

HANA
KUŠIAKOVÁ PAFKOVÁ

bi

polárka

Autobiografický
příběh
o životě
s maniodepresivní
poruchou





Copyright © Hana Kušiaková Pafková 2026
© Grada Publishing, a. s., 2026
Cover © Martina Bártová, 2026

ISBN 978-80-271-5813-3

HANA
KUŠIAKOVÁ PAFKOVÁ

bi

polárka

Autobiografický
příběh
o životě
s maniodepresivní
poruchou



*Mé rodině,
mým lékařům a mým přátelům.*

OBSAH



- 0. _____ PŘEDMLUVA
- I. _____ ČERNÁ KULIČKA
- II. _____ EGYPT
- III. _____ PSYCHOANALÝZA
- IV. _____ NO JUPÍ
- V. _____ JAK SE ŽIJE S BIPOLÁRKOU
- VI. _____ NA VLNÁCH SE LOŽKA HOUPÁ
- VII. _____ SLOVO PSYCHIATRA



Když jsem se před dávnými lety po návratu z podivné zahraniční cesty ocitla podruhé na psychiatrii, měla jsem nutkavou potřebu svoje dobrodružství zapsat, protože mi přišlo, že to, co se odehrálo, bylo sakra zvláštní. Text jsem pak dala přečíst svým blízkým, aby pochopili, co se se mnou dělo. Pak zůstal desítky let ležet v šuplíku. Poté, na začátku zimy 2024, jsem měla mírně manickou epizodu, během níž mě napadlo napsat o svém životě s bipolárnou knížku a text do ní zahrnout. Protože tahle porucha mě postavila do situací, které bych opravdu nečekala.

I. ČERNÁ KULIČKA

(květen 2000)



„Bože, takovejch aspoň dvacet,“ napadne mě asi trochu bláznivě, když mi po probrání z narkózy přinesou novorozenou dceru. Říká se, že radost z narození dítěte je nejsilnější v životě. Můžu potvrdit.

~

V porodnici jedu na vlně šťastných chemikálií a pak mě i s miminkem vyšoupnou, naši mě naloží do auta, odvezou k sobě, kde mám strávit šestinedělí, a já se po ochranném kokonu, který pro mě představoval nemocniční pokoj porodnice s vlídnou péčí sestřiček, ocitám zase ve světě a v realitě. Jsem svobodná matka, jíž otec právě narozeného dítěte už před porodem řekl, že s ní nebude.

~

BIPOLÁRKA

Byl to letní románěk. Brian. Američan. Bylo mi 29, jemu o dva roky víc. Končily rozverně devadesátky. Rozešli jsme se, protože mě začal vtahovat do chaosu, který zmítal jeho životem. Řekla jsem ostrá slova, která ukončila jeho romantickou náklonnost ke mně. Odletěl natrvalo z Čech. O pár týdnů později jsem zjistila, že s ním čekám dítě. A on mi na to v telefonu řekl, že je to „rather unfortunate“. Jeho matka, mně do té doby zcela neznámá paní, která bydlela s mužem uprostřed USA na farmě, mi ale ještě v průběhu těhotenství poslala poštou dárek – plyšového králíčka. Tohle malé gesto předznamenalo, že ať to s Brianem dopadne jakkoli, ona svou roli babičky s nadšením přijímá.

~

A jsem doma u našich, ta nejkouzelnější holčička vrní v košíku a voní a já jsem šťastná... teda, jsem šťastná? Chodí gratulace, návštěvy, ségry, kamarádky, všechno je fajn, ale jako bych měla v srdci nějakou maličkatou tvrdou černou kuličku, takže srdce nemůže volně pulzovat, a ona se při každém stahu trochu bolestivě

v tlačuje do jeho tkáně. Já se tvářím, že tam ta kulička není. Koupu, přebaluju, jezďím na procházky... a všude mám pocit, že se za mnou táhne takový nenápadný černý stín. Snažím se mu uniknout, a tak chodím na ještě delší procházky, nikde nemám stání. Po šestinedělí naložím svého psa a dceru do auta a vystřelím od rodičů do svého bytu jak namydlenej blesk. Dítě je v postýlce, já stojím uprostřed pokoje, sama, a nevím, co bude dál, protože stín vstoupil dveřmi za námi.

~

Můj život se začíná odehrávat ve zvláštních vlnách. Cítím radost z dítěte, lásku k němu, něhu, ale pocit štěstí vzápětí mizí jako voda mezi prsty.

Zčásti mi pomáhá práce. Překládám harlekýnky, kde ona vždy nakonec skončí v náručí jeho – krásného, mladého, chytrého, vtipného, bohatého a nesmírně láskyplného. Překládám pro kabelovou televizi. A maluju obrázky. Snažím se pořád se něčím zaměstnávat.

Máma je na značkách, vždy ochotná a odhodlaná pomoci a dává to neustále

najevo. Vždycky milovala děti, s tátou mají nás, tři holky, a každé vnoučátko přivítala jako ten nejlepší a největší dárek. Kromě toho možná taky cítí, že všechno není v pořádku. Těžce tu neustále nabízenou pomoc snáším. Nechci ji zklamávat odmítáním, oporu rodičů potřebuju, ale zároveň se tomu bráním, cítím, že abych se sama sobě úplně neztratila, abych nezapomněla směr, musím si uchovat nezávislost a samostatnost.

Chybí mi mužská náruč a obdiv a jsem taky raněná. A tak do mého života vstoupí Elien. Je to nesmírně hodný a vtipný Angličan, taky překladatel. Je nám spolu dobře, ale má to jeden háček. Z práce a péče o dítě jsem vyčerpaná, jenže chci obstát v roli milenky (a podvědomě se mu snažím vynahradiť, že mě přijal i s miminem), takže večer, kdy bych sebou po překládání a péči o dceru nejradši flákla do postele, si dám sprchu, pěkně se obleču, nalíčím, udělám večeři a čekám na jeho návštěvu.

A pak přijdou Vánoce. Elien odjede za rodiči do Anglie, já trávím Vánoce u těch svých. O svátcích vytlačím kočár na kopeček nad domem rodičů. Jdu, co noha nohu mine, ale není to fyzická únava. Dochází

mi, že jsem hrozně nešťastná a nevím proč. A pak je malá pod stromečkem, světýlka svítí, hrají koledy, nádherný obrazek – a já necítím ani špetku radosti. Prázdnost a smutek.

–

Z DENÍKU

Vánoce u našich se nakonec změnilly v černou mŕu. Ne kvůli nim, ale bylo mi ze všeho nanic. Vypadnutí z rytmu. Rozesranost. Dcera ukňouraná. Samozřejmě že fůra pozitivních věcí. Ale ono je to čím dál tím víc o tom, že se stávám obětí svých nálad, a ty skoky jsou někdy velice nepříjemné s tím, že když do toho spustí dcera, je to na mašli.

Vím, že bych měla své negativní nálady potlačit a urvat to vůlí, jenže tím si odřezávám schopnost cítit věci a stává se ze mě mašinka.

A ty nálady, je to na posrání. Jednou jsem moc dlouho sama (tady u sebe), pak zase moc dlouho s lidma (u našich). Jednou jsem přetažená (stres), jindy zas nemám do čeho píchnout, fakt neurotická hromádka. Nenávidím se za to, ale nějak mi nejde s tím nic dělat. Jóga?

Víc než kdy dřív je mi jasný, že to není tak, že mám dobrou náladu, protože maluju, ale opačně. Že ta nálada není závislá na mých činech a činnostech. A ta špatná – neradostnost je to správný slovo.

~

Po Vánocích se objednám do RIAPSu, nízkoprahového centra duševní péče. Paní psycholožka je úžasná. Mladá, černá minisukně, černé punčochy, černé kozačky, barevný šáteček, elegantní obroučky brýlí a mně je jasné, že má doma milujícího muže, skvělé děti, život jí klope... a to už bulím do papírového kapesníčku, jichž má příhodně na stole celou krabici.

„Jste prostě vyčerpaná z rolí, kterých hrajete příliš mnoho a příliš naplno. Musíte trochu polevit,“ shrne to a nabídne mi, že mi její kolegyně, která má službu, napíše antidepressiva. Odnáším si recept na Deprex, který si vyzvednu a vzápětí ho uložím do domácí lékárny na záchodě, kde zůstane až do doby expirace. Kojím a to bych při jeho braní nemohla. Návštěva u paní psycholožky mi navíc na chvíli uleví.

Pak si musím vzít postkoitální antikoncepci a přepadnou mě kruté úzkosti, jaké jsem ještě nezažila. Když jsem zařizovala byt na novou fázi života s dítětem, polepila jsem různé krabice barevnými samolepicími tapetami. Banánovky na hračky, krabice na papíry do tiskárny a na makulaturu. Na jedné z těch krabic je na růžovém podkladu žlutá spirála a já se na ni dívám a mám najednou v hlavě jedinou svíravou myšlenku, že je to spirála smrti a že mě vtahuje do svého vnitřku. Radím se s gynekoložkou, která mi prášek předepsala, a ta mi doporučí zajít si na polikliniku na psychiatrii. Mám štěstí, sloužící lékařka mě přijme bez objednání a dá mi prášky proti úzkostem. Ty mi trochu uleví, ale malá černá kulička tam uvnitř se ozývá a ozývá.

Táta mi sežene psycholožku. Dělá v jedné neziskovce, a když ji poprvé uvidím, napadne mě: „Víla.“ Vzhledem, a hlavně jemnou energií, kterou kolem sebe šíří. Na druhou schůzku jí přinesu svůj obrázek, jako dárek. Je na něm šachovnice v růžové a fialové barvě. „To je západ slunce nad naším parkem,“ vysvětlím jí. „Moje žití mi přijde nějaké

zamotané, tak se snažím vnášet řád aspoň do obrázků. Zjednodušit to.“ Má radost z obrázku a já z jejího pochopení. Ta úleva. Daří se jí při našich setkáních nalévat do mě aspoň trochu energie, také díky ní upravíme vztah s mámou, která nechápe a je nešťastná z toho, že často odmítám její pomoc, přestože evidentně nejsem v pořádku. Jenže bohužel si paní psycholožku nemůžu nosit s sebou v kapsičce jako talisman ani za ní chodit každý den. Pošle mě za kolegou psychiatrem a ten mi předepíše antidepressiva s noradrenalinem. Už nekojím, začnu je brát.

Elien někam odjede. Jsem sama a je mi hůř a hůř a začínám mít divné myšlenky. Sundám ze zdi všechny obrázky, které jsem kdy namalovala, vytahám z desek kresby a komplet je odnesu k popelnici, kde je opřu a nechám napospas osudu. „Jste ošklivé, nemocné, je ve vás špatná energie,“ říkám jim v duchu na rozloučenou. Vytrhám z desek deníků, které si píšu od sedmnácti, popsané vnitřky, roztrhám je a taky jdou. Vyprovázím je v duchu stejně jako obrázky. Pak se vrhnu na knihovnu. Vytahám z ní

všechny knihy, které mám půjčené, zabalím je a odešlu jejich majitelům. Pak vezmu sbírku kamenů, dám dceru do kočárku a jdu do parku, abych kameny vrátila tam, kam patří. Do přírody. V hlavě mám představu, kýžený stav bytí: jsem v bílé místnosti s bílým lůžkem a bílým stolem, jinak tam není nic, a bíle oděný člověk mi na bílém tácu přináší jídlo. Okno z místnosti vede do krajiny zalité sluncem. Nějak zároveň vím, že je to celé vymknuté z kloubů, tak se snažím dovolat psychiatrovi. Nebere. Nebere. Nebere. Mám pocit, že se mi svět jeví v nejohlodanější nahotě, že vidím jeho strohou krutou kostru. Že ve vztazích není žádná láska, že se jedná jen o výměnu služeb a protislužeb. Drásá mě to. Ale úplně nejstrašnější je, že jsem přestala cítit cokoli ke svému dítěti. Hrůza z toho přebíjí pocit hlubokého, bezbřehého neštěstí. Jedu k rodičům. Říkám jim, že mám asi depresi. Jenže se asi chovám navzdory pasece, kterou mám uvnitř, příliš normálně a otec mi říká, ty žádnou depresi nemáš. Je doktor, a proto mě jeho slova uvrhnou do ještě většího zmatku a nejistoty.