

Pocity opuštění a ublížení

Nejhorší je ten pocit prázdnoty, který přichází vždy, když se někdo začne vzdalovat. A je jedno, jestli je to jen na chvíli, jestli to není nic vážného – pro mě to vždycky znamená, že mě opustí. I když mi to nedávno říkali, i když mi říkali, že mě mají rádi, že mě nikdy neopustí, já v tom nic nevidím. V tu chvíli to není skutečné. Všechno, co cítím, je strach. Strach, že zmizí, že přestanou cítit to, co ke mně měli, že mě zklamou. A ta bolest, která se začíná šířit po celém těle, mě začne dusit. Cítím to ve svých prstech, v hrudi, v hrdle. Je to, jako kdybych se potápěla pod hladinu a nemohla se dostat na vzduch. Srdce mi buší jako o závod, a přitom mi přijde, že ztrácím každou schopnost dýchat.

Je to neuvěřitelné, jak rychle to všechno přejde od normálního dne k naprosté katastrofě. Stačí, že někdo není tak přítomný, jak bych si přála, že na chvíli ztratí zájem, že si nevšimne, jak moc mě něco zranilo. A najednou jsem zase v tom prázdnu. V tom nekonečném prostoru, kde není nic. Nemám nic, nemám nikoho. V tu chvíli se cítím, jako bych byla úplně ztracená. To, co jsem předtím považovala za jistotu, je pryč. Možná je to jen maličkost, možná to pro někoho není nic, ale pro mě je to konec světa. V tu chvíli není nic jiného než ten děsivý pocit opuštění, který mě šírá.

Mám pocit, že mě nikdy nikdo nebude opravdu chápat. Ne že by to ostatní nechtěli, ale cítím, že to nikdy nebude dost. Že jsem vždycky o krok pozadu. Každý den žiju v obavách, že se lidé, na kterých mi záleží, najednou rozhodnou, že už nechtějí být se mnou. A když k tomu dojde, když cítím, že mě začínají opouštět, začnu se cítit, jako bych byla v pasti. Nevidím žádnou cestu ven. Nemůžu se z toho dostat. Chci křičet, chci, aby mě slyšeli, ale zároveň se bojím, že to ještě víc zhorším. Víím, že se to stane, víím, že přijde ten moment, kdy mě opustí, a každý den se na to připravuji. Ale i když to víím, když to cítím, stále mě to stejně zraňuje. Cítím, jak moje vnitřní světlo vyhasíná. Jsem jako kousek neúplného, ztraceného puzzle, který se nedá složit. Jsem tu jen na zkoušku, vždy jen na zkoušku.

Když mě zraňují, je to ještě horší. To je ta opravdová bolest. Když někdo udělá něco, co mi zlomí srdce, to už není nic, co by se dalo uzdravit. V tu chvíli jsem rozbitá, doslova v troskách. A já víím, že to není vždycky záměrné. Víím, že pro ostatní to není nic takového, ale pro mě je to konec. Každé slovo, každé gesto, které se mi zdá být vzdálené, zraňuje. Každý pohled, který neodpovídá tomu, co bych chtěla vidět, se mi zdá jako útok. Může to být i maličkost, ale pro mě to znamená ztrátu. Je to, jako by se všechno, co mě drželo pohromadě, rozpadlo, a já už nemám sílu to složit zpátky.

A pak přijde ten cyklus, který nikdy nekončí. Začnu být podezřívavá, nervózní. Každý krok, každý pohyb se mi zdá jako příprava na zklamání. Kdykoliv se něco změní, cítím

to jako nevyhnutelnou ztrátu. Každý výbuch emocí, každé špatné slovo, každý okamžik, kdy se mi někdo vzdaluje, mě znovu a znovu vrací do tohoto stavu. Víím, že se to nebude nikdy měnit, že ten strach bude vždycky součástí mě. A cítím, jak mě to paralyzuje. Jak mi to brání v tom, abych se vůbec přiblížila k lidem, kterým záleží na mně. Když mě někdo zklame, já už v tom nevidím možnost opravy. To je konec. Mám pocit, že moje srdce je na věky zničené, i když jsem se ještě nepřesvědčila, že to tak musí být. Ale tak to vždycky cítím. Takto silně.

Chtěla bych se tomu vyhnout, chtěla bych být silnější. Chtěla bych mít víc víry v to, že vztahy mohou být zdravé, že lidi nezraňují schválně. Ale je to těžké. Pro mě je to všechno tak silné, že se nedokážu zastavit. Když mě opustí, když mě zklamou, mám pocit, že to není jen konec vztahu. Cítím, že je to konec celého světa, jak ho znám. A ve chvíli, kdy se to stane, cítím se, jako bych měla ztratit vše, co jsem si kdy postavila. Jakýkoliv náznak vzdálení mě uvádí do stavu, kdy už nevím, co si počít. Cítím, že všechno, co jsem si buďovala, se zhroutí a nezůstane nic. Jsem ztracená. A to ztracená nejen v tom vztahu, ale v celé své existenci.

A tak se to opakuje. A znova a znova se vracím zpátky k tomu bodu, kde cítím, že jsem opuštěná. Cítím, že jsem se úplně ztratila. I když si říkám, že se mám soustředit na sebe, že bych měla být silnější, je to jen prázdné slovo. Moje bolest je pořád tu. A co je horší, každý den žiju ve strachu, že tohle se stane znovu. Že znovu někdo odejde,

že někdo znovu řekne něco, co mi zlomí srdce. A já už nevím, jak dlouho to ještě vydržím.

Léky

Někdy mám pocit, že moje tělo ani nepatří mně. Že jsem jen schránka, která se potácí mezi extrémy – všechno, nebo nic. Láska, nebo nenávisť. Všechno pro tebe, nebo tě vymažu ze světa. A mezi tím... nic. Prázdnost. Ticho, které pálí víc než cokoli jiného.

Každé ráno se budím s těžkým pocitem, že zase musím být někdo. Někdo funkční. Někdo, kdo se usměje, když se to od něj čeká. Ale já nejsem schopná zvládat obyčejné dny, natož ty špatné. Stačí jeden pohled, jedno slovo navíc, jedna nejistota – a moje hlava mi začne šeptat, že jsem k ničemu, že mě nikdo nechce, že stejně nakonec zůstanu sama.

Tak jsem si začala pomáhat. Nejdřív to byly jen prášky na spaní. Noci byly neúnosné. Ležela jsem v posteli, civěla do stropu a v hlavě mi běžela smyčka všech chyb, všech ztrát, všech věcí, které jsem nikdy neměla říct nebo udělat. Spánek byl milost. A ty pilulky mi ho daly. Ale brzy už nestačily jen na noc.

Začala jsem si je brát i přes den. Když jsem cítila, že mi hoří nervy, že jsem zase na hraně, že to zase udělám – že někoho odstrčím, ponížím, nebo se pokusím ublížit sama