

# Lidská duše a závislost

Monika Plocová

Úvodem bych se ráda představila.

**Jsem člověk-psychoterapeut.** Pracuji jako psychoterapeutka v oblasti závislostí (konkrétně v PL Bohnice na oddělení závislostí žen a dále v ambulantním centru péče o závislé). Pracuji se závislými pacienty v různých fázích závislosti, ale i s ostatní psychopatologií, která bývá s problematikou závislosti úzce propojená.

Jsem **psychoterapeut s vlastním prožitkem závislosti.** Tedy mám zkušenost se závislostí na vlastní kůži. Při terapiích čerpám z vlastního citění, intuice, vlastních prožitků, psychoterapie, z doplněného vzdělání a několikaleté praxe v tomto oboru.

V rámci této AT konference bych se s Vámi ráda podělila o **vlastní pohled na závislost**, který se mi během mé práce se závislými klienty otevřel. Je to pohled do nemocné bolavé lidské duše, kde na pilířích bolesti vzniká závislost.

## I. *Závislost? Pocity? Intuice?*

Jako psychoterapeut – člověk s prožitkem závislosti **cítím provázanost mezi závislostí, přirozenými lidskými pocity a intuicí.** Hluboko uvnitř svých pocitů, intuice a těchto úvah jsem já, která toto spojení prožila a prožívá na vlastní kůži. Vnímání přirozených pocitů, intuice, to vše mi pomáhá již několik let na cestě abstinence.

### 1. *Uvězněné já*

Cítím, že fungování přirozených pocitů a závislost na návykových látkách spolu úzce souvisí. Konkrétněji pokud v organismu jedince nefunguje oblast přirozených pocitů, uchyluje se k unikům z reality.

Asi nejvíce v rámci práce se závislými ženami v léčebně závislostí, mohu vnímat různé **opakuující se mechanismy**, které se v etapě vzniku a následně průběhu onemocnění člověka závislostí vyskytují.

**Právě oblast nefunkčních přirozených pocitů bývá často u zrodu závislosti.** Vlastní pocity závislého bývají potlačeny. Nemocný vlastní pocity nepoužívá, často je ani neumí používat, těžko je pojmenovává. **Vlastní přirozené já člověka je uvězněné**, nemůže volně dýchat. Když má člověk potlačené vnímání vlastních pocitů, necítí samozřejmě ani přirozenou intuici, která zdravého člověka vede.

Závislými na návykových látkách se stávají lidé, kteří neumí žít vlastní život. Nenačili se to. Často ani neměli v době svého vývoje tu možnost. Stojí na svých nohách „fyzicky“, ale vnitřně mají potřebu opírat se o něco či někoho a to vědomě či podvědomě. Potřebují určovat životní směr. Svě vlastní já mají ukryté někde hluboko pod nánosy přejatých okolních informací, kterými svou duši s postupným vývojem obalili. Nechali na sebe působit vnější vlivy ve svém životě natolik, že své vlastní já pod jejich tíhou ustrnulo v uvězněné poloze kdesi hluboko v jejich nitru. Tento stav je důsledkem formování osobnosti člověka, jehož počátky jsou zcela jistě v dětství.

Vlastní přirozené já čas od času vyplouvá na povrch ve snaze po nadechnutí, ale onen zformovaný jedinec se svých pocitů bojí, nevěří jim. Pocity ho totiž vedou ke zcela jinému životu, než který je zvyklý žít. Racionální žít se zde střetává s vlastními potřebami, citěním a podstatou člověka jako jedince. Vzniká vnitřní konflikt a nejjednodušší forma, jak si od jeho tíhy ulevit, je utéct z reality, kde onen konflikt zeslábně a dokonce na chvíli zmizí. Člověk podvědomě tuší, že odbočil ze **svě vlastní přirozené životní cesty** (možná na ní díky životním podmínkám ani nenastoupil). Bojí se však plného uvědomění si svých pocitů. Bojí se, že by mohl naplno zjistit, jak nesvobodně žije. Bojí se možného řešení konfliktu, konfrontace se sebou sama a konfrontace s okolím. Bohužel unikem k užívání návykových látek si jedinec čím dál více otupuje a uzamyká své zdravé přirozené já. Dlouhodobým užíváním návykových látek se pozvolna vytrácí možnost se **k onomu přirozenému zdravému já** navrátit. Záleží na individualitě jedince.

*Příklad uvězněného já:*

*Např. ženy alkoholičky přicházející do léčby bývají závislé na další osobě v jejich životě. Vnitřně žijí život této osoby a samy jsou bezradné. Jsou naprosto oddány myšlenkám, rozhodnutím, cítění, způsobu života této osoby. Podřizují se jí a plní tím její představy, jaké by měly být. Dobrovolně nedobrovolně žijí v okleštění této osoby. Onu osobu vnímají jako autoritu a poslouchají ji. Touto dominantní autoritou bývají matky, otcové, partneři, ale také vlastní děti. Ve vztahu k partnerům zde bývá zaměňována **závislost za lásku**. Lásku často maskuje strach ze změny a neschopnosti samostatného žití závislého jedince. Tato skutečnost žití v okleštění druhé osoby nepatří jen závislým ženám alkoholičkám, ale stejný mechanismus funguje i u závislých na ostatních drogách. Když si člověk své okleštění začne uvědomovat, uniká.*

## 2. **Přirozené já**

Když sleduji svého kokršpaněla Filipa, často jsem překvapená, jak vycítí to, co je pro něj důležité. Bravurně se na procházkách pohybuje mezi překážkami. Občas se tvrdohlavě vrhá do nebezpečných dobrodružství, avšak na poslední chvíli se od onoho nebezpečí odvrátí. Když nás míjí pes, někdy ho očichá, někdy ho mine obloukem. Co ho chrání? **Přirozená intuice**, silně vyvinuté cítění.

Člověk je tvor dokonalejší, vyspělejší, zdobí ho rozum. Nevím vlastně, jestli zdobí, ale rozhodně je lidský mozek dokonalý počítač. Člověk je také živý tvor. Tedy přirozené cítění, vnímání, intuice, by mu měla být také vlastní. Zvířata žijí podle své intuice a na míle daleko vycítí nebezpečí. Včas se přesunou na bezpečné místo. **Kam se ztratila intuice a cítění u lidí?** V celkovém pohledu lidi ovládá rozum a přirozené cítění člověka jako individuality bylo ušlapáno vlivy z okolí.

Vnitřní svět člověka, tedy lidskou duši si představuji jako malou jasnou kouli. Když se narodíme, jsme čistí, neposkvření. Naše duše je přirozená a krásná. Myslím, že chvíle, kdy se narodíme, je jeden z nejčistších momentů naší duše. V tu chvíli děláme opravdu co chceme. Chce se nám plakat, pláčeme. Nikdo naše chování neovlivní. Čistá dušička září radostí, že přišla na svět. Je otevřená všemu, co k ní v dalších okamžicích pozemského života přijde.

Postupem času nás začínají formovat lidé, počínaje rodiči, školou, společností.

Ona malá lidská jasná koule, v průběhu dalšího svého života, dostává z okolí zpětné vazby na své pocity. Zjišťuje, že některé její pocity a vjemy světa nejsou v souladu s předkládanými vjemy okolí. A ani nemohou být, protože člověk je individualita, která cítí a vnímá po svém. Pokud je podněcován přirozený rozvoj dětské duše, pokud je ona duše respektována, je vše v pořádku.

Je zřejmé, že morálnímu světu lidské duše je nutné dát nějaký řád. Důležité je však rozlišení, kdy se jedná o morální řád a kdy dochází **k potlačování vnímání individuality člověka ze stran okolního světa**. V dětském věku má v tomto ohledu člověk zmatek. Nevyzná se v tom, kdy je opravdu nutné, aby s okolím uzavřel kompromis. Nevyzná se v tom, kdy jeho individualitu okolí přetváří podle svého, manipuluje jím. A tak malý člověk poslouchá a mění své přirozené já podle zpětných vazeb z okolí. Nedává však přitom prostor své vlastní přirozenosti a tak na duši vznikají šedivé stíny.

Pokud je člověk v dětství takto formován, je důležité, aby si v dospělosti svou přirozenost co nejdříve uvědomil a dal jí prostor. Pokud to neudělá, často pak i v návaznosti na své dětství v dospělosti neví, co vlastně on ve své individualitě potřebuje. Postrádá vlastní názor a odvahu chtít něco sám podle svého. Člověk hraje divadlo a žije životem falešného já.

Jak tohle souvisí s pocity, intuicí a závislostí?

V tuto chvíli se člověk se odchýlil od sebe sama. Necítí svou duši, která je uvnitř falešného naučeného já uvězněná. Ozývá se nespokojenost. Život volá po změně. Neřešíme-li tuto vnitřní touhu po změně – to je ten **okamžik, který bývá prvopočátkem úniků z reality**.

## II. *Práce se závislými klienty*

Jako velice důležitý prvek v psychoterapii se závislými pacienty vidím **hlubinné odkrývání vlastního přirozeného já, návrat k vlastním pocitům, nerozvinutým schopnostem a intuici**. V terapiích směřujeme hluboko do lidské duše a objevujeme první nitky poznání sebe sama. Často se setkávám s tím, že si závislí neuvědomují, stejně jako kdysi já, že vlastní pocity jsou v životě člověka nejdůležitější. Ty jediné určují tu pravou smysluplnou cestu každého jedinečného života. Pocity nám byly dány, abychom cítili, brali na ně ohled, řídili se jimi. Ne abychom je potlačovali a vše naše jedinečné pocitové udusili v sobě. Někde uvnitř vlastních pocitů je ukryta intuice, která nám v životě tolik pomáhá. Pokud jí dáme tu možnost. Bývám svědkem nejednoho poznání, že závislý jedinec na terapiích hledá, co mu vlastně kladný či záporný pocit říká a kam ho vlastní pocity vedou. Jak je to jednoduché - dobrý versus špatný pocit. Jak málo lidí skutečně cítí, a to nejen závislých, co se za podstatou jejich vlastních pocitů skrývá. Často se skupinou pocity hledáme, pojmenováváme je a dáváme jim přirozenou možnost volnosti. Nejprve člověk musí svoje pocity poznat, aby se podle nich mohl dále učit žít. Hledání vlastních pocitů se závislými pacientkami je nádherný proces odhalování krásy lidské duše, počátek znovuzrození jejich duše, počátek znovuzrození jejich vlastního já.

**Bez volnosti průchodu svých pocitů si svou abstinenci nedovedu představit.**

Pomalou, ale jistě **uvolňujeme uvězněné já** a dáváme mu prostor. V léčebně však tento proces „hledání a nacházení vlastního přirozeného já“ teprve začíná a dotváří se pak v rámci ambulantní terapie, pokud člověk vydrží abstinovat. Když člověk překlene počáteční chaos hledání, postupně začne **žít v souladu s vlastním já, vlastními pocity, přesvědčením, svědomím**. Nebojí se využít svůj **potenciál přirozených schopností**. Na této cestě nachází vlastní **smysl v životě**. Není pak důvod znovu unikat z reality k návykovým látkám. Člověk je sám se sebou spokojený, žije v souladu. V rámci návratu pocitů se postupně navrácí i přirozená intuice a jde člověku v životě naproti.

## III. *Návrat do dětství příčiny*

Za neméně důležitý prvek v psychoterapii považuji **odkrývání kořenů vzniku závislosti, tzv. příčin**, které často směřují hluboko do dětské duše závislého. Ona dětská duše neměla z nějakého důvodu možnost dát se cestou svého přirozeného vývoje.

Rozmotáváme-li se závislým klubko závislosti, vracíme se do dětství a k rokům, které předcházely vzniku závislosti. Už v dětství nacházíme něco, čím byla dětská duše zasažena. Pomocí vztahů, výchovou, komunikací, životním stylem je dítěti formován život. V tomto důležitém procesu **však často nebývají respektovány vlastní přirozené potřeby dětské duše**. I když je to **dětská duše, která je pevným základem pro duši dospělého**. Ze zdravého formování se pak stává manipulace. Na takovou situaci každé nitro dítěte reaguje po svém. Uzavírá se do sebe, má strach, trpí nedůvěrou, trpí pocity viny, potlačuje vlastní pocity a názory, bojí se mluvit, nepřijímá se takové, jaké je, cítí se nepřijímané. Necítí bezpečí, které je pro něj tak důležité. Cítí se v zajetí a v dětství si samozřejmě neumí najít prostor vymanit se z něj. Má nad sebou autoritu, která jím manipuluje. Už tady dnešní mladí uživatelé drog utíkají za pocitem volnosti a přijetím do party. **Člověk, u kterého nebyly respektovány vlastní přirozené potřeby dětské duše pak v životě stále hledá**, neví konkrétně co (potřeby své duše má dávno potlačené a necítí je), neví jak s životem naložit, je nešťastný, uchyluje se k návykové látce, která mu pomáhá alespoň na chvíli ze zajetí se vymanit. Často vnitřní svět takto nešťastného člověka utíká nejen do závislosti, ale i do jiné psychopatologie (deprese, úzkosti atd.).

Na psychoterapeutických skupinách se opakují obdobné mechanismy z dětství.

K nejčastějším patří **potlačování dětského já, zraňování dětských citů, manipulace dítěte dospělým, nedostatek lásky a respektu dospělého k dítěti, ochrana a izolace před problémy, bránění volnému průchodu osobitého přirozeného vnímání člověka**. Bohužel časté bývá i **drsné psychické a fyzické týrání, zneužívání**. To jsou všechno jen některá prvotní vlákna kořenů, která jsou zasažena do nitra dítěte pro vznik závislosti. Často si v uspěchaném životním stylu rodiče ani neuvědomují, jak těžkou půdu připravují dítěti pro život a kam až může postupem let vést.

Jako psychoterapeut se klientů často ptám: „**Od čeho utíkáš? Co tě bolí? Co tě štve? Kdo ti ublížil?**“ Těmito otázkami se postupně dostáváme k příčinám bolesti duše a tudíž k příčinám závislosti. Rozmotáváme ono klubko. Na povrch vycházejí **dominantní rodiče, nefunkční rodiče, souboje rodičů o dítě, manipulace, nezájem rodičů, dominantní partneři** (které si člověk vybírá na základě svých zkušeností z dětství, čili když neví co chce, zajede do stejného stereotypního mechanismu žít),

**nepřiměřené požadavky rodičů** (tzv. rodičovské tužby a přání, které se rodiče do svých dětí snaží vložit), **zneužití, znásilnění, obyčejné ponižování v ironické formě**. Vše má pro člověka v dospělosti jeden společný důsledek – **nedůvěra v sebe, nedostatek lásky k sobě, pocit nepříjetí sebe sama**. Tedy živná půda pro úniky od reality do závislosti nebo do jiné psychopatologie.

Člověk, který je v dětství, podněcován, krom stanovování a dodržování řádu, k vnímání svého vnitřního světa a utvrzován v postoji, že člověk sám nejlépe ví, co chce, tedy je v něm pěstováno zdravé, sebevědomé jádro, má dobré základy pro dospělý samostatný život. Umí vnímat vlastní pocity a nakládat s nimi. Žije v souladu sám se sebou, přijímá se takový, jaký je. Není pak důvod, aby sám od sebe unikal a ničil se.

#### IV. *Prevence*

Odtud vychází můj pohled na prevenci závislosti. Pokud budeme od dětství a následně pak v životě respektovat přirozenou lidskou duši, třeba se nám podaří mnohým propadům duší do závislosti zabránit.

V životě je to tak, že když člověk naslouchá tomu, co k němu jde, v pravý čas se mu dostane té pravé informace. Tak se ke mně dostal dopis neznámého dětského autora, který je velmi blízký rovině mých myšlenek týkajících se prevence nejen závislosti, ale určitě i mnohých dalších onemocnění.

Dovoluji si ho přečíst, protože o mnohém vypovídá.

*Milá maminko a tatínku!*

*Nerozmažlujte mě.*

*Vím velmi dobře, že bych neměla dostávat všechno, o co si řeknu. Jen vás zkouším.*

*Neopravujte mě před ostatními, jestli můžete.*

*Více si vezmu vaší připomínku k srdci, když ji řeknete tiše jenom mě.*

*Nezesměšňujte mě a nemyslete si, že moje nepatřičné chování znamená, že jsem špatná.*

*Vzbuzuje to ve mně pocit méněcennosti.*

*Nerozčilujte se, když řeknu, že vás nenávidím.*

*Nejste to vy, koho nenávidím, ale vaše moc nade mnou.*

*Nevěnujte příliš pozornosti mému churavění.*

*Někdy mi přináší pozornost, kterou nepotřebuji.*

*Nepeskejte mě.*

*Když do mě budete rýpat, budu se muset bránit, že budu dělat hluchou.*

*Nepodplácejte mě a nedávejte mi ukvapené sliby.*

*Pamatujte, že se cítím strašně podvedena, když je nedodržíte.*

*Nebud'te nedůslední.*

*To mě naprosto mate a ztrácím vaši důvěru.*

*Neříkejte, že moje obavy jsou hloupé. Jsou hrozně opravdové a vy můžete udělat hodně, abyste mě uklidnili, když se mě budete snažit pochopit.*

*Nemyslete si, že omluvit se mi je pod vaší důstojnost.*

*Vaše omluva ve mně vyvolává překvapivou náklonnost k vám.*

*Nesrovnávejte mě s nikým jiným.  
Mějte mě rádi takovou, jaká jsem.*

*Nezapomeňte, že nemohu uspět bez velkého pochopení a lásky...  
To vám ale vlastně nemusím říkat, že?*

*Miluju Vás...*

*(autor neznámý)*

## **V. Závěr**

Jsem člověk, který si prošel peklem závislosti a abstinuje a současně psychoterapeut v jedné osobě. Je to kombinace, která může být v problému závislostí velmi užitečná. Označení **člověk-psychoterapeut** vychází odtud. Právě díky tomu, že jsem prožila a procítila závislost, můj psychoterapeutický přístup vychází hlavně z onoho lidského hlediska, vlastních prožitků, pocitů a zkušeností, což je pro pacienty cenné. Díky těmto skutečnostem jsou pacienti vůči mě otevřenější a více mi důvěřují.

Z pohledu tohoto člověka jsem ve svém příspěvku chtěla nastínit potřebu **pracovat s lidskou duší komplexně**, samozřejmě po boku kognitivně behaviorální terapie, která bývá v léčbách závislostí uplatňována. **Závislost je důsledek onemocnění lidské duše, takže aby mohl být odstraněn důsledek, je nejprve nutné pojmenovat si příčiny - bolesti lidské duše.** Poskládat je jinak, nově na ně nahlédnout, nově nahlédnout na sebe. Myslím si, že jedině tak si člověk připravuje pro abstinenci stabilní základy. Pokud závislý není ochoten vnořit se do bolesti své duše, abstinence je pak možná jen na povrchní nestabilní úrovni.

Na úplný závěr bych jako autorka ráda představila své dvě knihy z oblasti závislostí. O vlastním boji se závislostí (konkrétně na alkoholu) vypovídá autobiografická kniha **Na špičce ledovce**, která je nejen nadějí pro závislé pacienty, ale také poskytuje odborné rady, jak se závislosti postavit. V jedné z posledních fází před vydáním je kniha **Ledové stopy zapomnění**, která vypovídá o psychoterapii se závislými pacienty a svým obsahem se přibližuje tématu mé dnešní přednášky.

**Děkuji za pozornost!!!**