



roztěkané ženy

Celý život se to „snažila vydržet“, i když přesně nevěděla co. Diagnózu ADHD ale Klára Kubíčková získala až po čtyřicítce. Nejdřív to byl šok, ADHD mají přece její synové... Pak ale do sebe všechny události v jejím životě zapadly jako puzzle. A tak se s kolegyní Janou Srncovou rozhodla napsat knihu nejen pro dívky a ženy, které se potýkají s obdobnými obtížemi, ale pro nás všechny.

TEXT: IRENA SLÁDEČKOVÁ

Kláro, diagnózu ADHD jste se dozvěděla ve svých 42 letech. Co tomu bezprostředně předcházelo?

Celých těch čtyřicet let předtím jsem ADHD měla, dokonce jsem „jasná“, vykazují všechny myslitelné příznaky a v testu na ADHD mám deset bodů z deseti, přesto jsem diagnózu získala až tak pozdě a po dost velkých karambolech. Když se mi narodilo čtvrté dítě, nebyla jsem schopná nevědomě kompenzovat všechny příznaky a projevy, které s sebou ADHD nese, byla jsem zahlcená, v permanentním mnohaletém stresu, kdy jsem kloubila péči o děti a práci a nabírala jsem si v důsledku diagnózy další a další projekty. Hodně jsem toho dokázala, napsala jsem několik knih, byla úspěšná novinářka, ale taky jsem neuměla vypnout, měla jsem mnohaleté problémy se spánkem, solidně rozjetou poruchu příjmu potravy, deprese, úzkosti.

Před čtyřmi lety na jaře jsem měla tři špatné dny za sebou, kdy jsem nemohla pořádně dýchat, hučelo mi v hlavě, nedokázala jsem spát. Došla jsem k doktorce s tím, že mám nějakou dechovou nedostatečnost, ale došla jsem tam skutečně v poslední minutě – zaklepala jsem na dveře ordinace a v tu chvíli už jsem viděla jen tmou, v podstatě jsem sestře, která otevřela dveře ordinace, omdlela do náruče. Lékař vyloučil infarkt a velmi rychle určil správnou akutní diagnózu – v podstatě jsem se tři dny snažila rozdýchat panickou ataku a složila se tetanií, přestaly mi fungovat ruce a nohy, ruce jsem měla

zkroucené v křeči a neovládala jsem je. Když mě dali nějak základně dohromady, odeslali mě na psychiatrii s tím, že moje problémy jsou psychogenní a jsou zřejmě důsledkem dlouhodobého stresu. Tam mi psychiatricka po vstupním vyšetření řekla: „Už vám někdy někdo diagnostikoval ADHD? Máte ho od dětství, a nevíte o něm, a všechny vaše problémy na tuhle diagnózu nasedají.“

Jak jste se cítila, když jste zjistila svoji diagnózu?

Nejprve jsem to psychiatrické vylouvala! ADHD mají mí dva synové, ale já, já přece... a pak se mi zpětně složil život jako puzzle, všechny moje vzestupy i pády, vztahy, práce, milion projektů, absolutní vyhoření, neustálá potřeba pohybu, akce, touha po dopaminu, který z podstaty nemáme a pořád ho vyhledáváme. Byla to velká úleva. A tu rychle vystřídalo naštvání: Jak bych žila, kdyby mi diagnózu dali už na základní škole, kdybych s tím uměla pracovat, uměla se neuštvat, šetřit síly, brát na sebe ohled, kdybych věděla, že nejsem rozbitá, ale že můj mozek je prostě jinak nastavený, než se očekává v neurotypické společnosti.

Jaké životní události, situace nebo pocity vám tato diagnóza třeba zpětně osvětlila nebo co jste díky ní lépe pochopila, rozklíčovala?

Vlastně všechno. Počínaje studiem, kdy jsem studovala mnoho oborů, dvě vysoké školy, neustále rozjížděla nové a nové projekty, zakládala ještě

na škole kavárnu, pracovala během studií v galerii, v novinách, chtěla být u všeho, co se dělo, a když se nic nedělo, zařídila jsem, aby se dělo. Měla jsem už na vysoké k tomu studiu a práci dvě neplánované děti, pak další dvě, taky neplánované, v průběhu dalších let. Vysvětlilo mi to, jak funguju ve vztazích, proč jsem přecitlivělá, proč pořád něco zapomínám, proč špatně reguluju emoce, proč dokážu vyzdrojovat a napsat skvělý text, ale nedokážu si uklidit na lince v kuchyni, a když vypravuju ráno děti do školy, musím se třikrát vracet. Taký moje problémy s jídlem, spánkem... Podobně jako mnoho jiných žen i já jsem po získání diagnózy dostala obrovský hyperfokus na studium ADHD. A jak jsem se nořila do výzkumů a studií, docházelo mi, že moje ADHD souvisí třeba i s tím, jak vnímám barvy, slova, zvuky nebo jak rychle mluvím, s mým body focused behavior.

Uvědomila jsem si, že nejsem rozbitá. Můj mozek má svoje limity, ale taky svoje obrovské možnosti.

Jaké jste byla dítě?

Hodná, poslušná holčička s hopíkem v těle. Ve škole jsem zapomínala a vyrušovala, ke všemu jsem potřebovala něco říct, všechno na mě bylo hrozně pomalé, dodnes si vzpomínám, jak jsem za naši češtinářku doříkávala věty, protože mě neskutečně iritovalo, že nemluví dost rychle. Myslím, že jako většina dětí mé generace, vyrůstala jsem v osmdesátých letech, jsem byla traumatizované dítě, tehdy se nebraly ohledy na to, co cítíte, vlastně jste si ani nemohla dovolit něco cítit nebo se s těmi pocity spojit, jelo se v módu „nebreč, nestěžuj si, poslouchej a sekej dobrotu“. Strašně rychle jsem střídala zájmy a kroužky, chtěla jsem to všechno zkusit, ale u ničeho jsem nevydržela.

Stanovením diagnózy začalo podle vašich slov další zkoumání, a to jak s ADHD žít. Co jste si uvědomila?

Že nejsem rozbitá! Že můj mozek má svoje limity – a taky svoje obrovské možnosti. Že rozbitá je neurotypická společnost, která

nereflektuje neurodiverzitu všech lidí. A že souběh neurodivergence a patriarchy je pekelný. Protože dokud nevědomě kompenzujete ADHD a nemáte děti, jde to, ale ve chvíli, kdy se vaše věčné lačnění po dopaminu střetne s představou toho, jaká má být správná matka, je to konečná. Ne nadarmo mají ženy s nedagnostikovaným ADHD po porodu šestkrát vyšší riziko poporodních depresí.

Kdy přišel nápad napsat knihu a proč?

Jsem novinářka. Když jsem dostala diagnózu, rozhodla jsem se, že napíšu text o tom, jaké to je, když jste žena a dostanete diagnózu až v dospělosti, proč jsou holčičky u nás poddiagnostikované a s čím se my ženy s neurodivergencí musíme potýkat. Už tam mi došlo, jak malý prostor mi může poskytnout klasický časopis, byť to byla skvělá Vlasta. Jednou z mých respondentek tehdy byla i Jana Srncová, která studuje psychologii, má ADHD a měla do tématu obrovské kvalifikované vhledy. Domluvily jsme se, že knihu napíšeme spolu.

Jak šlo společné psaní knihy?

Já to umím formulovat, Jana to umí vyřešeršovat. Tak jsme to spojily. Od ledna do března 2024 jsme si každý večer pinkaly studie, výzkumy a kusy textu a byly čím dál naštvanější. Na systém, na stát, na instituce, na společnost. S každým dalším rozhovorem, co jsme pořídily, s každým dalším šíleným příběhem ženy, kterou semlel souběh mateřství a nedagnostikovaného ADHD, jsme byly odhodlanější knihu dokončit, přestože jsme obě nesoustředěné a z podstaty našich mozků nám dělá problém dotahovat projekty. Tenhle jsme dotáhly, protože jsme najednou měly obrovský hyperfokus na to, že děláme něco prospěšného – ještě nikdo v českém prostředí vliv neurodivergence a patriarchy nespojil.

Ve společnosti se ADHD spojuje především s obrazem zlobivého chlapce, který vyrušuje v hodinách a musí mít každý den alespoň tři hodiny sportu. Projevuje se u dívek jinak?

Ano, jsme odmala vychovávané tak, že směřujeme k syndromu hodné holčičky. Buď tichá, poslušná, hodná, snaž se vyhovět, poděkuj, popros, neper se, nevyrušuj. Takže když v šesti sedmi letech nastoupíme do školy, už velmi dobře svoje ADHD maskujeme. Jenomže nás to stojí spoustu sil, aniž bychom to tušily.





ROZTĚKANÉ

Kniha o ženách s ADHD, která vznikla z rozhovoru nad tím, jak devastující je stigmatizace lidí s přehlíženou diagnózou. Pro ně samotné i pro celou společnost. Mladší kompetentní vzdělané intelektuálky mají ještě šanci to pochopit a něco se svým životem udělat, ale co třeba ženy z vyloučených lokalit, se základním vzděláním, co seniorky žijící s ADHD desítky let? hostbrno.cz

Jímá mě neskutečné zoufalství, když si uvědomím, že takových žen, které si denně ničí život a vztahy, je pořád strašně moc.

Zatímco u dětí se diagnostika nebo odhalení ADHD u chlapců a dívek vyrovnává, dospělé ženy jsou poddiagnostikovány. Čím to podle vašich zjištění je?

I dívky jsou stále poddiagnostikovány. Výzkumy u nás na tohle téma nejsou vůbec, venku už ano, ale není to tak dávno, co se vůbec o neurodivergencích začalo mluvit. Jak přibýlo žen vědkyň, začíná se i medicína a výzkum s ní související narovnávat stran genderového znevýhodnění. Dřív byl výzkum jasný, muž rovná se člověk. Dnes už víme, že ženy mohou mít mnoho různých příznaků různých chorob jinak, vlivem hormonů i vlivem internalizací

spojených s prostředím. Když budete zkoumat moje projevy ADHD, budou se lišit v souvislosti s menstruačním cyklem a hladinou estrogenu, protože jeho vyplavování s dopaminem úzce souvisí. U mužů budou ty projevy pořád zhruba stejné. I na takové „maličkosti“ je potřeba brát zřetel. Ostatně u mnoha žen se ADHD stane neslučitelným s nějakým normálním životem, až když právě začnou menstruovat, dalším milníkem je těhotenství, porod, menopauza. Tam všude se může měnit to, jak ADHD prožíváte.

Co může prožívat dospělá žena s nedidiagnostikovaným ADHD?

Zoufalství, smutek, pocit nedostatečnosti, impostor syndrom, může na sebe být neuvěřitelně tvrdá, protože převzala narativ společnosti, že se jen málo snaží, když žije v chaosu. Může mít problémy se spánkem a nechápat proč. Totéž platí o poruchách příjmu potravy, depresích, úzkostech. Děje se vám všechno a vy jen zatínáte zuby, snažíte se vydržet a myslíte si, že jste prostě

rozbitá. Diagnóza tohle všechno vysvětlí... Jímá mě neskutečné zoufalství, když si uvědomím, že takových žen, které si denně ničí život, vztahy a vztah k sobě zejména, je pořád strašně moc. My v naší bublině kompetentních vzdělaných intelektuálů máme blízko k tomu se pochopit, ale co třeba ženy ve vyloučených lokalitách, se základním vzděláním, mnohem víc traumatizované? Co seniorky, které mají ADHD sedmdesát let? Já ještě můžu vzít svůj život vědomě do svých rukou, protože už vím, co mi je, už vím, jak s tím pracovat. Ale co ty ostatní? Menšiny, queer lidi – tam je ADHD ještě mnohem přehlíženější. Pořád žijeme ve společnosti, kde je ten narativ jasně individualizovaný: Za svoje problémy si můžete sami, a když se budete snažit, budete na tom líp. Přála bych si, abychom tyhle nesmysly přežívající z hlubin zlého dvacátého století už jednou provždy prohlásili za frašku, nesmysl, přežitek, fake, protože tím stigmatizujeme lidi. A trpí celá společnost.

Jaké to má důsledky?

Vlastně devastační pro polovinu populace. Psycholožka Zuzana Masopustová na jedné naší besedě řekla strašně zajímavou věc: Matky to mají těžší obecně, a pokud jsou ještě k tomu neurodivergentní, jen víc nasvětlí problém, který v populaci už existuje, u nich je „jen“ ještě zesílený.

Mnoho žen se naučilo svoje ADHD kompenzovat, kdy ale přijdou nějaké zatěžkávací momenty, kdy to zpravidla přestane fungovat?

Největší zlom přichází s mateřstvím. Ten kolotoč, který se už tak točí zběsile rychle, se s narozením dětí ještě víc zrychlí. A vy se prostě už neudržíte a vyhodí vás to kamsi na oběžnou dráhu...

Proč je náročné mít ADHD a být ženou?

Protože společnost ženy diskriminuje a neurodivergentní lidi taky. A vy prostě žijete souběh těchto dvou diskriminací. ■