



Z vážných věcí LEGRACE

Michaela Duffková, abstinující alkoholička, sedí na červeném gauči v *Show Jana Krause* nebo později v talk show *7 pádů Honzy Dědka*. Rozhovor začíná vážně, ale pak se nutně dostaví smích. Smích, který se týká nejhorších chvil jejího života. Někdo si možná řekne: Není tohle moc?

TEXT: OLGA PROCHÁZKOVÁ

Pokud zatím nevíte, o kom je řeč, Michaela Duffková je mladá žena, maminka dcery a syna, která má za sebou období závislosti na alkoholu. Nastoupila léčbu a už několik let abstinuje. Svůj příběh sdílela na blogu *Zápisník alkoholičky*, za nějž v roce 2019 dostala cenu Magnesia Litera. Později vydala i stejnojmennou knihu a naposledy její pokračování *Zápisník abstinenty*. Michaela se vědomě, cíleně vydala na cestu osvěty, která ji nutně zavedla nejen do seriózních diskusí, ale i do pořadů, kde se věci zas až tak vážně neberou.

HRAČKA V RUKOU MÉDIÍ?

„Nikdy mě nenapadlo, jak daleko se psaní blogu dostane,“ říká Michaela Duffková. „Ale má zkušenost s médii, tedy až na úplně první rozhovor, který jsem neměla možnost autorizovat, je pozitivní. Vždycky jsem si mohla vybrat, jestli na spolupráci kývnu, nebo ne, a vždy jsem mohla říct, že do žádné talk show nepůjdu. Nikdy jsem neměla pocit, že jsem něčím někam vlečená, že jsem mediální produkt, že to nemám pod kontrolou – naopak vždy jsem byla ráda za možnost oslovit tolik lidí. A samozřejmě, pokud jsem hostem v talk show, vím, že rozhovor s moderátorem nebude smrtelně vážný od začátku do konce,“ popisuje mladá žena. „Do *Show Jana Krause* jsem šla s rizikem, že to někdy může jít za čáru. Ale ten pořad je tak stavěný, je ostřejší, ironičtější, cyničtější než jiné, počítala jsem s tím. A myslím, že to nakonec dopadlo dobře. Když se člověk zastavuje u nejhorších momentů svého života, vnímá, že jsou někdy úplně absurdní – a je na nich i něco směšného,“ říká Michaela, která nejenže pokračuje v osvětě, ale založila i centrum pro alkoholově závislé.

MÍT SE S KÝM ZTOTOŽNIT

Osvěta, která se přes různé kanály, včetně talk show, šíří společností, je obvykle pozitivně vnímána i odborníky. Vojtěch Kozlík z neziskové organizace pro léčbu závislosti Sananim říká: „Každý člověk, který prošel závislostí a je ochoten o tom mluvit, je ohromnou pomocí všem, co se potýkají s podobnými problémy. Základním stereotypem týkajícím se většiny závislostí je totiž popření. A to se týká nejen samotného závislého a jeho bezprostředního okolí, ale i celé naší společnosti,“ vysvětluje. Obecně je totiž závislost stigma, závislí jsou „špinaví“ lidé, co udělali chybu a za své problémy si můžou sami. A najednou při-

ALKOHOL V ČESKU

- ČR se dlouhodobě drží v první pětce zemí s nejvyšší spotřebou čistého lihu na hlavu.
- Za hranicí rizikového pití se v Česku pohybuje přes milion lidí.
- Podle dat z roku 2018 každý Čech v průměru vypil 14,4 litru čistého lihu za rok.
- Poměr ve spotřebě mezi muži a ženami je zhruba 4 : 1, 23,2 litru u mužů a 6,1 litru u žen. (Zdroj: ČTK, Ceskenoviny.cz)

LÉČBA ZÁVISLOSTÍ

„Drtivá většina závislostí je odpovědí na nějaké vnitřní neštěstí. A není to jen jedna věc, například těžké dětství, úmrtí v rodině, je to vždy komplex důvodů, kombinace mnohého. A léčba není zavření v ústavu, jak vidíme ve filmech. Bez toho by to také šlo těžko, ale léčba je z větší části terapeutická práce, která má za úkol objevení těch důvodů vnitřního neštěstí, hledání štěstí, hledání toho, co chybí,“ říká Vojtěch Kozlík.

jde mladá žena, která sdílí svou zkušenost, nestydí se a mluví otevřeně o problému, nad nímž se zavírají oči. „Jakákoliv osvěta vede k destigmatizaci léčby i samotných závislých, což je nesmírně důležité,“ říká Vojtěch Kozlík. „Svobodná volba je zkoušet pít nebo fetovat, ale možný důsledek, tedy závislost, už není svobodná volba, je to nemoc. Onemocnění, s nímž si člověk není schopen poradit sám a které potřebuje léčbu.“

Je ale opravdu vhodné se smát, jak někdo doma schovával prázdné flašky nebo jak se v hospodě vymlouvá, že si dá jen limonádu? „Obecně je v terapii upřímný smích geniální nástroj, klíč k uchopení minulosti. Protože s tím, co se stalo, nemůžeme absolutně vůbec nic udělat. A když jsme schopni se i těžkým situacím někdy úlevně zasmát, je to nádherná léčivá metoda,“ říká Vojtěch Kozlík. „Talk show Honzy Dědky se mi navíc líbila. Bylo vidět, že se na setkání s Michaelou připravil, obě její knihy přečetl, a celé vyznění bylo dobré. Lidé jako Michaela nebo herci

jako Eva Holubová či Miroslav Etlzer můžou tím, že o své závislosti mluví, pomoci tisícům dalších. V Michaelu se uvidí zejména mladé ženy, které se, ač se o tom moc nemluví, potýkají s mnoha závislostmi. S hercem Miroslavem Etlzerem se ztotožní zase starší generace mužů, kterým mladá holka, co bloguje, absolutně nic neříká,“ popisuje odborník. Dodává, že ani komunitní léčba, jíž se mimo jiné v Sananimu věnují, není jen smrtelně vážná věc. „Kromě toho, že se léčení a vyléčení vrací k normálnímu životu, do práce a k rodině, potřebují, jako my všichni, i nějakou esenci života, radost, úsměv. Smích, když není ubližující, léčí.“

JAK TO VIDÍ MODERÁTOR

„Vždycky říkám, že dobrá talk show musí mít Z – být zábavná, nebo zajímavá. Michaelu jsem zařadil do té druhé kategorie,“ říká novinář a moderátor Honza Dědek. „Chtěl jsem hlavně ukázat, že Michaela svoji závislost zvládá, napsala o tom dvě knihy, které můžou pomoci jiným

ženám, a rozjždí centrum pro závislé. To všechno vypadá jako happy end. Na druhou stranu, jakkoliv jsme mluvili o vážných tématech, jakkoliv to bylo smutné, některé situace byly opravdu úsměvné. Smích publika nebyl vysmívající, ale spíš úlevný,“ popisuje moderátor. „Velmi silný okamžik nastal při vystoupení Michaelina muže. A zase – je přeci skvělé, že spolu vydrželi, zvládli to, mají druhé dítě, ale je vlastně legrační, že on ani jednu z jejích knih nečetl. Žádnou ze situací, jimž jsme se smáli, nevnímám jako ponižující nebo zlehčující vážné téma. Víte, já nemám rád čisté komedie ani čisté tragédie. Mám rád tragikomedie, v každé komedii je trochu smutku a v každé tragédii dotek úsměvu. Chtěl jsem ukázat Michaelin osud, který se vyvíjí velmi pozitivně. Dokonce se mi ozval jeden adiktolog, že se mu talk show líbila. Ale samozřejmě, pokud se někdo bude chtít pohoršovat nad bulvarizací či zesměšňování vážného tématu, s tím nic neudělám.“

STEREOTYPY VE VNÍMÁNÍ

Závislosti obecně

Základní „vlastnosti“ jakékoliv závislosti je, že se tají.

„Tají se dokonce tak, že o některých závislostech, které se týkají desítek tisíc lidí, se vůbec nemluví. Například existuje obrovská skupina lidí závislých na psychofarmakách. Nebo závislost na hraní her, nejen u mladých, s názvem gaming. A skoro vůbec se nemluví o závislostech žen: těch se týká nejen závislost na alkoholu, ale i na sázkách, počítačových hrách nebo právě psychofarmakách. Je tu taky velká skupina lidí z vyšších sociálních vrstev, které ohrožuje závislost na kokainu. Ti mají úplně jiný status než ti drogově závislí, jež známe, závislí na mnohem levnějším pervitinu,“ popisuje Vojtěch Kozlík.

„O závislostech je ovšem potřeba mluvit, destigmatizovat je a změnit i postoj celé společnosti vůči nim.“

Závislí

Nejčastěji si myslí: mám to pod kontrolou, nemám problém, můžu kdykoliv přestat, mě se závislost netýká. Pokud už si problém připustí, trápí je pocit, že zklamali. Myslí si, že být závislý je ostuda. Michaela Duffková to komentuje: „Určitě se nestyďte a rekněte si co nejrychleji o pomoc. Dokonce

i ve chvíli, kdy si nejste jistí, jak vážný je váš problém, nebo kdy se vám tak závažný nezdá, vyhledejte pomoc. Čím dříve, tím lépe.“

Spoluzávislí

Nejbližší okolí, nejčastěji rodina. Se závislými prožívají nesmírně těžké období, které má různé fáze. Jedna z nich je také popírání. „Snaží se problém nevidět, omlouvají závislého partnera před dětmi i zbytkem širší rodiny,“ říká Vojtěch Kozlík. O spoluzávislých se moc nemluví, ale v Česku se jedná o statisíce lidí, kteří trpí velkým stresem a mají narušený běžný život.

Širší okolí, společnost

Nejčastější stereotyp zní: Mě se to netýká. Dalším typickým postojem je přehlížení problému, který se bezprostředně může týkat i našich dětí. Česká společnost má navíc úplně vyšinutý pohled na alkohol. Například ten, kdo hodně pije a hodně vydrží, je „frajer“. Nebo, jak říká Michaela: „Kdo nepije s námi, pije proti nám.“ Odmítnout alkohol je divné, je to stigma. Být alkoholikem je taky stigma. Ještěže se „nás to netýká“, že?