



Ivaňa Nováková

# Svědectví z planety F63

Nehraničně hraniční příběh

**Ivana Nováková**

# **Svědectví z planety F63**

**Nehraničně hraniční příběh**

## **Svědectví z planety F63... Nehraničně hraniční příběh**

Zkouším to stále znova a znova. Terapeutka mě neustále motivuje, ať něco napíšu, a já vždy jak rychle začnu, tak rychle skončím. Nejspíš to souvisí s tím, že jsem hraniční. Ano, mám emočně nestabilní poruchu osobnosti - hraniční typ. Chtěla bych napsat něco o svém „hraničním“ životě. Je to pouze můj příběh!! Ani trochu se nesnažím mluvit za ostatní lidi s hraniční poruchou. Víím, že osobních výpovědí lidí s nějakou nemocí či poruchou už bylo napsáno mraky. Tak proč jen píšu další?

Jestli vážně risknete čtení této verze příběhu, připravte se na totální chaos. Udržet souvislou nit je pro mě nadlidský výkon. To platí i o stylu psaní. Jako v mém životě. Jestli někdy bude moje dílo někomu zajímat tak, že na něj bude psát kritiku, nejspíš napíše: „Slátání na všeho možného.“ Myslím, že tahle věta vyjadřuje přesně, jaká jsem a jak se cítím.

Oslovení jmény používám výjimečně. Může vám to připadat divné, ale kniha je plná lidí, človíčků, kamarádů, známých, holek, holčin, děvčat, pánů, mužů a chlapců. Je to hlavně kvůli zachování soukromí jednotlivých aktérů, i když v textu by asi znělo lépe jméno.

Co mě zastaví a zasekne nejčastěji, je strach. Strach napsat, jak to vnímám já, abych neublížila lidem ve svém okolí. Ano, i já mám svědomí. Je strašně lehké napsat o lidech: „Zničili jste mi život, způsobili jste mi hraniční poruchu.“ Ale ono je to dvoustranné, svatá Matka Tereza ze mě nikdy nebude.

## Ach ty úvody

Už to začíná, nevím, jestli napsat ahoj, dobrý den, zdravím (to obvykle používám, když nevím, jestli si s dotyčným tykám, nebo vykám), nebo prostě vůbec nezačínat oslovením. Nerozhodnost. Moje silná stránka.

Mám představovat sebe? Takové představení se často uvádí slovy: Jsem úplně normální x-letá holka. Mám to udělat také tak? Slovo normální je zavádějící samo o sobě. A co teprve, když jste čestnými majiteli duševní poruchy? Poruchy píšu záměrně, protože na skupinové terapii mi kdysi vtloukali do hlavy, že hraničnost není nemoc, že je to porucha. Jako by mi na tom záleželo. Bylo mi vysvětleno, že v tom je dost podstatný rozdíl. Že je potřeba destigmatizovat psychiatrii. Destigmatizovat - takové cizí slovo. Kdyby někdo nevěděl, co znamená, a neměl čas to hledat, protože čas je drahocenná věc, tak slovník uvádí definici „redukce a odstraňování negativních či poškozujících hodnocení“.

Psycholožka mi zase tvrdila, že je to nemoc jako každá jiná, když je v Mezinárodní klasifikaci nemocí. A už jsem zase někde úplně jinde a to jsme teprve začali.

Takže zpět k představování. Někde jsem četla, vážně si nevzpomenou kde: „Jsi jedinečný, stejně jako všichni ostatní.“ Takže jsem takový jedinečný originál, jako všichni. Do papírů vám napíší F60.3 - hraniční porucha osobnosti, a i když to nemáte napsané na čele, už to s vámi jede. Začíná vaše kariéra pacienta. Pedagogicko-psychologická poradna, psycholog (hlavně ne psychiatr), psychiatr

a léky (jen ne někam zavřít), psychiatrie otevřené oddělení (na uzavřené, vážně ne), uzavřené oddělení. Sestup až na planetu, kde budete marně hledat další lidi. Ano, ve vaší hraniční galaxii budou i jiné Fkové planety. Ale každá bude úplně jiná a žádná nebude jako ta vaše.

## Nehostinná planeta

Začnu trochu nehostinně. Co to mám zase za náladu? Nehostinně, jako že ne na hostině? Promiňte, snažím se být vtipná. Co zase meleš, hlavo jedna. Zmatek, výbuch sopky v hlavě. Prosím, soustřeď se. Ano, už? Už můžu? Dobře, zkus a normálně, prosím. Nepoužívej to slovo. Co je vlastně normální?

Moje planeta je hodně proměnlivá. Tak jak se neustále mění mé emoce, tak i povrch planety nikdy nezůstává stejný. Jednou jdu a bořím se v bažině, jindy mě čeká písečná bouře, jindy mlha, ve které by zabloudil i zkušený člověk s GPSkou. Vzápětí se ocitnu na krásném tropickém ostrově, kde popíjím piňakoládu a užívám si pohody, když vtom prásk. Tsunami.

Emoce jsou strašně silné a mění se během minut, možná i vteřin. Stačí vzpomínka, asociace, narážka, aby někdo řekl - byť i dobře míněnou - výtku... Okamžiky štěstí rychle mizí. Střídá je smutek, prázdno, osamělost. Zvláště večer a v noci. Přes den to člověk ještě nějak dá, hlavně kvůli lidem kolem sebe, ale večer nadchází doba, kdy tma jako by sebrala poslední zbytky sil. Hluboký smutek se dá jen zaspát. Normálně bych neusnula, a tak si dám jeden chemický spánek. Spánek, který není osvobozující ani nabíjecí, ale lepší něco než nic. Aspoň na chvíli zmizí ta osamělost. Osamělost a prázdno, které pokračuje i mezi lidmi. „Sedím sám v přeplněném kupé.“ Tohle není z mé hlavy. Tento výrok prohlásila hraniční kolegyně, ale vystihuje podstatu. Emoce se také někdy objevují jako příval laviny.

Najednou máte pocit, že vás to roztrhá zevnitř. Je tam neskutečné množství energie, většinou záporné. Chce se vám brečet, křičet, dupat, nějak to ze sebe dostat. Brečíte i na ulici a v tu chvíli je vám úplně jedno, že na vás všichni koukají. Někdy naopak vyhledám místo, kde žádní lidé nejsou. Tam si užívám své soukromé peklo. Mám pocit, že je to nejhorší na světě. Chce se mi zemřít. Ano, stále od svého okolí slyším: „Jiní lidé jsou na tom hůř.“ A mě to trápí. Trápí mě, že jim nemůžu nijak pomoci, a taky to, že se necítím bránit vážně. Vyčítám si, že já se nemám proč trápit. Ano, teď už funguji jakž takž, že můžu žít a chodit i po planetě Zemi a nejen po své děsivé Fkové planetě, ale stálo to tolik úsilí. To už nikdo nevidí. Kolik lidí, zvířat a asi i andělů muselo spojit své síly, abych přežila a mohla vůbec psát svůj příběh.

## Jako surfař ve vlnách

Napsáno sotva pár řádků a už teď je jasné, že se příběh mění i v jednom dni, kdy ho píšu. Křivka mého života vypadá jako podivná sinusoida. Teď před pár dny jsem zjistila, že můj život není jen jedna velká sinusoida, ale každý ten kopeček má ještě své pidi sinusoidky. Snad to dokážu vysvětlit. Volala jsem poprvé v životě na linku důvěry. Nějakým mně záhadným způsobem se v tom okamžiku „vidím“, jak telefonuji. Ještě se mi to nestalo. Pořád stojím na zemi, neopouštím své tělo, nebo tak něco, ale kromě toho, že zažívám aktuální stav, sleduji, jak ho prožívám. Takže během půlhodinového rozhovoru se třikrát rozbřečím, několikrát rozesměji, občas se úplně stáhnu z konverzace a sem tam chci otáčet role. Chudák ta krizová pracovnice. Taky to ukončila ona, což se jí nedivím. Pořád mi bylo blbě - velký kopec sinusoidy, ale mezitím bylo milion malých pidi sinusoidek (pláč velice rychle střídal smích - jen jsem si vzpomněla na svou čerstvě narozenou neteř a hned jsem se rozesmála, pak zase na ten pocit, proč jsem tam volala, a hned se rozbřečela). Občas si prostě připadám, jako když se vezu na horské dráze. A není to žádná horská dráha od nás z kolotočů, ale pořádné monstrum. Nebo jako surfař ve vlnách. Chytnu si vlnku, sjedu ji a už se řítí další. Jenže mezi mnou a surfaři je dost podstatný rozdíl. Surfaři se na vlny těší, jsou v rozbouřeném moři dobrovolně a většinou jdou oni k vlnám. V mém případě připlouvají vlny ke mně a rozbouřené moře mám, ať se mi to líbí, nebo ne.



Ano, emoce jsou to nejvýraznější při této poruše osobnosti. Ale není to vše. Příznám se, že mě dost děsí slovo porucha. Jsem porouchaná osobnost. Nepovedla jsem se. Bývalý kamarád říkal, to nejsou poruchy osobnosti, já bych jim spíš říkal „výjimečné osobnosti“. Ať už mají pravdu doktoři, nebo ten kamarád, je třeba se k tomu nějak postavit. Ostatně jako ke všemu.

Dovolím si menší vzdělávací okénko.

Takže jdeme na to - začínám útok na sebereflexi:

Aby bylo možné diagnostikovat, že jde o hraniční poruchu osobnosti, je potřeba, aby kromě obecných kritérií pro poruchu osobnosti byly splněny nejméně tři příznaky z těch, které klasifikují emočně nestabilní poruchu osobnosti – impulzivní typ.

*1. zřetelná tendence jednat neočekávaně a bez uvážení následků - jj, tak pod tohle se podepisuji - vzít skleničku na psychiatrii a třísknout s ní vši silou o zem, tohle může napadnout asi jen mě*

*2. zřetelná tendence k nesnášenlivému chování a ke konfliktům s ostatními, zvláště když je impulzivní konání někým přerušeno nebo kritizováno - no, tak to nevím, mně se tak těžko přiznává ta moje agresivní složka, chtěla bych být ta hodná, kterou všichni mají rádi*

*3. sklon k výbuchům hněvu nebo zuřivosti s neschopností kontrolovat následné explozivní chování - řekla bych, že ne, ale když jsem se viděla na poslední terapeutické skupině, když strhám psycholožce všechny letáky z nástěnky... úáá*

*4. obtíže se setrváním u jakékoliv činnosti, která nenabízí okamžitý zisk - nevím, jestli s tím souvisí zisk, ale řekla bych, že mám potíže setrvat u jakékoliv činnosti*

## 5. *nestálá a nevypočitatelná nálada* - ano, ano, to jsem přesně já

Kromě tří příznaků, kterými se vyznačuje impulzivní porucha, je třeba, aby byly splněny aspoň dva příznaky z následujících, které charakterizují hraniční typ:

1. *narušená a nejistá představa o sobě samém, cílech a vnitřních preferencích, včetně sexuálních* - bohužel jo, přiznávám se, nemučte mě... nevím pořádně, kdo jsem, považuji se za porouchaný odpad společnosti a vůbec nevím, co bych v životě chtěla nebo měla dělat.

2. *sklon k zaplétání se do intenzivních a nestálých vztahů, které často vedou k emočním krizím* - no to teda, někoho nalákat a pak se přestat ozývat.

3. *opakovaná nebezpečí nebo realizace sebepoškození* - tak já se přiznám, někdy už vážně nevím, kudy kam. Změní to váš pohled na mě?

4. *chronické pocity prázdnoty* - ale ja.

Raději sem uvedu zdroj, abych neurazila pana profesora:  
(Praško, Ján a kol. Poruchy osobnosti. Praha: Portál, 2003.)

Co mě ještě zaujalo o hraniční poruše, že poprvé se v mezinárodní klasifikaci nemocí objevila až v roce 1992. Vážně mi chcete namluvit, že předtím nebyli lidi hraniční? Nebo to jen nevěděli a bez toho poznání se jim žilo o dost lépe?

## Mezery v hlavě

Máme psa. Vlastně víc psů. Někdy přemýšlím, jestli ten pes, co mu říkáme Kůň - jmenuje se Cora (Kora), jestli není tak trochu jako já. Nevím, jak dalece můžou být psi hraniční. Ale každopádně se nemůže zklidnit z emočního rozrušení. „Mamko, dívej, tam šel peeeeeees. Pes. Chápeš to. Pes. Jako já.“ A šlí. Já to mám podobně. Zklidnit se, i když se v podstatě nic neděje, je nadlidský úkol. Nevím, co bývá horší, jestli když se stresuji, a pak se něco stane, nebo když se stresuji a nic se nestane. Asi to druhé. Možná je to stresovými hormony? Že hraničním lidem dlouho trvá, než se odplaví? Protože když se na něco připravuji stresem a pak se nic neděje, tak se uklidňuji dost hodin.

Další věc, co mi připadne, že mám jinak, je vnímání času. Včerejšek ještě jakž takž, i když v něm už taky trochu plavu. Ptám se sama sebe, jestli to bylo vážně včera, nebo o něco dřív. Jak je každý den plný zážitků a emocí, tak mám pocit, že věci se staly už dávno, i když to není pravda.

Další věc: Narážení do zdí. Jdu a tam se bouchnu bokem o futro, tam o skříň. V jedné knížce píše, že to způsobuje, že člověk nemá pevné hranice uvědomění si těla. Nevím, ale někdy mě to docela bolí.

Další věc: Strach z opuštění. Panika, když zůstanu doma sama. Děláním čehokoliv proto, aby ostatní měli radost a nezavrhlí mě. Strach, strach, strach... Bojím se, že zmizí. Je to iracionální obava, ale nevím, co s ní. Stejně jako úzkosti z toho, že se někomu, koho

znám, něco stane. Máma se zpozdí pár hodin nebo nemá dostupný telefon, a já už vidím ty katastrofické scénáře. Že umřela, že leží v nemocnici... Co se bude dít, katastrofy, samé katastrofy. Že neteř špatně sedí, že bude mít problémy, že se rodina dozví o této knížce, ... Když zůstanu sama doma delší čas, přestanu fungovat. Postupně zanedbávám domácnost, pak jídlo, pak sebe... jediné, o co se postarám, jsou zvířata. Ty bych nenechala umřít, ani kdybych byla v posledním tažení.

Další věc. Strach z opuštění mě odrazuje od toho odstěhovat se z rodného hnízda. Bojím se, že to nezvládnou ani finančně, ani psychicky. Máti mi často říká: „Já si neumím představit, že budeš mít svoji domácnost.“ Říká to v tom smyslu, že se o ni nepostarám. Ale v tomhle si věřím, umím uvařit, vyprat, poklidit... Ale s tím, jak si ona neumí představit moje odstěhování, se tak trochu nemůže divit, že pořád trčím doma, i když teď už je to má zodpovědnost. Proč mi třeba neřekne: „Já ti věřím, že to zvládneš“? Já si taky neumím představit, že budu někde sama, že budu mít dostatek financí a tak... Bojím se, moc se bojím budoucnosti. Tak bych chtěla partnera a práci na plný úvazek a přitom se tak bojím. A čas ubíhá.

Mám takové malé tajemství, které nikomu neříkám, aby si lidé nemysleli, že jsem hypochondr. Myslím si, že v mé hlavě nezlobí jen psychika. Myslím si, že je tam něco i neurologického. Když jsme si dělali ve škole cvičné EMG (na kůži se připne elektroda s malým proudem a měří se, jak nerv funguje), vyšlo mi to úplně blbě. Učitel se mě ptal, co mám s rukou. To jen umocnilo mé přesvědčení a šla jsem na tajňačku na neurologii. Neuroložka mě vyšetřila a říkala, že něco tam je, ale že to není ještě tak rozvinuté, aby to něco bylo. Že mám zesílené všechny reflexy, změny na EMG, mírné poruchy stability... Vyslovila, že by časem, možná za dlouho, z toho mohla být třeba roztroušená skleróza... Co když ji mám? Jako sou-

sedka, jako paní, za kterou chodím jako dobrovolník... Ví to jen tři lidi na této planetě. Když nepočítám tu neuroložku, s ní čtyři. Myslí, že postupně se to horší, nedávno jsem spadla na zeď. Když sedím a chci se postavit na nohu, je vykrivená, než ji srovnám a tak. Ale já se nebojím. Už jako malá jsem si přála, abych ve dvaceti letech umřela na nádor na mozku. Strašně zvláštní přání u dítěte. Ještě jsem neměla představu o tom, co znamená mít rakovinu, jen jsem si přála umřít.

V následující kapitole budu hodně psát o jednotlivých psychologích a psychiatrech. Samozřejmě jsem si vědoma, že život není jen nemoc, hospitalizace, terapie a léky. Budou další a další kapitoly, o rodině, škole, mužích, zvířatech... Ale tohle je také součást mojí planety a já si přeji, aby tyto věci v mojí knížce byly. Možná to někomu může připadat nudné. Já vám to neberu. Já jen žiju. Nebo spíš přežívám?

# MINULOST

## Kapitola první: Psycho

### Vznik a vývoj

Dovolím si ještě jedno vzdělávací okénko. Vznik a vývoj zní jako z nějaké odborné publikace. Sem to píši, protože si myslím, že největší odborník na něčí život je člověk sám. Ano, už nějakou dobu je popsáno, jak hraniční porucha vzniká. Koho to zajímá víc, ať hledá pojmy jako raná vazba, stálost vidění objektů, štěpení (splitting) a další. Prokazatelně je zjištěno, že takoví človíčky mají těžký život už od nejranějšího dětství. I když se porucha osobnosti dá diagnostikovat až od 18 let (předtím to byl disharmonický vývoj osobnosti, i když dnes se upouští i od tohoto termínu), človíčky se trápí už dávno před tím, než dosáhnou dospělosti.

Tak nějak i u mě. Mamka a můj otec - rozvod, mamka a sestřina otec - ubližování si - rozvod, škola - šikana a podobně. Bylo by toho asi víc. Co bylo první? První jsem byla „divná“, a proto mi spolužáci ubližovali, nebo protože mi ubližovali, jsem „divná“? Teď už odpověd' znám. Vždycky jiná než ostatní. Prokletí. Teď je mi 30 let a děsím se, až mamka jednou bude hledat, jak vzniká hraniční porucha, a někde se dočte, že je to vina matky. “Mami, jestli budeš někdy (nedej bože) číst takovou věc a že tady na tebe budu často drsná, stejně jako ty na mě, nedávej si to za vinu“. Část je biologická, člověk už se narodí s nějakým nastavením emoční citlivosti, lability a tak. Dokonce v knihách vídám obrázky, kde hraniční poruchu jde poznat

při vyšetření mozku zobrazovacími metodami. Na obrázku prostě „svítí“ jiné oblasti mozku než u člověka, který nemá hraniční poruchu. A část ovlivňuje prostředí. „Vzpomeň si, mami, jak vyprávíš, v jakém stresu jsi byla v těhotenství a v prvních letech mého života. Není to tvoje chyba, prostě se to stalo. Krom toho podle mě to není jen vina matky, ale celkovým nastavením prostředí kolem toho malého člověka.“ Moje máma to taky neměla jednoduché se svou mámou, a pokud si něco pamatuji z vyprávění, o generaci výš to vypadalo dost podobně. Mamka i babička jsou podle mě také trochu hraniční. Čím to, že obě fungují výrazně lépe než já? Babička má velkou oporu v dědovi. Ale máma ne, co ji drží tolik pohromadě?

Tato část se jmenuje vznik a vývoj, proto bych se teď chtěla věnovat vývoji, jak jsem ho pozorovala u sebe. Vzpomínám si, jak jako malá sedím v kuchyni u topení, mohlo mi být tak pět, a zažívám velké úzkosti - z toho, že přijde zloděj, později, že přijde a zabije nás, a ještě později jsem mu chystala pasti po celém bytě. Když jsem byla někdy sama, mačkala jsem plastové láhve, aby bouchaly a vystrašily ho, až přijde, jakože někdo střílí. Zdávaly se mi příšerné sny. O tom, jak mě zaživa požírají krokodýli, o mrtvolách v našem bytě, ze kterých trčely kusy masa, o hořící čínčile, o koni, kterému z nohy trčely jen cáry...

Na základní škole jsem byla dost samotářská a utíkala pryč od nebezpečí. Od nich. Od spolužáků!!! Bezpečno bylo jen, když tam byla učitelka. O přestávkách mě čekalo procházení se po chodbě. Tam byl vždycky nějaký dozor a já „dozorovala“ s ním. Tím jsem byla ještě „oblíbenější“. Potom co nejrychleji domů a číst. Utéct od reality do příběhů. Učila jsem se podle mapy nové trasy ze školy, abych jim utekla. Nejspíš proto se teď vyznám v mapách. Můj nejoblíbenější předmět v té době byl zeměpis. Na základní škole mi zmizela velká část sociálních schopností.

Přestup na gympl. Myslela jsem si, jak bude vše v pořádku, ale zatímco moji vrstevníci vesele navazovali kamarádství a první vztahy, já si vypěstovala sociální fobii, možná trochu kříženou s agorafobií (strach z veřejných prostranství, strach z opouštění domova...). Bylo mi 16, když jsem se poprvé ocitla u psychologa. Ale psychologové mě ovlivnili natolik, že jim věnuji samostatnou kapitolu. Hodně jsem zabojovala a za rok a půl jsem se z toho jakž takž dostala. Zase můžu mluvit s lidmi, pohybovat se mezi nimi, jít v restauraci, nakupovat - nebojím se. Ale stálo to moře sil. Myslela jsem si, že už bude vše v pohodě. Ale tato nemoc je jako saň. Jednu hlavu jí useknete, ale narostou jí tři další. Dostala jsem deprese a začala se sebepoškozováním. Bylo mi 18 let. Spolužáci si užívali posledního zvonění a já čekala v čekárně u psychiatra. Zoufalství ale bylo tak velké, že mi to bylo jedno. Antidepressiva usekla další hlavu, deprese zmizely. Narostly však další a další hlavy. Měla jsem pár záchvatů paniky, bulimii, jednu dobu jsem se štítla dotyků (když se mě někdo dotknul, bylo to, jako když mnou projede elektřina), pokusy o sebevraždu. Klidně mě sud'te, ale já vážně nevím, jestli jsem chtěla umřít, nebo se nechat zachránit. Někomu to bylo jasné, ta chce na sebe upoutat pozornost, ale já to tak jasné úplně neměla. Nevěděla jsem, z které do které, hrozně mě děsily nepravé halucinace. Nepravé halucinace (pseudohalucinace) jsou ty, u nichž si dotyčný uvědomuje, že co vidí, slyší nebo cítí, není pravda, ale jeho mylná představa. O těch napíši víc do další kapitoly, protože zkusit pospat, co se mi dělo, není na dva řádky.



## Jak mi zavařily halušky

Pravé halušky se vaří z brambor, mouky a přidá se vejce a sůl. Já ale píšu o haluškách jako o halucinacích. Chci upozornit, že většina hraničních človíčků halucinace nemá, a když, tak při nadměrné zá-  
těži.

Přesně si vzpomínám, kdy to začalo poprvé. Odcházím statečně od psycholožky a až v čekárně se zhrouťím na lavičku. Myslela jsem, že to bude klasické rozrušení, co za chvíli přejde, ale najednou se podívám na své ruce. Vůbec nepatřily k mému tělu. Najednou byly strašně dlouhé, zrudlé. Hodně mě to vylekalo, ale bylo mi dost zle. Za normálního stavu by mě to vyděsilo milionkrát víc. Šel kolem vedoucí oddělení klinické psychologie - viděl mě, a že mě nechá odvést do krizového centra. Jako byl by to dobrý nápad, nikdo by na to doma nepřišel, bydlela jsem na privátě, jen bych týden nešla do školy. Ale mě to tak vyděsilo, bála jsem se, že mi nikdo nebude věřit, že budu za blázna, že mě nadopují léky... Takže se před ním zvednu, řeknu mu, že mi nic není a že pomoc nepotřebuji. Když odešel, zhrouťila jsem se zpátky na lavičku. Věděla jsem, že už se bude blížit hodina a že je riziko, že mě tady potká moje psycholožka. U ní by mi to tak snadno neprošlo. Už jsem s ní tu zkušenost měla. Odplazila a odkutálela jsem se o poschodí níž. Zvláštní, měla jsem pocit, že nemůžu vstát, ale moje racionální část věděla, že nebezpečí je příliš veliké, a převzala vládu nad emočním já, které ničilo mé tělo. Za nějakou (pocitově nekonečně dlouhou) dobu to přešlo.

Později jsem, v různých intervalech, vídala divné věci. Fialový strom, divné lidi, zvířata, která tam vmžiku nebyla. Často jsem měla také halucinace spojené s tělem. Jednou takhle sedím v obýváku

a najednou vidím, jak žíly vystupují z mojí ruky ven. Celé pletence. Šílený obrázek. Rychle jsem zhasla světlo a potmě se celá přikryla dekou, abych nic nemohla vidět. Přesvědčená, že jsem blázen, a se strachem to někomu říct. Cítila jsem se neskutečně vyděšená.

Další věc se mi stala, když jsem se napila kakaa. „Mami, mléko je odporné, zkažené, fuj.“ „Ukaž, vždyť je dobré. Nic mu není. Co zase máš.“ Tak si dám do pusy můj milovaný cukr. Fuj, chutná jak písek. A je to tu zase, tentokrát v chuti. Ptám se na to psycholožky a ta mi řekne, že to prochází různými smysly. Příště, když se mi to stane, okamžitě vím. Vymýt si vše z pusy, nic nejíst a čekat, až to přejde. Co se mi to děje? Svěřím se s tím lékařce. Řekne mi, ať si toho nevěším, že to zase zmizí. Bojím se, že mám schizofrenii, a bojím se o tom s kýmkoliv mluvit. Těm, kterým jsem se svěřila, ti to bagatelizovali, že to nic není, a ostatním nemám odvahu to říct. A šílený strach.

Další problém. To, že mám pocit, že se na mě všichni dívají na ulici (ještě i teď), na to jsem si už zvykla. Ale jednou se mi stalo něco drsného. Venčím psy (tenkrát jen dva) a jak jinak než bez vodítka. Taková cesta podél zahrad, i když je to ve městě, ideální na venčení. Když vtom nějaký dobrák na mě zavolal policajty. To nic, popadla jsem psy a utekla s nimi pryč. Málem mě při tom běhu přejelo auto, jak na potvoru známých mamky. Schovali jsme se do nedalekého křoví. Večer jdu znova venčit, tentokrát je už mám na vodítku a zase policajti kolem. Zrovna, když mě míjeli, tak otočili auto. Cvak v mozku. Otáčí se kvůli mně. A už to bylo. Utíkám se psy domů. Tři dny nevyběžím z domu, že po mně jdou policajti. Ještě stačím napsat mail na ústřednu policie, ať mě laskavě nepronásledují, kde mi i odepsali, že po mně určitě nejdou, a potom po třech dnech to samo zmizelo.

Když jsem byla hospitalizovaná, podezírala jsem zdravotní sestru, že mě chce otrávit, schovávala se pod stolem. Nasadili mi antipsychotika a pustili domů. Slintala jsem po nich. Paní psychiatřička mi řekla, že to nemusím brát, a snížila mi postupně o  $\frac{3}{4}$  dávku. Tak se stalo něco hrozného. Já ale už nevěděla, že se to děje. Měla jsem hlasy. Ty hlasy říkaly: „Jsi hnusná zrůda, která si nezaslouží žít. Vydýcháváš tu vzduch hodným lidem.“ Prvně jsem bouchala hlavou o polštář, pak o zeď, jen aby to zmizelo. Nebyla jsem vůbec ve škole. Věřila jsem těm hlasům a myslela si, že končím. Když jsme mnohem později měli ve škole předmět arteterapie, tak k nám z daleka přijela učitelka, která mě vůbec neznala, a která pracovala v psychiatrické léčebně. Řekla mi: „Vy jste prošla psychotickou epizodou.“ A teď babo rad'. Byla to jedna epizoda, která už se nikdy nezopakuje? Nebo se léky zastavilo něco, co by se mohlo rozjet? Jeden psycholog na přednášce prohlásil, že důvodem, proč je teď tolik hraničních případů, je, že někteří z nich jsou dobře zaléčení schizofrenici. Paní psychiatryně řekla, že je to blbost. I když ono je to v konečném důsledku asi fuk, ale mám brát antipsychotika do konce života? Ted' mám jedny, co fungují, aniž by dělaly něco tak nepříjemného, že by se to nedalo (Abilify). Předtím jsem po jedněch slintala (Risperdal), po jiných příliš spala (Seroquel) a po jiných přibrala (Zyprexa). Ale každý má jiné individuální nežádoucí účinky, takže pokud užíváte některý z těchto léků, neznamená to, že vám musí po nich něco být.

## Jak jsem byla zlobivá holka

Někdy se to tak stane, že člověk dělá věci, na které není zrovna pyšný. Vypěstovala jsem si závislost na psychiatryni. Ona totiž byla první odborník, když nepočítám psycholožku Martinu, kdo se mi snažil pomoci a aspoň předstíral, že má o mě zájem. Byla pro mě jako dar z nebes. Často jsem chodila jen tak před její ordinaci si přečíst cedulku s jejím jménem nebo tam jen tak stát, abych jí mohla být na blízku. Dovnitř jsem nikdy nešla, nechtěla jsem otravovat. Tady toho příšerného chování jsem nechala, až když mi spolužačka (v té době nejlepší kamarádka) řekla: „Ty jo a napadlo tě někdy, že tam jde člověk s paranoiou a vidí tě tam stát, když jde dovnitř, vychází a vidí tě tam pořád stát?“ Ne, to mě vážně nenapadlo a začala jsem kvůli ostatním pacientům své chování výrazně omezovat, až jsem přestala úplně. Ale než se tak stalo, byla to ještě divočina.

Předávkovala jsem se léky a pak vzala telefon a volala jí: „Paní doktoro, snědla jsem plato Neurolu, umřu, nebo neumřu?“ Opravdu obdivuji její nervy, protože to bylo pořád dokola. Když mě nechala odvést do psychiatrické léčebny, přímo z ordinace bez jakýchkoliv věcí (kde jsem zažila docela trauma - dobře mi tak), tak po návratu jsem stála ne před ordinací, ale před budovou každý den, celý týden. Když vycházela z práce, tak jsem vždy utekla. Chtěla jsem strašně za ní, ale i od ní, protože jsem měla strach, že to udělá znovu. Že mě zase zavře na tak šílené místo, kde nemocným lidem nepomáhali a nezajímali se o ně. Se svým nechutným chováním jsem přestala, až mi řekla, že léčba byla neúspěšná a že mě bude muset předat jinému psychiatrovi. Najednou to šlo. Chtěla mě opustit.