

Ve stínech za zrcadlem

aneb O životě s psychózou



Markéta Bednářová
Libuše Horká



TRITON
Praha / Kroměříž

Markéta Bednářová

Libuše Horká

VE STÍNECH ZA ZRCADLEM
aneb O životě s psychózou

Ve stínech za zrcadlem

aneb O životě s psychózou

Markéta Bednářová

Libuše Horká

Markéta Bednářová, Libuše Horká
VE STÍNECH ZA ZRCADLEM
aneb O životě s psychózou

Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována, rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.

Copyright © Markéta Bednářová, Libuše Horká, 2013
© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2013
Cover © Renata Brtnická, 2013

Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10,
www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7387-663-0

OBSAH

Poděkování	9
Prolog	11
KAPITOLA I.	
Moje první hospitalizace	14
KAPITOLA II.	
Dětství	29
KAPITOLA III.	
První návrat	42
KAPITOLA IV.	
Vrhané stíny	49
KAPITOLA V.	
Druhá hospitalizace	61
KAPITOLA VI.	
O začátcích, emocích a snech	67
KAPITOLA VII.	
Jsem nepočítelná	75
KAPITOLA VIII.	
Zavřené dveře	84
KAPITOLA IX.	
Podvědomí aneb Spouštěč mé psychózy	92
KAPITOLA X.	
Nejmilejší lékaři	97

KAPITOLA XI.	
Milostné souzení předem odsouzené k nezdaru	101
KAPITOLA XII.	
Co všechno udrží tenká nit	108
KAPITOLA XIII.	
Divák v první řadě, můj manžel	115
KAPITOLA XIV.	
Zařízení, která pomáhají	122
KAPITOLA XV.	
Pokrok nezastaviš, naštěstí	128
KAPITOLA XVI.	
Hospitalizace červenec až srpen 2009	135
KAPITOLA XVII.	
Mateřství? Ano, či ne?	153
KAPITOLA XVIII.	
Stručná rekapitulace po osmé hospitalizaci	160
KAPITOLA XIX.	
Očima sestry Simony	165
KAPITOLA XX.	
Pro Markétu	175
KAPITOLA XXI.	
Poslední slovo spoluautorky	179

PODĚKOVÁNÍ

Lidí, kteří mi pomohli a provázeli mě při bloudění po těžkých stezkách života, bylo nemálo.

Patří k nim především moje sestra. Trpělivě se o mě starala, kdykoliv jsem se ocitla v nemocnici. Její pravidelné návštěvy mi dodávaly sílu jít dál. Přinesené čokolády a spousty dobrot mi rozjasňovaly všednost nemocničního života.

Rovněž manžel patří mezi ty, kterým bych chtěla poděkovat. Poslední ataku prožíval společně se mnou a představoval pro mě velmi silný důvod, proč bojovat. Při pohledu do jeho očí jsem cítila, jak rád by mě naložil do auta a odvezl domů, kdyby to jen trochu šlo. Jeho návštěvy v nemocnici byly časté a trpělivost bezdná.

Poděkování patří také psychologovi panu Martinu Štastnému a paní doktorce Jitce Dočekalové. Vděčím jim za možnost vrátit se do normálního života.

Největší dík však patří rodičům. Procházejí se mnou mojí nemocí od samého začátku. Nikdy mě nenechali na holičkách. Protrpěli si se mnou opravdu hodně a vždy mi byli oporou. Uvědomuji si, že jsem jim vlastně nedokázala přímo poděkovat. Možná jsem se styděla za slzy. Slzy vděčnosti. Slzy lásky.

Markéta

HLEDÁM SAMA SEBE

Je to naprosto zvláštní doba,
kdy se v čase větru utichlého před bouří obracím naruby
a zpátky na líc,
a snažím se najít odpověď sama v sobě,
ale mám pocit,
že jsem naprosto hluchá a slepá,
a možná navíc hledám na místě,
kde ani nic nemůžu najít,
protože tam nic není.

PROLOG

Bylo mi 19 let, když jsem byla poprvé převezena na uzavřené oddělení psychiatrické léčebny v městě N.

Můj příběh začal asi rok po ukončení střední školy. Pracovala jsem tehdy jako společnice paní Wagner, velice inteligentní a vzdělané starší dámy. Žila jsem u ní v Itálii. Starala jsem se o ni, měla mírné potíže s chůzí, a ona mě učila německy. Před odchodem do důchodu pracovala jako tlumočnice v Lucemburku a hovořila plynně čtyřmi jazyky. Chovala se ke mně velmi mile. Dodnes jsem jí vděčná, protože svoji mateřštinu mě naučila opravdu dobře. Bydlely jsme v Bolzanu v Jižním Tyrolsku. Polovina obyvatel této oblasti mluví německy a polovina italsky, protože nyní italské území patřilo dříve k Rakousku.

Bolzano je opravdu krásné místo obklopené Alpami a nádhernou přírodou. Pohodové městečko, protože zde stále svítí slunce. Je tady docela teplo, a to i v zimě. O pár kilometrů dál si však můžete užívat krásného lyžování.

Co se tehdy před lety vlastně stalo? Jaký zlom nastal v mém životě, že téměř po roce mého pobytu pro mě musel rychle přijet tatínek a odvézt mě domů? Proč následovala dlouhá hospitalizace v psychiatrické léčebně? Tyhle a ještě spousty dalších otázek se mi pravidelně vracely a žádaly vysvětlení.

Celých patnáct let jsem hledala odpovědi. Dnes si myslím, že snad alespoň malou část otázek jsem schopna zodpovědět. Na potvrzení pravdivosti těchto odpovědí však stále ještě čekám. Možná má pro mě život nachystány ještě další zkoušky, při kterých se o sobě dozvím mnohem víc. Možná dojdou k poznání, že jsem se ve svých závěrech zmýlila.

Při hledání souvislostí mi velmi pomohla dlouhodobá psychotherapie. Díky ní jsem pochopila, že moje nemoc nesouvisí jenom se současným životem, ale i s minulostí, s úspěchy, prohrami

i pády, a především s mými nejbližšími, s rodinou a přáteli. Citelně na vlastní kůži jsem poznala, že stále platí: sám nejsi nic. Sociální vazby jsou určitě jednou z nejdůležitějších věcí v životě každého člověka. Mnohokrát se mi v průběhu boje s nemocí potvrdilo, že člověka nečiní člověkem rozum, ale krásné lidské emoce, jako je hlavně láska, ať již láska rodičovská, přátelská, sourozenecká, nebo milenecká.

Uplynul právě rok od mého příjezdu do Bolzana. U paní Wagner se mnou už třetí měsíc bydlel Libor, moje první láska, kterému jsem našla v městečku práci. Před mým odjezdem do Itálie jsme spolu chodili už téměř rok. Celých devět měsíců jsem pak v Bolzanu žila bez něho. Komunikovali jsme spolu hlavně prostřednictvím dopisů a občas i telefonicky. Snad každý týden jsem psala dlouhé dopisy. Myslím, že právě dopisování mě hodně drželo psychicky nad vodou, pomáhalo mi překonat samotu.

Rodiče mi pravidelně volali a jednou za tři měsíce jsem jezdila na čtrnáct dní domů. A paní Wagner na mě byla velmi hodná; přesto jsem se občas cítila opuštěná, a hlavně velmi sama. Bylo mi devatenáct a celé dny jsem trávila s paní, které bylo sedmdesát dva let. Pro rychlé osvojení jazyka bylo dobré, že jsem se nemohla stýkat se žádným Čechem či Češkou, ale někdy to bylo docela těžké. Rychle a dobře jsem se naučila německy, hlavně zásluhou paní Wagner. Nedostatek kontaktů s přáteli a mladými lidmi mého věku všeobecně však zesiloval můj pocit osamělosti. S nikým jiným kromě rodiny mé společnosti jsem se totiž tehdy v podstatě nestýkala.

Paní Elisabethu Wagner jsem na její přání oslovovala jménem. Jako vdova po právníkovi byla materiálně dobře zajištěná, děti s manželem neměli. Její rodina byla velmi milá a mě přijímali jako právoplatného člena. Měla jsem je také ráda, její neteře, synovce a především její sestru. Podvědomě jsem možná vnímala občasné mírné napětí vyplývající z nezodpovězené otázky, kdo asi bude dědit, ale nezabývala jsem se tím, protože mě se to netýkalo. Cítila jsem se v této rodině velice příjemně a paní Wagner jsem měla moc ráda.

NEJBOLESTIVĚJŠÍ PLÁČ

Nejbolestivější pláč je neviditelný
neslyšitelný
to duše tiše pláče
duhové slzy bolesti
léčivé kapky na rány

MOJE PRVNÍ HOSPITALIZACE

Co předcházelo

Jednoho dne měli rodiče telefonát. Nečekaný. Blesk z čistého nebe. Od tohoto okamžiku se pro nás všechny mnohé změnilo. Začala strastiplná cesta, cesta utrpení, ale kupodivu i cesta poznání.

Můj přítel Libor volal vylekaně tatínkovi domů do Čech, aby okamžitě přijel do Bolzana, že se se mnou něco děje, že jsem v kritickém zdravotním stavu. Rodiče si v první chvíli mysleli, že jsem asi těhotná, a nemůžu se s tím vyrovnat. Ale těhotná jsem nebyla.

Nicméně táta okamžitě vyjel a vzal s sebou i mého tehdy dvanáctiletého bratra Zdenka, aby nejel sám. Cesta jim trvala osm hodin. Původně měl v plánu si po příjezdu odpočinout a vyspat se. Teprve potom se chtěl vydat na zpáteční cestu. Byl vyčerpaný z obav o mě. Unavený z dlouhého řízení. Nepočítal se závažností mých zdravotních potíží. Šokovalo ho, co viděl. Jeho zdravá dcera, která nikdy netrpěla žádnou vážnou nemocí, řvala nesmyslné věci. Obličej měla smrtelně bílý s ohromnými kruhy pod očima a mrtvolným výrazem. Nebylo mě možné ani na okamžik uklidnit nebo ztišit, přestože rodina paní Elisabethy už zavolala lékaře, který mně píchnul injekci s něčím na zklidnění. Zároveň upozornil na možnost, že moje potíže by mohly být projevem paranoidní schizofrenie. Když táta zjistil, jak moc špatně na tom jsem, přehodnotil situaci. Rozhodl, že nutně potřebuji lékařskou pomoc, že nemůžeme v Itálii čekat, než si on odpočine. Okamžitě proto sbalil moje nejnnutnější věci a navzdory únavě z dlouhé jízdy se vydal na zpáteční cestu. Ještě stále v šoku z mého vzhledu. Plný strachu o mé zdraví.

Co si z toho dne pamatuji já?

Začaly mi tepat spánky. Tak hrozně. Tak silně. Ležela jsem na zemi. Nebyla jsem schopná sedět ani stát. Vybavuji si jenom útržky, většinu vzpomínek naštěstí zahaluje milosrdná tma. Měla jsem pocit, že jsem sledována mimozemšťany. Tento dojem se střídal s pocitem hrdosti, že jsem něčeho dosáhla a budu oslavována. Zároveň mě zaplavoval strach o tátu. Nevím, jak bylo možné, že ačkoli jsem se sama nacházela v nebezpečí života, a byla jsem skutečně smyslů zbavená, uvědomovala jsem si a viděla jsem jasně, že i on je na dně svých sil, psychických i fyzických. Bratr Zdenek musel být z mého chování a vzhledu také hodně vystrašený.

Zpáteční cesta byla náročná. Táta měl strach hlavně při přejíždění hranic. Obával se, jak si můj stav a zvláštní chování budou vysvětlovat celníci. Budila jsem dojem zfetovaného člověka. Kdykoli jsme zastavili a šla jsem třeba jen na záchod, museli mě táta s bratrem hlídat. Při jedné takové zastávce jsem začala utíkat někam pryč do lesa. Nevím, co se mi v tu chvíli odehrávalo v hlavě.

Táta mě odvezl do nemocnice do města T. Lékaři ho poslali domů odpočinout, protože vzhledem k prožitému stresu a vyčerpání z cesty měli vážné obavy i o něj. Později mi máma řekla, že když táta přijel domů, brečel a byl naprosto zoufalý. Brečel, přestože je silný, a ještě unese, co jiného by už položilo. Stejně na tom byla tehdy i moje máma. Tu noc rodiče vůbec nevěděli, co bude dál. Nevěděli, jestli přežiji. Nevěděli, zda nezůstanu bláznem do konce života. Byli hlavně oba moc zoufalí a moc se o mě báli.

Z T. mě vezla sanitka ve svěrací kazajce do psychiatrické léčebny v N. Vzpomínám si, jak mě v sanitce polohovali, ukládali do stabilizační polohy. Potom si už vybavím jen pronikavý zvuk sirény. Houkali jsme celou cestu. Na nic jiného si nevzpomínám. Příjezd do psychiatrické léčebny si vůbec nepamatuji.

V kartě stálo, že jsem při přijetí používala vulgární slova. To pro mě zůstává záhadou, protože jsem tak vůbec nemluvila. Možná

v sobě člověk některé věci dusí. Chce se mu křičet, ale neudělá to, protože je to nevhodné. Chce se mu občas říct něco ostřejšího, ale mlčí, protože tak se přece nemluví. Jsme možná až příliš svázaní. Neustále se ovládáme, přetvařujeme, protože se to prostě má. Protože je to slušné. Výsledkem je, že se v nás pomaloučku hromadí domnělé i skutečné křivdy, až všechno jednoho dne prostě vybuchne, a v takové míře, že všichni, kteří vás znají, v úžasu koukají. Zvířata jsou v tomto směru mnohem upřímnější. Uděláte-li psovi něco, co se mu nelíbí, hned zavrčí anebo kousne.

První hospitalizace

První hospitalizace byla opravdu velice silný emoční zážitek.

Až po deseti letech, které od ní uběhly, jsem se poprvé odvážila požádat psychologa, který mě má v odborné péči, jestli bychom nemohli prozkoumat moji třináctou komnatu. Chtěla jsem nahlédnout do zdravotní karty a znovu projít poznámky. Předpokládala jsem, že mi bližší poznání tehdejších událostí umožní uzavřít jednu kapitolu života. Můj psycholog v době, kdy jsem byla poprvé hospitalizována, ještě v léčebně nepracoval. Mluvil ale osobně s lékařkou uzavřeného oddělení, kde jsem byla tehdy umístěna. Ta mu sdělila, že ošetřující lékaři se o mě tehdy velmi obávali. Nemoc prý měla maligní průběh. Věděla jsem, že existuje maligní nádor, ale poprvé jsem zjistila, že i psychické onemocnění může mít maligní formu. Jinými slovy: Hranice mezi životem a smrtí byla tehdy asi opravdu velmi tenká.

Když mě přijímali, vážila jsem čtyřicet sedm kilo. V Itálii jsem totiž kombinovala dietu s rozhodnutím, že nebudu spát. V době, kdy pro mě tatínek přijel, jsem nespala už sedmou noc. Nejhorší bylo, že jsem se rozhodla sama a zcela dobrovolně. Slyšela jsem v televizi, jak se někteří lidé nechávají zahrabat do hrobu, kde přežijí několik dní bez kyslíku a jídla. Na základě této informace (slyšela jsem ji pouze jednou) mě napadla osudná myšlenka. Řek-

la jsem si, že pokud někdo vydrží několik dní bez jídla a bez kyslíku, proč já bych nemohla vydržet bez spánku. Z toho jsem vyvodila, že spánek je vlastně ztráta času, a možná je to jen věc zvyku. Mládí je krásné, ale nepředstavitelně hloupé. Dnes, když na to vzpomínám, usmívám se. A ptám se: „Jak jsem si jen mohla myslet, že mi to projde?“ Zcela dobrovolně a úmyslně jsem své tělo přivedla až na pokraj smrti.

Jedno souviselo s druhým. Dnes jsem obézní a bojuji s každým kilem. A tehdy? Přestala jsem spát posedlá myšlenkou na zhubnutí. Hubla jsem neuvěřitelně rychle. První dva dny byly kritické, ale po třetím se začalo všechno dařit. Jak to, že dnes nemůžu zhubnout? Jak to, že tenkrát to šlo tak rychle? A hlavně tu byla skutečnost, která zarážela i lékaře. Jak to, že jsem neusnula? Normálnímu člověku, který by se propůjčil tak šílené myšlence, by druhý nebo třetí den vypadla tužka z ruky. Spadla hlava na stůl. Spal by. Já ne. Proč? Myslím, že odpověď není až tak těžká. Tuším. Víím, co mě hnalo. Učila jsem se na státní zkoušku z německého jazyka. Byla jsem popoháněna touhou ukázat, že státnici zvládnou. Byly to mé komplexy, které mě ničily. Moje psychika. Cítila jsem se méněcenná. Měla jsem neustálou potřebu někomu něco dokazovat. Přesvědčovat sebe i druhé, že za něco stojím.

V průběhu hospitalizace mi lékaři diagnostikovali paranoidní schizofrenii, která byla po několika letech předdiagnostikována na schizoafektivní poruchu s maniodepresivními stavy. Mluvila jsem po několika letech se zdravotními sestřičkami, které tehdy na oddělení pracovaly. Říkaly mi, že se lékaři velice dlouho radili, než stanovili konečnou diagnózu. Dokonce bylo tehdy při rozhodování přítomno více lékařů. Co lékař, to jiný názor, jiná diagnóza. V psychiatrii je opravdu velice obtížné diagnostikovat.

Jiná sestřička zase vzpomínala, že mi nejdříve vůbec nerozuměli. Křičela a mluvila jsem německy. Domnívali se, že pro mě muselo být velice obtížné v takovém zatížení ještě křičet cizím jazykem. Bylo to ale celkem pochopitelné, vždyť jsem se vrátila z Itálie, kde jsem rok mluvila pouze německy. Po nějaké době člo-

věk začne v cizím jazyce i myslet. Prostě jsem posledního půl roku myslela německy, a tak poslední myšlenky a emoce byly uloženy v mozku v němčině.

Pamatuji si v této souvislosti na doktorku H. Když se můj stav trochu zlepšil, sklonila se nade mnou, hezky se usmála, pohladila mě a řekla mi: „*Aufstehen.*“ („*Vstávat.*“) Myslela to dobře, měli asi málo českých pacientů křičících německy. Připadalo mi tehdy, že je velmi hezky namalovaná. Vzpomínám si na růžovou rtěnku a světle modré stíny. Měla jsem paní doktorku moc ráda.

Setkání s halucinacemi

V příštích letech jsem byla hospitalizována ještě několikrát. Musím podotknout, že první hospitalizace byla tou nejnebezpečnější. Žádný z dalších následujících pobytů určitě neměl tak drastický průběh. Při té první jsem se totiž poprvé setkala s halucinacemi. Později se nikdy neobjevily v tak akutním rozsahu.

Říká se, že jen bláznům je dopřáno vracet se. A je to asi pravda. V halucinacích skutečně projdete fází nemoci, kdy se začnete bez ohledu na skutečný věk chovat jako dvouleté dítě.

Halucinaci bych se pokusila vysvětlit z vlastního pohledu jako sen. Jenže s jedním velmi zásadním rozdílem – nevíte, že sníte. Mnozí lidé své sny zažívají opravdu hodně živě. Někteří lezou pod postel, jiní se budí z pocení. Ale ráno, když zazvoní budík, ví, že přestávají snít. Probudí se a navzdory intenzivnímu prožitku si uvědomují: Byl to pouze sen. Začnou vnímat okolní realitu a přirozeně reagovat na požadavky běžného dne.

Halucinace je zvláštní stav, ze kterého se neprobouzíte. Můžete pouze čekat a doufat, že pomine. Netrvá hodinu nebo jednu noc, ale třeba dva týdny nebo i měsíc. Halucinace je jako živý sen. Nespíte však. Jste vzhůru. Nereagujete. Nevnímate. Neslyšíte, co si povídají vedle vás. Neslyšíte, když se vás někdo ptá. Prožíváte svůj minulý život. Prožíváte různé příběhy související s vaším ži-

votem a fyzicky na ně dokonce i reagujete. Pro pozorujícího, do problému nezasvěceného člověka to může někdy vypadat až legračně. Z ničeho nic se třeba začnete smát a tleskat. Tato reakce může klidně následovat, když se vás lékař zeptá, zda máte v rodině dědičné zatížení.

Možná by se rozdíl dal vysvětlit na případu herce, který se vžije třeba do role Hamleta, a pořádně si to na jevišti prožije. Je opravdovým Hamletem. Po skončení hry se však vrátí do svého běžného života. Dokázal rozlišit hru napsanou Shakespearem a svůj vlastní reálný život. Prožitý Hamlet je v mých očích s trochou nadsázky klam (poloviční halucinace), ale herec i vy jej ovládáte, rozeznáváte hranici mezi skutečným a neskutečným. V okamžiku, kdy nepoznáte hranici mezi skutečností a iluzí..., máte problém.

Pokud máte halucinace, možná se vyskytne pár světlých chvil, kdy zareagujete na realitu. Například na otázku: „Jak se jmenujete?“ odpovíte: „Markéta.“ Ale takových okamžiků je opravdu velice málo. Postupně, když se začínáte uzdravovat, jich přibývá, až pomalu přejdete do normálu.

Moje halucinace úzce souvisely s mým vlastním životem. Nepamatuji si všechny. Vždyť od doby, kdy jsem je prožila, uplynulo už celých patnáct let. Víím jen, že některé byly hodně drastické.

Jako dítě jsem měla ráda koně. Strýc mi v sedmi letech ukázal malé hříbátko. Od té doby jsem odmítala odejít ze stáje. Dlouho jsem se nedostala do sedla, protože jezdili převážně dospělí, ale jako dítě jsem nemohla dospat šesté hodiny ranní, abych mohla házet hnůj, čistit koně a česat koňskou hřívu. I dnes před tímto zvířetem stojím s obrovskou úctou a obdivuji jeho krásu a inteligenci. Přítomnost koní na mě působila velice pozitivně. Byla jsem ochotna podstoupit hodně nepohodlí, jen abych mohla trávit čas v jejich blízkosti. Jednoho bílého koně jsem milovala. Potom se rozhodli ho prodat. Byla jsem při tom, když ho nakládali do auta a odváželi. Zdálo se, jako bych se s tím smířila bez nejmenšího problému. O několik let později jsem na lůžku v psychiatrické léčebně celou noc zoufale křičela: „Vraťte mi prosím toho

koně! Vraťte mi ho!“ Skutečnost, že svoji bolest schováme nebo ignorujeme, zdaleka neznamená, že z naší hlavy vymizí jako mávnutím proutku.

Měla jsem halucinace, jak mě rozřezávají a zase sešívají. Bolest, když mě rozřezávali, byla nesnesitelná. Ale já jsem si ji kupodivu spojovala se slávou. Jsem první člověk, kterého rozřezali, a zase dali dohromady!

Byla jsem umístěna na oddělení intenzivní péče. Mezi ordinací a pokojem bylo velké sklo, které umožňovalo nepřetržité sledování mého stavu. Zpočátku jsem celé noci křičela. Poslouchat můj křik muselo být pro sestřičky velmi vyčerpávající. Nemoc byla náročná nejen pro sestry a lékaře, ale především pro naši rodinu. Táta mi později často vyprávěl: „Když jsem tě chodíval navštívit, slyšel jsem tě křičet už u brány.“ A to léčebna v N. není zase až tak malý areál.

Život v léčebně

Sestřičky a lékaře jsem měla pojmenované podle lidí ze svého okolí. Jedné sestřičce jsem třeba říkala mamka, druhé teta Iva, další Isolda (neteř Elizabethy Wagner, kterou jsem měla velmi ráda). Bohužel se našla i sestřička, která chudák škaredě odnesla skutečnost, že mi připomínala ex-přítelkyni mého tehdejšího přítele. Ošklivě jsem jí nadávala. Když mě šla krmit, vylila jsem na ni polévku. Později se lékaři snažili, aby se mnou pracovala co nejméně, protože zjistili, že mám potíže ji akceptovat. V mém chování k ní přitom nebylo vůbec nic osobního. Naopak. Později, když jsem se začala uzdravovat, jsem se vůči ní cítila provinile. Nikdy mi nic zlého neprovedla, a docela si se mnou užila. Omlouvala jsem se jí. Jen se usmála a mávla rukou, že se tím vůbec nemám zatěžovat. Jiné sestřičce mě bylo líto. Později, když už jsem začala jíst, mi koupila za své peníze velký polárkový dort. Snědla jsem ho. Potom jsem jí začala nadávat.

Ze začátku jsem musela být ukurtovaná na lůžku, byla jsem přivázaná speciálními pouty za kotníky rukou a nohou a v pase. Důvodem kurtování byla nejspíš snaha přinutit mě spát. Především na spánku tehdy zřejmě záviselo moje přežití. Pokud by se lékařům nepodařilo spánek navodit, moje šance na přežití by asi byly minimální. Když se můj stav zlepšil, přesunuli mě do klece. Velké postele s železnými vysokými postranicemi, kde je volný prostor po boku i shora vyplněný sítí. Neexistuje způsob, jak se z ní dostat bez pomoci. Pamatuji si, že jsem sestřičku prosila, aby mě z klece pustila, že potřebuji na záchod. Řekla: „Počůrejte se. Stejně to tak děláte vždycky!“ O používání klecí v psychiatrických léčebnách se u nás v poslední době hodně mluvilo. Já mohu o pobytu v kleci hovořit z pohledu člověka, který tam opravdu prožil několik dlouhých dnů. Pro personál je až příliš snadné někoho takto zavřít. Nemá s ním pak žádnou práci. Pokud je pacient mimo klec, musí ho sestra hlídat. Musí se mu věnovat. Pro některou je určitě pohodlnější zavřít klec a mít situaci jednodušší. A pacient? Možná že si připadá jako zvíře. Ale co na tom? Zmítá se přece v chapadlech těžké duševní nemoci a je naprosto bezbranný. Existují sice různé techniky, metody, jak s těmito lidmi pracovat, ale personálu je málo. Nejsou finance na specializované terapie. Někdy není ani zájem udělat pro pacienty něco navíc.

Jsem však ochotna přiznat, že někdy je použití klece nezbytné. Myslím si, že klec má na psychiatrickém oddělení své opodstatnění. Ovšem právo rozhodnout o jejím použití by mělo příslušet pouze lékařům. K řešení za pomoci klece by se mělo přistupovat jako k poslední možnosti, když selže všechno ostatní. Pamatuji si, jak jsem v té kleci ležela a měla jsem halucinace, že hoří. Propadala jsem šílenému strachu, že všichni před ohněm utečou, na mě zapomenou a já uhořím.

Dalším velkým problémem byly v léčebně podle mých zkušeností pokoje. Když má pacient velké štěstí, dostane se právě ve stadiu, kdy se začíná uzdravovat a je propuštěn z intenzivní péče, na jeden ze dvou docela dobře zařízených třílůžkových pokojů.

Pokud štěstí nemá, ocitne se na pokoji pro osm nebo devět lidí. Paradoxní nebo spíš smutné je, že jsou zde hospitalizováni pacienti s psychickými problémy, kteří potřebují klid a soukromí – a octnou se na pokoji s dalšími osmi nemocnými. Každý z nich má většinou jinou diagnózu. Jeden mluví nahlas, druhý trpí bludy, třetí má depresi, čtvrtý... a jsou společně v jedné místnosti. Zdravý člověk si to možná nedokáže ani dost dobře představit. Já si to ale vybavuji docela jasně, protože jsem to prožila. A jsem si jista, že je to problém. Velký problém. Nervově nemocný člověk potřebuje klid. S osmi jinými takovými pacienty ho prostě nemá.

Nejhorší a možná až neuvěřitelné ale bylo, že se pokoje přes den stejně zamykaly. Pacienti byli odkázáni na společný pobyt v jedné společenské místnosti. Většinou užívali velké dávky tlumicích léků, chtělo se jim proto pochopitelně velmi silně spát. Ale neměli možnost. Různě polehávali a posedávali po místnosti, většinou na zemi, protože se tady nacházel jediný neustále obsazený gauč a několik židlí a stolků. Při pohybu po místnosti o sebe neustále zakopávali. Lékaři tento režim zavedli, aby přinutili pacienty spát v noci. Mně to však tehdy připadalo drastické a nedůstojné, v dnešní době se už pokoje naštěstí nezamykají.

Začala jsem nenávidět žlutou barvu. Když jsem ji uviděla, začala jsem být slovně agresivní a chovala jsem se neklidně. Dnes si to vysvětluji skutečností, že žluté je mimo jiné i slunce. Symbolizuje den. Aktivitu. A já byla na dně svých sil. Proto mě zřejmě žlutá tak rozčilovala. Maminka mi do nemocnice přivezla krásnou žlutou teplákovou soupravu. Přijela na příští návštěvu a souprava byla celá rozpáraná podle švů (s precizností mně jinak hodně vzdálenou). V době, kdy jsem už byla zdravá, se tomu máma smála. Říkala, že mi to muselo dát spoustu práce. Záhadou zůstává, jak je možné, že jsem u sebe měla malé nůžky z manikúry, bez nich by se mi to vůbec nepovedlo. Sestřičky zřejmě ocenily, že párám a párám, a vůbec nezlobím – jinak se mnou totiž byly většinou opravdu velké potíže.

Na záchodě byla tyč (nejspíš železná). Na ní visel závěs. Při halucinacích jsem závěs strhla a tyč zlomila. Ošetřovatel se divil, kde se ve mně vzala ta síla, byl to pořádný chlap, ale tohle by prý nesvedl. Měla jsem pouhých čtyřicet sedm kilo a tyč jsem zlomila bez nejmenších problémů. Je neuvěřitelné, kolik síly se v člověku v psychóze skrývá. Nyní, kdy jsem zdravá (nebo alespoň v remisi), bych ji zlomit samozřejmě také nedokázala.

Když jsem procházela údaje ve své zdravotní kartě, velice mě překvapilo, že mi lékaři téměř každé tři dny měnili léky. Moje osobní zkušenost v remisi je totiž taková, že při změně medikace je nutné nechat léky působit delší dobu, aby se ukázalo, zda mi sedí. Tehdy byl však můj zdravotní stav kritický. Lékaři se snažili udělat cokoliv, jen aby mi zachránili život. Opravdu se jim to podařilo a já jim za to budu vždy vděčná.

Můj zdravotní stav se dlouho nelepšil. Situace byla navíc zkomplikovaná neuroleptickým syndromem. Moje tělo totiž velice špatně zareagovalo na vedlejší účinky všech podávaných léků. Musely se všechny vždy ihned vysadit, protože mi bezprostředně hrozila smrt. Naordinovány mi tehdy byly rovněž elektrické šoky. Dodnes pro mě představují zlý sen. Nenáviděla jsem je! Tenkrát sice před jejich aplikací uspávali, ale předtím jsem vždy dostávala na pusu nějaký rajský plyn. Dusila jsem se a právě kvůli tomu se pro mě elektrošoky staly takovým traumatem. Později jsem se navíc dozvěděla, jak tělo reaguje na samotné šoky. Člověk se celý třepe. Vůbec to není hezká podívaná. Při dalších hospitalizacích jsem pak už nikdy žádné šoky nedostala. Díky bohu za to! Víím, že tato léčba mnohým lidem zachránila život. Já ji nenáviděla! A nebylo možné odmítnout!

Co mě drželo nad hladinou

Bez dlouhého přemýšlení mohu říct: rodiče, sestra, přítel. Možná vás to překvapí, ale přítel se se mnou v těchto těžkých chvílích

nerozešel. Naopak: procházel mým těžkým obdobím se mnou a snažil se mě podpořit. Zkoušku jsme ustáli a překonali všechny maléry, kterých nemoc přinášela opravdu hojně. Náš vztah se rozpadl až mnohem později a z jiných důvodů.

Při první hospitalizaci jsem byla v důsledku držení diety až příliš hubená. Doktoři tehdy oznámili rodičům: „Pokud nezačne sama jíst, na kapačkách ji neudržíme, je příliš slabá.“ Máma to vyřešila tím, že se přestěhovala k sestře, která bydlela v N., a chodila mě několikrát denně krmit. Pouze od mamky nebo od sestry jsem byla ochotna přijímat jídlo.

Můj velký obdiv a dík patří především sestře Simoně. První hospitalizace trvala téměř půl roku. Po celou dobu mě sestra pravidelně každý druhý den navštěvovala. Nosila mi zmrzlinu, čokolády. V té době byla vdaná a starala se o dvě děti, jedno opravdu malinké. Návštěva v léčebně jí zabrala prakticky celé odpoledne, musela cestovat přes celé město. Navíc ještě studovala vysokou školu. Času rozhodně neměla nazbyt, když jsem ji ale potřebovala, byla u mě. Návštěvy pro ni byly velmi náročné i psychicky. Měla jsem svůj svět a na Simonu jsem chrlila velké množství slov, která neměla žádnou souvislost a nedávala žádný smysl.

Hospitalizována jsem byla doposud celkem osmkrát. Simona mě navštěvovala při každé hospitalizaci.

Po návratu

V nemocnici byl život opravdu velmi těžký. Ale po návratu domů na mě paradoxně čekalo něco mnohem horšího. V nemocnici jsem totiž bojovala sama se sebou. Trpěla jsem fyzicky a psychicky. Ale návrat domů, kam jsem se tolik těšila, měl přinést ještě horší komplikace.

Pokud se člověk vrátí domů a je připoután na vozíček, dostane se mu velké lítosti a účasti od okolí. Ale pokud se vrátíte z psychiatrické léčebny, dostanete zkrátka cejch. Měsíce, které jste

prožila v psychiatrické léčebně, byly pro vás drastické. Přijdete domů. Máte ještě velmi citlivou a poraněnou duši. Těšíte se na příbuzné a kamarády. A najednou zjistíte, že okolí vás začíná vyřazovat. Jako by snad šílenství bylo prudce nakažlivé. Stává se to navíc v době, kdy kamarády, přátele a známé přímo zoufale potřebujete. Ještě slabá jste ponechaná napospas boji, který už nevedete pouze sama se sebou, ale teď nově navíc i se svým okolím.

Až absolvování dlouhé psychoterapie vás dovede k poznání, že i v tomto bodě záleží pouze na vás. Můj psycholog mě učil, že člověk si dává stigma především sám. Jenže abyste tuto teorii dokázali přijmout, musíte nejdřív projít dlouhodobější kvalitní terapií. Musíte především vy sami pochopit, že psychická nemoc není hanbou ani ostudou. Postupně zjišťujete, že ti, co vás odsuzují, tak činí především ze své nevědomosti. A nejsnadněji soudí lidé, co se nedostali až na samé dno své existence.

Dnes se již nebojím o nemoci hovořit. A co je důležitější – vůbec se za ni nestydím. Jsem schopná a ochotná odpovědět na všechny otázky týkající se mé nemoci, jejího průběhu a prožitků s onemocněním spojených. Copak by se někdo styděl za to, že si zlomil nohu? Nebylo by to divné? A není divné stydět se za jakoukoli nemoc? I psychickou?

Známí, kteří mě potkávali, se často ptali na moji diagnózu. Odpověděla jsem. Většinou následovala otázka: „Tak ty jsi nebezpečná?“ To bolelo. Hodně bolelo. Přímo bodalo do srdce.

Největší ranou pod pás asi bylo, když mě rodiče vzali na dovolenou do Chorvatska. Večer jsem šla spát. Nemohla jsem hned usnout. Rodiče si zatím před obytným stanem při skleničce vína užívali chládku a krásného večera. Najednou se táta rozpovídal. Nemluvil pouze o mně, ale celkově o psychicky nemocných lidech. Jak je důležité, aby byli pod medikací a pravidelnou kontrolou psychiatra, protože mohou být velmi nebezpeční pro společnost. Slyšela jsem každické slovo. A zase to tak strašně bolelo! Nenáviděla jsem násilí. Když moji bratři v dětství dostávali řemenem, utíkala jsem se vyplakat na záchod. A najednou se o mně

mluvilo jako o nebezpečném zločinci, kterého je třeba bedlivě hlídat. Přitom jsem se nikdy násilně neprojevila. Lékaři nezaznamenali násilný průběh ani v těch nejtěžších fázích mé nemoci. Na druhé straně jsem však věděla, že se nemocný může za určitých okolností dostat do fáze nemoci, kdy za sebe není schopen zodpovídat. I lidé, kteří nemají velmi krutou zkušenost s psychickou chorobou, se bojí, že se někdy dostanou do situace, kdy ztratí kontrolu.

Před psychickou nemocí nejsme nikdy definitivně ochráněni. Mnohokrát jsem se lékařů ptala, zda mi mohou zaručit, že při atace nikomu nic neudělám. Dnes už vím, že zrovna tohle vám nikdo nezaručí. Bez ohledu na to, jak moc zoufale toužíte po jistotě. Ale po několikáté recidivě jsem stále více přesvědčena, že mezi takzvaně normálními lidmi, kteří v psychiatrické léčebně nikdy hospitalizováni nebyli, existuje mnohem více násilných, bezcitných a zistných jedinců než mezi psychicky nemocnými.

Strávila jsem v nemocnici hodně času. Zním tam spoustu kamarádů, kteří by mouše neublížili. Mají pouze problém s emocemi. Možná je prožívají více. Možná nejsou schopni tíhu svých emocí unést. To však ještě vůbec neznamená, že by měli a chtěli ubližovat. Pochopitelně jsou mezi psychicky nemocnými lidmi psychopati a agresori. Ale jsou mezi nimi i lidé čestní a hodní. Často psychicky nemocné lidi obviňujeme, že mohou být nebezpeční. Mnohdy přitom ignorujeme skutečnost, že zdraví lidé v našem okolí umí být mnohem krutější. Neznám vyjádření odborníků, ale sama zastávám názor, že pokud má člověk v běžném životě sklony k násilí a agresivitě, při psychóze se znásobí. Pokud však tyto sklony naopak nikdy neměl, neobjeví se ani při psychóze.

Neberu samozřejmě v úvahu násilí v situaci, kdy se nemocného snaží ošetřovatelé spoutat, aby mu mohli dát injekční medikaci. Nemocný se pouze brání. Jedná se v podstatě o sebeobranu. Pacient si myslí, že mu chtějí ublížit, a tak kope, kouše. Bojuje o sebe. V takové situaci se vlastně projevuje pud sebezáchovy, který v sobě nosíme zakódovaný všichni.

Byla jsem ve svých atakách strávených v nemocnici hodně nepříjemná. Z hodné Markéty se najednou stal škaredý diktátor. Myslela jsem si, že jsem královna. Pouštěla jsem lidi k sobě jako na audienci. Nejhorší na tom všem je, že si to pamatujete! Chvá-
líte se, jak jste dokonale hodný člověk. A BUM! PSYCHÓZA! Za-
čnete pohlížet na své stíny. Nepoznáváte se ve svých reakcích. Nejste schopni se ovládat. Zjišťujete, že nemůžete věřit svému mozku. Nepoznáte, jestli svět kolem vás je opravdu skutečný, nebo jste si ho právě stvořili v halucinacích. Dotknete se úplného dna své osobnosti. Dozvíte se o sobě věci, které jste znát vůbec nechtěli. Uzdravíte se a říkáte si: „Kde se to ve mně vzalo?“

Dobře si své výstupy pamatujete. K smrti se za ně stydíte. Jenže vám nezbyvá než se naučit přijímat i stinnou stránku své osobnosti. Příchod psychózy je opravdu zatěžkávací zkouška nejen pro vás, ale i pro celé vaše okolí.