

Výtah z cizojazyčného článku z oblasti integrativní psychoterapie

Richard Hanus, SI, K 13, III. Ročník

Paula Hietanen: Parisuhde ja alkoholiongelma. Dostupné z: <https://terapiax.fi/parisuhde-ja-alkoholiongelma-esittely/>, 6. 8. 2017

Autorkou článku je finská integrativní psychoterapeutka Paula Hietanen, působící v oblasti individuální, párové a rodinné psychoterapie ve finském městě Nummela. Tento článek představuje výtah z její doktorandské práce, který autorka zkrátila na cca 17 stran a uveřejnila jej jako komentovanou kasuistiku klientského páru Henrika a Tuulevi na své webové stránce.

Za výběrem tohoto článku stojí – díky mojí znalosti finského jazyka – snaha zjistit, zda se ve Finsku někdo z psychoterapeutů věnuje integrativní psychoterapii a jak taková práce vypadá v praxi. Během pátrání jsem objevil tento celkem rozsáhlý, ale dle mého pohledu velice zajímavý článek, který popisuje integrativní psychoterapeutickou práci s párem, ve kterém je identifikovaným problémem nadužívání alkoholu pana Henrika. Vzhledem k mému profesnímu zaměření (léčba závislých) jsem neváhal, článek přeložil a zde přináším jeho zestručnělý výtah s hlavními zajímavými myšlenkami.

Partnerství a problém s alkoholem

Kasuisticky pojatý článek představuje párovou terapii s Henrikem a Tuulevi, vedenou integrativním přístupem, To znamená, že terapeut nachází pro pár vhodnou pomoc učením a zvědomováním procesů pružně, v optice páru a rodiny jako systému i jednotlivců. V práci s párem jsem používala emočně zaměřenou terapii, psychodynamický přístup i terapii zaměřenou na změny v uvažování a chování (KBT přístup). Článek nepředstavuje obsáhlý vhled do procesu integrativní párové terapie, leč ukazuje jeho nejdůležitější prvky. Byl odhalen negativní cyklus v myšlení Henrika a Tuulevi, důležitost jeho vnímání a z toho vyplývající potřeby práce na upevnění vztahu s využitím psychodynamických procesů pomocí odhalování jádrových programů obou klientů, plynoucích z dětství.

Článek vznikl z mého velkého zájmu o integrativní psychoterapii, spojenou se zájmem o závislosti. Se závislostmi pracuji dlouho a nepřestávám být fascinována složitostí tohoto jevu; kdy je používání integrativního přístupu výhodné. Závislost není jen věcí užívání návykových látek a vlivu tohoto užívání na klientův život. Závislost mění sebeobraz člověka a může mít hluboké kořeny v dětství, ve scénářích přejatých z rodiny. Zajímavý je i jev spoluzávislosti, objevující se na druhé straně páru.

Z deníku Tuulevi: „Beru si slovo“

... Napsala jsem ti dopis. Psaní nám pomáhá. Tímto způsobem řešíme těžké věci po celou dobu našeho vztahu. Tento vzkaz jsem ti chtěla dát už dávno, ale nebyla zatím odvaha dát své myšlenky do vět. Pokouším se být co nejjemnější a vnímat věc z obou úhlů pohledu. Tvé pití mě začíná ničit. I z něj plynoucí situace pro rodinu. Nyní jsem opatrná v situacích, které vedou k tomu k tomu, že piješ víc...

...Možná, že věc rozebírám zbytečně moc a maluju čerty na zeď. Ale chci jen popsat, jak mi ve tvém pití je. Nechci si stěžovat, jen popsat své pocity a znepokojení.

Z deníku Henrika: Psychická závislost

Projekt stavby našeho domu je velká výzva, opravdová zkouška muže. Už od dětství vím své o opravdové chlapské práci. Tvrdá fyzická a technická práce přináleží k opravdovému muži; to vím už od dětství, kdy jsem pracoval s tátou v lese... ..musel jsem pracovat jako dospělý muž...budování našeho domu je náročný projekt, kde jsem za architekta, projektanta i tesaře...tahám pětimetrové trámy nahoru, lezu dolů pro další...a pak si otevřu láhev piva. Ó, jak parádní pocit. Moje únava se pomaličku

rozpouští a začínám se cítit fajn... Pozapomínám na drobné nepřízně osudu a jsem zase připravený na budování domu... Navečer jsem už unavený, neodvážím se jít už nahoru...zalezu do sklepa a dám si loka..."

Psychická závislost znamená, že pomocí chemikálie doufáme ve změnu vlastní nálady, zrychlíme se a cítíme se silnější. Poté se člověk pomalu stává závislým na stavu, náladě, který látka vyvolává. Člověk si může myslet, že prosperuje. Užívá tak znovu a znovu.

Tuulevi a Henrik vyhledávají párovou terapii

Tuulevi přesvědčila Henrika k návštěvě terapie. Udělá to jen kvůli ní; sám necítí, že by na jejich vztahu bylo cokoli špatně. Popírá zneužívání alkoholu, pije jen pivo, a jen kvůli tomu, aby lépe zvládal práci. To Tuulevi od něj očekává nemožné a neustále sleduje, jestli pije...

Integrativní párová terapie

Terapeut usiluje o vnímání jevů na jejich pozadí. Pozoruje periferně pár jako celek a zároveň jako dva příběhy, dvě jedinečné bytosti. Jejich vzájemné dialogy, rozhovory s terapeutem. Usiluje o nahlédnutí do řešení náročných situací. Shromažďuje různé předpoklady a hypotézy a neustále vyhodnocuje na základě referenčního rámce teorií. Pohybuje se mnoha směry – teorie, vlastní zkušenosti, terén, jež se odhaluje v přímé zkušenosti s klientem. Důvěrný terapeutický vztah umožní jít více do hloubky, být odvážný. Pár vnímá zranitelnost ve svém kruhu, po kterém se naučil pohybovat. Do hry vstupují další figury – děti, rodiče, již zemřelí předkové. Když v páru probíhá boj o moc, ztrácí se schopnost vnímat pocity své, i toho druhého. Vzájemný vztah se vytrácí. V integrativní psychoterapii pár objevuje skryté primární pocity, zanešené těmi sekundárními, jako je hněv a zklamání. Pod nimi je strach z odmítnutí a vymizení lásky.

Závislost

Člověk trpící závislostí vždy lže sobě i druhým. Např. v našem případě je typickou racionalizací, že když piju jen pivo, nemohu mít problémy s alkoholem, nebo když zvládám dobře svou práci, nemohu být alkoholik... Závislá osoba je vždy ve svých očích obět. Má nepravdivý, nereálný sebeobraz. Manipuluje s okolím v takové míře, že manipulace se mění v charakterový rys. K závislosti patří neschopnost posoudit svůj stav, skrývat věci před sebou samým. Není schopen činit zdravá rozhodnutí, nahlížet na sebe zdravě. Jeho vůle choří. Závislý uvažuje chybně nad svou situací a závislostí...

V ideální situaci přichází závislý do léčby s vědomím, že jeho pití je přílišné a on potřebuje pomoci se zvládnutím užívání. Často se táže, zda jeho užívání je ještě „pohoda“, nebo se už jedná o problémové či dokonce závislostní pití. Hranice těchto kategorií nejsou jasné a účinky drog jsou individuální... .. Důležitým diagnostickým faktorem je vztah klienta k zneužívané látce. Jak pevně patří alkohol k jeho všedním chvílím. Např. pokud se zabývám tím, jak zařídit, aby mi během víkendu nedošlo pivo, měl bych se již znepokojovat.

Důležitou otázkou je i míra toho, jak pití škodí okolí. U alkoholu se dá tvrdit, že dříve, než si pitím zničím vlastní zdraví, stihneme poničit své vztahy s blízkými.

Terapeut potřebuje znát obranné mechanismy, které závislost aktivuje. Musí rovněž vnímat, jak klientova závislost ovlivňuje okolí. Potíže s alkoholem zaměstnávají celý okruh lidí v klientově životě. Závislost je jev, jenž proudí vícesměrně – jak skrze přehnanou sebedůvěru, tak stejně přepálené sebezavržení...

Před další terapií; projekce

Z deníku Tuulevi:

Rodinný výlet na lodi mne zklamal. Děti chtěly na loď a tak se jelo. Cesta byla zneklidňující. Hospody byly v každém koutku lodi a ty ses tam cítil lépe, než s námi. Před vyloďením ses zásobil v „tax-free“ (pozn.překl. skandinávský plovoucí alkoobchod se zvýhodněnými cenami alkoholu, který se otevírá po vplutí do mezinárodních vod) spoustou pití na doma. Já vlekla tvé tašky s pitím, protože tys neměl sílu. Do toho sledovat děti, jako jediná, kdo se o ně stará. Dovedeme se o tvém opití bavit? Bylo by fajn, kdybys slyšel, jak mi v tom je.

Z deníku Henrika:

Nerozumím ti, ženo. Pracuju na domě, po kterém jsi toužila, ale ty nejsi nikdy spokojená. Pro mě je nejdůležitější se postarat o tebe a děti takto. To je přece dost. Nechápu, co ti pořád vadí. Rozhodně nepiju víc než dřív, nepiju víc, než průměrný Fin.

Projekce je obranný mechanismus ega, kdy vlastní nepříznivé vlastnosti přisuzujeme někomu jinému... Hledají se tak racionální vysvětlení svých škodlivých aktivit... Souvisí to s popřením... Projektivní mechanismy mohou přetrvávat léta. Terapeut hledá řešení ve snímání klientovy skryté viny.

Párová terapie, slepá ulička

Projekce v párové terapii se jeví následovně: Henrik nepřipouští problém s pitím a Tuulevi za něj přebírání zodpovědnosti a neschopnost se situací nic dělat mění vztah v nenávisť. Dokud se oba drží svých postojů, zabředají do slepé uličky reaktivního a dětinského chování. Cílem terapie bude umožnit nahlédnout na opravdové pocity a chování. Když Henrik porozumí své závislosti, bude jej Tuulevi více chápat. Pokud Tuulevi uzná, že závislost je komplikovaný problém, porozumí lépe svému muži.

Emočně zaměřená terapie

V emočně zaměřené terapii pracujeme na posílení partnerské náklonnosti, která se změnila pod vlivem problémů v nepochopení. V pozadí je teorie, podle níž bezpečný láskyplný vztah vytvoří jádro partnerství. Partneři se trápí neláskou a ne-bezpečím, které plodí patologické reakce; partneři reagují jeden na druhého, rodí se negativní cyklus.

Párová terapie, vnímání negativního cyklu

Čím více Tuulevi obviňuje, tím více se Henrik stahuje do defenzivy. V terapii se Henrik chová jako doma – ustupuje a přechází do mlčení. Přemýšlí, zda příště přijde. Terapeut chápe, že se to v Tuulevi za léta nahromadilo, ale začíná odkrývat negativní kruh: Henrikovo sebe očekávání je nerealistické a proto pije. Tuulevi jeho pití kontroluje a sleduje se znepokojením. Henrik nevidí ke kontrole žádný důvod a je vůči ženě podrážděný. Ospravedlňuje své pití tím, že Tuulevi je příliš náročná. Tuulevi zneklidňují Henrikovy nálady, které přisuzuje užívání alkoholu. Čím více Tuulevi muže obviňuje, tím více Henrik podrážděně ustupuje a pije, tím více je Tuulevi znepokojenější a na muže ošklivá.

Terapeut tvrdí, že za jejich „bojem“ je snaha zachránit vztah, a to za každou cenu. Oba mají důvod pro to, jak se chovají a oba mají na situaci podíl. Henrik odchází z terapie v naději a Tuulevi je zamyšlená.

Párová terapie, otevření závislosti.

Na dalším sezení se Henrik jeví motivovanější k terapii. Tuulevi je spokojená, že Henrik se rozhodl pokračovat, on sám je rád, že není označován jako viník. V takové situaci je vhodné otevřít problém

alkoholismu. Je otázkou, zda je Henrikovo pití přílišné. Nic se ovšem nezkaží podáním informací o závislosti a o tom, jak se jí bránit.

Terapeutka závislost přirovnává k dietě, protože má zkušenost, že pokusy zhubnout mají dost společného s pokusy o abstinenci od návykových látek či návykového chování. Závislostní mechanismy jsou podobné, bez ohledu na typ látky či chování. Mluví o situaci, kdy se rozhodla přestat jíst sladké – v lednici byl dort, ale ona „šla po salátu“. Ovšem druhý den, kdy se fyzicky hodně vyčerpala, řekla si, že kousíček dortu jí zajisté neuškodí, tak po něm sáhla...

Tuulevi uznává, že si těmito procesy a selháními sama prošla mnohokrát. Terapeutka klade rovnítko mezi tímto příkladem a Henrikovým pitím. Henrik si ke svému pití rovněž „vydává povolení“ (práce na domu, stres v zaměstnání, manželčino vyčítání atd.) Tuulevi se usmívá – kolikrát v životě její snahy zhubnout ztroskotaly na její slabé vůli, kdy si vydala povolení... Komunikace na sezení ztrácí obviňující a defenzivní charakter. Získávání náhledu je velkým krokem vpřed. Henrik si uvědomí, že popírání pití nevede k tomu, aby něco se situací dělal. Obává se, že popíráním svého pití jen dává Tuulevi do ruky klacek k její kontrole a obviňování.

Terapeutka upozorňuje, že zvládání závislosti představuje dlouhotrvající proces. Jako důležitý pocit u závislého označuje hanbu, stud. Konstantní stud posiluje u závislého jeho nereálný, polarizovaný sebeobraz. Některé jevy jsme se holt naučili vnímat jako hanebné, zostuzující... Henrik přichází na to, že se může ze své rodiny cítit jako „málo chlap“. Byl otcem veden k tvrdé práci, byl kritizován za to, že se věnuje „zbytečností“ (např. hraní si) a musel už jako kluk makat jako dospělý. Nenaplnění otcových očekávání vyvolalo Henrikovu hanbu.

Párová terapie, rodokmen

Tuulevi a Henrik vytvořili rodokmen, na jehož základě v terapii společně nahlédli na souvislosti, nesené napříč rody. Vzory, které nám dali naši rodiče, nemusí být vždy dobré, ač byly dobře myšleny. Někdy mohou představovat zátěž. Oba začali vnímat, co si nesou z dětství a přemýšlet, jak by to mohli změnit. Za zmínku stojí i fakt, že problémy s alkoholem se objevují v linii Henrikových předků a mohly tak přispět i k Henrikově situaci.

Tuulevi uvažuje později:

Podvědomě vnímám, že čím více druhé omezuju, tím se cítím bezpečněji. Byla jsem starší dcera, o pět let než mladší sestřička. Učila jsem se, že musím být zodpovědná. Neustále se dívat přes něčí rameno a sledovat, zda je vše v pořádku. Pak jsem byla chválena. A cítila se sebevědomá. Byla jsem hodná holka, ale uvnitř mě to vřelo. Dělal jsem vše pro to, abych byla lepší než děti, které si jen bezstarostně hrají...

Henrik uvažuje později:

Od života jsem se naučil zásadní věci: Dřít a být pilný, nezabývat se zbytečnostmi, bezcílnostmi. Vždycky jsem měl silnou pracovní morálku, práce a výkon v ní mě aktivizují, přesto však skoro vždy cítím, že to, co předvedu, nestačí. Mám hotovo a říkám si – nic jsi pořádného neudělal. Na tyhle pocity začal platit alkohol. Když mě podvedl obchodní partner, zatnul jsem zuby a dodřel to. Ale bez pití by to nešlo. Nejsem tak silný, jak bych měl být. Když nemohu dostat tomu, k čemu jsem byl v dětství veden, roste moje tvrdost a cynismus. Když se napiju, moje hanba slábne a mohu být maximálně výkonný.

V dětství získané scénáře u obou partnerů mají podobný scénář „více snahy = více blízkosti“. Vzorce přežily do vztahu, který našli v budoucnosti. Strach ze ztráty blízkosti, lásky a bezpečného vztahu aktivoval chování vůči svému partnerovi, aniž by druhý tušil, co se v tom prvním odehrává.

U Tuulevi dochází k přehánění v oblasti přebírání zodpovědnosti za druhé. V terapii je šance na přetnutí negativního kruhu, který je společným dílem jich obou. Kruh může zmizet, když oba upraví své konání. Henrikův díl v negativním kruhu vyvěrá z přehnaných nároků jeho otce. Henrik si v dětství zvnitřnil, že musí nejen dostát, ale i překonat očekávání otce. Makat více než on a hlavně neztrácet čas zbytečnostmi. Cítí se nedostatečný a hledá, jak naplnit prázdnotu, z této nedostatečnosti plynoucí. Je jediný chlap v domě. v zaměstnání jej „podělal“ obchodní partner. Pocit nedostatečnosti je zaháněn alkoholem. Jenže čím víc pije, tím roste pocit nedostatečnosti. Přenáší to do vztahu s Tuulevi. Ustupuje do defenzivy. Pije „na nedostatky“ a tím posiluje závislost. Co závislost ale v současnosti udržuje? Henrik získává náhled, ale pokračuje v pití...

Tuulevi nevěděla o Henrikově nereálných sebeočekáváních, viděla jen jeho pití a to poškozovalo jejich partnerství. Sama příliš brzo převzala odpovědnost za sestru a později i za matku. Tuulevina péče zvyšuje tlak na Henrika a on utíká s lahví. Ona zůstává sama. Situace aktivuje Tuulevinu primární paniku, která se zrodila z nebezpečné zkušenosti z jejího dětství – když se nebude dostatečně zodpovědně starat o druhé, bude opuštěna, zavržena.

Tuulevi má strach, že Henrika ztratí, když ve své kontrole povolí. Henrik kašle na sebe – důležitý zdroj spokojenosti představuje jen práce. Ostatní věci jsou „zbytečnosti“, které si nemůže dovolit.

Nejslabší jedinci nejsou v kontaktu se svým vnitřním světem, z jejich života se stává boj o přežití.

Závislost je spojena s popíráním a zamlčováním své zranitelnosti, což je strategií přežití, naučenou z dětství – smíš být jen silný, věř jen sám sobě a nikdy nedopusť ukázat chybu.

Oba se trápí svými slepými uličkami. Terapeutka doporučuje se podílet o své potřeby.

Henrik našel úlevu v alkoholu, když se nevešel do vzoru, do kterého byl usazen ve svém dětství. Utíká s pivem do lesa, protože vnímá svou nedostatečnost i ve vztahu s Tuulevi. Stejný pocit, který zažíval v konfrontaci s otcem.

Tuulevi zažívá úlevu ve zvýšené kontrole nad manželem, ale jeho pití to jen posiluje. Henrik přenáší zodpovědnost na Tuulevi: „*Pro Tuulevi není nic dost dobré.*“ Tuulevi prožívá odmítnutí, její nejhorší noční můra se naplňuje.

Párová terapie, sdílení emocionálních prožitků

V terapii se Tuulevi dostává blíže k Henrikovým zkušenostem, kde se bere jeho potřeba pití a jak se to projevuje v partnerství. Její hněv klesá, roste pochopení. Slyšela poprvé, že se Henrik trápí nedostačivostí i vůči ní. Henrik sice zná Tuulevino dětství, ale nikdy si nepřipustil, jaký má ona strach z opuštění.

V kontaktu s vlastními pocity se otevíráme pocitům druhých.

Henrik pracuje na zpracování vlastního dětství, vnímá nový pohled na svou historii. Z toho, co obdivoval – tvrdě pracovat a vyhýbat se „zbytečností“ se zrodil jeho pocit nedostatečnosti. Když se téma otevřelo, pocítil úlevu a zlepšilo se jeho chování.

Můžeme mluvit o problémovém užívání alkoholu, hlavním přínosem je, že se v páru zvládá o věci mluvit jinak, s pochopením. Situací není nikdo z členů rodiny vinen. Je na něm, aby sám dostal svoje užívání pod kontrolu, tento boj za něj Tuulevina hyperprotektivita nevyválčí. Tuulevi začíná chápat, s jak velkým nepřítelem Henrik bojuje.

Před další terapií, primární panika

Henrik ve svém deníku píše, že se mu přestalo dařit v práci, na což zareagoval potřebou to sdílet v rodině. Manželku tím ale nezaujal a tak se vrátil k pití podle svého modelu – utekl s pivem do lesa. Nedostal od ženy očekávané pochopení a povzbuzení...

Z Tuulevina deníku:

Odešel jsi mlčky a zdrceně do lesa, nasadil sis holinky, vzal spacák a zmizels. Sbalil sis své milované flašky do lesa, jako už mnohokrát předtím...

Dosavadní emoční spojení zmizelo, konflikty trvají dlouho. Situace vyvolal primární paniku, jejíž potřebou je dosáhnout od druhého člověka bezpečného přijetí co nejrychleji to jde. V interakci to vyvolalo pocit bezcennosti a strach z opuštění. Kruh je silný, jeho přerušování nebude snadné.

Intimita

Z Tuulevina deníku:

Řval jsi na mě, ať se teda začnu zajímat a starat, pak jsi zmlknul a zdrhnul po anglicku. Pak jsi nezvedal telefon, nedal jsi mi možnost... Když utečeš, nevím, kde jsi, nikdy netuším, kdy se vrátíš. Chceš svobodu a nezávislost. Chceš žít svůj život a jsi znuděný z našich domácích her. A já tu jsem sama se dvěma dětmi, tenhle dům, starost o něj, o jídlo, práci, prádlo... a nadevšechno cítím přicházející stáří. Zůstala jsem tu dělat tátu i mámu. Kdy bude řada na mě si dovolit být jenom slabou ženou... Už pár let je tvoje půlka lože prázdná. Jsi pryč. Zbývají jen děsivé otázky.

Žena staví lásku na blízkosti. Uspokojivý sexuální vztah může pomoci opravit zklamání. Každý v páru má svůj život, ale přesto je nutné budovat jakýsi společný vnitřní duševní prostor. Když ve vztahu chybí intimita, společný duševní prostor se povážlivě smršťuje.

Párová terapie, vnímání primárních pocitů

Znovu společně vymezujeme negativní kruh na základě stávajících pocitů. Tuulevi se bojí ztratit Henrika, který pro ni představuje její „korektivní zkušenost“. Partnerství s Henrikem přineslo Tuulevi integritu a takový pocit bezpečí, který jí její primární rodina nenabídla. Zvyšující se Henrikova konzumace alkoholu aktivovala v Tuulevi nejistotu a bezmoc. Tuulevi vždy nevědomě používala lpění jako jádrové chování. Nikdy Henrikovi neřekla o svých nejhlubších obavách. Henrikova závislost na alkoholu pro ni představuje „druhou ženu“, která jej odvede z domu.

Henrik našel u Tuulevi bezpečný přístav, v němž se jeho pocity nedostatečnosti dařilo lépe zvládat. Tuulevi představovala pro Henrika jiného „otce“, který nemá přehnané nároky. Problémy v práci a příliš velká vnitřní hanba ale obnovily jeho pocity nedostatečnosti. Ačkoli Tuulevi nebyla přehnaně náročná, pro Henrika je snadnější svést vše na Tuulevi, nikoli na svého otce či prostředí v primární rodině. Alkohol odvádí Henrika od Tuulevi dál. Na pozadí je podvědomá myšlenka „Odejdu, dřív než budu zavržen.“

Budování bezpečného vztahu

V dalším kroku usilujeme o posílení bezpečí ve vztahu mezi partnery. Cílem terapie je změkčit pocity viny. Ustupování, utíkání není produktivní. Únikové copingové mechanismy u Henrika mají technický charakter – konstruktivní práce (projektování, stavění domu). Když tyto mechanismy začaly selhávat, uklidňoval se alkoholem. Ustupování před Tuulevi mělo podobu skrytého, tajného pití, ukrývání alkoholu, skrývání vlastního studu, unikání před citovým spojením se ženou.

Terapeutickým cílem bylo, aby Henrik začal vnímat, jak po svém způsobu funguje a hledat své nejhlubší obavy. Na straně Tuulevi je úkol zmenšovat potřeby lpění, aby byla slyšet i bez

přestřeleného kontrolujícího a omezujícího chování. Terapie pomáhá Tuulevi nalézat a vyjevovat pozadí svých situací, vyvolávajících v ní strach. Její lpění je na pocitové škále vnímáno jako negativní, kvůli čemuž se ustupující manžel stále více vzdaloval. Cíle je normalizovat situaci, osvětlit role „ustupovače“ i „lpěčky“, aby posléze vlastní reakce fungovaly přirozeným způsobem na pozadí znalosti tohoto dlouho skrytého schématu. Jen sdílení opravdových pocitů přináší výsledky, klienti jsou k takovému vyjadřování v terapii vedeni, aby směřovali k primárním pocitům.

Budování citového připojení v páru pomáhá Henrikovi pracovat na přílišném pití. Henrikovu závislost lze interpretovat jako zacyklenost, produkt negativního kruhu. Henrik trpí pocitem nedostatečnosti a často pije, následkem pití klesá jeho schopnost fungovat, roste jeho sebepohrdání, a tyto pocity vedou opět k pití. Sekundární pocit je „Ode mě se toho vyžaduje příliš, cítím vůči Tuulevi podrážděnost a nenávisť, poněvadž nevnímám, co dělám, pouze kontroluje a vyžaduje stále víc.“ Důvody, proč se mám špatně vidí jinde, v nevyhovujícím pracovním prostředí, náročném zaměstnavateli, kontrolující manželce, v dětech, které se mu vyhýbají.

V terapii však Henrik poznal své primární pocity.

„Chtěl jsem lásku po svém tátovi, aby mne přijímal jen za to, jaký jsem. Našel jsem to potom v Tuulevi, ale očekával, že ta mne bude velebít i tehdy, když jsem začal pít. Nenáviděl jsem Tuulevi, moje myšlenka byla, že piju hodně právě kvůli tomu, že mě manželka tlačí, kontroluje. Přitom jsem doufal, že Tuulevi mě najde v lese, kam mě přijde vyzvednout a zase mě přijme. Práce na mé závislosti se mi stala srozumitelnou, vím, že svůj boj si musím vybojovat sám. Dostal jsem pak podporu od Tuulevi a rodiny, leč ve „frontové linii“ bojuju sám.

V MB, 7. 8. 2017, Richard Hanus, K 13, III. ročník