

Chvála nudného života beze změn

PhDr. Mgr. Jeroným Klimeš, Ph.D. 2014-11-01



O velikonocích L.P. 2012 jsme si řekli^(*), že správný chlap má být připraven na to, že jednoho škaredého dne D nastane okamžik KO, kdy on bude muset upalovat o 106 rovnou ze sprchy s růžovým ručníčkem okolo prdelky, s žabkami na nohou a se škrabkou na záda v ruce, aby si zachránil holý život. V takový den D končí celý náš předchozí život a začíná se nový - jako bychom před tím ani nežili. Totální začátky přicházejí a je dobré na ně být mentálně připraven. Dnes si ale řekneme něco o tom, jak se takovým dnům raději vyhnout.

^(*) http://klimes.mysteria.cz/clanky/teologie/zaremba_clanek7_velikonoce2012.htm

Asi není velkým tajemstvím, že největším nebezpečím člověka je on sám sobě. Pak v druhé linii jsou to samozřejmě přátelé a nejbližší. Jak říkal kardinál Richelieu: „Bože, ochraň mě před přáteli, s nepřáteli si už poradím sám.“ Totální začátky nepřicházejí jen proto, že občas spadne nějaký chicxulubský meteorit [čteno čikšulubský] a vyvraždí všechny dinosaury, ale prostě, že lidé dělají sebevraždné blbiny, a pak se diví, co se to děje.

Jak vznikají nové začátky?

Dnes u mě seděly dvě paní, které mají problém s alkoholem. Jedna pravda sama pila, ale té druhé se jen manžel změnil v alkoholika. I když v jejich rodině pije jen jeden, alkoholismus je nemoc celé rodiny. Excesivní pití u muže spustila zřejmě první depresivní perioda v 30 letech. Deprese se u nich dědí v matčině linii - léčila se s nimi i jeho matka a babička. Jenže on se léčit nechce. On - hrdý, úspěšný muž - se přeci vyléčí sám. Dnešní jeho „medikace“ vypadá tak, že čtyřikrát do týdne se vrací z práce přes hospodu, kde vypije víc panáku než piv. Prostě piva už nestačí. To nám říká, že je za vrcholem, za kterým už není návratu.

O tomto muži jeho kamarádi říkají, že je prostě jen takový veselý. On přeci stále ještě vydělává 100.000 Kč měsíčně. Jenže když jsou na výletě v penzionu, tak on večer je v takovém stavu, že pomočí celou koupelnu. Když žena má námitky, tak ji zmlátí tak, že má týden ořes mozku. Celý svět to prý ví, že on není alkoholik. Nicméně jeho žena se bude muset co nevidět odstěhovat i s dětmi. Alkoholická osobnost je patrná dříve než červený nos i čepice.

Oba stojí před novými začátky - ona plánuje odchod, on buď půjde na léčení, nebo je s ním amen. Dva nové začátky, které tu být nemusely. Je pravda, že psychické choroby, těžké dětství napomáhají alkoholismu. Například mezi alkoholiky je zvýšené procento epileptiků, protože opilý epileptik prý nemůže dostat epileptický záchvat.



Fakt, že stojíme na šikmém svahu směřujícím do propasti, viz obrázek, sice vysvětluje, proč nás to do té propasti táhne víc než naše spolužáky. Takže můžeme toho muže omlouvat a lidsky chápat. To je sice hezké, ale dotyčnému to nijak nepomůže. Prostě musí přestat pít a přejít na prášky. Bohužel on se už nikdy z toho šikmého svahu nevyškrábe na rovinku. Jen ještě může do toho šikmého srázu zatlouct skobu, které se říká doživotní abstinence, a na té skobě do smrti viset. Tím, že se stane abstinujícím alkoholikem, možná zachrání rodinu. Může zastavit progresi alkoholismu, ale alkoholismus samotný už vyléčit nelze.

Zásada nudného života čili bezpečnostní zóny

Ani jeho žena není na tak dramaticky nudný konec připravena: „To on už nikdy se nebude moci napít na pohodu? To už nikdy nemohou přijet přátelé a přivést lahev vína? To už si nikdy nemůžeme dát dvě deci na večer?“ Myslíte, že je rozumné kopat do někoho, kdo ledva visí na jedné skobě nad propastí? Ale myslím si, že žena s ním tento „nudný konec života“ vydrží, když bude milována a rodina bude fungovat. Nevydrží to, pokud se bude muž chovat jako hulvát a pokud nepřestane pít.

Říkalo se, že správný sedlák za život sní kolečko hnoje. (Mimochodem dnes úspěšná léčba průjmů, viz <http://osel.cz/index.php?clanek=8066>) Bohužel už se neříká, že i my musíme za život sníst kolečko nudy. Pokud životní nudu jíme ochotně sami, můžeme mít pestrý život. Pokud se té nudě vyhybáme, tak v lepším případě skončíme na skobě. Jinými slovy alkoholismus je jako propast Macocha - kdo se od jejího srázu drží v bezpečné čili nudné vzdálenosti - tak si může užívat jejich krás celý život. Kdo riskuje tím, že jde příliš blízko k jejímu drolícímu se okraji, zbytečně a sebevražedně riskuje totálně nový začátek života na skobě.

Nevíme, kde končí pevná půda a kde začíná sráz, ze kterého není návratu, proto je třeba se držet zásad bezpečného pití. Pijeme vždy tak, aby i když zakopneme, abychom stále měli ten okraj srázu dobrých půl metru od hlavy. Možná nudný způsob života, ale díky tomu si celý život můžete dát kdykoli pivo k obědu, občas dvě deci vína na pohodu, mohou přijet přátelé a přivést jednu nanejvýš dvě lahve vína atd.

Zkrátka jsou nové začátky, které nám naordinují jiní, ale pak jsou nové začátky, které si můžeme ušetřit, pokud se nebudeme dodržovat trochu nudná pravidla. Je to paradox - díky nudným zásadám můžete mít pestrý život.

Beznaděj alkoholikova

Až opadá listí z dubu,
Naučím se sušit hubu

Zásady bezpečného pití

12° pivo půllitr	Ženy	Muži
Nárazově	2,6	4,0
Dlouhodobý průměr	1,3	2,0
11 vína (12%)	Ženy	Muži
Nárazově	0,6	0,8
Dlouhodobý průměr	0,3	0,4
40 ml – „panák“ (40%)	Ženy	Muži
Nárazově	4	6
Dlouhodobý průměr	2	3

Dlouhodobý průměr znamená, pokud každý den vypijeme jen uvedenou dávku alkoholu, tak se nemůžeme stát alkoholiky. Nárazově znamená, že pokud jednou za týden vypijeme uvedenou dávku za jeden večer, ale jinak zachováme dlouhodobý průměr, nemůžeme se stát alkoholiky. Pokud kombinujeme různý alkohol, je třeba sčítat celkové množství alkoholu. O alkoholismu totiž nerozhoduje, jestli pijeme kvalitní či nekvalitní alkohol, ale vypité množství čistého alkoholu na jeden kilogram naší váhy. Jinými vypít každý večer sedmičku vína je sebevražedné chování, ať je to víno z krabice nebo z nejlepšího sklípku.

Další zásady:

1) **Nepít pravidelně každý den.** Nepít každý den ve stejnou denní dobu (např. vždy večer). Jinými slovy nemít pijící rituály, protože zvyk je železná košile.

2) **Nepoužívat alkohol jako medicínu.** Nikdy nepít na žal, na trému, stres ap. Nikdy nepít, pokud jsme ve špatné náladě. Pití na žal je nejlepší způsob, jak se stát alkoholikem, například kolik žen se rozpilo při mateřské dovolené?!