

HANA
KUŠIAKOVÁ PAFKOVÁ

bi

polárka

Autobiografický
příběh
o životě
s maniodepresivní
poruchou





Copyright © Hana Kušiaková Pafková 2026
© Grada Publishing, a. s., 2026
Cover © Martina Bártová, 2026

ISBN 978-80-271-5813-3

HANA
KUŠIAKOVÁ PAFKOVÁ

bi polárka

Autobiografický
příběh
o životě
s maniodepresivní
poruchou



*Mé rodině,
mým lékařům a mým přátelům.*

OBSAH



- Ø. _____ PŘEDMLUVA
- I. _____ ČERNÁ KULIČKA
- II. _____ EGYPT
- III. _____ PSYCHOANALÝZA
- IV. _____ NO JUPÍ
- V. _____ JAK SE ŽIJE S BIPOLÁRKOU
- VI. _____ NA VLNÁCH SE LOŽKA HOUPÁ
- VII. _____ SLOVO PSYCHIATRA



Když jsem se před dávnými lety po návratu z podivné zahraniční cesty ocitla podruhé na psychiatrii, měla jsem nutkavou potřebu svoje dobrodružství zapsat, protože mi přišlo, že to, co se odehrálo, bylo sakra zvláštní. Text jsem pak dala přečíst svým blízkým, aby pochopili, co se se mnou dělo. Pak zůstal desítky let ležet v šuplíku. Poté, na začátku zimy 2024, jsem měla mírně manickou epizodu, během níž mě napadlo napsat o svém životě s bipolárkou knížku a text do ní zahrnout. Protože tahle porucha mě postavila do situací, které bych opravdu nečekala.

I. ČERNÁ KULIČKA

(květen 2000)



„Bože, takovejch aspoň dvacet,“ napadne mě asi trochu bláznivě, když mi po probrání z narkózy přinesou novorozenou dceru. Říká se, že radost z narození dítěte je nejsilnější v životě. Můžu potvrdit.

~

V porodnici jedu na vlně šťastných chemikálií a pak mě i s miminkem vyšoupnou, naši mě naloží do auta, odvezou k sobě, kde mám strávit šestinedělí, a já se po ochranném kokonu, který pro mě představoval nemocniční pokoj porodnice s vlídnou péčí sestřiček, ocitám zase ve světě a v realitě. Jsem svobodná matka, jíž otec právě narozeného dítěte už před porodem řekl, že s ní nebude.

~

Byl to letní románěk. Brian. Američan. Bylo mi 29, jemu o dva roky víc. Končily rozverně devadesátky. Rozešli jsme se, protože mě začal vtahovat do chaosu, který zmítal jeho životem. Řekla jsem ostrá slova, která ukončila jeho romantic-kou náklonnost ke mně. Odletěl natrvalo z Čech. O pár týdnů později jsem zjistila, že s ním čekám dítě. A on mi na to v telefonu řekl, že je to „rather unfortunate“. Jeho matka, mně do té doby zcela neznámá paní, která bydlela s mužem uprostřed USA na farmě, mi ale ještě v průběhu těhotenství poslala poštou dárek – plyšového králíčka. Tohle malé gesto předznamenalo, že ať to s Brianem dopadne jakkoli, ona svou roli babičky s nadšením přijímá.

~

A jsem doma u našich, ta nejkouzelnější holčička vrní v košíku a voní a já jsem šťastná... teda, jsem šťastná? Chodí gratulace, návštěvy, ségry, kamarádky, všechno je fajn, ale jako bych měla v srdci nějakou maličkatou tvrdou černou kuličku, takže srdce nemůže volně pulzovat, a ona se při každém stahu trochu bolestivě

vtlačuje do jeho tkáně. Já se tvářím, že tam ta kulička není. Koupu, přebaluju, jezďím na procházky... a všude mám pocit, že se za mnou táhne takový nenápadný černý stín. Snažím se mu uniknout, a tak chodím na ještě delší procházky, nikde nemám stání. Po šestinedělí naložím svého psa a dceru do auta a vystřelím od rodičů do svého bytu jak namydlenej blesk. Dítě je v postýlce, já stojím uprostřed pokoje, sama, a nevím, co bude dál, protože stín vstoupil dveřmi za námi.

~

Můj život se začíná odehrávat ve zvláštních vlnách. Cítím radost z dítěte, lásku k němu, něhu, ale pocit štěstí vzápětí mizí jako voda mezi prsty.

Zčásti mi pomáhá práce. Překládám harlekýnky, kde ona vždy nakonec skončí v náručí jeho – krásného, mladého, chytrého, vtipného, bohatého a nesmírně láskyplného. Překládám pro kabelovou televizi. A maluju obrázky. Snažím se pořád se něčím zaměstnávat.

Máma je na značkách, vždy ochotná a odhodlaná pomoci a dává to neustále

najevo. Vždycky milovala děti, s tátou mají nás, tři holky, a každé vnoučátko přivítala jako ten nejlepší a největší dárek. Kromě toho možná taky cítí, že všechno není v pořádku. Těžce tu neustále nabízenou pomoc snáším. Nechci ji zklamávat odmítáním, oporu rodičů potřebuju, ale zároveň se tomu bráním, cítím, že abych se sama sobě úplně neztratila, abych nezapomněla směr, musím si uchovat nezávislost a samostatnost.

Chybí mi mužská náruč a obdiv a jsem taky raněná. A tak do mého života vstoupí Elien. Je to nesmírně hodný a vtipný Angličan, taky překladatel. Je nám spolu dobře, ale má to jeden háček. Z práce a péče o dítě jsem vyčerpaná, jenže chci obstát v roli milenky (a podvědomě se mu snažím vynahradit, že mě přijal i s miminem), takže večer, kdy bych sebou po překládání a péči o dceru nejradši flákla do postele, si dám sprchu, pěkně se obleču, nalíčím, udělám večeři a čekám na jeho návštěvu.

A pak přijdou Vánoce. Elien odjede za rodiči do Anglie, já trávím Vánoce u těch svých. O svátcích vytlačím kočár na kopeček nad domem rodičů. Jdu, co noha nohu mine, ale není to fyzická únava. Dochází

mi, že jsem hrozně nešťastná a nevím proč. A pak je malá pod stromečkem, světýlka svítí, hrají koledy, nádherný obrazek – a já necítím ani špetku radosti. Prázdnost a smutek.

–

Z DENÍKU

Vánoce u našich se nakonec změnilly v černou mŕu. Ne kvůli nim, ale bylo mi ze všeho nanic. Vypadnutí z rytmu. Rozesranost. Dcera ukňouraná. Samozřejmě že fůra pozitivních věcí. Ale ono je to čím dál tím víc o tom, že se stávám obětí svých nálad, a ty skoky jsou někdy velice nepříjemné s tím, že když do toho spustí dcera, je to na mašli.

Vím, že bych měla své negativní náladly potlačit a urvat to vůlí, jenže tím si odřezávám schopnost cítit věci a stává se ze mě mašinka.

A ty náladly, je to na posrání. Jednou jsem moc dlouho sama (taďy u sebe), pak zase moc dlouho s lidma (u našich). Jednou jsem přetažená (stres), jindy zas nemám do čeho píchnout, fakt neurotická hromádka. Nenávidím se za to, ale nějak mi nejde s tím nic dělat. Jóga?

Víc než kdy dřív je mi jasný, že to není tak, že mám dobrou náladu, protože maluju, ale opačně. Že ta nálada není závislá na mých činech a činnostech. A ta špatná – neradostnost je to správný slovo.

~

Po Vánocích se objednáám do RIAPSu, nízkoprahového centra duševní péče. Paní psycholožka je úžasná. Mladá, černá minisukně, černé punčochy, černé kozačky, barevný šáteček, elegantní obroučky brýlí a mně je jasné, že má doma milujícího muže, skvělé děti, život jí klope... a to už bulím do papírového kapesníčku, jichž má příhodně na stole celou krabici.

„Jste prostě vyčerpaná z rolí, kterých hrajete příliš mnoho a příliš naplno. Musíte trochu polevit,“ shrne to a nabídne mi, že mi její kolegyně, která má službu, napíše antidepressiva. Odnáším si recept na Deprex, který si vyzvednu a vzápětí ho uložím do domácí lékárny na záchodě, kde zůstane až do doby expirace. Kojím a to bych při jeho braní nemohla. Návštěva u paní psycholožky mi navíc na chvíli uleví.

Pak si musím vzít postkoitální antikoncepci a přepadnou mě kruté úzkosti, jaké jsem ještě nezažila. Když jsem zařizovala byt na novou fázi života s dítětem, polepila jsem různé krabice barevnými samolepicími tapetami. Banánovky na hračky, krabice na papíry do tiskárny a na makulaturu. Na jedné z těch krabic je na růžovém podkladu žlutá spirála a já se na ni dívám a mám najednou v hlavě jedinou svíravou myšlenku, že je to spirála smrti a že mě vtahuje do svého vnitřku. Radím se s gynekoložkou, která mi prášek předepsala, a ta mi doporučí zajít si na polikliniku na psychiatrii. Mám štěstí, sloužící lékařka mě přijme bez objednání a dá mi prášky proti úzkostem. Ty mi trochu uleví, ale malá černá kulička tam uvnitř se ozývá a ozývá.

Táta mi sežene psycholožku. Dělá v jedné neziskovce, a když ji poprvé uvidím, napadne mě: „Víla.“ Vzhledem, a hlavně jemnou energií, kterou kolem sebe šíří. Na druhou schůzku jí přinesu svůj obrázek, jako dárek. Je na něm šachovnice v růžové a fialové barvě. „To je západ slunce nad naším parkem,“ vysvětlím jí. „Moje žití mi přijde nějaké

zamotané, tak se snažím vnášet řád aspoň do obrázků. Zjednodušit to.“ Má radost z obrázku a já z jejího pochopení. Ta úleva. Daří se jí při našich setkáních nalévat do mě aspoň trochu energie, také díky ní upravíme vztah s mámou, která nechápe a je nešťastná z toho, že často odmítám její pomoc, přestože evidentně nejsem v pořádku. Jenže bohužel si paní psycholožku nemůžu nosit s sebou v kapsičce jako talisman ani za ní chodit každý den. Pošle mě za kolegou psychiatrem a ten mi předepíše antidepressiva s noradrenalinem. Už nekojím, začnu je brát.

Elieen někam odjede. Jsem sama a je mi hůř a hůř a začínám mít divné myšlenky. Sundám ze zdi všechny obrázky, které jsem kdy namalovala, vytahám z desek kresby a komplet je odnesu k popelnici, kde je opřu a nechám napospas osudu. „Jste ošklivé, nemocné, je ve vás špatná energie,“ říkám jim v duchu na rozloučenou. Vytrhám z desek deníků, které si píšu od sedmnácti, popsané vnitřky, roztrhám je a taky jdou. Vyprovázím je v duchu stejně jako obrázky. Pak se vrhnu na knihovnu. Vytahám z ní

všechny knihy, které mám půjčené, zabalím je a odešlu jejich majitelům. Pak vezmu sbírku kamenů, dám dceru do kočárku a jdu do parku, abych kameny vrátila tam, kam patří. Do přírody. V hlavě mám představu, kýžený stav bytí: jsem v bílé místnosti s bílým lůžkem a bílým stolem, jinak tam není nic, a bílé oděný člověk mi na bílém tácu přináší jídlo. Okno z místnosti vede do krajiny zalité sluncem. Nějak zároveň vím, že je to celé vymknuté z kloubů, tak se snažím dovolat psychiatrovi. Nebere. Nebere. Nebere. Mám pocit, že se mi svět jeví v nejohlodanější nahotě, že vidím jeho strohou krutou kostru. Že ve vztazích není žádná láska, že se jedná jen o výměnu služeb a protislužeb. Drásá mě to. Ale úplně nejstrašnější je, že jsem přestala cítit cokoli ke svému dítěti. Hrůza z toho přebíjí pocit hlubokého, bezbřehého neštěstí. Jedu k rodičům. Říkám jim, že mám asi depresi. Jenže se asi chovám navzdory pasece, kterou mám uvnitř, příliš normálně a otec mi říká, ty žádnou depresi nemáš. Je doktor, a proto mě jeho slova uvrhnou do ještě většího zmatku a nejistoty.

Ztrácení Boha po kouskách. Každý ho při narození dostane celého. Pak ho po kouskách ztrácí – je jím opouštěn.

Brečím, od včerejška.

Nechce se mi žít.

Přesto hladím dceru, ale uvnitř jsem jak mrtvá.

A nevidím z toho černého kruhu cestu ven.

Za co je to daň?

Za chvíle štěstí a lásky?

Je mi hnusně...

~

Je večer. Dítě spí v postýlce. A já se na jednu vidím, jak vyjždím výtahem do sedmého patra paneláku a otevírám okno...

Kdo má kliku, má mezi svými přáteli někoho, s kým nechodí co týden na kafe, ale o kom ví, že když je průser, může volat i ve tři ráno.

„Bojím se, že vyskočím z okna,“ melu do telefonu.

„Dej mi číslo na svého tátu.“

Dám mu ho.

„Teď tě předám svojí přítelkyni, bude s tebou mluvit, a zavolám z jejího telefonu tátovi, aby pro tebe jel.“

Vyřídí telefonát s mým otcem a pak se mnou až do chvíle, kdy táta zazvoní u dveří, mluví.

~

Vyložíme dceru u mámy a táta mě odváží do RIAPSu. Jsou tam zařízení na týdenní pobyty pro lidi v akutním psychickém průšvihů. Přijmou mě. Nabízejí mi, že tam můžu být i s dítětem, ale odmítám. Bojím se, abych dceru neohrozila.

Řád. Někdo převzal zodpovědnost za chod mého života. Malá, ale úleva. Arteterapie. Pořád lepím z papíru nějaké nekonečné spirály. Nejvíc si rozumím s paní, jejíž syn bojuje o život v nemocnici, protože se předávkoval. Tedy, rozumím... sedíme vedle sebe na modré pohovce u stolku a koukáme před sebe. Pohovory s psychiatrickou. Skvělé sestřičky. Jedna mě odnaučuje, abych za všechno stokrát děkovala a za všechno se stokrát omlouvala. Při vycházce si u našich obarvím hlavu na oranžovo. Po

týdnu mě vyšoupnou zase do života. Na cestu mi ta hodná sestřička dá kamínek, ať ho mám v kapse a nosím si tak pořád s sebou kousek toho bezpečí a jistoty, kterou jsem u nich načerpala.

Docházím tam ambulantně za paní psychiatrickou. Jednou si při čekání na dobu své návštěvy zajdu na Vítkov. Jdu po kamenném zábradlí a zase mě to láká vrhnout se dolů. Rychle slezu a mažu do RIAPSu na kontrolu.

Není mi líp. Paní psychiatricka se rozhodne přidat mi k antipsychotiku nějaká antidepressiva, ale jejich účinek nabíhá dlouhodobě a mně je hrozně. Jsem u našich, máma je ze mě vyděšená, zoufalá, vidím na ní bezmoc i to, že se asi brzy sama zhroutí. O vnučku se dokáže starat znamenitě, to umí, tomu rozumí. Ale co si počít se mnou, neví. Já to taky nevím. Jsem slaboch, nedokážu se přetvařovat, jsem zoufalá, je mi zle a začínám se klepat. Naštěstí přijde sousedka, která je ostřílenější a něco o těchhle věcech ví.

„Pojď se mnou, jdeme k nám,“ řekne, osvobodí mámu od mé tíživé přítomnosti a odvede mě k sobě do svého domečku ve stráni. A zavolá svému známému

psychiatrovi, docentu V. Ten radí jako první pomoc neurol, ani jedna ho ale nemáme. Naštěstí má pan docent čas a je v psychiatrické léčebně a můžeme přijet.

Sousedka zaparkuje před pavilonem, kde má pan docent ordinaci, a jde dovnitř ohlásit, že jsme tady. Mě nechá venku. Musím chodit, nevydržím na místě, klepu se. Pocit, že už to nevydržím. Nevím co, ale nevydržím. Existenci.

Jdu dovnitř. Posadím se vedle pana docenta a noha mi lítá nahoru a dolů, nedokážu ji udržet v klidu.

„Máte depresi,“ řekne pan docent a na kus papíru nakreslí nervovou buňku se schlíplými camfoury a kuličky serotoninu, kterých je málo. Vysvětlí mi, co se mi děje v mozku a co se s tím dá dělat, a mně se uleví. Svět začíná dostávat jasnější obrysy. Happy end to ale není. Bojím se. Bojím se otevřených oken, vysokých památníků... a řeknu mu to. Nohy se mi pořád cukají. Navrhne mi okamžitou hospitalizaci. Sousedka volá našim, ano, o dceru se postarají, a všichni jdeme zšeřelým parkem k pavilonu, kde mě mají přijmout.

Na oddělení je večerní ruch, svítí žluté světlo, pacienti si chodí pro léky. Sedím

na lavici, čekám, až se vyřídí papíry. A najednou se roztřesu s pocitem, že umírám. Dají mi injekci a uloží do postele. Na oknech jsou, zaplatpánbu, mříže.

Druhý den ráno se rozkukávám. Muse-la jsem odevzdat všechny osobní věci, ale jsem zoufalá z toho, že jsem měla sjednaný termín v RIAPSu a co si paní doktorka pomyslí, když tam nepřijdu. Navíc, v duchu maličko vymknuté logiky, si hrozně vyčítám, že jsem ji zradila, když jsem nastoupila do léčebny, a bojím se, že se na mě bude zlobit. Sestřičky mi půjčí můj mobil a já se dovolám a omluvím. Sice jsem se ještě včera bála, že vyskočím z okna, pak že umřu, ale slušné vychování je slušné vychování...

Místo bylo jen na uzavřeném oddělení, což je mi srdečně jedno, hlavně, že tu mají ty injekce a mříže na oknech. Ráno rozcvička, léky, snídaně a pak mě ještě s jednou spolupacientkou pošlou do sprch vydrbat kartáčem cvičební karimatky. Při každém pohybu jako by mi na ruce viselo stokilové závaží. Vůbec nevidím smysl toho, abych byla na tomto světě, ale úkol zněl jasně, ty karimatky je třeba vydrbat.

Zastaví se za mnou pan docent V. Začínám chápat, jaké obrovské štěstí jsem měla, že mi ho osud skrz báječnou sousedku mojí mámy seslal do cesty. Vysvětlí mi, že mi nasadili antidepresiva s funkcí potlačení zpětného vychytávání serotoninu a že zaberou až za tři až pět týdnů. Jestli.

Pan docent má milé, veselé oči, šíří kolem sebe atmosféru dobra a důvěry a vyzařuje z něj jakási ostýchavost a skromnost, se kterou nabízí svou andělskou službu bližnímu. A vždycky zahajuje vyšetření klepacím neurologickým kladívkem.

Uzavřené oddělení – můj nový domov. Na pokoji jsem s dívenkou, co má taky miminko a taky ji to nějak rozhodilo, a vrstevnicí, která propadla nějaké sektě. To je fajn, že se takhle máme, povídáme si a sdílení nás posiluje.

Nejlepší je zlomek vteřiny po probuzení. Nevím, jak je to možné, ale v tom kratičkém úseku po otevření očí všechno vypadá normálně – a pak dopadne stotunový buchar.

Po ranních rituálech nás vyšoupnou z pokojů, které se zamknou, a my musíme

trávit čas na chodbě. Dá se tu sedět v křesílkách. Skamarádím se s Karlem a Jirkou. Oba jsou o něco mladší než já.

Jirka někam běžel deštivou nocí, nevěděl proč a kam, a tak je tady.

Karel je trochu dětinský, což při jeho skoro metru devadesát působí dojemně. Často se usmívá, ale cítí se hluboce nešťastně. A o těch bolestných pocitech mluví právě s křehkým úsměvem. Trápí ho směs deprese a úzkostí, takové bolavé, neutišitelné zoufalství, přestože má milující rodinu a velkou oporou je mu bratr kněz. Po odchodu z léčebny jsme v kontaktu ještě dlouhá léta, volá mi a píše. Vypráví mi do telefonu, jak si ve chvílích smutku jezdí do léčebny sednout na lavičku, která byla před naším pavilonem. Snažím se ho povzbuzovat, ale je to někdy vyčerpávající, protože mám pocit, že moje slova a energie padají do oceánu jeho nešťastného nitra. Z toho důvodu četnost našich setkání a kontaktů omezím. Pak mi za nějaký čas zavolá jeho tatínek a já jedu za Karlem na JIP-ku, protože měl infarkt. To ho ještě držím za ruku. Další telefonát od tatínka už je pozvání na pohřeb. Napadne mě, že jeho

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Bipolárka***.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.