe nepodívali a nepousmáli. To byl impulz, který ve mně zmáčkl červené tlačítko, které mě uvádělo do módu „bojuj, nebo uteč“. Okamžitě jsem přistoupil k těm dvěma klukům, krev se mi nalila do horní poloviny těla, skrčil jsem obočí, vytáhl krk, celý se narovnal a začal jsem jim nevhodně nadávat.

„Čemu se smějete, vy dva čuráci? Jak to mám chápat, vy dvě hovada? Smějete se mé mamce? Kundo! Mám z vás udělat mrzáky a posadit vás na vozík, jak je tady váš kamarád?!“

„Hej, kámo, co blbneš? My jsme se nesmáli tvé mamě, neber to nijak zle.“

„A komu ses smál, kundo?“

„Prosím nech toho, omlouváme se.“

„Honzo přestaň! Zbláznil ses?“ vložila se do toho máma.

„Nech toho, mami, tobě se nikdo nebude smát!“

Opravdu se jí nikdo nesmál, jen já se choval přesně tak, jak máma řekla, jako blázen. Ale mohl jsem opravdu za to? To je otázka, nad kterou se tu zamyslím.

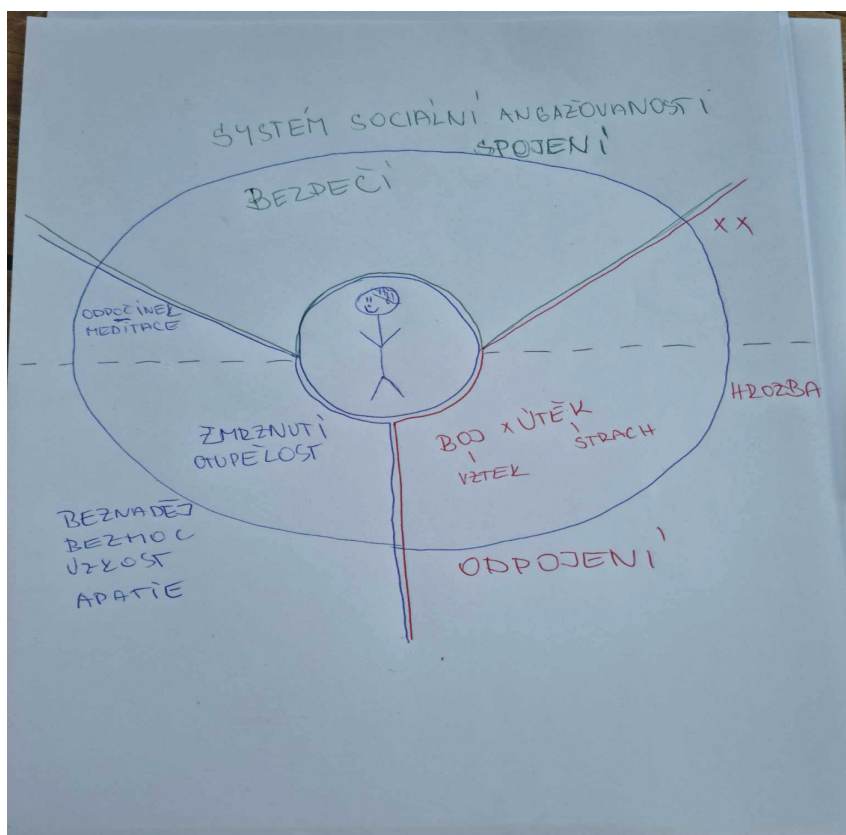
V předchozí části knihy jsme si vyjasnili, že většina našich jednání, kterými se projevujeme v dospělosti, určité vzorce, jsou adaptací na to, v jaké kvalitě se nám vyvinul mozek v začátcích našeho života. Znáte ten pocit, že na něco zareagujete, aniž byste si uvědomovali, co děláte? Však se taky říká, nejdřív myslí a potom jedne. Jenomže do jaké míry umíme rozlišovat hrozby, ve kterých když se ocitneme, jde uvažování nad morálkou, etikou a slušným chováním stranou jednoduše proto, protože jsme v módu, který se nazývá boj nebo útek? Ano, trauma a nezpracované zážitky, které v nás trauma utvoří v raném dětství, naši schopnost rozlišování těchto situací naruší tak, že potom třeba i celý život jednáme s pokřiveným pohledem na svět, navozujeme vztahy, ve kterých nám není dobře. Nazýváme je třeba toxickými. Ale hlavně je to dynamika našeho vnímání. To, jak jsme utvořeni, vysílá energii z nás samotných, která, jak říká G. Maté, přitahuje to stejné. To znamená, že traumatizovaný člověk, například v dětství bitý a vychovaný v strachu, uvidí později v životě celý svět tak nějak zašedle a důvěra k čemukoliv bude natolik omezená, že ani nemusí poznat situace, kde by mohl cítit pocit bezpečí.

Jedna má klientka, říkejme jí Aneta, byla v dětství přítomna tomu, jak její otec v opilosti pokaždé bil její matku. Když o tom vypráví, mluví o strašné úzkosti a vzteku, který když v jakékoli životní situaci zažívá, což se nám děje všem a dost často, bez výjimky, nedokáže je zpracovat a utíká k drogám. Tyto emoce jsou vlastně všechny naprosto v pořádku. Kdysi, když jsme se vyvíjeli, tyto emoce vysílalo tělo jako signály na dané okolnosti, které se kolem nás děly. Problém nastává tehdy, pokud kolem nás, když jsme bezbranné děti, není nikdo přítomný, nevystresovaný. Nikdo, kdo by nám nabídnul bezpečí pro regulaci a správný prožitek těchto emocí. Když tam nikdo není, můžeme jako děti plakat, nemůžeme bojovat, dokonce ani utíkat, není kam. V situaci, o které mluví Aneta, se stalo to, že pokud byla na tyto emoce sama a potom se jí snažila její matka uvést do stavu bezpečí, nebylo to už možné, protože matka sama byla naprosto vystresovaná a pohlcená strachem ze svého manžela.

Aneta teda mohla jen plakat, a když toho bylo moc a emocionální prožívání bylo natolik nesnesitelné, že už prožívala velkou trýzeň a frustraci z toho, že nemá svou situaci jak řešit, přišla moudrost jejího celého těla, které se automaticky adaptovalo na to vše hrozné takzvaným zmrznutím, odpojením od vlastního prožívání. Tělo se uvede do stavu apatie a neprožívá vůbec

nic, necítí bolest, není schopné ničeho. Mysl se oddělí od těla jako adaptace na velkou hrozbu a nesnesitelnou bolest. V těchto situacích vzniká v těle trauma, které nazývám řídicí jednotkou prožívání a řešení situací v dalších letech a dospělosti.

V květnu roku 2024 jsem se účastnil kongresu uzdravení prenatálních traumat, kde jsem měl možnost popovídat si s neskutečnou terapeutkou a ženou s velkým Ž, Dorothe Trassl, která úžasně popisuje prožívání emocí v celém našem kontextu. Pokusím se to zde nastítnit tak, abychom si podtrhli to, co vlastně prochází celou touhle knihou o závislostech. Přiložím zde i ilustrační obrázek pro pochopení:



pozn k ilustraci: Kruh bezpečí, Dorothe Trassl

Každý z nás má kolem sebe určité energie, které vysílá, a řídí tím nejen své jednání, ale do velké míry tím ovlivňuje své okolí. To si představme jako ten malý kruh kolem postavičky uprostřed. Z obou stran pod úhly 45 stupňů vede zelená vyseč, která udává emocionální nastavení člověka, nazýváme ji systém sociální angažovanosti. Je to nastavení, kdy jsme zcela přítomní ve svém těle, propojení s druhými, vědomi si dění okolo sebe a zažíváme emoce, jako je radost, vděk a další. Můžete si představit, že jste na procházce, kdy jdete s kamarádem, povídáte si, rozumíte si, nic vás netrápí a užíváte života bez větších trápení. Tento stav je

stavem, kdy jsme ve spojení s okolím, propojení se svou duší a sebou samými. Což je vlastně to nejdůležitější pro to prožít život tak, že dojdeme ke svému vnitřnímu štěstí. Tato zelená výseč je ale také ta, ve které jsme zcela schopní přijímat vše, co se nám v životě přihodí, a dokážeme na to reagovat bez škody na našem budoucím jednání. Systém sociální angažovanosti je potřeba udržovat, zejména pak při výchově našich potomků, které provázíme světem a jsou na nás závislí. Umíme v něm správně předávat a učit děti mít rád, cítit radost, lásku, pokoru a další nezbytně nutné emoce pro správný vývoj jejich okruhů v mozku.

Posuneme-li se dál, tak si představme, že z procházky v přítomnosti jsme se rozhodli jít si zahrát třeba fotbal. Hrajeme se svými spoluhráči a snažíme se podat výkon, abychom společně dostali míč do soupeřovy brány. K tomu je nutné tělo trochu rozhýbat, musíme sem tam nasadit rychlý sprint, zdravou bojovnost, čímž se zaktivuje zdravý stres. Pomůže nám zvýšit naši aktivitu tím, že tělo vyplaví dávku adrenalinu. Ten zvedne náš tep, zrychlí dech a cítíme se díky němu tak trochu lehčí, bojujeme o to být u balonu dříve než soupeř, klidně zvládneme i nějaký bodyček od protihráče a skoro to v tom návalu adrenalinu nemusíme vnímat jako něco bolestivého. Tohle je moudrá adaptace našeho těla, kdy se projevuje stres, který nám pomáhá zvládat obtížnější fyzické aktivity. Nic špatného, ba naopak, umíme si díky němu poradit s výzvami. V tomhle případě se nacházíme v pravé části obrázku, stále v horní polovině mezi přerušovanou středovou čarou a červenou křivkou vedoucí podél té zelené vpravo. Stále jsme v tom, co je pro život tak nutné a to je spojení s vlastním já. Po skončení zápasu se tělo automaticky vrací do zelené části, systému sociální angažovanosti.

V situaci, kdy se dostaneme do kontaktu s někým, kdo své emoce ve hře nezvládne, třeba nás zfauluje nebo my jeho, naruší se soupeřova reakce. My se můžeme cítit v právu, ale rozhodčí faul nepískne, tak prohodíme něco ve stylu, že to byl faul, kopl mě přece do nohy. Může se stát, že soupeř s nízkou seberegulací odpoví, ať nebrečíme. Tato reakce v nás už může také vyvolat snížení seberegulace, protože jsme v právu, a vznikne hádka. Soupeř přijde k nám a povalí nás na zem. My vstaneme a děje se v nás to, že si to nechceme nechat líbit. Přejít do módu boj nebo útěk, dostáváme se do nižší části obrázku, kde jsme odpojení od sebe samotných. V tuto chvíli pocítíme vztek, který nás připravuje na boj. Veškerá krev se nahrne do horní části těla, zkamení nám tvář, cítíme se těžší a nevnímáme nic kolem sebe. Jen ten hněv vůči soupeřovi, který nás povalil na zem. V tuto chvíli máme naštěstí kolem sebe spoustu přítomných spoluhráčů, kteří nás podpoří a nabídnou pocit podpory a bezpečí a jsou schopní nás pomalu přivést zpět do horní části obrázku, kde jsme opět ve spojení.

Přejdu k jinému přirovnání, a to do situace, kdy se ocitneme v noci na cestě domů pod útokem nějakého násilníka, který nás chce okrást. Ve chvíli, kdy zjistíme, že na nás vytahuje nůž, máme možnost volat o pomoc, ale nikde nikdo, tudíž se rozhodneme utíkat. Tělo se opět automaticky dostává do stavu útěku, kdy se nám krev z orgánů, jako je mozek, žaludek a další, okamžitě nahrne do spodní části těla a nohy jsou v kondici pro rychlý úprk. V tuto chvíli se nám tělo opět zlehčí, zvedne se nám tep, zrychlí dech a vytřeští oči, pro kontrolu v terénu a přehled o tom, kudy utéct. Opět nastává stav odpojení. Podařilo se nám utéct a jsme doma, kde se opět potřebujeme svěřit někomu, kdo nám nabídne bezpečí, zájem a soucit, abychom tuto událost zvládli zpracovat a nebyli jí ovládnuti v následujících prožíváních.

Ovšem v situaci, kdy násilníka potkáme v místě, kde nemáme kam utéct, máme opět na výběr a tentokrát ze tří možností. Boj, který ale asi nepřichází v úvahu kvůli noži útočnicka, nebo volat o pomoc, jenže poblíž není nikdo, kdo by pomohl. A tak tělo automaticky přechází do stavu zmrznutí, cítíme bezmoc, úzkost, apatii, beznaděj a jsme naprosto odpojeni od svého já. Máme strach o život a nejsme schopni vůbec ničeho. Po fyzickém útoku útočnicka budeme pravděpodobně předstírat i smrt, je to automatický obranný mechanismus všech savců. U zvířat to jistě každý z vás viděl.

Pokud je tato situace opravdu tak náročná, vzniká v nás trauma. Emocionální rána, která se usadí hluboko v nás. Tyto rány se v pozdějších letech nevině projevují v reakcích na různé okolnosti, kdy máme pokřivený pohled na svět, nedůvěru v lidi, strach z míst, kde jsme sami. A často ve stavu a pocitech úzkosti žijeme permanentně, protože nám tuto situaci nikdo nedokáže pomoci zpracovat. Je mnoho důvodů, proč si tyto oběti neřeknou o pomoc. Je to tak těžká událost, že ji často vytěsňují v tom smyslu, že ji ani nedokážou popsat. Vybavují si jen nepatrné úryvky, téměř nic, co by pomohlo dohnat pachatele. Plete se jim kontext toho, co prožili, ani samy sobě to nejsou schopné znovu reflektovat, protože při představě na onu událost se často vrací do těch nesnesitelných a bolestivých prožitků.

Proto třeba i ženy, které byly znásilněny, třeba i v dětství, o tom s nikým nemluví. A celý život jim to negativně ovlivňuje, takže žijí ve strachu a s pocity viny a beznaděje. Jsou v apatii a je pro ně jednodušší zůstat v modré zóně, která nabízí odpojení. Odpojení je adaptace na bolest. Tito lidé se často v této modré zóně nachází velkou část svého života, protože při pokusu spojit se se sebou cestou zpět do červené zóny cítí nesnesitelné bolesti. A tak se raději vrací zpět. Proto je na obrázku dole ta osmička, značí začarovaný kruh.

V části knihy o uzdravení ze závislosti se dostaneme k tomu, jak trauma uzdravit a navázat spojení se sebou samotným.

Kontrola impulzů

Čtvrtý okruh, zodpovědný za náchylnost mozku k závislostem a za to, jak kontrolujeme svá rozhodnutí, nazýváme kontrola impulzů. Výše už jsem zmínil nepodložená tvrzení o tom, že závislý má na výběr. Ale pokud chceme dokončit vývoj mozku směrem k náchylnosti k tomu být závislý, je nutné porozumět impulzům závislých.

V raném dětství se vyvíjí jistá část mozku nazývaná šedá hmota nebo mozková kůra, jak chcete. Veškeré tyto rané vývoje jsou závislé na našem okolí, ideálně na rodičích a na přítomné komunitě, která zabezpečuje náš vývoj. Šedá hmota mimo jiné zodpovídá za náš zdravý úsudek a nabízí určitou prodlevu pro zhodnocení mezi podmínky a reakcí. Tehdy v té prodejně, když jsem vyskočil na ty mládence, kteří se poušmáli, jsem úžasně projevil nedostatečnou schopnost zhodnocovat podmínky a ukázal jsem, jak slabě byla tato část mého mozku vyvinuta tím, že jsem impulzivně a nesmyslně napadl tyhle kluky ve frontě na maso. Impulzy jsou potřeby, nutkání něco udělat. Určitě jste slyšeli o závislých, kteří dělají věci absolutně nemyslitelné pro zdravě uvažujícího člověka, ať jsou to krádeže v obchodech, nepřiměřené reakce na cokoliv, absurdní a směšná jednání, nad kterými zůstává rozum stát, či sáhnutí po další dávce.

Ano, chtěl jsem přestat fetovat dlouhé roky, všem jsem říkal, už si nikdy nedám, vážně, vždyť už přece nechci. Víím, co říkám, opravdu je konec. Tyhle věty jsem měl už jako své zaseté mantry, pro ostatní to byly ale po nějaké době jen lži, které ničily mou důvěryhodnost. Nebyl jsem to jen já, je to každý závislý, jsou to lidé, kteří třeba ani neví, že jsou závislí, protože nikdy neslyšeli o definici závislosti. Možná je ani nenapadlo o tom vůbec přemýšlet, ale znám moc lidí závislých třeba jen na tom stěžovat si na druhé. Tato závislost se projevuje specifickým způsobem a je u těchto lidí nevědomá. Tito lidé vás rozmluví, cítíte se s nimi tak, že jim otevřete témata, která nemusí být pro všechny uši, ale jim věříte. Navíc vás do těchto témat i vmanipulují a než si to neuvědomíte, řeknete jim víc, než jste chtěli. Tyto důvěrné informace v nich vytvoří zdroje pro to zvednout si v blízké době hladinu dopaminu v mozku tím, že dalšímu, s kým se budou bavit, budou říkat něco ve stylu: „Hele, musím ti něco říct, je to na mě moc těžké a chci slyšet tvůj názor. Bavil jsem se s teďka s tím a tím a stěžoval si, že má ten a ten problém. Už mě to nebaví, jak si za mnou pořád lidi chodí vylívat srdce a stěžovat si na život. Máš to taky

tak? Co si o těchto lidech myslíš ty?“ Tím si tento člověk zvedá hladinu dopaminu ve svém mozku takovým způsobem, že je jako feťák, když si dá dávku. Ale proč?

Vysvětlení je jednoduché, tito lidé mohli být v dětství přehlíženi, odmítáni, nebráni v potaz. Rodiče je nechávali jen tak být. Když se na ně třeba s něčím obrátili, tak je jen odbyli větou, aby jim to řekli potom, že teď nemůžou. To v těchto lidech vytvořilo přesvědčení, že nejsou důležití, a teď se tato adaptace projevuje v potřebě mít nejnovější drby a předávat je s tím, že za nimi chodí lidé jako za někým, kdo je pro ně důležitý a vhodný pro to svěřit se mu.

Pokud se v tom někdo z vás poznává, je důležité uvědomit si, že se to stalo, ale není to vaše vina, znova opakuji, není důvod cítit se vinen. I zde je potřeba umění soucitu a zvědavosti k sobě samému. Pomůže také uvědomit si, odkud tyto vzorce chování vlastně pramení.

Trochu jsem odběhl, ale chtěl jsem touto závislostí vyvrátit to, že závislý má na výběr. Ne, nemá, jedná se o svobodnou nevědu, jak to nazývá G. Maté. Ve své knize *V říši hladových duchů* píše: „Určujícím rysem každé závislosti jsou nutkání, omezená kontrola, podrážděnost, recidivy a šírává touha.“

A přesně tak to je, ze své zkušenosti bych doplnil, že podobný soubor dynamik pro všechny závislosti ukazuje také na manipulativní chování, lhaní a další nekontrolovatelné impulzy směřující k jednomu cíli: Naplnit to nesnesitelné prázdno uvnitř všech závislých. Feťák vidí dávku nebo jehlu. Shopaholik vidí nově otevřený obchod, alkoholik láhev alkoholu. Závislý nemá možnost volby, jeho mozek dokonce povětšinou nedostal nikdy šanci na svobodnou volbu.

V dnešním světě jsme se jednoduše naučili větu, že každý je strůjcem svého štěstí, pokud se však bavíme o závislých lidech, dovolím si nesouhlasit, stejně tak, jako odborné studie. Výše zmíněné okruhy nám kvůli historickým prožitkům a ranému vývoji nedovolují kontrolovat svou seberegulaci a vyznat se ve světě plném vnějších okolností masírujících nás ze všech stran, aniž bychom na ně reagovali, pokud jsme neměli dostatečně kvalitní prostředí a okolnosti pro svůj vývoj. Dále je také těžké, a to pro všechny z nás, za každých okolností soucitně reagovat na všechny závislé, pokud víme, že jejich chování v určitých případech spouští lidi způsobí trápení. Ano, lidé se vraždí, kradou, působí ostatním nevinným mnohdy trápení na celý život. Ale začalo tohle trápení opravdu jejich závislostí?

Jsem přesvědčený, že ne. Závislost je pouhá adaptace na prázdno v jejich životech. Tím nechci říct, že za své chování nejsou zodpovědní, to ano, jsou. Jen je potřeba nekoukat na závislost jako na příčinu.

**Celou knihu můžete zakoupit
na www.znovuspolu.eu**