

Marie Næss

AGI
NESSEM
NA TENHLE
SVĚT
STAVĚNÁ

...

Svědectví
z uzavřeného
oddělení

ASI NEJSEM NA TENHLE SVĚT STAVĚNÁ



This translation has been published with the financial support of NORLA.

Tento překlad vychází s laskavou finanční podporou literární agentury NORLA.

© Marie Næss og Kagge Forlag

in agreement with Politiken Literary Agency 2023

Všechna práva vyhrazena.

*Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Translation © Jitka Jindřišková, 2026

Cover © Daniel Pocar, 2026

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2026

ISBN 978-80-277-7316-9 (pdf)

MARIE NÆSS

ASI
NEJSEM
NA TENHLE
SVĚT
STAVĚNÁ

přeložila Jitka Jindřišková



S výjimkou Mariiných rodinných příslušníků
jsou vlastní jména v knize anonymizována.

Jeden ošetřovatel mi během noční služby řekl:

„Ty se nedožiješ pětadvaceti, Marie.“

Věřila jsem mu.

Dne 19. května 2023 mi bylo dvacet osm.

SVÝM POCITŮM NAVZDORY

Není příliš pravděpodobné, že se něco takového stane. Že se jednoho dne probudíte a svět nebude stejný, jako když jste usínali, že se váš život přes noc převrátí vzhůru nohama. Přesně tak jsem to ale vnímala. Bylo mi patnáct a do té doby jsem si připadala normální. A pak jsem se najednou cítila jako papír na kreslení, který zůstal na dně batohu, zmuchlaný a zamaštěný od týden staré svačiny. Byla jsem normální patnáctiletá holka, a chtěla jsem umřít.

Sotva jsem se probudila, bylo mi do breku, den co den. Ne-náviděla jsem to, ale pláč se mě o svolení neprosil. Podívala jsem se na mobil a zjistila, že už je jedenáct – měla jsem být ve škole. Posledního zbytku pilné školačky ve mně se zmocnila panika, byť tahle má charakteristika měla k pravdě daleko, pilná jsem nijak zvlášť nebyla. V ničem jsem nevynikala, všechno jsem zvládala jen tak, aby to stačilo. Na průměrnost necílí nikdo. Takže i když jsem v nedokonalosti spatřovala určité kouzlo a po dokonalosti nijak zvlášť netoužila, nikdy jsem nebyla dost pilná. Dost šikovná. Dost hezká. A tak jsem zezачátku měla za to, že fňukám, protože už mě to unavuje. Že nikdy nejsem dost dobrá.

Když jsem ležela na podlaze v koupelně, hlavou mi probleskla vzpomínka z dětství. Jako dítě jsem si připadala nepřemožitelná. Vybavila jsem si drobné křehké tělíčko v obrovské

vaně, ve stejné koupelně, kde se teď choulím do klubíčka. Vzpomínala jsem na tátu, který mi se slovy „pořádne ti je namydli-me“ myl vlasy. Pěnu rozfoukával po celé místnosti a společně jsme se tomu smáli jako blázni. Obvykle jsem ve vaně zůstala, dokud voda nevychladla. Tam jsem se taky naučila číst, díky velkým nadpisům v časopise o plachtění, který si táta předplácel a jehož čísla se vršila na hromádkách poté, co je přečetl od první do poslední stránky. Už jako malé dítě jsem věděla, co je to halza nebo jaký je rozdíl mezi spinakrem a kosatkou.

Vzpomínkami na bezstarostné dětství jsem se mohla utěšovat, jak jsem chtěla, ale bylo mi to houby platné. Ta doba byla pryč, teď je teď. Uvědomovala jsem si, jaké péče se mi jako malé holce dostávalo. Pocit, že nikam nepatřím, jsem mívala už tehdy.

Měla jsem zabrat, být efektivní, jak prosté. Místo toho jsem trávila rána schoulená do klubíčka v koupelně na zemi, protože mě přemáhal strach. Znepokojoval mě a ochromoval, připadala jsem si kvůli němu malátná. Tělo mě na tvrdých dlaždicích bolelo. Není načase vstát? Neměla jsem sílu ani vůli, ale nakonec jsem se zvedla. Postavila jsem se, napřímila a „vypjala hrud“, jak říkával táta. Věděla jsem, že stejně se zachovám i zítra a pozítří. Ne proto, že bych situaci zvládala líp nebo že bych chtěla, a už vůbec ne z pilnosti, ale proto, že tak to chodí: vstaneš, jdeš dál.

Každý den jsem nehledě na svůj stav do školy šla. Zároveň jsem trénovala házenou, brigádničila v kavárně, dělala domácí úkoly, jedla jsem a někdy spala. Navzdory tomu, co jsem prožívala. Celou dobu jsem přemítala, jestli to není jen sen – jestli jsem doopravdy naživu.

V desáté třídě jsem se jednou odvážila připlížit k šedým dveřím polepeným letáky o chlamydiích, kondomech, „mládeži a duševním zdraví“. Dávala jsem si pozor, aby mě nikdo neviděl,

zaklepala jsem a okamžitě toho litovala. Co to dělám? Co tam pohledávám? Přesto jsem vešla dál. Přivítala mě usměvavá zdravotnice a zeptala se, s čím mi může pomoci. Jako by se ptala, co přesně mi schází, a mně přitom scházelo úplně všechno. Chtěla jsem tomu ale dát šanci.

Pověděla jsem jí o mlhavém pocitu, že se něco pokazilo, že jsem pokazená já. O obavách z čehosi neurčitého, co vlastně nedokážu přesně popsat. O potřebě se přetvařovat, patrně stejnou měrou kvůli sobě jako kvůli mému okolí. O strachu, který mě natolik vyčerpává, až si nejsem jistá, jestli stojí za to žít. Když jsem jí to všechno vykládala, připadalo mi, jako bych předčítala slohovou práci nebo referát. Jako by moje slova postrádala emoce, mluvila jsem mechanicky a poněkud nesouvisle. Asi to ale jinak ani nešlo. Zdravotnice mě vyslechla a já instinktivně vytušila, co přijde: „No panejo, Marie.“

Spustila monolog o tom, jak ji mrzí, že se cítím špatně. Že se jí to těžce poslouchá. Začala jsem čelisti a popadla mě chuť schválně odseknout. Kdesi v hlavě se probouzela toxická Marie. Překypující studem a sebenenávistí, vyděšená ze ztráty kontroly, hrůzou bez sebe, že někomu působí bolest.

Pokusila jsem se popsat, že někdy se cítím tak zranitelná, až mě to úplně paralyzuje. Vysvětlovala jsem, že mám strach, že nevím, co si počít, když na mě dolehne, jak je svět velký a strašidelný. „Jsem přetížená,“ hlesla jsem. Měla jsem pocit, že mám přetížený mozek. Byla jsem hrozně unavená, naprosto vyčerpaná, a co hůř, ničemu jsem nerozuměla. V jednu chvíli jsem se zdravotnici podívala do očí a pronesla:

„Nenávidím se.“

Nic to s ní neudělalo. Bylo celkem jasné, že mi nerozumí, nechápala, ani co říkám, ani co potřebuju. Nabyla jsem dojmu, že přestala dávat pozor ve chvíli, kdy jsem začala mluvit o lepších stránkách svého života, o mámě, na kterou se můžu

spolehnout, o tátovi a sourozencích, na které se můžu kdykoli obrátit. Nemám přece žádný důvod propukat každé ráno v pláč, to určitě věží v něčem jiném. V něčem úplně jiném!

Ukázalo se, že zdravotnice není, podobně jako já, příliš zdatná. Tvořily jsme až nečekaně špatný tým, ačkoli to ani jedna z nás nevyslovila nahlas. Ona by nejradši rozebírala moje dětství, protože se domnívala, že problémy mají kořeny v něm. Máma léčící se s rakovinou, rozvod, stěhování sem a tam každý druhý týden, není divu, že je toho na mě moc! Bylo vlastně jedno, jestli je na správné stopě, i když mi nikdy nepřestane být líto, že máma a táta už spolu nejsou. Nezajímala se o to, co připadalo obtížné mně, co jsem měla na srdci já.

Ať už to se mnou bylo jakkoli, podle zdravotnice to nebylo závažné dost na to, aby kontaktovala psychologickou poradnu. Podle ní se jednalo pouze o „duševní nepohodu“. Ještě chvíli jsme si povídaly, přestože mně se chtělo akorát vyřítit ven a zakřičet, že vůbec ničemu nerozumí. Že jsem „normální“, zopakovala tolikrát, až se mi z toho dělalo špatně. Zjevně je normální občas (nebo pořád) chtít umřít. Je normální chtít si ublížit. Jestli má můj život vypadat takhle, pomyslela jsem si, jestli je tohle běžný stav, tak vážně nevím, co si počnu.

Náš rozhovor skončil. V nitru jsem zuřila a zoufala si. Měla jsem sto chutí do něčeho praštit nebo spíš někoho uhodit. Nevím, koho jsem v ten moment nemohla vystát víc: jestli sebe, nebo zdravotnici. Při odchodu z kabinetu jsem třískla dveřmi.

Ona mohla ty svoje kondomy nechat za sebou v práci a zamířit s čistou hlavou domů za svými dětmi, jenomže mě psychická bolest prakticky neopouštěla. Problém ovšem spočíval v tom, že ať jsem zdravotnici její přístup zazlívala sebevíc, případná další pomoc na ní závisela. Věděla jsem, že k psychologovi potřebuju doporučení. Jenže na konzultaci mají zjevně nárok jen ti, co stojí na prahu smrti.

Toho jara se zrodila Destruktivita. Možná ve mně přebývala odjakživa, ale tehdy se rozvinula a nabyla tvar. Nejradši bych si temnoty, té ničivé síly ve mně, vůbec nevšímalá. Byla ale silnější než já, a tak jsem se jí poddala. Dovolila jsem Destruktivitě s velkým D, aby vybublala na povrch a zlomila mě. Zoufalství, strach, bezmoc, sebenenávist a odcizení mě uvěznily v destruktivních vzorcích chování. Například v pevně dané rutině. Různé činnosti jsem musela vykonávat v jediném „správném“ pořadí. Psala jsem si dlouhé seznamy a byla jsem posedlá organizováním, aniž mi to přineslo jakýkoli pocit kontroly. Ze všech sil jsem se snažila nevyčnít, a přesto jsem si neustále připadala... jiná.

Moje docházka na základní škole se blížila k závěru a bylo nezbytně nutné najít řešení, než mě Destruktivita stáhne ještě hlouběji. Možná se s ní přece jen zvládnou vypořádat sama? Když si to budu přát z celého srdce a budu o to opravdu hodně usilovat? Některé závady se podaří vyřešit provizorně podomácku, a tak jsem se rozhodla, že svoji „duševní nepohodu“ nechám v té ošklivé školní budově a nebudu se ohlížet nazpátek.

Přes léto temnota ustoupila, dokonce jsem se cítila celkem dobře. Po večerech jsem chodila na procházky s fenkou Molly a vedly jsme spolu – tedy lépe řečeno já s ní – sáhodlouhé hovory o životě, smrti a všem možném. Jezdila jsem s rodinou na výlety do hor. Napsala jsem si na lísteček *Bude líp!* a nalepila si ho na zeď. Dopodrobna jsem si zaznamenávala všechny radosti ve svém životě: kamarády, rodinu, Pepsi, výlety, spánek, Molly, moře, tacos, hudbu, snídani do postele, kakao, vytahané svetry, vtípky pro zasvěcené, záchvaty smíchu, pozdní letní večery, slunce, sněhule, čisté povlečení, martensky, podařené momentky, filmy, knížky a texty.

Bylo toho hodně – hodně radostí se mísilo s trápením, které se neustále připomínalo. Těžko se mi chápalo, že se můžu cítit hrozně zle a zároveň hrozně dobře. Tahle rovnice jaksi nese-děla. Možná to byl záměr.

ASI NEJSEM NA TENHLE SVĚT STAVĚNÁ

Podzimní pololetí na střední škole mi ušetřilo pořádnou řádku. Poté co jsem si trochu oddechla od pocitu ztracenosti a beznaděje, jsem měla zjistit, že vždycky může být ještě hůř a že temnota nikdy úplně nezmizí. Asi mě to sebralo tím víc, že léto bylo moc fajn, jako byste dali dítěti sladkost a vzápětí mu ji vytrhli z ruky. Žádná radost mi nezbyla. Lísteček s *Bude líp!* jsem strhla a podpálila ho zapalovačem, pokusila jsem se z toho udělat symbolický rituál.

Ve škole si mě jeden z učitelů vzal stranou a zeptal se, co se děje, proč už nejsem ta usměvavá společenská Marie, co je nedílnou součástí plánování maturantských oslav a co neodmítne žádnou pozvánku na večírek. Stala se ze mě bezduchá skořápka. „Nevím, jestli to dám,“ odpověděla jsem. „Myslím život. Nejsem na tenhle svět stavěná.“

Učitel se obrátil na zdravotnici a ta mi vystavila doporučení k psychologce. K opravdové psychologce. Zní to jako klišé, ale právě na to jsem dlouho čekala, přesně to jsem si přála – a zároveň i nepřála. Uvědomovala jsem si, že sama bojuju už příliš dlouho.

Když mi psychologka zavolala, třásl se mi hlas a během našeho krátkého hovoru jsem pronesla přinejmenším pět hloupostí.

Co když mi poví, že jsem normální? Nebo právě naopak, že normální nejsem? Nebyla jsem si jistá, co by bylo horší.

Týden nato jsem odcházela ze školy uprostřed dne. Netuším, proč jsem se tolik styděla přiznat, kam jdu, ale kdo se mě zeptal, tomu jsem řekla, že jdu k lékaři, což nebylo daleko od pravdy. I když jsem měla časovou rezervu, pospíchala jsem. Deset minut před odjezdem autobusu se mě zmocnila panika a já zavolala kamarádce Marte. Poprosila jsem ji, jestli by mi nekryla záda, ať už to znamenalo cokoli. „Jasně, že půjdu s tebou,“ odpověděla a přiběhla na nádraží. K psychologce jsme jely spolu.

Čekárna zela prázdnotou: nebyly tam hyperaktivní děti, a dokonce ani žádná teenagerka s podvážou. Rozbušilo se mi srdce a těžce se mi dýchalo. Neměla jsem ponětí, co mám říkat ani jak se chovat. A tak jsme tam seděly, recepční si mě dlouze prohlížela. Určitě poznala, že jsem tam poprvé. Úplný nováček. Znova se o mě pokoušela panika. Jak mi může psychologka pomoci? Ve skutečnosti jsem byla přesvědčená, že jsem beznadějný případ, Marte jsem se o tom ale nezmínila.

Do čekárny mě přišla vyzvednout žena menší postavy, působila mile. Představila se jako Lisa a mně z nějakého důvodu ihned padla do oka. Její tón mě uklidňoval a já jí během prvních deseti minut zvládla převyprávět to nejhorší: že mám každý večer pocit, jako by mi po těle lezla různá havěť, a že ty strašné, nekonečné noci už nevydržím. Temnota byla někdy tak neproniknutelná, až jsem znejistěla, jestli jsem ve skutečnosti naživu – tolika věcem jsem nerozuměla. Během svého vyprávění jsem se ani jednou nerozplakala, přestože jsem při něm trpěla. Lisa navrhla, že si dáme pauzu, aby se mohla poradit s kolegyní. Využila jsem příležitost a rozhledla se, jak vypadá psychologická ordinace. Pohled mi padl na velkou krabčku papírových kapesníků na stole, jinak místnost působila

překvapivě sterilně. Lisa se vrátila i s doprovodem. Chvilí jsme si povídaly ve třech. Nakonec ta druhá žena konstatovala, že musejí „zavolat k nám domů“, a mně připadalo, že vybuchnu vzteky a strachy zároveň.

„Tvoji rodiče by měli vědět, že jsi vážně nemocná a možná i v ohrožení života,“ vysvětlila mi žena nápadně výchovným tónem.

Vždyť jsem řekla jenom to, že chci umřít. *Občas*, tak jsem to řekla. „Občas chci umřít.“ Pointa spočívala v tom, že jsem si nepřála, aby se o sezení někdo dozvěděl. Chtěla jsem mluvit s psycholožkou, s někým cizím, s někým, kdo mi může pomoci, aniž by to vyvolalo rozruch.

Požádala jsem Lisu, aby z toho moji mámu vynechala, představila jsem si její výraz, obavy, které to v ní vyvolá. Neměla jsem ale na vybranou. Dvě odbornice přede mnou trvaly na tom, že není zbytí. To byl první z mnoha nadcházejících okamžiků ve stylu „takhle to bude, ať chceš, nebo ne“. Lise jsem důvěřovala. Byla první, komu jsem se skutečně svěřila. Byla jsem k smrti vyděšená a současně našťvaná, přitom se mi ovšem i ulevilo, oddechla jsem si, že mě někdo zachytil ve volném pádu. Někdo mi konečně řekl, že cítit se špatně je v pořádku, že se to někdy stává.

Když mojí mámě zavolali, že její mladší dcera je nemocná, život se jí ráz naráz obrátil vzhůru nohama. *Vaše dcera je vážně nemocná*. Vynechala jsem poslední vyučovací hodinu a jela rovnou domů. Než jsem vstoupila do dveří, zhluboka jsem se nadechla. Přípravovala jsem se na nejhorší, ale doma panovalo ticho, a to dlouho. Máma se o ničem několik dní ani nezmínila. Bála jsem se, protože se jí to vůbec nepodobalo.

Abychom se tomu ožehavému tématu vyhnuly, věnovaly jsme se běžným činnostem. Řekla jsem Lise, že s kýmkoli z rodiny se o svých problémech bavit odmítám, takže jsme dělaly

jakoby nic. Na mámě jsem ale viděla, že má neustále slzy na krajíčku. Přála jsem si, abych příčinou jejího smutku nebyla já, a pomyslela jsem si, že jsem měla mlčet. Kdybych si temnotu nechala pro sebe, možná by se nerozlezla všude kolem.

Po nějaké době máma učinila několik pokusů si o mém stavu promluvit. Myslela to dobře, ale já zareagovala vztekle. Dřív jsem našťvaná nebyvala, ale teď jsem si nemohla pomoci. V těch chvílích jsem ji trošičku nenáviděla – přičilo se mi, že moje bolest způsobuje bolest i jí, že se stala obětí mé nemoci. Musela jsem se hodně držet, abych ji nezahrnula výčitkami, které by ji dozajista ranily. Styděla jsem se. Šestnáctiletá Marie je pro svoje okolí přítěží. Přebývalo ve mně zlo, nikdy jsem se neměla narodit, uměla jsem jen ničit a ubližovat. Chudák máma, chudák táta, chudáci Tonje a Lars, moji sourozenci.

K Lise jsem docházela dvakrát týdně. V její ordinaci jsem se cítila svobodná, tam jsem směla být sama sebou. A to mi trochu pomohlo. Ve dnech, kdy jsem za Lisou přišla s tím, že už nemůžu dál, mě přiměla, abych se nevzdávala: „Když je ti nejhuř, když tě bolest úplně paralyzuje, vzpomeň si, že to přejde, protože tvoje mysl snese takovou míru utrpení jen po omezenou dobu,“ opakovala pořád dokola.

Sezení s Lisou pro mě představovala záchytný bod. Naučila jsem se, jak se uzemnit, když na mě dolehne úzkost, a jak vydržet do dalšího sezení, potom příštího a pak ještě dalšího. Někdy jsem odpočítávala hodinu za hodinou, někdy minutu za minutou. Lisa tvrdila, že mi rozumí, a já jí to věřila, asi hlavně díky způsobu, jakým se na mě dívala. Z očí jí vyzařovala péče a zájem, brala mě vážně.

Sezeními jsem jen hasila požár, který se kolem mě rozhořel. Můj život byl jako hořící dům a já s tím nebyla schopná nic dělat. Zhoršil se mi prospěch a podle učitelů mi „chyběla motivace“. Vůbec netušili, s čím se potýkám. Musela jsem napřít

všechny síly, abych vůbec zvládala chodit do školy, brigádničit v kavárně a scházet se s kamarády – všechno to, co se ode mě očekávalo. Po nocích jsem byla vzhůru a ztrácela se v labyrintu myšlenek. Připadala jsem si jím pohlcená a byla jsem zmatená, jako bych se neorientovala ani ve vlastní hlavě, nebo jako by mi úvahy někdo neustále přerušoval. Děsila mě havěť, co mi lezla po nohách, brouci, spousta brouků. Později jsem uslyšela hlas. Patřil neznámému muži, co si říkal Max. Jak dlouho se tohle dá vydržet a budu někdy zase sama sebou, ptala jsem se.

Když k tomu došlo poprvé, jednala jsem bezmyšlenkovitě: Nůžtičkami na nehty jsem si rozdrásala kůži kolem lemu kalhotek. Nikomu jsem o tom neřekla, ani Lise. Tímhle moje sebepoškozování začalo a klidně mohlo zůstat u téhle jediné epizody, co už se nebude opakovat. Jenže to se nestalo. Po několikátýdenní pauze mezi sezeními u Lisy se Destruktivita vrátila a já se opět uchýlila k sebepoškozování.

Nezraňovala jsem se nijak drasticky ani často. Ale fungovalo to – vzdálenost od světa, který mi připadal tak cizí, se tím umenšovala. Tím, že jsem si ubližovala, jsem ubližovala i Maxovi a moci, kterou nade mnou měl. Vnímala jsem to jako nutnost, jako něco, co je třeba provést a pak si vydechnout s vědomím, že jsem splnila úkol. Drobné ranky se postupně změnilly v hluboké rány a přinášely úlevu. Mnohem, mnohem později se mě zdravotní sestra na pohotovosti zeptala, jestli jsem neměla strach, když jsem řezala tak hluboko. „Měla,“ připustila jsem, „strašně jsem se bála.“

Tu a tam se mi vybavovaly záblesky z dřívějších časů, příjemných obyčejných dnů. Právě po těch obyčejných dnech se mi paradoxně stýskalo nejvíc. Najednou jsem si vzpomněla, jak jsme jeli pro Molly a jak jsem se do té lékořicově černé chlupaté kuličky okamžitě zamilovala. Vzpomněla jsem si, jak jsem byla při házené soutěživá, na regatu, co jsme s tátou vyhráli, na svoje

první tetování – pět ptáčků na paži – a na to, jak jsem musela zfalšovat tátův podpis, aby mi ho udělali. Tetování symbolizovalo moji rodinu a tehdejší pocit, že se cítím volná jako pták.

Lisa mi věnovala poznámkový blok a dala mi za úkol obo-
dovat od jedné do deseti, jak se každé ráno a každý večer cítím.
Obvykle jsem dávala dvojky a trojky, ale občas se mi poštěstila
pětka. Neděle večer byla typická jednička: Předě mnou se roz-
prostíral další týden, kdy zvládnou velký kulový.

Po nějaké době se Lisa spojila s jedním psychiatrem a do-
mluvila se s ním, že nasadíme antidepresiva. Vyzkoušely jsme
různé dávkování a zjistily, že vyšší dávky u mě posilují myš-
lenky na sebevraždu, kdežto nižší dávky mi ulevují od úzkosti.

Se sebepoškozováním jsem ale nepřestala a zkoušela jsem
se řezat víc a ještě hlouběji. Během léta jsem zažila svoje první
šití. Někdy v té době jsem začala mít i problémy s jídlem. Proč
krmit Maxe? Věci se mi znova vymkly z rukou a já se tentokrát
domnívala, že už není cesty zpět. Bylo mi sedmnáct a připadala
jsem si ztracená.

KAŽDOU NEĎĚLI

Úplně všichni odborníci, s nimiž jsem se setkala, se mě vyptávali na dětství. Nemám žádné traumatické zážitky, které by vysvětlily moje problémy, odjakživa si pochvaluju, že jsem vyrůstala v hezkém prostředí a ve finančně zabezpečené rodině. Přesto se, co pamatuju, cítím *vadná*. Když jsem byla malá, odmávlo se to s tím, že jsem nejisté a ve vývoji trochu opožděné dítě. Tehdy jsem nechápala, že tolik se bát není normální. A nikdo jiný nechápal, jak moc se bojím.

Rodiče se rozvedli, když mi bylo sedm. Máma se přestěhovala do nedaleké řadovky, zatímco táta zůstal bydlet v našem rodinném domě v Bærumu. Neustálé přesuny mezi mámou a tátou vyžadovaly, abych se týden co týden přizpůsobovala odlišnému domovu. U mámy panoval pořádek, každý den bylo navařeno. U táty vládl spíš chaos a se sourozenci jsme často bývali sami. Upnula jsem se na svoji o devět let starší sestru Tonje, která mi nahrazovala mámu. Lars byl o šest let starší než já a třískala s ním puberta. Když jsem povyrostla, pomáhal mi obstarat zásoby piva na víkend. Moji sourozenci mě bezpochyby vnímali jako otravného benjamínka, ale byli tu pro mě. O tom jsem nikdy nepochybovala.

Před rozvodem máma onemocněla rakovinou. Co chvíli byla v nemocnici, od ní i od táty jsem slyšela, že má „v prsu

pitomou bulku“. Tehdy jsem netušila, co rakovina znamená, ale pamatuju si, že máma byla často pryč a že se mi po ní stýskalo. Ve školce mě od ní museli odtrhávat, při jejím odchodu jsem doslova visela z okna.

Táta sice hodně pracoval, ale na házenou s námi, s Tonje, Larsem i se mnou, si čas vždycky našel. Hned jak jsme udrželi míč, učil nás vstřelit gól. O prázdninách, víkendech a svátcích jsme spolu plachtili, celé hodiny, dny a týdny. Pořád nás chtěl učit něco nového, tím nám dával najevo, že mu na nás záleží.

Poté co se máma odstěhovala, něco se změnilo. Nabyla jsem přesvědčení, že se domov mého dětství hemží havětí: drobným hmyzem podobným broukům, kteří v početných koloniích obývají stěny, strop a prostor pod postelí. Po večerech mi lezli po nohách, ale když jsem zvedla přikrývku, nebylo po nich ani stopy. Přesto jsem si jejich existenci byla jistá – a tím, že se tam objevili mojí vinou. O tom nebylo pochyb.

Začala jsem se v noci stěhovat po domě. Lehla jsem si do jedné postele, potom jsem se přesunula do jiné, jenže brouci byli všude. Volala jsem firmám zabývajícím se hubením škůdců. Poté co nás několikrát navštívily a nic nenašly, už přijet odmítaly. Nikdo mi nevěřil, a ačkoli všichni v mém okolí tvrdili, že s domem ani postelemi nic v nepořádku není, pro mě to bylo natolik skutečné, že jsem jen stěží chápala, že to ostatní nevidí.

Zhruba v patnácti se u mě objevily první ataky. Každou neděli, když jsem se zase musela balit a stěhovat od jednoho rodiče k druhému, jsem propukala v pláč. Za svoji přecitlivělost jsem se styděla a strach jsem maskovala smíchem a vtipky. Kontrast mezi mým chováním navenek a dennodenním usínáním v slzách byl čím dál výraznější. Nejjednodušší mi připadalo předstírat, že se mě jen tak něco nedotkne, to jsem si osvojila už v útlém věku. Už když mi bylo sedm a rodiče mi oznámili, že se budou rozvádět, jsem pláč potlačila. Prostě jsem si ho

zakázala. Musím být silná! Přesto jsem po nocích brečela do polštáře, aby mě nikdo neslyšel. Ale slzy mi stejně vytryskly.

Mezi dvěma domovy jsem se přesouvala deset let. Tam a zpátky, sbalit si a znova vybalit. A ten odporný pocit, že něco neseď, že je něco špatně, co mě tak vyváděl z míry a naháněl mi husí kůži, nemizel. Později už jsem ani nedokázala skrývat, jak mě neustálé balení a adaptace na nový týden v jiném domově vysilují. Moje vyčerpání, kterého si nikdo neměl všimnout, protože mělo a muselo dřív nebo později přejít, bylo najednou evidentní. Máma mě už delší dobu znepokojeně pozorovala a nakonec se rozhoupala k činu a přestěhovala všechny moje věci k sobě. Od šestnácti jsem tudíž bydlela jenom s ní. Obrovsky se mi ulevilo, cítit úlevu jsem si ale samozřejmě zakázala. Pomyšlení na tátu, osamoceního v té velké neuspořádané domácnosti, mě drásalo a nedokázala jsem se s ním vyrovnat. Zaplavily mě výčitky svědomí. Jako bych ho zradila. Tonje a Lars se mě ptali, jak jsem to mohla udělat: Jak jsi mohla tátu opustit? Nevím, co jsem čekala. Táta je ale fajn a můj odchod přijal smířeně, což moje výčitky zmírnilo. Chápal, že ve svém životě potřebuju stabilitu a předvídatelnost.

Konec přesouvání mezi mámou a tátou měl všechno zlepšit. Jenže ve skutečnosti se právě tehdy můj stav zhoršil ze špatného na kritický.

Proč jsem měla pocit, že nesmím působit zranitelně? Možná jsem potřebovala slyšet, že projevit zranitelnost není slabost, ale naopak známka síly.

Kdyby mi tak tenkrát někdo pomohl. V tu chvíli. Dneska mám za to, že právě to mohl být zlomový okamžik. Místo toho mi ovšem ruku podala Destruktivita a já se jí chopila.

V OSMNÁCTI DOBROVOLNĚ POD ZÁMKEM

Období, kdy jsem oslavila osmnáctiny, neprobíhalo úplně podle plánu. Přišla jsem o všechno, co mi mělo umožnit dospět a najít sebe samu. Na rozdíl od mých vrstevníků jsem přestala být považovaná za dospívající. Zničehonic jsem se přes noc stala dospělou. Dospívání skončilo. Ráz naráz. Abych to vysvětlila: Pro řadu lidí osmnácté narozeniny představují důležitý předěl. Plánují se maturantské oslavy a řeší se dospělost, s osmnáctinami je v Norsku spojený konec třináctileté školní docházky a také uvažování o životě, který člověk povede. Pro mě osmnácté narozeniny znamenaly fakt, že jsem příliš stará na psychiatrickou péči pro děti a dorost. Musela jsem dát sbohem Lise. Na rozloučenou jsem dostala přáníčko, které jsem si četla pořád dokola, a vinila se ze sentimentality, protože mě loučení rozesmutnilo. Přijít o kontakt s Lisou, ke které jsem si vybudovala hlubokou důvěru, ve mně vyvolávalo hrůzu. A mělo být ještě hůř.

První sezení v regionálním centru psychiatrické péče pro dospělé jsem absolvovala u psycholožky jménem Karianne. Nemohla jsem ji vystát. Kladla jsem jí za vinu svůj vynucený přechod z bezpečí do nejistoty. Jako by mě od Lisy odtrhla ona osobně. Nedokázala jsem si k ní najít cestičku, ačkoli jsem se snažila. Oproti milé Lise mluvila Karianne přísnějším tónem.

Nabyla jsem dojmu, že sezení se mnou považuje za ztrátu času, což se mi potvrdilo, když ho jednou zrušila. O několik dní později jsem se dozvěděla, že je na nemocenské.

Místo aby mi přidělili jiného psychologa, oznámili mi, že na mě nemají kapacitu. Nedostala jsem doporučení nikam jinam ani žádnou radu, co si počít dál. Prostě „měj se“, nebo spíš „trhni si“. Jelikož mi bylo osmnáct, najednou už jsem pro systém nebyla dostatečně velký blázen.

Cítila jsem se bezcenná, naprosto nedůležitá. Uplatňovali tak černobílou perspektivu – buď jsi dítě, nebo dospělý. V jednu chvíli mě naše zdravotnictví ochraňovalo, v příští se mě totéž zdravotnictví zbavovalo, a to pouze kvůli číslu v občance. Jenže moje nemoc se na žádná čísla neohlížela.

V té době jsem do školy sice chodila, ale upadala jsem do čím dál hlubší deprese. Příliš jsem nevnímala skutečnost a romantizovala si temnotu, protože ta mi připadala známá. Svým způsobem bylo jednodušší se od okolního světa distancovat. Stáhla jsem se do sebe a stranila se ostatních, ale přitom jsem si dávala pozor, abych s tím nebyla příliš nápadná. Kromě toho mi chyběla jakákoli energie. Dokázaly mě rozhodit i maličkosti a já zažila několik úzkostných atak, kdy mě úplně ovládlo zoufalství. Pocit, že mi někdo rozumí a že mě vnímá, byl tentam. Cítila jsem se jako vadný kus. Jako bych doopravdy nežila.

Pro zaměstnance psychiatrie jsem měla pochopení, vždyť já sama bych se sebou taky nechtěla mluvit. I tak jsem sebrala všechny síly a pokusila jsem se vyhádat si další sezení. Styděla jsem se, že zaberu místo někomu jinému, ale rodiče mě podpořili. A když se do toho vložil táta, nikdo se mu neodvážil odporovat. Přidělili mi nového odborníka.

Celou cestu na psychiatrii, kam jsem nyní měla docházet jednou týdně, jsem myslela na smrt. Když jsem se s tím svěřila

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Asi nejsem na tenhle svět stavěná.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.