

Bezpečné odpoutání

Závislost není tak rigidní a bezvýchoďná, jak se někdy prezentuje. Není to chronické onemocnění vepsané do těla napořád, píše PAVEL NEPUSTIL. Spíš než s nemocí souvisí s návyky, jak je známe z každodenního života. Když se k některým nežádoucím návykům přidají další okolnosti, vznikne zotročující vztah, z něhož není snadné odejít. Pokud však najdeme alternativní zdroje bezpečí, může být tento proces odpoutávání tvořivý a naplňující.

Slova *addiction* a *attachment* byla v Anglii šestnáctého století používána jako synonyma označující připoutání. Z obou se postupně vyvinuly důležité psychologické koncepty, přičemž ten první se do češtiny překládá jako „závislost“ a druhý jako „citová vazba“. Oba odkazují k silnému a pevnému vztahu, jehož dopady jsou však diametrálně odlišné. Zatímco dobře vybudovaná citová vazba je cesta ke šťastnému životu, dobře vybudovaná závislost vede do neštěstí.

Pokud bychom u srovnání obou slov zůstali, v případě citové vazby jde v zásadě o to, jak a čím nahradit bezpečí dělohy a jistotu pupeční šňůry. Teorie attachmentu, která dnes postupuje takřka všemi směry psychologie a psychoterapie, tvrdí, že pro vývoj dítěte je zásadní, zda si podobný pocit bezpečí, který zažívalo v děloze, vybuduje k matce i na symbolické úrovni. A pokud ne k matce, tak k jinému pečujícímu dospělému. Způsob citového připoutání se pak stává určitou šablonou pro navazování dalších blízkých vztahů. Zhruba polovině dětí se bezpečné pouto podaří navázat, druhá půlka to nemá tak jednoduché a musí si osvojit jiné způsoby, jak ve vztazích pocitu bezpečí zažívat.

Od svého zrodu před zhruba sedmdesáti lety prošla teorie attachmentu dlouhým vývojem a dnes se mimo jiné diskutuje o tom, jestli připoutání k jedné primárně pečující osobě má tak zásadní celoživotní vliv, respektive zda se může během života měnit. My se však nejen v tomto článku, ale i v celém aktuálním čísle *Psychologie dnes* zaměřujeme na jiné připoutání, které se skrývá pod slovem *addiction* - závislost.

Bezpečí závislosti

Stejně jako citovou vazbu můžeme i závislost vnímat jako způsob dosahování pocitu bezpečí, a to ve dvojnásobném smyslu. Zaprvé, aktivity a látky, na kterých lidé

bývají závislí, zpravidla působí v našem nervovém systému tak, že pocit bezpečí navozují přímým ovlivněním našich neurochemických procesů doslova na molekulární úrovni. Sledování pornografie nebo hraní počítačových her například působí (mimo jiné) na vyplavení dopaminu, heroin se přímo váže na receptory endorfinu, alkohol působí na obě tyto látky a řadu dalších. Naše prožívání se vlivem této chemické aktivity mění, a to různorodým způsobem. Zatímco určité typy látek nebo aktivit nás spíš mobilizují, jiné naopak tlumí. Některé nás vedou do výšin euforie, jiné nás „uzemňují“. I proto má každý tendenci vyhledávat jiný typ aktivit či látek, možná podle toho, co v dané chvíli, anebo obecně v životě více postrádá. Společným jmenovatelem však bývá, že se pod vlivem dané látky či aktivity cítíme příjemněji a bezpečněji.

Asi všichni máme s těmito efekty zkušenost. Na chvíli si navodit pocit, že nám nic nehrozí, že je všechno fajn. Odreagovat se. Ulevit si. „Odfrknout.“ Odpojit se. Vyčistit si hlavu. Máme spoustu výrazů, kterými tyto chvíle nazýváme. Dobře si přitom uvědomujeme, že to není napořád, že je to uměle navozený stav trvající maximálně několik hodin a poté nám bude zase stejně jako předtím, ne-li o něco hůř. Přesto nám stojí za to si občas tento pocit dopřát.

Avšak pokud chceme hovořit o závislosti, vstupuje do hry druhý - a podle mě daleko podstatnější - zdroj pocitu bezpečí, a tím je pravidelnost a předvídatelnost. Například jsme schopni nějak přečkat den v kanceláři, když stoprocentně víme, že to z práce vezmeme přes vinotéku, doma se pak svalíme do křesla, nalijeme si víno a tak strávíme zbytek dne až do usnutí. Anebo jsme schopni se vystavit nutným interakcím ve škole a doma, když víme, že v každé volné chvíli se ponoříme do online světa oblíbené hry. Pravidelná konzumace látek či aktivit nás navíc směřuje do specifického okruhu lidí, na nová místa, ukazuje nám jiné barvy života. Pokud



Foto: Archiv Otto Plachňa

tedy v případě závislosti chceme mluvit o připoutání, pak nikoli k jedné látce nebo aktivitě, ale k určitému životnímu stylu nebo, chcete-li, identitě.

Jinými slovy, závislost nejsou jen občasné či pravidelné návštěvy ve vzrušujícím světě, ale jeho stálé osídlení se vším všudy, mimo jiné i s tím, že se v něm cítíme jako doma. Zkuste si představit ten rozdíl na příkladu vaší oblíbené dovolenkové destinace: jaké je přijet do exotické země jako turista a jaké je tam natrvalo bydlet. Pít alkohol, nebo být závislý na alkoholu; sledovat porno, nebo být závislý na pornu; užívat heroin, nebo být závislý na heroinu je komplementární srovnání, jako jet na dovolenou do Thajska, Maroka, Venezuely, anebo se do těchto zemí přestěhovat a začít v nich žít.

Asambláž

Někteří současní sociální vědci pro tento pohled na závislost využívají koncept asambláže, který si dvojice francouzských autorů - filozof Gilles Deleuze společně s psychoanalytikem Félixem Guattarim - vypůjčila z výtvarného umění a nabídla jej jako způsob, jak můžeme nahlížet celou naši existenci. Namísto hledání podstaty bytí bychom si podle nich měli všimnout spojení mezi různorodými elementy své existence, které se neustále přeskupují a tvoří tak bohatou a proměnlivou

asambláž, ve které zpravidla není vršek ani spodek, levá ani pravá strana, žádná hierarchie, můžeme ji nahlížet odkudkoli a vždy ji uvidíme jinak.

V případě závislosti tedy nejde o hledání její esence, ale spíš o pečlivé prozkoumávání spojení mezi prvky, které vytvářejí jedinečnou zkušenost závislosti. Může jít o lidské bytosti, jejich těla, emoce, ale také o neživé předměty, fyzická místa, aktivity, instituce, hodnotové orientace, spirituální tradice a rovněž samozřejmě o psychoaktivní rostliny, chemické sloučeniny, nápoje. Asambláž závislosti bude u každého jedince jiná, přestože řada prvků může být společná. Nejde však ani tak o prvky samotné, jako spíš o to, jaká pouta se mezi nimi vytváří. Jak jsou pevná, odolná, pružná.

Pokud na závislost nahlédneme perspektivou asambláže, musíme se například rozloučit se zažitou představou, že závislost vzniká působením konkrétní návykové látky, tedy že určité látky mají závislostní podstatu a kvůli ní se člověk stane závislým. Účinky psychoaktivních látek v lidském těle hrají samozřejmě důležitou úlohu, ale je potřeba si také všimnout toho, jaké pocity jejich působení vyvolává, jakou roli tyto pocity hrají v celém kontextu života daného člověka, s jakými každodenními situacemi či traumatickými vzpomínkami mu pomáhají se vyrovnávat, do jaké kultury jej přivádějí, na formování jaké identity a hodnotové orientace se podílejí. A to zdaleka není všechno. Do rozvoje

asambláže závislosti patří také to, jaký symbolický význam má konkrétní látka nejen pro daného člověka, ale i pro jeho blízké, pro kulturu, v níž žije, s jakými dalšími látkami, aktivitami a předměty se pojí a jak je v tomto kontextu nahlížena její pravidelná konzumace. Abychom však nezabrousili do příliš velkého teoretizování, uvedu jeden příklad.

Konopná pouta

Před mnoha lety jsem měl několik psychotherapeutických setkání s Nikolou, učitelkou na střední škole a matkou dvou dětí, s nimiž obývala menší byt v krajském městě. Kontaktovala mě kvůli své závislosti na konopí. Každý den po vyučování chodila domů boční cestou a za chůze kouřila ze skleněné fajfky doma vypěstované konopí. Tento rituál jí pomáhal odreagovat se po náročném dni a také se připravit na odpolední záprah v domácnosti. Po usnutí dětí si „skleněnkou“ znovu naplnila, zapálila a v příjemně relaxovaném stavu se věnovala četbě nebo přípravám do školy. Kouřila také o víkendu, kdy zpravidla navštěvovala přátele nebo rodinu. Látky obsažené v konopí jí pomáhaly snižovat pocity napětí, které ji při sociálních interakcích dlouhodobě provázely.

Nikola se ke konopí dostala přes svého bývalého manžela, který byl pravidelným kuřákem a ona se k němu ve volných chvílích přidávala. Její užívání mělo ale spíš charakter občasných návštěv v cizím světě ve smyslu výše zmíněných dovolenkových destinací. Avšak po rozvodu našla Nikola v konopí vítaný nástroj, jak se s novou náročnou situací vyrovnávat, a během pár let se stala každodenní uživatelkou. Postupně se do původně cizího světa přestěhovala. „Neumím si představit, jak bych to bez trávy zvládala,“ říkala mi. Na druhou stranu ji ale její návyky spojené s konopím začaly obtěžovat. Pociťovala zátěž na svůj organismus, zdraví, cítila stigma, které s sebou užívání psychoaktivní látky nese, obzvlášť v její profesi. A také jí jednoduše nebylo příjemné cítit se jako závislá. Měla velké výčitky a pocity viny jak kvůli tomu, že konopí užívá, tak kvůli tomu, že není schopna přestat.

Dalo by se tedy říct, že po přetržení pouta s manželem se začalo vytvářet jiné pouto, a to s konopím, konkrétně s jeho psychoaktivní složkou známou pod zkratkou THC. Zmíněnou perspektivou asambláže bychom ale mohli vnímat spíš řadu drobných pout, na kterých se konopí podílelo. Například pouto mezi odchodem z práce, únavou, boční cestou domů, skleněnkou a pocity odreagování. Nebo pouto mezi posezením s přáteli, účinky THC a možností volně komunikovat. Konopí se tedy připojilo k některým důležitým částem Nikolina života (byť zdaleka ne ke všem) jako forma podpory. Postupem času ale Nikola tato pouta začala vnímat spíš jako vězeňské okovy.

Pocit zotročení

Není bez zajímavosti, že latinské slovo *addicere*, ze kterého se zrodilo anglické slovo *addiction*, se ve starém



Římě používalo pro označení právního aktu, kdy soud učinil z dlužníka otroka svého věřitele. Pocit zotročení je dnes jednou ze základních charakteristik závislosti v kontextu užívání substancí. I když chci přestat, nejde mi to. I když vidím a zažívám negativní důsledky, nedokážu nepokračovat. Pociťovaná neschopnost přestat s danou aktivitou nebo látkou – možná bychom mohli říct nemožnost odpoutat se – je v jakémkoli pojetí závislosti zásadním definičním principem. V medicínské terminologii se hovoří o ztrátě kontroly. Vždy jde ale o subjektivní hledisko daného člověka. Není možné tento definující prvek zjistit zobrazovacími metodami, za pomoci přístrojů nebo jinak zvenčí. Jde o pociťované zotročení.

Na příkladu Nikoly je přitom dobře vidět, že za tento pocit nemůže daná látka. U konopí se vede letitý spor, jestli „vyvolává, nebo nevyvolává závislost“. Řada konopných aktivistů tvrdí, že ne, a argumentuje svou žitou zkušeností, kliničtí pracovníci říkají, že ano, a argumentují daty z léčebných zařízení nebo působením na konkrétní receptory. V perspektivě, kterou zde představuji, je to však zbytečný spor. Nikola explicitně prožívala závislost, která daleko více než s THC souvisela s její aktuální životní situací, emocemi, sebehodnocením, ale i s rodinnou historií, celospolečenským hodnocením konopí, jejími



„V případě závislosti se připoutáváme k určitému životnímu stylu nebo identitě.“

Rozšiřování bezpečného světa

Zbavení se závislosti (ve smyslu *addiction*!) bychom velmi zjednodušeně mohli chápat jako zbavení se okovů, v případě Nikoly tedy těch drobných pout, jimiž je konopí spjata s každodenními úkony. Problém však spočívá v tom, že tato pouta nás sice na jednu stranu zotročují, ale na stranu druhou nás chrání. Podílejí se na udržování pocitu bezpečí, který je pro nás životně důležitý. O tom, jak těžké je zotročující vztah plný utrpení opustit, by mohla vyprávět řada obětí domácího násilí. I pro ně je zotročující vztah obtížně od násilníka odejít právě proto, že se obávají strachu bezpečného světa.

Pokud tedy chceme svůj zotročující, leč bezpečný svět opustit a přitom neupadnout do něčeho podobného, stojí před námi velká výzva: aktivně si hledat a vytvářet nové způsoby dosahování bezpečí. Jinak řečeno, pokud se začneme odpoutávat od jednoho světa, je zapotřebí si aktivně tvořit pouta nová, která možná nebudou hned tak pevná, ale zato nás nebudou zotročovat. Výstižně tento proces zachycuje následující úryvek z nedávno vydané knihy Petra Franky *Vnitřní svět fousatého dítěte*, v níž autor mimo jiné popisuje svou hospitalizaci na psychiatrickém oddělení po pokusu o sebevraždu, která souvisela se závislostí na alkoholu a se sociální fobií. Petr, teprve pár týdnů po sebevražedném pokusu, se s velkými obavami začíná zapojovat do chodu oddělení a nachází zálibu v kreslení portrétů:

„Zrovna jsem dokončoval [portrét] plešatého pána, který sklopil hlavu, protože u televize usnul. Vtom přišel Kuba, porovnal očkem můj výkres s realitou a ocenil karikaturní vyobrazení záchvatovým smíchem. Načež se plešatý pán vzbudil. V tomto kouzelném momentu jsem se rozesmál taky a pocítil jsem zvláštní věc. Zelené listy, co visely z nábytku, knížky v poličkách, pyžamo Kuby, který šel z cigarety a cestou do svého pokoje projevil zájem, rozespalý výraz šoku plešatého pána doplněný o nejistý úsměv a příjemný klid na večerní chodbě na mě silně zapůsobily. Přestože jsem si vyčítal, že náš smích může vzbuzovat v pánovi pocity trapnosti, a s mírnou úzkostí jsem prožíval fakt, že tu sedím tak pozdě, jako by se prostor celého oddělení propojil. Jako by zdi našich pokojů zmizely. Jako by se jídelna stala součástí mého bezpečného světa.“

Je to skvělé zachycení přítomného okamžiku, z něhož se náhle vynoří pocit bezpečí, a to bez

představami o tom, jaká má být matka a učitelka, a tak dále. Možná se to zdá jako slovíčkaření, ale o žádné látce nemůžeme říct, že „vyvolává“ závislost. Což však neznamená, že si na nich někteří lidé nemohou závislost vybudovat.

Závislost je ale samozřejmě také biologický fenomén. Opakované a pravidelné užívání psychoaktivních látek, stejně tak jako sledování pornografie, hraní hazardních her nebo sledování youtube videí ovlivňuje naše tělesné procesy do té míry, že se v těle vytvoří nová homeostáza a při ukončení dané aktivity (obzvláště při náhlém vysazení vysokých dávek určitých látek) tělesně pocítujeme, že homeostáza byla narušena. U vysazení heroinu můžeme mít symptomy jako u chřipky, u vysazení porna budeme možná cítit větší napětí v těle, iritovanost, nervozitu. Pro tuto úroveň závislosti má angličtina speciální slovo *dependence*, čeština však specifický termín nemá, a tak se i v tomto případě hovoří o závislosti. To samozřejmě vede k mnoha nedorozuměním, a je tedy potřeba vždy pečlivě vyjasňovat, o jaké závislosti vlastně mluvíme. Například medicínsky řízená detoxikace je často dostatečná pro zbavení se závislosti ve smyslu *dependence*, například na opiátech nebo benzodiazepinech, naopak je ale zcela nedostatečná pro zotavení ze závislosti ve smyslu *addiction*.

„Nejde jen o občasně či pravidelné návštěvy ve vzrušujícím světě, ale o jeho stálé osídlení se vším všudy.“

přítomnosti alkoholu, který Petrovi v minulosti sloužil jako mediátor podobných pocitů mezi lidmi. Přitom se nedá poukázat na jeden jasný „spouštěč“ tohoto pocitu. Jako by se rozvinul v dané konstelaci, asambláži, která v ten moment vznikla a v níž byl nejen Petr a jeho nově osvojená aktivita portrétní kresby, ale i plešatý pán se svým rozespalým výrazem, procházející Kuba v pyžamu, jeho zájem o kresbu a smích, zelené listy visící z nábytku, knížky v poličkách anebo příjemný klid na večerní chodbě. To, že Petr nebo kdokoli jiný může podobné momenty zažívat, uvědomovat si je a vracet se k nim v rozhovorech s terapeutu, spolupacienty nebo blízkými, je podle mého názoru to nejpodstatnější, čím může hospitalizace přispět k zotavování ze závislosti.

Tvůrčí proces

Zmínění sociální vědci, kteří pro popis závislosti začali používat termín asambláž (konkrétně jde o australské výzkumníky Suzanne Fraser, Davida Moorea a Helen Keane), odmítají závislost vytrhávat a ohraničovat jako speciální kategorii, poruchu nebo onemocnění. Dokonce pochybují o užitečnosti samotného slova závislost, protože vytváří dojem něčeho neměnného a binárního, co zkrátka buď je, nebo není. Navrhují spíš tam, kde to má smysl, používat slovo návyk. Také návyk, podobně jako závislost, odkazuje k opakování a rutině, ale je daleko flexibilnější a konkrétnější. Při každém zopakování dané aktivity se můžeme například na chvíli zastavit a už tím ji malinko proměnit. Návyk, jakkoli zůstává na jednu stranu stejný, je současně s proměnlivými podmínkami v neustálém procesu změny.

Závislost, v tom současném nejrozšířenějším významu, si takto konkrétně osahat nemůžeme. Je spíš abstraktní, a přitom až děsivě rigidní, trvanlivá, neviditelně vepsaná do těla. Závislosti se nejde zbavit, říkají Anonymní alkoholici, člověk může pouze abstinovat. Závislost je chronické onemocnění, říkají lékaři, maximálně je možné být v remisi. Už kvůli riziku sebenaplňujícího prorocství je určitě radno se mít před tímto slovem na pozoru.

Pro mě jako psychoterapeuta nicméně závislost přece jen určitý význam má, a to zejména na prožitkové úrovni. Je to pro mě vyjádření pocitu silného připoutání doprovázeného pocitem zoufalé, až beznadějně nemožnosti odpoutání. Samotné uvědomění si tohoto zvláštního stavu „zaseknutí“, kdy nemůžu ani doleva ani doprava, ani nahoru ani dolů, může být důležité,

avšak pokud budeme závislost vnímat jako jednoduše monument, vystavujeme se riziku, že nás zavalí. Začít si pohrávat s jednotlivými pouty a návyky, které drží závislost pohromadě, je mnohem nadějnější. Nikola takto začala experimentovat s denní dobou, kdy byla zvyklá kouřit, a postupně začala vynechávat i některé celé dny. Petr zase svůj návyk chodit do hospody měnil tak, že si začal pod paží nosit složky s výkresy a nabízel hostům malování portrétů. Tímto postupným, pomalým a obezřetným rozvazováním pout zjistíme, že asambláže, ve kterých žijeme, nejsou tak neměnné, jak se zdají být, a můžeme získávat odvahu k dalším a dalším krokům.

Cesta ze závislosti není nijak zásadně odlišná od našich každodenních lidských cest. Všichni se připoutáváme a odpoutáváme. Pěstujeme si návyky, které nám slouží, a zbavujeme se těch, které nám škodí. Pro ty, kteří těmito procesy procházejí s lehkostí a bravurou, může být těžké pochopit potíže, které nazýváme závislostí. V nich totiž nejde jen o vysazení drogy nebo zbavení se návyku. Jde také o zásadní životní dilema. Jak se odpoutat od něčeho, co ohrožuje můj život, když je to pro mě zároveň životně důležité?

Svým významem je to úkol podobný tomu, kterému jsme všichni čelili po odchodu z dělohy a přestřižení pupeční šňůry. Je vlastně ještě těžší, protože zotavení se ze závislosti zpravidla není provázeno radostnými výkřiky, hřejivou náručí a šťastnými pohledy. Je to navíc cesta, pro niž není žádná šablona, žádný recept, nikdo ji druhému nemůže „nalajnovat“. Ale právě to může být obrovsky naplňující nejen pro ty, kteří se závislosti zbavují, ale i pro jejich podpůrnou síť včetně psychoterapeutů a jiných pomáhajících pracovníků. I proto mě baví moje práce, kde mohu znovu a znovu zažívat ten jedinečný tvůrčí proces odpoutávání se, při němž se objevují nové možnosti a roste nová životní síla. ●

Pavel Nepustil

je psycholog, rodinný terapeut a supervizor působící v Brně. Jako člen komunitního týmu Narativ facilituje síťová setkání Otevřeného dialogu, v tomto přístupu také vzdělává další pomáhající profesionály. Specializuje se na problematiku drog, závislosti a rizikového chování. Publikuje a vyučuje v České republice i v zahraničí.

Zdroje:

Franka, P. (2024). *Vnitřní svět fousatého dítěte*. MaHa
Fraser, S., Moore, D., & Keane, H. (2014). *Habits: Remaking Addiction*. Springer
Nepustil, P. (2014). *Bez léky to jde: Proces přestávání s pervitinem bez odborné pomoci*.
Masarykova univerzita