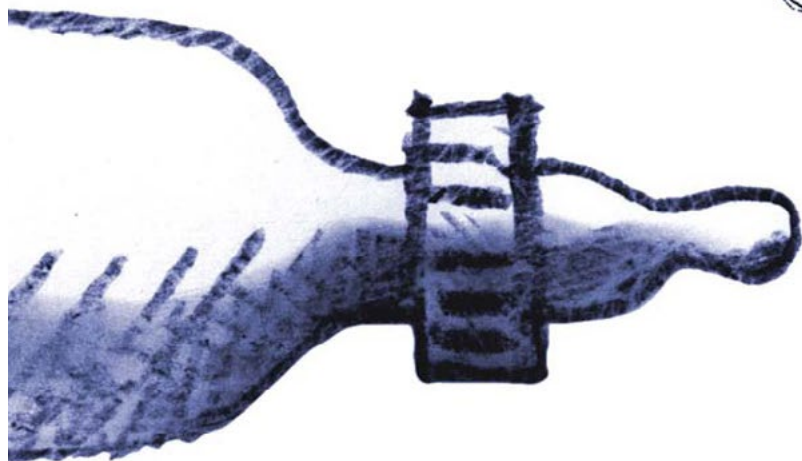


Michaela Duffková

Zápisník abstinentky



Přestat je těžké,
ale nejtěžší je vydržet

motto

Zápisník abstinentky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.motto.cz
www.albatrosmedia.cz



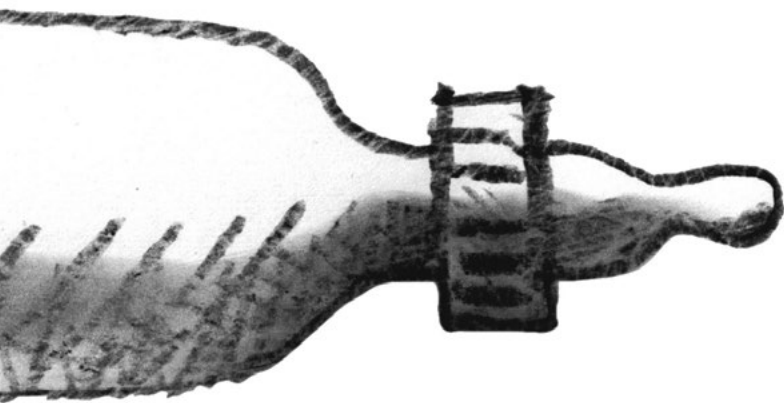
Michaela Duffková
Zápisník abstinentky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Michaela Duffková

Zápisník abstinentky



Praha 2021

Všechny osobní příběhy v knize jsou publikovány
se svolením autorů.

*Vám všem, kdo teď držíte moji knihu v ruce, přeji,
ať je pro vás právě tím, co od ní očekáváte.*

*Psala jsem ji s velkou vděčností a pokorou, s radostí
a naplněním. To je zároveň nejvíc, co mi mohla přinést.*

Poděkování

První a největší moje poděkování a obdiv si zaslouží všichni, kdo do knihy přispěli svými příběhy. Vám, čtenářům, by se mohlo zdát, že to přece není nic složitého, napsat svůj krátký příběh. Složitě to je. Není vůbec jednoduché vracet se do dob, které byste nejraději už nikdy nevytahovali z paměti, do vzpomínek, které nejsou vůbec veselé. Chce to odvalu a za tu si vás, kamarádi/kolegové, moc vážím. Děkuji, že jste svými upřímnými příběhy knihu obohatili a udělali z ní celek, na který jsem upřímně hrdá. Stejně tak jako na nás na všechny.

Děkuji také nakladatelství Motto, kde mi dali již podruhé příležitost vydat knihu a úžasně mě podpořili. Díky především skvělé redaktorce Heleně Varšavské, která obě knihy dotáhla a mnohdy našla krásné smyčky, kterými propojit slova a věty tak, aby předaly maximum sdělení.

Děkuji prof. PhDr. Michalovi Miovskému, Ph. D., přednostovi Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze, a Josefu Formánkovi za krásné texty ke knize.

A nakonec, i když to je poděkování naprosto stěžejní, chci poděkovat svojí rodině – manželovi a našim úžasným dětem, kteří mě berou a milují prostě takovou, jaká jsem, a nesnaží se na mně nic měnit, protože jak říká jeden známý citát: „Největším štěstím v životě člověka je vědomí, že nás někdo miluje proto, jací jsme, nebo spíše přesto, jací jsme.“ A oni to se mnou nemají vždycky jednoduché.

Mami, bez tebe by tahle kniha nevznikla. Psát knihu s kojencem bylo moje zbožné přání, které se úplně míjelo s realitou. Moc si tvou pomoci a blízkosti vážím, nejen při psaní. Jsi tu vždy, když tě potřebuji. Doufám a moc si přeji, abych byla svým dětem tak dobrou mámou, jakou jsi ty mně.

Brácho, díky, že jsi tu pro mě, že jsi můj „krizový kontakt“ a že mě asi nikdy nepřestaneš překvapovat svojí racionalitou a disciplínou – moc si toho na tobě vážím.

Díky vám všem, kdo stojíte po mém boku – pravém i levém. Jste skvělá rodina a skvělí přátelé. Přála bych každému, aby měl takové štěstí, jako mám ve své rodině a svých přátelích já.

Děkuji i rodině mého muže, že dokázala zakopat válečnou sekeru a jsme nyní schopní spolu jednat se vzájemným respektem a úctou. Není jednoduché odpustit, ani to po vás nechci. Vážím si toho, že jsme dnes tam, kde jsme. Děkuji vám.

Předmluva

Čím častěji mám možnost brát do rukou některý z textů Míši Duffkové, tím více přemýšlím o jejím příběhu a o tom, co vše se vlastně rozhodla o sobě sdělit a sdílet s námi ostatními. A kladu si také otázku: Proč? Ta otázka vůbec není tak jednoduchá a pro vnímavého čtenáře bude rozhodně výzvou. Očekávám však, že její knihu si do rukou vezmou právě lidé, které Míšin příběh zajímá a kteří jsou otevření mu naslouchat a přemýšlet o něm. Současně mám dojem, že se Míša rozhodla ze svých běsů, bolestí a úzkostí vypsát. Je to její cesta a zdá se, že se jí to daří a že i přes všechny pochybnosti po té cestě kráčí dál a ověřuje si, co ještě je „její“ a kde má ona sama hranice a může se jich dotknout. Je to dlouhý a bolavý proces, ale každý z nás jej v nějaké podobě podstupujeme. Ne každý z nás do toho ale jde s tak sebedestruktivním nastavením, intenzitou a umanutostí. I proto se Míšina cesta jeví být tím více pozoruhodná, oč těžší měla restart a oč více nánosů a těžkostí si do něj sama vložila. Ale příběhy se stávají pozoruhodnými právě svojí výjimečností, jedinečností a sdělností. Ten její je zajímavý i tím, v jakém věku a situaci se děj zamotal a jak se ona sama rozhodla se sebou bojovat. Bojovat právě se svými hranicemi, limity, slabos-

tí a bolestí. A její blogerský stín jako by předurčil nový rozměr, který svému příběhu dává právě tím, že jej sdílí a že o něm komunikuje s ostatními. Tím se její životní výpověď stává jakýmsi „veřejným materiálem“ a ona sama postavou ocitající se v jiných kulisách. Najednou zde můžeme vidět onen moment symbolického vyjádření a výpovědi za jinou generaci, než na jakou jsme byli v adiktologii u tématu ženského pití zvyklí.

— — —

Objevujeme méně obvyklý rozměr pohledu na toto téma – prizma generace mladých žen. Často úspěšných, funkčních, plných energie a života, a přesto raněných a zasažených pitím a problémy, které je k pití dovedly. Mnohé jsou o dvě až tři dekády mladší než ženy, které přicházely v minulosti do léčby nejčastěji. Přinášejí si s sebou svůj pohled na svět, své hodnoty a mají v mnohém jiná očekávání a představy. Spolu s nimi přicházejí také nová témata komplikující a doprovázející ženskou léčbu, nebo je reprezentují v nových podobách a intenzitě. Jednou jsou to poruchy příjmu potravy, jindy různá traumata, jindy zase společenské postavení, role a vzpoura vůči tradičním patriarchálním společenským pozůstatkům, často ještě z dob Rakouska-Uherska.

Že nejsem až tak mimo a že jsou to věci často velmi složité a bolavé, si může současný čtenář uvědomit na aktuálním dění v Polsku, které ukazuje v plné nahotě naši nabubřelost a důvody, proč mají tato témata pro spoustu mladých žen svoji aktuální podobu a konsekvence. Ženské pití, a zejména pak pití mladých žen, je jeden z rozměrů, v němž se „morálka doby“ zobrazuje v plné síle a umožňuje comeback velmi hlubokých a nepříjemných konceptů morálního modelu závislostí. Marně se adikto-

logové víceméně celé století snaží přesvědčit sami sebe i společnost, že jsme morální model závislosti překovali. Snaží se ukázat, jak jsme pokrokoví, a že jsme dokonce překovali i o něco novější medicínský model a nahradili jej progresivním a moderním interdisciplinárním modelem. Pak ale stačí velmi málo, často jen drobné „poodhacení kotníčků“ některých témat doby, a hle, najednou v plné síle znovu vyhřezávají staré písničky a předsudky, včetně tolik oblíbených báchorek „za co vše si ti opilci a toxikomani sami mohou“. Jako by všichni ti ostatní ve společnosti za svá (nejen) civilizační onemocnění nemohli stejným způsobem a nenesli za sebe stejnou zodpovědnost. Najednou jako by všichni ti spravedlivě rozhněvaní tatíci s vousem urousaným od pивní pěny a bůčku, případně všechny ty správně vychovávající matky s kabelkami naditými tu povzbudivými, tu tlumivými léky, jako by ti všichni měli najednou příležitost získat pro sebe vykoupení. A tak i přes raketový nárůst obezity, pohybových problémů, migrén a spotřeby a nadužívání léků a další a další závažné celospolečenské zdravotní a sociální problémy se znovu právě závislosti stávají nositelem toho zlého, toho odsouzeníhodného a volně i mravně pokleslého. A právě v takovém kontextu jít ven na světlo se svým příběhem, čelit tomuto všemu, to je o velké odvaze, ale vlastně i drзости. Ta se mi na Míše velmi líbí. Být krásnou mladou mámou a přitom si stoupnout před ostatní a říci „koukněte, tímhle jsem prošla a chlast mi málem zničil život, rodinu i mě samotnou, ale já jsem tu, snažím se tomu čelit a nebojím se...“, to je něco více. Možná je blog její oporou, jejím amuletem, jejím soukromým terapeutem, nevím. Možná si jen naordinovala tuhle kúru a potřebuje si svoji cestu tímto způsobem zatížit břemenem veřejně činné a viditelné osoby, nechávající nahlédnout do svého soukromí a zákoutí duše.

To vše nevím. Co ale vím jistě, je, že činí náš život barevnější a že ukazuje možnou cestu a naději i dalším. Ukazuje na jiný rozměr problému a stává se součástí generační výpovědi dnešních mladých žen. Možná ukazuje na jiný rozměr „druhého pohlaví“ a konfrontuje nás ostatní s naléhavou výzvou k většímu respektu. Možná stejně jako Simone de Beauvoirová provokuje, ale jiným, svým způsobem – a chce nás upozornit a říci, že „ženské téma“ není zdaleka vyčerpané a že právě současné dění v Evropě je drsnou kulisou pro návrat bohužel jen zdánlivě překonaných a vyřešených problémů postavení žen ve společnosti.

Myslím, že „staří zkompromitovaní muži“ dávno ztratili kredit určovat, co je a není správné, a nějak by se hodilo znovu říci cosi na téma, kdo může zvednout a hodit onen symbolický kámen... Historie má svůj vývoj ve spirále, může se to v uvedeném kontextu zdát divné, ale každý z takových příběhů mladých žen má právě proto potenciál vypovědět něco více o nás všech. O tom, jak jsme jako společnost stále pokřivení a pokrytečtí a jak snadno saháme k odsudku, dehonestaci a velkým rádobý „chlapským řešením“, která se v tomto světle jeví být ještě trapnější, hloupější a nadutější než obvykle. Koneckonců Míša to svojí knihou ukázala po svém. Nestojí tu již před námi sama, ve své zpovědi a pomyslné nahotě. Do svého světa pozvala další pacienty a klienty a lidi, kteří prošli podobnou zkušeností a kteří se inspirovali její odvahou a nadšením. Z knihy je tak najednou něco více, najednou je vidět přesně ten výše zmíněný potenciál, který Míša přinesla a jehož prostřednictvím udělila energii dalším procesům okolo sebe a dalším lidem, kteří našli chuť a odvalu a dělí se s námi o svůj boj s vnitřními démony a o naději. Rád bych jim poděkoval za tuto práci pro sebe i pro nás všechny ostatní. Vidím v tom takový novodobý návrat ke kořenům adik-

tologie 18. a 19. století, k dobám vzniku prvních svépomocných skupin a iniciativ a dobám začátku budování povědomí o tomto obrovském riziku a nebezpečí, jakým návykové látky za určitých okolností mohou být. Je to vlastně taková obroda a společenská rehabilitace něčeho, co fungovalo, mělo svoje místo a pomáhalo ostatním k reflexi a vymezení se.

Míšo, děkuji Vám za práci, kterou touto cestou konáte, a doufám, že neutuchající energie a nadšení budou i nadále Vašimi společníky a že budete ve svém životě moci najít a zažít více radosti. Snad tohle Vaše dílko bude jedním z kamíneků na této cestě.

V Praze 1. prosince 2020

prof. PhDr. Michal Miovský, Ph.D.

přednosta Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN

a Váš fanda

Začátek konce a konec začátku

Zápisník alkoholičky – etapa mého života shrnuta do více než dvou set stran jedné knihy. A nyní *Zápisník abstinenty*... Tahle kniha už není jen mou vlastní výpovědí. Najdete tady také příběhy jiných lidí. Nejde ale jen o příběhy o pití, jde o reálné lidské životy. Píšu především o tom, že léčba je jen začátek a to, co následuje, je teprve opravdovou zkouškou a cestou – cestou, kterou si musíme a chceme zvolit se střízlivou hlavou. Každý z nás si musel život bez alkoholu nějak nastavit. Pro každého jsou důležité jiné věci. Ale všichni máme společné jedno. Nikdo už do těch „sraček“ nechceme nikdy spadnout. Ale... (k tomu se dostaneme v průběhu). Pojďme si na začátek ujasnit pár pojmů nezbytných pro naši problematiku.

Laps – laicky řečeno jednorázové „uklouznutí“, kdy abstinující řekněme sejde z cesty, ale na cestu se opět může vrátit. Také ho můžeme vnímat jako určitý spínač.

Relaps – pokračování lapsu. Nejnáchylnější k relapsu jsou lidé první rok po léčbě. Relaps můžeme chápat jako určitou křížovátku.

Recidiva – návrat k původním návykům alkoholika, laps můžeme považovat za spouštěč, který dospěje až do recidivy. Recidivou se pak dostáváme zpět na úplný začátek. Na dobu ještě před léčbou. Mnohdy recidiva daného člověka rozpije ještě více, než tomu bylo před první léčbou.

Laps ani relaps nepříjdou jen tak. Často relapsu předchází konfrontace s nějakou vysoce rizikovou situací, například negativními emocemi, mezilidskými konflikty či sociálním tlakem. To, jak se k těmto situacím postavíme, je pak už na každém z nás. Více je popsáno dál v knize.

Craving (bažení) – může hrát v rozvoji relapsu zásadní roli. Craving je v podstatě extrémně silná touha, chuť na alkohol (jinou drogu). Ale nepředstavujte si to prosím, jako když máte chuť na knedlo-zelo-vepřo. Je to opravdu velmi silná, až omračující touha alkohol požit.

Anonymní alkoholici (AA) – svépomocné skupiny, jejichž sezení jsou u nás dost rozšířená, v nějaké formě je najdete v podstatě v každém okrese České republiky. Ne každému jejich styl a způsob smýšlení vyhovuje, ale to se taky liší skupina od skupiny.

Doléčování – následná léčba po absolvování ústavní nebo třeba stacionární léčby. Každý si může zvolit, zda chce docházet na AA, na jinou skupinovou terapii nebo třeba na individuální terapie. Z mé zkušenosti je důležité docházet NĚKAM. Doléčování je pro dlouhodobou abstinenci nesmírně důležité.

Harm reduction – přístup, který neusiluje o úplnou abstinenci, ale o snížení škodlivých následků spojených s konzumací návykové látky (vztahy, práce, případně páchání trestné činnosti). U závislosti na alkoholu to může být takový mezikrok, když člověk ještě není rozhodnutý plně abstinovat – vyzkouší metodu *harm reduction*, tedy metodu kontrolovaného pití.

Adiktologie – věda zabývající se závislostmi, jejich prevencí, původem, léčbou, výzkumem, poradenstvím a podobně. Kliniká adiktologie se pak zaměřuje přímo na práci s klientem. Adiktolog je tedy odborník (terapeut) věnující se přímo problematice závislosti na návykových látkách.

