Adéla Zenina

ZÁVISLÉ ŽENY POTŘEBUJÍ PŘEDEVŠÍM PŘIJETÍ

MAR02_krasa_zdravi_adiktolozka.indd 96 21/12/2023 14:07

Pracovala jako adiktoložka ve věznici, nyní se na soukromé klinice NEO centrum věnuje především ženám s alkoholovou závislostí. ***Adéla Zenina*** *(30) vysvětluje, jak se projevuje syndrom zelené vdovy a proč se závislost na alkoholu u žen často léčí složitěji než u mužů.*

TEXT: ELIŠKA VRBOVÁ

Blíží se únor – jaký máte názor na výzvu Suchý únor, tedy měsíc bez alkoholu?
Myslím si, že je to skvělá osvěta. I ten jeden měsíc abstinence, i když tedy ten nejkratší, může být pro některé lidi velká výzva. Najednou uvidíte, jaký máte k alkoholu skutečně vztah, i když vydržíte třeba jenom pár dní. Pokud se vám o alkoholu zdají sny, podvědomí vám tím asi něco říká. Jdete do restaurace, kam ráda chodíte s kamarádkami, nedáte si prosecco a přijde vám, že jen s tím čajem tu přece nemůžete sedět. Uvidíte ale i pozitivní vliv, protože nepít měsíc alkohol znamená přijmout daleko méně kalorií. A navíc ušetříte. Na zdraví to sice za tak krátkou dobu žádný velký efekt mít nebude, ale malé změny pocítíte.

Proč jste si z medicínských oborů vybrala právě adiktologii?
Původně jsem si myslela, že půjdu třeba na všeobecné lékařství nebo na psychologii, ale nakonec jsem se dostala na adiktologii. V osmnácti jsem dělala dobrovolnici v nízkoprahovém středisku Drop In pro drogově závislé. Cesta k téhle práci ale nebyla úplně přímočará, nejdřív jsem si i pomocí psychoterapie potřebovala vyřešit nějaké svoje věci, abych mohla jít pracovat s lidmi, kteří to opravdu potřebují. Takže mě k tomu nepřivedlo jen nějaké samaritánství, ale myslím si, že to byl i silný impulz zevnitř.

Pokud to není příliš bolestivé, můžete být trochu konkrétnější?
Vycházelo to z primární rodiny, kde se nám stala tragédie. I když jsou naše vztahy a vazby dobré, myslím, že v každém z nás to pochopitelně něco zanechalo. Potřebovala jsem se proto dozvědět, co stojí za některými mými vzorci chování.

MAR02_krasa_zdravi_adiktolozka.indd 97 21/12/2023 14:07

A souviselo to nějakým způsobem s návykovými látkami?
To vůbec ne, nikdo z naší rodiny žádné látky nenadužíval. Ale jak se říká – závislost je jen špička ledovce. Teprve to, co je schované pod ní, je skutečný problém. Proč vlastně někdo ráno otevře vodku a pije? To není tak, že by vyloženě chtěl a měl chuť pít, problém se skrývá mnohem hlouběji. A něco podobného bylo u mě, i když jsem k návykovým látkám neinklinovala já ani nikdo z mé rodiny.

Ve vašem životopise na webu NEO centra jsem se dočetla, že jste pracovala i ve věznici. V čem vaše práce s osobami ve výkonu trestu spočívala?

ADÉLA ZENINA

Vystudovala magisterský obor Adiktologie na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy, nyní navštěvuje kurz psychodynamického výcviku. Má zkušenosti s prací s lidmi ve výkonu trestu a spolupracovala na založení projektu Čistá hlava pod Českou asociací fotbalových hráčů. Její velkou zálibou je studium cizích jazyků a poznávání nových kultur, kromě česky mluvících klientů pracuje s klienty i v angličtině a ruštině.

Vlastně jsem dělala úplně všechno, chyběl nám tam psychiatr, já jsem byla čerstvě po škole a volali mě ke stavům, kdy jsem měla posoudit, jestli je to delirium, nebo ten člověk takový stav jenom předstírá. Nebyla jsem tehdy na tyto situace připravená a bohužel mi systém nedal možnost se o někoho opřít a zeptat se, co bych měla dělat. Na druhou stranu to byla jedna z mých nejlepších pracovních zkušeností. Nešlo čistě jenom o návykové látky, vedli jsme tam i terapeutické skupiny týkající se přijetí viny.

Co pro vás bylo na práci ve věznici nejtěžší? Vzpomenete si na nějaký moment, kdy jste si řekla, že tohle už určitě nechcete znovu zažít?
Pro mě bylo obecně docela překvapivé, že holku po škole pustili pohybovat se po věznici samotnou, chodit si pro odsouzené a brát si je do místnosti, kde zvenku byla na dveřích koule, takže kdyby se tam něco dělo, nikdo by se k nám nedostal. Velmi těžký moment pro mě byl, když jsem měla sezení s jedním vězněm, dívala jsem se do karty, za co je odsouzený, a bylo to zneužívání dětí. To mě velmi zasáhlo. Sedíte naproti tomu člověku, jako sedím teď tady s vámi, a do té doby o něm nic nevíte. Je asi i dobře, že už tam nepracuju, protože by mě to asi lidsky poznamenalo. Posunou se vám hodnoty, ty situace vám zevšední.

Lišila se v něčem práce s vězni a vězeňkyněmi?
S muži to bylo vždycky nějak jednodušší. Ženy mě moc nebraly. To je rozdílné od toho, co zažívám v NEO centru, kde mám hodně klientek a spolupráce a vazba mezi námi je velmi dobrá. Ve věznici se mi to moc nedařilo, jenže jsem jim byla přiřazená a motivace přestat užívat nebo něco řešit jim často chyběla. Na kliniku lidé přijdou, když opravdu mají potřebu svůj životní styl nebo životní vzorce změnit.

Jaké další rozdíly vidíte mezi prací adiktoložky ve věznici a na soukromé klinice?
Už jich tam moc nevidím, protože já jsem se i ve věznici snažila být v roli terapeuta, ne dozorce, někoho, kdo soudí. I když je to někdy strašně těžké. Přístup k léčbě je stejný – snažím se s klienty navázat kontakt, aby se cítili bezpečně. A prostě tady pro ně být, aby se mi mohli otevřít, abychom mohli pracovat na problémech, které jsou těžké, a aby se necítili být stigmatizovaní. Chci, aby cítili přijetí. Dost často k nám totiž přicházejí klienti, kteří pocit přijetí vlastně neznají.

S jakými příběhy se u žen setkáváte, co se týče alkoholové závislosti? Opakuje se tam nějaký vzorec?

FOTO: ONDŘEJ KOŠÍK; MAKE-UP A VLASY: NATÁLIE HOST/PURE DISTRICT; PRODUKCE: SABINA OLUVE; ZA POSKYTNUTÍ PROSTORŮ K FOCENÍ DĚKUJEME KAVÁRNĚ OMG! DOLCI-DOCK (OMG-DOLCI.CZ)

MAR02_krasa_zdravi_adiktolozka.indd 98 21/12/2023 14:07

Nejčastěji se setkávám se ženami, které bych označila jako zelené vdovy. Dělala jsem na toto téma i výzkum na konci studia adiktologie. Jsou to ženy kolem třiceti, dobře socioekonomicky zaopatřené. Problém obvykle nastává, když se přestěhují z města někam na vesnici do satelitu nebo se jim narodí děti a jsou na mateřské. Realita je potom najednou jiná, než na jakou byly zvyklé nebo jakou očekávaly. Čelí například poporodní depresi a situacím, kdy dítě například hodně špatně spí nebo se třeba narodí s nějakou diagnózou.

Další velkou skupinou klientek jsou ženy ve věku 50+. I u nich by se mohlo zdát, že mají velmi dobrý život, kdybychom se na něj podívali „tabulkově". Ale když zapátráte trochu hlouběji, tak je vlastně až trochu smutný. Jsou osamocené, manželé pracují dlouho, děti už jim odešly z domova a návrat do práce je pro ně složitý. Přátelské vazby jsou v prostředí satelitu menší a z alkoholu se často stane způsob, jak utéct od reality.

Jak s těmito ženami pracujete?

Alfa a omega je vybudovat si s nimi vztah. Dost často se setkávám s tím, že jsem jedna z mála v jejich životě, s kým mohou mluvit o svých problémech, protože manžel toho má hodně v práci a všechny ostatní maminky okolo se zdají být dokonalé. Bojí se před nimi přiznat, že je to doma štve a že to nezvládají, když všechny ty mámy z Instagramu jsou krásné a všechno jim jde zdánlivě lehce. A manžel se na ně ještě rozčiluje, že přijde domů a ony nejsou úplně šťastné.

V těchto případech je velmi důležité být s nimi na jedné lodi. Umět si představit, že jejich život opravdu není jednoduchý, i když se může na první pohled zdát, že mají úplně všechno. Je jedno, jestli je to žena s označením zelená vdova, nebo muž workoholik. Je třeba hledat pramen problému, u žen za tím jsou dost často vysoké nároky na sebe samu a přílišné přizpůsobování se okolí. Najednou zjistí, že úplně ztratily své já. Dvacet let byly doma, všechno daly rodině a nikdo to nevidí, nikdo to neocení. Je třeba se vrátit sama k sobě, ke svým potřebám a nějak je začít řešit.

Srovnávání se s ostatními umocňují i sociální sítě. Doporučujete je omezovat?

Vždycky se snažíme pracovat na tom, co vám sociální sítě dávají, jak jste na nich aktivní a jestli věříte tomu, že to, co vidíte, je opravdu realita, nebo dokážete uznat, že to může být marketing a pozlátko. Pracuji s klientkami i klienty na tom, aby znovunalezli sebehodnotu. Můžu vycházet i z vlastní zkušenosti, mám jedno dítě a čekám druhé. Ze začátku jsem například cítila velký tlak na to, abych kojila. Nějakou dobu se mi to nedařilo a byla jsem z toho velmi smutná. Říkala jsem si, že jsem špatná máma, když dítěti koupím Sunar. Bylo potřeba si uvědomit, že jsem zkusila, co jsem mohla. Takže ano, s klientkami někdy sociální sítě na nějakou dobu omezíme. A pokud je v jejich okolí nějaká jiná maminka, je lepší zkusit se bavit naživo – může se to vyvinout i v terapii sdílením.

„Závislost u žen je stále daleko větším společenským stigmatem než u mužů."

Jak na alkoholovou závislost žen nahlížejí jejich partneři?

Ze zkušenosti s mými klientkami je to tak, že partner obvykle chce, aby se „ten problém", jak oni to nazývají, rychle vyřešil a on se toho nemusel účastnit. Závislost žen je také daleko víc společensky stigmatizovaná než závislost mužů. Opilý muž někde na večírku je považován za běžnou věc a každý mu to promine, ale opilá žena? Hrůza! Proto ženy často pijí o samotě, lahve si schovávají a muž nemusí několik let vůbec zjistit, že má jeho partnerka nějaký problém. To je také důvod, proč je závislost u žen i mnohem složitější léčit – často trvá déle, než naši pomoc vůbec vyhledají.

Myslím si, že konkrétně na ženy, které na tom jsou socioekonomicky dobře, jsou ze strany okolí kladeny ještě větší nároky. Mohou slýchat poznámky typu: „Vždyť ty si nemáš na co stěžovat, piješ, bereš prášky a proč? Takového chlapa a život bychom chtěly všechny." I kvůli tomu může být těžké odhodlat se přijít a svěřit se.

Co bývá impulzem k tomu, že žena přijde?

Dost často jsou to třeba rozvodové papíry od muže. Nebo vyhrožování, že žena přijde o děti. Jsou to až opravdu silné podněty.

Teď je poměrně diskutovanou knihou *Zápisník alkoholičky*, který bude mít i filmovou verzi. Myslíte si, že mediální zájem o film může nějak pomoct?

Určitě, jsem za to ráda. Na druhou stranu my ženy jsme k druhým ženám často zbytečně kritické, takže si umím představit, že se objeví i negativní ohlasy. Někdy bych si přála, abychom míň psaly druhým ženám kritické komentáře, co všechno dělají špatně, a víc držely spolu.

NEO CENTRUM

Stoprocentní diskrétnost, anonymita, kvalitní terapeuti, nadstandardní služby a respekt jsou základními stavebními kameny pražské kliniky NEO Centrum, které založil Libor Votruba. Chtěl vytvořit místo, jaké při své osobní zkušenosti v boji se závislostmi v Česku postrádal. www.neocentrum.cz, Voctářova 3a, Praha Libeň

MAR02_krasa_zdravi_adiktolozka.indd 99 21/12/2023 14:07