



ŽIVOT A DÍLO

LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

KAČKA

MICHAL

TOMÁŠ

ELIŠKA

ZDENĚK

KLÁRA

Kateřina Málková

Michal Kašpar

Tomáš Vaněk

Eliška Marie Košťálová

Zdeněk Heřt

Klára Vaničková

AUTOŘI

Kateřina Málková

Josef Gabriel

EDITORI





ŽIVOT A DÍLO

LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

KAČKA

MICHAL

TOMÁŠ

ELIŠKA

ZDENĚK

KLÁRA

Kateřina Málková

Michal Kašpar

Tomáš Vaněk

Eliška Marie Košťálová

Zdeněk Heřt

Klára Vaničková

AUTOŘI

Kateřina Málková

Josef Gabriel

EDITORI

ÚVOD

Ve stati *Nadaný*, kterou najdete v knize *Duše moderního člověka*, píše Carl Gustav Jung, že velká nadání jsou nejkrásnější a často nejnebezpečnější plody na stromě lidstva. „*Visí na nejtenčích větvích, které se snadno ulamují.*“ Jak možná víte, mnoho geniálních lidí trpělo vážnými duševními problémy. Nadání, originalita, citlivost a zranitelnost, to jsou věci, které k sobě mají blízko.

V této publikaci najdete šest příběhů lidí, kteří prošli vážným duševním onemocněním, přestáli ho a jsou důkazem výše uvedených slov C. G. Junga. Jsou to lidé, kteří někdy sami dál zápasí se svými zdravotními problémy, ale přesto pomáhají také jiným, podobně nemocným lidem. Jako tak zvaní peer lektoři (peer pracovníci, peer konzultanti) se angažují v různých iniciativách a projektech. V této publikaci o tom bude také řeč. Svoje talenty většinou propojili s tím, co dělají pro druhé.

Lidé se závažným fyzickým postižením, například „vozíčkáři“ se nemohou (ani nemusejí) se svými problémy tajit. Potřebují například bezbariérový přístup do obchodů, na úřady a podobně, což celkem brzy po „sametové revoluci“ většina veřejnosti pochopila, také díky soustavné osvětové kampani a pionýrské práci zástupců Národní rady pro zdravotně postižené. Společnost už také chápe, že řešením nejsou ghetta ve formě ústavů, ale integrace do běžného života – ať se to týká bydlení, práce, nebo volného času. Pro občany zatížené stigmatem „šilenců“ to zatím v očích veřejnosti neplatí.

Mnoho lidí si myslí, že blázní patří do blázince.

Lidé s vážnou duševní poruchou své problémy mohou skrývat daleko snáze, pokud se v krátké akutní fázi onemocnění neprojeví nějakým zvláštním chováním, ale tato výhoda se velmi snadno mění v nevýhodu. Okolí totiž neví, s čím musí duševně nemocný člověk zápasit, jak moc ho to zatěžuje a omezuje v každodenních aktivitách, jak mu to brání v normálním běžném životě. Daleko méně se proto může spoléhat na spontánní pomoc svých bližních a také pomoc státu je problematičtější. Jak psychiatrická péče, tak sociální pomoc pokulhávají za tím, co je v Evropě běžné.

Navíc jsou lidé s vážnými duševními problémy vystaveni pohledům okolí zatíženého předsudky a strachem. Kvůli tabuizaci duševního onemocnění

a zavádějícím informacím o povaze psychických poruch (respektive malé či žádné informovanosti veřejnosti o tematice duševního zdraví) se většina na tzv. normálních lidí svých duševně nemocných spoluobčanů bojí. Funguje to i naopak. Lidé s psychickými problémy o svém onemocnění nechtějí mluvit, aby nebyli zařazeni mezi „nebezpečné blázeny“. Je to pochopitelné – jde o jejich každodenní život ve škole, mezi vrstevníky, v zaměstnání nebo v místě bydliště.

Veřejně se přihlásit k psychickému onemocnění dokážou jenom silní jedinci. Jejich odvaha má velký význam. Pokud jde o veřejnost, je to cesta, jak jí přiblížit život, problémy i úspěchy a dary člověka, který má s duševní nemocí vlastní zkušenost. Pokud jde o velkou skupinu lidí s nějakou psychiatrickou diagnózou, může je otevřenost jiných lidí s obdobnou životní zkušeností povzbudit k větší odvaze poprat se s vlastními problémy. To je nakonec také smyslem „peer hnutí“, které se i u nás začíná probouzet.

Možná důležitější, než poukazovat na to, že psychickými poruchami trpěli geniální umělci jako například Vincent van Gogh, je ukázat, jaký tvůrčí potenciál se skrývá v méně slavných lidech, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním a dokážou ji překonat a často i tvořivě využít. Jejich svědectví o vlastní nemoci wnechává nahlédnout jiné lidi do třinácté komnaty duševního onemocnění.

1. ČÁST

PORTRÉTY, ZAMYŠLENÍ, TVORBA

Tři mušketýři Alexandra Dumase byli ve skutečnosti čtyři. V této publikaci je jich hned šest – šest odvážných mladých lidí, kteří statečně zápasí s nástrahami protivníka stejně rafinovaného a někdy i zákeřného jako kardinál Richelieu – s nemocí duše.

Kateřina MÁLKOVÁ

Pracuje jako soukromá učitelka angličtiny, italštiny a klavíru, jako redaktorka webového portálu Lidé mezi lidmi a do skončení projektu pracovala jako pomocná redaktorka ve Studiu 27. Píše úvodník evangelického měsíčníku Nota nebe, spolupracovala na knize Pijte z něho všichni, o historii kostela Martin ve zdi, je spoluautorkou básnické sbírky Hledání a vydala výbor ze své celoživotní tvorby, nazvaný Zlá škola. Věnuje se též fotografování: měla tři výstavy – v Praze v Café na půl cesty, v Poděbradech v Pivovarském domě a v knihovně v Nymburce. V roce 2013 promovala na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v oboru anglistika-amerikanistika.



DEN ZE DNE JE MI LÉPE A LÉPE

Mám diagnózu schizoafektivní porucha, ale na tu spíše zapomínám, vzhledem k tomu, že jsem dvanáct let v remisi a léky dobře zabírají. Čím se zaobírám každý den, je strach ze strachu, z kterého tyto potíže vlastně vzešly. Strachem ze strachu trpím devatenáct let. Strachu jsem se začala bát v sedmnácti letech v momentě, kdy jsem začala hodně řešit své postavení v kolektivu. To bylo docela obstojné, bavila jsem se s lidmi, s kterými jsem se bavit chtěla, ale stále mi připadalo, že v porovnání s nimi nejsem dostatečně zábavná, ačkoli jsem po většinu času sršela vtipem. Přemýšlela jsem o tom, čím to je, že nejsem tak vtipná, jak bych potřebovala, a došlo mi, že nejsem vtipná, když jsem nervózní. Zareagovala jsem tak, že jsem si zakázala strach. Tenkrát mi nedocházelo, jak strašné to bude mít důsledky.

Hned druhý den nato jsem se ocitla v depresi. Připadala jsem si jako ve vězení, což bylo, myslím, velmi adekvátní. Hned asi týden nato jsem šla k psychologce, ale ta špatně vyhodnotila situaci – řekla, že jsou to pubertální problémy, a poslala mě domů. Bylo to na malém městě, kde, jak věřím, je mnohem těžší najít dobrého psychologa než v Praze. Znovu jsem pak vyhledala psychologa až na vysoké škole, cca rok nato. Celou tu dobu se mi rozvíjela deprese, kterou tato psychologka klinicky vyhodnotila a poslala mě k psychiatrovi. Začala jsem brát antidepressiva, ale ta nepomáhala, poněvadž jsem je nebrala pravidelně. Deprese trvala asi

do poloviny prvního ročníku studia, kdy se překlopila v manický stav. Do školy jsem příliš nechodila, pila jsem hodně alkoholu a kouřila marihuanu. To vyústilo ve vyloučení ze školy. Rodiče (ani já) neměli ponětí, co se se mnou děje, a přiřkli to mé špatné povaze.

Matka v té době měla hlubokou depresi a otec rozhodl, že mě od ní musí oddělit. Řešením bylo poslat mě do Anglie pracovat jako au-pair. Tam jsem začala mít první psychotické příznaky, živé vzpomínky na dětství, ostré živé představy a pocit, že se mnou komunikují předměty. Své povinnosti jsem jakž takž zvládala, ale nedržela jsem jazyk za zuby, takže jsem byla z rodiny vykázána pro – dle jejich chápání – depresi. Rodiče to opět vyhodnotili jako mé špatné chování a poslali mě znovu do Anglie. Tentokrát jsem pracovala jako sekretářka. Obě zkušenosti trvaly asi půl roku. Z práce mě opět vyhodnili, tentokrát pro špatné chování na ubytovně. Po návratu domů jsem začala konečně své problémy řešit (cca po dvou letech).

Absolvovala jsem pobyt v krizovém centru a byla jsem doporučena na neurotické oddělení Psychiatrického centra Praha. Trvalo půl roku, než jsem byla přijata, mezitím jsem pracovala jako sekretářka a učitelka italštiny. Hlavními potížemi v té době byly úporné úzkosti. V psychiatrickém centru jsem absolvovala KBT a učila se se svými strachy pracovat. Vypadalo to, že je vše na dobré cestě. Po propuštění jsem se rok připravovala na přijímací zkoušky na psychologii a byla

jsem přijata. Nicméně úzkosti stále trvaly a byly takřka nesnesitelné. Nesnesitelnost úzkostí a kouření marihuany nakonec vyústily o prázdninách v další rozvoj psychotických a manických příznaků. V říjnu jsem nastoupila do školy, ale chodila jsem tam jen čtrnáct dní, kdy jsem se po čtyřech probdělých nocích nechala hospitalizovat v PN Bohnice.

Od té doby se postupně vše konečně začalo zlepšovat. Měla jsem pak ještě dvě ataky, ale každá z nich už byla slabší a pouze manická, bez psychotických příznaků. Druhá ataka nastala po vysazení prášků a třetí po změně medikace. Naštěstí jsem při třetí atace získala adekvátní medikaci, a tím pádem se můj stav zlepšoval. Nastoupila jsem do tréninkové kavárny Café na půl cesty, kde jsem rok pracovala a společně s terapeutem pracovala na rehabilitačním plánu. Po asi dvou neúspěšných pokusech jsem si našla dobrou psychoterapeutku. Po Café na půl cesty jsem nastoupila do další chráněné práce, B.P.T., kde jsem pracovala na digitalizaci dokumentů. V této práci jsem si našla partnera, který neměl duševní nemoc, ačkoli byl také postižený. Do té doby jsem často střídala partnery, ale tentokrát jsem se rozhodla, že už nechci nikomu ublížit, a vydržela jsem s tímto partnerem deset let. To mi velmi pomohlo stabilizovat stav a poskytlo prostor pro seberozvoj, který pro mě byl a je stále hlavním smyslem života. Po dvou letech v B.P.T. jsem se začala připravovat na studium anglistiky-amerikanistiky na UK a byla jsem přijata.

První rok ve škole byl velmi těžký a nezvládla jsem splnit veškeré své povinnosti. Měla jsem hlavně problém s psaním esejů, v kterých se, myslím, projevovalo mé pokřivené vnímání reality. Studium kvůli tomu skončilo nešťastně. Rok jsem pak učila soukromě angličtinu, a přivydělávala si tak k důchodu. Byla jsem velmi chudá, ale dalo se to přežít. Po roce mě opět přijali na ten samý obor, uznali zkoušky, které jsem měla, a pokračovala jsem ve studiu. Tou dobou jsem k antipsychotikům a stabilizérům nálady začala brát antidepressiva. Díky nim se mi velmi zlepšil stav, zmizela vztahovačnost a ve škole se mi začalo dařit. Najednou jsem byla v psaní esejů velmi dobrá, dokonce příkladná. Začala jsem opět rozvíjet svou tvořivost. Od mládí jsem psala básně a to bylo do té doby na mnoho let mrtvé. Díky podpoře učitele akademického psaní jsem si opět začala věřit. V psaní básní a krátkých textů jsem si našla nový velmi naplňující koníček a smysl života. Pomáhalo mi to ztvárnit i těžší oblasti prožívání, z kterých jsem psaním mohla udělat něco krásného, a tím změnit znaménko minus na znaménko plus. Začala jsem se účastnit autorských čtení a našla si podobně smýšlející přátele. Díky studiu vysoké školy jsem zpřetrhala spojení se světem nemocných, který byl do té doby celou mou realitou. To bylo ale na jednu stranu na škodu, protože jsem zároveň s tím i popřela svou nemoc.

V roce 2013 jsem odpromovala, tedy po dalších čtyřech letech studia. Rozhodla jsem se, že mi stačí

bakalářský titul, ačkoli jsem byla přijata na magisterské studium. V té době už jsem měla rozvinutou síť žáků a celkem příjemný život plný zájmů. Začala jsem se též hodně věnovat cyklistice, i do školy jsem jezdila na kole a užívala si pražské cyklostezky. V roce 2010 jsem přestala kouřit, a tím se také velmi zvýšila kvalita mého života. Přestaly se mi třást ruce a byla jsem donucena rozvíjet své zájmy namísto trávení většiny času v hospodě a kouření. Začala jsem na sobě opravdu pilně pracovat: chytla jsem se prakticky všeho. Velmi důležitým pro mě byl film *Yes Man*. Je o muži, který na všechno říká Ne, dokud se nestal členem sekty lidí, kteří na vše říkali Ano. Jakmile začal na každou výzvu říkat Ano, jeho život se stal mnohem bohatší, a podobně i můj. Naučila jsem se jezdit na snowboardu, začala jsem cvičit jógu a kromě učení angličtiny jsem přibrala učení italštiny a dokonce klavíru a kytary.

Díky tomuto přístupu se mi stále otvíraly nové oblasti života, a všechny mé schopnosti tak byly postupně využity. Před dvěma lety mě oslovil kamarád, jestli bych se s ním a dalšími lidmi nechtěla podílet na projektu *Studio 27*. To byl projekt lidí s duševním onemocněním pod záštitou *Fokusu Praha*. Pro mě to byl sice návrat zpátky mezi nemocné lidi, ale tentokrát zdravý návrat. Přestala jsem popírat svou nemoc díky tomu, že jsem se dostala do společnosti úspěšných lidí s duševním onemocněním, přestala stigmatizovat je i sebe. Náš projekt spočíval v provedení a natočení

deseti besed s mediálně známými osobnostmi na téma duševního zdraví. Já jsem se podílela zejména na zázemí projektu, hlavně přepisování natočených besed a psaní článků. V průběhu projektu se ale můj strach z lidí natolik zlepšil, že jsem se dokonce dokázala postavit před kameru. Uskutečnila jsem dva rozhovory se zahraničními psychiatry. Vzhledem k mým znalostem angličtiny jsem pro tento úkol byla vybrána. Můj strach z lidí ustoupil zejména díky možnosti trávit čas ve vstřícném a otevřeném kolektivu, kde jsem nemusela svou nemoc maskovat, jako například před svými žáky. Každý týden jsme se *Studiem 27* měli poradou, na které obvykle panovala dobrá nálada, a každý přihodil nějaký vtíp. Hned asi po třetím setkání pro mě také začalo být snadné mluvit před více lidmi (bylo nás sedm). To bylo v době, kdy se otevřela možnost čerpat dotace z *Norských fondů*, a podobných projektů bylo v Praze víc. Vzhledem ke svému souhlasnému přístupu k výzvám jsem se zároveň účastnila ještě jiného projektu. V obou projektech jsem byla zaměstnaná na malý úvazek, takže bylo možné je skloubit i s pokračujícím soukromým vyučováním.

Můj druhý projekt se jmenoval *Informační aktivity* v rámci reformy psychiatrické péče a uskutečňoval ho spolek *Dobré místo*. Po většinu času spočívala má úloha hlavně ve vedení anketních rozhovorů s lidmi s duševním onemocněním a v psaní článků na web *Lidé mezi lidmi*. Postupem času ale v týmu ubylo

hodně lidí, a tak jsem se rozhodla vzít na sebe i další povinnosti, zejména v poslední třetině projektu. Vyhodnocovala jsem výsledky dotazníku i ankety a společně s šéfem vypracovávala Tematické bloky o duševním zdraví a závěrečnou publikaci k projektu. Nakonec jsem psala i monitorovací zprávy. Na to, že jsem původně chtěla být hlavně v pozadí, přepisovat rozhovory a psát v klidu domova články, to byl celkem převratný vývoj. To bylo možné jenom díky mému vzrůstajícímu sebevědomí založenému na postupně vznikajících úspěších a podpoře okolí. Oba projekty skončily v červenci, ale mají určitou návaznost. Studio 27 pokračuje dál, bohužel v užším kolektivu, kterého pro nedostatek financí nemůžu být členem. V Dobrém místě jsem nadále zaměstnaná, ale s omezeným úvazkem, vzhledem k tomu, že nám nevyšel další projekt.

V srpnu jsem začala v rámci Dobrého místa pracovat v nově vzniklém Peer klubu PN Bohnice. Ze začátku jsem dohlížela na volný program, hraní her a hraní na kytaru a povídala si s klienty. Od září tam učím i angličtinu. Práce v peer klubu mě velmi nadchla, zejména možnost mluvit s lidmi v akutním duševním onemocnění a nahlížet jejich (ve vzpomínce na své) bludné světy zvenku s pevným zakotvením v realitě. Vzhledem k tomu, že už mě delší dobu fascinoval nově otevřený prostor pro peer konzultanty v pavilonech v Bohnicích a vzhledem k tomu, že jsem prožívala tíživou finanční situaci, přihlásila jsem se do konkurzu na

tuto práci. Pokud v konkurzu uspěji, měla bych v lednu 2017 nastoupit jako peer konzultantka, takzvaná pířka, na některý z pavilonů v Bohnicích. Práce bude nejspíš obnášet individuální a skupinovou laickou terapii. Mám radost, že budu moci naplnit další ze svých talentů. Přece jen jsem se kdysi chtěla stát psycholožkou a půl roku jsem studovala psychologii. Na podkladě mého onemocnění mi ale další studium nebylo doporučeno. Proto jsem se vydala cestou jiného zájmu, angličtiny. Nyní se můj sen asi bude moci naplnit, a já žasnu. Nepotřebovala jsem studovat pět let, nemusím zamlčovat svou nemoc, naopak, má nemoc je mi vzděláním. Mám bohatý život a v jeho bohatství plavu jako strýček Skrblík ve zlatých mincích.

CO MI V ŽIVOTĚ POMOHOLO

Naděje a touha žít se svými dary naplno. Strach ze strachu mi hodně znemožňuje příjemné prožívání, ale náznaky prožitků, které cítím, mě natolik motivují, že neustále pracuji na tom, abych je mohla naplno prožívat. Hodně o svém údělu přemýšlím a přicházím se stále novými a novými nápady, jak situaci řešit. Nápady si pečlivě zapisuji do diáře a doplňkového deníku k diáři. Přemýšlím několik hodin denně, hlavně před spaním. Kdykoli přijdu na novou myšlenku, vlije mi to naději do žil a dá sílu jít dál. Můj diář je i jinak důležitý. Každý týden, tedy dvoustranu, oddělím ve spodní části barevně ilustrovanou čarou, pod níž zbývá prostor asi

dvou řádků na miniaturní zkratky a obrázky, kterými značím, jaké jsem ten den dělala rutinní aktivity. Pro práce v domácnosti mám obrázky, pro pohybové aktivity zkratky. Zapisováním provedených činností se odměňuji, a tím pádem motivuji. Od té doby – dělám to tři roky – mám doma uklizeno a žiji zdravěji.



Antidepressiva. Sice bych si ráda myslela, že jsem si ve všem pomohla sama, ale musím přiznat, že se můj stav velmi zlepšil, když jsem v roce 2010 začala antidepressiva brát. Zlepšila se moje nálada, zmírnily se úzkosti, zmizela vztahovačnost. Začala jsem být otevřenější a více naslouchat druhým.

Zlepšení vztahů s rodinou. Díky změně přístupu vlivem antidepressiv jsem začala naslouchat kritice, například jak rodičům vůbec nepomáhám, a začala na ni konstruktivně reagovat. Postupně jsem napravovala vztahy se sourozenci, což jsem si stanovila jako cíl. Mám tři sourozence a s nikým z nich jsem do té doby neměla uspokojivý vztah. Bratra jsem skoro neznala – je o jedenáct let mladší a v době propuknutí mé nemoci a odchodu z domova mu bylo šest. Tak jsem se rozhodla si s ním více povídat a hodně také pomohlo, když se začal učit hrát na kytaru. Často teď hrajeme spolu. Jsem nejstarší ze sourozenců a mám ještě o rok a o čtyři roky mladší sestry. Moje o rok mladší sestra má také schizoafektivní poruchu. Jsme si vzhledově velmi podobné, ale povahově opačné. Nikdy se mi nelíbilo, že nás spolu lidé srovnávají, styděla jsem se za ni a mnoho věcí, které dělala, bych dělala jinak. Náš vztah se zlepšil před třemi lety, když jsem byla donucena situací (rozešla se s přítelem) ubytovat ji ve svém bytě. Vůbec jsem netušila, jak to zvládnou, ale asi jsem si časem nějak zvykla. Nakonec se sta-

vím v rodině jako její obhájce, když se na ni pro její zvláštní chování obořuji. Vztah s druhou sestrou byl snad ještě vyostřenější. Nejenže nemá žádné psychologické problémy, takže k ní vzhlížím, a tím pádem se jí bojím, ale navíc byla velmi úspěšná ve studiu, v práci i v životě. Více méně přebrala vůdčí roli v rodině, a to nejen mezi sourozenci, ale i nad rodiči. Můj vztah k ní se velmi upravil, když jsem si sama rozvinula svůj život k vlastní spokojenosti a přestala jí závidět. Nakonec jsme se začaly mít opět rády, jako to bývalo za našich dětských let, ačkoli teď už vidím, že si nejsme tak podobné, jak jsme si dříve myslely.

Přestat kouřit. A tím pádem muset naplnit prázdný prostor vzniklý nekouřením novými aktivitami.

Chytla jsem se každé příležitosti. Začala jsem hodně jezdit na kole, nejen v Praze, ale i venku o prázdninách. Postupně jsem navyšovala vzdálenosti. Nyní mám denní rekord 60 km, to je cesta z mého pražského bytu k rodičům u Nymburka.

V zimě 2010 jsme byli s rodiči na horách a bratr s sebou zabalil snowboard. Rozhodla jsem se, že se na něm naučím. Bratr se mi sice snažil vysvětlit, jak se to dělá, ale pomohlo až představit si před spaním dopodrobna, jak na něm stojím, jak držím rovnováhu, jakým způsobem dělám obloučky. Sice jsem se to takto nenaučila pořádně, ale zvládla jsem několikrát vyjet na vleku a sjet kopec bez cizí asistence.

Začala jsem cvičit jógu. To mi pomohlo k lepšímu držení těla, tím pádem k většímu sebevědomí a lepšímu tělesnému pocitu, tedy i k větší duševní pohodě.

Po absolvování anglistiky-amerikanistiky, kde jsme museli přečíst takřka dvě stě anglických knih, jsem měla tučný seznam literatury, kterou bych si chtěla, až dostuduji, přečíst. Do té doby jsem skoro vůbec nečetla, nyní mám slušný všeobecný přehled a rostoucí zájem o literaturu.

Asi ve druhém ročníku vysoké školy jsem začala znovu psát. Hlavně kratší texty. Každý den jsem měla nějak pojmenovaný a centrovaný kolem jednoho tématu. Časem jsem se vrátila i k psaní básní, které jsem na několik let opustila. Nakonec jsem měla tolik nahromaděných textů, že bylo z čeho vydat knihu. Ta vznikla za pomoci mé mamky jako dárek k promoci.

Objevila jsem v telefonu fotoefekt s názvem solarižace a ten mě tak zaujal, že jsem nafotila několik sérií fotek s tímto efektem. Iniciativa přátel mě přiměla fotky vystavovat. To dále podpořilo mé vzrůstající sebevědomí a navíc jsem tak poznala nové lidi.

Studovat. Veškerá sociální a pracovní rehabilitace je dobrá, ale musím říct, že mi nejvíce pomohlo na chvíli odložit svou nemoc a stát se řádným studentem. Tím jsem mohla také odložit nálepku invalidní důchodce. Navíc, jak jsem postupně začala vidět, že se mi studium daří, že v něm dokonce vynikám,

vrátila se mi víra v mé schopnosti, zničená postpsychotickou depresí. V postpsychotické depresi jsem nebyla schopná ani pořádně mluvit, natož psát a měla jsem pocit, že jsem mrtvá.

Neodkládat. Jakkoli se to může zdát banální, neodkládat své povinnosti a plány byla jedna z nejdůležitějších věcí v mém životě. Takto se mé myšlenky mohly stát skutečností a mohla jsem přestat jenom planě snít. Tím pádem jsem se i dostala více do kontaktu s realitou, což je u lidí s psychotickým onemocněním velký problém. Věci se hýbou kupředu, mám zrekonstruovaný byt, stále ho kultivuji a je mi v něm dobře. Když mě napadne něco udělat, zhlédnout nějaký film, přečíst nějakou knihu, s někým se setkat, něco vyrobit, něco zařídit, zapíšu si to a dbám na splnění úkolu. Z toho důvodu opravdu žiji a mám svět plný aktivit a zájmů.

Vést si deník s názvem Údržba přátel. Mám wordový dokument, který obsahuje všechna jména mých přátel, starých i nových, a aktivity, které s nimi dělám. Barevně si v něm vyznačuji stav přátelství a je mi odměnou mít někoho označeného zelenou barvou. Mám v plánu zapojit bratra, aby mi naprogramoval interaktivní graf, kde by se zobrazovaly jednotlivé stavy přátelství. Mám teď velmi rozvinutou síť přátel a přináší mi to radost.

Být odvážná. Kdybych nebyla odvážná, neudělala bych nikdy nic. Strach ze strachu mě natolik způsobuje úzkostí, že ji v nějaké míře cítím skoro pořád. Možná díky tomu, že vím, že s tím nic nenadělám, „na to kašlu“ a nehledě na strach jdu do všeho po hlavě. Strach ztratil schopnost mě pravdivě informovat o nebezpečí, takže se podle něj prakticky neřídím. Přesto nějak poznám skutečně nebezpečné věci, to ale asi spíše ne kvůli strachu, ale kvůli pudu sebezáchovy.

Učit. Původně jsem po promoci chtěla opět nastoupit na archeologický výzkum, protože jsem se bála lidí, a tudíž jsem se moc nehrnula do učení angličtiny. Při práci na výzkumu se ale ukázalo, že i manuální práce znamená kontakt s lidmi, a že bude lepší nechat manuální práci lidem, kterým skutečně jde, a dělat něco, co jde mně. Strachu z lidí se stejně nevyhnu, lidi jsou všude, takže je to jedno. Začala jsem tedy učit a stále rozvíjela síť žáků. Dodnes při učení překonávám úzkost, zejména z toho, že ji na mně žáci poznají, ale vyučování se mi celkem daří a jsem dobře hodnocena, takže je pro mě tato práce uspokojivá, a to, že se jí děším, je vedlejší. Nicméně jsem ráda, že se teď mé aktivity obracejí trochu méně děsivým směrem. Vypadá to, že díky zaměstnání peera a zároveň práci v Dobrém místě budu moci přestat učit, alespoň tedy ty žáky, na které se tolik necítím.

Práce ve Studiu 27. Projekt Studio 27 byl v mém životě zlomovým bodem. Zejména z toho důvodu, že jsem přijala svou nemoc, kterou jsem dlouho popírala, a že jsem se ocitla v podporujícím a podobně smýšlejícím kolektivu. Kromě toho jsem nějaký čas mohla vykonávat práci, která nespočívala v kontaktu s lidmi – přepisování besed. To byla velká úleva.

Práce v Dobrém místě. Paralelně se Studiem 27 jsem začala pracovat ve spolku Dobré místo a nikdy na něj nepřestanu pět chvály. Je to unikátní neziskovka, která zaměstnává zejména duševně nemocné novináře. Tato nálepka se mi celkem líbí a nepůsobí na mě stigmatizujícím dojmem. Za rok a půl, kdy probíhal projekt *Informační aktivity v rámci reformy psychiatrické péče*, jsem rozvinula své schopnosti naprosto neslýchanými směry a jsem z těchto svých schopností překvapená. Opět mi velmi pomohlo do všeho se vrhat po hlavě a věřit si i v aktivitách, které jsem nikdy nedělala.

Vznik pracovní pozice peer konzultanta. Peer konzultanství je nová možnost pro lidi s duševním onemocněním identifikovat se s něčím hodnotným a přitom nemuset popřít svou nemoc. Jsem ráda, že žiji v době, kdy se toto stává možným. Ve světě duševního zdraví se dějí velké věci a já jsem ráda,

že jsem toho součástí. Jak řekla jedna dívka na peer kurzu: „My tady tvoříme historii.“

Peníze. Hodnota peněz se obecně velmi podceňuje. Přitom kvalita života se velmi zlepší, když člověk přestane žít jenom z důchodu. Může se osamostatnit, a díky tomu zkvalitnit vztahy, může si dovolit lepší péči o vzhled i různé koníčky, které také vyžadují investice, může zlepšit prostředí, ve kterém žije, a zejména se cítit bezpečněji. Toto povědomí se mi bohužel otevřelo až v posledních dvou letech.

Dobrá zdravotní péče. Abych vůbec mohla začít se sebeléčbou, bylo třeba mít správné léky. Takové, jejichž vedlejší účinky mi nebudou vadit, a které mi skutečně pomohou. To se povedlo dr. Španielovi při hospitalizaci na PCP v roce 2004. Od té doby beru stále stejné léky, až na přidání antidepresiv a odebrání stabilizérů nálady, které mi způsobovaly zánět žaludku. Kromě nechvalných začátků v Nymburce jsem v Praze měla vždy dobrou ambulantní doktorku, za celou dobu dvě, které mě respektovaly jako člověka. Za posledních dvanáct let jsem vystřídala dvě skvělé terapeutky. Jedna musela ukončit praxi, takže jsem na její doporučení přešla k jiné. Všechny tyto léčebné prostředky chápu jako základní, nicméně pouze podporující vlastní snažení.

T V O R B A

Kateřina Málková



foto: Kateřina Málková

Čekárna

Čekárna je lingvistickým opakem kuřárny. Stejná koncovka, opačný význam. Na rozdíl od kuřáren, chodí do čekáren lidé provozovat nejvíce nenáviděnou činnost. Mezi mnoha druhy čekáren se výrazně profilují dva základní typy: čekárna s jasně stanovenou dobou pobytu, jako například vlaková čekárna, nebo ta horší, kde čekáme bez předem daného konce. V takových místech se rodí nekonečno. V malém zažijeme nekonečno například při čekání na metro. Snažíme se mu vyhnout, často dosti marně, během po jezdících schodech, ačkoli je toto nekonečno pouhou miniaturou nekonečna, které představuje náš život s nejasným datem smrti. Měli bychom na něj být zvyklí. Ale nejspíš záleží na tom, zda myslíme na potenciální konec našeho čekání, či ne, a také na druhu toho konce. Zatímco při myšlence na smrt se nám často zdá nekonečně blízko – zde – pokud pomyslíme na to, kdy už „konečně pojede to metro“, pomalu přestáváme věřit, že se to vůbec kdy může stát. A čím jsme netrpělivější, tím míň věříme a vice versa. Dnes, když jsem trpělivě vyčkávala, kdy se otevřou dveře praktického lékaře v hloubětínské poliklinice, byla má nejistota, zda lékař skutečně přijde, takřka nulová. Ale věřím, že být v situaci pacientů čekajících před ordinací místního kožního lékaře, také bych byla na pochybách o jeho existenci. Půlhodina čekání přivedla jednu z pacientek k tomu, aby prolomila jinak pevný led mezi sebou a cizím, odtažitým okolím a řekla: „Já už tady čekám půl hodiny a nikdo tady ještě nebyl.“ „Já už tady čekám tři čtvrtě hodiny a ani předtím nikdo nevyšel,“ přidal se nějaký pán. Rozpoutala se diskuse o tom, zda je v ordinaci pacient, či není a většina pacientů se, těžko říct zda optimisticky, či pesimisticky, klonila k tomu, že v ordinaci kromě doktora a sestry není nikdo. Někdo zapochyboval, zda jsou ordinační hodiny, ale jiný ho přesvědčoval, že jsou odtud přece slyšet hlasy, „tak snad svačí nebo co“. Ani můj doktor zatím nevycházel a na všech dveřích se skvěl výhružný nápis NEKLEPAT. Byli jsme zde evidentně v pasti. „Já snad zaklepu,“ řekla odvážně jedna paní, ale strach jí nedovolil. Mezitím vyšla z mých dveří doktorem rozveselená sestra a zpražila nás ostrým: „Další.“ Když jsem se k ní rozběhla, než zase zmizí v třinácté komnatě, prudce mě odstrčila se slovy: „Nejdřív další,“ a pak mě poslala domů. Nemám zde trvalé bydliště, tak mám smůlu. Nebo štěstí? Ze dveří kožního stále ještě nikdo nevyšel a všechny sestry jsou a priori zlé. Raději budu zdravá.

Šelmy

Má divné oči
Jako šelmy
Do stran šité
A závidí vám velmi
Že jste šťastni
A bojí se vás
Že to o něm víte

Korálky azurové

Korálky azurové
Dopadají jako kroupy
Z nitky roztržené
Na dlážděnou zemi
A jak prší jejich smích
Já zpívám si tuze radostně
Se sluncem v dechu
Ó travičko zelená
Dnes dobře je mi.

V nádražce

Večerní nádražní restaurace
Nádherně hnije do ožralého západu
slunce
Sytou vůní kvasu a lidského masa

Plodná černozem pohlcuje nohy opilců
Navěky zakořeněných

Černý dým se vplétá
Do květin secesních tapet

Číšník temný spasitel
Pomáhá na nohy opilému invalidovi

Kouřem se prodírá Hapkův hlas:
„Jen se ptám, jestli to pro mě uděláš,
pro mě uděláš?“

Hlavně nenápadně

Abych lidi nevyplašila, jako srnky
Abych nerozšlápla jejich porcelán,
jako slon
Aby mě nepřetrhli, jako hada.

Květy zla

Jenom se bojím
Aby mé černé srdce
Nepuklo
A lidé neviděli
Tu ohyzdnou
Mokvající
Černou růží
Která se vyvalí
Ze sevření těla
Jako rozrušený vetřelec.

Mušky

Na zčeřené hladině vody
Se točí mrtvé mušky
Měly ji rády

Úzkost

Kočka má ráda
Mé nervózní nohy
Vrhá se na mé
Neklidné prsty
A hryže –
Úzkost je pro kočku.

Michal KAŠPAR



JE HO MOC?

Pracuje jako peer lektor se zkušeností s duševním onemocněním, jako reportér a moderátor Studia 27. Příležitostně jako divadelní lektor se zaměřením na improvizace. Vede svépomocnou skupinu GPS lidí s duševními potížemi. Pod jeho vedením realizovalo divadlo LSD asi 50 představení. Napsal asi 80 písňových textů, které zpíval s kapelami Le Kapr a Mys. Psal pro webový portál Lidé mezi lidmi a pro časopisy Esprit a Koktejl. Sem tam se přimíchá do literárních čtení se svými rapy neboli rytmizovaným čtením vlastních básní. Vystudoval novinařinu v Praze a v Paříži. Léčil se v Bohnicích (1999) a na Ondřejově (1999–2015), nyní v CDZ Prahy 8. Trpí paranoidní schizofrenií.

MÁ NE-MOC

Narodil jsem se do rodiny nezasažené povědomím o duševních poruchách. V celkem harmonickém prostředí neustálých hádek každého s každým jsme s bratrem vyrostli v mladé muže. Zatímco Karel zápasil s dysgrafií a školským systémem, ve kterém každý, kdo nepsal perfektně čitelně a bez chyb, byl slabý žák, já jsem měl právě od něho cestu umetenou. Aby se nemusel zabývat tím, že chci po něm, aby mi předčítal pohádky (kterým jsem nadobro propadl už tehdy), naučil mě v mých třech letech číst. Do školy jsem přišel vybaven touto dovedností, a problém byl tu. Jako nadané dítě jsem hodně zlobil. Naštěstí jsem ve druhé třídě udělal přijímačky na jazykovku. Tam se mé nadání nejenže neztratilo, ale posílilo. A tak Kája měl ruštinu jen o rok dřív než já. On na ni samozřejmě nadával, mě hrozně bavila, na řeči jsem byl prostě dobrý. „Výběrová“ škola, jak často ráda říkala maminka, mě přivedla mezi podobné nezvedence, jako jsem byl já sám. Po dalších dvou letech jsem si měl opět zvolit přestup do vedlejší třídy a francouzštinu na úkor němčiny. V běčku byl kolektiv oproti áčku více zaměřen na známky a vůbec na učení, navíc ve francouzské skupině jsem byl jediný kluk. Nevynikal jsem ve všem, ale tahle třída mě vytrénovala k vyznamenání. Na konci základky jsem měl na vysvědčení jedinou dvojku – z tělocviku.

Více než polovina třídy pak udělala přijímačky na prestižní Nerudovo gymnázium a sešli jsme se zase po

prázdninách v prváku. Noví spolužáci byli v menšině, ale stejně dobří. Měl bych snad negramaticky napsat spíš dobré, protože i zde měly dívky většinu. Mnozí z nás v nich našli i životní partnerky. Třída měla na gymplu nejlepší prospěch a taky nás už tolik nedusili učitelé a učitelky jako na základce. Jeli jsme na výměnu do Belgie, načež přišla Něžná revoluce. Byli jsme u toho a nadšení. Škola byla ve stávce a studenti na náměstích. Pamatuji si velmi citlivě, že v pátek 17. listopadu jsme šli nejprve do tanečních, ale před taneční školou jsme se domluvili, že jedeme na Albertov. Odtamtud jsme v davu vystoupali na Vyšehrad, kde se pokládaly květiny a svíce. Vyskočil jsem na zídku, abych lépe viděl, a přitom jsem si kalhoty od obleku roztrhl v rozkroku. Vzniklý „veletrh“ jsem maskoval pod krátkou bundou. Skandovalo se: „Jsme na špatném hradě!“ a pokračovalo do centra města. Policajti drželi všechny mosty k Hradu, a tak se průvod stočil okolo Národního divadla na Národní třídu. Byla to past, ze které jsme s Ondrou utekli na poslední chvíli, když už se schylovalo k násilí. Naštěstí nás policisté v boční uličce pustili ven, snad díky našim ještě dětským obličejům.

Revoluce byla škola vnímavosti, ideálů a přetlak informací, které jsme nasávali jako houby. Poprvé mě bavilo číst noviny. Předtím i potom to byla pruda. Naštěstí po maturitě začala devadesátá léta. Spousta legrace, alkoholu, cigaret a měkkých drog. Studium

na dvou školách a v Paříži. Devadesátá léta skončila a vyplivla mne – psychotika s televizním vzděláním – v žurnalistice.

Začátek nového milénia byl pro mě školou života. Místo a pozice, které jsem si nevybral, na okraji společnosti a zároveň tak nedaleko od vysněných Kavčích Hor, kde jsem se už už chytal drápkem při škole. Najednou jsem nevěděl, co nabídnout. Bohnickou zkušenosť jsem tajil, v Café Na půl cesty jsem se naučil točit pivo i během večerních koncertů a s nově založenou kapelou pomýšlel, že tam vystoupíme. Založil jsem divadlo s podobnými dušemi, jako jsem byl já sám. Nevěřil jsem si a často býval paranoidní a učil se s tím žít. Ondřejov a kavárna byly zásobárnou talentů pro divadlo a také osobních přátel. Desetiletí umělecké seberealizace skončilo depresí a syndromem vyhoření.

Zapojením do projektu SymbiÓza a později Aktivizace jsem ze sebe začal opět dělat flexibilního zájemce o práci. Nejlíp mi v tu dobu šlo psaní. Našel jsem si životní partnerku Martinu, a kolegu Tomáše, se kterým jsme díky Jožkovi realizovali knížku, a díky Břét'ovi a Elišce televizní projekt.

CO SI MYSLÍM:

... o prášcích

Léky, antipsychotika, které беру, mi v určitých obdobích zachraňovaly kůži, ve stejných obdobích mi však také naházely na tělo 50 kg tuku. Navíc dnes, kdy za-

čínám bojovat proti cukrovce, se dozvídám, že ji snad mohly způsobit. Kvůli nadváze jsem zkusil jiné, nefungovaly, zbláznil jsem se po nich. Bral jsem také různé „stabilizátory“ a nikdy nevěděl, proč ani jak a jestli působí. Beru také léky proti depresi, a tak ji zase tolik nemám. Myslím si, čím míň, tím líp, ale poctivě až ustrašeně jich беру čím dál stejně nebo víc.

... o svépomoci

Divadlo, které jsem založil, i kapely, ve kterých jsem zpíval, si navzájem pomáhaly, ať už v nich působili lidé zdraví, nebo nemocní. Není rozdílu. Studio 27 mělo také obrovský svépomocný potenciál ve své sociální velkoleposti. Strana zodpovědnosti, satirická show, kde jsem hrál, i loutkoherci Rodinného divadla fungovali stejně. Když se nevezeš, neflákáš, něco s lidmi realizuješ a daří se to, nakopává tě to k lepším výkonům a lepšímu pocitu ze sebe. A když se vezeš, OK, třeba zrovna na víc nemáš, nevadí, aspoň nejsi sám. Ale nepamatují, že by se někdo jenom vezl.

... o léčebně

No to je hrůza. Vězení pro slabé náturey. Horší je už jenom nevědomost nebo sebevražda. Lidi, co tam pracují, lituju. Myslí to dobře, ale otročí systému. Pár lidí je ráda za azyl a přístřeší, jiné tato zkušenost o ně nadlouho připraví. Soukromí zde neexistuje. I když, časy se mění...

... o politice

Politika je nesmírně ušlechtilá zábava, ideály se daří skvěle uvádět do praxe. Nikdo netrpí. Z cizinek unesených na naše území se stávají televizní moderátorky a u policie pracují mravní vyznavači bojových umění. Evropa jde do Evropy a my jsme Západ. Jinak řečeno: začněme se konečně starat o to, kde a jak žijeme, jinak někdo zatáhne za splachovadlo, a budeme v sifonu. Právě teď.

... o hvězdách

Poprvé jsem zažil hvězdný systém v soukromé televizi. Točili jsme v tom roce hlavně Lucii Bílou a Karla Gotta a cítili se jim tak nějak blíž. Líčili jsme se jako neohrožení Clarkové Kentové, ale život nám unikal. Silný padnou, slabý vodolaj. Bulvár je prazvláštní škola, kde jde jen o prachy. Inu rodinná firma. Dnes bych si to odpustil, ale být na obrazovce je lákavé. Já se vždycky oblíkal nedbale, nejsem manekýn, nevydržel bych to.

... o terapii

Slovo je silné náčiní, mocná zbraň proti těžkostem života, ale má dvojité ostří. Když ventiluješ svoje pocity bezohledně, vytváříš vůči sobě přehradu. Když zdvořile manipuluješ, sklízíš opatrnou nedůvěru, když chceš vyhrát, musíš se chovat jako člověk – a to je nejlepší výsledek terapie.

... o tvorbě

Radost, která se nedá zkažit.

... o pokoře

Jediný, kdo si ji zaslouží, je druhý člověk nebo Bůh. Příroda, zvířata, rostliny, krajina, moře, vesmír. Smrt a život. Pohoda.

...o osudu

Nejsem fatalista, i když vím, že proti spoustě věcí nic nez můžu. Život se dá brát jako nekonečná řada průserů, jen když se nepoučíš z chyb. Někdy je průser to, že právě to nejde. Mám pro sebe upravené rčení, že chybami se člověk učí, takto: Ze všeho nejdřív dělám chyby. Řekněme, že jsem lodivod. Trochu tápat se dá na suchu, u břehu nebo na mělčině. Na otevřeném moři je to velký luxus. Když chci objevit Ameriku, musím udělat fatální chybu ve výpočtech. Nemůžu ale couvnout, to by byla taky chyba. Neznám větší průser, než lézt dvakrát do stejné řeky. Říká se to přece kvůli povodním, ne?

... o vědě

Recyklované náboženství vědy nás nezachrání před přílivem novinek. Výzkumy veřejného mínění v době sociálních sítí nefungují. Ale rezignovat na poznání je sebevražda. Kromě toho pozor na ideje a ideologie. Propagace recovery nemá určitě katapultovat prvního šilence do čela společnosti. Může ovládat masy někdo bez ideálů a koho ovládá alkohol?

TEXTY PÍSNÍ

Michal Kašpar



foto: Kateřina Málková

Doktore

Mám tu pro vás doktore
své potíže s prostorem
mám tu pro vás doktore
stížnost urgentní
stále se mi snižuje
tlak s vámi mě sbližuje
však na mém strachu rýžujete
a jste početní

V noci musím po městě chodit
musel jsem se snad do tmy narodit
v létě musím s časem závodit
v zimě piju sám
víno s barvou tmavě červenou
vidím téct z rozbitých kolenou
mokrý oblek s dírou prodřenou
do Naděje dám

Duende Al Capone bistro U dvou koček
vezmu to pak Jungmankou skončím u Kotvy
v Kolíbce dva panáky a kde ještě točej
pod Pavlákem kráká Havran samotný

Na záchytce jsem nechal vejplatu
jak teď zatáhnu dnešní útratu
nonstop zavírá půjdu bez šatů
vidím upíra končím v kómatu

Furt mám žízeň za límec teče a za šosy chytá
smrt se blíží značně napitá
trapný ticho já se ti potvoro jenom tak nedám
to je psycho rundu vobjednám

Mocným douškem chmury zaplaším
záplava už shůry nestraší
prastarý fór honem opráším
ať se pije dál
Všechno tone v temném přísvitu
novou sklenici mám nalitu
démon chlastu křičí nelituj
že ses ke mně dal

Průser

Doktor mě honí s injekcí
zbytečně volám že nechci
dneska pro něj návrh mám
ať se jde bodnout sám

Já si chci jenom užívat
nad krásou žen se rozplývat
luxusní večeři objednáám
zejtra si šlichtu dám

Já to znám
průser mám
zase jsem někomu na obtíž – to víš
já to znám
průser mám
účtování je každéj den blíž

Jsem rád že tě vidím nejsem v tom sám
počkám až vystřízlivíš a pak si s tebou kafe dám

Automat na kávu
sype výhru z rukávu
třeštím oči na sestřičku
mám já to honičku

Požádal jsem ji o ruku
vždyť je to holka v rozpuku
že chci bejt její milenec
tak to jsem teda šílenec

Princeznička

Já to tak nemyslel zapomeň slova
naopak poslouchej řeknu ti znova
ty jsi ta kterou bych potkat chtěl vždycky
kvalita říkám melancholicky

Navěky já prosím chtěl bych ti patřit
bezděky pro tebe pracovat za tři
zamáčknu slzu co v očích mě pálí
v hledáčku mívám tě zblízka i zdáli

Nevěř mi možná tě přesvědčím zítra
za dveřmi stojím a jestli jsi chytrá
otevřeš uvidíš jak se ti směju
to teď řeš zda patříš ke zlodějům

Tvé srdce chci najít ve vejci ptáka
v pohádce se takhle čaroděj láká
chyť se mě poletíme spolu na jih
ze země nám děti zamávají

Jsi neodolatelná a odolná
jsi jako včela pilná i v den volna
jsi neuchopitelná a nepotopitelná
jsi vším
já tě nemám a přesto se tě nezbavím

Jsi jako kapka deště na jaře
jsi princeznička v kočáře
jsi nepolapitelná a neuchvatitelná
jsi skvost
který chci získat pro svou maličkost

Autobus do pekla

Autobus do pekla já jsem v něm stál
asi bys neřekla jak jsem se bál
co jsem kdy udělal i to co ne
měl jsem před očima černé na bílém
co jsem kdy udělal i to co ne
mám teď spočtené

Ze všech míst nejradši měl jsem Prahu
živit se neměl jsem ani snahu
ty víš co jsem dělal ve výtahu

Občas jsem zapomněl platit daně
co se stane čekal odevzdaně
ty víš co jsem dělal ve vaně

Drogy jsem bral
onanoval
nemiloval
simuloval
všemu se smál
blbýho hrál
proto si mě čert dnes do pekla vzal

Už se těším to bude sranda
neboť věřím v posmrtnej život
čerti prej jsou veselá banda
tak mi budou chodit pro pivo
nebudem dřít – budeme pít
s čertama šít – naplno žít
ty ses furt čertila pro pár mejch chyb
v pekle a bez tebe bude mi líp

Nový Svět

Bezbřehá je hladina oceánů
kupředu po proudu po větru
Nová země leží
nezměrná lodní zvon jí zvoní hranu
posádko vylodit do člunů
k lesům na pobřeží

Křesťané Východ zlatem prospěch měří
vábivou má zář
v bělostné bohy z moří lid tu věří
máme krásnou tvář

Kněží s uměleckým citem
obdivují práci zlatníků
milí zlatí až v Ježíše uvěříte
zkrášlíte nám ve Španělsku tisíce jeho pomníků

Napořád zlaté klasy s kukuřicí
brambory tabák a syfilis
přivezené z dalek
Otrokář Cortés o království snící
přiměje nový svět knihy číst
o vedení válek

Šamanská kouzla věštby kalendáře
astrologové
zlatý stát zkrvavené lidské tváře
ticho hrobové

Ježíš s vybělenou lebkou
natřásá se v čele průvodů
milí zlatí kultura je věcí křehkou
civilizace zaniká z mnoha různých důvodů

Eliška Marie KOŠŤÁLOVÁ



ZAOSTŘENO NA DUŠI

Eliška Marie Košťálová se věnuje při své práci hlavně destigmatizaci lidí s duševním onemocněním. Nejdříve jako redaktorka časopisu *Esprit* a portálu *Lidé mezi lidmi*, od roku 2015 i jako redaktorka, střihačka a kameramanka projektu *Fokusu Praha Studio 27 „zaostřeno na duši“*, ve kterém pracuje se svým manželem a dvěma kolegy. Kromě toho je také zapojena v projektu *Blázníš?* No a!, v roce 2015 byla lektorkou literární dílny, od roku 2016 je lektorkou patientského pořadu na internetovém rádiu a je členkou patientské skupiny *Dialogos*. Věnuje se i psaní povídek a básní a také fotografování. Svá díla prezentuje na výstavách a literárních čteních.

BĚŽNÁ ŽENA S NEBĚŽNÝMI ZKUŠENOSTMI

Jsem úplně běžná žena, ničím, kromě celého svého života, nevybočuji z běžně uznávaných hranic normality. Ne vždy jsem si myslela, já i mé okolí, že je na mně něco, co lze nazvat „nemocí“.

Je pravdou, že jsem byla v dospívání hodně uzavřená, neměla jsem skoro žádné kamarády a ze všeho jsem měla až nepřírozený strach, který mne často zbavil odvahy natolik, že jsem si nedokázala ani najít při studiu brigádu či jít si něco zařídit. Ale ze všech stran jsem slyšela, že se to spraví, až se více „otrkám“. Nakonec jsem byla schopna se se svým strachem naučit žít do té míry, že jsem vystudovala vysokou školu, pracovala jsem a vdala jsem se.

Po prvním porodu začaly depresivní stavy, kdy jsem byla zbytečně podrážděná, nic mě nebavilo, každá, i ta sebelehčí, činnost ode mne vyžadovala nadlidský výkon. Péči o malého syna jsem sice byla schopna zvládat, ale byla jsem vyčerpaná, plačtivá a vše jsem viděla černě. Maminka mi doporučila návštěvu psychiatra, a na tři čtvrtě roku jsem začala každý den polykat antidepresiva. Protože jsme však s manželem chtěli dalšího potomka a můj stav vypadal už zase v pořádku, či spíše na mírnou euforii, léky jsem postupně pod dohledem doktora vysadila a zanedlouho jsme čekali další dítě. V době těhotenství bylo mé prožívání na hraně. Nikomu

jsem nic neřekla, ale byla jsem přesvědčená, že při porodu zemřu a že mne miminko zevnitř zaživa užívá. Po porodu se chvíli, kromě opět nastupující deprese, nic mimořádného nedělo.

V momentě, kdy jsem se však jednoho dne ráno probudila a kolem mne byli samí mimozemšťané, kteří se mnou telepaticky komunikovali a snažili se mi ublížit, už se o nějakých hranicích běžného prožívání hovořit nedalo. Svět se pro mne stal místem, které je bezbřehé a kde je možné vše. Pravidla, tak jak jsem je snad znala, přestala existovat a držet mne v mezích. Strach. Tato emoce byla nadlouho jediná, které jsem propadala. Ovládal mne a nedovolil mi vidět věci tak, jak je vidí ostatní. Hlasy, které mi překrývaly „realitu“, mě rušily a nedovolily mi soustředit se. Bytosti, které mi chtěly ukrást právě narozené dítě a mne nedobrovolně použít pro své účely. Protože jsem studovala na vysoké škole sociální pedagogiku, pochopila jsem, že zážitky, které mne provázejí, se až nepříjemně podobají těm, o kterých jsme se učili v souvislosti se schizofrenií. Strach byl tak mohutný, že jsem zmateně potlačila svou hrdost a v zoufalství vtrhla k psychiatrovi. Byl milý a chápavý. Posunul ke mně krabičku s léky a jemně mi řekl: „Tohle je už vážnější...“ Pochopila jsem. Po léčích jsem prospala většinou 20 hodin denně, postupně přibrala 25 kilo a nedokázala se

soustředit ani na běžné činnosti. Měla jsem štěstí. Mám skvělou rodinu, mí rodiče a tehdejší manžel se o mne starali 24 hodin denně, abych nemusela do léčebny. Povedlo se. Přestože mé pozitivní příznaky, tedy vize, hlasy a bytosti, nezmizely a prožila jsem několik menších atak, byla jsem po šesti letech schopná existence v mezích „normálu“. Přesto jsem nedokázala najít práci ani si uspořádat život podle svých přání a svět mi připadal jako příliš těžké místo k žití. Uzavírala jsem se dovnitř a tam hledala smysl.

Pak jsem udělala krok vpřed, alespoň tak se mi to tehdy zdálo: vysadila jsem léky. Proč? Připadala jsem si uvnitř mrtvá. Pohřbená zaživa. Nevnímala jsem dost intenzivně na to, abych měla pocit, že žiju. A měla jsem pocit, že léky stejně nedělají, co mají, protože příznaky zůstaly. Jediné, co mi odbouraly, byl strach. Asi po třech měsících bez léků se mi rozjela ataka. Absence strachu se zextrémnila a já prožívala období plné mystických zkušeností, zážitků mystické smrti i zmrtvýchvstání, nahlížení svých minulých životů, hlubokých vhledů do podstaty života a vesmíru. Připadala jsem si výjimečná, vyvolená, byla jsem přesvědčená, že jsem vtělením samotného Ježíše. Ve svých přátelích jsem identifikovala své učedníky a jen díky mé nepříliš extrovertní povaze jsem svá přesvědčení neventilovala veřejně. Občas jsem se někomu z přátel snažila vše

vysvětlit, ale osud mi byl příznivě nakloněn a většinou se to setkalo jen s nepochopením.

Odvaha, kterou mi ataka vzedmula, se projevila v zásadních životních změnách. Odešla jsem od rodiny, odstěhovala se o 300 km dál, spálila za sebou všechny mosty. I když, přesně tak to nebylo, protože mosty pak spálili lidé okolo. Nedokázali přijmout to, co jsem dělala a že jsem vybočila z „normality“ víc, než si dokázali představit. Jak se ataka stupňovala, začaly pocity vyvolenosti opadat a já se začala se životem znova úporně rvát. Přicházely deprese, propady, úzkosti na hranici snesitelnosti a pocity pronásledování. Ale já toužila žít. Praha jsem po tom tolik, že když jsem viděla, jak působím bolest svému partnerovi a když hlasy a vize byly plné příkazů zabití, ať už sebe nebo druhých, probrala jsem se. Znovu se ozval strach. Tentokrát o ostatní. Říkejte tomu, jak chcete, já tomu říkám láska. A láska dělá zázraky. Kvůli ní jsem znovu začala brát léky. Ty mi pomáhají držet si odstup od všeho, co zažívám. Učím se. Učím se zavčas poznat, kdy začínám vnitřně umírat a dávku mírně snížit. Učím se ale poznat i moment, kdy jde do tuhého, a já musím léky na čas zvýšit. Je to život na hraně, ale nikdo se zkušeností s duševní nemocí nemůže říct, že život s ní je lehký. Já jsem já a nedokážu říct: Tohle je moje a tohle je nemoc. Moje diagnóza je diagnózou celého mého života. Nežiju „s“ ní, ale žiju ji.



autor grafiky: Tomáš Vaněk

CO MI POMÁHÁ

Soužití s blízkým člověkem. Tedy u mne konkrétně s mým manželem. Díky našemu harmonickému vztahu, kdy si navzájem poskytujeme oporu, se náš stav daří udržet na hodně dobré úrovni. Poskytujeme si také zpětnou vazbu ohledně našich projevů, které navzájem dobře známe. Jakmile kdokoliv z nás na druhém zpozoruje nějaké nevídané projevy, dokážeme o tom spolu mluvit a poskytnout si navzájem pomoc. Musím konstatovat, že soužití s člověkem, který má podobné zkušenosti s nemocí jako já, je darem. Dokážeme daleko více porozumět jeden druhému.

Moci o svých stavech otevřeně mluvit. Nejčastěji se svým manželem, ale když je to vážnější, pomůžou často rozhovor s psycholožkou, psychiatrem či klidně i sociálním pracovníkem z Centra duševního zdraví pro Prahu 8. Už nejednou mi takový rozhovor pomohl do té míry, že jsem nemusela do psychiatrické nemocnice, ale zvládla jsem krizi doma. Podobnou službu mi často prokazují i mí přátelé, kteří mají sami zkušenost s duševní nemocí. Ti jsou další nedílnou součástí mého světa. Díky popovídání s nimi si občas dokážu utvořit náhled i v situaci, kdy ho již začínám ztrácet.

Rodiče. V minulosti mi velmi pomáhali. Díky jejich péči jsem nemusela při první atace do psychiatrické nemocnice, protože se mi věnovali doma, abych mohla být

i nadále se svými dětmi. Dnes jsou rodiče ale 300 km daleko, a tak mi poskytují podporu hlavně po telefonu.

Práce. Děláním práce, která mne moc baví, a to je pro mne základ. Pracuji na chráněném pracovním místě a na poloviční úvazek, a to přispívá k mé schopnosti odvádět kvalitní výkon. Byla jsem v životě již několikrát bez práce a vždy to mělo negativní vliv na průběh mého onemocnění. Možnost pracovat přispívá ke zlepšení a zkvalitnění mého života. Znamená to také poměrně pravidelný kontakt s dalšími lidmi, což ke zlepšení mé situace ještě více napomáhá.

Tvorba. Pomáhá přicházet na jiné myšlenky, ventilovat něco z mého světa a aktivně to začleňovat do světa vnějšího. Při fotografování zachycuji prchavý okamžik svým vlastním pohledem, při literární tvorbě většinou čerpám ze svých zvláštních zkušeností a snažím se sdělit ostatním, jaký je svět z mého úhlu pohledu. Tvůrčí proces je pro mne také velmi důležitou relaxací a zvedá mi náladu.

Dostatek spánku. Také mi pomáhá pravidelný režim, hlavně dostatek spánku, kterého ale potřebuji obvykle více, než je u zdravých lidí běžné. Patrně to způsobuje medikace. Také potřebuji často více odpočinku přes den.

Ranní rituály. Mám na mysli třeba ranní pravidelná snídaně, teplý čaj, cvičení či meditace, pravidelné

každodenní procházky. Hodně z těchto věcí lze zvládnout, pokud člověk zrovna není ponořen v depresi. Pak se totiž vůle hroutí jak domeček z karet a je velmi těžké dodržovat jakýkoliv režim.

Relaxace. Jakýkoliv stres mi způsobuje okamžité zhoršení příznaků, proto je pro mne důležité hodně odpočívat a relaxovat. Ať už je to u knihy, filmu či procházkou, cvičením nebo jen tak si na chvíli sednout a nemyslet na starosti.

Uzemnění. Často mívám problém s neuzemněností. Cítím se bez kontaktu s realitou a se zemí. Na to mi pomáhá jíst teplá jídla, kořenovou zeleninu a taky maso. Zkoušela jsem jednu dobu být i vitariánkou, ale chybělo mi právě uzemnění, které pak prohlubovalo moje stavy. Od té doby vím, že si musím na stravu dávat velký pozor. Někdy je neuzemněnost příjemná, ale pro mne musí být krátkodobá, protože po pár dnech se začne měnit mé prožívání a už se těžko vracím zpět do původního stavu.

Pravidelné harmonizační cvičení. Cvičení, které rovnoměrně protáhne celé mé tělo, mi pomáhá odbourávat napětí v jednotlivých částech a procítovat své vlastní tělo při pohybu. Dostávám se tak do většího kontaktu s celým svým tělem a do těsnějšího kontaktu s realitou.

Pobývat mezi lidmi. Někdy pro mne bývá problém pobývat mezi lidmi. Ale právě to je pro mne velmi důležité. Zajít si s manželem na koncert, na výstavu, zaplavat nebo jen tak do kavárny, abych přišla na jiné myšlenky a do svého světa vnesla trochu života a podnětů zvenčí. Abych se neuzavřela do svého vnitřního vesmíru tak hluboko, že by z něj již nebylo cesty ven.

Relaxační a meditační hudba. Pomáhá mi občas s usínáním a větším uvolněním i ve chvílích, kdy můžu relaxovat.

Víra v Boha. Někdy je hodně těžké si stále uvědomovat, že každá vteřina našeho života má svůj smysl. Někdy totiž vidím vše černě a strach mi zatemňuje prožívání natolik, že mám chuť to všechno vzdát, uniknout a nechat již konečně všechny starosti za sebou. Víra v Boha a v to, že smysl mi nemusí být vždy zjevný, ale přesto tu je, mi pomáhá tyto chvíle překonávat.

Příznaky. Ač je to paradoxní, i mé vlastní příznaky mi občas pomáhají. Především bytosti, které vnímám jako své průvodce či ochránce, mne často dokážou podpořit a utěšit, pomoci mi překonat těžké období. Také jsou mi ale v některých případech svým chováním samy prvním varovným příznakem, že se blíží propad. Citlivé zacházení s mým vnitřním světem mi dokáže pomáhat vše zvládat bez přílišných výkyvů a včas vyhledat pomoc.

CO PROŽÍVÁM, KDYŽ ZAÚTOČÍ SCHIZOFRENIE

Ano, opět nemůžu spát. Jsem nesvá a mám nutkavý pocit, že něco není v pořádku. A to tak silný, že mne chytá skoro panika a musím sebrat všechny rozum do hrsti, abych jí nepodlehla. Co se to děje? Tohle už znám. Rozjíždí se mi ataka. Posledních pár dní nebo možná i dýl jsem měla občas zmatené myšlenky, podezírala jsem i své blízké z nekalých úmyslů, a naopak věřila lidem, které vůbec neznám. Pálení v hrudi a tlak, točení hlavy, náhlá únava, nespavost, zmatenost, pocit, že tu vlastně ani nejsem, že sem nepatřím, že jsem v jednom bodě a vše kolem mě pluje a plyne, aniž na to mám vliv. Nejistota, jestli jsem zamkla, jestli mám všechny věci, které do práce potřebuji. Vztahovačnost – pocit, že se o mne všichni zajímají a že přece přišli dnes speciálně kvůli mně, že všechna jejich slova jsou znamením náklonnosti. Zapomínání – nevím, co bylo před chvílí, nevím, koho mám ráda, a koho ne, kdo patří do mé rodiny, a kdo je pouze neznámý známý. A halucinace – temné postavy, které se mi míchají mezi ostatní lidi, procházejí davem a kynou mi, často se mi smějí či mi zlověstně šeptají do ucha, že si pro mne přijdou. Ano, něco je špatně. A to hodně zásadně...

Tohle byl krátký popis mého stavu před atakou nemoci, který jsem schopná vnímat.

Teď popíšu, co se může odehrát, pokud se mi v této chvíli nedostane pomoci (ať už zvýšením léků a klidným pobytém doma mezi blízkými, nebo třeba na krizovém centru):

Jedu do metra a najednou si všimnu svištivého zvuku vrzajících pojízdnych schodů. Kolem mne opačným směrem projede na schodech paní, které vlají vlasy jako ve zpomaleném filmu. Barvy, tvary, zvuky, ... vše je zostřené a velmi intenzivní. Míjím muže, který se baví do telefonu. Sleduje mě, bleskne mi hlavou. Od této chvíle začínám panikařit. Co jsem udělala, že mě sledují? Najednou vidím ve tvářích ostatních čekajících

výsměch. Každý, kdo se se mnou setká pohledem a má vážnou tvář, je agent, napadne mě. Kamera na nástupišti – nepohnula se směrem ke mně? Nepodíval se tamten muž po očku na mne? Všechny vjemy jsou stále velmi intenzivní. A metro přisvištělo lhotejně k mému osudu. I ten osud je mi výsměchem. Bože, proč? Bože, co teď? Bojím se. Moc se bojím a nechci tu být. Musím. Nebo ne? Prosím, pomozte. Bojím se

a není tu nikdo, kdo by byl dost důvěryhodný. Nikdo, kdo by nebyl s nimi a mohl mi pomoci. Jdu k bezdomovci u sloupu. Snažím se jít klidně a nedat na sobě nic znát. Dávám mu dvacetikorunu. Alespoň on je tu nevinně, napadne mě. Ale pak ucuknu. Místo jeho ruky vidím pařát a z jeho pohledu opět hledí temná postava. Už jsou tu. Přišli si pro mě. Není kam uniknout. Jak se bránit? Ne, to by nemělo smysl. Nemůžu se ubránit, protože je jich moc. Jsou schopní všeho a mají možnosti, které já nemám. Když se zbavím jednoho, přijde další. Nemám kam uniknout. A navíc – ti lidé, z jejichž očí hledí nepřátelé, jsou v tom nevinně. Nevědí, koho v sobě hostí. Nevědí, jaké síly a jaké bytosti je prostupují a mísí se do našeho světa. Do světa, v němž bylo ještě před chvílí tak bezpečně a teď je cizí, nepřístupný, smrtelně nebezpečný. Nemám už sílu, a tak podléhám panice. Tečou mi slzy a třesu se. A pak, v jediném okamžiku se rozhoduji: to díky mně sem ty bytosti přišly. Pokud tu nebudu já, nechají ty ostatní lidi na pokoji. Neublíží jim, jde jim o mne. S brekem vybíhám z metra a mířím nevím kam. Daleko, kamkoliv, jen prosím pryč. Někam, kde nebudu příčinou utrpení ostatních. Někam, kde už konečně nebudu nikomu ubližovat. Někam... nebo do nikam...

V tomto stavu jsem byla bohužel mnohokrát. Musím podotknout, že jsem nikdy, ani v největším propadu, v nejkřutější hrůze nikomu neublížila. Naopak (a je nás hodně, kdo to tak vnímáme) chci v takové chvíli uniknout do nebytí. A jakékoliv řešení, jak situaci uniknout, chci hned přijmout. A v tomto okamžiku jsem bohužel velmi zranitelná a jsem velmi snadnou obětí. Ve skutečnosti již před propadem do akutní ataky přehlížím spoustu indicií, které by mě měly před lidmi a situacemi varovat. A většinou si naopak ještě myslím, že se v lidech dobře vyznám, a věřím jim, i když ostatní už dávno zjistili, že se jim věřit nedá. Jsou lidé, kteří dokážou mého stavu v takové chvíli zneužít. Nebo jen využít ve svůj prospěch. Bohužel to vím, ale také vím, že tehdy náhled na svou nemoc prostě nemám a není v mé moci se tomu ubránit. Já lidem, kteří mi v takové chvíli nabídnou pomoc, bezmezně věřím a jsem schopná jim být zavázána. I když to, co mi ve skutečnosti nabízejí, není pomoc, ale pouze zneužití. Já to tehdy prostě nepoznám. A tak naráz měním známé, neozývám se přátelům, protože je podezírám, že mě chtějí ovládnout a přinutit udělat to, co já nechci, nedbám na rady a domluvy a často se pak okolí zdám arogantní, svéhlavá, lidé mají pocit, že jsem sobecký manipulátor, člověk, kterému

sláva stoupla do hlavy, člověk bez talentu, který si jen hraje na dokonalého... Ano, tohle všechno a ještě mnohem víc jsem si už vyslechla. Jenže jaká je pravda? Strach. Já se bojím a ze strachu si vytvořím domněnky, které mi přesně vysvětlují to, proč vnímám například blízké jako ohrožující a ostatní jako soucitné přátele, pro něž je potřeba udělat první poslední.

Jedno je jisté a po těch letech už to chápu dobře: potřebuji pomoc. Sama nejsem schopná svou nemoc zvládat bez problémů. Otázkou je, co je přesně tou pomocí. U mne je to jasné. Primární v mém životě je partner a rodina. Pokud je vztah s partnerem oboustranně láskyplný, pokud k sobě navíc cítíme úctu, přestože máme takovéto problémy sami se sebou, je to ten nejkrásnější vztah. Když jeden ztrácí náhled, druhý jej podrží. Ochrání, podepře, přesvědčí, že potřebuje zvýšit dávku

léků a vyhledat odbornou pomoc. Ale na to, aby to mohlo takto fungovat, je třeba jedné důležité věci: dobře, opravdu DOBŘE rozumět projevům a časným varovným příznakům nemoci. Protože ve chvíli, kdy náhled ztratím, už nevěřím nikomu, ani sobě. Pak už se mnou po dobrém nikdo nic nezmůže. Takže důležité je, abych komunikovala, abych byla i já informovaná a dokázala říct: „Hele, není mi poslední dny dobře, prosím buď ostražitý, abys včas zachytil příznaky, pokud je nebudu vidět já, a mohl mi pomoci.“ Ale na to je potřeba silná dávka zodpovědnosti. Nenechávat nic náhodě, ale stále vyvažovat, pozorovat, přemýšlet nad sebou. Nad světem. Nad námi všemi. Zkrátka bojovat. Protože vzdát to vše a říct, že už na to nemám sílu, to je pouze další únik. Další ignorování skutečnosti, zavírání očí před realitou. A jelikož je to naše doména, motáme se pak v kruhu, náš život je plný zvrátů a ztrácí směr...

TVORBA

Eliška Marie Košťálová



autor grafiky: Tomáš Vaněk

Géniův škleb

Génius se usmál
 vycenil umělý chrup
 a spokojeně si přehodil
 závit přes závit.
 Jenže závity není radno
 jen tak přehazovat.
 Takže mu najednou
 dokonale hráblo.
 Zavřel se na samotce,
 dal si do uší vatu
 a bylo mu velice fajn.
 Jenže pak se závity
 vzbouřily a bylo zase
 všechno šíleně rychlý.
 Nestíhal promýšlet
 definice a plivat moudra.
 Tak to za něj dělal bratr.
 Rozdíral papír vzdechy lásky
 a všechny tak nějak
 nutil ke spasení.
 Nechtěli. Bránili se urputně.
 Až už nebyl nikdo,
 koho by ještě nezachránil,
 rozhodl se zase
 přehodit výhybku
 a začal jezdit rovně.

Modlitba z duše

Bože, prosím dej mi Sílu.
 Dej mi nekonečnou sílu být tím,
 kým jsem, a nikdy nepadnout.
 Nikdy neublížit proto, že sama
 jsem ublížená a bolavá.
 Nikdy nezanevřít na Tebe
 a nežehrat, že se mi dostalo
 něčeho, o co jsem nikdy nestála.
 Dej mi sílu vidět vždy jen to pravé,
 reálné a nepodlehnout vybájené
 představě, že to, co zažívám,
 je špatné a nežádoucí.
 Chci cítit vše a být s tím zajedno,
 chci milovat každý svůj projev,
 i ten sebeděsivější. Chci sedět
 schoulená v koutku a plakat strachy,
 ale i tak vědět, že jsi na mé straně,
 že jsi mým věrným stínem, který
 mne nedokáže již nikdy opustit.

Sedadlo nemá místenku

368 a stále klouže.

20.22 už nečeká.

Trasa: kdovíkam.

230 V na každém rohu.

Wi-Fi restricted.

A já? Ne? Ne!

Až dostihne nás stáří

Je mi... no... skoro dvě stě let. Alespoň tak jsem to lidi slyšela povídat, když jsem byla stará. Pak už tolik nemluvili, zmlkli, když jsem začala zpívat o naději. Zacpala jsem si uši a oni mě napodobili. A tak jak já v tichu mládlá, oni se scvrkávali. Já dál zpívala, ale už jen všem těm staletým kmenům kolem. Zapustila jsem kořeny do nebezpečna a vratce se kývala ze strany na stranu. Pak přišla bouře. Celkem mírná, laskala mou rozvrásněnou kůru a brázdila tu jejich hladkou. Lehli si. Chtěli odpočinout. Jenže já ráda tančím. Chci totiž zestárnout. Svými kořeny prorůst vesmír a položit si hlavu na dlaň mého milovaného. Prostě jen tak odpočívat na jeho mladé dlani, nechat nohy vlát v bouři a koukat do jeho scvrklého obličej se zářícíma očima. Chci moc? Je mi tisíc. Alespoň tak jsem to zaslechla ze svých vlastních úst. Úst, která stále žvanila o životě. Do doby, než jsi mi je zacpal kusem mlhy utrženým ze svých snů. Tehdy přestanu. Protože ticho přece ke stáří patří. A Slunce. A ranní probouzení s bolavými klouby. Probouzela jsem je? Své kořeny? A probudí ony tebe, až vydechneš naposled? To mi bude pět...

Zdeněk HEŘT

MAXIMÁLNĚ UPŘÍMNĚ O SOBĚ

Zdeněk Heřt se narodil v roce 1979 v Lounech, vystudoval VŠE v Praze a pomohl jedné hudební skupině v rozjezdu. Pracoval na mnoha pozicích, v různých odvětvích a s různým nasazením. Život si komplikoval potřebou nahlížet na život i z pohledu jiných lidí, a přitom přehlížel své potřeby a neviděl obyčejné lidské štěstí. Trápil se svým neuspokojivým pocitem z nespravedlnosti lidské společnosti konce 20. a začátku 21. století. Styk s dcerami má upraven vlastním návrhem rozvodovému soudu, a také morální jistotou.

Z veselého, chytrého a poslušného chlapce se stal opilcem, huličem a psychicky narušeným jedincem, aby mohl rozkvést do udatného, zdrženlivého a tvořivého blázna s přiměřeně čistým svědomím.

V současné době pracuje jako peer konzultant v BONA, o. p. s., a spolupracuje s dalšími organizacemi působícími v oblasti duševního zdraví na svém rozvoji a přidávané hodnotě. Je majitelem internetových stránek www.peerconsult.cz, spoluzakladatelem spolku DIALOGOS a relativně šťastným naivním umělcem.



STRÁŽNÝ ANDĚL SE NARODIL VE VANĚ

Jmenuji se Zdeněk Heřt a narodil jsem se cirká před třiceti pěti lety. Dětství jsem měl klidné a příjemné, i když si ho moc nepamatuji a vím jen to, že jsem se do dvanácti let pomočoval, našťestí jen v noci, což jistě nebylo známkou neshod v rodině.

Rodinný život mě natolik bavil, že jsem si způsobil simulací operací slepého střeva již v šesti letech. Další drobné zakopnutí v životě jsem již mohl pramálo ovlivnit a ani jsem nepátral po jeho zavinění, jen jsem si jist, že to pro můj další život byl opravdový zlom. O Silvestra devatenáct set osmdesát devět jsem zvracel a měl horečku a byl hospitalizován na čtrnáct dní s halucinacemi v nemocnici. Nevadilo mi to. Povídal jsem si se stromy a nehnutě ležel. Sem tam mě navštívila rodina. Později mi bylo jasné, že žádné drogy se čtyřicetidvoustupňové horečce nevyrovňají. Ty halucinace byly nádherné. Mluvili ke mně tváře tvořené větvemi stromů. Něco se tehdy ve mně změnilo a jen jsem čekal do třiceti let, kdy začnu opravdu žít. Dospělost. V šestnácti, abych si nemyslel, mě ještě navštívila rakovina a vymýtila zbytek rodiny až na maminku a bratra.

Začal jsem hrát v kapele, po dřívějším studiu houslí, na bicí a úspěchy lemovaly společnou cestu tří zakládajících muzikantů. Pivo, pivo a tráva. Po pár letech mi už trochu hrabalo a přidaly se stihomamy a paranoia z hulení. Viděl jsem stíny, ale ignoroval jsem je.

Vystudoval jsem Vysokou školu ekonomickou v Praze, po sedmi letech, bez červeného diplomu, ale přece. Jak říkal kamarád: „Při kalbě vystudoval vejšku.“

Taky jsem se podíval na rok do USA, když jsem opustil kapelu a poznával jiný život, který mi moc nešel. Jen pivo, hulení, trocha kokainu a krásná příroda. Nějakou práci jsem měl, ale nebyl jsem s ní spokojený, protože mi přišla málo zajímavá.

Po návratu ze Států jsem uspokojoval potřebu sociální interakce plzeňským pivem a absinty. Byl jsem rád, že jsem dostudoval. Chtěl jsem jít i na doktorské studium, ale téma Legalizace marihuany za účelem zisku nebylo dostačující.

Začal jsem pracovat, a zase mě to neuspokojovalo. Potkal jsem lásku, jel s ní do Londýna, žil na okraji společnosti, pracoval za libru na hodinu a po půl roce se vrátil zpět. Počali jsme dítě. Jenže jsem nepřestal chodit pít a hulit. Žena se mi na míle vzdálila v citu a já zůstal sám a nakonec bez práce.

Prodal jsem duši svou a duši svých dětí ďáblu.

Posledního prázdninového dne roku dva tisíce osm jsme jeli od kamarádky z Vysočiny s malou Miriam a miminkem v bříšku a já ve vzteku naznačil bouračku vyjetím do protijedoucího pruhu proti autu. Byla tam rezerva, ale. Vzpomněl jsem si, že moje maminka párkrát vyesdla z auta, které řídil můj táta. Přijel jsem domů, žena s dětmi zůstala u kamarádky a já nechal nad sebou soudit vodu ve vaně ponořením se pod hladinu a usnutím, zda mám právo žít. Probudil jsem se kašláním a poprvé jsem uslyšel hlas anděla strážného: „Pojď, teď ti budu říkat, co máš dělat, a bude ti dobře.“ Já ho neposlouchal, dál se trápil, nedomodlil se a nežil slušným životem.

Začal jsem se bát čehokoliv. Měl jsem neskutečnou úzkost a přitom mluvil jako drsňák. Cítil jsem se někým jiným a bylo mi to nepříjemné. Začal jsem se léčit na psychiatrii. Léky zabíraly. Byl jsem unavený, ale halucinace a mylné představy neměly prostor. Mohl jsem živit rodinu. I když ne moc dobře, ale přece. Nebavilo mě to. Po třech letech jsem si vymodlil na mamince peníze na dům v Kralupech, který jsem dostavoval. Byl jsem na neschopence, protože i přes medikaci jsem měl představy, že rozsekám kolegu mečem, a když druhý den přišel do práce, znovu s nevinným výrazem lehké mentální retardace, a vyprávěl mi, jak se díval na zprávy a nějaký člověk rozsekal na Zastávce u Brna cyklistu mečem, měl jsem dost a nechal se zneschopnit.

Opravit jsem a dostavěl dům, aspoň na co peníze stačily, a po roce se chtěl vrátit do práce. Onen kolega byl vedoucím oddělení, a pro mě už tam nebylo místo. Stejně mi z těch prostor a lidí bylo tak zle, že jsem se dohodl s ředitelkou útvaru, že mi dá dva měsíce plat za skončení poměru a nebudu tam muset chodit.

Zhruba v tu dobu mě opustila manželka, že už to takhle dál nechce. Snažil jsem se bojovat, ale mé údery padaly do prázdna a nenesly ovoce. Vysadil jsem medikaci a pral se dál. Jako realitní makléř a básník, jako podomní prodejce energií, jako telefonista. Na prd. Nakonec se mi podařilo vypřát si práci vedoucího provozny se šperky a diamanty v centru Prahy. Po měsíci a půl jsem tam musel skončit, kvůli organizačním změnám. Naštval jsem se, zahodil všechny své zvyklosti a začal žít zdravě. Jíst zdravě, chodit do přírody a pra-

covat se dřevem. Učil jsem se na sobě akupresuru a vše se mi začínalo zdát lepším. Denně jsem musel bojovat, abych se zvedl z postele a konal. Cvičil a pohyboval se. Přestával jsem mít stavy bolesti a úzkosti a uměl jsem s nimi bojovat body na těle a jejich doteky. Problém byl v setkávání s dětmi, které si mě pamatovaly jako líného opilce bez fantazie a energie, nebo tak nějak. Když jsem byl s nimi, cítil jsem se zpět zamčený v psychóze. O to víc jsem musel bojovat.

Získal jsem práci, ve které jsem mohl být na nohou celý den, zhubl o třicet kilo a udělal si masérský kurz. Snažil se dělat si reklamu a pracovat. Bez léků a sebeovládáním jsem byl schopen jít životem. Hledal jsem sex, přítelkyni a přišla starší osoba, která si po chvíli začala hrát na mou matku, což mě štválo, ale mohl jsem u ní bydlet téměř zadarmo. Našel jsem si práci v oboru, který jsem vystudoval, dobře placenou, ale po třech měsících předvánočního shonu jsem málem skončil na dně se silami a hlavně jsem cítil, že tímto směrem jdu sám proti sobě, proti přesvědčení, proti pocitu. A pocit pro mě znamená asi nejvíc. Nejlepší orientační signál. Hlas strážného anděla, kterému říkám Všemohoucí, není slyšet pořád. Dokonce jsem si chtěl na vizitky napsat „pocitář“.

Už je to zase lepší. Musím si věřit, sobě a svým pocitům, a nedělat věci jen kvůli penězům. Přesvědčení a víra jsou velmi důležité. Jedině víra v dobro může přemoci d'ábla a směřovat mě správně. Za svůj největší úspěch považuji ten, že mohu se svou bývalou manželkou lépe komunikovat, a to včetně dětí, které ze mě mají radost.

TVORBA

Zdeněk Heřt



foto: Kateřina Málková

Zajíc v oku

Kvílí zajíc v širém poli,
do oka je lapen,
nohu stahuje mu kov,
z únavy již nemá slov,
krví jeho běh je zkrápěn,
ani nevíš, jak to bolí.

Leží celý vysílený,
čeká, co s ním bude dál.
Pytlák už se nad ním sklání,
nůž velmi ostrý třímá v dlani,
rychle zajícovi život vzal,
z toho plyne poučení:

Nesnažte se každému
padnout do oka!

Taky osud

Doma míval dvanáctero sak,
nejkrásnější houmlesák,
často se myl a voněl novotou,
čistil si zuby, krmil se dobrotou,
jezdil pěkným autem s pohonem všech čtyř kol,
život ho bavil, i když už vlasy do šeda mu zbarvil,
pak ale přišla jeho žena, že už s ním nechce nic
mít,
že si našla mladšího borce, a tak začal pít,
nejkrásnější houmlesák,
taky přišel rozvod, který děti mu vzal,
věnoval se alkoholu, lehké drogy brał,
po několika letech v lihu zbyl mu jenom vak,
nemá co by řekl lidem, lidé neřeknou mu nic,
teď přespává na ulici, ať zima, nebo hic,
nejkrásnější houmlesák,
od světa se odvrátil,
je zahořklý.
je sám.

Únava

Únava. Vítězství.

Únava z vítězství.

Vítězství nad únavou.

Ráno vstanu. Stěží.

Každý pohyb mě vyčerpá.

Ráno vstanu. Únava tělo střeží.

Hlava je rozpůlena.

Vnímala celonoční šum.

Tvrdou práci zdrceno tělo.

Něco jiného, dělat by chtělo.

Jak kdybych přesouval celý dům.

Do oběda, běda, únava.

Bolí mě každý sval.

Někdy bych (s)prostě řval.

Kdybych lépe studoval,

vstával bych ráno svěží?

Renata

Extatická Renata mou bolest zmírnila a zjevila,

že je žen, které plní můj sen,

sen o milování,

beze sváru, povídání,

o jiskře v očích,

o ladných nohách,

o optimismu,

svobodné vůli,

o vůli k lásce něžné,

o laskání, které mi teď není běžné.

Je mysem dobré naděje,

ať shoří má pýcha,

jestli s tebou teď zem se nechvěje.

Oči

Oči jak dvě hvězdy,

rtý jako slavičí zpěv,

šarm a elegance baronky,

pohyby filmové modly,

to vše jsi ty,

rázná a jednoznačná,

citlivá a vděčná,

kež provází tě láska věčná!

Tomáš VANĚK

CHVÁLA VYCHLOUBÁNÍ...

Tomáš Vaněk se angažuje v peerském hnutí na vícero pozicích. Spolu s Michalem Kašparem nejdřív sepsal pro sborník Dobrého místa „Kam jdou lidé s nemocnou duší“, 13 příběhů lidí s duševní nemocí, a dále se věnoval novinářské činnosti v časopisu Esprit. Kromě toho byl přijat do projektu Centra pro rozvoj péče o duševní zdraví, kde od roku 2014 působí jako peer lektor. Přednáší odborná témata obohacená o vlastní zkušenost s duševní nemocí na vysokých školách, ale také sociálním pracovníkům na úřadech nebo nižšímu zdravotnímu personálu v psychiatrických léčebnách. Spolu s Kateřinou Kováčovou vedl v letech 2015–2016 Literární dílnu pro lidi s duševním onemocněním. Sám kdysi vystudoval srovnávací literaturu na FFUK a věnuje se literární tvorbě především povídkového charakteru. Uspořádal více než deset menších výstav počítačové grafiky. Spolu s Michalem Kašparem a Břetislavem Košťálem stál na počátku fokusáckého projektu Studia 27, kde je jeho úlohou moderovat natáčené besedy se známými osobnostmi veřejného života.



JEDNOOKÝ KNÍŽE

Na začátku všech mých potíží byl sexuologický problém, který nebyl doposavad uspokojivě vyřešen, a proto snad ani nemá cenu se o něm nějak speciálně rozepisovat. Vyrůstal jsem mezi dívkami a vždy jsme si hráli všelijak zábavně. Později na škole, i když jsem se líbil dívkám a chtěly se se mnou sblížit, neměl jsem k tomu odvahu. Ať už to bylo nerozhodností, do které jsem upadl po drasticky vedeném rozvodu rodičů, nebo odporným chováním spolužáků, kteří mě zastražovali a vyháněli z pokoje plného dívek příslušného věku, zanechalo to v mé duši přímo fatální prázdno. Ztratil jsem odvahu žít, ale bylo ve mně přece jen něco silného a posléze dokonce i zákeřného, co způsobilo, že jsem si ubližoval nanejvýš v myšlenkách, a to jen někdy. Naopak druhým jsem škodil s důmyslností sobě vlastní. Proto jsem v kolektivu nebyl zrovna oblíben. Vzpomínám si na okamžik, kdy jedna spolužačka chodila za školu, protože si našla staršího milence. Žárlil jsem na ni, a tak jsem uspořádal přednášku v hodině češtiny, která byla spolužáky přijata s nadšením pro velkou empatii a citlivost. Teprve po třech hodinách za mnou přišla jedna ze spolužaček s myšlenkou, že jsem to měl Martině říct radši osobně než veřejně, zvláště když tam ani nebyla. Z mého udiveného výrazu poznala, že jsem to sám dobře věděl. Martina už do třídy nikdy nepřišla. Podobně bych mohl

vzpomínat dva a půl roku, kdybych neměl oslabené soustředění a paměť.

Po gymnáziu jsem se dostal do přijatelnějšího kolektivu studentů literatury, kde byly mé zvláštnosti přijímány o poznání lépe. Po dvou letech v Praze jsem si dokonce našel svou první přítelkyni, s kterou jsem prožíval velmi zvláštní a silné zkušenosti. Žili jsme ve sklepě, bylo to neútné. Obývali jsme dvě místnosti, mezi nimiž byla chodba, kterou mohli využívat i ostatní nájemníci. Kamarád, který tam dříve bydlel se mnou, vymaloval ze žalu jednu z našich místností načerno. Přivítali jsme to a dál tu prožívali dobré i zlé, dokud nám za gramofonem nevyrostla houba. Pak jsme se stěhovali k jejím rodičům, stále víc jsme řešili mou nechuť k intimnostem, k životu vůbec a zejména k jakémukoliv smysluplnému směřování. To mi bylo 24 a stále jsem se nechával živit rodiči, což platí i pro další období, dokud v mých 29 letech nepřevzal tuto povinnost stát.

Když se Alena se mnou rozešla, musel jsem se stěhovat do bytu, který mi v Praze koupila mamka. Nebylo mi tam přímo zle, spal jsem na podlaze, protože jsem si nebyl schopen vydělat na postel, celé dny jsem trávil čtením mystických spisů Carlose Castanedy a zevrubným sledováním sadomasochistické pornografie. Měl jsem pocit, že je to trestné a bál jsem se, že mě jednou z toho důvodu zatknou. Nikdo

však nepřicházel a mně ubíhal čas v myšlenkách. Psal jsem si deník, který jsem se pokoušel poslat do školy jako zápočtovou práci. Tlak ze strany rodičů sílil a zaměřoval se především na dokončení vysokoškolských studií. To byl cíl, který přede mě kladli. Já ale věděl, že se mé myšlení zpomalilo, měl jsem jen několik zamilovaných myšlenek o vlastní výlučnosti na poli všeho. Nakonec jsem se rozhodl tyto myšlenky ztvárnit v narychlo sepsané diplomové práci „Znaky (somasochismu) a Melancholie“, která byla jakousi mou projekcí mnoha archetypálních příběhů. Byl jsem Odysseem, Lužinem, donem Quijotem, Josefem K. a dalšími postavami mých oblíbených příběhů. Například jsem se snažil vsugerovat komisi tu skutečnost, že jsem geniální šachista a hraju s jejími členy simultánku poslepu s víceméně samozřejmým výsledkem mého vítězství. Práce neobsahovala povinnou přísahu o citování zdrojů, měla velmi volnou strukturu a byla zakončena „neúplným seznamem nepoužité literatury“ o pouhých čtyřech položkách. Při obhajobě jsem práci označoval jako čistotnou a považoval za nemožné, že by mohla být jakkoliv obhajována nebo napadána. Bylo shledáno, že si zaslužuji magisterský titul. K ničemu moc mi v té době nebyl, pouze na pracáku mě jako filologa díky tomu ušetřili doporučenek do výroby hamburgerů.

Přidala se ke mně Anička a žili jsme spolu. Donutila mě přestat kouřit, což jsem přesně chtěl, nau-

čila mě poznávat stromy a kytky a bylo nám hezky. Jenže jsem stále nemohl najít práci a ani se o to moc nesnažil. Jednomu z mých žáků šachu jsem tehdy v korespondenci napsal větu asi takového znění: „Umíš si představit, jak gigantické vypětí vůle mě musí toto nicnedělání stát?“ Nakonec jsem ale opanoval realitu ještě důkladněji. Po sérii nešťastných událostí, jako bylo opouštění přátel nebo zdlouhavé umírání babičky, jsem se začal cítit jako vyvolený. Nejprve jsem si myslel, že budu léčit nemoci kyslíkovou maskou, později jsem pochopil, že mohu kohokoliv uzdravit a vysvobodit pouhým dotykem. U různých kamarádek se mělo jednat zprvu spíše o dotyky milostné. Jako Ježíš jsem chtěl nabrat pár učedníků a postupně vynutit konec světa a nastolení všeobecné spravedlnosti a pořádku. Svěřil jsem se s tímto svým úkolem Aničce – a mamce, která přijela do Prahy, jsem také začal objasňovat různé nečekané souvislosti, zejména z rodinného života. Babičku jsem například považoval za apoštola Lukáše a různé jinak jsem rozděloval role. Mamka s Aničkou se uradili, že by bylo vhodné zavolat psychiatra, což jsem také před nimi neprodleně učinil. Vybral jsem si nechvalně proslulého primáře Jarolímka a křičel na něj do telefonu, aby za mnou okamžitě přijel.

Druhý den mě mamka odvezla do sanatoria Ondřejov, odkud mě primář Jarolímek nechal zaslat v doprovodu policie do Bohnic. Nejprve jsem strávil

měsíc na pavilonu 27, kterému se přezdívá „neklid“, nakonec jsem se dostal na PCP, kde mi byla diagnostikována paranoidní schizofrenie. V průběhu celého pobytu jsem neabsolvoval ani hodinu individuální psychoterapie. Ta mi hodně chyběla. Ale jak píšou děti ze školy v přírodě: vaří tam dobře, počasí je krásné, sestřičky jsou hodné a hezké, ale je tam trochu nuda. Byl jsem tam smutný a stále se obával, že se mi bude na dálku mstít uražený primář Jarolímek. Nejvíc mi pomohlo, když mi jeden ze zdravotních bratrů doporučil, abych si po propuštění našel psychoterapii. Nevěřil jsem, že se odtamtud někdy dostanu, ale stalo se. Nejprve jsem docházel do stacionáře na PCP (dnes NÚDZ) a po půl roce jsem si našel psychologa. Měl jsem velké štěstí, že mi povahově vyhovoval, a i díky němu jsem si posléze našel práci novináře v Dobrém místě.

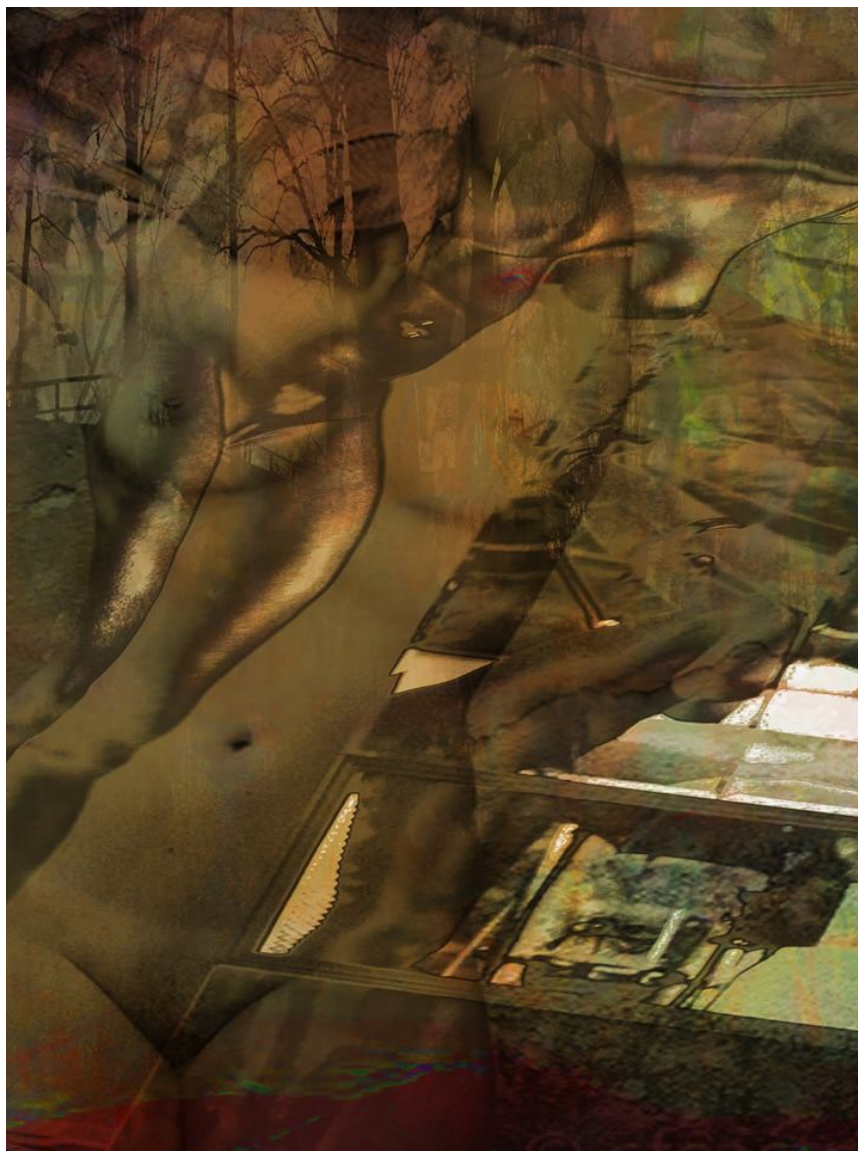
Bylo to tak, že jsem nejprve pojal záměr nahrávat příběhy lidí s duševním onemocněním. Moc se mi to nedařilo, ale jeden takový příběh jsem sepsal. Byl o klukovi, který absolvoval zasvěcení u šamana a po návratu z Afriky se mu „rozjely“ hlasy. Zkoušel jsem tento příběh nabízet různým časopisům, ale nikde neměli zájem. Mezitím jsem na dramaterapii začal z nudy vytahovat a zase stahovat žaluzie. Terapeut ke mně přiběhl a ptal se mě, co dělám. Odpověděl jsem, že pracuju. A on mi řekl: To nedělej, nebo ti to zůstane. A skutečně, ve

stejný den, kdy jsem ukončil dramaterapii, mi Josef Gabriel z Dobrého místa nabídl nejen otištění článku, který jsem mu posílal, ale i práci na částečný úvazek. Měl jsem z toho velkou radost a hned volal rodině i Aničce, což byly tehdy jediní lidé, kterým jsem to mohl sdělit.

V práci jsem se seznámil s Michalem Kašparem a pokračovali jsme v sepisování příběhů lidí s duševní nemocí. Také jsme mapovali různé služby, a to nejen pro duševně nemocné, a publikovali zprávy o nich na webu Lidé mezi lidmi. Později jsme se přihlásili do konkurzu na peer lektory a postupně začali rozšiřovat okruh svých aktivit také o vedení tvůrčích dílen nebo filmovou žurnalistiku. Ve Studiu 27 jsme pak natáčeli rozhovory se známými osobnostmi a veřejné besedy, což posílilo moje sebevědomí, těžce zasažené nemocí a traumatem hospitalizace. Ve všech organizacích, pro které pracuju, jsem se setkal s respektujícím a vstřícným přístupem kolegů, za což jsem moc vděčný. V současné době je má nemoc v podstatě i mou profesní specializací, což se na jednu stranu zdá být pochybné, na druhou stranu je to ale velmi osvobozující a doufám, že i prospěšné. Považuju se za bojovníka proti stigmatu spojeného s duševním onemocněním, a i když bych to teď s jistým sebezapřením pravděpodobně zvládl, neplánuju, že bych tyhle pozice opouštěl kvůli takzvané normálnímu zaměstnání.

TVORBA

Tomáš Vaněk



autor grafiky: Tomáš Vaněk

Úryvky z deníku (2008)

V anglickém parku sedí Friedrich Nietzsche a píše si do notýsku anekdotu. Tu k němu přistoupí Lev Nikolajevič Tolstoj a hodí mu dělbuch pod nohy. Nietzsche nadskočí jako cvičený kamzík, zavýskne a dopadne zpět do původní pozice. Tolstoj pochopiv toto nadčasové gesto, obrátí se k východu a něco si mrumlá.

Prolhaný až za varhany. Nesnesitelný. Pardubice v nejlepším světle, pak ale škemrání, nesvoboda, nebytí. Úzkostlivost, mravoličná, předstírající a průhledná. Proto tolik kouře a tolik piva. Nesnesitelnost tohoto člověka. Dej si pohov, brachu.

Z diplomové práce 2008

Hrubozrnnost by Vám mohla velice usnadnit vstup do světa. Uvědomte si, že Vaše tělo je také hrubozrnné povahy. Kdyby takové nebylo, nemohl byste chodit po schodech. Melancholie se tradičně léčí tělesnými pohyby. Kafka chodil sázet mrkev a velmi mu to prospívalo. Vezměte také mrkev, a tuto mrkev pak zabodněte do země. Jak vidíte, není takové myšlení násilné, ale je příjemně hrubozrnné. Nietzsche byl také velkým zastáncem hrubozrnnosti. Jeho představa těla byla naprosto hrubozrnná, a proto by se mu Váš text vůbec nezamlouval. Nietzscheho melancholie nepovstává z utrpení, které někdo způsobil jeho osobě, ale z hlubokého světobolu. Takový světobol je potom hrubozrnný a zároveň i melancholický. Dürrerova rytina Melencolia I se také vyznačuje značnou hrubozrnností. Jak tedy vidíte, je protiklad melancholika a hrubozrnného člověka nefunkční. Podstatu melancholie je třeba hledat v jejích projevech, původ těchto projevů pak může být předmětem zkoumání.

Lze snad ještě se domnívat, že skutečně existují jacísi lidé hrubšího zrna, kteří se mezi sebou pomocí těchto nahrubo vykutáných znaků navzájem dorozumívají. Pro melancholika je taková představa stěží udržitelná. Znaky je možné na někoho vytahovat nebo mu je pustit ze dvou metrů na hlavu, ale už hůře se v jejich přítomnosti mluví nebo myslí. Proto je melancholik, věren své jemné přirozenosti, nakloněn vnímat znaky jako předem připravené sadistické náčiní. Odtud vleklý zájem melancholiků o sadomasochismus, který nako-

nec zkoumají jako jeden z hlavních hybných principů působících ve světě. V sebeobraně si někdy též opatřují průrazné znakové předměty. Ve srovnání s lidmi hrubšího zrna musí za tím účelem nastrádat nesrovnatelně vyšší množství duchovní energie. Zatímco člověk hrubšího zrna si průrazný znakový předmět skládá z několika leckde posbíraných kousků, melancholik, pro jemnější rozlišovací schopnost, musí shromažďovat milióny malinkatých bytůstek, které se mu pořád rozverně rozutíkávají.

Tomismus a atomismus literární vědy, při vědomí toho, že nic takového neexistuje a že vůbec nevím, co by to mělo znamenat, tedy vytvářejí společně jakýsi spodní proud čtení literatury, jež se soustřeďuje k bádání o svých kořenech, jejich odhalování a také jejich možném vzájemném kombinování k vyššímu sestavování, a zdánlivě tím vytváří ucelený prostor, z něhož není možné nějakým zásadním způsobem vykračovat, protože je kontingentní ve svém rozvratu a rozepíná se od jednoho pólu jakoby k druhému pólu, takže se v tomto jaksi uspokojivě zformovaném prostoru, který je obecně inteligibilní i se svou vlastní roztržitostí, může odehrávat už úplně cokoli.

2011

Monitorovaný rozhovor

Otáčel jsem se kolem své osy a protahoval si záda. Prohlížel jsem si v zrcadle pupínky, které tam dřív nebyly. Červené a vystouplé, jako nezhojené kapky krve. Nikdo mi neprozradil, že budu už po třicítce vypadat tak staře. Už jsem se dlouho neradoval nad dobytým dívčím srdcem ani nad něčím mnohem jednodušším. Od rozchodu s Evou jsem byl dva roky sám. Vařil jsem si pořád stejná jídla a žil z úspor, které nebyly moje. Byl to čas, na který bych nejradši zapomněl, což by bylo mnohem snazší, kdybych jen ležel na posteli a byl líný přetočit se na druhý bok. Nestalo by se nic z toho, co mě později strašilo ve snech. Ale to jsem prostě nedokázal. Vždycky jsem se musel o něco pokoušet, i kdyby to mělo být jen naoko nebo jen tak. Teď jsem si například pustil hudbu a rozhodl se vařit. Dělal jsem si palačinky s džemem a čaj s citrónem, oboje v obstojné kvalitě. Připadalo mi, že je můj

život už rozpočítán, ale ne jako dětská říkačka, spíš jako skutečný podnikatelský záměr. A na konci stálo číslo těsně pod padesát a pod ním dvakrát podtrženo druhý infarkt, smrt. Tak to by nebylo tak špatné, vmísil by se do toho jistě můj mongolský přítel, jenže já jsem žádného mongolského přítele neměl. Nikdo mi neporadil, abych ještě aspoň chvíli chodil za holkama. Přitom jsem mučivě a velice přesně věděl, že druzí muži chodí za holkama, ale mně vždycky připadalo složité about si boty. Když jsem si představoval náhodný milostný styk třeba se sousedkou, pokaždé jsem si vybavil zejména rozpačité zouvání bot. Nesmělé a křečovitě prohlížení cizího bytu. Nezbytný a zdlouhavý úvod k vášnivé noci. Kdyby se třeba začalo s líbáním a svlékáním už za dveřmi, přineslo by to sice jiné, ale také dost vážné a předvídatelné problémy. Leželi bychom pod zrcadlem někde v předsíni, vedle nás na zemi použitý prezervativ, kabáty zpřeházené a popadané na zem, boty převrácené a pomačkané. Nic bych nepoznával a ona by teprve přemýšlela, jestli mě pozve dál, jestli mi ještě vůbec ukáže, kde je koupelna. Ze samotného milování jsem zkrátka strach neměl, ale ty věci okolo mě hodně odrazovaly. Byl jsem nejspíš jen rozmrzelý, ani hudba mě nebavila, pořád dokola totéž.

Tehdy mi zavolala a bylo v tom od začátku něco moc krásného a romantického. Bylo to z Vodafone kvůli nějaké nové nabídce, které bych neměl odolat. Dokonce se představila, připadalo mi to upřímné. Jmenovala se nějak jako Ulrychová a možná Blanka, řekla snad dokonce Blanka. Určitě se představila celým jménem, ale já jsem to zaskočen lidským hlasem prostě přeslechl. A styděl jsem se zeptat. Jestli to byla Blanka Ulrychová, tak to je krásné jméno, ne jako to moje. „Pane Vaňku“, chtěla mi to hned připomenout, „souhlasíte tedy s tím, aby byl náš hovor monitorován?“ „Ne, nic takového jsem přece neřekl.“ „Ale souhlasíte s tím?“ „Ne, nesouhlasím. Proč bych měl?“ „Pane Vaňku“, vysvětlovala mi Blanka, „hovor je monitorován z mnoha důvodů. Je to i obrana pro vás. Budete tu mít nahrané, co jste si přál nebo objednal.“ „Ale já si nejspíš nic neobjednám.“ „Budete mít potom možnost ještě se rozhodnout“, poučila mě Blanka. „Ale já se velmi špatně a pomalu rozhoduju,“ bránil jsem se. „Vy mi třeba něco nabídnete a já nebudu vědět, co rychle odpovědět.“ „Samozřejmě si můžete potom nechat čas na rozmyšlenou, i když je hovor monitorován,“ odbyla mě teď skoro nedůtklivě. Je to mladá holka a docela odměřená, problesklo mou zmučenou vzdělaneckou myslí. Nemá se mnou vůbec trpělivost a všechno vidí moc jednoduše. Od každého všechno převezme, nic si nerozmyslí. „Ale co když ten čas špatně využiju,“ zkoušel jsem to odjinud, abych ji v rozletu poněkud zdržel. „Jak ten čas využijete, to už je

vaše věc," zareagovala příkře. „Dobře, tak mi ale teda řekněte, proč musíte náš rozhovor monitorovat. Řekněte mi prostě, co mi chcete nabídnout, já si to v klidu rozmyslím a pak zavolám zpátky. Ne? Nebylo by to pěkné?“ Zkusil jsem zaútočit, protože už jsem taky ztrácel půdu pod nohama. Vyznělo to hystericky a vlastně jsem pořád nevěděl, proč nechci, aby byl hovor monitorován. „Pane Vaňku,“ zkusila znovu odhalit mé slabé místo. Chtěl bych jí do ucha zašeptat Lukáši, vždyť přece tykání nabízí starší. Někdy žena, ale to ona nebyla, cítil jsem to. Byla to jen vyděšená studentka, které někdo poradil, jak se má chovat. „Posloucháte mě, pane Vaňku?“ Vyhrkla na mě znovu podrážděným tónem. „Promiňte, trochu jsem se zamyslel, můžete mi to ještě zopakovat?“ „Tak, vysvětlovala jsem vám,“ pokračovala už poněkud smířlivěji s něžným příděchem procitajícího mateřství, „že hovor musíme monitorovat, protože je to obchodní hovor. Jeho průběh je závazný a k tomuto průběhu patří i skutečnost, že je monitorován.“ Vyjádřila jste se tak inteligentně, že jsem v pokušení se domnívat, že studujete filozofii, chtěl bych jí zalichotit, ale možná by to Blance připadalo vlezlé. „Slečno,“ zkusil jsem místo toho zdůraznit odstup mezi námi. „Slečno,“ zopakoval jsem znovu ještě důrazněji, aby bylo jasné, kdo je tady nad věcí, ale přesto mě můj hlas zrazoval na každém kroku. Ach bože, nepříjemně to skřípe, uvědomil jsem si. „Mohl bych vám říct, o co tady jde, myslíte si, že prodáváte produkty, ale ve skutečnosti jde o průzkum trhu. Pouze vás zneužívají k tomu, abyste získávala informace.“ „Cože?“ Odpověděla, jako kdyby jí nějaký známý u piva řekl, že má doma na videu pěkný film. „Přesně tak, myslíte si možná, že něco prodáváte a ke sto padesáti korunám za hodinu dostanete dalších třicet, když se vám podaří někoho zviklat. Ale o to jim nejde. Vůbec jim na vás nezáleží. Je jim jedno, jestli tu nabídku přijmu, nebo ne. Stejně je pro mě výhodná, tak co by jim na tom záleželo.“ Zasmál jsem se svému vtipu, ale radši jsem jí nedal čas, aby se vzpamatovala. „Jde jim jen o moje reakce. A těch dalších lidí. Když mi něco nabídnete, nebudu vám věřit. Dám tu nedůvěru nějak najevo, a to přesně zajímá ty vaše psychology.“ Zastavil jsem se, protože jsem měl najednou pocit, že jsem řekl něco z cesty. „Pane Vaňku,“ mlčela. „Pane Vaňku, musím vás upozornit, že je náš hovor monitorován.“ Měl jsem z toho radost, protože to udělala svévolně. Mohl bych si možná stěžovat do prázdna, ale komu na nás záleželo... „Pane Vaňku,“ vzpamatovala se jako první Blanka, „jste naším zákazníkem už šest let a chceme, abyste věděl, že si toho vážíme. Máme proto pro vás zvláštní nabídku, ale nejdřív mi musíte říct kód do vaší internetové samoobsluhy.“ „9636.“ „Dobře, souhlasí. Mluvím tedy s panem

Vaňkem Lukášem, narozeným 28. 7. 1976.“ „Ano, mluvíte.“ Byl jsem otrávený, protože jsem si to takhle nepředstavoval. „Musím vás informovat o možnosti změnit si tarif na výhodnější, z rodiny Povídej. Za minulý rok jste za hlasové služby utratil 6 876 korun a za SMS služby 984 korun. Pokud byste využíval tarif Povídej plus, mohl byste při stejném objemu volání ušetřit přesně 786 korun. Chtěl byste takto ušetřit?“ „Ano,“ odpověděl jsem potichu a už jsem cítil, jak mě tato dívka, bezesporu namalovaná a přitažlivě oblečená, korumpuje. Proč bych také neměl ušetřit. „Dáváte mi tedy souhlas k tomu, abych vám změnila vaše tarifové nastavení?“ Ne tak zhurta holčičko, říkal jsem si v duchu. „Počkejte chvíli, Blanko, jmenujete se přece Blanka?“ Cítil jsem, že jsem zase šlápnul vedle, a tak jsem telefon radši položil. Šel jsem si na balkon zapálit a přitom mi připadalo, že slyším vyzvánět mobil. Ptáci létali nad parkem a na silnicích jezdilo čím dál víc aut, blížila se dopravní špička. Tento den se ve mně něco dalšího zlomilo. Kdysi jsem se díval skrz prsty na takzvané úchyly, kteří čekali na zadních sedačkách autobusů, jestli si k nim náhodou nepřisedne některá z mých spolužaček. Upřenými pohledy se snažili s dívkami srozumět a všemožně jim dávali najevo svou sexuální zkušenost a připravenost. Tehdy mi bylo docela jasné, že tito muži, kteří rádi překračují hranice, ve skutečnosti na poli vztahů selhávají. Ani jednou se taky nestalo, že by se některá z dívek zakoukala do úchyly a dala mu byť jen nejmenší šanci nějak pokročit. Teď jsem se v takové roli ocitl sám. Věčně jsem se snažil dělat dojem na vdané ženy, které by přece jen mohly v nějakou neblahou chvíli ztratit hlavu. Po tomhle hovoru s Blankou Ulrychovou jsem ale pochopil, že už jsem celé roky každému jen na obtíž.

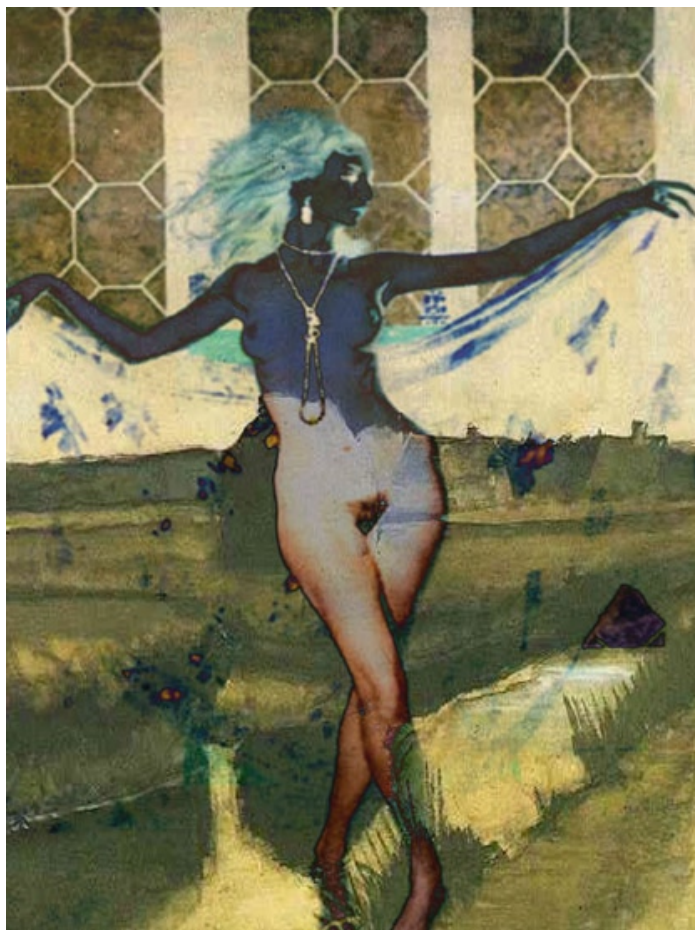
Vrátil jsem se dovnitř a vařil si kafe. Prázdný byt byl vhodný tak akorát pro sebevrahy. Ve věku 34 let se oběsil ve svém pokoji... psalo by se v novinách, přirozeně jen v těch místních. Znovu se ozval telefon, musel jsem ho zvednout, něco mě nutilo. „Pane Vaňku,“ ozvala se Blanka, „náš minulý hovor byl přerušen. Nevíte o tom něco?“ „Máte pravdu, asi to vypadlo,“ připustil jsem. Strašně jsem se bál zeptat se, kdo je u telefonu. Ale tušil jsem, že to musí být Blanka Ulrychová. „Souhlasíte tedy opět s tím, aby byl náš hovor monitorován?“ „Souhlasím, slečno Ulrychová,“ zkusil jsem to ještě. „Budu se vás tedy muset zeptat na číslo do vaší internetové samoobsluhy.“ „9636.“ „Souhlasí, mluvím tedy s panem Vaňkem Lukášem, narozeným 28. 7. 1976.“ „Ano, to jsem já.“ „Pane Vaňku, mám pro vás zajímavou nabídku. Vážíme si toho, že jste naším zákazníkem, a teď máte možnost s novým tarifem Povídej plus za naše služby ještě ušetřit. Při stejném objemu čerpaných služeb byste zaplatil

o 786 korun méně. Chtěl byste takto ušetřit?“ „Ne. Chtěl bych, aby to bylo hodně drahé.“ „Zase žertujete, pane Vaňku?“ „Nikoli.“ „Už mě to přestává bavit.“ „Chtěl bych, aby to bylo hodně drahé. Vy nejste pro každého. Nemusíte tu být, rozumíte tomu, prostě tu nemusíte být. Studentka filozofie by si neměla takhle přivydělávat.“ „Jak vás napadlo, že studuju filozofii,“ odsekla mi pohoršeně. „O to přece nejde. Neměla byste to dělat. Necháte se vykořisťovat, a když se necháte vy, nechají se i jiní. Máte drahé prádlo, ruské vůně? Nic z toho nepotřebujete, věřte mi.“ „Jak jste na to přišel? Nechte toho a dejte si pozor!“ „Tak máte, nebo nemáte?“ „Nemám a nic vám do toho není. Upozorňuji vás, že je hovor monitorován a pokud budete takto pokračovat, mohou být proti vám podniknuty právní kroky.“ „A kdo je asi podnikne, co? Zkusíte si stěžovat a vyhodí vás. Copak to nevidíte? Nikoho nezajímáte. Kdo je asi podnikne? Nikdo vás neslyší a vy mlčíte. Posloucháte mé obavy. Můžete poslouchat i cokoli jiného. Jste pohledná dívka, slyšíte, ale nikdo nás neslyší. A až to uvidí na obrazovce, můžete být dávno pryč. Kromě toho jste se ničím neprovinila. Nesmíte mi to položit a nesmíte mi skákat do řeči, copak si myslíte, že to nevím?“ „Pane Vaňku, nevím, co vám na to mám říct.“ „Neříkejte nic, protože já vám do řeči skákat můžu. Nemyslím to s vámi zle. Nechci slevu a nechci ušetřit. Jste milá mladá milenka,“ přeřekl jsem se a telefon nepoložil, „jste milá mladá studentka a tady se necháte vykořisťovat. A když se necháte vy, nechají se i jiní, nechci žádnou slevu, slyšíte, nechci žádnou slevu. Pojdte se mnou na kafe, nikdo nás neslyší, vidíte to?“ „Mýlíte se. Hovor je monitorován.“ „Klidně vám něco zazpívám, nechcete?“ „Ne, děkuji, přece jenom bych se chtěla s vámi domluvit na tom tarifu.“ „Tak co zítra v jedenáct v Týnské,“ vystřelil jsem od boku, protože jsem tušil, že je to studentka. „Pane Vaňku, skutečně nevím, co máte na mysli. Řekněte mi teď jasně, jestli máte zájem o získání nového tarifu z rodiny Povídej plus.“ „Nemám, slečno.“ „Tak vám budu muset poděkovat. Přeji hezký den a zůstaňte nám věrný. Na shledanou.“ A položila telefon. Ano, ale já jsem přece pan Vaněk, bývalý spisovatel. Měla to být studentka a měli jsme se sejít v Týnské kavárně nedaleko chrámu. Sednout si ven, protože i když je ještě trochu zima, jaro už začíná. Jenže to Blanka položila a už se asi neozve. Pomalu mi docházelo, o co se jedná. Šel jsem se projít a věděl jsem, že se jen tak nevrátím. Chtěl jsem, aby se v té dlouhé procházce ztratilo všechno mé utrpení. Ale když jsem se vrátil, neztratilo se nic. Abych něco změnil, bylo by potřeba tolik času, který jsem neměl. Radši jsem ještě promíchal těsto na palačinky a začal si připravovat večeři.

2016 Krajně usměvavým...!

Krajně usměvavým se zdálo být, že jsem své tělo úplně umrtvil, takže mě dotyky erotické bohyně nijak neznepokojovaly. Místo toho jsem přemýšlel nad svým já. Bylo připraveno na velké úkoly, má negativní mysl dovedla rozeznat přetvářku a svět jí ležel u nohou.

Edgar Poustka (parodující mé problémy)



autor grafiky: Tomáš Vaněk

Ve jméně mého guru se skrývala pouta k tomuhle světu. Edgar byl čilý a podsaditý chlapík, který měl pro strach uděláno a pil pivo a malinovou marmeládou zdobil svíčkovou. Jeho rezné košile byly vždy v podpaží propocené a zapnuté na tři knoflíky přes svalnatou a ochlupenou hrud. Mou zakázkou, když jsem k němu přišel na první sezení, bylo, aby mi pomohl najít svatou energii hada kundaliní. „To bude těžké, mládenče,“ začal Edgar svou řeč a pokračoval bezděčně tak, že si vytrhával vousy ze značně prořídle bradky. Když jsem pokračoval a říkal mu o zvláštních zážitcích po marihuaně, o návštěvě různých guru a psychologů a dietních poradců a astrologů, jen rozpačitě krčil rameny. Pak jsme ale kápli na zlatou žílu mých problémů, když jsem mluvil o tom, že mám mrtvou pravou část těla. „Stop!“ zařval Edgar. „Takhle nesmíte mluvit! Představte si, jak se asi musí cítit vaše srdce, když je přímo spojené s mršinou!“ Chvilí jsem o tom přemýšlel

a pak opravil své předchozí tvrzení takto: „Mé tělo je celé mrtvé.“ „Vaše tělo pulzuje životem, vidím ale, že je potřeba udělat operaci, kterou zavedl známý švýcarský hypochondr do péče o člověka. Jmenuje se *brain damage*, já ji však nazývám mnohem příjemněji, *symbolická lobotomie*.“ „To už jsem zkoušel mnohokrát,“ namítl jsem s rozhodností a pýchou, „bohužel mě to jen napojilo na vesmír, ale mé problémy to vůbec nevyřešilo.“ Edgar mávl rukou velmi nesouhlasně. „Kdybyste vyvrtal do lebky otvor o velikosti golfového míčku, už byste tu neseseděl, krásně byste se vznášel. Pochopil jste ale špatně mou metodu lobotomie. Ve vašem případě, jako ostatně skoro ve všech, budeme lebku vrtat zespoda.“

Jarmila seděla v autě a čekala, až se vrátím od Edgara Poustky. Věřila v mou genialitu a nečekala, že tam vydržím déle než patnáct minut. Když jsem pak vyběhl před dům a zvracel její skvělé francouzské brambory, vyskočila z vozu, zamkla ho pípátkem a s hrůzou zjistila, že po bramborách zvracím také žaludeční šťávy a krev. Mávl jsem na ni jen v rychlosti levou rukou a posílal ji zpět do auta. „Všechno je v nejlepším pořádku, netřeba se znepokojoval,“ volal na ni z okna Poustka. Když se mi povedlo vyprázdnit tělo tímto křečovitým způsobem, cítil jsem, že je čas vrátit se dovnitř a připravit se na symbolickou lobotomii. Zabouchl jsem dveře a Jarmila si sedla zase do auta. Poustka si mezitím přinesl jehlici, kterou mě bez varování probodl krk v místě ohryzku. Ukázalo se, že tato jehla je napojena na dlouhou trubici a ta vedla k automatické pumpě, kterou do mě architekt vědomí začal pumpovat horký vzduch. Byla to věc, která mi nešla na rozum. Teď se však ukázalo, že můj mozek byl plný obsahů, které začaly blízkostí Poustkových nástrojů zcela panikařit. Rozbolela mě hlava k prasknutí. Když už jsem myslel, že to nevydržím, postavil přede mě můj nový guru zrcadlo. Trhnul jsem sebou a jehlice mi protrhla další kus masa. Vyrval jsem ji a s hrůzou našel na jejím konci hlavu mé dávné přítelkyně. „Tak tohle si v sobě nosíte,“ prohlásil Poustka, hlavu hodil do hrnce s horkou vodou a já ztratil vědomí. Probudil jsem se zvracením, které mě dusilo.

Jarmila mě odvážela domů a byla značně nemluvná. Nejvíc ji trápil obsah mé peněženky a pak to podivné zvracení. „Kdo si k čertu myslíš, že seš?“ řval jsem pak na ni, když přede mě postavila horkou meltu. „Jsem tvoje žena a říkám ti, buď on, nebo já,“ trvala na svém. Cítil jsem, že jsem s touto ženou šlápnul vedle, mé vnitřní tělo ji nezajímalo, a co se týče vnějšího, i k tomu byla dost netečná. Proto jsem ji zarazil úsměškem a meltu vylil do květináče. „On!“ prohlásil jsem rezolutně a vyrazil po stopě čehosi neznámého, co mě nejprve zavedlo do garáže a pak i na cestu kolem města. Už kdysi dříve jsem si všiml u silnice postávajících žen, ale vždycky jsem je pozoroval jen po očku, aby Jarmila nevěděla.

Teď jsem však zpomalil a necudně si je prohlížel, čím jsem jel pomaleji, tím více mě sváděly. Tento proces mohl trvat dobrých patnáct minut, nakonec jsem se ale shledal v autě s jednou z nich. Jeli jsme za město do jakési noclehárny. Telefon jsem vypnul.

Poustkova symbolická lobotomie měla i další nepředvídatelné následky. Všiml jsem si věcí, které jsem naposled viděl někdy na gymplu. Hned po pracovní době zvedám telefon a chci se s tím Poustkovi pochlubit. „To je všechno moc hezký,“ prozradil mi Poustka, „ale cítím, že u vás lobotomie neproběhla zcela bez komplikací. Jednak vám obsahy z mozku protrhly o trochu větší díru do krku, než by bylo záhodno, a pak hlavně: zdá se, že se přesto ucpává a hrozí úplné propuknutí a vylití. Měl bych vám to ještě začistit,“ navrhl nakonec a já souhlasil, i když můj nový stav byl tak příjemný, že už jsem nemohl doufat v žádné zlepšení. Báł jsem se ale, aby se to ještě nějak víc neprotrhlo. Neměl jsem teď hluboko do kapsy, ale během pár měsíců by mě tohle nové dobrodružství úplně zruinovalo.

Když jsem dorazil k Poustkovi, zrovna od něj odcházela Jarmila. Nejprve mi připadala rozčilená, ale pak jsem si všiml, že je spíš neupravená a roztržitá jako po dobrém milování. Zkusil jsem na to zavést s Poustkou řeč, ale rychle mě odbyl. Prorval se do mě znovu otvorem na krku a pak ze mě kleštěmi páčil *komplex zneužití pravomocí*, nakolik jsem mu rozuměl, přes bolest a slzy jsem neviděl skoro nic. Probudil jsem se s krásně čistou hlavou, Poustka v trenkách a u televizoru, na kterém si pouštěl orgie s Jarmilou. Byl jsem plný zlosti, že mi tohle o sobě nikdy neprozradila, a na Poustkův přátelský pozdrav jsem odpověděl mlčením. Pak do mě guru nešetrně vrazil ramenem a mně se Jarmila úplně vyplavila, chytil ji za hlavu a jako dobře nacucané klíště spláchl do záchoda. Byl jsem nyní smířen s tím, že se s ním budu dívat na porno, velmi decentní a amatérské z důvodu nekvalitní statické kamery.

On už si ale vyžádal peníze za začistění rány a poslal mě autem domů. Značky jsem nepoznával a domov taky ne, byl bílý a vybílený od věcí, které si odnesla Jarmila. V úplném vzduchoprázdnu jsem cítil, jak mě stoupající žaludeční šťávy otravují mozek. Chtěl jsem je vyzvracet, ale nešlo to, byly už v hlavě a zahřívaly ji jak horkovzdušný balón. Pocit nadnášení se nebyl zrovna příjemný. Tak jsem byl vlastně rád, když dorazila Jarmila i s věcmi a všechno mi vysvětlila. Byla přesvědčená, že ji Poustka k sexu svedl nekale a ze mě prý jen tahá peníze, s čímž mi nezbylo než souhlasit, protože už jsem ji měl zase v sobě, tentokrát bohužel ucpala díru z břicha do mozku. Chytil jsem ji za hlavu, jako to prve udělal samozvaný chirurg, a táhl jsem ji po podlaze k záchodu. Ale jak se tak svíjela, byla čím dál těžší a těžší, až jsem se do ní nakonec zase zamiloval.

Klára VANÍČKOVÁ

PRŮVODKYNĚ HRANIČÁŘSTVÍM

Klára Vaníčková působí v peer hnutí poměrně krátce, ale za tu dobu stihla přinést nový pohled na problematiku hraničářů, tedy lidí s hraniční poruchou osobnosti, mimo jiné ve své bakalářské práci. Jako vystudovaná sociální pracovníce pomáhá lidem s autismem, ale i duševně nemocným v chráněném bydlení organizace BONA. Absolvovala peerský kurz v CRPDZ v roce 2016 a v novém roce se bude podílet na přednáškách pro studenty středních škol v rámci programu *Blázníš? No a!* Tyto čerstvé zkušenosti jsou pro ni krokem k nové cílové skupině lidí s duševním onemocněním. Plánuje si udělat psychoterapeutický výcvik v daseinsanalýze a pokračovat v magisterském studiu na Pražské vysoké škole psychosociálních studií. Po mnoha letech trápení má od terapeutického pobytu ve Šternberku jasno v tom, kým je a kým chce být. Mezi hraničáře podle některých doktorů už ani nepatří, ale na diagnózách jí moc nesejde... Když jí chtějí vzít označení člověka s poruchou osobnosti, znamená to plus, že se zotavila, nebo se v tom jen zračí neochota doktorů mít pacienty zdravé a silné?



NĚCO Z TOHO, ČÍM JSEM BYLA, NEBYLO MOJE...

Bylo mi třináct, když se mi změnil život, když jsem musela dospět. Asi každý někdy zažil okamžik, kdy se mu obrátil život vzhůru nohama, kdy musel přehodnotit vše, čemu věřil; všechny jistoty, ve kterých žil, se najednou rozplynuly. U lidí s traumatem, které se již v dětství nebo dospívání stane součástí jejich života, přichází obrat z vnějšího světa dovnitř příliš brzy. Hledání toho, kdo jsem, jak přežít, když se stalo to nejhorší. Čemu vůbec věřit, jaký má život smysl... Podle Junga tento obrat přichází obvykle ve středním věku. Člověk, který dosud budoval svůj život, rodinu či kariéru, to, kým je pro okolní svět, v průběhu krize přestává „stačit“, přestává mít smysl.

Potýkat se s vážnými problémy v době, kdy by člověk měl být ještě dítětem, znamená mít život na ruby. Na jednu stranu velmi rychle dospějete. Přestáváte si rozumět s některými vrstevníky, protože jste událostmi dotlačeni k tomu řešit jiné starosti. Středem vašeho života už není parta vrstevníků, řešení módních trendů nebo hudebních idolů, první společné „pařby“ nebo první, ještě dětské, lásky. Jakmile do života vstoupí trauma, bezstarostnost je pryč. Mnoho lidí s hraniční poruchou osobnosti pochází z nestabilní rodiny, zažili v dětství a dospívání šikanu, násilí, nemoc nebo starost o blízkého člověka. Zkrátka události, i pro dospělého člověka těžko zpracovatelné, jsou pro ně někdy denní realitou. Na jednu stranu brzy přestávají být dětmi, na druhou stranu nemají možnost dospět, vyvíjet se stejně jako ostatní. Ještě dnes mě někdy zamrzí, že jsem zameškala pubertu, adolescenci, zkrátka „normální“ dospívání, jeho bezstarostnost, i první běžné těžkosti. Řada událostí může být

traumatizující, a každý se s nimi vyrovnává vlastním způsobem. Zvláště pro citlivé jedince s impulsivnější povahou mohou traumata narušit vývoj celé osobnosti.

Když jsem měla první panickou ataku, myslela jsem si, že umírám. Nemohla jsem dýchat, klepala se, srdce mi bušilo jako o závod. Pohotovost, nemocnice, mnoho vyšetření. Fyzická příčina nebyla zjištěna, a proto moje problémy přestaly být okolím brány na zřetel. „Je to jen v tvoji hlavě,“ bylo jediné vysvětlení, které jsem dostala. Až na VŠ jsem našla pojmenování pro vše, čím jsem se tehdy trápila. Panika a úzkosti, čím dál hlubší deprese, sebepoškozování. Nenápadná volání o pomoc, tichý boj uvnitř, zatímco navenek nejde dát nic najevo. V sedmnácti první hospitalizace, chtěla jsem se zabít. Až později jsem přišla na to, že jsem nikdy nechtěla umřít, pouze zabít své vzpomínky. Zabít to, v čem jsem žila, to, co bylo nežitelné. Začít znovu a jinak. Zabít to, kým jsem se stala – nebyla jsem to já, ale deprese. V Bohnicích mi nasadili silné léky, které jsem nechtěla brát, ale neměla jsem na vybranou. Skutečně jsem toužila po tom uzdravit svoji duši, cítit znovu radost a klid, ale tehdy mě léky ještě víc zničily. Věděla jsem, že moje cesta je jiná, než být „zavřená a zamedikovaná“. O možnostech psychoterapie jsem se však dozvěděla až o několik let později. Kromě několika přátel jsem byla na své deprese sama. Příliš svá, a přesto příliš pro druhé. Příliš dospělá, a přesto příliš dítě. Příliš empatická, a přesto příliš pohlčená sama sebou. Chtěla jsem to vzdát, ale zároveň žít a bojovat.

Pohlující bolest. Prázdnota. Střídání extrémů, černobílé vidění sebe, druhých i světa. Naprostá důvěra, či

naprostá nedůvěra k druhým. Impulsivita a nepředvídatelnost. *Sebenenávisť*, *sebepoškozování*, *sebezničující sklony*. To vše a ještě mnohem víc může být hraniční porucha osobnosti. Každý „hraničář“ je jiný, nelze je házet do jednoho pytle nebo škatulkovat. Já byla až na pár bouřlivějších období většinu času tzv. quiet borderline – klidný, tichý hraničář. Patřila jsem k těm, kdo o sobě nedávají příliš vědět a své pocity a starosti skrývají. Ti, kdo jsou víc „nahlas“, jsou více vidět. HPO není jednoduchá porucha, a tak k chování hraničáře mohou bohužel patřit i negativní projevy, sklony k manipulaci a silnému vzteku. Vytváří ovšem stigma, které je ale od pravdy hodně vzdálené. Nyní, s odstupem času, kdy už netrpím a mám nadhled, mohu s jistotou říci, že téměř každý se může hodně změnit. Poznala jsem mnoho lidí a mnoho příběhů, a proto vím, že odsuzovat a stigmatizovat je způsob, jakým by lidi neměli ubližovat.

Můj příběh pokračoval dál, poměrně dramatickým způsobem. Extrémní vztahy, ničení sebe sama, upadání do role oběti ve vztazích a zároveň touha po „zachránci“ zvenčí. Až událost, kdy jsem byla vážně ohrožena na životě, mě „probrala“, a já zjistila, že chci žít. Síla, motivace a vhléd do svých problémů, na kterých lze pracovat. Toho všeho jsem byla plná spolu se silnou vůlí a přáním být spokojená, když jsem nastoupila na intenzivní terapii do psychiatrické léčebny Šternberk. Postupně se můj svět začal projasňovat, a místo černé a bílé přibývaly barvy. Terapie traumatu, pouštění nezdravých vztahů a chování, kterým jsem si ubližovala, hledání hranic a toho, kým chci být... Tápání mezi extrémy a zkoušení nových způsobů... Ne vždy jsem však docílila „zlatého

středu“, ne ve všem jsem se přizpůsobila tomu, co se ode mě očekává. Nikdy nebudu „průměrně citlivá“, vždy budu prožívat intenzivně, ale za to jsem ráda. Našla jsem však svoji „míru“, to, co hraničářům často chybí. Jak prožívat, aby se mnou emoce necloumaly. Vždycky budu o něco víc impulsivní, vrhat se do nových věcí, ale je třeba odhadnout, abych si tím neublížovala.

Před pár lety jsem byla ztracená, depresivní holka, která chtěla jít za svým cílem a pomáhat lidem, ale nevěřila si. Před všemi se cítila méněcenná, s neustálými domněnkami, co si o mně druzí myslí. Nyní, po intenzivní terapii, kdy jsem si „vybojovala“ mnohem kvalitnější život, si začínám věřit a jsem se sebou spokojená. Pro své blízké a přátele jsem většinou v podstatě vyrovnaná, pozitivní a podporující kamarádka. Někdy trochu praštěná, možná trochu jiná, ale v dobrém slova smyslu. Svou minulost a zkušenosti s duševní nemocí a traumaty vnímám nyní jako součást toho, kdo jsem, a díky tomu mohu lépe pomáhat druhým. Pracuji v sociální oblasti, i s duševně nemocnými, věnuji se osvětě a destigmatizaci. Mým cílem je dodávat naději těm, kdo jsou dosud ztraceni, v depresích a nevidí cestu ven. I s hraniční poruchou osobnosti je možné fungovat, žít a být spokojený. Mít dobrou práci a fungující vztah nebo rodinu. Podle některých odborníků již touto diagnózou ani netrpím, ale zatím to nechci zakřiknout. Lepší období většinou střídá období horší, to je život. Poslední dva roky ho skutečně žiju, nejen přežívám. A o tom je má cesta k uzdravení. Nyní se neidentifikuju s žádnou diagnózou, ani nemůžu říct, že se cítím nemocná. Jsem svá a spokojená s tím, jak žiju a kam směřuju.

T V O R B A

Klára Vaníčková

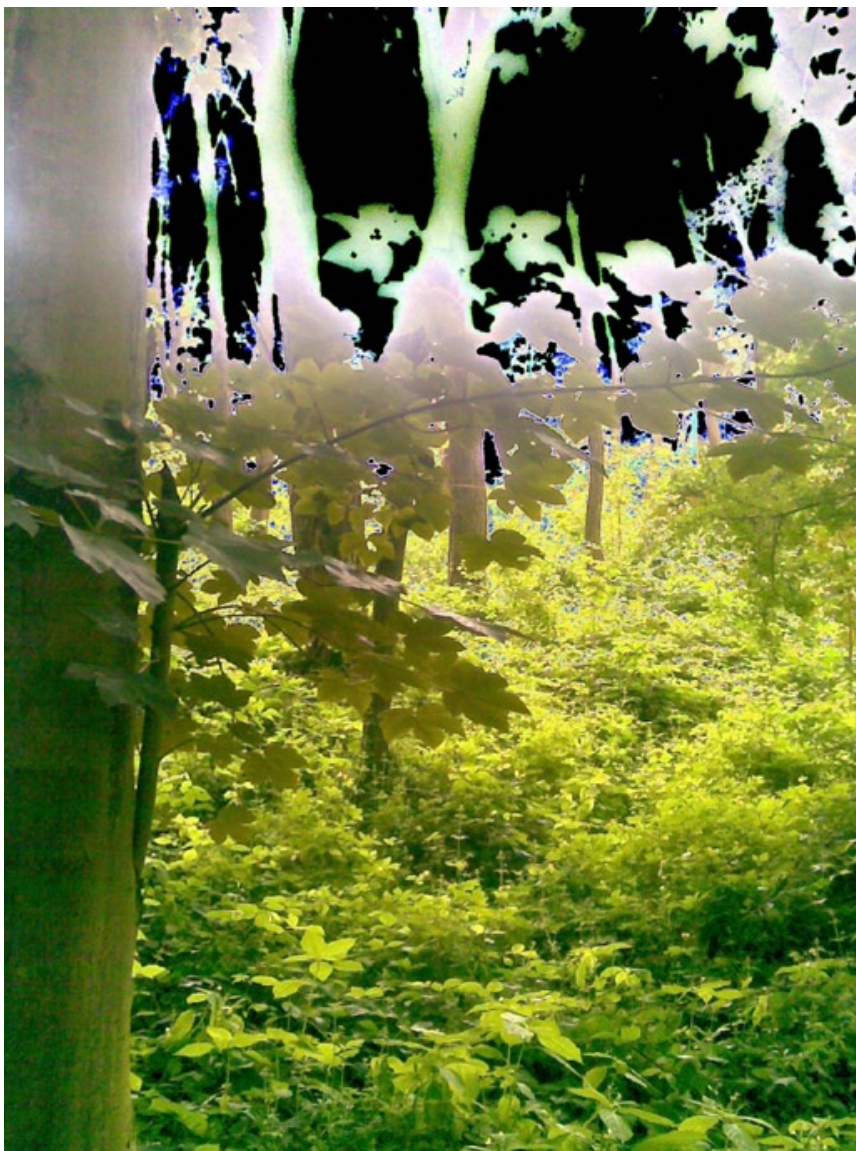


foto: Kateřina Málková

Ze včerejší tmy

...

tělo pokryto modřinami ze včerejší tmy
i když by měla blednout
i když je včerejší
jsou stále stejně tmavé

...

hemžili se na promoklých chodnicích pod
deštníky,
měli červené, oranžové a žluté hlasy

má rána jsou jiná než jejich, jsou ohlodaná
úzkostí,
vstávám z vlastních obrysů, jen tak přečkám
den.
ale někdy obrysy jsou těžký zimník a nejdou
svléknout.

...

roztáhnu deštník a vyrazím, mám strach,
mám strach jít bez něj.
oblaka přimhouřila oči a vzduch se chvěje
nejistotou – co bude dál? jen kroky lidí po
promočených chodnicích jsou stále stejně
monotónní,

nedívají se vzhůru ani níže, proklouzávám
poryvy žluto-červených hlasů,
za každým domem choulí se vzpomínka,
každá
budova dívá se na mě tvýma očima, ve
kterých jsem vždy byla tak malá. /už se jich
nezbavím./

když se zaposlouchám do hlasů blízkých,
jsou všechny stejně barevné, znají víc než
tmu, dýchám je, chci je vstřebat a
cítit stejně
probouzet se každý den na jiném místě,
pokaždé s jinou tváří
a tělem vedle sebe a nechtít víc.

ale místo vedle mě je prázdné a obloha má
zalehlé uši,
od hlavy k patě jako slepá mapa
vlní se prostorem a neukáže, kde jsme a kudy
jít.

sami chceme zakreslovat do mapy, ale ta
moje zná jen začátky a konce,
od té doby co jsem tě poznala věřím na tmu
v sobě
v rána, která nikdy nebudou jako jejich

Daleko, naděje?

I.

lámu se, vzdávám se a zároveň zůstávám
tady,
ale ten svět není můj,
můj je jen hlad

a kroky po molu,
mokrý stopy vsakují se do dřeva,
špičky prstů odkapávají beznaděj.
jste jezera.
i když stojím na břehu,
nedohlédnu vás.

II.

„ukaz mi všechna ta třísková města
v jiném světle
vypni ostré zářivky zaražené mezi víčky
a místo nich přišpendli lži“

III.

vyprávěj,
chci chvíli nevidět!
okno, panty, zarámované rány,
pro mě je nebe dřevěná, nepropustná hranice,
strop, který každý den nahmatávám a snažím se

najít trhlinu.

trhliny jsou jen uvnitř:
plic, kostí, očí, na podnose
splácaném z útržků smíchů
nesmím upustit

vyprávěj dál
o jiných oblohách,
ať nezapomenu, že existují,
přestože leží moc daleko, než abych
uvěřila,
že mi patří.

tady se tísní jen popálené lesy, rozleptané
sny
ztratily směr, už nemají kde hnízdit,
hnízda jsou přeplněná;
jen dalšími místnostmi, všechny stejně
prázdné,
všechny bolavé.

neznáš mě, přesto jsi.
jako vzpomínky roztroušené na dně
skříní,
paprsky spící pod parketami.

Da sein

v lavině posledních několika let
 snažím se nahmatat svá ramena
 tak dlouho se mráz zarýval, že přestal bolet,
 přestalo být cokoliv cítit

*nevím kde začínám a kde končím
 nevím kde sníh začíná a končí*

namotávám nepochopení, rovnám na stůl
 před sebe

chci ho mít na očích
 a nesmím seškrábat ten večer
 kdy jsi věděl; mé uši jsou neúnavné,
 vše pojmu a nic je nespálí,
 nezalehnou pod tíhou hlasů - hlasy jsou
 strach a vztek a bolest

...

*vidím jen sein
 ... místo kde jsem
 není tady*

je to ledová krajina, usazeniny sněhu zaseklé
 v obloze
 místo mraků
 třpytí se, vypadá čistě a jasně
 ale není skutečná

hraniční svět
 prý to zažíváme všichni,
 přitisknout se k sobě jako dikobrazi
 kdy už zimou nic jiného nezbývá
 zranit se ostny
 a znovu se vzdálit

2. ČÁST

Jak se žije lidem
s vážným duševním
onemocněním

JAK SE ŽIJE LIDEM S VÁŽNÝM DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

Po propuštění z psychiatrické nemocnice se člověk s duševním onemocněním většinou ocitá v situaci, kdy celý jeho dosavadní život zkrachoval: opustil školu, opustil zaměstnání, ztratil přátele, ztratil hodně ze svých zájmů. Přijít po propuštění domů je proto vždy šok. Spousta lidí hospitalizovaných v léčebnách tedy často projeví snahu se v léčebně zdržovat co nejdéle. Výhodou i nevýhodou hospitalizace je, že je v nemocnici o člověka všestranně postaráno, o jeho výživu, o jeho program i o společenské vyžití. Přechod do prázdné propasti domova je pak často důvodem, proč se lidé nechají znovu hospitalizovat. Programy následné péče často nezačínají hned první den po propuštění a strávit jenom týden v tomto stavu bývá těžké. Hned od počátku tedy nastává tvrdý boj, boj s příznaky nemoci a zejména práce na znovuvybudování ztraceného života. Velmi v tom pomáhají denní stacionáře a chráněná zaměstnání, od kterých se člověk může odpíchnout. V chráněných zaměstnáních často bývá i program seberozvoje, na kterém člověk spolu s terapeutem pracuje.

Hodně lidem se uleví, když je jim sdělena diagnóza, nicméně je v tomto úlevném balíč-

ku zahrnuta i dosti nelichotivá nálepka, kterou se pak budou ještě řadu let představovat novým známým, dokud si nenajdou novou identitu. Jak už bylo napsáno, v momentě propuštění z léčebny člověku často nezbude nic jiného než jeho nemoc, a tak ztotožňování se s nálepkou schizofrenika je to, co se nabízí. Když se pak takový člověk snaží prosadit ve světě, brzy zjistí, že často naráží. Nejraději by stále mluvil o svých problémech, ale je upozorňován, že to nikoho nezajímá, a že by si měl vymyslet nějaká jiná témata. Rodina se za něj obvykle stydí a vede ho k tomu, aby svou diagnózu nikde nezmiňoval a nedělal ostudu. Když se konečně dopravuje k tomu, že se po chráněném zaměstnání uchází o místo na volném pracovním trhu, musí lhát, zapřít invalidní důchod, ačkoli je to nelegální – jinak by ho nikdo nezaměstnal. Na nedávné konferenci o stigmatu uvedla Dr. Sara Evans Lacko, že z průzkumu veřejného mínění vyplynulo, že lidé s duševním onemocněním jsou nejvíce stigmatizovanou skupinou, nesou dokonce větší stigma než kriminálníci. Toto zjištění zažije člověk s duševním onemocněním obvykle na vlastní kůži a přemýšlí, co to vlastně provedl, že ho za to okolí trestá.

Dotazník

V rámci projektu Informační aktivity v souvislosti s reformou psychiatrické péče, který s podporou Norských fondů realizoval spolek Dobré místo, vznikl anonymní internetový dotazník s názvem Duševní onemocnění na vlastní kůži. Eliška Marie Košťálová, Tomáš Vaněk a Michal Kašpar se zeptali přibližně tisíce lidí s vážným duševním onemocněním na to, s čím se potýkají a jakou pomoc jim poskytuje okolí. Na otázky, které se týkaly nejdůležitějších problémů lidí s vážným duševním onemocněním, odpovědělo 125 dotázaných. Nabízíme čtenářům stručné shrnutí výsledků.

Současný stav psychiatrické péče

Téměř polovina respondentů (44 %), uvedla, že pobyt v psychiatrické léčebně pro ně byl negativní zkušeností. Pocit, že personál nerespektoval jejich důstojnost, mělo 35 procent odpovídajících. Také jim vadilo, že na ně měl psychiatr málo času (42 %). Přibližně čtvrtině pacientů chyběly v psychiatrické léčebně informace ohledně léků a vstřícný přístup ošetřujícího lékaře. Jen malé množství dotazovaných uvádělo, že jim psychiatr nevyšel vstříc a nezohlednil jejich požadavky (18 %).

Uplatnění v zaměstnávání

Téměř 60 procent respondentů našeho dotazníku uvedlo, že po propuknutí onemocnění přestalo zvládat svou dosavadní práci a byli nuceni ze zaměstnání odejít. Osmnáct procent odpovídajících bylo z práce propuštěno krátce po ukončení své léčby v psychiatrické léčebně. Zhruba každému

třetímu dotazovanému chybělo u kolegů a vedení pochopení a vstřícnost, které by mu pomohly zvládat jeho změněné pracovní možnosti, čtvrtina respondentů byla nucena kvůli nedůvěře a špatným pracovním vztahům zaměstnání po dohodě ukončit. Nabídku zaměstnání, které by zohledňovalo jejich pracovní potřeby a omezené možnosti, nenašlo plných 44 procent dotazovaných a stejnému počtu chyběl dostatek informací o možnostech chráněného zaměstnání určeného přímo pro lidi s duševním onemocněním. S nedostatkem chráněných míst ve svém okolí se setkalo 41 procent respondentů. Plných 29 procent odpovídajících uvedlo, že po zjištění jejich duševního onemocnění při hledání práce se k nim potenciální zaměstnavatel začal chovat rezervovaně a odmítavě.

Navazování a udržení partnerského vztahu

K této otázce se vyjádřilo 114 dotazovaných.

Polovina z nich uvádí, že i přes jejich specifické potřeby a nároky vztah fungoval, a to díky chápavému a tolerantnímu postoji partnera. Druhá polovina respondentů měla v partnerském vztahu potíže. Někteří z nich (32 %) ani partnera neměli. Ti druzí ho ztratili, protože se jejich chování změnilo natolik, že se s tím partner nebyl schopen vyrovnat (30 %) anebo proto, že byl pobyt v léčebně dlouhodobý či opakovaný (10,5 %). Dalším důvodem k ukončení partnerského vztahu byla změna vnímání. Zhruba dvacet procent respondentů se vyjádřilo, že kvůli své osobní zkušenosti s onemocněním začali svůj partnerský vztah vnímat kritičtěji a negativněji a rozhodli se ho ukončit.

Podpůrné aktivity pro seberealizaci

Na otázku ohledně možností seberealizace odpovědělo 118 dotazovaných. Pouze 33 procent z nich uvedlo, že v jejich okolí byla dostatečná nabídka terapeutických nebo volnočasových aktivit. Chybí také dostatek svépomocných skupin pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním. Téměř polovina dotazovaných (42,4 %) by totiž přivítala možnost sdílet své zkušenosti s ostatními takto nemocnými lidmi. Zhruba třetina odpovídajících pak postrádá pomoc odborníka, který by se jim dlouhodobě věnoval a pomohl jim najít vyho-

vující terapeutické nebo volnočasové aktivity. Přitom více než polovina (50,8 %) se vyjádřila, že jim navštěvování aktivit pomohlo zlepšit jejich zdravotní stav. Pro některé z dotazovaných (31,4 %) však nebyla dostupnost služeb relevantní, protože se na navštěvování aktivit buď necítili, nebo o ně neměli zájem.

Soužití s blízkými a přáteli po propuknutí onemocnění

Na tuto otázku odpovídalo 123 respondentů. O více než polovinu (56 %) dotazovaných se rodina po propuknutí onemocnění postarala, pomohla jim překonat nejhorší období a nadále je podporovala. Zároveň stejné procento uvádí, že jejich blízcí nechápali, co se s nimi děje a nevěděli, jak jim mají pomoci. To svědčí o nedostatečné informovanosti blízkých (malý počet skupin pro příbuzné pacientů). Navíc si někteří rodinní příslušníci myslí, že se pacient po propuštění z psychiatrické nemocnice bude chovat jako dříve (40,7 %). Kvůli propuknutí onemocnění někdy dochází k vyhrocení vztahů mezi členy rodiny, což vede k zhoršení zdravotního stavu nemocného. Tento pocit má 29,3 procenta odpovídajících. Podle našeho výzkumu byly v třetině případů (33,3 %) vztahy vyrovnané a rodina nemocného respektovala a podporovala.

Finanční situace a hospodaření s penězi v době trvání onemocnění

K této otázce se vyjádřilo 115 respondentů. Více než polovina (58,3 %) dotazovaných neměla s hospodařením s penězi problém. Někteří z účastníků dotazníkového šetření však využili pomoci druhých. Naučit se zvládat hospodaření s penězi jim usnadnili odborníci (7,8 %), dalších 20 procent pak využilo pomoci svých blízkých. Více než třetina (35,7 %) měla se svojí finanční situací problém, protože jejich celkový měsíční příjem jim nevystačil ani na bydlení, stravování a základní potřeby. Někteří respondenti (5,2 %) uvádějí, že jejich invalidní důchod nepřesáhl 3 500 Kč za měsíc. Nedostatek financí na zajištění základních životních potřeb zřejmě nemělo 18,3 procenta respondentů, protože jejich měsíční příjem byl vyšší než 15 000 Kč.

Otázka bydlení v době trvání onemocnění

Na tuto otázku odpovědělo 120 respondentů. Všichni bydleli v době trvání onemocnění buď

ve vlastním bytě (59,2 %), nebo u příbuzných (40,8 %). Pouze zlomek respondentů (7,5 %) si vyzkoušel pobyt v chráněných bytech. Přitom 6,7 procenta respondentů si stěžuje, že pro ně nebylo v chráněném bydlení místo. Necelá třetina odpovídajících (31,7 %) neměla na přestěhování do chráněného bydlení dostatek peněz. Deset procent odpovídajících využilo bydlení u známých.

Druhy odborné pomoci a jejich využití

Na otázku „Jaké odborné pomoci jste v životě využili?“ odpovědělo 124 dotázaných. Všichni uvádějí, že využili pomoci psychiatra/psychiatričky. Dalším, velmi často navštěvovaným odborníkem, kterého vyhledalo 78,2 procenta odpovídajících, byl psycholog nebo psycholožka. Pouze necelá polovina respondentů (43,5 procenta) se se svými problémy obrátila na sociálního pracovníka nebo pracovníci. Pomoc arteterapeuta nebo arteterapeutky využilo 32,3 procenta odpovídajících.

CO SE MI OSVĚDČILO PŘI ZVLÁDÁNÍ POTÍŽÍ

Jedna z otázek v dotazníku, který byl určen lidem s vážným duševním onemocněním, zněla „Co dalšího se vám osvědčilo při zvládání potíží?“ Někteří z respondentů se trochu víc rozepsali. Jména autorů jsou samozřejmě fiktivní.

PAVLA

Závislost na alkoholu – Anonymní Alkoholici – sdělování potíží, problémů, ale i úspěchů se stejně nemocnými lidmi. Sociální pracovníce – práce v sociálně-terapeutické dílně. Denní docházení do FOKUSu České Budějovice, o. s., pobočka Český Krumlov (zde jsem po roce získala i zaměstnání jako vedoucí STD v této neziskové organizaci. Návštěvy psychiatra a jeho podpora. Smysluplné trávení volného času – začala jsem studovat Vyšší odbornou školu sociální v Prachaticích (DiS.) Neizolovat se doma a začlenit se do společnosti. Zachování dosavadního způsobu života.

ZDENKA

Dobry terapeut se znalostí širokého spektra terapeutických postupů a mírně alternativním-spirituálním přístupem mi pomohl zvládnout problémy, které začaly jako PSK a na které léky ani jiná terapie předtím roky neměla žádný pozitivní vliv. Pomáhají i krátké meditace, ale musela jsem se k nim

postupně propracovat. Krátká a jednoduchá cvičení (jako napsat si každý večer něco, co mě ten den potěšilo, co se mi podařilo a za co jsem vděčná) pomáhají přenastavit myšlení. Pomáhá jóga, když jsem zrovna ve fyzickém stavu ji zvládnout. Hrozně pomáhá moci se vypsát a svěřit někomu, kdo podobné problémy zná – třeba na diskusích pro lidi s depresemi a jinými psychickými problémy. Líbilo by se mi, kdyby existovala nějaká „krizová e-mailová linka“, protože telefonování a mluvení s lidmi mi dělá problém. Tvoření jakéhokoliv druhu (uvítala bych možnost chodit na arteterapii, ale žádnou jsem „v běžném životě“ mimo nemocnice nenašla – případně na jakékoliv tvořivé kroužky, které nejsou zaměřené na „výkon“ jako většina, ale na radost z činnosti). Pomáhal mi můj pes, ale po jeho smrti se bojím pořídít si zvíře, protože si momentálně nevěřím dost na to, aby na mně byla závislá živá bytost – navíc nemám peníze na péči o něj. Kdybych mohla docházet někam

na canisterapii nebo něco podobného, hodně bych to ocenila.

DAVID

Nespoléhat na nikoho a nedoufat, že mi lékaři pomohou. Ta opakovaná zklamání jsou značná a zhoršují stav. Je třeba zaujmout postoj mírně optimistického fatalismu :-)) – Adrenalinové sporty. (Ale vědět, že s nimi bezpodmínečně musím přestávat v obdobích, kdy příliš klesne pud sebezáchovy.)

DITA

Mít předem rozmyšlené a reálně nastavené mechanismy pro běžné fungování ve špatných obdobích, mít všechno rozhodnuté a vybrané tak, aby se dalo jen naskočit a vézt se (domluvenou uklízečku, jednoduché recepty z přesně daných surovin / kam pro jídlo, kam si zavolat pro paní na hlídání, aby „vyvenčila“ potomstvo, pokud nejsem ochotná vystrčit nos z domu, jaké oblečení nosit a jak často ho měnit, pokud se nejsem schop-

ná soustředit na jeho stav, kdy přesně se mýt, okruhy hovorů s dětmi atd).

MILAN

Vytrvat. Získávat si důvěru psychiatrů mi trvalo dlouhé roky. Dlouhou dobu mi taky trvalo, než jsem pochopil, že jsem opravdu psychicky nemocný – to byla vlastně největší překážka. Léčím se už 16 let a teprve poslední roky je můj stav vyrovnaný. Vystřídal jsem za tu dobu již několik psychiatrů a vždy mě překvapilo, že žádný doktor o mně nechtěl nic vědět. Teprve moje nejnovější doktorka se mě podrobně vyptávala na můj život – mám z toho pocit důvěry vůči ní – že se o mě doopravdy zajímá.

EVA

Studium různých náboženství, poslech politických kapel, ať už „levicových“, nebo „pravicových“, poslech sociálně-kritické hudby, sociálněkritické dokumenty a literatura, literatura o nemoci samotné i když si někdy protiřečila. To, že na mě moje psychiatrická i někteří výše postavení zaměstnanci léčebny měli čas a chovali se rozumně, a ne jako stroje. Zkušenosti s ilegálními drogami, vzdělávání se ohledně účinků některých léků či drog na zdravého i duševně nemocného člověka...

MARKÉTA

Aplikování bohužel nehrazených protože alternativních terapií: regresní terapie, homeopatie, kineziologie, metoda RUŠ. Četba psychologické, esoterické, autobiografické literatury, sledování filmů, divadelních her a webových portálů se zaměřením na duši. Četba časopisů Esprit, občas Regenerace, vybrané rozhovory, portréty ve Vlastě, Květech, Pátku Lidových novin. :-). Neustálá snaha o Bytí sama sebou, seberealizace. Přijetí hesla: Změna je jediná jistota v životě!

PAVLA

Trpělivost, sebereflexe a odvaha ke změnám, neutuchající snaha nemoci „nepodlehnout“, odmítání nálepek, ale zásadní bylo také smíření s nemocí, přijetí možnosti, že to lepší nebude, víra, soucit s druhými a zájem o druhé, zájem druhých o mne. Relaxační a meditační techniky, modlitba (důležité!). Rodina, narození dětí, péče o děti, péče o rodinu, zázemí v rodině. Odpočinek od rodiny, společnost, dobré jídlo.

JITKA

Aktivní práce na sobě, vedení si záznamů o každodenních činnostech a úspěších, meditace, literární tvorba,

víra v Boha, sport, přemýšlení, studium, které mi dalo stigma „student“ namísto „důchodce“, a kde jsem poznala i jiné lidi než duševně nemocné, čímž skladba mých přátel pro mě začala být zdravější. Našla jsem si zdravého partnera a snažila se udržet dlouhodobý vztah. Seberealizace v zaměstnání.

ALENA

Studovat, číst, obrátit se k alternativní medicíně a zejména pomoci si sama – prohloubat se k tomu, co a proč se mi to stalo, změnit v životě co bylo chybným směrem. Vzpomenout si na to, jaká jsem byla jako dítě a co jsem si přála dělat a kde jsem si přála žít – a vydat se tímto směrem. Vyléčit vztahy v rodině, co to šlo. Vyhybat se psychiatrii s jejími prášky a diagnózami.

JOSEF

Chodit mezi zdravé anebo alespoň zdravější lidi. Psát si podrobný deník. Větší porozumění logice svých potíží. Naučit se být sám a chodit jenom tam, kde to má pro mě skutečný smysl. Naučit se nedělat, co mi řeknou a doporučí druzí, i když jsou odborníky v práci s duševně nemocnými, ale naučit se jejich názory kriticky přezkoumávat. Tvorba.

Anketní rozhovory

Kromě dotazníku vzniklo v rámci projektu Informační aktivity v souvislosti s reformou psychiatrické péče v ČR podpořeného z Norských fondů 60 anketních rozhovorů týkajících se současné psychiatrické péče v České republice a obecně problémů spojených s duševním onemocněním. Informace byly získány a zpracovány v období od dubna 2015 do června 2016. Anketní rozhovory realizovala Kateřina Málková společně s Eliškou Marií Pražákovou a Tomášem Vaňkem.

ZKUŠENOSTI S HOSPITALIZACÍ

Jedna z otázek pokládaných během anketního rozhovoru se týkala hospitalizace. Hospitalizace je obvykle jádrem zkušenosti každého člověka s duševním onemocněním. Netýká se to jenom vážnějších diagnóz jako je schizofrenie, schizoafektivní porucha, bipolární porucha nebo deprese charakterizovaná pokusem o sebevraždu. Hospitalizace u lidí s lehčími diagnózami, jako různé poruchy osobnosti nebo úzkostné poruchy, je také velmi častá.

Z celkového počtu 30 dotázaných lidí, kteří mají zkušenost s duševním onemocněním, jich bylo 25 někdy hospitalizováno. Lze předpokládat, že lidem, kteří opakovaně dobrovolně vyhledali hospitalizaci, byla hospitalizace něčím prospěšná. Takových bylo 17. Tři z nich byli hospitalizováni

střídavě dobrovolně a nedobrovolně. Celkový počet nedobrovolně hospitalizovaných pacientů je osm, což je skoro třetina dotazovaných.

Mezi respondenty, kteří nikdy nebyli hospitalizováni, se vyskytovaly tyto diagnózy: schizofrenie (2), bipolární porucha (1), schizoafektivní porucha (1), obsedantně-kompulzivní porucha (1). Čtyři z respondentů uvádějí, že nepotřebovali hospitalizaci z důvodu lehčího průběhu onemocnění. Dva z nich, ačkoli jsou diagnostikováni onemocněním, které se vyznačuje psychotickými atakami (schizofrenie, schizoafektivní porucha), nikdy žádnou ataku neprodělali. Jedna z nich sice prošla silnou atakou, ale kvůli péči o čerstvě narozené dítě nemohla být hospitalizována. Následující příběhy ilustrují, jak dva z těchto lidí zvládli nemoc bez nutnosti hospitalizace.

FILIP

Má diagnózu bipolární porucha a za sebou dva pokusy o sebevraždu. Nebere žádné léky ani nikdy nebyl hospitalizován. Své problémy řeší kočovným způsobem života.

„Mám diagnostikovanou maniodepresi, ale žádnou medikaci na to neberu, ani už dlouho nechodím k žádnému doktorovi. Dřív jsem chodil, ale potom jsem došel k závěru, že to nikam nevede, tak jsem tam chodit přestal.

Pomohla mi v tom i skutečnost, že jsem se tehdy de facto odstěhoval z Českého Krumlova, kde jsem měl všechny svoje doktory. A k novým doktorům už jsem se nezapsal, protože se často stěhuji a nikde stabilně nebydlím.“

„V prosinci 1995 jsem se poprvé pokusil o sebevraždu. Bezprostředně poté jsem byl několik dní v nemocnici, kde mě dávali dohromady. Pak mě chtěli umístit do léčebny, ale to jsem odmítl. Tak jsem pak chodil cca rok na terapii ambulantně. Ale potom přišla druhá ataka – pokus o sebevraždu v prosinci 2002. To už jsem ale vůbec nešel k doktorovi. Věděl jsem, že tentokrát už bych to neukecal, že tentokrát už by mě do cvokárny zavřeli – a to jsem nechtěl. A proto jsem si půjčil u sestry na letenku, sbalil se a odjel na Nový Zéland. Vlastně jsem utekl z domu. Taková moje samoterapie. Dva roky jsem pak pracoval na Novém Zélandě jako gastarbeiter.“

ELIŠKA

Schizofrenie se u ní projevila po narození dítěte. Péče o dítě komplikovala hospitalizaci, proto se o ni starala rodina v domácích podmínkách.

„Já jsem naštěstí byla doma, a to bylo proto, že jsem měla čerstvě narozené malé dítě a protože by se o něj neměl kdo postarat, maminka byla nutná, na začátku, a taky proto, že já jsem hned doktorovi řekla, že jestli mě pošle na hospitalizaci, tak to nepřežiju, protože pro mě byly děti to jediné, pro co mělo smysl to chtít zvládnout. De facto jsem pak byla hospi-

talizovaná doma. Nikam jsem nechodila, věděla jsem, že bych nenašla cestu domů. A tak jsem první asi rok a půl žila.“

„Moje maminka každý den ráno přišla, pomohla mi vůbec se vzbudit, protože jsem byla na práškách a nemohla jsem vůbec existovat, pohlídala mi zatím děti, zabavila starší dítě a postarala se o malinkou. Až jsem byla schopná, tak ji nechala nakrmit. Když jsem potřebovala s dětmi k doktorce nebo já k doktorovi, buď se mnou šel tatka a mamka pohlídala, anebo když jsem šla s dětmi, tak mamka šla se mnou – doprovázela mě všude. A vlastně takhle chodila každý den a vždycky mě jenom předala manželovi. Přes odpoledne a noc jsem byla jenom s manželem a s dětmi a pak zas nanovo každý den.“

Možná i díky této alternativní zkušenosti se Eliška pokoušela dlouho fungovat bez léků a zvládat hlasy a halucinace sama. Nakonec ale kvůli partnerovi začala léky opět brát, protože její stavy byly pro něj zatěžující.

Vidíme, že se lidé prožívající nějakou duševní nemoc obešli bez hospitalizace buď z nutnosti jako Eliška, nebo díky lehčímu průběhu nemoci. Je možné, aby v budoucnu byla léčba duševních nemocí v domácím prostředí hlavním trendem? Náměstek pro léčebnou péči

Psychiatrické nemocnice Bohnice Marek Páv komentuje situaci takto: „Jedním z hlavních problémů u těžce duševně nemocných je, že péče vně nemocnice není dostatečně zabezpečená. Míra opory, kterou v současném systému je možné poskytnout pacientovi vně nemocnice, není taková, jakou jejich zdravotní stav vyžaduje, a proto je nezbytné postarat se o část z nich v psychiatrických nemocnicích. V okamžiku, kdy se vybuduje síť center duševního zdraví, výjezdních týmů a další asertivní péče, část našich nemocných bude udržitelná venku.“ Pro spoustu lidí je ale hospitalizace únikem z prostředí, v kterém se necítí dobře, často utíkají do nemocnice před problémy ve vztahu, někdy vyostřené zrovna probíhající atakou, někdy ne. „To ale neznamená, že vypadneš někam, kde i pro normálního člověka je to hrozné, že i on řekne, že je to tam příšerné, že je tam koncentrace toho problému, ze kterého on se chce dostat, že i on by řekl, že někdy si člověk potřebuje popovídat s někým, kdo má stejný problém, ale to neznamená, že musí být s tisícem dalších lidí pod jednou střešou v místnosti, kde chrápou. A o ničem jiném to není,“ komentuje Johan Pfeiffer, zakladatel Fokusu a mezinárodně uznávaný odborník na deinstitutionalizaci.

ZKUŠENOSTI S AMBULANTNÍ PÉČÍ

Lidé, kteří si prošli duševním onemocněním a jako pacienti také zařízeními psychiatrické péče, jsou méně kritičtí k celkovému systému fungování psychiatrické péče, o kterém ze své pozice nemohou mít dostatek informací. Všímají si především přístupu lékařů k nemocným, jejich vstřícnosti či nevstřícnosti, způsobu jejich komunikace, přísnosti či benevolence, nátlakového nebo partnerského chování. Negativně hodnotí především nátlak, povýšenost, lhostejnost, nedodržení slibů a zákulisní rozhodování či nedostatek kompetence. Oceňují však i přísnost a náročnost lékaře a vidí problémy přílišné benevolence. Jednoznačně pozitivně oceňují ochotu věnovat svůj čas, přátelskost, otevřenost a ochotu bavit se s pacientem o čemkoliv. Jejich hodnocení odpovídá výsledkům dotazníkového šetření. Pokud jde o pozitivní vlastnosti odborníků, respondenti na prvním místě nejčastěji uváděli „empatický“. Na dalších místech „upřímný“, „otevřený“ a „vzdělaný“.

LÍDA

Vystřídala jsem víc doktorů. Po první atace jsem měla dětskou doktorku a pak jednu doktorku na PCP, ta byla docela dobrá. Přišlo mi, že si hodně všímala, když se mi trochu měnil stav. Další doktoři už mi tolik nevyhovovali. U doktorky, kterou jsem měla před poslední atakou, mi trochu přišlo, že je to šarlatánka. A potom už to byl pan doktor z NUDZU a ten mi vyhovoval. Byl příjemný a myslím, že i dost kompetentní. Ale tam hrálo roli, že jsem hned po hospitalizaci nastoupila do stacionáře. Pravidelně jsem docházela do skupiny, kde jsem se dozvěděla něco víc o nemoci a setkávala se tam s lidmi, kteří měli podobnou zkušenost a s kterými se občas stýkám doteď. To myslím, bylo hodně dobré. V podstatě se mluvilo o problémech,

o tom, jak nemoc vzniká, o hormonech nebo co dělají léky. Aby člověk věděl, proč je vůbec bere, protože hodně pacientů se zalekne vedlejších účinků a přestane je brát. Takže je dobré, když jim někdo vysvětlí, co vlastně ty léky dělají.

ALEŠ

Můj současný doktor je velmi vstřícný, komunikujeme e-mailem, a když cestuji domů, tak si najde na mě čas. Zpočátku jsem často měnil doktory, asi po půl roce, a teď jsem u jednoho lékaře už dvanáct let. Je dost konzervativní. Vyhovuje mi, že je hodný, a že mi dává volnou ruku v medikaci. Vždy se dohodneme, co budu užívat. Ledacos mi napíše a je takový benevolentní. Na druhou stranu si myslím, že bych možná potřeboval někoho přísnějšího, vzhledem k tomu,

že jsem vyzkoušel celou řadu léků a nic moc mi nedělalo dobře, nic moc mě nestabilizovalo. Asi to taky pramení z toho, že nedokážu udržovat řád. Ty léky jsem taky občas vynechával. Snažil jsem se vydržet tři měsíce bez jednoho léku, ale díky tomu, že jsem nemohl spát, jsem ho musel znovu nasadit.

Myslím si, že nejhorší známkou nedobrého psychiatra, je nenaslouchat. Myslím si, že k nenaslouchání patří chybějící trpělivost. Psychiatr by měl být trpělivý v každém případě.

FILIP

Zřejmě nejsem zase tak těžký případ. Toho jsem se právě bál, že mě zavřou někam, kde budou samí takoví lidé, a že dojde k efektu replikace. Že se to vlastně jenom umocní, obohaceno zku-

šenostmi a příkladem „kolegů“ nacházejících se okolo mě. Herec a režisér Miroslav Macháček o tom pěkně píše, jak měl v blázinci pocit, že tam to na něj všechno doléhá ještě silněji než venku, že se tam ten jeho negativní stav ještě prohluboval, že naopak musel ven – do normálního světa.

Paní psychiatryčka v Českém Krumlově – jednala nátlakově, karatelsky, nechtěla odstraňovat příčinu mých stavů, pouze „direktivně zamést“ s následky. Bylo to takové to „Ty ty ty! Tohle nesmíš dělat, takhle se nesmíš chovat – a jestli se takhle chovat budeš, budeme tě muset šoupnout do cvokárny, a tam už tě srovnají!“ No prostě hrůza! Naprosto neempatický člověk. Žasl jsem, a v duchu se sám sebe ptal, jak někdo takový může vůbec pracovat jako psychiatr!

S psychology mám naopak velmi pozitivní zkušenost. Dodnes moc rád vzpomínám třeba na pana psychologa Miloše Šebelu, kterého jsem potkal v lázních v Klimkovicích. To byl milý, příjemný člověk. Otevřený, ochotný bavít se o všem. Míval jsem s ním skupinová sezení a on nás třeba učil hluboce se pomoci meditací a meditační hudby uvolnit. Takové to: „Vdechuješ klid, vydechuješ napětí. Celé tvé tělo se postupně uvolňuje...“ Při takovém fázovém uvol-

ňování se vážně krásně zbavíš všeho stresu a napětí, co je v tobě. To se mi moc líbilo, rád na to vzpomínám.

FRANTIŠEK

Měl jsem jednu starší paní doktorku v ambulanci a ta byla taková odměřená, přísná, ale zase spravedlivá, a ta mě vlastně dokázala držet od roku 2000 do roku 2008 na Zyprexe, na profylaktické, udržovací dávce. Jelikož jsem k ní měl respekt, tak jsem medikaci neporušoval, ale potom kvůli nějakým citovým vzplanutím jsem si léčbu vysadil, a to nebylo dobře. Bylo to vlastně poprvé, kdy jsem systematicky vysadil svoje léky, a špatně to dopadlo.

Potom jsem měl pana doktora, který mi říkal, že mám velice těžký životní osud, ale přesto, že to je jenom velmi těžký životní osud. A tak jsem léky bral do roku 2011, kdy u mě nejdříve propukla deprese z práce, nechuť k budování kapitalismu, a pak se deprese přehoupla v máni, protože mi pan doktor předepsal antidepresiva. Takže jsem byl hospitalizován a bylo to dlouhé a náročné, protože ty problémy za tím byly hluboké, jak jsem měl odpor ke vší práci. Nechtěl jsem vůbec pracovat a usiloval jsem o invalidní důchod. V roce 2012 jsem si o něj požádal. A potom jsem se chtěl

živit sám, nechtěl jsem chodit do práce. Chtěl jsem obchodovat na forexové platformě, dělal jsem si k tomu nějaký software, ale neměl jsem kuráž obchodování realizovat, tak jsem toho nechal.

Potom jsem dostal novou doktorku, která nastoupila po panu doktorovi. Byla to velice ambiciózní, kurážná žena, která měla vehementní stisk ruky. A ta začala rozhodovat o mně beze mě. Například jsem se dozvěděl od jednoho doktora, že mu paní doktorka vzkazuje, aby mě nechal okamžitě hospitalizovat. Normálně jsme se bavili a on říkal: „Vy nevypadáte, jako že potřebujete hospitalizovat. A já jsem říkal: „Já také nevím, jak to paní doktorka myslela.“ A on říkal: „No, tak to tak necháme a já jí to vzkážu. To je v pořádku.“

Potom jsme měli s paní doktorkou takovou dohodu, že přestanu řídit auto a podepsal jsem papír, že klíče odevzdám svému tátovi, a že do té doby, než paní doktorka řekne, tak to necháme být. Ale ona se ujala akce a oznámila mě na dopravní inspektorát, kde mi odebrali řidičský průkaz. Takže to byl nejdřív pokus mě hospitalizovat, pak zbavení řidičského průkazu a potom ještě něco třetího, ale už si nepamatuji, co mi provedla. A já jsem byl pak zoufalý a chodil jsem pro radu třeba na PCP. A tam mi

všichni říkali: „Tak se obraťte na lékařskou komoru.“ Tak jsem to udělal, a pak jsem se tam ještě zastavoval v ordinaci a sestra mi říkala: „Paní doktorka lítala jako čarodějnice na koštěti, když se to dozvěděla.“ A já jsem říkal: „A co jsem měl dělat, když mi prováděla takové věci?“ A ta sestra říkala, že to chápe, ale že paní doktorka je neřízená střela.

GHAZALKA

Psycholožka, která na Karláku dělala psychoterapie, mi přišla dobrá. Chvilku

jsem si myslela, že to zvládnou bez psychoterapie, ale tohle je naštěstí jedna z rozumných psychologek, nehrabe se v minulosti, ale řeší současné problémy. Zaměřuje se i na výživu, řešíme, jak fungovat s jídlem. Snažím se s ní řešit své postoje a naučit se fungovat v normálním vztahu. Přestat se bát a uzavírat.

Psychiatra beru tak, že je dobře, když užívám léky, ale největší část práce musím zvládnout sama a na psychoterapiích. Psychiatr na to kouká víc s medicínského pohledu.

Nelíbí se mi nadřazenost psychiatrů a to, že vyžadují, abych je poslouchala. Jejich viditelný nezáměr, arogance a rozlišování mezi diagnózami a pacienty. Ne že by všichni byli špatní, ale třeba na stacionáři byl hrozný psychiatr. A mám s nimi i negativní zkušenosti z práce – pracuji jako zdravotní sestra. Chodí k nám psychiatrička, která má dva univerzální výrazy, a to je všechno. Buď lhostejnost, nebo nadřazenost. Kdyby ke mně takový psychiatr přišel, tak mu neřeknu ani popel.

BYDLENÍ A PERSPEKTIVA SAMOSTATNÉHO ŽIVOTA

Otázka bydlení se objevuje v souvislosti s duševním onemocněním obvykle hned po první atace, a to nejpozději ve chvíli, kdy má být pacient propuštěn z nemocnice. I lékaři se musejí ptát, zda má vůbec kam jít. Další problém je, kde a s kým by měl bydlet. U rodičů, samostatně, u přátel nebo případně s partnerem? Vyřešení problému bydlení je u člověka s psychiatrickým onemocněním základem pro všechno ostatní v životě – vztahy, zapojení do života společnosti, práce i využívání volného času.

ANTONÍN

Já jsem vřdycky bydlel dohromady s kamarády. Teď také spolubydlím.

BŘĚŤA

Byl jsem v té atace a během dvou měsíců bylo všechno pryč, vlastně vyhodili mě z práce, z bydlení. (...) Na ulici jsem nebyl, zase jsem se vrátil jako ztracený syn k ro-

dičům a pak jsem si našel službu chráněného bydlení, abych měl kde bydlet, protože jsem neměl na to platit komerční nájem a moc jsem si netroufal být na nějaké podnájemní smlouvě nebo tak.

Na byt mi vlastně hodně dali rodiče, já jsem si něco málo ušetřil a něco jsem teda i vydělal, samozřejmě, a tak jsme to dali nějak dohromady.

CYRIL

Bydlí ve vlastním bytě.

No, já nezvládám údržbu pořádku, ale jinak co se týče fungování na svobodě, v té ambulantní péči, tak to celkově zvládám. Takhle, teď mám lehoučkou depresi, ale myslím, že kdyby se ta deprese zhoršovala a zhoršovala, tak bych o té hospita-

lizaci uvažoval. Když bych to už pře-
stal zvládat na svobodě.

FILIP

No, je pravda, že jsem tak různě putoval. Formálně mám v občance pořád jako trvalé bydliště uvedené ty jižní Čechy (u táty), kde už ale od září 2002 fakticky nebydlím. A pak jsem bydlel po různých podnájmech nebo někde u příbuzných (jakoby „na návštěvě“), nebo se toulal po světě. Vlastně nikde nejsem úplně doma. Teď třeba jsem už od září tady na Ukrajině – a vlastně ani nevím, až zase přijedu do Čech, kde budu bydlet a kde budu pracovat. Žádné „teplé místečko“ tam na mě nikde nečeká. Taky proto vlastně do Čech příliš nespěchám. Já jsem už léta (vlastně už od toho roku 2002) vlastně pořád tak nějak na cestě. Pořád tak nějak napůl sbalený, věčně mám své věci někde v krabicích, u někoho na půdě – a tak nějak bydlím i nebydlím na několika místech najednou. K nějaké vnitřní pohodě a pocitu ukotvenosti to také moc nepomáhá, to je pravda...

FRANTIŠEK

V nemocnici jsem potkal jednoho šikovného kluka, kterému bylo asi dvacet pět a já jsem si říkal, ten nemá asi problémy s psychikou, protože vypadal docela

v pohodě a třeba se přišel jenom zotavit na pár měsíců. A potom když jsme se víc seznámili, tak jsem zjistil, že tři roky žil na ulici a vlastně to hodnotil tak, že na té dvacítce je to mnohem lepší než na ulici, že tam má teplé jídlo, teplou postel. Takže on říkal: „Tady je to v pohodě“ a vlastně ani neřešil to, že je v nemocnici, ale bral to tak, že se najednou ocitl na nějakém dobrém místě.

GHAZALKA

Nikdy se mi nestalo že bych neměla kde bydlet. Já mám tu výhodu, že kdyby nebylo zbytlí, tak je vždycky ubytovna pro zdravotní sestry, kam se dá jít.

MARIE

Pět měsíců jsem bydlela v ubytovně v Újezdě nad Lesy. Majitelka tam programově nebrala Ukrajince. Byla to taková drsnější podoba intru. Pro mě to byla docela dobrá životní zkušenost.

Byla jsem dva roky uklízečka a sanitářka v Bohnicích, dva roky na sociálním dně. Kdybych ale zůstala bydlet u rodičů, tak se z těch depresí v životě nedostanu. Na dětské psychiatrii mi doporučovali zažádat o invalidní důchod a zajistit chráněné prostředí doma. Takhle mi to tlumočila matka, ale to je dětská psychiatrie, tam nemluví s tebou, ale s rodiči.

MIREK

Odmala žiji u rodičů, takže chráněné bydlení jsem nevyzkoušel.

Samostatný jsem v tom, že zvládám pracovat a normálně fungovat. Nesa-mostatný jsem v běžných administrativních úkonech, s nimiž mi vypomáhá rodina a Fokus.

PAVLA

Bydlíme s manželem v domě rodičů.

Potřebuji pomoci se samotou a strachem ze samoty, avšak na vesnici, kde bydlím, je první člověk vzdálen asi 400 metrů. V domě jsem přes den sama. Spíše bych potřebovala jezdit mezi lidmi.

VĚRA

Teď bydlím s mámou. Střídala jsem podnájmy, půl roku jsem bydlela v Mělníku. Tam jsem bydlela s manželem, ale ten nezvládl změny v mém chování a požádal o rozvod. V roce 2008 vznikl docela zajímavý vztah, kdy jsme spolu byli dlouho. To byl sanitář. Měl problémy se srdcem a zemřel. Pak jsem se vdala, ale to skončilo taky fiaskem. A od té doby jsem sama.

ZDENĚK

O chráněném bydlení jsem byl informován, ale nevyužil jsem ho, bydlím s rodiči.

Kdybych měl možnost, bydlel bych samostatně, ale když jsem měl potíže s očima, máma mi to hodně usnadňovala a navíc teď jde otec do invalidního důchodu, tak tam budu potřeba.

Dokážu si sám plánovat svůj volný čas, mám spoustu hlavně sportovních koníčků. Potřebuji pomoc v oblasti hledání práce a popřípadě vaření, ale s vařením mi hodně pomáhá přítelkyně.

ZORA

Bývam so synovou rodinou v domčeku nedaleko Prahy, som veľmi spokojná.

Som samostatná vo všetkých oblastiach života, vždy keď potrebujem, dostanem pomoc od syna.

EMÍLIE

Chráněného bydlení jsem nikdy využít nemusela. Najít si bydlení pro mě těžké nebylo, do této oblasti mé potíže nezasahují.

Troufám si říct, že jsem samostatná ve všech oblastech života. Mé potíže mi spíše berou čas a energii. Myslím ale, že v souvislosti s nimi mě častěji než většinu lidí přepadají pochybnosti, poddávám se nejistotě. Potom tedy potřebuji ujistit a cítit oporu.

DAVID

Ve vile Jitka, kterou provozuje BONA, je hezké prostředí, hned za zdí je bohnický statek s koňmi a dalšími zvířaty, blízko je les a zahrady. Dům byl postaven v roce 2007, takže vybavení je tam moderní – bydlelo nás tam celkem patnáct a nemůžu si stěžovat. Byli tam dobří terapeuti, kteří se opravdu snažili být nápomocní, každý den jsme měli službu v kuchyni nebo při úklidu, který jsem dělal většinou večer po návratu z práce. Nějak se to sešlo, že jsem ve stejný den začal pracovat v call centru a bydlet v Jitce. Žil jsem tam

rok a půl a pocítil opravdový posun, moc se mi líbilo, že to byl také kulturní prostor, kde se pořádaly různé společenské akce. Jenom jsem se večer bál, když jsem procházel ulicí od autobusu a před vilou jsem musel projít alejí stromů, je to tam strašidelné, holky se radši vracely dřív.

V Jitce jsou pokoje maximálně dvoulůžkové, což přináší soukromí. Prostornější byla jídelna, která se ve spojení se společenskou místností dala proměnit v sál.

MILOŠ

Byt jsem si koupil s pomocí rodičů na půl. To tady postavili tu novou bytovku, tak tím pádem jsem se šel zeptat, jestli jsou tady volná místa a byla, tak jsem si koupil skoro předposlední byt.

Miloš má různé fobie, proto spí většinou u rodičů, sám v bytě tak asi jednou za týden.

VYJÁDRĚNÍ K REFORMĚ PSYCHIATRICKÉ PÉČE

LÍDA

Bylo by nejlepší, kdyby se povedlo – nevím, jestli to může ta reforma nějakým způsobem docílit –, aby lidé nemuseli být hospitalizováni. Aby se dřív přišlo na to, že se něco děje, a tím pádem se

třeba zvýšily léky. Anebo by za člověkem docházela v tom krizovém období nějaká psychiatrická nebo pracovníce.

ALEŠ

Více naslouchajících a trpělivých

lékařů a ostatních zdravotních pracovníků. Méně zavřených pavilonů, kam mnoho nemocných nepatří a ani se tam nemůže dobře cítit. Malá moderní zařízení a velká společenská agitace k pochopení těchto nemocí. Všechno

vyžaduje více peněz, takže především přejí více peněz.

ALFONS

Nevím, v čem to bude přesně spočívat. Doufám, že to přinese přátelštější přístup k pacientům, různé alternativní metody léčení a začlenění pacientů do společnosti.

BŘEĚTA

No, já myslím, že celkový přístup a koncepce tady v té zemi, v podstatě zavřít ty Molochy a samozřejmě do té doby vybudovat, postupně, nebo co nejrychleji vybudovat tu terénní péči, která bude funkční v přirozeném prostředí těch lidí, ať už je to doma, nebo někde na ulici a podobně. Budou asertivní terénní týmy vyjíždět za klientem a i ti lékaři budou víc jezdit za klienty, a ne aby lékař byl pán, který někde sedí, má za to sto- sto padesát tisíc a měl na tebe deset minut měsíčně nebo jednou za dva měsíce. To je nepoměrné, to je do nebe volající. No a přeju nám všem co nejvíc lékařů, kteří jsou ochotní měnit tu medicinu a uzpůsobovat ji klientovi, pacientovi, kteří jsou schopní a empatičtí a ochotní naslouchat a motivovat nás k nějakým žádoucím změnám a zvládnutí té nemoci. No a nejenom lékaře,

ale všechny ty spolupracující sociální pracovníky, terénní sestry, psychology, psychoterapeuty a podobně, asistenty bydlení a tak. No a přeju si, abychom vybudovali dostatek kapacit toho chráněného bydlení pro ty lidi, kteří jsou dnes zavřeni v těch léčebnách v podstatě desítky let kolikrát, na těch chronických odděleních, a kteří by měli možnost takhle žít trochu důstojnější život v otevřenější komunitě někde v nějakém komunitním bydlení a podobně, i pro tu fůru lidí, kteří jsou dneska na ulici kvůli duševnímu onemocnění a v podstatě jsou nezachytitelní, takže takhle.

FILIP

Upřímně řečeno, ani nevím, že je teď nějaká psychiatrická reforma na stole. Obecně mám ale jistou apriorní nedůvěru k institucionalizované psychiatrii. Na svých toulkách světem jsem potkal taky spoustu podivínů, spoustu lidí, kteří něco hledali nebo před něčím utíkali. A mimochodem taky dost narkomanů. Samozřejmě, že jsme mluvili o tom, co nás dovedlo do situace, v níž právě jsme. Několik narkomanů, kteří se snažili vymanit ze závislosti, mi vyprávělo, jak rozhodně nechtějí do léčebny. Někteří už v ní v minulosti byli, jiní tam měli své kamarády. A takový narkoman

v léčebně je vlastně opět mezi samými narkomany. Tam si mohou navzájem vyměnit kontakty a zkušenosti – zůstávají v rámci své subkultury, i když v léčebně. V takovém prostředí narkoman často myslí hlavně na to, že: „Až vylezu ven, tak si zase šlehnu!“ Víím, že takový nejsou všichni, ale víím, že je jich takových dost. Několik jsem jich osobně potkal. Jeden feťák, Čech, co bral tři roky heroin, se mnou pak pracoval na vinicích na Novém Zélandě. Našel v sobě sílu vymanit se ze své feťácké subkultury, zpřetrhat veškeré vazby a odjel se kurýrovat prací na Novém Zélandě. Proto moc nevěřím „uzdravování v léčebnách“, protože tam je ten nemocný dále ve „svém prostředí“, obklopen „svou subkulturou“. A proto jsem nechtěl do blázince.

FRANTIŠEK

Já si myslím, že by doktoři možná měli povinně alespoň dva roky pracovat jako terapeuti na centrálních dílnách, aby pochopili, že i bez léků se dá hodně věcí změnit, a že není realistické očekávat od psychofarmak, že vyřeší vše, co se děje člověku, který je nemocen. Léky nejsou všemocné, jak říká jeden kamarád, léky řeší tak padesát procent všech problémů a padesát procent problémů si člověk musí vyřešit sám.

Ale samozřejmě sám to nevyřeší, takže k tomu potřebuje terapeuta, kvalitního, erudovaného. Potřebuje třeba i člověka, který by řešil otázky víry, hagioterapii, potřebuje i zdravý pohyb, k čemuž tady ten areál vybízí, ale není využíván tak, jak by mohl. No a člověk potřebuje spoustu věcí a doktoři si myslí, že když pacientovi třikrát během léčby změní léky a ani jeden nezabere, tak ho šoupnou na pavilon číslo dvacet jako neřešitelný případ a budou čekat, co ten člověk bude dělat.

GHAZALKA

Mělo by se do psychiatrické péče dostat víc peněz. Důležité na psychiku člověka je i v jakém se nachází prostředí, nejen jakou máš péči. Třeba Karlák je strašný. Chápu že okna musejí být zamřížovaná, ale ne ještě zamalovaná bílou barvou. A ne taková hnusná, neosobní dlouhá chodba. Myslím, že by se do povědomí veřejnosti mělo dostat, že mít psychický problém neznamená dostat se automaticky mimo společnost a být vyvrhel.

Určitě si myslím, že by bylo fajn, kdyby se zvýšil počet psychiatrů, protože ani v nemocnicích na člověka nemá doktor vůbec čas. Je to hodně náročná práce, zejména na akutních lůžkách. Určitě by mělo být i víc ko-

munitních center a možností i mimo hospitalizaci, různé stacionáře i alternativní terapie. Mělo by být i povědomí o tom, v jakých podmínkách ten pacient žije. To se může na psychice hodně promítnout. Ale mám obavu, že to zase vyšumí, a že se reforma nebude týkat žádných velkých změn, protože si myslím, že tato společnost je opravdu dost netolerantní.

GIBARIAN

Já jsem s tím nikdy žádný problém neměl, to vám spíš povědí lidé, kteří z toho mají komplex. Nicméně by měla určitě nastoupit řádná osvěta kolem medicíny. Většina pacientů je přesvědčená, že jim to barikáduje mozek, a že by to měli co nejrychleji vysadit, že je to nějaký jed. Musí proběhnout řádná osvěta o tom, že tu medikaci potřebují a je na nich, aby to skousli a volili cestu menšího zla, což jsou ta antipsychotika.

MARIE

Vůbec nic o tom nevím, akorát, že to má jít do té komunitní péče. Ale je otázka, když se to přesune z těch specializovaných center, jestli zůstane stejná úroveň. Já jsem pracovala v zařízení pro lidi s mentálním postižením, které se rekonstruovalo a nepovedlo se ho pře-

místit do normálních bytů. Ty s nejtěžším postižením se povedlo přestěhovat do bytů a bylo to velmi těžké.

MIREK

Především bych zlepšil možnost pracovat na chráněném místě nastálo, pokud se člověk zapracuje a daná práce mu jde. Právě to není dost dobře možné. Jsem popuzen tím, že nám důchodcům vláda přidala pouhých 40 korun. Sama si přidává tisíce pro nic za nic a nás postižené jen šikanuje.

VĚRA

Tak asi určitě přístup personálu v léčebnách: aby zaměstnanci byli více edukováni; aby měli více školení v psychiatrii; aby i záchranáři a hasiči měli školení v psychiatrii, aby věděli, jak jednat.

ZDENĚK

Se službami mimo lékařské péče jsem spokojený. V lékařské péči by se měly omezit nedobrovolné hospitalizace. Vadí mi, že udělají ze zdravých lidí duševně choré jenom tím, že je hospitalizují. Očekávám, že by mohly zmizet nedobrovolné hospitalizace, a že by mohla být šetrnější medicína. Také si myslím, že by mělo být více informací a více svépomocných skupin.

ZORA

Netrůfám si sa k tomu vyjadriť.

Dúfam, že sa nič nezmení k horšiemu.

Mám málo skúsenosti, len s Baobabom, a tam mi chýbajú prechádzky po Prahe.

EMÍLIE

O plánované reformě bohužel nic nevím. Napadá mě pouze, že by bylo potřeba více místa v léčebnách a nemocnicích, více lidského a individuálního přístupu k pacientovi (tzn. i více lékařů, aktivních a otevřených). Bylo by skvělé, kdyby lékaři předepisovali rovnou ty nejkvalitnější léky, s minimem vedlejších účinků, tzn. více peněz do zdravotnictví. Za sebe mohu říct, že mi chybí skupinky, které

fungují v zahraničí, kde by se scházelo více lidí se stejnými potížemi, na nichž by pracovali, a zejména si předávali zkušenosti.

DAVID

Léčebny by podle mě měly částečně zůstat, protože spousta lidí ústavní péči potřebuje, ale podobně jako u případu KTC by měli nemocní mít právo být v prostředí, kde se cítí v bezpečí a přijímaní. Nedávno se v Bohnické nemocnici dělalo výběrové řízení na pozici peer konzultantů. To jsou lidé, kteří prošli nemocí a nyní oficiálně mohou zasahovat do vztahu personálu k nemocným, mohou mezi nimi zprostředkovat důvěru. Je to podle mě od nemocnic dobrý krok. Když budou všichni spolu-

pracovat, například neziskovky s nemocnicemi, snad se podaří jít ještě dál.

SIMONA

Četla jsem, že se psychiatrické nemocnice mají postupně rušit, a to se mi nelíbí. Myslím si, že v první fázi onemocnění, třeba při nějaké atace, člověk potřebuje intenzivní péči, a ne chodit domů. V nemocnici vidí sestry člověka celý den, a tak mu spíš dají vyhovující medikaci než v nějakém komunitním centru, kam by jen docházel. Spíš než doma se tu zvedne z postele, aspoň mně bohnický režim v první fázi hodně pomohl. Proti komunitním centrům nejsem, ale měly by fungovat i velké nemocnice.

ŽIVOT PO NEMOCI V PRACOVNÍ A OSOBNÍ ROVINĚ**LÍDA**

Po nemoci jsem z gymnázia přestoupila na střední zemědělskou školu, protože rodiče měli strach, že bych nezvládala gymnaziální studium. Díky tomu jsem každý rok dostávala pochvalu ředitele za dobré studijní výsledky a byla jsem jedna z nejlepších studentek na škole. Během studia jsem prodělala ještě jednu ataku schizoaфекtivní poruchy a přestoupila o ročník níž. Tam jsem si našla partnera, s kterým jsem byla deset let. Během té

doby jsem vystudovala Provozně ekonomickou fakultu na České zemědělské univerzitě. Pak jsem měla několik prací: dělala jsem tři měsíce fakturantku v Import Volkswagen Group, později jsem pracovala na statistickém úřadě na projektu Sady. Chtěla jsem si potom dodělat magisterské studium na VŠE, ale po dvou měsících jsem to vzdala, protože jsem si při tom nestíhala přivydělávat. V té době jsem začínala mít pocit, že bych chtěla raději pomáhat lidem, než pracovat

s čísly. Začala jsem pracovat jako osobní asistentka u starých lidí a přitom studovat na Filozofické fakultě obor Sociální práce. Studium jsem ale kvůli třetí atace nedokončila. Třetí ataka zatočila i s mým vztahem, přítel to nezvládal a rozešel se se mnou asi rok po atace. Nastěhovala jsem se k sestře. V té době jsem hodně využívala služby nabízené lidem s duševním onemocněním. Chodila jsem do Baobabu, tím jsem se dostala mezi lidi a nezůstávala jsem doma. A pak jsem do-

stala od táty poukaz na masérský kurz, čímž pádem jsem se začala zase vzdělávat. Tak jsem si mohla přivyklávat masírováním, což dělám trochu dodnes. Kromě toho jsem zaměstnaná v Dobrém místě jako pomocný ekonom a opět pracuji ve svém původním oboru, ale zároveň s lidmi. Chodím do Peer klubu hrát na kytaru a vést herní kroužek. Také chodím hrát na kytaru jako dobrovolník pacientům hospitalizovaným v nemocnici MotoL. Nejnovější dobrá zpráva je, že čekám dítě. S partnerem jsme spolu rok a půl. Za pomoci rodičů jsme koupili byt ve stejném domě jako bydlí sestra, takže se budeme moct navzájem podporovat.

ALEŠ

Ty jsi dosáhl docela velkého úspěchu v zahraničí, přestože máš diagnózu schizoafektivní porucha. To může být pro hodně lidí dost překvapivé.

Jak jsi toho docílil?

Ze začátku to nebylo jednoduché, protože jsem měl v podstatě skoro důchod, po téměř roční nemocenské. Trvalo mi pak několik let, než jsem se z nemoci vyléčil natolik, že jsem mohl riskovat cestu do zahraničí. Pracuji ve velmi žádaném oboru, vycestování bylo otázkou času, kdy se objeví první nabídka. Po psychóze mě ani nenapadlo, že někdy vycestuji.

Nabídka přišla od kolegy z oboru. Nyní jsem v zahraničí již pět let. O mé nemoci v práci nikdo neví. Lékaře mám v Čechách, kam občas jezdím jak na vyšetření, tak pro léky. Musím si v Čechách sice veškeré ošetření platit, ale přesto se mi to vyplatí, i s cestou.

ALFONS

Snažil jsem se po nemoci studovat. Absolvoval jsem přípravný kurz na studium v Baobabu a začal studovat vysokou školu. Byl jsem tam celkem půl roku, ale jednak mi nedělalo dobře, že se tam pohybuje tolik studentů, a pak jsem nevládal to studijní tempo. Rektor mi vyšel vstříc tím, že mi odložil studium, ale já jsem tím pak už opovrhl. V současné době hodně maluji, měl jsem už hodně výstav. Rád bych se vrátil k tetování, ale to mi naposledy způsobilo ataku, tak se toho trochu bojím. Teď chodím na denní stacionář, ale pak bych se chtěl nechat zaměstnat. V minulém roce jsem měl různé práce, pracoval jsem v jednom ateliéru a bylo to vynikající. Mám na to dobré vzpomínky. Jenom začlenit se do toho pracovního procesu je těžší, stejně jako do toho studia.

FRANTIŠEK

Já jsem se v roce 2011 rozhodl, že už

přestanu budovat kapitalismus. Chtěl jsem budovat něco jiného. Ale stejně jsem nakonec skončil v jedné francouzské firmě a tam jsem budoval kapitalismus ve velkém, protože to jinak nešlo. My jsme měli šéfa, který měl velká očekávání a já jsem překonal i jeho očekávání, až ze mě dostal strach a všichni dostali strach, abych neusiloval o jejich místo, a tak mě nakonec vyhodili. A já jsem potom ještě ze zoufalství zkoušel změnit obor, ale dopadlo to stejně. Ten můj šéf se mě bál, protože jsem byl moc úspěšný. Tak potom už jsem se rozhodl vybudovat si něco vlastního, seznamovací portál. Ten jsem tedy vybudoval, ale teď mi došly finance, takže bych byl nejradši, kdybych mohl spolupracovat s jedním svým dávným přítelem, protože vím, že se na něj můžu spolehnout, a že mi nikdy neudělá žádný podraz.

GIBARIAN

Mám maturitu na gymnáziu a pak jsem byl rok na Karlově univerzitě, kde jsem studoval tělovýchovu a sport a speciální pedagogiku. Pak jsem se sám stal klientem speciální pedagogiky. Příští rok se chystám přihlásit na zkoušky na vysokou školu. V rámci výcviku se chystám obnovit znalosti gymnázia. Pět hodin denně bych rád věnoval sa-

mostudiu. Pak bych rád šel na vysokou školu v rámci tohoto programu, z něhož vykrytalizuje pro mě vhodný obor. Jestli mi bude přát štěstí, tak myslím, že bych to mohl dopracovat daleko. Choromyslností lidí je, že rozdělují lidstvo na zdravé a nemocné a často jim to bere sebevědomí. Já se řadím mimo tyto kategorie. Víím, že jsem nikdy neztratil objektivní náhled, víím, že mám na víc než většina lidí kolem mne, i ti zdraví. A nemyslím si, že by mé schopnosti byly horší než schopnosti těch zdravých. Musím říct, že velkou výhodou jsou rodiče, kteří mě finančně podporují. Občas zkouším malovat, ale moc mě to nebaví. Občas se k tomu dokopu. Všichni mi říkali, že to mám rozvíjet a něco na tom je. Hlavně čekám, až se dostanu z těch blokády. Pak se rozsvítí to, co krnělo těch jedenáct let. Teď běhám s koulí na noze maraton. Až ta nemoc odezní, tak poběžíím dvakrát rychleji než zdraví lidé.

MIREK

Ataku v pravém slova smyslu jsem snad ani neprodělal. Vnímám spor dvou vnitřních složek, jež se neustále přou a zne-možňují mi pracovat a cestovat (mám jistou zábranu v odpoledních a večerních hodinách). Sebevědomí jsem nabyl před třemi lety, kdy jsem začal pracovat

ve Fokusu na chráněném místě, a tam se konečně dostal do širšího kontaktu s lidmi. Škodí mi akorát mé podvědomí, jež mi stále znemožňuje uplatnit se v běžném zaměstnání, tj. takovém, jež nevyžaduje stupeň invalidity.

VĚRA

Po poslední hospitalizaci jsem si dodělala školu. Pak jsem pracovala v chráněném zaměstnání, v Hračkotéce, kde jsem prodávala edukativní hračky. Potom už jsem neměla žádnou chráněnou práci. Pracovala jsem také v hospici jako vyšetřovatelka lidí v konečném stadiu rakoviny. To bylo docela v pohodě, akorát trošku psychicky náročné, ale na mé nemoci se to neprojevalo. Vlastně mi to pomohlo, i když moje babička umírala a já neměla čas se s ní rozloučit. V práci jsem viděla smysl, když jsem to porovnála s personálem v LDNce. V současné době pracuji v nemocniční kuchyni.

DAVID

Od roku 2015 se pohybuji v mnoha různých destigmatizačních projektech, vedl jsem publicistickou dílnu v Dobrém místě a působím jako ambasador v projektu Ligy lidských práv a 3P. Dříve jsem se živil jako redaktor Českého rozhlasu a publicista, kvůli nemoci to ale skončilo.

MILOŠ

Já jsem v roce 1995 pracoval na pile a měl jsem ten pracovní poměr do konce listopadu, protože od 1. prosince jsem měl nastoupit na městský úřad, ale tam jsem už nenastoupil, protože den před tím jsem nastoupil do psychiatrického zařízení v Pardubicích. Potom jsem nastoupil do chráněné práce a oni mi řekli, že tam můžu být, ale musím mít invalidní důchod. Sociální pracovnice mi ho tedy zařizovala. Mezitím mě vyhodili, a to z toho důvodu, že zařizování důchodu trvá dlouho, že už tam měsíc pracuji bez důchodu. Takže jsem tam pracovní poměr skončil, i když mi důchod nakonec přišel. Ta doktorka za to asi taky úplně nemohla. Ale aspoň tam byli vstřícní, že mi to všechno rozumně vysvětlili a bylo to dobré. Tím pádem jsem se dostal k tomu důchodu, o který jsem byl nucený si požádat. Pak jsem pracoval jako soukromý učitel kytary, to bylo asi dva a půl roku. Nakonec jsem toho nechal z odborného důvodu. Měl jsem pocit, že jim nemám už co nabídnout. Potom jsem měl zase chráněnou práci jako barman. Moc mě to nebavilo, bylo tam zakouřené prostředí, teď je to tam úplně o něčem jiném. To bylo moje poslední zaměstnání a pak už jen čtrnáctidenní brigáda.

PROBLÉM STIGMATIZACE DUŠEVNÍCH ONEMOCNĚNÍ

ALEŠ

Myslím si, že právě problém psychicky nemocných je větší než nedobrovolná hospitalizace. Okolní lidé, kteří nikdy netrpěli psychickým onemocněním, nerozumějí psychickým nemocem. Je to celkem pochopitelné. Když se mě někdo zeptá, co to je, tak jsem si vyrobil odpověď pro babičku: „Je to komplikovaná cukrovka mozku.“ Pokud někdo nerozumí tomu pojmu, tak se mu nesvěřuji. Zatím považuji za nebezpečné mluvit o své nemoci. Špatné informace se šíří statisticky čtyřikrát rychleji než dobré. Navíc naslouchají často nesprávní lidé, protože správní na takové informace prostě nereagují. Ale nevádí mi se se svou diagnózou tajit, jsem toho názoru, že některé záležitosti by si člověk měl nechávat pro sebe nebo pro nejbližší okolí. Velmi špatně se vyrovnávám s invalidním důchodem. Nejraději bych ho nikdy v životě neměl. Jednak je to stigmatizující a zároveň třeba jeden můj kamarád měl tvrdého psychiatra a ten nikdy neustoupil, a díky tomu se on vypracoval, zvládal pracovat na vysoké pozici a tak. To je zase ústupek, invalidní důchod. Invalidní důchod mi umožnil si vyhovět.

ANTONÍN

Máš zkušenost se stigmatizací spojenou s tím, že se můžeš

„chlubit“ nějakou diagnózou?

Vzhledem k tomu, že to před okolím úspěšně tajím, tak to nejsem schopný otestovat. Ale nejsem si jistý, jestli to není důkaz toho, že ta stigmatizace je silná.

BŘEĚTA

Já to znám z té širší rodiny, kdy část rodiny má trochu tu psí hlavu a mášlo na hlavě, a v podstatě mě někteří bratrance, polo-vlastní polo-nevlastní, moc neberou, protože jsou takoví jiní a asi to berou jako stigma, že jsem prostě blázen, který dělá výtržnosti a je pro ně nevypočitatelný. Takže se stigmatem se setkávám, proto mě třeba bratranec nepozval na svoji svatbu. Takže to jsou takové věci, s kterými nikdy asi nic moc nenačítám, protože nejtěžší je být doma prorokem, no a tohle navíc ještě není úplně doma, takže je to o to těžší, že se ani moc nevidáme, takže mi to na druhou stranu ale zas tak nevádí, když to tak vezmu. Ale setkal jsem se s tím, že taky fůra toho stigmatu

je z neinformovanosti, že lidé nevědí, jak to onemocnění funguje, jaký má průběh, jaké má projevy, proč to tak vlastně je. Protože si ti lidé často říkají „on si dělá blázny, on to dělá naschvál“, ale nedokážou pochopit tu hloubku a šíří těch komplikací a té propojenosti. Jinak jsem se s tím stigmatem setkal svým způsobem i v práci, vlastně i ve Fokusu jsem setkal se stigmatizující reakcí, když jsem přišel podruhé o práci při poslední atace. Podepsali se mnou ve Fokusu dohodu o ukončení pracovního poměru, místo aby mě nějakým asertivním týmem dovedli do léčebny. Ale přesto jsem se do téhle firmy vrátil a pracuju tam už deset let.

CYRIL

Mně řekl můj kamarád, ať se s tím nikde nechlubím, ale mně samotnému to nevádí. Já to beru, že to tak je. Nejsem takový sám na světě. Určité procento lidí tím trpí. Takže jsem s tím smířený.

FILIP

Svou diagnózu lidem na setkání nevyprávím, pojmím si s ní pocit studu.

FRANTIŠEK

Myslím, že jsem zažíval stigma i uvnitř léčebny, kde se mnou komunikovali jinak kvůli tomu, že jsem měl obvinění kvůli stalkingu. Z toho titulu se se mnou vůbec nebavili, když jsem se ptal, jak dlouho bude hospitalizace trvat. Říkali: „Ještě chvíli počkáme, uvidíme potom.“ A když jsem položil nějakou otázku, tak se ptali: „Ale víte, kvůli čemu tady jste?“ a já jsem říkal: „Tak měl jsem mánii, šel jsem na policii, tam jsem si nechal zavolat rychlou.“ A neřeknou mi, že to je kvůli stalkingu, že mě tam drží tak dlouho. Tak právě potom, když jsem byl zpátky na šestadvacítce, mi to paní doktorka Čechová naprosto zřejmě a zřetelně vysvětlila, že to je hlavní důvod, proč jsem tady tak dlouho. Do té doby mně nikdo nic neřekl. Vždycky se mě na něco ptali, pořád si něco zapisovali, a když jsem se na něco zeptal já, tak jsem žádnou odpověď nedostal.

Stigma samozřejmě zažívám i v běžném životě. Vnímám ho jako špatné v okamžiku, kdy mě to skutečně limituje v tom, co chci dělat. Třeba když jsem byl v roce 2011 propuštěný, tak se mi třásla ruce a bylo to nepříjemné, když jsem šel na pohovor. Během toho pohovoru jsem měl ruce na stole

a začaly se mi třást, tak jsem si toho hned všimnul a říkal jsem si: „Mám si je dát pod stůl? To už je asi jedno.“ Tak jsem se snažil ten třes nějak uklidnit, ale ono to prostě nejde, protože to je mimovolní. Takže to je nepříjemné. Potom to stigma je těžké, protože vás to zasáhne zrovna v té chvíli, kdy je to nejhorší, kdy máte podávat nějaký výkon, nějak se prezentovat a najednou vás zradí vaše ruce. Takže v tom případě je to stigmatizující, ale když mě ta nemoc neomezuje a nebrání mi v tom, co chci dělat třeba během práce, nebo nebrání výkonnosti během dopoledne, což mi teď trošku vadí ten Leponex v tom, že jsem během dopoledne hodně ospalý, tak v tom ideálním případě, když mě to neomezuje, stigma necítím. Samozřejmě když vám v práci dají vstupní dotazník a tam musíte vyplnit kolonku „Jste požívatelem invalidního důchodu?“ Jsem, ale napíšu, že nejsem, protože kdybych napsal, že pobírám invalidní důchod, a že jsem invalidní dle třetího stupně, tak si myslím, že mě neumístí ani na post uklízečky. Nemám nic proti uklízečkám. Takže já jsem tady v nemocnici byl opakovaně poučen, že není mou povinností se tam zpytovat, jestli mám nějaký invalidní důchod, že to je moje věc, tím pádem, že to můžu

zamlčet. A jedině, když bych nepracoval tak, jak mám, tak samozřejmě mají právo mě vyhodit a potom už bude jedno, jestli to bude kvůli tomu, že nepodávám kvůli nemoci dobrý výkon, nebo kvůli tomu, že pobírám invalidní důchod. Bude to férové vyhození, protože nebudou vědět, proč ten výkon nepodávám. A zase když budu v pohodě a nebudou žádné objektivní překážky, tak si myslím, že stejně jako jsem to zvládl v jiných zaměstnáních, tak bych to zvládl i teď. S tím, že v minulosti jsem zamlčoval svůj handicap, tak ho prostě budu zamlčovat nadále. Ale není mi dobře, když musím takhle lhát.

GHAZALKA

Mám zkušenost, že mnou lidé pohrdají. Gynekolog mi řekl, že je to uměle vytvořená diagnóza. V rodině mnou pohrdali: jsi blbá, že nejíš, najez se a dej pokoj. Na oddělení námi depresáři vyložené pohrdali. Byli jsme pro ně rozmazlení fracci, kteří si na něco hrajou. Existuje určitá hierarchie těch nemocí a poruchy příjmu potravy jsou všeobecně brané jako nemoc z rozmaru.

MARIE

Na střední mě spolužáci přijímali, nesetkala jsem se s šikanou a nepřijetím.

Když před maturitním plesem kamarád spáchal sebevraždu, tak mi bylo řečeno: „Kdybys ji spáchala ty, tak se nikdo nediví.“ Nebo jsem někdy přišla do školy a oni říkali: „Jé ty žiješ, to je husť!“ Spolužák ze střední vzpomíná, že jsem spala na lavici a fakovala učitele plus že jsem se na půl roku vypařila do nějakého ústavního zařízení. Ale za tu duševní chorobu mě nikdo nijak nepronásledoval.

Svou nemoc jsem ale musela léta tajit kvůli zaměstnání. Skrývala jsem jizvu od sebevraždy. Sociální pracovník si přece nemůže dovolit takovou minulost. Věděli to o mně vždy akorát kamarádi z blázince nebo přátelé ze školy. V práci jsem si dávala velký pozor na to, aby to nevěděl nikdo z kolegů, ale byla jedna situace, kvůli které toho lituji. Když jsem odcházela na mateřskou, můj kamarád a kolega měl larvovanou depresi, která se projevovala fyzickými problémy, a nakonec se zastřelil. Vyčítala jsem si, že to o mně nevěděl, protože by se mi třeba svěřil.

Problém, který budu mít se stigmatizací asi do smrti, je, že na všech zdravotních kartách, co mi vedou, třeba i na urologii, mám velkým červeným fixem napsáno „psychiatrická pacientka“. První návrh diagnózy u jakéhokoliv

problému je pak, že je to psychické. Hodně mi to vadilo v porodnici, kde neustále očekávali, že nebudu schopná spolupracovat. Každých deset minut po porodu za mnou někdo chodil a ptal se, jestli nechci skočit z okna, i když jsem měla příznivou dokumentaci, že nehrozí poporodní deprese.

MIREK

Kromě rodiny a Fokusu se o své nemoci nezmiňuji. Nechci, aby kvůli tomu na moji adresu byly vynášeny četné nářžky.

PATRIK

Diagnóza mi zničila život. Když se o ní okolí dozví, spíše mě nenávidí a považuje za simulanta a asi i parazita.

VĚRA

Mám Tourettův syndrom a nemám s tím spojené žádné stigma. Když nastupuji do práce, tak se mě na to většinou sami zeptají. Nestalo se mi nikdy, že by mě kvůli tomu nepřijali. Akorát nesmím dělat noční, fyzicky náročnou práci a nesmím pracovat se stroji.

ZDENĚK

Trochu mě stigma pronásleduje a nemohu se ho zbavit. Okolí tomu někdy

nerozumí. Nevěří, že takové stigma existuje. Já jsem také nevěřil, než mě začalo pronásledovat. Skončíš u doktora, a nemusíš se vůbec vrátit do práce nebo do školy. Člověku vlastně zbude akorát ta léčba. Je to taková propast, ve které člověk může uvíznout.

ZORA

Už som sa so svojou chorobou vyrovnala. Mám málo kontaktov, takže reakcie okolia su minimálne. Tie, ktoré sú, sú podporujúce.

EMÍLIE

Ačkoliv se se svou diagnózou „nechlubím na potkání“, jako stigma ji nevnímám. Zjišťuji, že OCD v nějaké, byť malé, míře má více lidí, než jsem kdy čekala, a mé potíže nejsou natolik závažné, abych si kvůli nim připadala „jiná“ než většina lidí. Co se týká reakcí okolí, svěřuji se se svými potížemi pouze přátelům. Ti mě mile překvapili. Nikdy jsem se naštěstí nesečkala s negativními reakcemi, ale hlavně s účastí a zájmem.

DAVID

Když jsme byli malí a můj otec byl nemocný, ukazovali si na nás prstem. Asi to nechápali, ale byli jsme prostě děti toho blázna z prvního patra.

3. ČÁST

Kde a jak se angažují lidé s vážným duševním onemocněním

Vážné duševní onemocnění se týká nejméně dvou procent populace, což je v České republice přibližně 200 000 lidí. Šest lidí, či šest mušketýrů, s nimiž jste se mohli seznámit v první části této publikace, tvoří jen nepatrný vzorek duševně nemocných lidí. Dokázali využít příležitostí, které se jim nabízely, mimo jiné také v souvislosti s tím, že žijí a pracují v Praze. Následující stručný přehled aktivit, do kterých se zapojovali, zapojují nebo budou zapojovat, je také jenom nepatrným vzorkem toho, co by se mohlo a mělo pro lidi s vážným duševním onemocněním realizovat na mnoha dalších místech celé České republiky.

Studio 27

V polovině roku 2015 vznikl ve Fokusu Praha tým lidí, kteří mají žurnalistické a filmařské zkušenosti a navíc prošli zkušeností s duševním onemocněním. Pod vedením Mgr. Břetislava Košťála vytvořili projekt Studio 27 „zaostřeno na duši“, který byl podpořen z Norských fondů. Od počátku byli členy studia Eliška Marie Košťálová, Tomáš Vaněk, Michal Kašpar a Kateřina Málková. Pořádali besedy se známými osobnostmi a diskutovali s nimi o tématech z oblasti duševního zdraví. Hosty studia byli například psychiatr Filip Španiel, psychoterapeutka Věra Roubalová Kostlánová, jungiánský psychoterapeut Pjér la Šéz nebo ředitel Fokusu Praha Pavel Novák. Tým Studia 27 pořizoval z besed videozáznamy a natáčel také reportáže jak s hosty besed, tak s dalšími zajímavými osobnostmi. Výsledná díla projektu Studio 27 „zaostřeno na duši“ jsou veřejně k zhlédnutí prostřednictvím YouTube, také na sociálních sítích a na stránkách Studia 27 (<http://studio27zaostreno.blogspot.cz/>). Projekt Studio 27 pokračuje dál i v roce 2017.

Blázníš, no a?

Blázníš, no a? je preventivní a destigmatizační projekt zaměřený na oblast duševního zdraví realizovaný Fokusem Praha. Lidé s vlastní zkušeností s duševním onemocněním společně s terapeuty vedou workshopy na středních školách, povídají si se studenty o své nemoci a dávají jim možnost nahlédnout do svého světa. Vedou interaktivní hry, skupinovou práci na projektu, kde využívají například dramatizaci. Jedním z lektorů projektu je už řadu let Michal Kašpar. Později se přidal i Tomáš Vaněk a Klára Vaníčková.

Práce peer lektorů

Centrum pro rozvoj péče o duševní zdraví realizuje řadu projektů pro lidi s duševním onemocněním. Zaměřuje se na destigmatizaci, recovery, vzdělávání peer konzultantů a podobné aktivity. Jako lektoři zde působí Michal Kašpar, Tomáš Vaněk a Zdeněk Heřt. Jejich práce peer lektorů spočívá například v přednáškách pro vysokoškolské studenty, novináře, úředníky, sociální pracovníky a podobně. Smyslem jejich aktivit (přednášek, kurzů, besed) je informovat o problémech duševních onemocnění a povzbudit účastníky k otevřené komunikaci s lidmi, kteří těmito problémy trpí.

Lidé mezi lidmi

Webový portál Lidé mezi lidmi vznikl v roce 2012 v rámci projektu Symbióza, financovaného z Evropského sociálního fondu. Realizuje ho spolek Dobré místo. Autory článků se zdravotně sociální tematikou byli od počátku Michal Kašpar a Tomáš Vaněk. Později se k autorům přidala také Kateřina Málková a Eliška Marie Košťálová. Web, který byl z počátku obecně zdravotně sociální, se s příchodem většího množství lidí s duševním onemocněním zaměřuje více na tuto problematiku.

Peer klub PN Bohnice

Ve stylově rekonstruovaných prostorách v Divadle za plotem se denně scházejí pacienti nemocnice z různých pavilonů. Nově otevřený Peer klub slouží jako společenská místnost, kde si mohou povídat, používat počítače nebo hrát společenské hry. Od září 2016 vede Kateřina Málková v prostorách Peer klubu lekce angličtiny pro pokročilé. Současně vznikl zárodek samostatné rádiové stanice vysílané pro nemocnici. Moderuje ji Michal Kašpar, Eliška Marie Košťálová a Tomáš Vaněk. Kromě těchto aktivit zde probíhá další program zajišťovaný spolkem Dobré místo. Klienti se mohou účastnit lekcí angličtiny pro začátečníky vedené lektorem Andrejem Pakem, zpívání s kytarou zajišťované Lídou Málkovou, a Marcela Krylová spolu s Lubošem Horou zde vedou publicistickou dílnu.

Peer aktivity – tvůrčí dílny

Spolek Dobré místo realizoval projekt Peer aktivity, podpořený z Norských fondů. Od dubna 2015 probíhaly v areálu Psychiatrické nemocnice Bohnice tři tvůrčí dílny: literární, divadelní a publicistická. Vedoucím literární dílny se stal Tomáš Vaněk společně s básnířkou Kateřinou Kováčovou. Do dílny docházeli pacienti bohnické nemocnice a také lidé se zkušeností s duševním onemocněním z celé Prahy. Divadelní dílnu vedl Michal Kašpar a alternativní divadelní režisérka Martina Čurdová. S bohnickými pacienty a dalšími lidmi nacvičili několik divadelních představení, například Zastávka u Anděla nebo Batman v hrobě, která předvedli na Babím létě v Bohnicích, na Žižkovské noci a na dalších pražských festivalech, například v Paláci Akropolis.

Esprit

Tomáš Vaněk, Michal Kašpar, Eliška Marie Košťálová a Kateřina Málková byli stálými spolupracovníky časopisu Esprit určeného pro lidi se zkušeností s duševním onemocněním, jejich blízké a zainteresovanou veřejnost. Několik čísel časopisu bylo věnováno reformě psychiatrické péče, ale uvedení autoři psali i o dalších tématech: Tomáš Vaněk například zpracoval rozhovor o tinitu (pískání v uších) a jeho vztahu k depresi, Michal Kašpar zpracoval zkušenosti z projektu Blázníš, no a?, Eliška Marie Košťálová zveřejnila své zkušenosti s halucinacemi v městské hromadné dopravě a Kateřina Málková psala o dívce s depresí, která se rozhodla pro eutanazii. Michal Kašpar a Tomáš Vaněk uskutečnili pro časopis přes deset rozhovorů s lidmi s duševním onemocněním, které pak vyšly i samostatně v knize Kam jdou lidé s nemocnou duší. Časopis Esprit vydávala Česká asociace pro duševní zdraví (která bohužel na konci roku 2015 zanikla, a s ní i Esprit).

Bona, o. p. s.

Usiluje o opětovné začlenění lidí s duševní poruchou do společnosti a o zkvalitnění jejich života při zachování důstojných životních podmínek. Poskytuje chráněné bydlení, podporu samostatného bydlení, sociální rehabilitaci (sklářská dílna, textilní dílna, dílna údržby zeleně) a další služby. Díky možnosti chráněného bydlení nastoupilo mnoho lidí s duševním onemocněním cestu osamostatnění. Zdeněk Heřt pracuje v Boně jako peer konzultant a pomáhá usnadnit komunikaci mezi sociálními pracovníky a klienty. Jako sociální pracovnice zde pracuje též Klára Vaníčková. Aby mohla při práci lépe využívat svoji zkušenost s duševním onemocněním, absolvovala v nedávné době kurz pro peer konzultanty v Centru pro rozvoj péče o duševní zdraví.

Café na půl cesty

Cesta mnoha bývalých psychiatrických pacientů k samostatnému životu začala v Café na půl cesty. Probíhá zde sociální rehabilitace, klienti se učí připravovat nápoje a pokrmy, obsluhovat a komunikovat s hosty. Kateřina Málková, která touto rehabilitací prošla, si pochvaluje také vedení terapeuta, takzvaného patrona, s kterým pracovali na rehabilitačním plánu. Pozitivní vliv měla praxe v Café na půl cesty i na budoucí pracovní uplatnění a seberozvoj Michala Kašpara.

KATEŘINA MÁLKOVÁ | MICHAL KAŠPAR | TOMÁŠ VANĚK |
ELIŠKA MARIE KOŠTÁLOVÁ | ZDENĚK HEŘT | KLÁRA VANÍČKOVÁ

ŽIVOT A DÍLO LIDÍ S DUŠEVNÍM ONEMOCNĚNÍM

GRAFIKA NA OBÁLCE: Tomáš Vaněk

EDITOŘI: Kateřina Málková, Josef Gabriel

ODPOVĚDNÝ REDAKTOR: Josef Gabriel

POČET STRAN: 92

VYDALA: Národní rada osob se zdravotním postižením
České republiky, z. s., Partyzánská 7, Praha 7, v roce 2016

SAZBA: Miriam Naháčová

PRVNÍ VYDÁNÍ

ISBN 978-80-87181-12-6

Vydáno za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví České republiky



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

