

Tomáš Novák
Hana Lásková

PEKLO V DUŠI

DEPRESE A MÁNIE

Motto:

„Vše, co vůbec můžeme popsat, mohlo by být i jinak.
Není žádný řád věcí a priorit.“

(L. Wittgenstein)

„Pochybuji, že něco je skutečně náhodné. Všechno, co se přihodí, je v podstatě podobné člověku, kterému se to přihodí, událost se jaksi nevysvětlitelně přizpůsobuje, mění se její jakost, aby se hodila pro povahu každého, s kým souvisí.“

(A. Huxley)

Tato kniha by nevznikla bez pomoci Ing. Slavoje Čegana.

Tomáš Novák
Hana Lásková

PEKLO V DUŠI

DEPRESE A MÁNIE 

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

PhDr. Tomáš Novák

Bc. Hana Lásková, BA, MSc.

PEKLO V DUŠI

Deprese a mánie

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6343. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 144

Vydání 1., 2016

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice

© Grada Publishing, a.s., 2016

ISBN 978-80-271-9397-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-9396-7 (pdf)

ISBN 978-80-247-5851-0 (print)

Obsah

Úvodem	11
Aperitiv k diskusi: Kdo za to může? Je určitě po tobě.	12
Zmapování terénu aneb Mnohé jsou „papíry na hlavu“	16
Psychopat, osobnost s poruchami osobnosti a chování, podivín aneb	
Je vůbec normální být normální?	16
<i>Ne-normální (je když...)</i>	16
Odstup a izolace, to je moje saturace – schizoidní porucha osobnosti	19
Všichni jsou proti mně, ale já se nedám – paranoidní (vztahovačná)	
porucha osobnosti	20
„Sem“ semtex – emočně nestabilní porucha osobnosti	21
„Hraničáři“, splitting, černá a bílá – hraniční porucha osobnosti	23
Parodie na boha i poměrně reálný ďábel – histriónská porucha	
osobnosti	24
Nutkavé jednání a úzkost, nutková úzkost: úzkostná (vyhýbavá)	
porucha osobnosti	26
Sám nic nezvládnu: vyhýbavě úzkostná porucha	27
Sourozenec úzkostně vyhýbavé poruchy – anankastická porucha	
osobnosti	28
Postavy k podpírání, „závisláci, to jsou ptáci“... bez křídel – závislá	
porucha osobnosti	29
Pověz mi zrcadlo, kdo je nejkrásnější... i když to dobře vím –	
narcistická porucha osobnosti aneb „Můj příkaz je vaším přáním!“	30
Něžné kvítky na úhoru života – „citlivky“	31
<i>Prosím, nekopat!</i>	33
Mašiblové: Ještě jednou o těch, jež by sice mohli mít papíry	
na hlavu, leč (obvykle) se neléčí v ústavu... ..	34
Neuróza	37

„Já jsem přece dával pozor!“	48
Co bude dál	48
Umělý potrat chceme vytěsnit	49
Pánové a „mýtus“ postinterrupčního syndromu	50
Toreadore smělý, pozor si dej	51
Strach lze ovládnout, fobii ne	51
Strach ze závazků	52
Fobie ze svatby: gamofobie	52
Strach	55
Úzkost	56
Fobie	58
Co bylo jednou naučeno, dá se i odnaučit	59
Tréma	61
Kořeny trémy	61
Trémistův začarovaný kruh	62
Panická porucha	64
Kdy může být úzkost předstupněm paniky?	65
Prevence a první pomoc při panice	65
Podžebří za tuhle nemoc nemůže	66
Opravdový hypochondr	66
Má „papíry na hlavu“ – bludy, halucinace a...	68
To bylo v afektu, to prý neplatí	73
Co je co?	76
I. Afektivní poruchy nálady	76
II. Hypománie a mánie	77

II.1 Hypománie	77
II.2 Mánie	78
Není mánie jako mánie	78
III. Deprese	80
<i>Fáze není fráze, ale realita</i>	81
<i>Retro: Jak jsem maturoval v čase totality z ruštiny</i>	81
IV. Bipolární afektivní porucha	82
V. Trvalé poruchy nálad	82
<i>Skřivánci kontra sovy v depresivních souvislostech</i>	82
VI. Dystymie	83

Nemusíte být depresivní, jen se cítíte mizerně.

Co když to je únavový syndrom? 85

Některé typické rozlady 86

Syndrom mrzutého muže

Krize středního věku

Vize krize

Mužský přechod: mýtus, nebo realita?

Trauma zavírajících se dveří

Bipolární afektivní porucha 91

 Od bájí z dávno minulých antických časů k minulosti dávne

 a tuzemské

Manický syndrom v rámci bipolární poruchy 94

 Mánie a „toxické“ prostředí

 Deprese a mánie se nemusejí jen střídat

Hypománie 98

 Z bažin ke hvězdám a zpátky... stále dokola

Depresivní syndrom v rámci bipolární poruchy 101

Raketa nemusí být vždy „neřízená střela“

Deprese	102
Truchlení přejde, deprese zůstává	102
Život s depresí je jako jízda autem, jízda se zataženou ruční brzdou	103
První útok na led, chceme vidět balet... ..	103
Sloni mají jasno	105
 Co se může stát?	 106
 Deprese – mánie a paragrafy	 109
 A co děti?	 111
Dítě z hadích ocásků (ADHD) kontra dítě-maniak... ..	112
<i>Jsem maniak a nemohu – ani v mládí – jinak?</i>	<i>112</i>
<i>„Prašť jako uhod“ – příznaky shodné v manické fázi</i>	
<i>i v rámci ADHD</i>	<i>113</i>
Slabé stránky dospělých „nepozorných“	113
 To nejsou paradoxy, ale souvislosti	 115
Typické vlastnosti nutkavých kupců	115
Co s tím?	116
 První a preventivní pomoc v rámci (předcházení)	
bipolární poruchy	117
Bylinky nikdy neškodí?	119
Urob si sám?	120
Neprokrastinuj léčbu	121
To jsou paradoxy	121
Věřte mi, nebyli jste ani Hitler, ani Čachtická paní	121
Místo žíněné košile něco příjemného	122
První pomoc proti úzkosti	122
Sledujte se zájmem i své negativní myšlení. Myslíte negativně?	
No a co!	122
Jak se krájí salám?	124
Stop technika	124

<i>Rychlé uvolnění</i>	125
<i>Paradoxní intence: vysmějte se strachu</i>	127
<i>Vnitřní senzitivace</i>	127
<i>Vnitřní posilování</i>	127
<i>Vnitřní modelování</i>	128
<i>Autosugesce – důležité formule</i>	128
<i>Kladné přeznačkování a „chválení sebe sama“</i>	129
<i>Pozitivní pocitovník</i>	129
<i>Špetka psychoterapie aneb Pozor na „rady od Ježibaby“</i>	130
<i>Jak se chová asertivní člověk?</i>	131
<i>Nebudu brát léky, nechci být narkoman</i>	132
<i>Všechno, víte... občas neškodí si připomenout</i>	133
<i>V čem může pomoci psycholog?</i>	133
Pohled do zrcadla	137
Test: Co když je to deprese (podle Becka)	137
Místo závěru	143
Přečtěte si	144

Úvodem

Kometa letící vesmírem – červená, modrá a černá – na fotografii působila velmi přesvědčivě. Obrázek jsem zahlédl pod sklem psacího stolu v pracovně psychologa, u něhož jsem před půl stoletím skládal zkoušku z psychodiagnostiky. Pod obrázkem bylo psáno: „Work, Finish, Publish“ Faraday. Vidím to všechno jako dnes. A dodnes se mi vybavuje pocit, že tak nějak by to zřejmě mělo být. Zkoušející, jak se lze přesvědčit na mých www stránkách, je jedním z mých životních vzorů. Při jeho schopnosti zvládnout a ke kýženému cíli dotáhnout mnohé je mimo jiné reprezentantem toho nejlepšího, co si lze představit pod slovem hypománie. Ohromná činorodost, cílevědomost, schopnost podat výkon. Snad i workoholismus, ale bez drogové závislosti na práci. Výkon vyplývající prostě z toho, že práce baví, a nejen proto je i úspěšná. Jen na okraj, onen muž narozený roku 1932 si dodnes důchodu takřkajíc neužívá, pracuje ve svém oboru jako za mlada.

Cesta ke hvězdám, jež vede mezi Scylou a Charibdou, ovšem není každému zřejmá. Dokážeme-li na ní udržet směr, míru a nezabloudíme-li, lze s lehkou hypománií kráčet málem ke hvězdám... nebo alespoň k vynikajícím cílům. Mimochodem inspirace k vydání této publikace pochází od S. Č. Jde o podnikatele, jenž svoji přiměřeně zvládanou hypománii dokáže využít k pracovním aktivitám se zcela výrazným sociálním podtextem. S rolí múzy se pan inženýr nespokojil, k vydání pomohl i materiálně. Rukopis předtím přečetl – málem na počkání, jak jinak – a navrhl v něm různé úpravy. Do jisté míry je tudíž spoluautorem. Na neviditelné ruce (nejen jeho) „kultivované hypománie“ si cením jasnou volbu cíle, schopnost pro jeho dosažení udělat, co je třeba, a bez sebemenší prokrastinace vše dotáhnout do cíle. Obdobně rozumím i výše citovanému výroku Faradaye. Popis hypománie, „báječného sluhy, leč potenciálně i zlého pána“ lidské psychiky v podobě posléze vyhrocené mánie, je inspirací i těžištěm předložené knihy. Svým způsobem jde o malou splátku dluhu. O její rodné sestře depresi bývá hovořeno i psáno mnohem častěji. Piši i o jiných, velmi odlišných, byť žel častějších cestách, po nichž se náš mozek ubírá. Čtenář těchto stránek by neměl mít na očích klapky

znemožňující širší rozhled. Naopak. Měl by se orientovat i v rozličných souvislostech. Možný svéráz lidské psychiky je zde naznačen od podivínství až k bludům a halucinacím. Oblíbenou zábavou všelikých mašiblblů (viz vysvětlení pojmu v textu) je ping-pong s psychiatrickými diagnózami. Za neurotika, psychopata, psychotika vás označí coby dup. Knížka v žádném případě nechce podněcovat aspirace tohoto typu. Nicméně v závěrečné kapitole – Pohled do zrcadla – najdete mimo jiné i dotazníky a posuzovací škály, jejichž výsledky stojí za zamyšlení. Poskytují více informací než obvykle a dostupné, pro psychologické hry laiků určené testy. Ch. Gay v příručce *Bipolární porucha* vydané poprvé ve Francii roku 2008 uvádí, že správná diagnóza této choroby bývá stanovena v průměru po osmi letech „chození po doktorech“. Nedovedu odhadnout, jak podobný průměr vypadá u nás, ale předpokládám, že jde přece jen o kratší dobu. To ovšem nic nemění na tom, že „včera může být pozdě“.

Aperitiv k diskusi: Kdo za to může? Je určité po tobě.

Dědičnost, prostředí, výchova – podstatné vlivy, jež formují osobnost, lze znázornit jako trojúhelník. Základnou je dědičnost. Významná genetička mi kdysi v soukromém rozhovoru řekla: „Všichni máme v genech takový nepořádek, že si to ani nedovedeme představit!“ Není podstatné, že místo slova nepořádek použila slovo hovorové a zvučnější. Podstatné je, že dítě nemusí být po tatínkovi a mamince, ale po prapratetě či prapraprastrýci. Tím může být namátkou Jean John, Francois Giacomo, Ivan, Hans, Nicolae, Lefteridis, Sigismund... kdož ví, kdo a koho války, práce, turistika nebo docela obyčejná náhoda dovedly k seznámení s dámou, u níž platí, že jen matka je jistá.

Prostředí a výchova, kdysi považované za mocné čarodějky, mají svůj význam. Leč čím více se genetická výbava odlišuje od normy, tím více se prosadí i na jejich úkor. Navíc i navenek báječné rodiny, vzorně pečující o děti, mohou diskrétně skrývat větší či menší peklo.

Dítě bez lásky citově strádá, to je všeobecně známo. Méně je znám jev zvaný attachment. Jako první jej popsal lékař John Bowlby. Překládá se opisem – attachment znamená „vztahová vazba“. Konkrétně ta, která existuje mezi malým dítětem a rodičovskými trvale o ně pečujícími osobami. Čeština nemá termín, v němž by byl spojen obsah slov „vztah“ a „vklad“. V attachmentu je obsaženo obojí. K vlastnímu dítěti máme hluboký vztah a citově (i jinak) do něj investujeme. Dítě má k „rodičovsky trvale pečujícím osobám“ též hluboký vztah. Uchovává, zúročí a dále předává jejich vklad. Ještě přesněji by bylo možno mluvit o specifické části vloženého vkladu. Nejde totiž o předávání genetické informace.

Vklad doprovázející vztah směřuje k předpokladům psychické pohody a všestranného uspokojení potřeb narozeného dítěte. Jde o empatii, vřelost, podporu, vlídnou kontrolu i ochranu, jakož i ochotu dospělých na dítě mluvit, začít mazlivou „řečí chův“ a posléze s ním konverzovat přiměřeně vývoji jeho schopností.

Tomu odpovídá rodičovský postoj „já jsem v pořádku, ty jsi v pořádku a svět je také v pořádku“. Na tomto základě se optimálně rozvíjí sociální chování, sebeúcta i psychická stabilita potomka: „Zázitek citově vřelého, trvalého, blízkého vztahu s matkou či s jinou trvale pečující osobou, jež je pro oba příjemný, je podmínkou duševního zdraví,“ konstatuje zpráva Světové zdravotnické organizace.

„Nemazlete se s dětmi, maminky, život se s nimi také mazlit nebude...!“ se docela vážně zdůrazňovalo ve třicátých letech minulého století a ještě mnoho let po tom. Správné je nepochovat plačícího potomka, kojít a posléze i jinak krmit, má-li dítě hlad, ale pokud právě nastala předem určená hodina krmení. Vzít dítě do své postele je buď perverze, nebo častěji lehkomyšlné ohrožení jeho života. Zalehněte ho! Nosit dítě v šátku – riskantní záležitost hodná snad tak divochů v temné Africe.

Čas oponou trhnul a nastala doba dalších hrůz – výchovu svěřte odborníkům, dítě patří co nejdříve do jeslí, možná i do týdnenních... a v tomto duchu dál až k „dětem s klíčem na krku“ poflakujícím se po sídlištích.

A zase je vše jinak. Ono se to v rámci tzv. příbuzenské pavlače snadno řekne: „Když matka dítě dlouhodobě nekojí, nemiluje je. Styďte se! Řádná máma je s dítětem minimálně deset let doma. Milá paní, vy to takto nevidíte? Následky poznáte sama. Zpronevěřujete se nejkrásnějšímu poslání

ženy. Dáváte přednost pochybnému kariérismu před dětským úsměvem. Pro normální ženu je mateřská dovolená nejšťastnějším obdobím života a po zaměstnání mimo rodinu se jí nezasteskne...”

Kupodivu namátkou v USA, Anglii, Belgii, Švýcarsku, Francii nebo v Dánsku, jakož i v desítkách jiných zemí je rodičovská dovolená podstatně kratší než v České republice. Nezdá se však, že by synonymem pro občany těchto zemí byla slova „citová deprivace“ a „morální deprivace“.

Správné rodičovské instinkty odolávaly i absurdním radám z příruček. V souhrnu jde onu dobrou intuici nazvat „přirozené rodičovství“: Rodičovská láska, citlivost k uspokojování potřeb dítěte, jež je vnímáno jako osobnost. Individuální přístup ke všem členům rodiny. Ne: „Jsi jednou máma, tak seď doma a starej se!“

Takzvaný nový otec, dle Bowlbyho „sekundární pečovatel“, realizuje doporučení Zdeňka Matějčka: „To nejlepší, co může muž pro své právě narozené dítě udělat, je učinit jeho matku šťastnou.“

Mary Salter Ainsworth vytvořila typologii – typy attachmentu:

- **Bezpečný attachment** – matka je zde bezpečnou oporou a zázemím pro „výzkumné“ a někdy málem „dobyvatelské“ výboje potomka do okolí.
- **Attachment úzkostně vyhýbavý** vzniká, pokud je pečující osoba nespolehlivá. Dále pak není ztotožněna s pečovatelskou, ochrannou rolí. Náladové matky, mnohdy nevypočitatelného chování mohou podnítit vznik následující třetí varianty.
- **Úzkostně ambivalentní attachment** – dítě chce být u matky, ta ale neprojevuje žádnou radost z jeho přítomnosti.

Takzvaná separační úzkost nastává při dočasném oddělení od trvale – primárně – pečující osoby. Objevuje se v době mezi sedmým měsícem či později, někdy až po roce. Kojenec žije přítomností. Náhlé přerušení kontaktu s pečující osobou je jím vnímáno jako bezbřehé přerušení citového vztahu. Dítě na trauma reaguje nejprve protestem, zejména pláčem. Následuje stav zoufalství. Je-li po ruce již známá sekundární vztahová osoba (otec, babička), může být „náhradníkem“ a potomka zklidnit.

V případech dlouhodobé a sekundární vztahovou osobou nezvládnuté úzkosti pláč a zoufalství časem končí. Laicky řečeno: „Však se nakonec