



Ivaňa Nováková

Svědectví z planety F63

Nehraničně hraniční příběh

Ivana Nováková

Svědectví z planety F63

Nehraničně hraniční příběh

Svědectví z planety F63... Nehraničně hraniční příběh

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

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

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

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

Ach ty úvody

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

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

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

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

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

Nehostinná planeta

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

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

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

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

Jako surfař ve vlnách

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

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

Dovolím si menší vzdělávací okénko.

Takže jdeme na to - začínám útok na sebereflexi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. chronické pocity prázdnoty - ale ja.

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

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

Mezery v hlavě

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

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

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

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

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

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

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

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

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

MINULOST

Kapitola první: Psycho

Vznik a vývoj

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

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