



TRITON
Praha / Kroměříž

Michaela Malá

HOMO PSYCHOTICUS II

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Malá, Michaela

Homo psychoticus II / Michaela Malá. -- Vydání 1.. -- Praha : Stanislav
Juhaňák - Triton, 2016. -- (13. komnata duše ; svazek č. 14)
ISBN 978-80-7553-147-6

316.344.6-056.34 * 929 * 616.895.8 * (437.3)

- Malá, Michaela, 1976-

- 1976-2015

- duševně nemocní -- Česko -- 20.-21. století

- schizofrenie

- autobiografické vzpomínky

616.89 - Psychiatrie [14]

929 - Biografie [8]

Homo psychoticus II

aneb můj návrat ke studiu

Michaela Malá

s předmlouvou Františka Koukolíka

Michaela Malá
HOMO PSYCHOTICUS II

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

Copyright © Michaela Malá, 2016
© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2016
Cover © Renata Brtnická, 2016

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

ISBN 978-80-7553-147-6

*Přítel je ten,
kdo ví o tobě všechno,
a přesto tě má rád.*

*Nikdy neber člověku naději;
možná je právě naděje to poslední,
co má.*

*Andělé jsou lidé,
kteří tě provázejí životem.*

*Věnováno všem mým andělům,
zvláště jednomu
s obrovsky lidskou tváří –
Vám, pane doktore.*

OBSAH

Předmluva	11
Úvod	13
KAPITOLA PRVNÍ	
Terapie pokračuje	15
KAPITOLA DRUHÁ	
Škola	26
KAPITOLA TŘETÍ	
Podzim 2014	34
KAPITOLA ČTVRTÁ	
Předvánoční čas a Vánoce 2014	45
KAPITOLA PÁTÁ	
Nový rok 2015	53
KAPITOLA ŠESTÁ	
Nový semestr	65
KAPITOLA SEDMÁ	
Šest let spolu	84
KAPITOLA OSMÁ	
Praha a obyčejný život	103
KAPITOLA DEVÁTÁ	
Poslední měsíc před zkouškami	115
KAPITOLA DESÁTÁ	
Zkouškové období	134

KAPITOLA JEDENÁCTÁ	
Prázdniny	152
KAPITOLA DVANÁCTÁ	
Prázdninová terapie	184
KAPITOLA TŘINÁCTÁ	
A je tu škola	203
KAPITOLA ČTRNÁCTÁ	
Doktor A., doktor B. a předvánoční čas	219
KAPITOLA PATNÁCTÁ	
Zkouškové období	240
Závěr	258
Doslov	261

PŘEDMLUVA

Zpravidla si neuvědomujeme nebo nechceme připustit, kolik našich spoluobčanů trpí duševním onemocněním, za které nemohou. Žije se jim těžko. Bývají na okraji společnosti. Ostatní jimi pohrdají, bojí se jich, popřípadě obojí dohromady. Jsou pro ně podivnými tvory, neúplnými, směšnými nebo nebezpečnými lidmi. Tráví roky, nebo i celý život, v ochuzeném prostředí psychiatrických nemocnic. Personál, který se tam o ně má starat, často bývá vyhořelý, dokáže se chovat zle. Běžně se stává, že nemocní padají na sociální dno, protože je někdo využije a špatný člověk připraví o bydlení. Vysoký podíl jich je proto mezi bezdomovci. Systém ochrany, péče a dohledu je nedokonalý a v rámci ochrany lidských práv někdy vypustí mezi lidi pacienta, který je nebezpečný sobě i okolí. Selže lékař, selže soud a výsledkem je absurdní tragédie, rodina poznamenaná na celý život a přesouvání odpovědnosti.

Ale někteří pacienti měli a mají štěstí. Nemoc ustoupila nebo se jejich stav zlepšil natolik, že mohli „ven“. Někdy je „ven“ vzala hodná a riskující lékařka. Prostě naložila své pacienty do autobusu a někam je vyvezla. Pak byli někteří z nich na chvíli šťastní a na okamžik se cítili jako plní lidé. A někteří měli ještě větší štěstí. Mohli být „venku“ téměř stále, i když tam byl život obtížný. Onemocnění buď nemělo těžkou podobu, nebo do jisté míry ustupovalo, léčba byla účinná a nemocní ji užívali, přestože má nepříjemné vedlejší účinky. Klíčově záleží na rodině a vztahu s lidmi, kteří je ošetřují. Práci hledají pacienti velmi těžce, jsou chudí a část toho malého důchodu, který mají, ještě musí vydat na nutné léky.

Zeptáte-li se odborníka, podíváte-li se do učebnic nebo jiného věcného zdroje ověřených informací, dozvíte se o těchto onemocněních vše, co je v současnosti známo. Ale jak je těmhle

lidem uvnitř, v tom, čemu se starým pojmem říká v srdci a hlavě? Jak žijí hodinu od hodiny, den ode dne, měsíce a roky?

Bývá to svědectví zápasu.

Představte si, že žijete v bytě, kde najednou, bez vnějšího podnětu, začnou stěny měnit tvar, začnou se posouvat, podlaha se prohýbá, mizí strop a vy nevíte, zda se nějak nepropadnete, a přitom tušíte, že vše, co se právě děje, může být zlý sen, nicméně si s tím nejste jisti. Nemáte ponětí, proč se to děje. Máte velký strach. Nebo necítíte vůbec nic kromě otupělosti. Nejste si jisti vlastními myšlenkami, pamětí, cítěním, ničím, a vše se najednou nebo postupně může zklidnit a svět je – skoro – takový, jaký byl. Jenže si to pamatujete a nevíte, kdy se to stane znovu. A tak máte ještě větší strach, ale i ten je podivný. Rvete se a může to být na život a na smrt.

Naštěstí žijete v 21. století a ve šťastnějším místě světa, jste plně léčeni, odborníci s vámi roky mluví, toužíte se dostat „ven“, tak se rvete dál. Knížka, kterou otevíráte, je svědectvím takového zápasu o sebe. Je to jedna z nenápadných a přitom nejceněnějších knížek, které se u nás objevily. Ať jste postiženi něčím podobným jako autorka a třeba nemáte její štěstí v neštěstí, nebo jste sami zdraví, ale máte takhle nemocného někoho z blízkých, a i když nikoho takového nemáte, měli byste vědět, jak tihle lidé žijí. Uvědomíte si, že docela syrově, dozvíte se, jaké úsilí je stojí řešení problémů, které sami řešíte tak snadno, že o nich vlastně nevíte. Zjistíte, kolik námahy znamená cesta „ven“ a jak mnoho námahy stojí smíření se s tím, že se „úplně ven“ možná nikdy nedostanou; přesto dokážou jít dál. A hlavně si uvědomíte, jak silná může být vůle zvládat jevy ve vlastní hlavě, které se dostávají mimo kontrolu, vrací se, týrají – a přesto se lidé jako autorka stále učí, zjišťují nové skutečnosti, jsou platní sami sobě i druhým lidem, tvoří svůj život den za dnem.

MUDr. František Koukolík, DrSc., FCMA

ÚVOD

Chtěla bych navázat na předchozí vyprávění, ze kterého vzešla knížka s názvem *Homo psychoticus*. Budu vám vyprávět pokračování svého životního příběhu tak, jak jde den po dni, týden po týdnu, měsíc po měsíci...

Pro ty, kteří mě neznají: jsem žena středního věku, za měsíc mi bude 38 let. Můj život je poznamenaný psychickým onemocněním – schizoafektivní poruchou smíšeného typu s příznaky schizofrenie a bipolární poruchy. Víte, pro mě je to jen psychiatrická nálepka. Mám svůj svět, vlastní realitu, pohled na sebe, lidi kolem i na události ve světě. A tak vám chci o tomto světě vyprávět.

Mám rodiče, přátele, spolu máme pejska, mám přátele a kolegy z práce, ze školy a velice důležitou osobou mého života je můj ošetřující psychiatr a psychoterapeut v jedné osobě – doktor B. Budu o něm mluvit jako o doktoru B., protože v minulém vyprávění hrál roli můj předchozí psychoterapeut doktor A. O něm už se tolik zmiňovat nebudu, přesto se budu držet označení svého současného lékaře jako doktora B. Je pro mě druhým významným člověkem ze světa psychiatrů a psychoterapeutů. Od roku 2004 mám plný invalidní důchod. Teď je rok 2014. V září 1999 jsem se začala léčit na psychiatrii a tenkrát se má duše podruhé narodila. Takže v září tohoto roku bude mé duši patnáct let. Těžká puberta. Rozeznávám v sobě tři odlišné bytosti – zdravou ženu, nemocnou dospělou ženu a malou, asi pětiletou holčičku. Tyhle tři bytosti chodí za doktorem B. na psychoterapii a snaží se naučit žít spolu v harmonii. Občas totiž jdou proti sobě. Každá chce něco jiného. Jedna je citlivá, s touhou žít, druhá je sebedestruktivní a nebojí se smrti a ta třetí je vesměs smutná a uplakaná malá holčička.

V předchozím vyprávění jsem se zmiňovala o světě existujícím výhradně v mé hlavě. O světě zloduchů, se kterými jsem

se hádala a bojovala. Slyšela jsem je jako hlasy – psychiatrickou terminologií jako sluchové halucinace. Cítila jsem v sobě a okolo sebe cizí bytosti. Má duše byla křehká a snadno zranitelná. Teď to všechno vnímám trochu jinak. Hlasy jsou pryč. Nahradila jsem je duševním dialogem. V duchu vedu rozhovor s protichůdnými částmi sebe samé. Myslím si, že je to přiblížení se zdravějšímu myšlení a cítění. Vnitřní dialogy vedou i psychicky zdraví lidé. Možná jsem jenom citlivější ve vnímání všeho, co se mi honí hlavou. Budu vám, čtenářům, vděčná za zájem o můj svět, o mé vyprávění.

Přemýšlím o své druhé knize, kterou právě čtete. O té první prohlásil jeden pan profesor psychiatrie, že je cenná náhledem do myšlení a cítění psychotické ženy a srovnáním psychiatrické péče v různých zařízeních v různých koutech naší země. Co asi řekne o mojí druhé knize? Určitě dává opět nahlížet do každodenního života psychotičky a ukazuje, jaké to je, studovat s touto diagnózou vysokou školu. Jaké to je, když se člověk jako já neshodí s invalidním důchodem, ale chce studovat a pracovat jako sociální poradce pro duševně nemocné a čím vším musí projít na cestě za tímto snem a cílem. Provedu vás do poloviny studia na bakaláře na Fakultě sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. Má druhá kniha říká: nikdy se nevzdávejte! Život stojí za to!

Terapie pokračuje

Během tří let, co chodím na terapii za doktorem B., jsem si mnohé uvědomila a mnohé změnila. Přesto je stále na čem pracovat. Chci být taková, jaká se sama vidím, jak se vnímám. Například žít v těle obézní ženské je pro mě utrpením. Štítím se dotýkat vlastního těla. Nejvíc, když se večer sprchuji. Vidět se v zrcadle je hrůza. Duše křičí: „To nejsem já! Takhle přece nevypadám!“ Moje babička mi říkala, že ženská má vážit o 110 méně, než měří. Takže bych měla mít 57 kg. Až toho dosáhnu, budu snad spokojená. Píši snad, protože si tím nejsem jistá. Bylo období, kdy jsem vážila 45 kg, a přesto jsem nebyla spokojená. Sebepřijetí. To je další problém, na kterém v terapii s doktorem B. pracuji. A nejde jen o přijetí vlastní postavy. Potřebuji se přijmout i v jiných věcech. Třeba v tom, že jsem psychicky nemocná a musím brát psychiatrické léky. Stydím se za to. Stydím se za sebe. Jak se však přijmout taková, jaká jsem? Zatím mi to moc nejde. V podstatě se nemám moc ráda. Chci být štíhlá. Chci být zdravá. Myslíte, že chci od sebe moc?

Dalším mým aktuálním problémem jsou stavy derealizace, které mě přepadají v situacích, jež mi nejsou příjemné, pokaždé, když mám pocit, že něco dělám špatně. Když máme doma nepořádek a mě trápí svědomí, že bych měla víc uklízet, když jdu do obchodu neupravená jen v džínách a tričku, když nakupujeme v supermarketu a mám pocit, že se na mě lidé dívají, jak jsem tlustá, když kouřím s pocitem, že nemám dost vůle s kouřením přestat... Příkladů by asi bylo víc. Rozhodí mě každá maličkost. Jsem se sebou prostě dost nespokojená. Pořád žiji s pocitem:

měla bych žít jinak. Měla bych být jiná. Nejsem dost dobrá taková, jaká jsem. Pocity derealizace jsou hodně nepříjemné. Svět kolem mě se promění ve film, který jen sleduji, v příběh, do něhož nepatřím. Všechny zvuky mi ostře rezonují hlavou. Barvy a světlo vnímám velmi intenzivně. Mám pocit, že chodím ve vzduchoprázdnu. Svět kolem plyne za skleněnou stěnou. Mezi mnou a lidmi je bariéra. Takový stav někdy trvá i hodiny. Pomáhá mi, když si zalezu do postele, zavřu oči a pravidelně dýchám. Taky mi pomáhá lék Lexaurin. Ten ale moc brát nechci, protože je návykový. I o tom se s doktorem B. bavíme a snažíme se tomu přijít na kloub.

Dnes za ním jdu na psychoterapii. Na posledních dvou sezeních mě docela potrápil. Bylo to jako návštěva u zubaře. Neustále se dotýkal bolavých či problematických míst. Chtěl znát podrobnosti, příklady a moje pocity. Terapie už je taková. Většinou se po ní necítím moc dobře, ale za den či dva se dostaví úleva. Zvykla jsem si chodit na terapii. K doktoru A. jsem chodila devět let, k doktoru B. chodím skoro tři roky. Terapie mě drží nad vodou. Každý den bojuji o svoji normalitu. Někdy se mi to daří více, jindy méně. Má diagnóza není zrovna banální, přesto v sobě živím naději, že se jednou uzdravím a budu jako jiní, „normální“ lidé. Co je to normální?

Příští týden jedeme s přítelem na dovolenou k mým rodičům. Pak má čtrnáct dní dovolenou doktor B., takže se uvidíme až za čtyři týdny. To je dlouhá doba. Trochu se obávám, jak to sama zvládnu. Doktor B. mě však ujistil, že o mě strach nemá. Tak mu budu věřit. Zatím je doktor B. jak mým psychiatrem, tak psychoterapeutem. Na psychiatrické kontroly za ním chodím jednou za měsíc, na psychoterapii jedenkrát za týden, pokud zrovna nejsou dovolené. Na minulé terapii jsme narazili na to, že se mu některé věci bojím říct, aby mě nenechal hospitalizovat. Už na začátku mi doktor B. říkal, že tato kombinace – psychiatr a psychoterapeut v jedné osobě – se moc nedoporučuje. Tři roky mi to vyhovovalo, teď však společně uvažujeme, že bych chodila na psychiatrické

kontroly k někomu jinému. Možná bych pak byla v terapii uvolněnější, otevřenější a upřímnější.

Přemýšlím o psychoterapii. Máme teď s doktorem B. zmiňovanou pauzu. A mně se zdá, že jsem se v životě zastavila. Psychoterapie mě posouvá kupředu. Teď stojím. Mám čtyři týdny čas o sobě přemýšlet sama. Na terapii jdu 3. září a 4. září slavím narozeniny – 38 let. Tak trochu bilancuji. Přemýšlím o své nemoci. Léčím se patnáct let, ale jiná než ostatní jsem byla od dětství. Psala jsem, že se za svou nemoc stydím. Je a není to pravda. Nestydím se před jinými lidmi, ale stydím se sama před sebou. Považuji to za jakousi svoji slabost. Stále se učím se svojí nemocí žít. Každý večer provádím malou psychohygienu. Zrekapituluji si celý den, co se stalo, co nového mi přinesl. I tohle vyprávění mi pomáhá utřídit si myšlenky a pocity. Za těch patnáct let jsem ze svého podvědomí vytáhla snad všechny strašáky. Podvědomí mě táhlo do nemoci. Otevřela jsem dokořán dveře své třinácté komnaty. Vše, co mě bolelo, jsem vytáhla ven a zpracovala. Někdy to nebylo zrovna jednoduché. Ale myslím si, že tohle je způsob, jak se uzdravit. Má duše se stala odolnější. Už nejsem křehká skleníková kytička, mnohé snesu a ustojím.

Přítel dnes přišel z terapie s tím, že naše soužití líčil své psychoterapeutce jako život v bublině. V prostoru, kde jsme jen my dva a náš pejsek a je nám tak spolu dobře. Občas jsme nuceni z té bubliny vylézt, ale jakmile je to možné, zalezeme zpátky. Oba se bojíme lidí a je pro nás nepříjemné jednat s cizími osobami nebo s lidmi, které sice známe, ale kteří nám někdy ublížili. Dokonce i náš pejsek Baryk se bojí lidí, na všechny štěká. Že by to pochytil od nás? Jak ho to máme odnaučit, když z nás cítí, že se bojíme také? Jaký pán, takový pes. A tak si spokojeně žijeme všichni tři v bublině, která nás chrání před okolním světem. Možná na někoho můžeme působit jako trochu podivínský pár. Žijeme jeden pro druhého a nejlépe je nám spolu. Prý je to špatně, neboť člověk je tvor společenský. Uvědomuji si to, a proto se tak trochu

trénuji. Někdy záměrně jedu do města jen tak. Projít se po ulicích. Abych byla nucena potkávat neznámé lidi. Nebo občas zajdeme s přítelem do kavárny, jen tak posedět. Brzy začnu studovat sociální práci a gender. Chci pracovat s lidmi a pro lidi. Gender je o rolích muže a ženy ve společnosti. Prostě do nějakého lidského společenství patřit musím. A chci. Bublina je sice příjemná, ale je to svým způsobem izolace. A taková izolace mou nemoc ještě zhoršuje. No, a já se chci uzdravit. Nezbývá, než se zařadit do společnosti. Někdy je to ale pro mě těžké. Třeba dnes. Odpoledne jsem jela tramvají do centra koupit si knížku Elyn Saksové *Střed se hroutí zevnitř* a z toho množství neznámých lidí mě přepadl pocit derealizace. Byla jsem ráda, že jsem dojela v pořádku domů. Knižku neměli, ale objednali mi ji. Jedná se o příběh schizofreničky a mě zajímá, jak o své nemoci píší jiní lidé, ráda si jejich názory přečtu. Doma, v klidu, mě pocit derealizace přešel. Opravdu si občas potřebuji zalézt k sobě do klidu. Někam, kde není nikdo, jen já, přítel a náš pes. Naše bublina.

Zítرا jdu k zápisu do školy, kterou začnu od září studovat. Jsem zvědavá na spolužáky. Najdu tam nové přátele? Jak bude studium probíhat, jaké budeme mít předměty? Jak často budu chodit do školy? A hlavně – zvládnou to? Knihy čtu ráda a teď asi i budu muset. Je to už pár let, co jsem naposledy seděla ve školní lavici. Myslím, že teď budu při studiu zodpovědnější a budu se připravovat svědomitěji. Snad mě to bude bavit. Je to pro mě výzva.

A mám zápis za sebou. V zimním semestru máme šest předmětů. Do školy se chodí v sobotu od rána do odpoledne, šestkrát za semestr. Jinak to bude hlavně samostudium. Něco mě asi bude bavit víc, něco míň. Ale to je normální. První sobota, kterou strávím ve škole, je až 20. září 2014. V září půjdu jednou, v říjnu a listopadu vždy dvakrát a v prosinci zase jednou. Nejradši bych se vrhla do studia hned, jenže nevím, čím začít. Snad bych si mohla něco hledat na internetu podle názvů předmětů. Vyhovovalo by mi, kdyby nám dali hned na začátku okruhy otázek ke zkouškám.

Postupně bych si je vypracovávala a tím se učila, abych toho ve zkuškovém období neměla moc. Spolužáky zatím neznám, protože jsme byli na zápise společně s dálkovými studenty žurnalistiky, kterých brali do prvního ročníku sedmdesát. V mém oboru je nás sedmnáct, většinou lidé mladší než já, ale někteří jsou i starší. Těším se na svůj první školní den. Už aby to bylo.

Předposlední srpnový den, sobota. V pondělí začíná nový školní rok. Jako dítě jsem se do školy vždycky těšila a těším se i teď. Bývala jsem vzorná studentka, nosila jsem jedničky, přinejhorším dvojky. Jaká studentka budu teď? Bude mě nemoc limitovat? Jak se mi bude učit a jak zvládnou zkoušky na konci semestru? Jsem sama na sebe zvědavá.

Dnes je mi 38 let. Utíká to, utíká. Narodila jsem se ve čtyři hodiny, jsem ranní ptáče. Už 38 let pozoruji svět a docela se mi na něm líbí. Život je fajn.

Zase se ve mně hádají mé protichůdné části. Z – zdravá dospělá žena, N – nemocná žena a H – malá holčička.

Z: „Moc se těším do školy.“

N: „Přepadne nás tam pocit derealizace.“

H: „Najdu si nové kamarády.“

N: „Nikoho nepotřebuji.“

Z: „Chci poznat zajímavé lidi.“

N: „Studium nezvládnou.“

Z: „Škola mi vždycky šla.“

N: „Šest zkoušek za zimní semestr!“

Z: „Ty předměty jsou zajímavé.“

N: „Zase se učit. Lepší by bylo válet se v posteli a spát. Chci se jen tak flákat.“

Z: „Já chci od života víc.“

Která část ve mně převládá? Jak kdy. Dopoledne, než zaberou ranní léky, ta nemocná, zatímco odpoledne spíš ta zdravá.

A večer, před spaním, se objeví malá holčička. Hodně teď spím. Chodím spát v deset a vstávám kolem deváté, denně tedy prospím jedenáct hodin. Bylo období, kdy jsem spávala jen čtyři hodiny. V noci jsem se budila kolem druhé a už jsem neusnula. Většinou jsem si četla, malovala nebo pletla ponožky. Teď prospím skoro polovinu dne. Cítím, že spánek potřebuji. Vzpomínám si, že na vysoké škole jsem nespala třeba vůbec. Chodili jsme se spolužáky do nonstopu hrát kulečnickové turnaje a pít alkohol až do rána a odtud jsme šli rovnou do školy na přednášku nebo cvičení. Dnes bych to nevydržela. Potřebuji se pořádně vyspat.

Proč jsem vlastně onemocněla? Těžko říct. Za něco zřejmě můžou geny, za něco události v dětství a výchova a za něco životní styl na vysoké škole. To poslední bylo asi spouštěčem. Málo spánku, alkohol, koketování s drogami a náročné studium. Má smysl ptát se proč? Proč zrovna já? Prostě jsem duševně onemocněla. Léčit jsem se začala před patnácti lety a mám pocit, že se přece jen přibližuji jakémusi duševnímu zdraví. Nebo jsem se naučila se svojí nemocí žít? Asi obojí.

Na vysoké škole, když jsem onemocněla, jsem byla ostříhaná na ježka, tak na dva milimetry. Vypadala jsem jako bytost z jiné planety. Téměř holá hlava a 45 kg. Posel z vesmíru. Byla jsem přesvědčená, že jsem vyslanec cizí galaxie, který má zachránit Zemi před katastrofou v podobě třetí světové války. A tak jsem zachraňovala svět. Já proti mocným politikům tohoto světa. Byl to můj pozemský úkol.

Dnes jsem byla na terapii. Bylo to příjemné setkání. Nic vážného jsme neřešili a jen jsme si povídali, mimo jiné o rodině. Přišla jsem s tím, že moje soužití s přítelem a naším pejskem mi připomíná kaštan. Tři kaštaníky obalené pichlavou slupkou. Naše soukromí. Doktor B. připodobnil rodinu k zahradě obehnané plotem. Bavili jsme se o tom, jaký je rozdíl mezi kočkou a psem; doktor B.