



**Můj život**  
s psychózou

**N**edávno jsem natrefila na velmi zajímavý knižní titul *Ve stínech za zrcadlem*. Jedná se o zpověď Markéty Bednářové o jejím životě s psychózou. Tento silný autobiografický příběh mě přiměl k zamyšlení nad tím, jaký je pohled společnosti na lidi, kteří jsou duševně nemocní, a na duševní nemoci jako takové.

Každý člověk se skládá z mnoha vrstev. Nejsme jen zdraví nebo nemocní. A jestliže už hovoříme o zdraví, nemáme většinou zábrany svěřit se sem tam s nějakou bolístkou. Mluvit však bez obalu o duševní nemoci už není tak jednoduché. Odrazuje nás přiznání si skutečného stavu nebo pocit, že nenalezneme vhodného posluchače. Navzdory citlivému tématu je Markéta Bednářová velmi otevřená a nebrání se žádným otázkám a podrobnostem. I když vypráví o údobích života, kdy padala až na samé dno, dodává čtenářům zvláštní sílu. Aspoň já jsem to tak cítila.

V její publikaci mě zaujaly věty: „Dnes se nebojím o nemoci hovořit. A co je nejdůležitější – 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?”

A tak jsem ji požádala o rozhovor.

#### **Ve své knize se zmiňujete o zlomovém bodě, kdy se u vás poprvé, v 19 letech, objevila psychóza...**

Pracovala jsem v zahraničí. Učila jsem se na státní zkoušku z němčiny. Neustále jsem měla pocit, že toho málo znám a vím. Chtěla jsem být nejlepší. Co jsem za to byla ochotna obětovat? Všechno. Dny bez spánku jsem kombinovala s hubnutím. Kila šla velmi rychle dolů. Až jednoho dne se rozsvítila stopka. Nepustilo mě to dál. Organismus měl dost, nechtěl už připustit další křivdy na něm páchané. Začaly mi tepat spánky, neuvěřitelnou silou. Pamatuji si jenom pohled na zničeného tatínka, který absolvoval sedmisetkilometrovou cestu, protože mu volali, aby pro mě přijel. Nevěděl, co se děje, ale ani ty nejhorší představy ho nepřipravily na situaci, kterou viděl. Vykřikovala jsem nesmyslná slova, měla jsem pocit, že mě sledují mimozemšťani. Tatínek se rozhodl ihned se mnou odjet domů navzdory své únavě. Věděl, že co nejdříve potřebuji lékaře. Cesta byla otřesná, na jedné ze zastávek jsem se rozběhla a utíkala někam do lesa neznámo kam.

Myslím si, že jsem velmi přispěla k vyvolání mé nemoci. Ale jsem přesvědčená, že mám dědičné dispozice. Až nezdravě prožívám smutek a bolest. Silné emoce mi dávají křídla a spoutávají mě zároveň.

#### **Jako mladá dívka jste jistě měla nějaké plány do budoucna, které se vzhledem k vaší nemoci podstatně změnily. Co se vám podařilo dotáhnout a jakých snů jste se musela vzdát?**

Jako dítě jsem milovala koně. Zůstalo mi to i v době středoškolského studia. Víím, že bylo období, kdy se rodiče rozhodovali, že mi koně koupí. Nakonec ho nekoupili. Ale byl to nádherný čas. Cítila jsem se v přítomnosti koní absolutně šťastná. Ta zvířata mi dávala něco, co mě drželo hodiny ve stáji. Něco naprosto nepopsatelného. Měla jsem dostatek pohybu, dostatek sluníčka a koňská hříva vlála v mých snech snad každý den. Koně se mi stále líbí, ale ztratila jsem něco uvnitř sebe samé a nepřestávám doufat, že to někdy najdu.

Na střední škole jsem navštěvovala taneční kroužek. Ráda se vracím v paměti zpět. Protože ten čas byl nezapomenutelný. Nešlo o to, že jsme měli v mezích našich možností docela úspěch. Ale příprava, učit se vyjadřovat pocity tancem, vnímat hudbu... Měli jsme výbornou paní učitelku. Ráda bych se s ní někde setkala, jen nevím, kde ji hledat.

Jako každá žena jsem si přála mít děti. Ale při omezování medikace se vždy objevil psychický problém. Uvažovali jsme i o svěřenecké péči, ale protože můj denní rytmus je zcela jiný, měla jsem obavy, že bych malé dítě nezvládla. Tento proces byl velmi bolestivý nejen pro mě, ale i pro mého manžela.

### **Hospitalizovaná jste byla několikrát. Jak vnímáte návraty do léčebny a návraty do běžného života?**

Spolu s psaním knihy jsem bilancovala svůj život, který je naším nejlepším učitelem. Opakuji stejné chyby. Řeším otázky v různých životních formách a obměnách. Návrat do léčebny znamená, že je něco špatně. Mým cílem je tento záłudný bod v mém životě odhalit a neopakovat ho. A návraty do běžného života? Pomáhají mi lidé, které mám moc ráda. Mám dobré rodinné zázemí. To je poloviční výhra. Drží mě rodiče, sestra, manžel. Každý z nich hraje v mém životě velmi důležitou roli. Mám spolehlivé kamarádky, které mě znají a mají mě rády proto, jaká jsem. Moji nemoc se naučily brát jako nedílnou součást mého života.

### **Přiznáváte, že jste dlouho odmítala přijmout skutečnost, že jste vážně psychicky nemocná, nechtěla jste užívat léky a pracovala jste na náročných postech...**

Nechtěla jsem brát léky, byla jsem přesvědčená, že jsem se pouze přepra-

*Návrat do léčebny znamená, že je něco špatně. Mým cílem je tento záłudný bod v mém životě odhalit a neopakovat ho.*

covala. Smířit se se skutečností, že jsem psychicky nemocný člověk, je velmi těžké. Je to velmi individuální proces, může trvat rok nebo i pět let. Ale při své cestě nemocí jsem potkala dva velmi cenné lidi a výborné odborníky. Nejdříve jsem pracovala s panem psychologem. Získal si moji důvěru. Věděla jsem, že mu můžu říct cokoli. Umí naslouchat a to je veliký dar. Později jsem při své hospitalizaci objevila paní doktorku, která mě na uzavřeném oddělení dostávala z jednoho velmi těžkého stavu. Líbil se mi její lidský přístup. Základním kamenem je důvěra ve vztahu pacient–lékař. Nefunguje-li tohle spojení, nepohnete se z místa.



### **Markéta Bednářová**

Prispívá do regionálního zpravodaje Chráněná práce Dobré místo o. s. Spolu s Libuší Horkou sepsala knihu *Ve stínech za zrcadlem anebo O životě s psychózou*, již v roce 2013 vydalo nakladatelství Triton.

Přišla jsem z nemocnice. Nechtěla jsem důchod, chtěla jsem pracovat a byla jsem v pasti. Musela jsem lhát o mém zdravotním stavu a vymýšlet různé kličky, aby se zaměstnavatel nedozvěděl, že se léčím s psychiatrickou diagnózou. Pokud by mu to bylo známo, nikdy by mě nezaměstnal. Dva roky jsem pracovala a zhroutila jsem se. Následovalo několikaměsíční léčení, návrat, zase tisíce konkurzů a celý proces se několikrát opakoval. Byla jsem vyčerpaná a unavená. Neměla jsem sílu, přišla obrovská deprese. Zнала jsem jen cestu do ledničky. Chtěla jsem všechno cpat, nikdy se nevzbudit. Na světě pro mě nebylo kousek radosti, neviděla jsem štěstí, jen bolest a mé vnitřní hluboké trápení.

Lidé se za psychickou diagnózu stydí. Ale může se to stát každému. Nikdo z nás neví, jaký krůček nás dělí od pomyslné hranice šílenství. Nesmějí se bláznům, neboť znám hloubku jejich bolesti i trápení.

### **Často jste trpěla halucinacemi. Můžete na základě svých zkušeností říct, jestli je člověk při jejich návratu schopen, třeba nevědomě, rozlišovat, kdy jde ještě o realitu a kdy jde o fikci? Existuje nějaké vnitřní varování?**

Myslím si, že pokud vás polapí halucinace svými chapadly, nemáte téměř žádnou šanci. Je to už dlouho, co jsem naposledy měla halucinace. Do svých sítí mě zapletly neuvěřitelnou silou při první hospitalizaci. Později jsem je měla mírné, ale to už můj stav nebyl na hranici mezi životem a smrtí. Nikdy se mi je nepodařilo ovládnout, vždycky ovládaly ony mě. Halucinace je jako živý sen, ze kterého se neprobouzíte. Herec, který hraje například Hamleta, rozlišuje mezi skutečností a hrou. Spadne opona a herec se opět

vrací do svého života. Máte-li halucinaci, do svého života se nevracíte, ty nezvladatelné síly vás mají ve své moci.

### **Co si jako pacientka myslíte o klecových lůžkách a obecně o přístupu lékařů v psychiatrických léčebnách?**

V případě, že je na uzavřeném oddělení na vás použito klecové lůžko, je váš stav velmi vážný. Přestože se chováte jako zvíře, křičíte neslušná slova, kopete anebo koušete, jste velmi slabí a zranitelní, jste na pokraji svých sil a někdy bojujete i o život. A na to by měli sestřičky i lékaři brát zřetel. Jste na dně a je vám hodně zle. A snažíte se svými obhroublými slovy dát najevo, že už dál nemůžete! Jako jeden z těch, kdo v té kleci byl, nemohu souhlasit s jejím používáním. Ale na druhou stranu chápu, že u některých případů je její použití nezbytné. Abych věci uvedla na pravou míru, v případě, že se klec použije, měly by pro to být hodně pádné důvody.

### **Napsala jste spolu s Libuší Horkou knihu, která dosud na českých pultech nemá obdoby. Jaké máte další cíle a plány?**

Knížku bych sama nikdy nenapsala. Spolupráce s Libou Horkou se ukázala jako velmi smysluplná a plodná. Dokázala se na mě napojit a knížku doplnila krásnými básněmi. A co se mě týče? Jsem na sebe hodná, umím si udělat radost. Před rokem jsem si koupila starý klavír, pravidelně chodím na hodiny a moc mě to baví. Setkání s mojí paní učitelkou mě velmi obohacuje.

Vždycky si vymyslím něco nového, někdy i šíleného nebo nemožného a jdu si za tím. Tak jsem si udělala i státní zkoušku z angličtiny a němčiny. Učení je pro mě složitější, ale já to neberu jako handicap, ale jako výzvu. Před osmi měsíci se nám s manželem podařilo přestat kouřit. Je to jeden z našich největších životních úspěchů, na které jsem opravdu pyšná. Zvládli jsme to díky odbornému vedení pana doktora Sochora. Nyní se cítíme svobodnější a zdravější. Dvě fenky Míša a Bára jsou právoplatné členky rodiny. A bez nich bych si život vůbec nedokázala představit. Miluji stromy, přírodu, zvířata a mám ráda život i s těžkostmi, které přináší. Dál si píšou do šuplíku, protože je to můj způsob odreačování. Psaní na mě působí jako terapie. Prostě jen zpracovávám problém, který nemám vyřešený. A zda to vyjde? I když by to bylo hezké, tak je to pouze pomyslná třešnička na dortu. Nejdůležitější je proces, který mě osvobozuje.

*Martina Boučková*