

Úvod

Cesta k pochopení sama sebe

Psaní tohoto příběhu nebylo jednoduché. Nejen proto, že je o mně, ale protože se při něm snažím pochopit samu sebe. Celý život jsem měla pocit, že musím fungovat podle určitých pravidel. Být silná, nezpochybňovat se, neukazovat slabost. Jenže život mě mnohokrát srazil na kolena a donutil mě čelit pravdě, že jsem jiná, že moje mysl funguje jinak, že realita se někdy proměňuje tak, jak bych si nepřála. Trvalo mi dlouho, než jsem přijala, že nejsem přecitlivělá nebo náročná. Že moje extrémní radost i hluboký smutek nejsou jen charakterové rysy, ale součást něčeho většího, bipolární poruchy. A ještě déle mi trvalo, než jsem si dovolila o tom otevřeně mluvit.

Tento příběh je svědectvím o tom, jaké to je žít mezi dvěma extrémy.

O chvílích, kdy jsem se cítila jako neporazitelný génius, plná energie, schopná změnit svět. O dnech, kdy jsem nebyla schopná vstát z postele, kdy mě tížila každá myšlenka, kdy jsem ztrácela naději.

O bojích s vlastní myslí, o vztazích, které vydržely i ty největší bouře, i o těch, které mé epizody neustály.

Není to jen příběh o nemoci. Je to příběh o hledání rovnováhy, o přijetí, o snaze najít cestu k normálnímu životu, ať už normální znamená cokoli.

Možná v tomto příběhu najdeš kus sebe. Možná tě překvapí, kolik lidí kolem tebe prožívá něco podobného, aniž by to dávali najevo. Možná ti pomůže lépe pochopit někoho blízkého. A pokud se v něm najdeš i ty sám, chci, abys věděl, že v tom nejsi sám.

Toto je můj příběh. Moje cesta k pochopení sebe sama.

Probuzení do reality

Svět je rozmazaný. Oči mám těžké jako olovo a víčka se mi otevírají s námahou. Mžourám do sterilně bílého stropu, jehož zářivková světla bodají do hlavy jako jehly. Ticho. Jen vzdálené kroky na chodbě. Můj mozek pomalu skládá střípky dohromady. Nemocnice. Zase.

Vzpomínky jsou rozostřené, jako když se snažíte chytit mlhu. Poslední, co si vybavuji, je pocit, že jsem na vrcholu světa. Ne, ne na vrcholu, ale letěla jsem. Mysl plná nápadů, slova plynula jako vodopád, energie proudila mým tělem a pak... tma. Svět byl nekonečnou symfonií a teď je tu jen ticho.

Hlava se mi motá, ale pokouším se pohnout. Moje ruce jsou slabé, těžké, jako by nepatřily mně. Vedle postele sedí žena v bílém plášti. Lékařka? Sestra? Mluví ke mně, ale její hlas se ke mně dostává tlumeně, jako přes vodu.

„Pamatujete si, co se stalo?“

Snažím se něco říct, ale místo slov vychází jen chraptivý zvuk. Zavírám oči a vzpomínky se pomalu vracejí. Rozostřené obrazy, smích, rychlé myšlenky, pocit, že dokážu všechno. Mluvila jsem s někým? Nebo jsem křičela? Hlavou mi probleskne jiná vzpomínka, první hospitalizace. Po porodu. Probuzení v nemocnici, stejně jako teď. Ale tehdy to bylo jiné.

Otevřu oči a podívám se na lékařku. „Měla jsem epizodu, že?“

Přikývne. „Ano. Přivezli vás sem po... incidentu. Teď jste v bezpečí.“

Slovo incident mi zní v uších. Co jsem udělala? Komu jsem ublížila? Kde jsem byla? Další otázky, na které se odpovědi teprve musí složit.

A pak si vzpomenu. Manžel. Jeho vyděšený obličej, když mě viděl v té euforii. Slova, která se mu nedařilo ke mně dostat. Telefon v jeho ruce. Volal sanitku. Zavírám oči a snažím se dýchat. Nadechni se. Vydechni se. Zítra možná budu vědět víc. Ale dnes? Dnes jen existuji.

Když znovu otevřu oči, slunce už prosvítá skrz žaluzie a vrhá na podlahu pruhy světla. Chvilí sleduji ty ostré linie, jak se jemně pohybují s každým závanem vzduchu. Pak zaslechnu tiché kroky. Dveře se pomalu otevírají.

První vstupuje moje maminka. Vypadá unaveně, její oči jsou zarudlé, jako by celou noc nespala.

V těsném závěsu jde můj manžel. Stojí nejistě na prahu, jako by nevěděl, jestli má přijít blíž. Oba se na mě dívají pohledem, který znám až příliš dobře. Směs strachu, lítosti a otázky: „Co se stalo?“

„Ahoj,“ hlesnu, i když mi hlas sotva vyjde z úst.

Maminka si přisedne k posteli a sevře mi ruku. Její dlaň je teplá, ale stisk slabý, jako by se bála, že se rozpadnu na kusy. „Jak se cítíš?“

Chci odpovědět, ale nevím jak. Mám říct pravdu? Že si sotva pamatuji, co se stalo? Že ve mně bublá směs únavy, zmatku a studu? Nakonec jen pokrčím rameny.

Manžel si odkašle a nervózně si promne zátylek. „Víš... byli jsme vyděšení. Tak jsem zavolal sanitku... když jsem tě viděl takhle...“ Zarazí se a sklopí pohled k podlaze.

Sklopím oči i já. Cítím tu tíhu, to nevyřčené trápení. Slyším to v jejich hlasech, vidím to v jejich pohledech. Každý můj pád jim přidává vrásky. Každá epizoda ve mně znovu probouzí obavu, že jsem pro své blízké problém.

„Promiň,“ zašeptám.

Manžel mě pohladí po tváři. „Neomlouvej se. Jen chceme, aby ti bylo líp.“

A v tom je ten problém. I já chci, aby mi bylo líp. Jenže někdy nevím, jak toho dosáhnout.

Dveře se znovu otevřou a dovnitř nakoukne lékařka. „Necháme vás chvíli o samotě, ale pak si budeme muset promluvit o dalších krocích.“

Další kroky. Slyšela jsem to už tolikrát. Terapie, léky, režim. Všechno to znám, a přesto se znovu ocitám tady.

Manžel mě ještě jednou pohladí po ruce. „Bude to zase dobrý, uvidíš.“

Dívám se na něj a chci mu věřit. Chci věřit, že tentokrát bude něco jinak. Že najdu způsob, jak žít s touhle nemocí, aniž bych neustále lítala v oblacích a pak padala na dno.

Ale zatím? Zatím se jen snažím dýchat.

První pád za hranici reality

Bylo mi dvacet sedm, když se mi narodilo první dítě. Porod byl náročný, ale nakonec jsem ho zvládla skvěle. Když jsem poprvé držela v náručí svoji milovanou dcerku, cítila jsem pocit neskutečného štěstí až euforie. Byl to opravdu nádherný pocit a nejšťastnější okamžik mého dosavadního života.

Po příchodu domů z nemocnice jsem byla na vrcholu světa, naplněná neuvěřitelnou energií, láskou a kreativitou. Mluvila jsem hodiny, plánovala věci, které mi dávaly naprostý smysl, a téměř jsem nespala. Každý mi říkal, že je to běžné, že některé matky po porodu cítí euforii. Ale u mě to bylo něco jiného, přehnané, nekonečné, spalující.

To bylo poprvé, co se svět zdál v mojí hlavě úplně jiný než dřív. Vše dávalo smysl, mělo svůj řád, měla jsem pocit, že jsem vládcem vesmíru. Jako kdyby se svět zastavil a všechno bylo jiné, krásnější, zářivější a barevnější, jako v ráji.

Manžel mě pozoroval se směsí úžasu a obav. Byl vyčerpaný, zatímco já sršela energií. Pak se věci začaly měnit. Moje euforie přerůstala v něco temnějšího. Byla jsem podrážděná, nepřiměřeně reaktivní, přeskakovala jsem od jedné myšlenky k druhé. A pak přišel pád.

Najednou všechno potemnělo. Nedokázala jsem se na nic soustředit, moje tělo bylo těžké a mysl se stáhla do mlhy.