

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 soužení 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, našťestí	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 Šťastnému 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. Dones 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. Vypravuji si jenom útržky, většinu vzpomínek našťěstí 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. Vím 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