

Příloha 1 – Přepisy rozhovorů

Rozhovor s Annou

Tazatel: Na začátek bych tě poprosil, abys mi povyprávěla o tvé zkušenosti s duševním onemocněním.

Anna: No, tak já vlastně jako oficiálně mám depresivně-úzkostnou poruchu, s tím, že ty depresivní nějaký potíže jsou spíš epizodický. V podstatě jsem měla dvě takový jako větší epizody, jednu v sedmnácti a jednu v jednadvaceti a ty úzkostný problémy jsou spíš tak nějak kontinuální bych řekla. V podstatě, když se na to podívám teď zpětně, tak tam vidím teď odjakživa nějaký projevy.

Tazatel: A jako vlastně, jak reagovalo tvoje okolí, když se dozvědělo nějakou takovouhle diagnózu, nebo nějaký takový potíže, věděli to ze začátku vůbec třeba?

Anna: Já si myslím, že jo, jakože třeba rodina to registrovala, nebo ve škole, ale že to, jako ta reakce byla ve stylu, jako že jsem nějaká divná, nebo že jsem prostě stydlivá a že se mi moc nechce mluvit s lidma a jakože to je spíš nějaký muj defekt, nebo tak. Třeba když jsem byla ve druhý třídě, tak učitelka řekla mámě, že bych měla bejt průbojnější docela jako, poslali mě do nějaký pedagogicko-psychologický poradny a máma mi říkala, že tam jako chodí každéj, že je to nějaká prostě preventivní lékařská prohlídka nebo co, protože asi se za to jako styděli, nebo tak.

Tazatel: To je nepříjemný asi to zjistit takhle zpětně.

Anna: To no.

Tazatel: No a jak dlouho to vlastně je nějak od té doby, kdy jsi zjistila jakoby, co to je za ty potíže? Jako nějakou diagnózu od psychiatra a tak podobně.

Anna: Jako, to je vlastně v podstatě asi rok, co mam nějakou diagnózu, ale třeba další rok předtím už jsem začala pravidelně chodit na terapii a ještě předtím jsem ji hledala, jenom to co jsem našla, byly věci, co mi ne úplně vyhovovaly a ta cesta k tomu byla delší a v podstatě jako poprvé, co mě napadlo, že by bylo dobrej nápad někam chodit, mi bylo třeba sedmnáct. Tam jako nějak rodina to nepovažovala za důležitý, smysluplný, tak se to nestalo.

Tazatel: A mohli jste se teda o tom nějak bavit, nebo proč jim přišlo, že to není smysluplný?

Anna: No jako, my jsme se o tom až tolik nebavili, ale prostě v těch sedmnácti jsem měla fakt jako takový větší deprese, že jsem byla hodně plačtivá a tak a myslím si, že oni to nějak viděli a teď si vůbec jako nepamatuju, jestli to fakt bylo vyloženě, že v tu dobu jsem přišla, jako hele mamí já chci terapii, to bylo pozdějš, ale vím, že jsem o tom mluvila s mojí tehdejší přítelkou, kterej mi to jako navrhnul, protože on sám někam chodil a měli jsme kolem toho takový jako konflikty a rozhovory, že si třeba máma všimla, že jsem smutná, že jsem se třeba rozbrečela na Vánoce doma u stromečku a ona mi říkala, jakože se strašně snaží a já furt nejsem šťastná a že se na to může vykašlat v podstatě, asi, a ty reakce byly spíš takovýhle. A já vlastně vůbec nevím, nebo nevzpomínám si, jestli tam bylo z mojí strany vyloženě nějaký jako, hele já chci pomoci, prostě i tím, jak jsem, jak jsem brala ty léky, že jo a pak jsem je vysadila, tak se to trochu zlepšilo. Taky jsem to jako né úplně nechala bejt, ale já v tu dobu jsem se jako tak

nějak začínala připravovat na psychologii a prostě dělala jsem toho hodně a furt jsem si tak jako i říkala, hele já na to nemam čas, kohokoliv jsem našla na pojišťovnu, tak byl třeba hodinu a půl od mojího bydliště a říkala jsem si, na tohle já prostě nemam, já se musím učit do školy. Měla jsem jako i prostě náročnej gympl. Jakože byla to pro mě představa, že půlku odpoledne zabiju tady tím a tehdy jsem v tom neviděla tu samou prioritu, jako vidím teď.

Tazatel: A když říkáš náročnej gympl, tak jak to vlastně šlo s nějakýma těma potížema na gymplu, dělo se tam v tý době už něco, nebo?

Anna: No, tam v podstatě jako, já jsem byla dost nevyrovnaná, co se týče dovedností. Šli mi hodně ty humanitní věci a hodně mi nešly ty jako matiky, fyziky a takový. A když se na to podívám teď, tak mám pocit, že jsem jako měla trochu problémy s pozorností, možná proto, že jsem hodně analyzovala věci ve své hlavě a to tě pak jako ruší. Měla jsem problém na to dávat pozor a hlavně jakoby pak jsem měla jakoby velký úzkosti z těch špatnejch výsledků, protože jsem se za to styděla, protože moje, moji jako kamarádi ty špatný výsledky neměli a jako prostě i na těch předmětech, co mi nešly, se mi dělalo psychosomaticky blbě, občas jsem na těch hodinách brečela prostě, furt jsem chodila někam na záchod, nebo na chodbu, do míry, která už asi není úplně běžná, jakože pamatuju si prostě, že jsem měla pocit, že je toho hodně a že jsem chtěla odpočinout. Tak jsem jako vždycky šla na záchod v půlce hodiny, abych se aspoň prošla po tý chodbě a tak. A možná celkově, jsem byla jakože, dělalo mi problém držet pozornost, ale v těch věcech, který my nešly, tak to nemělo nějak velkej dopad.

Tazatel: A vlastně jak na to reagovali spolužáci a tvoji kamarádi? Na tenhle typ problémů, jestli si všimli, nevšimli...

Anna: Jo, jako myslim si, že ty co to jako viděli, tak celkem blbě. Ještě jsem neřekla, že ne překvapivě nějaký věci před tabulí, jako zkoušení a tak byly docela náročný. To jako teď už je někde úplně jinde. Teď si myslím, že je to na míře nějaký normální nervozity, po většinu času, ale tehdy jsem fakt jako v podstatě takový to jak mluvíš, ale ani nevíš, že mluvíš a nevíš, co říkáš a v podstatě si to nepamatuješ potom a jako spolužáci to nikdy nebyla nějaká konfrontace, jako párkrát se mi staly nějaký prostě jako nepříjemný poznámky na to, jakože jdeš studovat psychologii, protože tohle to. Právě se mi stalo to, že jsem měla jako skupinu kamarádů a dvě moje blížký kamarádky v tu dobu, kdy mi bylo nejhůř, tak vlastně se mi začly stranit, začaly mne ignorovat, začaly si ode mě odsedat, nijak mi to nevysvětlily a začly jako... a řešili jsme to, až když se ta situace vyhrotila a přestaly jsme se úplně bavit a zrušili jsme si s nějaký jako skupinový zprávy a tak. A vlastně jako říkaly, že maj pocit, že jsem negativní a že je jim to nepříjemný a jako a tam to bylo takový, že já jsem si byla jako dost v rámci tý své skupinky a až tolik jsem se s jinejma spolužákama nebavila, nad rámec jako nějakýho malýho ahoj, ale jako, že jako mě brali, byli jsme v pohodě, ale byli tam lidi, o kterejch občas, hlavně takovej jeden muj spolužák, kterej zjevně si o mě myslel nějaký věci.

Tazatel: Hm a vlastně reagovali na to nějak třeba učitelé, nebo bavili jste se o tom?

Anna: Hele vůbec. Jako učitelé se tvářili, jakože nic nevěděj, i když jsem třeba brečela, nebo něco, tak dělali, že nic. Měli jsme jakoby, takovej seminář psychologie, se školní psycholožkou, třeták to byl myslim a jako bylo to na bázi jako toho, že lidi dělali referáty o psychologickejch tématech, co je zajímaly a vždycky na to měli jako kolečko, jak jsme se měli a tak a já jsem tam párkrát jako sdílela něco, co na tohle téma naznačovalo, spolužáci se jako tvářili, že jsem nic takovýho neřekla, nebo jako nikdy se mě na tom moc neptali a vlastně to pak vedla školní

psycholožka, která mi pak vlastně řekla, jako že o takovejch se nemluví a že takový věci nemam říkat, že to nikoho nezajímá.

Tazatel: Jakože řekla, že to nikoho nezajímá?

Anna: Jo, jo.

Tazatel: Ježiš.

Anna: Bez prdele. (smích)

Tazatel: No.... (oba se smějí). To asi není příjemný, když tohle řekne školní psycholožka, takže tu jsi pak asi nevyhledala.

Anna: Ne, ne, ne. Jako ona se mnou měla nějaký kontakt na tady tom semináři a pak jsem s ní mluvila i sama jakoby jednou, když jsme dělali nějaký kariérní testy a jednou když, právě proto, že jsem měla problémy v tý matice, tak taky mě poslali na testy na nějakou tu dyskalkulii, nebo něco, což v podstatě je něco, co jako oficiálně mám, ale já si myslím, že to jsou spíš nějaký jako úzkosti spojený s tím.

Tazatel: Jakože v tu chvíli bys měla vykonat nějakou tu operaci, nebo něco před tabulí.

Anna: Jo, tak to mam právě naprostou mlhu v hlavě a nejsem toho schopná a prostě reálně třeba to, že mám čas navíc, pomáhá a řeší ten problém, protože já potřebuju třeba dvě minuty na to čumět, zbavit se tý mlhy a pak to jde líp.

Tazatel: A tos měla nějak často tyhle stavy jako i při tý matice furt, nebo?

Anna: V podstatě, nebo, jako při testech jo, při zkoušení, jako zkoušení naštěstí toho moc nebylo, to bylo třeba jednou za rok a to jsem nějak jako prostě překlepala. Většinou v hodinách jsem se moc jako nechytala, protože jsem prostě nezvládla se soustředit na to, nezvládla jsem dávat pozor a víš co, když už nedáváš pozor jednou, tak už se to nabaluje a je těžký se jako chytit v nějaký fázi, když už se rozhodneš, že by se bylo dobrý chytit.

Tazatel: A když se ti tohle dělo a nemohla ses soustředit, měla si třeba nějakou tu úzkost, co sis v tý době myslela, že se děje, nebo co tě napadalo?

Anna: No, já jako nevím, jestli jsem si o tom něco myslela. Tak nějak jako myslím si, že do nějaký míry mi nedocházelo, že to není normální, protože nevím, jsem nevěděla, jak to vypadá u někoho jinýho v hlavě, třeba jako to, že jsem se budila s dost jako nepříjemným pocitem a většinou se mi nechtělo vstávat do tý školy a tak, to jsem, to mi třeba nedošlo, že to nemá každyj. Sem si říkala jako, školu lidi nemaj moc rádi prostě na střední, to je tak jako normální (smích). Jako vlastně, jenom když to bylo to větší období, v těch sedmnácti, tak jako to bylo vlastně jediný, kdy jsem si říkala, jako, věděla jsem, že je to fakt asi něco, co už fakt není normální. Pak jsem si to trochu odůvodnila těma lékama, že to vlastně nebylo mnou, ale měla jsem takovej jako trochu implicitní pocit, jakože se mnou je něco špatně a když ty lidi okolo to zjistěj, tak se na mě vykašlou, takže bych to neměla moc dávat najevo. Takže jsem to spíš jako skrejvala dost.

Tazatel: Jo, takže si měla pocit, že to jsi ty teda?

Anna: Jo, jakože to je moje chyba třeba.

Tazatel: Ten problém?

Anna: Jo, jo.

Tazatel: A co tě pak teda, co byl nějaký impulz, k tomu aby si vyhledávala pomoc, nebo abys něco začala řešit?

Anna: Přemýšlím jako, do. (menší odmlka) Velká část toho, bylo, asi Nevypust' duši, nebo jako to, když jsem se začla o tom vzdělávat a číst a zjišťovat, ale to bylo taky dlouhej proces. Jako vim, že už v těch sedmnácti, nebo tak jsem si jako, četla jsem si Praška. Sociální fobii a tak, ale já jsem měla vždycky hodně těch smíchanejch příznaků a žádnou diagnózu, na kterou jsem narazila, tak to úplně nesedělo, prostě vždycky tam bylo až moc věcí, který se mě netýkali, a já jsem si jako říkala, že kdybych našla nějakou takovouhle škatulku, tak bych si mohla říct, jako je to v pohodě, za to nemůžu tolik, nebo tak a nějak postupně to prostě přišlo to uvědomění asi i to, že jsem chtěla od někoho jako slyšet, jestli to je normální, nebo ne, nebo co se děje jako, jak se to jmenuje. A právě jako ty úplně první pokusy nebyly úplně dobrý, protože jsem prostě neměla moc podporu v tý rodině a neměla jsem peníze, na to někoho vyhledat, vlastně po tom, co mi bylo osmnáct. A nakonec jakoby ta první pravidelnější terapie byla jako absolventka mojí školy, která je ve výcviku, takže já jsem byla její první teda jako tréninkovej klient a platila jsem spíš teda tak trochu symbolicky a ona si to na mě zkoušela a já jsem jí jako říkala něco k tomu, jak to dělá, ale vlastně jakoby ani jí to nepřišlo, jako my jsme o tom nemluvili, že mám úzkostnou poruchu, jsme prostě mluvili o mě, ona byla systemička, asi že i tam to je takovej né úplně škatulkující směr a ona to prostě brala, jako, že mám složitou situaci a není mi z ní dobře. Že jako já jsem po tom roce, co jsem chodila k ní, tak jsem vlastně jako se rozhodla jít k tomu psychiatrovi a ona říkala, že jí to vůbec jako nenapadlo, že to je vlastně dost dobrej nápad, jako po tom, co jsem jí říkala, že jsem tam šla a že on to teda pojmenoval takhle, ta první nálepka byla GAD vlastně, pak se to nějak posunulo a vlastně jako i ty lidi, ke kterejm jsem chodila a chodim, tak to brali, spousta těch problémů chápali, že je to docela na hraně.

Tazatel: Spousta lidí, ke kterejm si chodila, jako ty odborníci?

Anna: Jo, jo. Myslim, jakože ta moje první terapeutka byla hrozně fajn, ale já jsem prostě, já jsem tam šla s tím, aby mi řekla, jestli to je normální a to ona mi neřekla, že jo, ona mi pomáhala řešit ty problémy, tak jsem pak vlastně šla jakoby k psychiatrovi, aby mi dal nějaký, jak to můžu pojmenovat, jako tomu mám říkat, ale jakoby vlastně já už ten první rok, co jsem měla tu terapii jako pravidelnější, tak už jsem to tak vlastně vnímala. Nebo říkala jsem si, že už by to asi bylo na nějakou diagnózu, ale neříkala jsem o tom takhle okolí, nebo jako, třeba jako moji blízký kamarádi věděli, že dělám, v Nevypust', že je to pro mě důležitý, jako určitý aspekty mě, to víš, že jo, když s tím člověkem seš nějak, ale neřekla jsem o tom explicitně, hele já mám úzkosti, hele já mam deprese. To jsem řekla až jako explicitně, když jsem začla s těma lékama a bylo to pro mě fakt hodně těžký, přesto, že jsem pracovala tady, přesto, že už v tu dobu jsem byla studentka psychologie, tak to bylo pro mě strašný, říct to svým nejbližším lidem, přesto, že oni byli úplně v pohodě, já jsem jim i řekla, že mám docela problém se jim s tím svěřit a oni říkali, si jako blbá, ty jo, co si myslíš, jako, že uslyšíš, dyť to je úplně v pohodě.

Tazatel: A to nejbližší, tím jsou myšlený jako kamarádi, nebo?

Anna: Tím jsou myšlený kamarádi. Doma to ještě trvalo dýl, než jsem to řekla, to jsem řekla po pár měsících, třeba po třech měsících, co jsem brala léky, jsem to řekla doma mámě, s tím, že jako vlastně až po tom, co jsem měla důkaz toho, že to funguje, důkaz toho, že mi je líp. Protože tam už to bylo po tom, co jsem explicitně mluvila stylem, hele já chodim na terapii,

protože mám problém, protože je mi blbě. A vlastně jako občas tam byly nějaký tendence to popírat, nebo to zlehčovat, nebo to používat proti mně.

Tazatel: Jo, jako z jejich strany?

Anna: Jo, jakoby ze strany lidí doma. Což tak jako, spíš jako až poslední dobou se to neděje, třeba posledních půl, až tři čtvrtě roku, jinak to vždycky bylo, jakože, jakože se stalo, že, to že chodím k psychologovi, bylo proti mně použitý, jako v nějaký hádce, nebo tak. Ale jako vlastně já jsem doma naznačila, že o tom uvažuju brát léky a bylo mi, nebo já jsem nešla na tu psychiatrii s tím, že budu brát léky, ale s tím, že se prostě poradím a ty možnosti nebudou uzavřeny, což byl jako dost velké posun od toho, jak jsem přemejšlela před tím. Jako, odjakživa mi to přišlo v pohodě u kohokoliv jinýho, ale u sebe jsem se strašně styděla tady v tomhle.

Tazatel: Když už si teda zjistila, že se něco děje, nebo jak předtím?

Anna: No, jako, jak říkám, já jsem jako dlouhodobě něco tušila, ale myslela jsem, brala jsem to, jakože prostě jsem tím na (menší pomlka), ehm, a jako pořad to není úplně jako v poho, jako pořad, nebo jako jak kde, pořad bych to neřekla každému, jako neřekla bych to, furt mam problém s takovým tím jakože třeba jdem někam do hospody se skupinou lidí, který neznam, a já nemůžu pít a nevím, co jako řeknu. Takže jim nechci říct, že jako. (odmlka)

Tazatel: Co teda říkáš, když se tě ptaj?

Anna: Nevím, že mam antibiotika, nebo nějakou kravinu vždycky. (smích) Nebo, že, nechci, jako je zajímavý říct, že nechci, protože to taky jako je...na pití je docela společenskéj nátlak, takže je zajímavý vysvětlovat, že já prostě jsem se rozhodla nepít a je to moje volba a nebudu.

Tazatel: To moc nejde občas tady, co si budeme povídat. (oba se smějeme) A vlastně, co si myslíš, že se zlepšilo doma, že teďka už to tam nějak se přijímá, nebo funguje líp? Co myslíš, že byla ta změna, jako čas?

Anna: Já si myslím, že čas, ale jako vlastně to, že chodím na tu terapii já, tak to vlastně vyčistilo celý. Že vlastně já funguju jinak, já jsem klidnější, já mluvím jinak, jako u mojí mámy vlastně prostě čas, jako jí vždycky trvá to zpracovat, i jako jiný věci, který jako třeba byly kontroverzní, vůči jejím názorům, se kterými jsem přišla, tak ze začátku tohle byla jako úplně, jako bylo těžký to zpracovat a pak to postupně jako začalo bejt podporující po nějakých letech. Jako jo a taky si teď našla blízkou kamarádku psycholožku, tak si myslím, že tam pomáhá to. A teď to jakoby začíná bejt, že přijde, a když se jako něco děje v naší rodině, tak se mě ptá, co si o tom myslí muj terapeut (smích). Jestli na to něco říká a tak.

Tazatel: Co ty jí na to říkáš?

Anna: No, jako když jsme se o tom bavili, tak jí řeknu, co si o tom myslí. Ale teď to vlastně jako docela i míří k tomu, že bysme šli jako na nějakou rodinou věc spolu, což je, to na to téma jsme se bavili dřív, a myslím si, že tehdy to na to nebylo zralý vůbec.

Tazatel: Jako rodinou terapii myslíš?

Anna: Hm. Že ona jako začala říkat věci, že by si s tím terapeutem chtěla promluvit, aby mi jako porozuměla a tak, tak jsem říkala, že to tak nefunguje a on říkal, že to tak nefunguje, ale že by nám někoho dohodil, kam bysme šli vlastně spolu.

Tazatel: A to bys teda chtěla i ty vyzkoušet, nebo?

Anna: Jo, protože prostě pořád se s tím snažím pracovat, ale jako pořád ty blízký vztahy hodně ovládají, jak se cejtím. Jakože, když mám nějaký konflikty s těma lidma, co jsou mi nejbliž, tak je pro mě fakt těžký se od toho distancovat a cejtit se dobře.

Tazatel: No a vlastně co zbytek těch blízkých příbuzných, jako oni vlastně reagovali, nebo jak to s nima máte?

Anna: Jakoby většina z nich, to explicitně neví. Jako nikomu jinému jsem moc neměla potřebu to vysvětlovat. Já mám dva bráchy, se kterýma žiju a z toho jeden taky má duševní onemocnění závažný. A tam jako byla část toho, že jak on prostě měl těžkou psychózu a několik. Prostě to bylo hodně rezistentní a několikrát jsme něco hledali a to prostě nepomohlo, takže to si myslím, že do té doby nikdo v naší rodině neměl fakt jako žádný závažný zdravotní problémy. A podle mě tam byla ta představa, že jako ten doktor je špatnej, že to nedokáže vyléčit, když to jako nedokáže vyřešit. A taky on měl jako prostě důvody bejt na tom špatně, on jakoby tam měl něco, na co se dalo racionálně ukázat, že proto má tu schizofrenii a u mě ne. Tak bylo jako hrozně zajímavý, hrozně supr, když jsem to sdílela s nim, že on taky jako měl, že je jako složitý se s nim o tom bavit, jakože ve smyslu, že bych z něj dostala, jak to má on se stigmatizací a tak. Nebo on o tom mluví docela v poho, ale myslím si, že dává si za vinu nějaký věci, ale třeba, když já jsem mu řekla, že chodím k psychiatrovi, tak on úplně vyvalil oči. A jakože, to je, ty jo, fakt. A vlastně jsme došli k tomu, že u toho svého dlouho nebyl, pomohla jsem mu se tam objednat a tak, to bylo hrozně supr a druhéj, ten starší, teď máme jako vztah, že se prostě moc nebavíme, takže tomu to řekla máma a občas taky jako na to, nějaká nepříjemná poznámka a o tom jako svému tátovi a jeho ženě jsem to vlastně neřekla a na Vánoce, s tím, že jsem ty prášky začla brát někdy v říjnu, tam to bylo takový, jakože nevědí, jak o tom mluvit, ale bylo tam nějaký vyjádření toho, že jim je to líto a občas se jednou za pár měsíců táta tak jako zeptal, jakože co ten psycholog a jakože dobrý a tak. Ale jenom chce slyšet, že řeknu dobrý, já řeknu dobrý, tak jako.

Tazatel: Takže nereagovali nějak hrozně, prostě jen chtěli vědět.

Anna: No, jakože, já si myslím, že pořád tam, pořád je okolo toho veliká bublina a tak, že jako o Nevypust' nevědí, jako v životě by to nikde neřekli, podle mě, že jako by jim přišlo, že je to ostuda. Ale jako, je to takový trošku tabuizovaný téma, ale byla tam nějaká snaha, se jako ujistit, že žiju. A hrozně zajímavý byla reakce mojí babičky, se kterou se teď jako víc bavím. Jako mámy mojí mámy. Bylo vidět, že primárně mě má ráda a chce to prostě pochopit. Jako jsem jí říkala, že chodím k tomu psychologovi, tak nejdřív to bylo takový, jako aha, že pro ní to bylo cizí, nikdy jako u psychologa nebyla a tak. A pak vlastně sem tam byla na nějaký další návštěvě, tak se začala jako vyptávat, ale vyptávat se stylem, jakože jak to teda vypadá ta terapie. Co tam jako děláme. Jakože jestli tam přijdu, řeknu svoje problémy a on mi jako řekne, co mám dělat, tak říkám, že on mi jako neříká, co mám dělat jako, on si to chvíli poslechne, zeptá se, maximálně zkusí nějaký, jako, jaký by pro vás bylo, kdyby tohle a tak jako tím provádí ona, ty jo, to je fakt dobrý. A vlastně říkala, že si vždycky jako myslela, že to vypadá úplně jinak. Že to je hrozně fajn a že by taky možná přemejšlela, že by to zkusila.

Tazatel: Jako kdyby měla nějaký problém, nebo.

Anna: No, no. A potom jsme jako řešili léky a ona byla hodně, ale tak jako příjemně zvědavá, že se jako vyptávala, jak to jako funguje, co to jako dělá, co to je za typ a tak. Ona jako byla ve zdravotnictví dřív.

Tazatel: V jakém odvětví?

Anna: Já si myslím, že všeobecná, jakože nebylo to, spojený s ničím takovým.

Tazatel: A měla ona i tu zkušenost, že třeba věděla i o těch bráchovo potížích?

Anna: Jo, to ví, ale já si myslím, že to všichni v té rodině berou jako jinak, tam to všichni vědí, ale je tam to, že tam vidí ten jasnej důvod. Prostě vlastně to, že on je jako biologický dítě drogově závislýho člověka a je adoptovanej a měl náročný dětství, takže tam to chápu. A jakoby, tyhle lidi, co jsem vyjmenovala, tak jsou všichni, co to ví. Takže vlastně nějaká širší, tam o tom prostě nemluvim. Jako vlastně, no o lécích ví taky moji blízký přátelé a lidi a Nevypušť. Snažím se to trochu odbourávat, na tom pracovat prostě, jako když teď potkávám lidi, tak o terapii mluvím víc. Vlastně léky, stejně to mam teďka takový střídavý, že je beru, neberu, ale tak jak se postupně oťukávám, aby mi přišlo normálnější o tom mluvit, myslím si, že sama se sebou už jsem v poho, ale pořád tam jsou ty společenský okruhy, kde to v pohodě není a kde víš, že by ti to uškodilo.

Tazatel: Hm. A říkala si, že léky bereš, nebereš teda?

Anna: No, já jsem je teď chvíli nebrala a teď mám asi nějakých dva a půl miligramu, protože, což se v podstatě nepočítá, protože jsme prostě řešili, že jo i ne má nějaký výhody a nevýhody, že vlastně si nejsem jistá, kterej ten stav je vlastně lepší. Protože jsem se začala cítit už trochu oploštěle, poslední dobou, když jsem ty léky brala, ale vlastně, když jsem je nebrala, tak mi ty emoce hodně skákaly a byla jsem na tom tak, že dokážu prožívat hodně ty hezký věci, ale u těch horších už to nebude tak supr (smích). Tak jsme se rozhodli, že budu mít nějakou mikro-dávku, což prostě nestojí za řeč, jakože beru léky, protože je to fakt malinko.

Tazatel: Že to nedělá žádný bordel.

Anna: Hm, ne.

Tazatel: Ani vedlejší účinky a takhle?

Anna: Ne, v podstatě s vedlejšíma účinkama jsem nikdy neměla problém žádný.

Tazatel: No a předtím jsi vlastně říkala, že o té terapii jste se nějak bavili s tím přítelem.

Anna: Hm.

Tazatel: A jak to vlastně bral on v té době, když se něco dělo?

Anna: Jako v týhle oblasti jsem měla asi největší štěstí ze všeho, že jako kdokoliv, s kým jsem byla ve vztahu, i když jsem to třeba neměla pojmenovaný, tak měl fakt jako dobrej náhled do toho co se děje a jak to vypadá a bral to suprově, vlastně i proto, že to často i byli lidi, co řešili něco více, nebo méně podobného. Tak jako on vlastně tím, že mi to řek s tím, že sám chodí na terapii, protože chce něco řešit, tak to vlastně bral hodně otevřeně a myslím si, že jsme na to narazili vlastně teprve s jeho rodičema, že my jsme spolu byli tři roky, byl to takovej fakt jako hodně i na tu dobu vyspělej vztah a já jsem byla hodně blízka s jeho rodinou a vlastně jeho na tu terapii, navrhla mu to jeho máma, že prostě jí to pomohlo, když byla mladá, jestli by to nechtěl zkusit a jako já jsem se, s ním jsem se občas bavila, protože on měl jako, teď s ním nejsem v kontaktu, takže nevím, jak to má pojmenovaný teď, ale prostě dělo se asi zjevně něco a třeba jsem se bavila s jeho rodičema o tom, jak na tom jako je, jak mu pomoci, i proto, že oni se zajímali a on se mnou mluvil víc, než s nima jakoby. Takže i jeho mámě jsem něco trošku

naznačila, že jsem trochu řekla, že bych tu terapii chtěla taky. A i můj, i jakoby, co jsem měla po tom, tak to bylo v době, kdy jsem začala brát léky a bylo to v tomhle skvělý, prostě v pohodě. Takže.

Tazatel: Takže v těch partnerských vztazích tam nikdy nebyl problém s tímhle tím?

Anna: Ne. A v podstatě tadyty dva, to bylo jako v době, kdy jsem to nejvíc potřebovala, aby to fungovalo. A cokoliv, co bylo potom, tak to bylo, jestli to je pro tebe přítěž, tak čau, jako z mé strany prostě (smích). A vlastně jako ty kamarádi, co jsem měla v té době, na té střední, tak ty to teď vědí vlastně taky, nebo vlastně mluvila jsem s nima o tom a jako berou to, ale ta první reakce taky byla, jako kdyby to, že beru antidepresiva je konec světa. A jako panebože, co se děje, co se stalo. Vy jste mě neviděli na střední na matice jako. A taky jakoby pro ně to nebyl, jakože to působilo to vážně, protože takovýhle věci berou přece lidi, kterým se stalo něco extrémního. A oni se k tomu vyjádřili tak, že měli prostě pocit, že to moje není extrémní, že občas jako některá kamarádka už došla na tu chodbu, objala mě, ale neměli pocit, že je to něco hrozného. (menší odmlka)

Tazatel: Hm, tak se vrátíme ještě k tomu předtím, jaký bylo pro tebe, když jsi vlastně zjistila, že ten přítel chodí na ty terapie a že on má nějaký potíže. Jak bylo vlastně tobě, když něco takového se dělo?

Anna: No vlastně jako úplně v pohodě, nebo tehdy to bylo zarámovaný tak, že si řeší jako nějaký seberozvojový věci, jako tušila jsem, že třeba má tendence bejt hodně melancholické a tak, ale nebylo to pojmenovaný tak, že má i nějakou diagnózu. Já jsem to tak jako brala, i proto, že kolem sebe těm bližším zmiňovala, že Petr chodí na terapii. Ale oni se všichni jakože aha a co mu je a so s nim je a tohle to a já na to, no, nevím prostě, prostě chce na sobě pracovat, tak tam chodí, ale spíš bylo takový, jakože lidi okolo mě pak měli pocit, že můj přítel je jako zvláštní, ale brali to, protože věděli, že je hodnej, že jsem s nim šťastná a tak, ale pro mě to bylo úplně v pohodě (chvilka pauzy). I když možná mi to přišlo trochu zvláštní, jako to, jak on to řešil hodně intenzivně. Jednu dobu měl takový období, kdy chodil třeba čtyřikrát tejdne, nebo jako, jeden jeho terapeut byl psychoanalytik prostě, že jo. A vím, že se pak hodně věcí i točilo podle toho, co jsme řešili, jako co se nám tak děje v hlavě. A že spousta věcí, co mi říkal tehdy, jsem pochopila až teď. Když jsem začala na terapii chodit sama. Že jako vůbec sem nechápala, že on má teď odpoledne jako hodinu terapii a že možná po tom může bejt špatnej nápad se vidět, protože on bude celý odpoledne z toho mít jako nějaký dojmy. V tu dobu jsem to fakt nechápala, teď tomu rozumím, ale tehdy to bylo, jak mi dáš vědět, jestli se můžeme vidět po terapii, jakože pro mě bylo, jestli se můžeme vidět, mám čas, nemám čas a pro něj to bylo, jakože dvakrát tejdne se nemůžu vidět, protože mám celý volný odpoledne, ale mám blbou náladu a necejtim se na to. Jakože tehdy jsem tomu. Byla jsem přijímací, nebo snažila jsem se, ale nerozuměla jsem tomu. Vlastně to části mě asi přišlo trochu divný, ale byla jsem na něj hodná ohledně toho.

Tazatel: Hm. Takže jste se hodně jako bavili a svěřovali navzájem.

Anna: Jo.

Tazatel: Takže vás to třeba i přiblížilo, že jste oba měli nějakou zkušenost, nebo?

Anna: Jo, jako hodně, bylo to takový jako hodně intenzivní, hodně osobní a jako v podstatě jsem se v týhle fázi naučila jako ventilovat všechno, co cejtim k tomu druhému. S tím, že už

jsem se to jako neodnaučila, že jsem to převedla na někoho jiného, doteď je to trošku náročnější, když někoho nemám, protože jsem na to docela zvyklá, ale určitě to posunulo schopnost mojí důvěry v někoho. A jako byli jsme na sebe i hodně vázaný jako, protože on asi trošku taky měl jako problémy v kolektivu, ale menší než já. Takže jsme hodně věcí řešili spolu. Jakože kamarádky byly blízky, ale týhle úrovni se to vůbec neblížilo.

Tazatel: A máš teďka, nebo dokážeš teďka s těma kamarádkama víc věci sdílet?

Anna: Já to teď sdílím jako hodně věcí. Teď v podstatě, přece jenom kamarádky vztahy nejsou tak, že jsem s nima pořád, ale jako teď v podstatě cokoliv, i když občas ohledně těch témat duševního zdraví, když se za to trochu stydím, tak si řeknu, že když je to závažná věc, která mě ovlivňuje, tak se snažím to překonávat. Snažím se jim to říct, aby prostě věděli. Protože teď s jedním svým hodně dobrým kamarádem pracuju, s další z těch lidí jsem jako rok bydlela. Teď co jsem od té rodiny, tak si myslím, že je to jako i fér vůči nim, že je to pojmenovaný a vědí, co můžou, nebo nemůžou čekat. Co se může stát a dít a tak.

Tazatel: Jo, žes je jako připravila na to, že se bude něco dít, nebo když ti bude špatně.

Anna: Jo. Ale částečně i myslím na to, abych nemluvila jenom o tomhle. Že prostě asi i v rámci toho, aby i mě vnímali, jako že jsem komplexní člověk a tohle je jedna z těch věcí a tak. Přesto, že je to velká věc, i tím, že jako, že Nevypust' je velký a dělám to dva a půl roku a hodně to pro mě znamená, takže jako je jasný, že se o tom bavíme. Moji kamarádi jsou zvyklý, že když řeknou, že maj depku, nebo když řeknou, že jsou z toho v depresi, takže jako, ne, že si maj na mě dávat pozor (oba se smějeme).

Tazatel: Takže, když řekne, že má depku, taky ty už...

Anna: Přesně, když mi to řekne, dojde mu, co řek, podívá se na mě, přes celou tu místnost (smích). Že jako spíš myslím na to, aby každej, sraz s tím mojí kamarádem nebyl o mě a mojich úzkostech. Jako není to tak, že bych měla problém něco sdílet vyloženě.

Tazatel: A dokážou to oni i taky sdílet něco, jako třeba svoje problémy?

Anna: Jo, jako je pravda, že to asi hodně otevřelo ty lidi vůči mě. Vlastně i v období, kdy jsem to nepojmenovávala, tak jsem v nějaký fázi začala bejt hodně upřímná a je pravda, že to ty lidi hodně otvírá.

Tazatel: Myslíš, že maj pocit, že můžou ti s tím nějak věřit, když si něco zažila, že je třeba nepošleš někam?

Anna: Jo, to určitě. Možná asi tím, to asi znáš sám, když prostě ty studuješ psychologii, máš zkušenost, že prostě jak to není automatický, že to můžou říct komukoliv, tak se na tebe pak trošku hrnou no.

Tazatel: Hm.

Anna: No, jakože jsem čím dál tím víc ve svojem okolí, kterému píše člověk, se kterým skoro není v kontaktu, kde má najít psychologa a co má dělat a tak. Jakože třeba myslím si, že kdokoliv v rámci mojeho ročníku, jako v rámci mé třídy, kdyby měl nějaký problém, tak by mi napsal.

Tazatel: To je dobrý, že takhle funguješ, jako spojka.

Anna: No, na jednu stranu je to jako dobrý, na druhou musíš si držet ty hranice, že jo. Jednou jsem měla první schůzku s někým, koho jsem potkala přes internet, přes Tinder a ten člověk věděl, že pracuju v Nevypust' duši a zabývám se tak oblastní duševního zdraví. A prostě v podstatě jsme se vůbec neznali a na tý první schůzce řek, že prostě uvažuje o sebevraždě a že na to myslí už dlouho a všechny tyhle detaily. Přestože, jsem byla vlastně cizí člověk. Teďka jsem řešila to, že on je cizí a nemám za něj žádnou odpovědnost, ale zase, že nechci, aby ten člověk umřel, a chci se tak jako nějak přičinit, aby byl v bezpečí (chvíle pauzy). No, teď je hospitalizovanéj a děkoval mi.

Tazatel: A on teda věděl, že tys něco zažila, nebo?

Anna: On věděl, že dělám v Nevypust' duši, věděl, že studuju psychologii a nejdřív se mě zeptal, jestli jsem něco zažila a tak jsem vlastně, nebo jako, on se mě ptal, jak vypadaj ty workshopy a já jsem mu je popsala a říkala jsem mu, že tam je někdo jako, kdo vypráví zkušenost a ptal se, jestli já taky. Tak jsem říkala, že bych měla teoreticky co vyprávět a že se na to chystám a nějak jsme si prostě řekli, že si to řeknem pozdějš a on mi taky řek, že mi něco řekne pozdějš. Tak jsme se taky trochu nějak seznámili, sedli si k nějakýmu pití (smích). A on mi to pak řek.

Tazatel: To je těžký, když to byla taková věc.

Anna: No.

Tazatel: No a mohla bys, teda zkráceně říct něco o Nevypust' duši, když už to tu zmiňujeme?

Anna: No. Je to Nezisková organizace, která se snaží destigmatizovat duševní zdraví v ČR a tak jako vzdělává lidi na internetu, nebo i v reálu prostřednictvím různých workshopů. Hlavní náplň práce jsou workshopy na středních školách, který jsou zaměřeny jak, jakoby na psychohygienu, tak nějakou jako destigmatizaci i ohledně nějakých jako nejčastějších diagnóz. A na tom workshopu je vždycky pacient, co mluví o nějaký svý zkušenosti.

Tazatel: No a vlastně jak ses k tomuhle nějak dostala?

Anna: K Nevypust' duši?

Tazatel: Hm.

Anna: Vlastně jako spíš přes to studium psychologie. Prostě před těma přijímačkama jsem sbírala všechny možný jako akce a tipy, co jsou spojený s psychologií, a dostala jsem se, to bylo Nevypust' duši v podstatě ještě úplně na začátku, a dostala jsem se na jednu jakoby akci, kde ty dvě slečny, co to založily, Maruška a Terka jako povídali svoje příběhy a nějakou svojí jako vizi, proč tohle dělaj. Tak jsem jim jako pak lajkla facebook a hned v tu chvíli mi to dávalo jako strašnej, strašnej smysl. A jako já jsem vlastně i, to bylo takový jako komorní, třeba jako deset lidí, tak já jsem tam něco jako sdílela. Jako tehdy to bylo zaměřený spíš jako na tu rodinu a na bráču, než na mě. A hned jsem za nima šla, jestli by nebylo s čím pomoci, že jsem z toho hrozně nadšená a tak. Tehdy jsme jako došli k tomu, že není a pak vlastně jako čistou náhodou, třeba jako o půl roku pozdějš, jsem potkala jednu slečnu, co byla v Nevypust' duši zapojená, jsem ji prostě potkala v jiným kontextu a prostě něco jsme spolu dělali a ona mi řekla, že by se mnou chtěla spolupracovat, jestli se nechci přihlásit, že teď někoho hledaj už. Tak jsem samozřejmě chtěla a vyšlo to. Jednou jsem takhle přišla na stánek, dostala jsem tričko, chvíli jsem i koukala nějak, jako jak moje nadřízená povídá o věcech, co děláme, snažila jsem se to říkat nějak podobně a...zbytek je historie (smích).

Tazatel: No a, když mluvíme o práci teď vlastně. Jak ovlivňovala nějaká ta tvoje zkušenost, tvojí současnou, nebo minulou práci, jestli se to třeba někdy projevilo v něčem, nebo?

Anna: Jako spíš třeba co se týče získávání práce, protože takový ty pohovory, tohle to, pro mě bylo hodně stresový a myslím si, že to byla docela velká bariéra a že jako možná to bylo pro mě štěstí, protože potom ta práce, kam jsem se dostala, byla v nějaký takovýhle jako psychologický oblasti, což prostě je něco. Když jsem třeba byla na zkušební směně prostě jako v kavárně, nebo tak, tak jsem z toho byla prostě strašně nervózní a bylo to na mě hrozně vidět a kvůli tomu mě nevzali, ale pak jsem šla místo toho třeba do Člověka v tísní, což vlastně jako pro mě je supr. Ale prostě byla jsem třeba na pohovoru na jednu práci, kterou jsem fakt chtěla, to bylo jako tři kola pohovorů, který byly jako měsíc od sebe, bylo to fakt jako hrozně moc a vybrali mě z hrozně moc lidí a tak a tam byla vlastně jako taková nějaká nejvyšší nadřízená, která byla strašně nepříjemná a hlavně mi řekla, jakože, já jsem tu práci fakt hodně chtěla a ona mi řekla, že mám všechno, co chtěj a že by to bylo supr, ale že jsem nervózní a že takový lidi nezvládaj stres a že takový lidi nechce.

Tazatel: Aha.

Anna: Po těch jako těch třech měsících a těch pohovorech a nějaký úkoly doma a tak. Z toho mi bylo fakt smutno. Jak ano, asi bych pro člověka, kterej je na mě takhle nepříjemnej stejně nechtěla pracovat, ale prostě všechno ostatní se mi zdálo úplně skvělý a pak jsem se hrozně cejtila jako, že mi to přišlo blbý, protože já jsem v tu chvíli přemejšlela, jakože, můžu já se nějak obhájit, můžu vysvětlit, že teď mam vlastně úzkost a že se to týká jenom těch situací a že vlastně pro mě mít třeba přednášku, před davem cizích lidí, že to pro mě není jako tak těžký jako tohle, protože prostě mě vadí ta jako hodnotící konfrontace. Jako je tohle něco, co jí můžu vysvětlit v tu chvíli. A jako taky jsem si říkala, byla jsem strašně naštvaná žejo a jakože to není fér, že bych jako měla na nějaký věci a vlastně mě od toho dělí tadyta věc, která mi dělá nepříjemně, a já za ní nemůžu a bylo mi z toho jako fakt smutno. (hlasitý výdech a chvíle pauzy.)

Tazatel: No a vlastně v těch dalších pracích věděl někdo, co se třeba děje, nebo?

Anna: Ne. A to jsem, jako v těch jinejch pracích jsem to vždycky nějak jako překonala. V podstatě hrozný byly ty pohovory a hrozný bylo, když mě u toho někdo jako monitoroval No, jako víš co, když jde prostě někdo na kontrolu se koukat, jak to děláš, tak prostě to sem, to i bylo fakt nepříjemný, ale jako když jsem pak mohla pracovat samostatně, tak mi to fakt jako šlo a bylo to v pohodě. Třeba i s jako, třeba v tom Člověku v tísní, prostě to byla taky brigáda, to bylo prostě, že jsem byla na ulici a bavila jsem se s lidma jako o tom, co ta organizace dělá, chtěla jsem po tom po nich, aby posílali nějaký příspěvky a tak. A to bylo prostě, to jsem mluvila s desítkama lidí každý den a nevadilo mi to. Bylo to úplně v pohodě.

Tazatel: To je dobrý.

Anna: No, je to divný. Protože prostě oni, chápeš, odejdou a co. Ale když třeba jako muj kolega, co tam byl se mnou si to šel poslechnout, tak jsem byla v háji no.

Tazatel: Hm. A těm žádným kolegům vlastně, když si byli něco poslechnout a tys z toho byla, jak říkáš „v háji“, tak si jim nevysvětlovala, nebo vysvětlovala, co se děje, nebo proč to takhle máš?

Anna: Ne, jako já jsem jako, oni to moc nedělali, protože já jsem jako naznačila, že se stydím a že je mi to nepříjemný a tam ty reakce byly dobrý a i to ty lidi brali, jakože jo, jasný, každé se stydí. A jako třeba když sem, třeba v tadytý práci jsme pak jako zvažovali, že bych šla jako na vyšší pozici, kde se to dělá jako telefonicky, jako normálně z kanceláře a tak tam jsem s tou svojí jako nadřízenou mluvila o tom, že prostě, že to není reprezentativní, protože mě prostě poslouchá. A ona to jako brala a chápala, že jsem nervózní, jenom prostě říkala, že nemůžu bejt, což jako v tu chvíli jsem to brala jako. Že to jako, já jsem chtěla nějakou práci, která dává smysl, ale tohle nebyl pro mě dobrý nápad. A jako spíš, jako vlastně, muselo by to bejt hodně přátelský prostředí, abych to teď jako někde řekla. Protože taky jako nevím, jak moc bych se setkala s tím, že jako fakt do jistý míry věřím tomu, že by mi to zbytečně mohlo komplikovat věci.

Tazatel: Jako kdyby si to v nějaký práci zmínila.

Anna: No. Jako asi bych to řešila, snažila se to vysvětlit, kdyby to byl fakt nějaký problém, ale většinou sem to nějak jako obešla. Protože jako když jsem mohla si dělat, co chci, že na mě nikdo nekouká a jenom jsem musel dodat ten výsledek, tak to bylo v poho.

Tazatel: No a vlastně, ve škole teď na vejšce, kde teď jsi, si říkala nějaký problémy na gymplu, tak teď na vejšce taky nějaký byly, nebo už?

Anna: Jako na vejšce to bylo lepší tím, že jsem se jako mohla věnovat jenom těm okruhům, co mě jako bavili, ale třeba na psychologii statistika, to je strašný (smích). Tak to přesně, a vlastně prostě ústní zkoušky, tam jsem se prostě trochu jako otrkala, protože třeba na tý andragogice jako většinou jsou, tak to mi je nepříjemný dost, ale snažím se to nějak jako bagatelizovat pro sebe. A snažím se dobře připravit, aby z toho nebyl takovej nervák a to je pro mě vždycky jako, že tam jdu a musím to překousnout a co nejvíc se to snažím jako racionalizovat, že teď už s tím nic neudělám, že ze sebe vydám to nejlepší, a, když to nedám, tak jako co.

Tazatel: A tam teda někdo ví, co se děje, nebo?

Anna: Hm, jo, tam v tuhle chvíli jako já mam, jakoby mam něco jako individuál takovej trošku, těch úprav tam není moc, ale je to zaměřený na tu matiku, vyloženě kvůli tý statistice. Potom mám tam prostě úzkostný potíže, že jakoby to v reálu to nedělá takovej rozdíl, že prostě si musíš o něco zažádat, ale prostě je to potom jednodušší, kdyby byl nějaký problém. V podstatě je to preventivní, kdybych třeba jako potřebovala něco odevzdat pozdějš, protože se něco stalo, nebo jako teoreticky bych si mohla požádat o to jako, aby to bylo písemný ten test, ale, jako na tom oboru kde jsem, je dost možný, že spousta toho by byla složitější zbytečně, kdybych si to tím jako komplikovala, tak to nedělám, ale právě jako na tý andragogice, cože je takovej jako malej obor, já se tam hodně znám s těma lidma, i s těma vyučujícíma, nebo tak, tak tam sem to opakovaně řekla třeba u zkoušky, nebo oni to vědí, jako když mám ten individuál, tak vlastně jako vedoucí katedry to ví, já jsem jako, oni jako vědí o tadytý mojí práci a tak nějak to jako naznačuju a je to takový jako implicitní, že jako třeba některý ty zkoušející tuší, že jsem nervózní, tak se, když to jsou dobrý lidi vlastně snažej to pro mě nedělat nějak jako hrozný. Nějakým jako co nejpříjemnějším způsobem nějak jako dojít k tomu, že ty věci jako vim a nechat mě jít, jako protože prostě, hm. Jako jednoho svojeho vyučujícího, jako už dostal mini-přednášku jednou, jeden učitel na zkoušce. Jakože to je pán, co nás učí didaktiku, což znamená...Jo, to ty vlastně víš, studuješ pedág (oba se smějeme). No ten předmět je fakt kvalitní, ale on když jako zkouší, tak jako známkuje i tvůj projev, jako to, jak to umíš prodat,

protože prostě bys nemohl bejt dobrej lektor, kdyby to tohle a tohle. Což jako trochu chápu, ale na jednu stranu si myslím, že to není na místě, protože pak je mi líto svých spolužaček, který se prostě hodně jako styděj a maj to naučený tam a zpátky a prostě dá jim trojku, protože se styděj u zkoušky. Přijde mi to debilní, že jako jestli ten člověk je dobrej lektor, se má řešit, než ho na tu školu přijmou. On na mě byl u tý zkoušky hodně nepříjemnej, jako ohledně toho, že třeba prostě se dívám dolů, že mi taky jako chtěl dát trojku, přestože jsem to všechno dobře věděla, jsem mu prostě odpověděla na všechno, co chtěl. Já jsem prostě, říkala jsem mu, že to jako není fér, že si nemyslím, že si to zasloužím a jako nemám problém s tím mít špatnou známku, ale že mi to nepříjde v pohodě tadyten jeho přístup a jako nějak jsme o tom debatovali, já jsem se tam rozbřečela na tý zkušce a jako bylo vidět, že on jako moc neví, co má dělat, tak jsme si dali jako, nakonec to dopadlo tak, že jsme si dali pětiminutovou pauzu, pak mě vyzkoušel ještě z něčeho a nakonec mi dal lepší tu známku. A vlastně potom jsem ho potkala na chodbě, já jsem nevěděla, jak to mám rozebírat moc v tu chvíli, ale potom jsem ho potkala na chodbě, šla jsem za ním s tím, že jsme tam i Nevypust' řešili u tý zkoušky, jakože jsme řešili případovky a co bych dělala v nějaký svojí jako lektorský praxi, tak se mě ptal, jestli nějakou mám, tak jsem říkala tady to a říkala jsem mu vlastně, že taky mám nějaký zkušenosti s úzkostma a prostě, že si myslím, že to je fakt důležitá věc jako, že to, jak moc je to pro ty lidi příjemný, nebo ne mám ve svých rukou a že si myslím, že je důležitý za to přijmout nějakou odpovědnost. On je takovej jako, že si hodně věří ten člověk, tak jsem řekla, a já jsem mu řekla něco, že mám pocit, že má dojem, že nemůžeme předat my nic jemu a že si myslím, že se mylí.

Tazatel: Co ti na to řekl?

Anna: Vlastně mi v podstatě dal za pravdu. A jakoby omluvil se mi a řekl mi, že mě pozve na panáka (oba se smějeme). Ono je to takový hodně rodinný na tom u nás. Né, jakoby ale vlastně jako přijal to fakt dobře, způsobem jako, jo, ok, já jsem tomu nerozuměl. A nechci říkat jako, že se změnil a že od tý doby je na svoje studenty jen milej, to samozřejmě jako nevim, jako můžu se poptat nějakých mladších ročníků, ale jako říkal mi, že vlastně jako mám pravdu a že si to možná neuvědomil, že tohle může bejt nějaký problém, nebo tak. Ale jako myslím si, že celkově se svojí školou, hlavně s tímhle oborem, s tou psychologií paradoxně míň, protože je to takový, že prostě je to anonymnější celý. Že tam bych se jako necítila tolik komfortně se snažit jako prosadit nějaký jako individuální něco. Ale třeba s některejma jako vyučujícíma tady, to třeba bylo, že mi nebylo dobře, nepřišla jsem na zkoušku, tak jsem se stavila u nich v práci na zkoušení, nebo prostě jako nakonec se to nezrealizovalo, ale řešila jsem s jedním učitelem, že bysme prostě po tom, co jsem jednu zkoušku neudělala, že bysme prostě šli si to říct do kavárny, abych měla jako, a to jsme fakt jako řešili v rámci nějakýho individuálu, protože prostě já si tu situaci potřebuju odlehčit a to mi hodně pomáhá.

Tazatel: To je dobře, že takhle vyjdou vstříc.

Anna: Jo, jako tam je to fakt supr. A jako, že je fajn, je to fajn, fakt mam z toho radost, že oni věřej tomu, že to není tím, že jsem blbá jako, maj nějaký jako důkazy mejch dovedností a asi to je prostě tím, že se známe s těma lidma. Že to je malej obor a že jako, prostě chápou to.

Tazatel: Hm, a když máš prezentovat před třídou, tak tam je to to samý furt, nebo už ne?

Anna: Jako, je to lepší, než to bylo, i nějakou jako práci na sobě, nějakou jako lektorskou praxi. To je pro mě, nebo je to posunutý hodně. Třeba jako na workshopech našich, sem jako úplně to. A jako před třídou na psychologii si myslím, že jsem na tom líp, než většina lidí, nebo jako

tam, protože tam jako taky není málo nějakých mojich spolužáků, který se jako styděl, nebo má s tímhle problémem, tak jako tam si to až užívám (smích). Protože jako já si docela často to lektorování užívám, prostě mám pocit, že jako překonávám nějakých strach a že je to hrozný adrenalin. Na ty andragogice na to trochu narážím v tom, že oni tomu rozuměj a oni věděj, jak vypadá dobrý lektor a jak vypadá dobrý projev a pozorujou fakt jako všechny nuance. A tam se taky jako hodnotí, často jako před třídou říkáme, co se komu líbilo a nelíbilo a co na tom bylo. A to je docela dost nepříjemný, takže jako, ještě tam jsou u toho ještě právě ty nejlepší kamarádi a jako přesto, že jim věřím, tak mi fakt záleží na jejich názoru, tak tam je to občas trochu těžký, ale je to taková jako výzva, občas stresuju trochu víc, než bych musela a pak je mi fakt dobře po tom, co to zvládnou. A potřebuju ujistit, že to bylo v pohodě, což oni dělaj. (smích)

Tazatel: To je dobře, že to takhle funguje. No a vlastně takhle zpětně, když si říkala, že jsi měla pocit s těma problémama, že jsi divná, že je to na tobě, tak teďka to vnímáš jak vlastně v současným stavu?

Anna: Jako jestli to na sebe svádím?

Tazatel: No, jak to prostě vnímáš, co tě napadne k tomu.

Anna: To je těžký říct, jako teď, je zajímavý, jako furt si rozpomínám na věci, který jako zpětně si k tomu dávám do souvislostí a do teď mě to nikdy nenapadlo. A jako vím, že bych to měla přijmout a snažím se, pořád tam jsou asi zbytky nějakýho jako, internalizovanýho stigmatu, jako docela přemejšlím, komu co říkám a jak a proč to vlastně říkat. Snažím se bejt na sebe hodná a nějak celkově je to spojený s nějakou prací na sebezpřijetí a tak. Tam si myslím, jakože je obrovská cesta za mnou. Že jako furt to není perfektní, ale nemyslím si, že většinu času, ve většině oblastí na tom nejsem se sebevědomím hůř, než jako normální člověk. Jako snažím se to brát, jako dávat velkou prioritu tomu, aby ta oblast byla dobrá, možná až jako moc, že si okolo toho jako organizuju život,

Tazatel: Kolem, jakože.

Anna: Kolem toho, co teď můžu udělat proto, abych byla šťastná a v pohodě. Jako teď mám ten život a jako, kolik tam můžu dát aktivit a se kterejma lidma se můžu vídat, nebo mam vídat, aby mi bylo dobře. Jaký mám dělat aktivity, jako mám nějakou fyzickou aktivitu, mám prostě, no hodně na to myslím, abych nedělala něco, z čeho mi bude špatně.

Tazatel: To je dobře no (chvilu pauzy). Tak, napadá tě ještě něco, k tomuhle, co bys mi chtěla povědět?

Anna: Hm. Už asi ne.

Tazatel: Probrali jsme toho docela hodně no.

Anna: Jo, jo.

Tazatel: Tak já moc děkuji za rozhovor a ochotu ty věci se mnou sdílet.

Anna: Nemáš zač.

Rozhovor s Klárou

Tazatel: Na začátek bych tě poprosil, abys mi povyprávěla o tvé zkušenosti s duševním onemocněním.

Klára: Dobře, tak jo, tak asi kdy to začalo třeba a jak to začalo. Takže, to začalo někdy asi okolo šestnáctýho roku, kdy jsme bydleli s mamkou a jejím přítelem ve společném baráku a já jsem toho přítele neměla nikdy moc ráda, protože byl alkoholik, takže jsem k němu neměla blízký vztah a vadilo mi, jak se choval po tom alkoholu, když přijde domu a ještě bylo jako vtipný, že jsem měla já jako jediná pokoj úplně na odlehlý straně baráku jako jediná, jinak všichni byli tak jako pohromadě, takže když u mě pak propukly ty deprese, tak to bylo vlastně takový ironický, že jsem ještě byla taková odtržená takhle ještě od té části jakoby domácnosti a začalo to asi nějak tak, že jsem si přišla hodně přecitlivělá, že mi stačily malé podněty k tomu, abych se rozbřečela a nemohla jsem se moc dobře soustředit a hodně se to projevovalo třeba na spánku, že jsem nemohla usnout třeba tři hodiny, než jsem šla spát a někdy jsem nespala jako celou noc. Pak jsem šla do školy a byla jsem úplně vyřízená, takže pak nějaký jako školní výsledky byly fakt těžší, bylo těžší se soustředit na to učení a bylo těžší mít nějaký výsledky podobný třeba jako spolužákům, co asi byli docela v pohodě na týhle úrovni. Ze začátku to bylo takový, tak jako jo, říkám, že jsem asi přecitlivělá, když brečím teď kon, ale pak to jako začalo, že jsem byla třeba ve škole, učitelka na mne zvýšila trochu hlas a už se mi chtělo jako brečet, tak jsem se to většinou snažila jako zadržet, anebo jsem jako pak po deseti minutách šla jako na záchod, abych se vybrečela tam a pak se jako vrátila, nebo abych to nějak rozdýchala. Většinou, když jsem pak přišla domů, tak jsem zavřela dveře od bytu a rozbřečela jsem se na chodbě. Šla jsem hned do vlastního pokoje a nikoho jsem nezdravila a nechtěla jsem se s někým jako doma stýkat, chtěla jsem být sama zavřená v pokoji, což jsem byla, tak jsem se tam zavřela třeba na tři hodiny a ty tři hodiny jsem třeba probřečela v kuse. Ptala jsem se sama sebe, co to jako je, protože jsem většinou byla docela extrovertní a hodně jako společenská a hodně jsem byla ráda s lidma a dokonce i středem pozornosti. Takže to pro mě bylo docela nezvyklá situace a docela zvláštní. Takže taky bylo divný, že jsem nevěděla sama co se sebou, proč mi takhle je a proč se tak chovám a ještě k tomu se vlastně přidalo i záchvatovitý přejídání, takže pak to šlo jako ruku v ruce s tímhle, že když jsem se třeba přejedla jeden den, tak jsem z toho pak měla deprese a z těch depresí zas sem měla chuť to nějak emočně jako zaobalit do toho jídla, takže to bylo takový jako začarovaný. No...A... Co chceš slyšet ještě? (smích)

Tazatel: Tak třeba, když se tohle stalo teda, jak reagovali rodiče, nebo tvoje nejbližší okolí, když začaly ty stavy, třeba to přejídání, nebo ten pláč? Jestli si toho všimli?

Klára: No, tak, ve škole třeba kámoška, co se mnou seděla v lavici, tak si toho všimla, že častokrát jsem taková jako bez nálady, nebo že mi na očích poznala, že jsem se třeba nevyspala, nebo že jsem brečela, tak se ptala jako co mi je, ale jak jsem jako nevěděla, co a proč brečím, tak jsem moc nevěděla, co odpovědět. No a pak si toho všimla mamka, že když jsem třeba přišla domů, tak jsem častokrát chtěla brečet jako bez důvodu, tak jsem se jí to snažila nějak jako vysvětlit, že teď kon mi prostě není moc dobře a že ale nevím proč a ona se častokrát jako ptala, proč jako brečím a jak mi může pomoci a já jsem jí říkala, že nevím a bylo to pro mne o to horší protože jsem si přišla jako bezmocná, když jsem věděla, že mi mamka chce pomoci, ale já jsem nevěděla jako jak, jak by mi mohla pomoci. Říkala jsem jí často třeba, že bych se chtěla odstěhovat od toho přítele, že jsem ho fakt jako neměla moc ráda a myslela jsem, že mi to jako pomůže a řekla jsem jí to asi třikrát a furt se nic nedělo, takže mne to trochu uvádělo víc jako

do těch depresí, že mamka se mi najednou snažila pomoci na jednu stranu, na druhou když jsem jí řekla, jak by mi mohla pomoci, tak se nic jako nedělo a pak mi doporučila vlastně, že bych mohla zkusit psycholožku, se kterou měla vlastně zkušenosti její kamarádka a já jsem se na to moc netvářila, protože jsem dřív jako u psycholožky byla asi v patnácti letech jako kvůli častěji bolestem hlavy a byla taková jako dost pofidérní (smích). Prostě jsme si moc nesympatizovaly a od té doby jsem nějak asi trochu zanevřela na tu odbornou stránku, ale tím, že ty stavy deprese přetrvávaly už docela dlouho a už jsem nevěděla, co by mi mohlo pomoci jako víc, tak jsem řekla, že to jako zkusím, a začla jsem tam chodit asi někdy v sedmnácti, asi v polovině, nebo na začátku čtvrtáku. Musím říct, že to byla fakt jako dobrá volba, protože mi to dost pomohlo a vlastně od té doby mám jiný pohled na ty psychology, že prostě vím, že s někým si sednout můžu, s někým ne, že nejsou prostě všichni stejný, nebo všichni špatný, nebo všichni dobrý. Vlastně tam docházím doteď. Měla jsem přestávku asi rok, nebo dva roky, nebo tak nějak a teď minulej rok na podzim jsem tam začla chodit znova.

Tazatel: Takže v té odborné péči nebo tak, se vlastně léčíš s psycholožkou a i třeba psychiatrem, nebo psychiatrickou, nebo jenom terapie teda?

Klára: Ehm, no psycholožka, teda vlastně terapie no.

Tazatel: Hm, a tvoje okolí ví nějak, že tam chodíš?

Klára: Hm (přikyvuje).

Tazatel: Takže třeba i kamarádi, nebo spolupracovníci?

Klára: Jo, většinou to vědí, protože já jsem v tomhle tématu docela dost otevřená, takže to třeba i sdílím na soc. sítích, různý jako post-terapie myšlenky třeba, co jsme tam řešili, nebo co mi psycholožka řekla a přijde mi to normálně jako běžný téma, takže já se nestydím mluvit, ani to prostě vytáhnout někde ve společnosti. Občas je spíš zvláštní pozorovat ty reakce lidí, protože na to nejsou moc zvyklí, že o tom chce takhle někdo mluvit (smích). No připadá mi, že tím, jak jsem já taková s tím otevřená, jakoby nešlo o nějaký osobní téma, tak ty lidi jsou i mnohem otevřenější tomu jako, že se otevřou mě jako, třeba že mi řeknou, že si taky někdy prošli, nebo že třeba chodí k psycholožce, nebo tak.

Tazatel: Jo, to dává smysl, že to usnadňuje, když někdo něco prodělal a ty taky.

Klára: Přesně.

Tazatel: A říkala si reakce těch lidí a smála ses.

Klára: Hm.

Tazatel: Tak jaký reakce by to třeba byly? Byla nějaká typická?

Klára: No, asi úplně ne, spíš taková všeobecná, že začnu třeba: „no, tak já jsem byla dneska u psycholožky“ a prostě ty lidi se tak jako zaseknou a na mě tak jako koukaj zvláštně, jakože wau tyjo, co to řekla, ona to řekla nahlas jo. (smích) A tak jako takový to překvapení asi no, že jako se o tom nebojím mluvit si myslím, ale jinak jako nějaká extra reakce, jako že by mi někdo konkrétně řekl něco na tohle téma, tak to ne. Spíš jako pak postupem času, když zjistili, že chodím k psycholožce, tak třeba jako psali - no hele, já jsem slyšel, že chodíš k psycholožce, nebo vím, žes to říkala, tak já taky chodím a mám tyhle a tyhle problémy a že prostě pak se o tom se mnou ty lidi dost bavěj. Jak třeba na sociálních sítích, tak třeba pak v reálu.

Tazatel: To je dobrý určitě, když ví, že si tomu byla otevřená to říct. A pro tebe to teda vždycky bylo takovýhle, třeba ta terapie, bylas s tím takhle smířená už na začátku, nebo to na začátku bylo jiný? Tys říkala, že měla blbou zkušenost s tou jednou terapií předtím.

Klára: jojo.

Tazatel: Ale předtím, když si měla třeba jít poprvé, co sis o tom myslela?

Klára: No, jelikož to poprvé byla vlastně kvůli té bolesti hlavy, tak mi to nepřišlo tak jako zvláštní, že si říkám jako, tak jo, tak další doktor, ale když jsem šla po druhý, tak jsem, tak jako nemluvila jsem o tom nějak extra s někým, jako třeba s dvouma nejbližšíma kamarádkama a jako rodina, to je jasný. Ale určitě to nebylo něco, co bych si psala jako na facebook, nebo na instagram, jako teďkon, že se toho jako nebojím, spíš takový jako, chodím k psychologce, tak jako nevádí mi to, ale nemusej to jako všichni vědět.

Tazatel: No, tak pořád je to osobní věc no.

Klára: Právě.

Tazatel: No a zbytek rodiny, protože si říkala o mámě, že se snažila pomoci, i když teda né vždycky třeba cos jí řekla, ale snažila se třeba naslouchat, nebo něco takovýho?

Klára: Jo, určitě, mamka je právě hodně empatická, takže brečela se mnou častokrát, což jako pro mne nebylo moc jednoduchý to jako vidět, že jsem si třeba připadala, že jí ještě přidělávám starosti a vlastně mi i říkala, že v mém věku taky jako měla nějaký deprese a právě proto říkala, že mě docela chápe, ale v některých situacích mi přišlo jako, že sice říká, že mne chápe, ale mě to tak třeba nepřipadalo, že jako, že třeba nikdy úplně neměla pochopení pro to, když sama jako říkala, že si něčím takovým jako prošla, tak že třeba úplně jako... (odmlka)

Tazatel: Že se spíš snaží dát najevo, že to chápe, ale...

Klára: Jo, jo jo, jako že některýma těma činnostma to úplně to, nevyplývalo to z toho.

Tazatel: A ona se teda taky někde léčila, nebo jenom prostě měla nějaký problém?

Klára: Ne, to ne, ona asi v té době ani jakoby nevěděla, že by něco takovýho jako měla, ale měla jenom jako nějaký úzkosti a nějaký jako asi lehčí deprese. A ty úzkosti, na to i vlastně jako přišla v tom věku, že byla nějak v autobuse a nemohla dýchat, tak byla jako u doktora a ten jí řekl, že to má jako psychický, takže tak. A vlastně babička, jako mamka mojí mamky, tak právě jako mívala a občas jako mívá deprese, takže je to možná asi i trochu genetický nějaký.

Tazatel: A takhle, když babička třeba má nějaký potíže, nebo měla, jak se na to kouká zbytek rodiny, jako děda, nebo třeba strejdové, prostě i ty, co nejsou máma, nebo ten přítel, ale prostě ty další?

Klára: Jak se koukaj na tu mojí situaci?

Tazatel: No, třeba tu tvojí, nebo i u ostatních v rodině.

Klára: Hm, jako já myslím, třeba, že babička, nebo mamka tomu nepřipisovaly takovou váhu a dřív asi to bylo jako jiný, jako šíření informací o tom a tak, takže jako v rodině se o nich jako nic takovýho jako neví, nebo prostě se jako prohlásilo, že tak jo, dejchalo se mi blbě, když sem byla mladší, nebo něco takovýho, ale nenálepkujou se tam nějaký jako diagnózy. A u mě jako, hm, to ví asi celá rodina jako, protože zaprvý s nima o tom občas mluvím, ale ne nějak jako

extra otevřeně. Když se zeptaj, tak jim prostě něco řeknu, ale jednak i proto, že píšu blog a tam jsem jako psala několik článků na tohle téma, i o sobě, jako osobních, co se týče těch psychických nemocí, takže oni ho čtou, takže asi i tam se o tom třeba dozvěděli nějaký věci. Jejich reakce jako většinou, jako žádný odsouzení jako určitě neprobíhá. Spíš se jako doptávají, jak se jako mám a jestli je mi dobře a tak a no, to je asi tak. Žádný reakce jako úplně nějaký radikální, ta to ne.

Tazatel: To je dobře.

Klára: (smích)

Tazatel: A říkala si blog a že tam píšeš nějaký věci.

Klára: Hm.

Tazatel: Psala jsi tam teda víc nějakých na tohle téma, třeba článků, nebo já nevím, jak to vypadá, jestli se tam píšou články, nebo co.

Klára: Jojo, vlastně jsem tam začala psát články, prvně jsem tam začala psát spíš jako cestovatelský články a takhle a někdy jako asi před dvouma rukama sem si řekla, tyjo, prostě napíšu na ten blog, že jako mám deprese, nebo jakože se potýkám s nějakou takovouhle duševní nemocí a uvidím, jaký to bude mít reakce. Tak jsem o tom jako přemýšlela, jestli to jako sdílet někde na tom internetu, nakonec jsem to napsala, sdílela jsem to na facebooku a instagramu a na těchhle jako prostě sociálních sítích a mělo to jako velký pozitivní ohlasy a to, že mi jako psalo hodně lidí, že mi přejou jako hodně štěstí a zdraví, že doufaj, že se budu mít dobře a pak právě napsalo i hodně lidí, že něco podobného si zažili taky a že je prostě super, že o tom já píšu. Můj článek právě i sdílelo Nevypust' duši na svojem blogu.

Tazatel: To je dobře.

Klára: (přikyvuje)

Tazatel: A vlastně bavili jsme se chvíli o rodině. A vlastně, jak třeba na to reagovali kamarádi, když se ty stavy začaly dít, protože oni třeba nepoznají to, když ty přijdeš domu a tam brečíš a tak, to oni nevidí, ale třeba když si byla víc smutná, skleslá, nebo něco, nebo si jim pak řekla, že se něco děje?

Klára: Jo, tak si toho začala prostě všímat ta kamarádka, co jsme spolu seděli v lavici ve škole, když jsem teda pak jako i řekla, že teda chodím k psycholožce a že jako asi mam i deprese a že mi prostě jako třeba teďkon zrovna není moc dobře a že mám prostě blbou náladu, tak jako jo, ta to poznala třeba, ale jako já jsem třeba nějak extra hodně vztahů se spolužákama neudržovala teda, spíš třeba s pěti. S pěti tak jako víc, takže tak a no, moji kamarádi... Já jsem jim to pak většinou zpětně spíš jako řekla, nebo když mě třeba pak zvali na nějaký oslavy, tak jsem se snažila samozřejmě někdy jak vymluvit, že jako prostě, hele teď nemůžu, protože prostě něco, ale přitom mi bylo blbě, nebo jsem nechtěla bejt jako ve společnosti, ale někdy jsem si říkala, že i když se na to necejtím, tak jako půjdu a většinou mi to jako i pomohlo, že jsem šla a bylo to nakonec jako i lepší, že jsem se z té deprese jako nějak i dostala, nebo, že to nebylo tak hrozný, jako kdybych byla doma sama zavřená. No, takže ty se to dozvěděli spíš jako ode mě, že jsem to jako říkala sama, nebo právě v rámci toho blogu, že jsem napsala ten článek, takže hodně lidí se to dozvědělo v rámci toho.

Tazatel: Hm, no, a když se to pak dozvěděla, nebo když ti bylo aktuálně špatně třeba, bavila ses s nima o tom nějak. Jakože tobě bylo špatně, tak že by sis třeba přišla s nima promluvit, nebo tak?

Klára: Hm, tak za tou jednou jo určitě, protože ta vlastně měla, nebo má podobný problémy jako já a ještě k tomu třeba trošku jiný psychický, takže s tou jsem věděla, že o tom můžu mluvit, jednak proto, že už se známe hodně dlouho odmala, takže jako jsme dobrý kamarádky a za druhý právě kvůli tomu, že si tím prochází tak asi jako ví, co se mi honí hlavou, nebo jak se můžu cejtit, takže věděla, jak mi trošku pomoci. Pak jsem právě chodila i za tou spolužačkou, co jsme, co byla se mnou ve třídě a o tom jsem se s ní jako bavila no, že ona mne dokázala jako nějak rozptýlit, nebo jsme se o tom prostě víc bavili a tak. Takže a jinak i s ostatními kamarádama, který si třeba ničím takovým neprošli, tak jsem jim třeba řekla, hele, dneska jako mi není dobře, nebo no, dneska, dneska prostě, jsem doma nechtěla být, protože jsem věděla, že by to bylo horší, než kdyby sem šla sem s váma. Tak jako jo, to se o tom třeba trošku pobavíme, ale jinak se asi spíš snažej ti kamarádi mě nějak odvést na jiný myšlenky. Takže si povídáme prostě o všem možným.

Tazatel: To občas taky je potřeba no.

Klára: Přesně.

Tazatel: A pak vlastně když si pracovala v té kavárně, nebo co to bylo.

Klára: Jo.

Tazatel: Stalo se někdy, že si tam měla třeba horší stav a musel si mít nemocenskou, nebo pauzu, nebo něco? A musela si jim to třeba vysvětlovat, nebo říkala si jim, co se děje, nebo jak to probíhalo?

Klára: Tak já jsem vlastně, v té kavárně to nebylo úplně nejhorší období, takže to přicházelo spíš, když přišly nějaký takový horší životní situace, nějaký těžší, takže to jako přišlo ta deprese, ale jako že jsem se občas probudila ráno, ale v takovém jako útlumu a cejtla jsem prostě, že je to dneska jako takový na prd, ale už jsem měla jako nějaký triky, jak to třeba zvládat, takže to nebylo úplně nějaký jako extrémní. Jako občas jsem to v té kavárně jako měla, ale jako nemocenskou jsem určitě jako neměla, to ne. Já jsem se s tím vždycky jako snažila pracovat, jakože v té práci, ale jako i pracovat s tou nemocí a tam v té kavárně spíš mě zahlcovaly spíš jako úzkosti spíš, protože tam bylo hodně práce a hodně jako stresu a občas jako prostě všechno rychle, takže já jsem prostě pak nemohla jako dýchat a taková ta klasická prostě úzkost, jako, že jsme měla takový to zúžený vidění a bušilo mi rychle srdce a to dechání bylo hodně jako znát no, že jsem se hodně jako nemohla nadechnout, že jsem měla pocit, že mam jako nějaký srdeční problémy, protože jsem dřív chodila jako i na kardio, ale kvůli ničemu vážnému, takže to, a takže tam šlo spíš o ty úzkosti a jinak ty deprese se projevovaly spíš tak, že jsem se moc jakoby neusmívala na zákazníky, jinak ale jako jsem se to snažila jako, když už to přišlo ten den, to nějak moc nedávat najevo v té práci.

Tazatel: Takže tě to nějak neomezovalo, nebo se dělo, že si toho někdo třeba všimnul ze spolupracovníků, nebo kolegů?

Klára: Tak já jsem v té kavárně hlavně nebyla každé den. Tam jsem byla třeba jenom dvakrát, třikrát do tejdne, takže to bylo i třeba ten důvod, že si toho nikdo moc nevšímal. A já jsem vlastně předtím dělala ještě před tou kavárnou půl roku v pekárně a tam jsem ty deprese měla

jako horší a tam to občas jako šlo vidět, zaprvý jsem tam byla každý den a za druhý jsem tam byla třeba od sedmi do půl šestý do večera, takže pak prostě celý den nanovo. A v té depresi být takhle hodně mezi lidma, to bylo takový dost jako složitý, takže tam třeba občas jako když byl nějaký protivnej zákazník, tak mi vyhrkly slzy do očí a hned jsem si to jako brala, takže jsem šla třeba dozadu a snažila jsem se to rozdýchat, nebo tak. Spíš jsem se jako snažila, tam to byla hodně monotónní ta práce, že furt říkáš to samý, takže tam jsem si prostě pak přišla jako robot, že jsem přešla do toho robotickýho módu a furt jsem jako jela to samý celý den a celý ten týden. A asi jak jsem se vždycky jako přepnula do toho robota v uvozovkách, tak jako jsem to nějak dokázala jako zvládnout v té práci a pak to třeba přišlo, když už jsem byla třeba unavená z té práce a vyčerpaná i jako psychicky, takže ale jako v té práci jako extrém to nebylo nějak, jako projevovaný.

Tazatel: A jak to vlastně sama ty vnímala, když se nějaká taková situace stala, třeba když ti vyhrkly před tím zákazníkem slzy, nebo něco a pak si se musela jít uklidnit, tak co se ti honilo hlavou?

Klára: Tak jako je to nepříjemný no. Teď jako je to...já jsem si vždycky říkala, že se nestydím brečet na veřejnosti, ale je to přece jenom takový, furt jako nekomfortní, že dáváš najevo tu svojí zranitelnost a že chceš být prostě silnej člověk, že tě nic nerozhodí, že jo a teď v té pekárně, kde prostě stojí deset lidí a najednou tam na tebe začne někdo rvát a ty musíš být jako v klidu, nebo jako nemusíš být v klidu, ale snažíš se být v klidu a dělat tu silnou holku, ale bylo to takový dost, ne že bych se cítila trapně, spíš jako, jak to popsat, no prostě jako zranitelně v tu dobu. Že už mi to bylo jako nepohodlný, brečet takhle na veřejnosti. Ještě jako když právě, možná to toho dotyčnýho jako i potěšilo, že mne jako dostal do takový jako fáze, že mne třeba jako seřval, tak prostě vidí, že to na mne působí. Takže asi takhle, proto mi to vadilo no. Jinak u ostatních to neberu vůbec tak, že by nemohli brečet, nebo na veřejnosti projevovat svoje emoce. Já si myslím, že je to jako super, ale furt si jako myslím, že jako většina lidí se stydí, jako ty slzy hlavně dávat najevo. Obzvlášť jako mužský pohlaví a to ne jenom na veřejnosti ale.

Tazatel: No. A vlastně v těch situacích, co takhle nastaly, bála ses třeba někdy o tu práci, nebo co na to řeknou kolegové, nebo co tě napadlo, když se tohle prostě dělo a věděla si, že to někdo třeba vidí?

Klára: Tak v té pekárně jsem vlastně pracovala s kamarádem, jako vrstevníkem, takže, tomu jsem to jako ani nějak nepopisovala a možná i v té době jsem dokonce přestala chodit i na ty terapie, takže jsem to ani nějak nedávala najevo a ostatní spolupracovníci to asi nějak jak nevnímali moc, takže s těma jsem se o tom vůbec nebavila moc v té pekárně a v té kavárně, tam jsem byla docela už jako otevřená, protože to už je jako rok a půl zpátky a to už jsem o tom dost jako mluvila, takže tam jsem o tom mluvila i se šéfem a bylo to takový jako v pohodě, on spíš jako koukal, že o tom jako právě mluvím a moc do toho pak jako nezabředával. Spíš mi přijde jako vždycky, že to okolí se dělí na ty, na tu skupinu, která to zjistí, že jsem si něčím takovým prošla a chce o tom mluvit a pak je tu druhá skupina, která třeba tím prošla, nebo neprošla, ale mluvit o tom nechce no, jakože ani o těch svých věcech, ani o těch mejch. Jakože se zeptaj třeba jak se mam, ale pak už na to téma se moc nechtěj do toho pouštět.

Tazatel: Jakože ten šéf třeba konkrétně tě třeba poslechl, co řekneš, ale...

Klára: Jo, třeba se i na něco vyptal, třeba jak se daří, nebo jak mi dneska je, nebo tak, ale jako že bysme na tom vedli prostě půlhodinovej rozhovor v práci, to ne.

Tazatel: Takže to nebylo nějak špatně, že by jako za to nějak nadával a říkal, že se musíš dát dohromady, nebo...

Klára: Ne, to ne, to určitě ne.

Tazatel: A vlastně tohle je práce a předtím ještě ve škole, na střední třeba, protože nevím jak dlouho...říkala si od šestnácti vlastně.

Klára: No, od šestnácti.

Tazatel: Tak na té střední, když se ty stavy začaly dít, jak to vnímali třeba spolužáci, nebo učitelé?

Klára: Tak spolužáci, jako právě tím, že jsem udržovala vztahy tak s pěti, třema lidma z té třídy, tak jako moc se mne na to ani nevyptávali, že třeba nemam náladu, takže spíš jenom těch pět lidí, kterým jsem to tak nějak trošku i říkala, že třeba mi není dobře a učitelé to nějak moc nevnímali. Já jsem se to snažila většinou moc jako nedávat najevo, že když už mi ty slzy jako tekly do očí, tak jsem se snažila to jako rozdejchat a prostě jako, abych se nerozbrečela. Takže v té škole to nebylo zas tak úplně jako poznat. Třeba šlo vidět, že mam prostě párkrát do tejdne jako třeba blbou náladu, nebo párkrát do měsíce, ale ne nějak úplně extrémně jako rozpoznatelnou.

Tazatel: A ty ses teda nějak snažila to spíš nedat najevo a spíš jako fungovat?

Klára: Hm, asi tak no. Jakože se mi spíš nechtělo to vysvětlovat. Obzvlášť v tu dobu jsem nevěděla jako co mi je a proč mi to je, takže ono se pak těžko vysvětluje něco, co nevíš, jak máš vysvětlit.

Tazatel: Jo, to každopádně. A ty teda v té době si neměla ponětí, co se děje, nebo co se s tím dá dělat?

Klára: No, já jsem v tu dobu moc nevěděla o takový jako psychologii, nebo o psychologii jako takový, ani o těch nemocech a příznacích a tak. Takže pak jsem si samozřejmě četla nějaký ty jako rádoby inteligentní články o depresích na internetu, ale oni jakoby většinou i tyhle články tam píšou ty hlavní příznaky, který jsou jako pravdivý. Takže mi tak nějak došlo, že ještě předtím, než jsem začala chodit na tu terapii, že by to mohlo být tohle, ta deprese a vlastně to pak potvrdila ta psycholožka, že jo, že to deprese budou a jako jo, asi tím, že jsem to věděla už jako dopředu, když jsem tam šla, tak jsem s tím byla jako smířená, že mě to jako nepřekvapilo, že mi to potvrdila. Moc jsem se jako v tu chvíli o tom s nikým nebavila, jenom s těma nejbližšíma a s těma nejbližšíma kamarádkama a rodinou, nebo ani né s celou rodinou, spíš jako s mamkou vlastně. Á, ehm, teď jsem úplně vypadla z toho (smích). No, mě to pak přišlo zvláštní, přišla jsem si trošku jako, ne nesoběstačná, ale taková jako hodně zranitelná právě a říkala jsem si prostě tyjo, proč zrovna já musím bejt tak emočně labilní a jakože asi jsem prostě slaboch a tohle. Samozřejmě mě to pak štvalo vůči lidem, který se mi snažili nějak pomoci, když mi nebylo dobře, protože sem v tu dobu ještě neměla nějaký úplně triky na to, co mi pomáhalo. Takže když se mi snažili pomoci nějak, tak jsem prostě nevěděla, co jim mám jako říct. Tak to byla taková prostě jako bezmoc, že jsem nevěděla, takže pak mi přišlo, že je trápím zbytečně taky. Pak až třeba postupně na té terapii a tím, co jsem jako začla se víc o tohle téma zajímat, celkově o tu psychologii, tak jsem pak jako věděla, co mi může i pomoci a nějak to na sobě jako začla praktikovat. Když jsem cítila ráno, že už prostě ten den začíná špatně, nebo prostě tak, jak by neměl, tak jsem se snažila aplikovat ty věci, který mi většinou teda pomohly,

a když mi prostě nepomohly ani všechny ty věci, co jsem se snažila aplikovat a věděla jsem, že pomohly předtím, tak, tak jsem se prostě snažila na sebe bejt aspoň trošku jako milejší a říkala jsem si, no tak dneska to nebude v pohodě, to nevádí, tak prostě buď na sebe hodná. Ne vždycky to vyšlo tadyta teorie, ale jako snažila jsem se.

Tazatel: Je to těžký.

Klára: Jojo.

Tazatel: A v těch situacích, pokud tě štvalo, že ty teda nevíš, nebo v té době si teda nevěděla, jak vyjádřit co ty potřebuješ, nebo vyjádřit, jak by ti mohli pomoci, takhle to bylo myšlený?

Klára: Jo.

Tazatel: A co se ti pak honilo hlavou v těch chvílích?

Klára: No, byla to hodně ta bezmoc, jakože když se mne třeba ptali, co mi je, tak jsem jako nevěděla, co jim říct, protože jsem nevěděla prostě, proč brečím, takže to bylo těžký. Pak oni třeba měli pocit, že jim to třeba nechci říct, takže to bylo takový jako složitý prostě v tomhle, že se jim třeba nechci svěřit, i když jsou moji jako prostě nejbližší lidi. A pak sem hodně cejtila jako, takovou, no vinu asi, že je zatěžuju svojema problémama. Protože jsem to pak třeba se svojim bývalým přítelem, ještě v té době jsme spolu jako ještě pořad byli, tak jsem to jako řešila skoro, jako nevím, nechci říct denně, ale čtyřikrát do týdne jako jo, že prostě, hele dneska mi zase není dobře a brečela jsem a tohle a tohle a jsem prostě odporná, protože se k tomu přidalo ještě to záchvatovitý přejídání, takže furt jsem jako psala, že jsem tlustá, jsem hnusná, že se sama sobě nelíbim a takhle...

Tazatel: Tohle jsi ty sama o sobě psala?

Klára: Jo, jako právě jsem pak měla ty výčitky z toho, že je to nebaví furt poslouchat a že právě přijdu o toho přítele třeba kvůli tomu, že ho tím furt jako budu zatěžovat a psát tadyty věci jako stejný. Takže se mi snažil jako nějak pomoci, většinou teda spíš přes internet, protože studoval v tu dobu v Hradci, takže jsme se viděli jednou za dva tejdny, takže to bylo taky takový trošku těžší v tomhle. No a pak právě jako i přišli jako takový myšlenky, že jako ne, že bych se chtěla jako zabít, to ne, ale bylo to takový, že, spíš takový ty myšlenky, že tyjo, nebylo by lepší, kdybych to tady skončila, abych tady prostě nebyla, protože mi přišlo, že tím všechny jako otravuju. Že a tím jak jsem ani jako neměla zálibu se smát už a neměla jsem radost ze života, tak prostě mi to přišlo tady úplně jako hrozný, tady na tom jako světě a bylo to pro mě hrozně jako nekomfortní v tom, že jsem prostě předtím byla úplně jako opak, extrovert a smála jsem se každý blbosti a furt jsem byla mezi lidma, takže to bylo jako skok úplně na druhou stranu a takže jsem hodně uvažovala o tom, jako tyjo, co kdybych někdy zkusila někdy spolykat nějaký prášky a tohle, jestli by to fakt nebylo jednodušší pro ty lidi kolem mě, ale nikdy jsem se k tomu určitě jako neodhodlala, že spíš naopak mne to ještě pak rozbřečelo, že nad tím jako dokážu přemejšlet, protože jsem se vůbec nepoznávala v tomhle myšlení. Takže jsem si pak většinou jako sedla před zrcadlo, když mne tohle napadlo, brečela jsem, koukala jsem na sebe a snažila se vždycky ptát, jako kdo seš, nebo proč se ti tohle jako honí hlavou a snažila jsem se znova sama sebe poznat, protože sem moc jako nevěděla, kde se to ve mně bere... Tyjo, já jsem z toho nějaká zpocená (smích).

Tazatel: no, je to těžký tohle všechno...(menší odmlka) No takže, když tě napadaly tyhle myšlenky, třeba toho, že je otravuješ, nebo že bys byla zátěž pro ty ostatní. Co ti s tím pomáhalo,

nebo co změnilo to, že tam teď už třeba nejsou, co se stalo? A jestli si někdy někomu tu myšlenku sdělila, že si přijdeš jako přítěž, nebo že otravuješ.

Klára: Hm, no většinou jsem to pak právě, no já jsem to většinou jako psala, nebo vždycky jsme to hodně řešili přes sociální sítě, což bylo asi taky trošku problém s těma kamarádama a s přítelem, protože ten osobní kontakt je mnohem lepší v tomhle, obzvlášť v tomhle tématu. Takže většinou jsem jim to psala třeba přes facebook právě, že jakoby mi není dobře, nebo že jsem hnusná, odporná, tlustá, blablalba a pak sem jim právě hned v návaznosti na to psala, že vim, že je tím prostě otravuju, že je to prostě nebaví poslouchat a vlastně jsem si to i asi vsugerovala jako sama zároveň, že prostě sem tak jako nějak tam hrála i roli za ně no, jakože je tím furt otravuju a tohle, že je to už štve a tak.

Tazatel: Žes to ani nemusela slyšet od nich.

Klára: No, asi jo no, to bylo takový lepší to slyšet od sebe no (smích)

Tazatel: A čím se tohle jako nějak zlepšilo, jako tou terapií, nebo tím, když jste se o tom bavili?

Klára: Vlastně asi tím, jak jsem se o tom začla zjišťovat víc informací, tak jsem věděla, že zaprvý to nemam, že nejsem jako originální člověk, že bych tadyty problémy měla jenom já, že obzvlášť v dnešní době je to hodně častý jako mít tadyty problémy a že to má hodně lidí, i úspěšných lidí i prostě silnejch lidí, i prostě lidí, do kterých by to člověk jako neřek, takže to ze mě nedělá slabocha, nebo tak, i určitě ta terapie hodně pomohla, když jsme se o tom bavili, že jako není problém o tom s někým mluvit a že naopak si ty lidi toho budou více cenit, takže asi ta informovanost o tom no. Že asi jako prostě, kdybych nečetla ty články a různý třeba pak knížky odborný a nechodila na ty terapie, tak by to bylo o hodně těžší si přiznat, že nevadí, když to někomu řeknu a nebudu je tím určitě zatěžovat.

Tazatel: A říkala si vlastně, k tomu stavu jako i, že to nedělá z člověka slabocha, tak ty sis předtím teda, než ses v tom nějak víc vzdělala, jako myslela přesně tohle, že jako to z tebe dělá?

Klára: No, jako cejtla jsem se tak, jako slaboch trochu, no jakože asi nezvládnou ten běžnej život, protože prostě tak jako v uvozovkách normální lidi, a že asi prostě potřebuju nějakou speciální péči, nebo že prostě tím životem nedokážu proplout tak, jak bych prostě měla, takže takhle no, ale tím se to pak začlo zlepšovat tou informovaností.

Tazatel: Trochu tam bylo to „měla“.

Klára: Jojo (smích).

Tazatel: To je často.

Klára: Právě no, že asi člověk jak se s tím nesetkává třeba tolik často, jako s běžným tématem ve svém okolí blízkým, tak si pak přijde, jako že je jedinej, kterej má tyhle problémy a právě to pak asi nechce ani moc šířit, protože by si právě o to víc přišel, jako slabší, takže naopak je docela vtipný, že čím více o tom ten člověk mluví, tím víc si pak přijde silnější. No, protože pak zjišťuje vlastně, že není sám a že třeba ty lidi o tom chtěj mluvit a že mu můžou pomoci a tak.

Tazatel: Nebo taky, že když se svěříš, tak třeba nezareagujou tak špatně, jak si myslíš i?

Klára: Jojo, jako nesetkala jsem se nikdy s žádnou negativní jako reakcí.

Tazatel: Takže všichni ty lidi nějak prostě fungovali v tomhle dobře?

Klára: Hm, určitě no.

Tazatel: To je dobře.

Klára: Jakože třeba když jsem sdílela ten článek úplně první na tom blogu, o tý depresi, tak byli třeba nějaký lidi, kde mi přišlo, že když mně potkali, jako ve městě a nebyli to nějaký nejbližší kamarádi, nebo známí prostě, tak mi přišlo, že pozdravěj, jako netvářili se nijak špatně, ale bylo vidět, no přišlo mi, že jsou takový, maj ode mě trochu odstup, že si třeba nechtěj moc povídat, nebo tak, ale tím, že to nebyli jako blízký lidi extra, tak mi to jako úplně nějak netrápilo. Ze začátku mě to trochu mrzelo, předtím jak jsem byla prostě hodně extrovert prostě, tak jsem byla zvyklá, že mě maj všichni rádi, že jo a takovýhle a teď to byla trošku jak změna, ale zároveň mi to pomohlo jako poznat to, s kým to má cenu se bavit a s kým ne, protože když ty lidi se mnou nechtěj mít třeba tolik společnýho, tak já nemam jako nějak potřebu se s nima dál stýkat, takže vlastně mi to i pomohlo ten článek k tomu otevřít oči.

Tazatel: Si ujasnit kdo, je kdo.

Klára: No, přesně tak.

Tazatel: No a máš pocit, že ten jejich odstup byl právě tím článkem, co zjistili, že to bylo těsně potom třeba?

Klára: Mě přišlo, že jo, že to bylo tím článkem právě a protože jsme se předtím, když jsme se viděli, tak jsme se jako i bavili víc. Na druhou stranu teďka když nad tím jako přemýšlím, tak je možný, že to právě bylo tím, že sem o sobě řekla já něco takhle osobního a oni s tím jako nechtěli třeba mít nic společnýho extra, že jim třeba přijdu divná, nebo nevim. A na druhou stranu to možná může být tím, že oni si něčím taky prošli a třeba nechtěj, nechtěj se do tohohle tématu třeba jako dostávat, v rámci toho, že by se se mnou stýkali, nebo tím, že bych jim to tak prostě nějak připomněla, nebo třeba na to zavedla řeč, nebo něco takovýho, takže asi jsou asi možný obě varianty. (menší odmlka)

Tazatel: Člověk neví no.

Klára: Právě, nemůžu si dělat domněnky (smích)

Tazatel: No a vlastně v tom partnerskym vztahu teda, tam jsi říkala, že jste si nějak psali, když byl občas jako dál, a nebo jste se třeba bavili o tom a vlastně, jaký to v tomhle bylo pro něj zjistit, když si to třeba řekla poprvý, nebo když to viděl poprvý, když ti nebylo dobře?

Klára: No, tak, hm, můj bejvalý přítel byl docela jako hodně inteligentní a ještě studoval filosofickou fakultu, takže byl na tohle téma takovej dost jako otevřenej a psychologie ho taky jako dost zajímala, takže, takže určitě měl v tomhle jako nějaký přehled. Jako právě většinou, když přijel na ten víkend a viděli jsme se po těch dvou tejdnech, tak to bylo takový, že jsem hodně často měla ty deprese v tom víkendu, protože vždycky přijel čtvrtek, nebo pátek a v neděli zase odjížděl a mně to přišlo hodně krátký a já jsem na něm vlastně měla docela dost, nebo ne docela dost, ale prostě měla jsem na něm závislej jako vztah, že jsem jako asi trošku vyhledávala rodičovskou lásku tam nějakou, protože od rodičů, ne že bych jí nedostávala, ale asi to moje hlava dřív jako v dětství přehodnotila nějakým způsobem tak nějak, že mi to asi nestačilo, takže jsem se to pak asi snažila vyhledat v tom partnerskym vztahu a tím, jak mi ten víkend přišel s ním krátkej, takže už jsem prostě v pátek myslela na to, že v neděli odjede a už

jsem z toho jakoby byla v tý depresi, že jsem prostě byla taková pokleslá, takže se ptal co je, takže já jsem prostě vždycky říkala, no za chvílku odjedeš a už jsem prostě myslela takhle dopředu a už jsem prostě nedokázala si vždycky jako užít tu chvíli s ním, tu přítomnou, takže jsem třeba jako brečela, nebo když se prostě jako nějaká drobnost v tom vztahu, nebo o tom víkendu nepovedla, nebo se mi něco nelíbilo, tak jsem jako automaticky spíš brečela, než že bych jako řekla, co mi třeba vadilo, protože jsem to nedokázala moc jako vždycky řešit takhle hned, že jsem to vždycky dusila v sobě, to co se mi třeba nelíbilo a spíš sem se to vždycky snažila řešit sama se sebou uvnitř a samozřejmě to jako vždycky nejde, takže jsem pak brečela a přítel se ptal co je a já jsem říkala vždycky nic, taková ta klasická ženská odpověď (smích). No a jeho to pak samozřejmě taky mrzelo, že si třeba myslel, že je něco špatně s ním, že on něco dělá špatně a to, že pak třeba i brečel se mnou, že to bylo pak jako takový i dost emotivní no a pak právě pro mě to bylo tím horší, že jsem pak vždycky měla pocit, že jsem ten víkend zkazila já, takže pak odjel a já jsem měla pocit, že to pak bylo kvůli mně úplně naprd. Ještě jako, když jsme se viděli takhle párkrát a takže většinou jsem to právě pak řešila, když odjel a já jsem mu právě pak psala, hele, omlouvám se za to, že jsem nám zkazila víkend, nebo něco takovýho a pak jsem třeba teprve popsala ten problém, co mi třeba vadilo na tom víkendu, co mě třeba uvedlo do tý deprese, když to takhle jako vezmu, nebo to jako stačil prostě ten malej podnět k tomu, abych jako měla tu špatnou náladu a řešili jsme to pak právě přes ty sociální sítě, nebo přes mobil, což nebylo právě ideální, ale já jsem, vždycky, jak jsem byla hodně zavalená emoce v tu chvíli, takže jsem to nedokázala řešit v tý jeho přítomnosti v tu dobu, až prostě s odstupem, kdy už jsem neměla tolik ty emoce prostě v hlavě a měla jsem nad tím trošku i nějaký jako racionální myšlení...

Tazatel: Náhled.

Klára: No, přesně tak, což prostě jako nebylo dobrý v tom, že jsme se jako neviděli u toho osobně, protože to je pak vždycky o něčem jiným ty problémy řešit a zároveň jsem teda byla i trošku ráda, protože vim, že kdybych to řešila osobně, tak já prostě vždycky řekla nějaký argument, pak on mi na to něco argumentoval a já už jsem pak na to nedokázala pořádně odpovědět, protože jsem se třeba rozbřečela a pak už to šlo do háje, takže jsme toho moc potom nevyřešili. Spíš jsme se objevovali v situaci, kde třeba jsme řešili to, že jsem odporná, nebo že já si přijdu odporná, žejo, prostě jsme třeba byli spolu a já jsem mu říkala, tyjo, koukej na ty tlustý nohy prostě a ne, teď si nedám ten dort, budu tlustá jak prase prostě a takhle. A přitom jsem v tu dobu prostě cvičila a takhle a snažila jsem se jíst zdravě, ale tím, že jsem měla to záchvatový přejídání, tak to furt bylo takový, prostě ten začarovaný kruh, takže sem pak měla pocit zase, že ho zatěžuju tím, že mu furt říkám, jak jsem odporná a že mu tak pak taky budu připadat prostě, jak mu to furt jako připomínám, takže tak no.

Tazatel: A na to záchvatový přejídání třeba lidi okolo tebe reagovali jak, když se to dělo?

Klára: No, tak mě přišlo, že hodně lidí jako nemaj o tomhle povědomí, že třeba vědí, co je anorexie, vědí, co je bulimie, ale třeba záchvatový přejídání prostě moc nebrali v potaz, že to prostě brali jako, jo, tak ona se prostě dneska najedla, se přežrala no, tak to je prostě klasika žejo, kdo to nedělá, ale já právě když jsem byla hodně jako na veřejnosti, i třeba jako v rodinným kruhu, tak jsem se snažila, jako jo, když byly třeba nějaký oslavy, tak jsem si prostě něco trošku jako dala, žejo to bylo prostě tak, že jsem si nedala třeba vůbec nic a pak jsem třeba přišla domu a snědla jsem prostě na co jsem přišla, prostě tím, jak jsem viděla to jídlo na tý oslavě ještě, tak tím se mi podpořila ta chuť si ještě něco doma dát zakázanýho, takže na těch

oslavách to nešlo moc vidět, nebo na veřejnosti, že jsem se jako styděla, že si o mě lidi řeknou, jo ona cvičí a jí zdravě a teď tady prostě jí tohleto, ten koláč prostě, koukej na ní, jak vypadá prostě a dovolí si tohleto jíst, takže jsem pak většinou tohle jedla v tajnosti, ale pak to třeba přišlo i do takové fáze, že třeba i u přítele byly nějaký rodinný oslavy, tak si říkám, si dám prostě jeden muffin a pak nakonec jsem si dala prostě deset těch muffinů a pak jako grilovaný maso že jo, kousek dortu a pak už to jelo. Ale právě to brali spíš jako to přežívání. A jako přítelovi jsem třeba řekla, že mám s tím jídlem jako problém, ale on to nevnímal asi tak, jako že by mě měl nějak zastavit v tom, když bych se třeba rozjela. Ani možná nevim, jestli je to vlastně dobrý, tomu člověku říkat, hele prostě brzdi, nebo aby si to prostě jako nebral osobně, že tím ten člověk nechce říct, brzdi hele, jsi prostě tlustá, neměla by sis to jako dávat prostě, takže je to hodně kontroverzní, jako že ten člověk asi musí si nějakým způsobem pomoci jako sám v tomhle, nebo právě hodně pomáhají ty terapie no, jakože v rámci tohohle i když je pravda, že já třeba, co se týče tohohle záchvatovitého přejídání, tak mi nepomohly tolik terapie, že jsem si právě na to hodně četla nějaký články, hodně jsem se snažila tak nějak upravit tu svojí stravu, tak abych věděla, že mi nic nechybí a viděla prostě, že mě nepřepadne najednou to, že budu mít chuť na sladký právě proto, že mi třeba chybí nějaká jako živina, že bych tomu tělu prostě nedala tolik, co potřebuje, takže jsem se zaměřila právě jako na tenhle okruh tý zdravý stravy a tak a snažila jsem se třeba hledat sama, co mi pomáhá a tak v těch situacích, kdy se chci jako přejíst a tak, což jsem zjistila, že je jako hodně v těch emočních situacích právě, kdy jsem měla ty deprese, nebo mi bylo smutno, nebo jsem byla hodně unavená, to taky dělá ta únava hodně, takže jsem pak zjistila, že se potřebuju dobře vyspat, nebo když už se nemam šanci pořádně vyspat, tak už dělat něco jinýho, třeba jít ven, abych tam neměla ten podnět toho, že sedím doma a budu vydlabávat ledničku a tak.

Tazatel: A pokud to bylo teda častěji nějak, tak vlastně třeba rodiče si toho museli všimnout, když se to dělo nějak moc často.

Klára: Hm.

Tazatel: A jak to brali oni, nebo ten přítel mámy?

Klára: No, právě tím, že jsem bydlela jenom s mamkou, ne s tátou, tak ten táta to ani nevěděl, protože my se třeba i jako vídáme jednou za měsíc, takže on to nějak nevnímal a mamka, hm, ty jsem to asi pak řekla, myslím, já si tohleto už moc nevybavuju ale to, před tou jsem se to taky snažila právě spíš skrývat, že když byly třeba rodinný oslavy u nás doma, tak oni byli třeba někde na zahradě prostě a já jsem viděla třeba ten koláč, co upekla mamka, tak to třeba byla dobrá šance, protože všichni byli venku, takže já jsem šla dovnitř, s tím, že jsem si tam ukrojila prostě půlku toho koláče, snědla jsem ho tam potají prostě narychlo, protože jsem se bála, že mě u toho někdo uvidí, takže to bylo pořád takový jako skrývání a nebo jsem to pak bral v rámci, protože jako ve fitness sféře existuje jako takovej termín, cheat days se to jmenuje a berou to lidi hodně tak, že třeba si prostě jeden den v měsíci třeba stanověj den, kdy si daj na co budou mít chuť, což je skvělá příležitost pro záchvatový přejídání, naprosto skvělá, úžasná, takže to je úplná největší blbost, co člověk může udělat. Samozřejmě jsem to takhle v tu dobu nevnímala, brala jsem to prostě tak, že, jo, že si můžu jako dovolit dát si něco zakázanýho, takže jsem si vždycky jako na ten den nakoupila, třeba nevim, pět sušenek čokoládovejch a třeba pět nějakých druhů pečiva, protože jsem prostě milovala pečivo a pak jsem to prostě ztláskala všechno doma u počítače, nebo tak, ale tím, že jsem věděla, že mam na to stanovený den, tak jsem věděla, že nemusím mít špatný svědomí, ale pak spíš ty další dny to bylo jako, že já jsem

toho prostě tolik snědla a teď ty výčitky a právě ty deprese kvůli tomu, takže tak. Mamka to brala spíš jako z toho pohledu, že takhle si jednou za měsíc prostě dovolí, že jo a pak prostě jede zdravě, tak to je v pohodě. Pak jsem jí to třeba řekla, ale ona asi, já nevím, ty lidi asi jak o tomhle tolik nevěděj, tak tomu nepřidávaj takovou hodnotu, takovou důležitost, takže jsem si stejně pak asi pomáhala sama no. Nebo pak vlastně i s kamarádkou, teď mi to došlo, která vlastně dřív měla trošku, ehm, anorexii, ale spíš to záchvatovitý přejídání, takže jsme si hodně pomáhali v tom, že jsem jí psala třeba, hele dneska jsem se prostě přejedla zas a ona mi psala, že nic se neděje hele, zejtra je taky den a snažila se prostě dávat najevo, že si jako rozumíme a ten vztah takhle jako funguje doted' náš.

Tazatel: Že se podporujete.

Klára: Jo, přesně tak.

Tazatel: Když měla vlastně ty samý potíže, tak bylo asi jednodušší to sdílet, nebo to řešit asi teda.

Klára: Jo, určitě. Řekla bych, že to asi byl jedinej člověk, kterej mi v tom jako dost pomohl, protože věděl to, jak v tom se třeba cejtím potom, ty výčitky a to jak mám prostě pak nafouklý břicho, jak je mi špatně a zároveň, že se prostě nic nestane, když se to stane, protože pak je další tři sta šedesát pět dní v roce, nebo tři sta šedesát čtyři, to je jedno no (smích). Kdy prostě s tím můžu zase něco dělat a kdy jim normálně, takže to mi hodně jako pomáhalo.

Tazatel: A s ní se takhle stejně dokážete bavit o tý depresi třeba, nebo jenom o tom záchvatovitým přejídání?

Klára: Jo, to je vlastně ta kamarádka z té třídy, se kterou jsem se bavila i o těch depresích a ona zároveň po tom stejně i měla trošku tyhle ty stavy, takže se mi pak s tím svěřovala i ona. Takže jo, to byla vlastně taková jako vzájemná podpora, taková, že jsme si vlastně i říkali, hele, tak když ti bude špatně, tak mi prostě napiš kdykoliv, cokoliv, takže takhle to funguje prostě vždycky, když jí není dobře, tak si napíšeme a je to takový jako milý, že tomu člověku se pak jako uleví a je to jako příjemný v tom smyslu, že někdo prostě ví o tom, že ti teďka prostě není fajn, a nějakým způsobem se tě prostě snaží podpořit, nebo tě vzít ven, promluvíte si o tom a je to takový jako dobrý, že na to nejsi sám.

Tazatel: Co myslíš, že právě takhle z těch lidí, který se snažili pomoci, nebo tak, tak co myslíš, že bylo v tomhle pro tebe nejužitečnější, nebo nejlepší, z toho, co oni nějak dělali? Nebo jestli to bylo podle toho, co se zrovna děje.

Klára: Asi podle toho, co se zrovna děje. Si myslím, že to hodně záviselo na tom, ale nejvíc mi jako asi pomáhalo, když jsem o tom mohla mluvit s nima, že jako se fakt vypovídat, protože co se týče těch terapií, tak ty jsem měla fakt termíny třeba jednou za měsíc, což je třeba fakt problém v tý depresi. Já jsem to měla hlavně na pojišťovnu, což je důležitý říct, protože tam se čeká ještě dýl, mi přijde, takže když jsem třeba zrovna něco potřebovala, tak jsem na tu terapii zrovna jít nemohla, protože to bylo hodně složitý a těžký. Takže jsem prostě potřebovala někoho, kdo mě vyslechne, nepotřebovala jsem nějaký rady nebo tak, ale potřebovala jsem se prostě vykecat. To si myslím, že mi hodně pomohlo a ty lidi mě poslechli a tak to bylo fajn. Pak už se to odvíjelo jako, různěch situací. Když jsme se třeba rozešli s přítelem, tak pomohlo spíš mluvit o tom rozvodu s někým a že mě třeba hodně pak brali jako ven, abych na to

nemyslela jako zavřená doma a dělali jsme jako nějaký prostě různé aktivity, prostě abych na to spíš nemyslela, takže takhle.

Tazatel: A vlastně, s tím přítelem teda tys mu to nějak řekla, to co se děje, nebo to, že psychologka ti potvrdila tu depresi, nebo takhle, to nějak sdělila?

Klára: Jojo, to jsem mu myslím říkala, možná jsme se nebavili o té depresi přímo, protože jako, já už si to úplně nevybavuju, ale asi sem mu říkala, že mam asi nějaký jako špatný stav, ale asi sem to úplně nepředstavila jako depresi, nebo jemu jsem to úplně neřekla, že je to deprese, takže jo, věděl o těch stavech, ale nevěděl, že by to mohlo bejt přímo tohle. Spíš pak právě jak jsem psala hodně ty články na ten blog, tak v rámci toho se asi dozvěděl, tak hele ona asi měla ty deprese, když o tom píše, takže hodně z tohohle hlediska se o tom asi dozvěděl, ale jinak prostě byl zasvěcenější do toho, že mi asi není dobře psychicky, to jako určitě, protože se mnou pak trávil dost času, takže to ten člověk jako musí poznat.

Tazatel: A reagoval na to taky nějak dobře, nebo když už pak věděl, co se děje, že se snažil pomoci asi?

Klára: Jo, určitě. Snažil se, spíš se jako vždycky ptal, co se děje a právě to ještě bylo takový období, kdy jsem jako já moc nevěděla co se děje, nebo ten důvod jsem vždycky nevěděla, když jsem třeba v tu chvíli právě brečela. Takže jsem buďto neřekla nic, protože to pro mě bylo jednodušší, než vysvětlovat něco, co neumím vysvětlit, nebo jsem řekla, že to je jedno, takže to bylo takový těžký. On si právě pak myslel, že mu to jako nechci říct. Takže jo, snažil se mě prostě doptávat, co se vlastně děje, ale jako asi moc nevěděl úplně jak mi pomoci v tomhle, protože, no jako bylo to těžký, protože já jsem sama v tu chvíli nevěděla, co by mi mohlo jako pomoci. Takže to bylo takový složitější v tomhle, že třeba i jemu jsem trochu tím zkazila náladu, takže takhle no, ale pak, když tady byl třeba na prázdniny, pak jako na dýl, tak na tři měsíce, tak jsme se už vídali často, častěji, než jednou za ty dva tejdny, takže to už taky bylo o něčem jiným. A to už jako nebylo o tom, že jsme se viděli a hned jsme prostě žili jen v přítomnosti těch mejch psychickéjch stavů, ale byly to i jako hezký chvíle, takže to pak už když přišly ty nějaký negativní chvílky, tak se mě už jako snažil i rozptýlit, jakože hele, tak se půjdem třeba projít, nebo tak.

Tazatel: Takže ten rozchod nebyl v podstatě kvůli tomu, že...

Klára: Ne, to ne.

Tazatel: No a tys říkala vlastně, že třeba máma, s tou jste se o tom hodně bavili jo, s tím tátou, vy jste se moc nevídali, nebo nevídáte a on taky nějak věděl, co se děje, nebo věděl tak třeba jenom míň?

Klára: No, my se vídáme už jako hodně let jenom tak jednou za měsíc, nebo tak jak se nám jako nějak extra chce a jak se zrovna schodnem a jako s tátou já nemam nějaký jako extra blízký vztah, jako že bych mu všechno řekla, nebo že bych měla prostě potřebu o tom o všem s ním mluvit, což jako v podstatě není ani jako mamka, já nejsem jako extra sdílný člověk, že bych potřebovala rodičům říkat prostě všechno, ale jako co se týče těch psychickéjch stavů, tak jsem se mamce potom svěřila s tím a táta o tom asi jako dlouhou dobu nevěděl. Co už jako asi mamka v tu dobu věděla, tak o tom nevěděl tolik. Pak asi spíš ohledně těch článků a tak co jsem jako různě sdílela na sociálních sítích, i třeba jako ne jenom o mě, ale celkově na to téma jako duševních nemocí a takhle. Tak třeba mu asi došlo, co se jako děje, ale nikdy na to jako sám

řeč třeba nepřivedl, nebo tak a já nemám potřebu se o tom s ním bavit, nebo začínat tohle to témat, když vidím, že on třeba jako nemá zájem.

Tazatel: Jo, takže jste o tom spíš nemluvili, ani třeba když ti bylo špatně, tak si mu to třeba neříkala?

Klára: Ne, to ne, většinou tím, že jsme se vídali jednou za měsíc, a bylo to prostě na pár hodin, třeba čtyři, pět hodin, tak když už mi třeba nebylo dobře, tak sem to těch pět hodin nějak jako zvládla mít jako na uzdě, jakože v pohodě, jsem s tátou, jako budu se to snažit, aby to bylo jako v pohodě a už to byly vlastně jako ty stavy, kdy už jsem to nějak jako i dokázala zvládat, že jsem měla nějaký jako tipy, co proto udělat, aby mi bylo líp. Takže takhle a když mi zrovna prostě dobře nebylo, tak jsem se s ním neviděla, ani jsem mu nepsala, jako hele tati, není mi dobře, nebo tak, prostě jsem, no hodně jsem to řešila s těma kamarádama i třeba jako víc, než s mamkou, anebo pak třeba jako s tou mamkou.

Tazatel: A ví on teda třeba, že chodíš na tu terapii, nebo neví?

Klára: Myslím si, že ví, já jsem mu to teda osobně neřekla, ale nikdy jsme se o tom nebavili takhle.

Tazatel: Takže nemá moc ponětí jak...

Klára: Ne, to vůbec. On podle mne je táta v tomhle asi takovej, jako né, že by měl nějaký předsudky, nebo takhle, ale prostě to není téma, o kterým by se prostě chtěl bavit. Což jako na jednu stranu asi chápu. Že jsou asi lidi, který asi o tom nemaj touhu se bavit. Takže neberu mu to jako nějak za zlý, ani já se vlastně o tom s ním nějak nechci bavit, takže to je tak asi oboustranný jako.

Tazatel: No a ještě vlastně, ty si žila, nebo žiješ s mamky přítelem a mamkou.

Klára: Ehm, ne, my už jsme se vlastně odstěhovali, asi před, ty jo, asi už je to čtyři, nebo pět let. Takže to mi taky hodně pomohlo, to přestěhování od toho přítele, že už vlastně bydlím jenom s mamkou.

Tazatel: Vy jste si nerozuměli s ním nějak?

Klára: No, on právě pak začal, nebo on teda pil už dlouho, ale pak začal ještě víc pít, začal pak ještě i sázet a vlastně se zpětně zjistilo, že měl taky deprese, nebo taky ještě má. Pak vlastně i v rámci toho, že jsme bydleli v tom společným baráku, kterej on jako kupoval, tak měl díky tomu dluhy, takže nám pak vlastně odstříhli i elektřinu, že jsme v tom baráku i chvíli byli bez elektřiny, což pro mě v tý depresi bylo taky takový jako složitější, protože jsme pak jako vlastně s mamkou byly pak vlastně jako tejdny, nebo dva tejdny u tý mojí kamarádky, že jsme bydleli. Takže takhle a pak vlastně nějak ještě v rámci tý deprese, nebo v tom období tý deprese a toho, kdy jsme ještě bydleli s tím přítelem mamky v tom baráku, tak on se chtěl oběsit na půdě.

Tazatel: Ježiši.

Klára: Nebo zkoušel to, že si bral nějaký prášky, napil se na to alkoholu a šel se jako oběsit na půdu, takže my jsme v tu dobu jako teprve jeli jakoby na ten barák a on tam v tu chvíli byl jakoby jeho brácha u něj, takže jakoby našťestí se mu to nepovedlo se oběsit, ale pro mě to bylo jako prostě složitý ta situace, tohle to jako řešit prostě v baráku, kde jsem měla ještě furt bydlet. Takže to pro mě bylo jako hodně nepříjemný. No, takže to byl asi nějaký takovej zásadní krok

k tomu, že jsme se odstěhovali potom a pak zpětně právě jako byl diagnostikovaný s tou depresí a dokonce se pokoušel pak asi dvakrát jako podřezat, takže byl pak jako hospitalizovaný několikrát.

Tazatel: To musela být těžká situace.

Klára: Jojo. (chvilí odmlka)

Tazatel: A vlastně, probíhalo v tvé hlavě nějaký srovnávání toho, třeba co se dělo s ním a vlastně, když měl pak i ty deprese a něco a ty, když tobě bylo taky špatně, tak vlastně co sis o tom myslela, že se to takhle dělo?

Klára: No tak, měla jsem k němu pak trochu jiný jako, no na něj trochu jiný náhled, třeba na to, no jako na něj, jako na člověka, ale jako zároveň sem věděla, že jako pije a nebyl mi furt prostě jako člověk takovej sympatickej a neměla jsem k němu nikdy prostě jako takovej vřelý vztah. Jakože bych k němu měla úplně blíž, nebo jako že bych ho tím začla mít ráda, to se jako nestalo, to ne. Ale hlavně jako ten člověk musí chtít sám se sebou něco dělat, sám se jako uzdravit, protože prostě je to dospělej člověk a protože on mi připadalo, jako moc nechce, byl pak zavřenej jako hodně často na tom baráku, kde zůstal sám, kde zůstal bez elektřiny, takže tam jako ani neměl moc co dělat a ani nechodil do práce, kvůli tomu, že měl ty deprese, takže měl neschopenku. Takže vlastně mi přišlo, že se ani jako nesnaží prostě se nějak zlepšit, nebo jako, že ani nechce se dostat z toho stavu ven, takže no, takže nějaký jako vztah k němu mi to úplně nezměnilo, to je furt stejný, ale bylo jako fajn vidět, že si něčím podobným taky jako prošel no.

Tazatel: No a říkala si, že toho takhle bylo v rodině teda víc, jak babička, tak i máma něco a tak.

Klára: Jojo.

Tazatel: A vlastně, myslíš, že to teda změnilo způsob, jakým oni k tobě přistupovali, nebo jakým jste se o tom bavili, když ta zkušenost v rodině byla? Oni věděli, že to existuje a že se to třeba nějak léčí, nebo tak. Myslíš, že tím to pro tebe bylo jako třeba snadnější?

Klára: No, tak babička, ta jako o tom mluvila tak nějak jako vždycky, že asi jí to nepřišlo nějaký jak tabuizovaný téma, že prostě říkala, no dneska je všechno naprd a dneska já se necejtím jako dobře a děda mě štve a tohleto a prostě mám depku, tak to brala spíš prostě jako takhle, tak lidově. A mamka jako o tom moc nějak nemluvila, protože to, si tím prošla hlavně v mém jako věku, takže teďka už jí to jako nic neříká. Celkově spíš jako, když jsme měla já ty problémy, tak se ptala jako, co ti je a co by ti pomohlo a pak sem jí už spíš dodávala nějaký jako informace, že i nejenom jak o mě a těch mejch stavech, ale spíš jakože celkově, aby byla víc informovaná o těch duševních nemocech a jak se to může jako projevit a co těm lidem jako může pomoci a jak se vůči nim jako můžu projevovat na veřejnosti a takhle.

Tazatel: to je užitečný no.

Klára: Právě no.

Tazatel: Hm. Teď mně ještě napadlo, vlastně ty když si na sebe občas předtím koukala, ještě než si o tom zjistila víc informací z těch článků a tak, jakože třeba si slabá, nebo takhle, setkala ses z druhé strany i takhle s někým, od koho by nějaký takovej názor přišel, že jsi třeba líná, nebo slabá, nebo něco takovýho?

Klára: Jako asi né konkrétně na mě, ale měla jsem v okruhu pár lidí, který tak jako všeobecně říkali, no tak jako ty lidi mi přijde prostě, že jako jsou jenom líný a nemaj žádnou jako, že nejsou cílevědomý a takhle, takže to mě vždycky jako dokázalo rozohnit prostě, protože jsem věděla, čím si prostě ty lidi třeba procházej a že mě blízký lidi tohle to jako dokážou říct, nebo takhle smýšlet, tak mě to vždycky jako dokázalo naštvat. Takže jsem jim to vždycky uvedla jako na pravou míru a oni si buďto jako o tom nechali něco jako říct, nebo si mleli furt to svoje. Ale tak lidi buďto poslouchaj, nebo neposlouchaj, to už je jako na nich, takže se tím snažím většinou jako moc nerozházet a říkam si, tak si povídej no a takže tak.

Tazatel: Chápu. (chvilku pauza). Tak jestli tě k tomuhle napadá ještě něco, co by si třeba chtěla sdělit, nebo co tě napadlo v průběhu toho rozhovoru?

Klára: Asi nic extra, jenom, ehm, bych chtěla přirovnat trošku ten pocit u tý deprese, jak jsem se v tom cejtila, tak vlastně to hodně času přirovnávám k tomu, že když prostě stojíš na přeplněném náměstí, kde prostě kolem tebe chodí milion lidí a ty tam stojíš sám a křičíš o pomoc a je to jako kdyby tě prostě v tu chvíli nikdo neslyšel, ani jako neviděl. Takže tady to vlastně tenhle pocit přirovnávám k tomu, jak jsem vlastně se cejtila já v těch depresích no.

Tazatel: Že ses cejtila, že křičíš o pomoc, ale nikdo tě neposlouchá, nebo.

Klára: No, jakože spíš, asi jakože ta bezmoc, že oni ani nevědí spíš, jakože jak mi pomoci, takže asi takhle no, hodně ta bezmoc tam byla, že fakt se to jako nedá popsat a přijde mi, že jako člověk, kterej si těma duševníma nemocema jako neprojde, tak i přesto, že to mu rozumí, jako těm příznakům a takhle a chce tomu rozumět a bejt empatickej s těma lidma, tak to úplně nedokáže pochopit tak, jak to úplně pochopěj ty lidi, který si tím projdou, nebo prošli.

Tazatel: A máš pocit, že je potřeba to pochopit, aby nějak pomohli, nebo vlastně ne?

Klára: Jako určitě jde pomoc, i když si tím ten člověk neprošel, prostě tady pro toho dalšího bejt, to umí každej si myslím, když chce, a naslouchat, a povídat si o tom s tím člověkem a prostě mu nějak pomoci, když mu není dobře, ale myslím si, že člověk, kterej si tím prošel a, takže tomu dotyčným dokáže jako pomoci o hodně víc, protože ví třeba, co pomohlo jemu, nebo prostě ví, jak se ten dotyčnej cejtí, takže prostě dokáže se s ním cítit na tu stejnou vlnu.

Tazatel: No, můžou sdílet, co pomohlo jednomu, co druhému a tak.

Klára: No, přesně. Je to vždycky o něčem jiným, když ten člověk prostě ví, čím konkrétně si ten člověk může projít.

Tazatel: To určitě no (chvíle pauzy). Tak pokud tě nenapadá ještě něco jiného, tak budeme končit.

Klára: (kýve)

Tazatel: Tak já ti moc děkuju za odvalu a ochotu tyhle věci sdílet se mnou.

Klára: Rádo se stalo.

Rozhovor s Josefem

Tazatel: Na začátek bych tě poprosil, abys mi povyprávěl o tvé zkušenosti s duševním onemocněním.

Josef: Hm. Tak to začalo, jsou to myslím asi tři roky. Kdy jsem byl v situaci, že jsem byl v posledním ročníku magisterského studia a psal jsem diplomovou práci a asi mě to dost nebavilo a nešlo mi to, nemohl jsem se na to soustředit. No a potom se tady v téhle situaci přihodily ještě nějaké nešťastné události v mém životě a to bylo jednak to, že jsem se rozešel s holkou, se kterou jsem tehdy byl. A potom jsem měl nějaké nedorozumění s taťkou a, kdy vlastně jsem si chtěl s bráchou a s taťkou domluvit o nějakých jako věcech. A tak jsme s bráchou přijeli za taťkou a nějak to dopadlo jako dost špatně a tak tady tyhle ty tři věci nějak způsobily, že, no, že jsem se necítil dobře a nemohl jsem se na nic soustředit a tehdy jsem vlastně potřeboval jenom dopsat tu diplomku, neměl jsem nic jiného na práci, ale na tu jsem se nemohl soustředit a všechno mě přestávalo bavit. Vlastně několik měsíců jsem nedělal téměř nic, moc si nepamatuju, co jsem přesně dělal. Mezitím jsem chodil k psychologovi, který mě, který mě vlastně přesvědčoval, že to, co teď prožívám, není normální a že bych s tím měl něco dělat, že bych měl vyhledat psychiatra a já jsem se tomu pořád nějak bránil, že to je v pohodě a že to někdy přejde, ale pravda byla taková, teda aspoň z mého dnešního pohledu, že to bylo dost nesnesitelné a že jsem se trápil a byl jsem plný pocitů beznaděje, že to nikdy nebude lepší. No a potom, po několika měsících vlastně někdy na jaře...mě se tohle přihodilo, řekl bych někdy touto dobou (bylo září), nebo možná o měsíc později a potom na jaře jsem vyhledal pomoc psychiatra. Od té doby jsem začal brát antidepressiva a od té doby se to nějak začlo lepší. Začal jsem více dělat věci, které mě baví, které mě předtím třeba ani nebavily a nějak se to jako pořád zlepšovalo a pak jsem se rozhodl vlastně v létě, že tu školu, kde mi chyběla jenom diplomka a státnice, že dodělávat, hm, že mě to stojí příliš velké úsilí a nestojí mi to za to, tak jsem se rozhodl, že tu školu nedodělám. Což pro mne byla hrozně velká úleva. Vlastně mi to přidalo na té náladě, že už odpadl tedy tenhle ten problém a řekl jsem si, že místo toho půjdu pracovat, tak jsem si našel práci a začal jsem pracovat. Ta práce mě nesmírně bavila, aspoň první několik měsíců jsem měl pocit, že to, že prožívám nejpěknější chvíle mého života skoro a no, od té doby vlastně dva roky, co jsem začal pracovat, nebo to budou na podzim dva roky, co jsem začal pracovat, tak od té doby je to víceméně dobré, s tím, že teda to jde někdy nahoru a někdy dolů, ale zatím se mi, jako mám takovou práci, do které nemusím jít, když mi není dobře. Tak zatím to nejhorší, co se mi za tu dobu stalo, tak bylo, že jsem týden nešel do práce, protože jsem se necítil dobře. Což jako je ještě snesitelné docela. (chvíli odmlka)

Tazatel: To je dobře, že to takhle jde. No a jak u tebe vypadá teda, když se necítíš dobře, si říkal nějaká únava, a co ještě se tam objevuje?

Josef: Hm, přemýšlím nad tím. No, většinou mě rozhodí něco konkrétního a většinou jsou to nějaké vztahové věci a no, když mě něco rozhodí a necítím se dobře, tak většinou přestanu komunikovat s lidmi, nechci je příliš vidět a nechci vycházet ven a přestávají mě bavit věci, které mě předtím bavily, což je teda hlavně sport. Který jako i cítím, že mi pomáhá po té psychické stránce, takže zrovna v tenhle okamžik mě přestane i ten sport bavit bohužel a no, mám pocit, že nemám na nic sílu, že nemám sílu pracovat, že nemám sílu si uvařit oběd a vlastně ztrácím nějak vůli. Ještě mě k tomu napadá jedna věc, že ztrácím schopnost plánovat věci do budoucna, protože najednou mám pocit, že nevím, jak to bude za týden, jak to bude za měsíc, tak přestanu úplně myslet do budoucnosti.

Tazatel: Jako, že na ně rezignuješ?

Josef: No, řekl bych, že třeba věci, které je třeba udělat, tak odkládám. Teď mne napadají jako doma různé opravy třeba, co se pokazí, tak tady ty věci začnu odkládat a když třeba se mě zeptá mamka, co budeme dělat o Vánocích, jestli je budeme trávit spolu, tak já mám pocit, že to je za tak dlouho, že to teď neumím říct, protože nevím, co bude za těch několik měsíců.

Tazatel: No a vlastně, jak pak vypadá tvůj běžnej den, když se tohleto děje, co pak děláš, třeba od rána, pak přes den a večer?

Josef: Hm. Já obvykle pozdě vstávám, a když mi není dobře, tak vstávám ještě později a potom strávíš většinu dne buď v posteli anebo někde jako na gauči, takže sedím, nebo ležím a obvykle dělám něco na počítači, protože mám pocit, že přitom nepotřebuju vynakládat velké úsilí, takže se dívám, já nevím, na filmy, na videa, nebo něco poslouchám, ale vždycky to není tak špatné, že bych třeba nevycházel z domu, si jdu někdy zasportovat, když na to mám náladu.

Tazatel: A co pro tebe bylo vlastně nejhorší v těch stavech?

Josef: A teď myslíš v době, kdy jsem byl v depresi, nebo když mám teď jako nějaké horší dny?

Tazatel: To je na tobě.

Josef: Hm, já si myslím, že v té době, kdy jsem trpěl depresemi, pro mě byla nejhorší beznaděj, jsem měl pocit, že už to nikdy nebude lepší a taky jsem se cítil hrozně osamělý, protože sem o tom s nikým nemluvil. Přátelé, ani rodina, nikdo to nevěděl, čím si procházím. Já jsem před nimi i do jisté míry hrál, že je všechno v pořádku a nevyhledával jsem vlastně společnost lidí,

ale stejně jsem cítil, že jsem osamělý. Ale nejhorší byla ta beznaděj, že jsem měl pocit, že to nikdy nebude lepší.

Tazatel: Jo, vlastně říkáš, že ses s tím nikde nesvěřoval. A teďka už to třeba ví, co se dělo, nebo ne?

Josef: Hm. Teď je to podle mě rok, co jsem jim to řekl. Řekl jsem to nejdřív, já mám vlastně rozvedené rodiče a s tatškou se teď moc nebavím a mám pocit, že on pro to nemá moc pochopení, tak jsem to říkal bráchovi a říkal jsem to mamce. Ty jsem si vždycky jako nějak pozval k sobě domů, abych jim to řekl. A potom jsem napsal mail mojim nejlepšími kamarádům, kde jsem jim to vysvětlil a tady tyhle lidi, to může být já nevím deset, tak to jsou jako lidi, kteří to o mě ví. A jinak v práci, nebo takový jako méně blízký kamarádi, tak s těmi o tom vůbec nemluví.

Tazatel: Hm a teda ten táta to taky ví?

Josef: Ne, ten to vůbec neví. Vlastně jeden z těch důvodů, proč jsem se necítil dobře, tak to byl nějaký ten rozhovor s tatškou, co jsem říkal, co nedopadl úplně dobře a já jsem měl pořád tendenci, pořád jsem to chtěl s tatškou vyřešit. Protože jsem měl pocit, že to hrozně leží ve mně a tatka to nechtěl vůbec řešit, takže to nějak dopadlo tak, že jsme se spolu víceméně přestali bavit. Ale nevzniklo to žádnou hádkou, ani něčím podobným, prostě to skončilo víceméně, že jsme si psali maily a tatka mi napsal, že už to nechce dále řešit a já už jsem mu na to jen neodpověděl, protože jsem nevěděl, co na to říct. No, takže ten o tom neví vůbec. A nemám důvod mu to říkat.

Tazatel: Dobře. A nevadilo by ti třeba říct, čeho se ten spor třeba týkal, nebo kvůli čemu jste se vlastně přestali bavit?

Josef: Hm.

Tazatel: Nějak ve zkratce, nemusíš to nějak rozebírat.

Josef: Hm, ten důvod byl vlastně ten, že jsme si s bráchou uvědomili, že máme s tatškou nějaký problém, který je dost podobný a to ten, že tatškovi vlastně vůbec nerozumíme. On neprojevuje příliš emoce a my nevíme, proč to dělá a je nám to hodně nepříjemné, protože se nám to nezdá příliš přirozené a zároveň s náma nechce o nějakých, teď nechci říct intimních, ale, jak bych to nazval, jako o emocích s náma vůbec nechce mluvit. Tak tohle jsme vlastně s ním chtěli řešit a ten rozhovor dopadl tak, že jsme z něho měli pocit, že on je přesně takový, jaký si myslíme a že moc emoce jako necítí, nebo je nechce dávat najevo a že si myslí, že je to v pohodě a že mu

to tak vyhovuje. To byl vlastně důvod, proč jsme jeli, nebo výsledek toho rozhovoru s tatškou. Potom když jsme se přestali bavit, tak on mi volal a několikrát se mi pokoušel dovolat a já jsem mu to nikdy nezvedl, protože jsem neměl náladu s ním mluvit. Pak mi to už připadalo blbé, tak jsem mu pak napsal mail, kde jsem mu to všechno vysvětlil, myslím si, že docela hodně diplomaticky sem mu popsal, že je pro mne těžké s ním mluvit a popsal jsem mu ty důvody a nějak jsme se o tom začali bavit a on mi potom vlastně řekl, že už to nechce řešit.

Tazatel: Takže chápu to správně, že teďka už se mu pak ani nechceš svěřovat?

Josef: Hm. Já bych ani předtím neměl tendenci se s tím moc svěřovat, protože mám pocit, že je to člověk, který nemá pro takové věci pochopení, takže vlastně já mám takové problémové vztahy s oběma rodiči, se to tak různě střídá. Jeden konflikt, co jsem měl třeba s mamkou, tak byl ten, že jsem jí řekl, že chodím k psychologovi, to je nevím, už pět let zpátky a poprosil jsem jí, ať to neříká tatškovi a ona mu to řekla, protože měla pocit, že se já nějak vnitřně trápím a že on by s tím měl něco dělat. Tak už v té době jsem s ním nechtěl o takových věcech mluvit a byl jsem ochotný se jako pohádat s mamkou, že mu to řekla.

Tazatel: Chápu. A ten důvod vlastně. Co myslíš, že by se stalo, kdyby si mu to předtím řekl, čeho ses bál?

Josef: Hm.

Tazatel: To je možná trochu špatná formulace, aby to neznělo jako.

Josef: Né, já tomu rozumím. Měl bych asi pocit, že zbytečně vylívám někomu svoje srdce a že ho to vůbec nezajímá. Myslím si, že jenom tady tohle by mi na tom vadilo. Jo, vlastně ještě jedna věc, mí oba rodiče mají tendenci, když za nima přijdeme s nějakým problémem to hrozně řešit. Místo toho, aby se k nám chovali, jak bych to řekl, jako aby se nás pokusili nějak uchlácholit, ale ne řešit ten problém. A zrovna tatška je v tom extrémní, že by ten problém chtěl řešit, ale já po něm nechci, aby řešil moje problémy, já si je chci vyřešit sám. Tak tohle je vlastně druhá věc.

Tazatel: Dobře. A teďka kdybychom se vrátili k té mámě, ta vlastně reagovala jak, když si jí to řekl?

Josef: To s tou depresí?

Tazatel: Ano, nebo s psychologem, prostě co bylo první.

Josef: Hm, ona z toho byla hodně nešťastná a myslím si, že to bylo takové jako neštěstí typu, když matka zjistí, že se její potomci trápí, nebo že jim bylo nějak ublíženo třeba. A no, takže vlastně na to reagovala tak, že měla vlastně strach, nebo se o mě bála. Ale bylo to v situaci, kdy já jsem jí to říkal, když už jsem s tím byl vyrovnaný a kdy jsem měl pocit, že už to mám za sebou. Takže to nebyla vlastně ta reakce, kterou bych úplně potřeboval (chvilku odmlka). Hm, přemýšlím ještě, no už si moc nějaký věci nevybavuju.

Tazatel: To nevádí vůbec. A ty teda chodíš ještě k nějakému psychologovi?

Josef: Jo.

Tazatel: A jak to vlastně teď berou okolo tebe v té rodině třeba?

Josef: No, hlavně si zvykli, nebo pochopili jednu věc, že to, že mám třeba špatnou náladu, tak že to není něco, co by museli řešit, že to tak prostě je a že se jako kvůli tomu nemusí nějak trápit a taky pochopili to, že když já mám, nevím, třeba chodím pozdě spát, nebo sem celý den unavený, tak že to není něco, co bych si nějak vymýšlel, nebo podobně, ale že zkrátka, tak jak se to stalo třeba včera. Byla tady mamka a já jsem byl celý den unavený, tak odjela prostě dříve, protože se mnou nebyla žádná řeč, a sice to není optimální řešení, ale aspoň teďka ví, že to není, že bych ji nechtěl vidět, ale nemám sílu.

Tazatel: Takže jste jako nějak domluvený, když se něco takového děje, že prostě třeba odjede dřív, nebo něco, když se nebudete bavit tolik?

Josef: To nejsme domluvený. Je to ještě pořád problémové, protože v těch situacích já vlastně příliš nechci s lidmi komunikovat, nebo je to pro mě těžké, takže vím, že v tomhle je velký deficit, že trošku očekávám, že to ten druhý člověk pozná. Ale včera to probíhalo tak, že jsem mamce řekl, že se mnou už dneska asi nebude žádná řeč a že jestli tady nechce být, tak ať jede domů.

Tazatel: Aha. A předtím, než oni tohle vlastně věděli a ty ses jim svěřil, tak jak reagovali na to, když ti bylo blbě, nebo když se něco takového dělo?

Josef: No, myslím si, že mě brali jako hodně náladového člověka, který má prostě svoje dny, kdy se já nevím, zavírá do pokoje a nechce s nikým mluvit a podobně.

Tazatel: Hm. A předtím si říkal něco o tom vymýšlení, nebo něco takového.

Josef: Hm, jo, to si nemyslím, že by si jako mysleli, že si něco vymýšlím, spíše jsem to myslel tak, že si dokážu představit, že když za mnou přijede mamka a teď já se s ní vlastně nechci

bavit, protože se cítím unavený, tak že pro ní je to těžké si vnitřně to přebrat, jako proč to tak je a že může si začít myslet, že za to nějak může ona, nebo že se něco mezi námi stalo, anebo něco podobného. Tak si myslím, že tím že jsem jí to řekl, tak to pomáhá tomu, že tohle jí nebude tolik napadat (chvíli odmlka).

Tazatel: A předtím jsme se bavili o té psychologce a o psychiatrovi. Co tě vlastně vedlo k tomu, abys je vyhledal?

Josef: Jo. Já jsem. Poprvé jsem k psychologovi chtěl začít chodit, to jsem byl třeba někdy, nevím, v druháku na vysoké škole, z toho důvodu, že jsem měl pocit, že můj život nejde tím směrem, který bych chtěl a zároveň jsem měl problémy s usínáním, což jsem měl pocit, že s tím souvisí, tak jsem to s ní chtěl řešit. Tady u toho psychologa to nedopadlo dobře. My jsme si vůbec nerozuměli, takže jsem u něho byl třeba pětkrát, pak jsem tam přestal chodit. Potom po několika letech jsem měl nějakou neshodu s mamkou a o té neshodě se náhodou dozvěděla jedna moje kamarádka a já jsem s ní byl zrovna na další den poté, co se o tom dozvěděla, tak jsme byli spolu domluvený, že půjdeme někam spolu za Prahu na výlet a tam jsme se o tom vlastně bavili a ona se mi svěřila, že má taky spoustu problémů a že chodí k psychologovi a zeptala se, jestli mi nemá na něho dát kontakt a tak to vlastně dopadlo tak, že jsem vlastně začal chodit tady k tomuhle člověku a s tím jsem si porozuměl, tak k němu chodím až doteď

Tazatel: A to je jak dlouho přibližně?

Josef: To je, já nad tím přemýšlím. Čtyři, nebo pět let bych řekl.

Tazatel: To je dlouho docela.

Josef: Hm.

Tazatel: A jak na tebe vlastně působilo, když ona se ti takhle svěřila s něčím vlastním?

Josef: Ve mně to vzbuzovalo ohromnou důvěru, protože jsem měl najednou pocit, že se jí taky můžu s něčím svěřit.

Tazatel: Jakože to zná?

Josef: Hm. No a my jsme si i předtím docela hodně rozuměli, ale tohle to pro mě znamenalo, že se s ní můžu bavit i o věcech, o kterých se s nikým jiným nebavím.

Tazatel: A předtím, než ti to vlastně řekla, přemýšlel si o tom, že by ses jí svěřil, nebo ne?

Josef: Myslím si, že vůbec, já jsem se o takových věcech nikomu nesvěřoval, tak jsem nad tím ani nepřemejšlel.

Tazatel: A co tě vlastně ještě předtím v té době vedlo, aby ses obecně nesvěřoval, ani těm kamarádům bližším?

Josef: Hm, myslím si, že pocit, že to nemůžou pochopit a ten pocit byl podle mne hodně podložený tím, že já jsem měl vždycky problém se spánkem, a když jsem o tom s někým mluvil, tak vždycky to na mě dělalo dojem, že oni tomu vůbec nerozumí, že vlastně si to ani nedokážou představit.

Tazatel: A vždycky problém se spánkem znamená jako od dětství nějak opakovaně třeba?

Josef: No řekl bych, že od té doby, co jsem musel začít chodit na školu a ráno vstávat, takže jsem s tím měl problém.

Tazatel: Vstávání je zlo (oba smích).

Josef: Ale já jsem byl hlavně noční tvor, takže pro mě to vstávání bylo, já když ráno vstanu, nebo tehdy, když jsem ráno vstal, tak potom jsem se nechtěl s nikým bavit, protože jsem byl unavený a vůbec se mnou nebyla řeč.

Tazatel: Takže to bylo spíš, že si chodil spát pozdě a pak si brzo vstával, nebo si nemohl usnout?

Josef: Nemohl jsem usnout no. To co jsem říkal, tak byl vlastně jenom projev toho, že jsem nemohl usnout.

Tazatel: No a ještě kromě toho, že jsi měl pocit, že by to třeba nemohli pochopit, tak co by z toho vyplynulo, že to nepochopí, ses třeba bál třeba toho, jak by reagovali, nebo?

Josef: Myslím si, že to byly dvě věci a jedna byla to, že, sem se bál, jak si říkal jejich reakce, že jsem nevěděl, jestli mě nebudou považovat za divného, nebo podobně a druhá věc byla ta, že pro mě je hrozně zraňující se někomu svěřit a být nevyslyšený. Mám vždycky takový pocit, že někomu vylévám své srdce a že jako mu je to úplně jedno.

Tazatel: A tos měl opakovaně jako nějakou takovou zkušenost?

Josef: Myslím si, že ne. Nepamatuju si na nějakou konkrétní zkušenost.

Tazatel: Takže spíš jako pocit?

Josef: Jo, pocit. Myslím si, že za to hodně mohl vztah, který jsem měl s matkou, který byl problémový, ale nedokážu si vzpomenout na nějakou konkrétní situaci.

Tazatel: A když jsme se bavili teď o těch reakcích, tak jak reagovali ty kamarádi, kterým si říkal, těm deseti, nebo kolika, že si jim to teďka sdělil, jaká byla jejich reakce?

Josef: Hm. Já jsem jejich reakci vlastně neviděl, protože jsem jim napsal mail. Já jsem jim tam napsal, že budu velmi rád, když se o tom se mnou budou bavit, ale že musí opatrně, protože je to pro mě dost citlivé téma a ve skutečnosti sem se téměř už s nikým o tom nikdy nebavil. Takže ta reakce byla vlastně taková, že, vlastně jsme se o tom nikdy nebavili. Ale rozhodně to nějakým způsobem ovlivnilo náš vztah. Třeba v tom, že když jsem se teď před měsícem necítil dobře a napsal jsem kamarádům, jestli by ke mně nechtěli přijít na návštěvu a naznačil jsem jim tam, že nemám dobrou náladu, tak všichni, kterým jsem to napsal, tak ke mně přišli, třeba že to bylo za dva dny. Což jsem až zíral a myslím si, že to bylo právě tím, že jsem řekl, že mi není dobře.

Tazatel: To je hezký, že takhle podpořili teda.

Josef: Bylo to pěkné.

Tazatel: A z těchhle deseti, říkal si předtím, téměř nebavili, tak je někdo s kým ses o tom ještě naživo bavil. Myslím si, že jedna kamarádka a já si to už moc nevybavuju, ale myslím si, že se o tom se mnou začala bavit a myslím si, že to skončilo tím, že my jsme spolu někam šli za ještě někým a skončilo to tím, že jsme tam jako přišli a už jsme nechtěli vést tady ten intimní rozhovor. Takže to nemělo příliš dlouhé trvání.

Tazatel: Dobře. A říkáš kamarádka, tak bylo pro tebe vlastně jednodušší to říct holce, než klukovi, nebo naopak?

Josef: Je to pro mě o hodně lehčí říct holce, než klukovi, ale je to možná z takového důvodu, že vlastně ve skutečnosti já mám více kamarádek, než kamarádů a myslím si, že ty, že nějaké bližší vztahy mám spíše s kamarádkami. Takže i z toho důvodu je to pro mě lehčí.

Tazatel: Jasně a říkáš, že když si jim napsal, že ti je blbě, tak tam třeba někdo přišel a stalo se ti teda, že jste někde byli spolu a najednou ti začalo bejt blbě?

Josef: Hm, nevybavuji si nic takového.

Tazatel: A co myslíš, že bys v tu chvíli dělal?

Josef: Hm, asi bych jim řekl, že půjdu domů. Ale myslím si, že bych nechtěl o tom příliš mluvit. I z toho důvodu, že pořád těch kamarádů, s kterými o tom mluvím, není hodně, takže když jsme někde s kamarády, tak to většinou není tak, že bych to všem chtěl říct.

Tazatel: Jasně. A co myslíš, že by ti z jejich strany třeba pomohlo, aby ses cejtil líp v tom to říkat třeba víc lidem, nebo těm lidem třeba opakovaně, když se to děje?

Josef: Hm, myslím si, že by mi pomohla od nich empatická reakce, ale já nevím úplně, jak by taková empatická reakce měla vypadat (smích). Protože, přemýšlel jsem nad tím vlastně hodněkrát, že když jsem přemýšlel nad tím, co říct lidem, jak by mi mohli pomoci, když mi není dobře, tak já vlastně sám nevím, jak by mi mohli pomoci. Protože většinou v ten okamžik ani já sám sobě neumím pomoci. Vlastně si ale myslím, že to, že odejdu odtamtud, je pro mě, že to není něco nepříjemného. Já prostě jdu domu, kde se cítím asi nejlépe a není to nic takového, že bych hrozně moc chtěl být s kamarády, ale teď prostě nemůžu. Pořád si prostě myslím, že když půjdu domu, tak že se tam budu cítit lépe.

Tazatel: Hm. A přemýšlím, v tu chvíli odcházíš vlastně proč, protože si od toho všeho chceš odpočinout nějak?

Josef: Hm, mě se to, že bych musel takhle odejít, se mi vlastně nestalo až na dvě situace, které byly s mamkou. To co se mi stalo včera, že teda byla u mě a odešla ona a pak se mi stalo před několika týdny, že jsem byl doma a že mi nebylo dobře a musel jsem dokonce odjet do Prahy, kde se cítím více doma. Tady jsem odjel proto, že jsem měl pocit, že se budu cítit lépe v Praze, než právě u rodičů.

Tazatel: Jo. A ještě otázka teď mimo, pokud tohle téma takhle můžeme uzavřít. Máš nějaké sourozence kromě bratra, o kterém si povídal?

Josef: Ne, mám bratra jenom.

Tazatel: A to jsi říkal, že s ním jste se o tom nějak bavili?

Josef: Vlastně já jsem, náš jako vztah se hodně zlepšil v době, kdy jsem zjistil, že on řeší mnoho podobných problémů k těm, které mám já, a začali jsme se o tom otevřeně bavit. Byla to i příčina, proč jsme se potom i začali bavit o tatkově a proč jsme jeli k němu. O tom, že jsem trpěl depresí, tak to jsem vlastně nejdřív řekl mamce a potom jsem to řekl bráchovi.

Tazatel: A jak si se vlastně dozvěděl, že on trpí těma podobnejma potížema nějakějma?

Josef: Jenom abych to jako vysvětlil, to nejsou žádné potíže, které by nějak souvisely s depresí. Spíše jde jako o nějakou nespokojenost třeba se svým životem a já jsem se o tom dozvěděl tak, že taková hrozná náhoda, že on měl na stole papír, nebo poznámkový blok a tam si psal nějaké poznámky a já jsem šel kolem, nebo jsem si tam prohlížel nějaké věci a zahlédl jsem tam nějakou zvláštní poznámku. Já si teď nepamatuju, co to bylo, ale bylo to něco ve stylu třeba „často pochybuju sám o sobě“, nebo něco, co ve mně vzbudilo dojem, že bych se o tom s ním chtěl bavit, takže jsem se ho na to zeptal a od té doby jsme se o tom vlastně bavili.

Tazatel: A jak to vlastně vzal, že si tohle viděl?

Josef: Mě se zdálo, že ho to hodně potěšilo, protože se zdálo, že se o tom nemá s kým bavit. Takže tak jako já jsem měl potíž se někomu svěřit, tak on to měl asi podobně.

Tazatel: A teda potom co ses tohle dozvěděl, tak ti to nějak usnadnilo se mu svěřit s těma tvojema potížema?

Josef: No, my jsme se spolu hodně bavili o takových jako vztahových věcech. V té době kdy jsem trpěl depresí tak to jsem s ním o tom vůbec nemluvil. Tohle jsem před všemi skrýval. Takže v tomhle ohledu mi to vůbec neusnadnilo.

Tazatel: Takže se to dozvěděl až potom, stejně jako ta máma?

Josef: No.

Tazatel: A pak si říkal, že jsi chodil k psychiatrovi ještě a bral si prášky nějaký. A to ses o psychiatrovi dozvěděl vlastně jak, jako nějak od psychologa třeba, nebo od někoho jiného?

Josef: Já si myslím, že mě psycholog hodně přesvědčoval o tom, protože ty sezení, které jsme spolu měli, tak často končili tím, že jsem z něho měl pocit, že on mi už neumí nějak pomoci. Když k téhle situaci došlo, když já jsem byl tak hrozně negativní, že jsem negoval všechno, co by mi mohl, co mi jako navrhl, tak to většinou končilo tak, že on mi navrhl, že bych měl možná navštívit lékaře a takhle mi to vlastně říkal asi několik měsíců a já jsem to vlastně nějak ignoroval. Jsem si říkal, že to není tak hrozné a že to bude lepší a že se to spraví samo, tak jak se to vždycky spravilo. Potom nevím úplně, co bylo tím rozhodujícím okamžikem, asi tam nebyl žádný příliš rozhodující okamžik. Jenom si pamatuju, že jsem si našel teda nějakého psychiatra, uložil jsem si jeho telefonní číslo do mobilu a potom jsem jednou šel třeba já nevím na alergologii, do nějaké polikliniky, kde byl i ten psychiatr a když jsem odtamtud odcházel, tak mne napadlo, že mu zavolám a že se objedná, takže takhle k tomu došlo.

Tazatel: Předtím, jak si říkal, že si to odmítal. Tak bylo to kvůli tomu, že si myslel, že se to nějak spraví, nebo tam bylo něco jiného?

Josef: Myslím si, že to bylo, totiž, já si myslím, že se snažím věci řešit, bez použití léků. Že jako, když mě bolí hlava a je to snesitelné, tak radši si půjdu lehnout, než abych si bral nějaké léky. Tohle tam mohlo mít nějakou roli, ale myslím si, že ne příliš významnou. To mělo třeba roli po té, co mi ten psychiatr, respektive psychiatrině řekla, že mi předepsala léky, tak já jsem dlouho vlastně přemýšlel, jestli ty léky začnu brát, ale předtím to podle mě velkou roli nějak nehrálo.

Tazatel: A začal si teda?

Josef: No, trvalo to myslím týden, nebo dva týdny, než jsem je začal brát.

Tazatel: A bereš je i teďka?

Josef: Jo, pořád je беру. Já беру vlastně, nechci říct dva léky, protože jsem jich bral více, ale беру jako klasicky antidepresiva a něco na spaní. A ta antidepresiva sem minulý léto přestal brát, ale potom jsem je zase začal brát, protože se ukázalo, že to bylo asi příliš brzo. Takže teď беру zase obojí.

Tazatel: A když ty lidi ví, že se léčíš s nějakými potížemi, ví i to, že bereš prášky třeba?

Josef: Jo, těm kamarádům a rodině jsem to říkal.

Tazatel: A jak na to reagovali?

Josef: Hm, myslím si, že na tohle konkrétně vlastně vůbec. Až teda na mamku. A to jak jsem říkal, že mám tendenci řešit věci bez léků, tak si myslím, že to mám jako od ní vlastně. Ona je přesně taková, že by byla radši, kdybych ty léky nebral. Vlastně i včera, když tady byla, tak se mě ptala, jestli, bavili jsme se nějak o lécích na spaní, protože u mě přestávala a ptala se mě, jestli jsem zkoušel ty léky si někdy nevzít, jestli bych usnul. Takže vlastně mám nějaký pocit, že se těm lékům taky vyhýbá, když to jde řešit bez nich.

Tazatel: Takže vlastně ví v tom případě, že chodíš k psychiatrovi. A na to nějak reagovali lidi v okolí, když si začal, nebo ne?

Josef: Myslíš jako kamarádi?

Tazatel: Třeba kamarádi, u té mamky už si to říkal nějak, ale třeba ty kamarádi, nebo jestli se to dozví třeba i lidi, který nejsou tobě tolik blízký.

Josef: Ne, myslím si, o tom kamarádi jako ví, neví. Vzhledem k tomu, že ví, že beru léky, tak jako si to můžou domyslet, že to tak je, ale s nimi jsem se o tom nikdy nebavil. A vlastně jiní lidé o tom nevědí, s jinými lidmi se o tomhle nebavím.

Tazatel: Takže v práci třeba o tomhle neví?

Josef: Ne, v práci to neví vůbec nikdo. Teda vůbec nikdo, to není pravda. Máme tam nějakou paní na HR, které jsem tohle to říkal. Teď kupodivu nevím, jestli tam ona ještě je, protože jsem ji dlouho neviděl, ale jí jsem to řekl, protože mi připadala hodně empatická.

Tazatel: A to jste se bavili jako nějak o pauze, nebo v jakém to bylo kontextu?

Josef: No, ona když přišla do práce, tak jejím úkolem bylo dejme tomu, abychom tam měli lepší pracovní prostředí, abychom se tam lépe cítili. Takže mluvila v podstatě s každým zaměstnancem, se mnou mluvila dvě hodiny a ptala se na všechno možné a mě nějak připadalo, že, možná na to přišla řeč v tom okamžiku, kdy se mě ptala, co se mě na té práci líbí, a já jsem říkal, že se mi na ní líbí to, že když se necítím dobře, tak že můžu zůstat doma, že s tím není žádný problém. Myslím si, že v tomhle okamžiku na to přišla řeč.

Tazatel: A jak potom reagovala, když si jí to řekl?

Josef: Hm, vůbec si na to nevzpomínám... takže to byla asi reakce, která byla pro mě příjemná, že nějak nenarušovala ten rozhovor.

Tazatel: Takže si měl pocit, že kdyby se něco dělo, tak by si jí to mohl potom třeba říct?

Josef: Myslel jsem, že to byla i jedna z věcí, co mi šla hlavou, když jsem jí to říkal, přesně to, že než abych to říkal přímo svému šéfovi, takže bych to radši řekl jí.

Tazatel: Jo a proč tomu tak bylo?

Josef: Proč jí, než šéfovi?

Tazatel: No.

Josef: Hm... Protože vlastně v té práci, to byl jeden z mála lidí, co se o mě takhle zajímal, jako co se o mě zajímal z té lidské stránky, že ji zajímalo... Měl jsem s ní pocit, že opravdu chce, abychom se tam měli dobře.

Tazatel: To je fajn. A jak to bylo u toho šéfa s tímhle?

Josef: Vlastně u toho šéfa mám pocit, že by to nakonec pochopil, i z toho důvodu... přemýšlím, on... nikdy jsem ho neviděl pít alkohol, já se taky alkoholu vyhýbám a je to věc, se kterou s nikým nemluví. Nikdy jsem se ho teda na to neptal, třeba by mi řekl nějaké rozumné důvody, ale mám pocit, že je to člověk, který má taky nějaká svá tajemství, o kterých s nikým nemluví, takže zrovna u něho mám pocit, že by tohle to vzal. Mám pocit, že je to takový i vlastně... na to, že je to člověk pracující v IT a jako opravdu člověk, který tráví u počítače tři čtvrtiny dne, tak je to člověk velmi empatický a bez předsudků, takže zrovna u něho si nemyslím, že by to byl takový problém to říct. Spíše by mi bylo příjemnější to říct paní z HR, která, jak bych to řekl... je člověk, se kterým... Vlastně šéf je člověk, se kterým pořád přicházím do styku a nevím, jestli se o takových věcech s ním chci bavit, takže je mi příjemnější možná to říct někomu, s kým se zas tak moc často nebavím a kdo to třeba přetlumočí někomu jinému.

Tazatel: Jako pro případ, že by reagoval nějak špatně, nebo?

Josef: Myslím si, že jo.

Tazatel: A vlastně, kdyby si měl měnit práci, nebo tak, a dostal by ses do firmy, kde by tyhle ty dva lidi nebyli, takhle empatický, tak jaký by to pro tebe bylo?

Josef: No, bylo by to asi dost těžké pro mě, protože já vlastně nevím, co bych dělal v situaci... teď je to tak, že když se necítím dobře, tak buď napíšu jako do chaty v práci, že nepřijdu do práce, anebo to dokonce nikomu neřeknu a je to úplně v pohodě. Kdyby to takhle nebylo a já bych to musel nějak řešit, tak vlastně si to nedokážu úplně představit, jak bych to udělal. Mohl bych jako si nechat napsat nemocenskou, jinak já jsem teď živnostník, což je důvod, proč to není problém. Zase zaměstnanci ale mají tu výhodu, že si mohou napsat nemocenskou, ale je to pro mě dost velký komfort, že s tím nemám žádné problémy.

Tazatel: Takže to je dost povaha té práce, že když jeden den nepřijdeš, tak se nic neděje a nepotřebuješ žádné potvrzení, nebo tak.

Josef: No.

Tazatel: No a vlastně říkáš, že to začalo na vejšce až, na střední se teda nic moc nedělo?

Josef: Já nad tím... myslím si, že bylo, ale nedokážu to nijak specifikovat, ale měl jsem asi... je to vlastně věc, kterou sám ještě v sobě nemám moc přebranou, jestli už jsem měl v té době nějaký problém, nebo ne, a moc to neřeším, protože se mi to nezdá důležité pro aktuální situaci. Ale myslím si, že určitě jsem měl v té době nějaké problémy. Až pak na vysoké škole jsem nějak našel sílu ty problémy řešit.

Tazatel: A mluvil jsi o tom třeba se školním psychologem, nebo učiteli na té střední?

Josef: Ne, jako školního psychologa jsem v životě u nás na škole neviděl a přemýšlím, jak bych ty problémy nějak specifikoval. Já jsem to hodně v té době připisoval tomu, že jsem musel brzo vstávat a potom jsem byl celý den unavený a nic se mnou nebylo, takže já jsem na té střední byl jako hodně pasivní bych řekl, nebo že... zrovna minulý týden jsme se o tom bavili s psychologem a charakterizoval jsem mu to tím, že mám pocit, že za tu dobu, co jsem byl na střední, tak se nic zajímavého v mém životě nestalo (smích).

Tazatel: A... jak to myslíš teďka?

Josef: Že to byla taková jako šed', na kterou si vlastně teď příliš nepamatuju, co jsem v té době dělal.

Tazatel: Takže tam nebyl prostě žádný významnej moment, ať už dobrej, nebo špatnej, kterej vy se ti vtisknul do paměti?

Josef: No, určitě bych si vzpomněl na dobré, i špatné momenty, spíše to je takové jako trošku... Když jsem přišel na vysokou školu a mohl jsem vstávat, kdy chci, a měl jsem vlastně volnost, protože už jsem nebydlel u rodičů, tak to bylo něco takového, jako kdybych se probudil ze snu. Jako takový pocit jsem měl.

Tazatel: A... takže to probuzení z toho snu, jako v uvozovkách, souviselo se změnou regulace toho spánku nějak?

Josef: Myslím si, že jo, ale sám moc vlastně nevím jako, jak velkou to hrálo roli. Tady to jako období z té střední školy... je to něco, k čemu ještě úplně nevím, jak se postavit no. Ani s psychologem jsme to nikdy neřešili.

Tazatel: A co si v tu dobu vlastně dělal, chodil jsi do školy a?

Josef: Chodil jsem do školy, měl jsem spoustu mimoškolních aktivit.

Tazatel: Například?

Josef: Hrál jsem volejbal, potom jsem hrál baseball, teda v opačném pořadí. Hrál jsem na flétnu, hrál jsem na kytaru.

Tazatel: To je dost věcí teda. A měl si vlastně v tom rozvrhu nějaký volný místo, nebo si takhle jen furt něco dělal?

Josef: No, myslím si, že jsem měl docela hodně volného času. To teď nedokážu úplně racionálně podchytit. Mě teď přichází jenom jako vzpomínky na to, jak jsme s kamarády šli ze školy, což bylo třeba někdy ve tři. Cestou ze školy jsme se stavili někde v pekárně a před tou pekárnou jsme třeba hodinu stáli a bavili jsme se, takže jako z tohohle mám pocit, že jsem toho času měl hodně, když jsem si mohl dovolit někde hodinu stát.

Tazatel: A měls v té době kromě nějaký ty party třeba ještě nějakýho bližšího kamaráda, nebo kamarádku?

Josef: Asi kamaráda, se kterým jsem seděl v lavici, se kterým jsem seděl v lavici asi, nevím, šest z těch osmi let, co jsem byl na gymplu, tak si myslím, že jsme si hodně rozuměli. Ale asi jsem neměl v té době člověka, kterému bych se nějak hodně svěřoval.

Tazatel: A nějaká parta v tu chvíli?

Josef: V té době to bylo dost složité, takže to byli spíše takové krátkodobé vztahy.

Tazatel: Krátkodobý je pro tebe jaký časový úsek?

Josef: Třeba měsíc.

Tazatel: Dobře. Takže nebyli moc jako blízký?

Josef: Ne, mám pocit, že v té době jsem vůbec... že v té době mi chyběly blízké vztahy.

Tazatel: A to se na ty vejšce nějak změnilo?

Josef: Hm... změnilo se to hodně a já přemýšlím, jak to popsat. No, myslím si, že se to právě změnilo tím, že jsem si našel kamarády, nebo kamarádky, kterým jsem se mohl svěřovat jako o věcech, se kterými jsem se předtím nesvěřoval. Většinou to bylo tak, že to byl nějaký člověk, se kterým jsem se... jak bych to nazval, který mi byl hodně blízký. A vždycky to byla nějaká doba, jako rok a půl, dva roky a pak jsem si našel zase nějakého jiného blízkého člověka. Sem tak jako přecházel.

Tazatel: A čím to bylo, že pro tebe bylo jednodušší se jim svěřit, než těm lidem na té střední?

Josef: Hm... myslím si, že to nebylo ani tak o lidech, ale že to bylo o tom, že jsem nabyl důvěru k těm lidem a to obvykle tím způsobem, že došlo k nějaké jako situaci, kdy jsem se jim jako... nechci říct, musel svěřit, ale že bylo lehčí se jim svěřit, než v jiné situaci a potom jsem zjistil, že jako tady ta důvěra v toho člověka se... že to bylo vlastně super a že to je dobrá cesta. Vlastně tímto způsobem, říkal jsem o té kamarádce, která mi doporučila toho psychologa, tak tam to

nastalo tím způsobem, že se ona náhodou vlastně dozvěděla o mojem konfliktu s mamkou, takže jsem se s ní o tom mohl bavit. Na jinou situaci si pamatuju, kdy jsme byli ze školy na jedné konferenci, bych to nazval a mě jeden den té konference umřel dědeček a to byla jako situace, kdy jsem měl tendenci se někomu svěřit, protože to byli lidé, kteří byli celý den okolo mě.

Tazatel: Jako, že jste celý den mluvili, tak si nabyl důvěru v to, že můžeš?

Josef: No a to bylo vlastně konkrétně se stalo, že jsme potom po konferenci byli v hospodě a já jsem tam seděl vedle kamarádky, tak s ní jsem se o tom bavil.

Tazatel: Takže je třeba pro tebe jednodušší se svěřit takhle v hospodě, než jinde?

Josef: Myslím si, že ne, že tehdy to byla jako nějaká náhoda, jinak je pro mě asi nejjednodušší se svěřit, když jsem někde s někým a jsme tam jenom dva. To je rozhodně nejjednodušší.

Tazatel: To dává smysl no. A ještě mě napadla další věc, bavili jste se o těchhle věcech někdy s nějakou tvojí partnerkou?

Josef: Hm... spíše ne. S jednou výjimkou, takovou jako...kdy právě jedna kamarádka, které jsem se svěřoval, tak jsem se s ní pokoušel chodit, takže tam to vlastně vzniklo opačným způsobem. Že jsem se jí nejdříve svěřoval a... (chvíle pauzy)

Tazatel: Že tam ten zvyk byl nejdříve a pak až milostný vztah.

Josef: Jo.

Tazatel A čím to podle tebe bylo, že si s těma partnerkama o tom nikdy nemluvil?

Josef: Hm, myslím si, že to souvisí jako, s mojí malou sebedůvěrou ve vztazích, kdy vlastně mám pocit, že když o takových věcech začnu mluvit, že tím klesá moje atraktivnost.

Tazatel: Takže si myslíš, že kdyby si jí něco takovýho říkal, tak zareaguje blbě a třeba se s tebou rozejde, nebo?

Josef: Hm.

Tazatel: A vlastně měl si za tu dobu nějakou delší důvěrnou vztah takhle?

Josef: Ne, to jsem neměl. Rozhodně tam byl ten problém v tom, že jsem neměl natolik dlouhodobý a důvěrný vztah, abych měl pocit, že si tohle to můžu dovolit.

Tazatel: Jo. A myslíš teda, že kdyby byl teda nějaký jako další, tak bys byl v pohodě s tím to říct, nebo spíš ne?

Josef: No, myslím si, že teď se i v poslední době hodně věcí změnilo, takže mám pocit, že by to pro mě bylo daleko jednodušší.

Tazatel: A po jaké době myslíš, že by si to třeba byl schopný říct?

Josef: Tak to je věc, kterou já docela často řeším, protože moje vztahy jsou tímhle tím hrozně ovlivněné. Já vlastně nevím, jestli to mám říct hned, jak se něco takového projeví, nebo jestli mám najít nějakou trapnou výmluvu, proč mi není zrovna dobře. Takže to je věc, kterou já řeším a nevím ještě.

Tazatel: Chápu. A když se ti někdy stalo teda, že ti nějaký ten den bylo blbě a nevěděl si, jestli to máš říct té holce, tak jak si zareagoval?

Josef: Hm. Typická situace je ta, že s tou holkou jdu na rande, nebo někam a vlastně nechci říct úplně jako, že mi není dobře, ale není mi dobře na to, abych byl zábavný společník. A v tu chvíli nevím. Asi se buď snažím to přemoci, nebo to jako ignorovat a brát to, jako že to tak prostě je a někdy, když mám pocit, že té holce to musí připadat divné, tak jí třeba potom napíšu, že dneska neměl náladu.

Tazatel: A jak ti v tu chvíli je, když se tohle to děje?

Josef: No, vlastně jsem z toho hodně nešťastný, protože cítím, že to brání, hm, že to brání jako nějakému rozvíjení vztahu no a vidím to nejen jako tady, ale i v případě kamarádů, kdy prostě kamarádi o mě dobře ví prostě, že jsem nemluvný, a že když někam spolu půjdeme, tak se může stát, že prostě spolu budeme půl hodiny mlčet. Takže s toho jsem nešťastný no, že to takhle je.

Tazatel: To mne mrzí, že to dělá takové problémy. A takže kromě té jedné kamarádky, se kterou jste se o tom bavili předtím, než jste spolu něco začali, tak jiný ses s tímhle nesvěřil?

Josef: Em, svěřil jsem se, ale to je taková speciální situace. Svěřil jsem se té holce, se kterou jsem se rozešel předtím, než jsem začal trpět depresí. To ale bylo, nevím kolik, rok, nebo rok a půl, dva po tomhle a nebylo to jakoby, jak bych to řekl... ta situace mezi náma byla dost specifická, jakože to mezi námi nedopadlo vůbec dobře a bylo to takové... já jsem měl jakoby potřebu jí vysvětlit, proč to, co mezi námi probíhalo, poté, co jsme se rozešli, tak proč to bylo takové, jako ubližující pro obě strany.

Tazatel: A říkáš, že to bylo ještě předtím, tak ses jí svěřoval vlastně s tím, že ti bylo nějak špatně, nebo? Že to bylo ještě před tou depresí.

Josef: Ne, ne, ne, já jsem se jí svěřil rok, nebo dva poté, co mě ta deprese vypukla, ale bylo to z toho důvodu, že ten její vztah s tou jako depresí hodně souvisel, protože depresí jsem začal trpět poté, co jsme se rozešli a mělo to spolu různé takové jako nepěkné dohry mezi námi.

Tazatel: Jako, že jste se nějak hádali?

Josef: No, něco v tom smyslu.

Tazatel: Hm. A vlastně, co myslíš, že by si potřeboval, aby ses dokázal vlastně nějak víc těm holkám svěřit v tomhle, když ten vztah začíná? Nebo říkal si, že to je něco, co přemýšlíš, jak bys to tedy udělal?

Josef: Hm. (chvíle pauzy). Hm, vlastně mě o tom napadají dvě věci a první je ta, že jsem...přemýšlím, jak to nazvat, že došlo na takové jako zvláštní situace, kdy jsem byl s nějakou tou holkou a teď já nevím, nenazval bych to úplně rande, ale že jsme byli spolu o samotě a byla to třeba holka, která se mi líbila a vlastně a ona se mi tady s tímhle tím svěřila, že třeba trpěla depresemi, nebo že chtěla spáchat sebevraždu, nebo něco podobného. Vlastně s tímhle se mi lidé, předtím, než jsem začal trpět depresí, tak se mi s tím vůbec nesvěřovali, já jsem v životě neslyšel žádný takový příběh a myslím si, že tím, že jsem si tím prošel, že už to mám trochu srovnané a že o tom sice nemluví úplně otevřeně, ale možná jako někdy něco naznačím, takže to lidé možná pochopí. Jako zvláště ti, kteří mají stejnou zkušenost, takže to vlastně z toho, co jim říkám pochopí a pak se mi třeba svěří stejným způsobem. Takže to je ta první věc, která mne k tomu napadá, že vlastně je pro mě daleko lehčí se svěřit člověku, který si prošel tím samým a ta druhá věc je ta, že občas se vlastně... No občas, setkal jsem se vlastně s jednou dívkou, která, která se ke mně chovala jako způsobem, který ve mně vyvolával tak velkou důvěru, že jí jsem neměl problém to říct. Takže si myslím že...přemýšlím nad tím. Nevím no.

Tazatel: A po jaké době si jí to vlastně řekl?

Josef: To bylo, to je taková jako velmi zvláštní situace, to je slečna, ke které jsem chodil na masáže. Šel jsem poprvé v životě na masáž, poté, co jsem se rozešel s jednou dívkou a tady téhle té masérce jsem to všechno řekl. Takže to byla jako úplně výjimečná situace.

Tazatel: A jak ona na to vlastně reagovala?

Josef: No, jakoby, abych to vysvětlil, to nebylo úplně tak, že bych jí to řekl, ale ona to na mně jakoby nějak viděla, že respektive já jsem se po té masáži hrozně uvolnil a možná jsem začal držet, nebo mi začaly slzet oči, takže jakoby byla nějaká, ona viděla, že se něco ve mně děje a já nevím, ona mě chytla za ruku, nebo něco podobného a vlastně říkala, že ať mám v sobě jakékoliv emoce, že je mám dát najevo. Na tohle jsem jí jako začal říkat nějaké takové věci o sobě, co se mi stalo a já vlastně nevím. Ona říkala vlastně, to je jeden z těch lidí, že má podobnou zkušenost, že taky když byla, když jí bylo, já nevím, osmnáct, tak že chtěla spáchat sebevraždu.

Tazatel: A jaký pro tebe byl, že vlastně takhle cizímu člověku to můžeš říct a že tě poslouchá?

Josef: Byla to pro mě úplně mimořádná zkušenost. Bylo to něco, co sem v životě nikdy nezažil ještě.

Tazatel: A to vlastně trvalo jak dlouho?

Josef: Já bych řekl, že třeba půl hodiny, bylo to jako hrozně dlouho.

Tazatel: A takovejhle moment se ti nikdy už pak neopakoval?

Josef: Hm, myslím si, že ne. Nikdy jsem to... že vlastně málokdy jsem ve svém životě pocítil takovou důvěru vlastně.

Tazatel: A to bylo předtím, než si měl zkušenost s terapií, nebo potom?

Josef: To bylo potom. To je teď rok zpátky, nebo rok a něco bych řekl. Takže v době, kdy jsem měl pocit, že deprese je za mnou. Vlastně jako v době, kdy jsem se pokusil o jako první vztah po depresi a to byla jako reakce na to, že nedopadl dobře.

Tazatel: Dobře. A teďka vlastně další věc. Když se na to zpětně koukáš, co tě o těch tvých stavech napadá, nebo o vyhlídkách do budoucna?

Josef: Hm... můj pohled na to se vlastně často mění a většinou se mění v závislosti na tom, jak se cítím. Takže někdy mám pocit, že nejsem schopen žít normálním životem a někdy mám pocit, že to přeci jen bude v pohodě. (chvíle pauzy) Třeba před měsícem, kdy jsem se necítil dobře a kvůli tomu jsem týden nechodil do práce, tak to jsem měl o sebe vlastně velký strach, protože jsem měl pocit, že se to všechno vrací, ale naštěstí se to začalo pak dost zlepšovat a přešlo to.

Tazatel: To je dobře. A máš teda pocit, že máš kontrolu nad tím, jak to bude, nebo spíš ne? Jako jestli to je něco, co můžeš ovlivnit.

Josef: Jo, já si rozhodně myslím, že jsem to velkým způsobem ovlivnil, takže nějakou kontrolu mám, ale pořád jsou pro mě ty situace nečekané, nepředvídatelné.

Tazatel: Nepředvídatelné, jakože nevíš, co máš dělat v tu chvíli?

Josef: Ne, nepředvídatelné v tom, že dopředu nevím, že mi, že následující týden nepůjdu do práce, protože to ještě před několika dny vypadalo úplně jinak a v pohodě.

Tazatel: A když se něco takového stane, tak kromě nějakých věcí co se s tím pojí, jako je třeba smutek, nebo nespavost a takhle, tak jaký máš ze sebe třeba pocit potom v tu chvíli?

Josef: Po tom, nebo při tom?

Tazatel: Buď po tom, nebo při tom, obojí klidně.

Josef: No, já přitom většinou mám pocit, že, (chvíli odmlka), takový pocit, že nejsem schopen žít normálním stylem života, kdy budu chodit osm hodin do práce a že tohle je další důkaz toho, že toho nejsem schopen. Vlastně z toho jsem docela nešťastný. Takže tak. A po tom, ono většinou není úplně potom, protože se to zlepšuje tak postupně a je to takové pozvolné, ale po tom mám asi pocit nějakého zmařeného času, který jsem nevyužil nějak smysluplně.

Tazatel: Jakože zmařeného tím stavem?

Josef: Jo.

Tazatel: A máš pak pocit, že je to něco, co je tvoje chyba, nebo?

Josef: Myslím si, že to ne, že to nemám. Spíše že to je čas, který jsem mohl využít lepším způsobem, nebo jako nemohl, protože jsem toho nebyl schopen, ale chtěl.

Tazatel: Aha. A potom, když už se ti udělá lépe a vidíš ten stav, co byl jako předtím, tak máš jaký názor na to s tou prací třeba, co jsi říkal předtím, že nejsi schopnej těch osm hodin. Co si o tom myslíš třeba teďka?

Josef: (chvíli odmlka), No myslím si, že ty pocity do jisté míry zůstávají. Vlastně jsem vděčný za to, že mám takovou práci, jakou mám, že je to tam bezproblémové.

Tazatel: A máš pocit, že jinou bys třeba nezvládl?

Josef: No, asi nejde o tu práci konkrétně, spíše jde jako o tu docházku. Že tady si můžu dovolit do té práce nejít. Kdybych pracoval na směny, tak si to dovolit nemůžu.

Tazatel: Jasný. A máš pocit, že tohle je něco, co se někdy změní, nebo spíš ne?

Josef: Hm. Dříve jsem určitě měl pocit, že se to změní. Ted' mám spíše pocit, že to tak zůstane.

Tazatel: Aha a z jakého důvodu?

Josef: Myslím si, že proto, že když chodím k psychologovi, tak tam pořád řešíme nové a nové věci a pořád a pořád objevujeme různá zákoutí, která jsme předtím neobjevili. Jako kdyby ta práce s tím psychologem nikdy nepřestala. Pořád řešíme jako nějaké problémy a mám pocit, že se nějaké řeší, ale naopak nové přibývají, takže asi proto.

Tazatel: Aha. A máš teda pocit, že za tu dobu, co seš u toho psychologa, ses někam posunul, nebo že ses vždycky vracel zpátky na tu samou úroveň?

Josef: Určitě jsem se hodně posunul, ale pořád mám pocit, že zásadní posun to není.

Tazatel: Zásadní v čem?

Josef: No, je to jako takové těžké měřítko, ale první věc, co jsem kdy začal s psychologem řešit, tak byl můj spánek. Můj spánek, přesto, že chodím pět let k psychologovi a beru léky na spaní, se nikdy nevyřešil. Někdy ani nemám pocit, že by to bylo o moc lepší, než předtím.

Tazatel: Ani s těmi prášky?

Josef: Určitě tam jsou nějaké mírné změny, ale zase před dvěma měsíci jsem psychiatře říkal, že jsem nad tím přemýšlel a možná, že v době, kdy jsem ty léky nebral, jsem ten spánek měl lepší. Takže je to takové, že nad tím pořád váhám a nevím vlastně.

Tazatel: To se projevuje tak, že se budíš, nebo že nemůžeš usnout, nebo jak?

Josef: Hm, obvykle tak, že nemůžu usnout. Jen výjimečně se budím dřív, než bych chtěl. Obvykle na mě všechny léky měly takový vliv, že jsem ráno potom nemohl vstát a točila se mi hlava a podobně. Takže jsem měl pocit, že naopak mám větší tendenci jako zůstat v té posteli déle a potom jít později spát.

Tazatel: To je nepříjemný no. A vlastně, i když ti zkoušela změnit jako sílu těch prášků?

Josef: Hm, já jsem z toho měl vždycky pocit, že ano, sice ty vedlejší účinky odezní, ale už ten lék přestane účinkovat, takže pak nemůžu typicky usnout.

Tazatel: Aha. A tedy k té psychiatře chodíš na kontroly třeba i teď třeba jednou za pár měsíců?

Josef: No. Byly doby, kdy jsem tam chodil třeba jednou za tři měsíce. Teď si myslím, že tam chodím jednou za každý, nebo jednou za dva měsíce.

Tazatel: A to jenom píše prášky, nebo se i třeba bavíte?

Josef: Bavíme se, ale většinou jen tak, že jí řeknu ty aktuální věci, co mne teď trápí. Řeknu jí, že mám pocit, že ty léky na mne nepůsobí, nebo že jsem po nich ráno unavený. Také mám různé tendence jí říct, že tyhle léky mě nevyhovují, že bych chtěl jiné, nebo že mám pocit, že vůbec nechci brát léky. Takže jako pořád se ta medikace nějakým způsobem mění a ještě se nenašla žádná, která by mi úplně vyhovovala.

Tazatel: Aha. A když vlastně tohle tolik nepomáhá, tak je vlastně něco, co by ti pomáhalo na ten spánek, nebo aspoň nějak částečně?

Josef: No, myslím si, že velká fyzická únava pomáhá, ale to je fyzická typu, že jsme někde na dovolené na horách a chodíme celý den po horách.

Tazatel: Tak to nejde dělat každý den.

Josef: To nejde dělat každý den no. (smích)

Tazatel: A něco jako to běhání, nebo jiné sporty, co jsi říkal?

Josef: To mne většinou spíš nabudí a potom nemůžu spát a málokdy... mám pocit, že bych to musel dělat příliš hodně, na to aby mne to unavilo takovým způsobem, abych usnul.

Tazatel: Chápu. A celkově, když se to vezme, ne jenom spánek, ale všechny ty stavy, tak co máš pocit, že ti v průběhu těch let pomohlo nejvíc?

Josef: Hm (chvilí odmlka). Myslím si, že mi pomohlo to, že jsem si řekl, že věci, které jsou mi nepříjemné, které se mi nechtějí dělat, které mne stresují, tak že jsem si řekl, že ty věci nebudu dělat.

Tazatel: Například?

Josef: Zrovna typicky ta diplomka, kterou jsem nakonec nedopsal, protože to pro mne bylo extrémně náročné. Mě teď nenapadá nic jiného, ale mám pocit, že je toho hodně, až mám pocit, že mne občas lidé považují za líného člověka, protože třeba řeknu, že tohle nebudu dělat, protože mne to nebaví. (oba smích). Jo, mne třeba teď napadá, já jsem hrál na saxofon. Hrál jsem, nevím, pět let. Nějakou dobu jsem trénoval třeba hodinu denně a mě to svým způsobem

bavilo, ale asi jsem trénoval, protože jsem chtěl dosáhnout nějakého zlepšení, pak jsem zjistil, že to moc nepomáhá, že to zlepšení se nedostavuje, i když trénuju a tak jsem s tím saxofonem úplně přestal, protože jsem si řekl, že je úplně spousta jiných věcí, co mě baví daleko více a nemusím hodinu trénovat na to, abych se nějak zlepšil. Takže třeba takhle.

Tazatel: Takže si byl hodně přes ty hudební nástroje, když kytara a saxofon?

Josef: Jo. A ještě jsem hrál na příčnou flétnu.

Tazatel: Jo. A teď v současnosti, máš vlastně nějaký koníčky, nebo něco co tě hodně baví?

Josef: Určitě je to sport. Teď pravidelně chodím na gymnastiku a chodím lézt a jezdím na jednokolce. Tak to je asi ten sport.

Tazatel: A jak ses dostal k tý jednokolce, jestli se můžu zeptat? (oba smích)

Josef: No, já jsem dlouho bydlel na koleji u Vltavy a chodil jsem tam na brusle a viděl jsem tam jednoho člověka, jak jede na jednokolce, a měl jsem pocit, že ho to hrozně baví. A navíc bavil i všechny ostatní lidi, tak jsem to chtěl vyzkoušet, tak jsem si půjčil jednokolku na několik dnů a potom v době, kdy jsem trpěl depresí, až jsem se začal léčit, tak jsem si říkal, že teď mám několik měsíců, kdy se budu dávat dohromady a nechci dělat nic složitějšího, ale na té jednokolce bych se mohl naučit. Tak jsem si koupil jednokolku a naučil jsem se na ní. Bylo to super, jednak proto, že mi to dalo sebedůvěru, že jsem schopen se naučit něco tak složitějšího a jednak proto, že jsem se díky tomu dostával mezi lidi a lidi na mne mávali a hrozně mne to bavilo.

Tazatel: Takže ti vlastně hodně pomáhá být mezi lidma a mít nějakou pozitivní odezvu od nich?

Josef: No. Já si myslím, že přesto, že jsem hrozný introvert, tak jsem trošku exhibicionista a že se chci předvádět mezi lidmi, takže mne těší, když se o mě takhle lidi zajímají.

(přerušil nás číšník, protože měli za chvíli zavírat)

Tazatel: Je teda ještě něco, co tě napadá k tomu, o čem jsme tu teď mluvili, co bys chtěl sdělit?

Josef: (chvíle pauzy) Myslím si, že ne.

Tazatel: Dobře, tak já děkuji za odvalu a ochotu vše takhle sdílet.

Josef: Není zač.

Rozhovor s Vilémem

Tazatel: Na začátek bych tě poprosil, abys mi povyprávěl o tvé zkušenosti s duševním onemocněním.

Vilém: Tak jsem se rozhodl to vzít z trošku širšího kontextu, protože ty duševní obtíže, nebo choroby, či diagnostiky vycházejí dejme tomu i z nějaký jako genealogie, z genetický výbavy. Moje maminka trpěla depresema, nebo trpí depresema a jenom nějakou endogenní depresí, nicméně tu predispozici sem tam teda měl v tomhleto ohledu z té matčiný strany a co se týče maniodeprese, kterou teda trpím já, tak tam je hrozně důležitý kdy se to spustí. De o to, že to člověk v sobě má zakódovaný a že pak jde o ten spouštěč, kterej v mém případě byl takový, že já jsem dokončoval studia na erasmu v Lublaňi, tak jsem dostal nabídku, jelikož můj obor je novinařina a film, natáčet na Filipínách jednu reality show, kterou jsem na poslední chvíli nějak vzal, protože mi to přišlo jako zajímavá příležitost podívat se někam jinam za hranice Evropy, ale pracovně. Tam v podstatě kombinací jetlagu, kterej je mimochodem pro lidi s maniodepresí velmi náročnej, protože je rozhodí z metabolismu. Takže když už lidi s touto diagnostikou lítaj daleko, tak by měli mít v programu, podle mě, toho jejich pobytu ty první dny zrelaxovat a dostat se do pohody, což u nás nebylo, protože my jsme tam přiletěli, byl to navíc můj první jetlag v životě, takže rozhozenej metabolismus a hned jsme začli pracovat. Tím způsobem, že jsme už hned ráno vstávali a vyráželi na ty ostrovy. Další věc ty podmínky. Bylo tam vedro, byla to jako náročná práce. Ještě podle mého názoru jenom čtvrtá věc byla, že tím, že jsem to jakoby vzal na poslední chvíli, tak jsem byl očkovanej proti asi třem místním nemocím během tejdne třeba. Což taky to tělo rozhodí, takže jakoby tohle byl asi spouštěč. A přímo tam na těch Filipínách mi teda vypukla mánie. Hodně silná. Jasně, pili jsme tam pivka, ale nepožil jsem žádnou jakoby psychotropní drogu. Ale i tak ta mánie mě vlastně vyhypovala natolik, že jsem měl halucinace a že jsem se velmi cítil jako součástí přírody, vesmíru, bylo vlastně jakoby i hezký spirituální zážitek pro mne. Někteří vědci tomu říkají spirituální krize, týhle formě mánie, protože u některých jedinců, který mánií prožijou, se hodně ty náboženský motivy jakoby prolínaj tou mánií. No takže po několika dnech tý mánie, kdy jsem nespál, to byla další věc, tak ta produkce samozřejmě viděla, že je něco špatně. Zařídila mi teda návrat do Prahy, kde mě okamžitě odvezli na psychiatrickou, no, nemocnici, léčebna už se neříká, jsem slyšel, na Karlově náměstí. Tam jsem byl okamžitě na příjmu hospitalizovanej s tím, že trpím tou mánií, docela jakoby závažnou, protože opravdu sem měl ty halucinace, a hodně sem to prožíval. Tím že jsem vůbec jakoby neměl povědomí o tom, že mánie tohleto dělá, tak jsem to v bral ještě vlastně v kontextu těch Filipín, že jsem jakoby hodně se tam přiblížil tý vesnici, tý komunitě

těch lidí tam. Tak jsem to bral spíš z jistý spirituální stránky. Kdyby se mi to stalo teď a tři dny bych nespál, tak samozřejmě bych už věděl, že to je špatně, takže to je možná teď asi další message, že mánie pokud jí začnete trpět, tou maniodepresí, tak nepřijde lusknutím prstů, přijde to částečně a je několik indikátorů, jak to poznat a jak se tomu vyhnout. První věc je jako spánek. Když nemůžete tři dny spát a furt cítíte energii, tak je to špatně a měli byste už okamžitě vyhledat psychiatra. No takže sem byl hospitalizovanej šest tejdnu, během kterých mě jakž takž dali do kupy, co se týče tý mánie. Byla to zajímavá zkušenost, protože sem jakoby se o té nemoci hodně dozvěděl, díky různým terapiím, které byly v rámci, že jo, těch komunit a tak. Poznal jsem hodně lidí, který třeba tu maniodepresí trpí už léta, takže to mi taky jakoby hodně dalo. A po propuštění teda sem měl depresivní fázi, naštěstí jenom krátkou, která byla spíše uzpůsobená tím, že ten mozek jak jel rychle, protože při té mánii ten mozek prostě je dvakrát rychlejší než normálně a ještě mi snižovali prášky, tak jsem byl jakoby na totálním útlumu, takže vedle antipsychotik a lithia, což beru doted', mi nasadili ještě antidepressiva, takže ty prášky beru. Víím, že hodně lidí je jako proti tomu, ale v momentě kdy máte tuhle diagnostiku, která vlastně není, bych řekl, nesouvisí s žádným traumatem, jakoby psychickým, s jakým se dá třeba pracovat, ale je to prostě fyziologická věc, kdy mozek neprodukuje hormony štěstí, že jo, serotoninu, tak je úplně nevyhnutelný ty prášky brát. A já jakoby zažil jenom dvoutejdenní depresivní epizodu, takže říkám jakože už nikdy bych jí zažít nechtěl a že mám k tomu takovej respekt, že ty prášky prostě beru a brát jako budu, dokud to bude potřeba. Pokud to bude celý život, tak celý život. No, tak to byl asi můj zážitek, teda ten příběh asi tohodletoho a asi na ten zbytek se můžeš dyštak jako doptávat.

Tazatel: Takže jsi měl takhle dvě epizody vlastně.

Vilém.: Hm (souhlasně přikyvuje)

Tazatel: Jednu manickou a jednu depresivní.

Vilém: Hm. Ale ta depresivní byl spíš...nebyla to klasická jako deprese taková ta dlouhodobá, ale spíš takovej jako šok po tý mánii. Tím vlastně, že ta mánie vlastně produkuje naopak nadbytečnej počet těch hormonů, dopaminu, serotoninu a oni se to jako snaží srážet dolů z toho, tak to byl takovej jako bych řekl šok po tý...pooperační šok třeba, nebo já nevim. Nebo posttraumatickej, nebo nevim. Takže to naštěstí trvalo dva týdny, kdy mi už zabraly antidepressiva a pak se to uvedlo do normálu. Měl sem ještě takovej podzim, jakože hodně jako ne depresivní, ale hodně utlumenej, ale během půlroku už sem se dostal do normálu.

Tazatel: Dobře, takže si říkal, na těch Filipínech teda, když se něco začalo dít, když si třeba pak už nespál a ten mozek byl jako už víc vybudenej, říkal si, že kolegové to nějak zaznamenali a že tě pak posílali zpátky. Jak na to tedy kolegové v práci reagovali, nebo co říkali?

Vilém.: Tak oni nejdřív viděli, že mam jako hodně energie, tím že to byl projekt, kterej byl jako uvařenej na poslední chvíli, tak oni mě neznali, takže nejdřív nevěděli, jestli třeba mam takovej entuziasmus. Takže jakoby nejdřív jako viděli, že jsem takovej hyperaktivní a mysleli si, že je to moje povahová jako to...povahovej rys, což vlastně je do jistý míry pravda, že jsem takovej jako hodně akční, zapálenej pro věci a tak, ale pak už se to jakoby stupňovalo, tak mi on říkal, ať jako zpomalím, ať si jako odpočinu a tak a pak když to bylo vlastně horší a horší tak už to začli řešit s tím doktorem tam, nějakým Holanďanem, kterej mi dal prášky na spaní, což mimochodem na Filipínách je jako mimořádně náročný sehnat, to kdyby vás někdo jako našel, s těma práškama, tak vás můžou klidně zavřít. Teď jak tam je jako ta drogová válka, tak tam sou jako strašný restriktce a mít tam něco takovýho je fakt jako vzácnost. No jenže já sem už vlastně měl tu mánií rozběhlou natolik, že vlastně jsem začínal i trpět nějakýma schizofrenníma pocitama, takže já jsem ty prášky jako vyplivával. Pak jsem přestal jíst i maso nějak. Nikdy jsem vegetarián nebyl a teď jsem najednou přestal jíst maso a už jsem se hodně začal uzavírat do toho jinýho vesmíru, kterej vlastně jsem si vytvářel na základě dejme tomu nějaký tý manický iluze. No a moment, kdy se to zlomilo, byl takovej, že tam přiletěl jeden takovej Němec, z managementu CME, což je společnost, která vlastní televize v Maďarsku, Slovensku a u nás Novu právě. A teď všichni z něj byli podělaný, báli se a on říkal, jakože jo, dobrý, dobrý. Já jsem se pak začal s ním hádat a říkám mu, že se mi to nelíbí, že to je až moc velká manipulace, s tou reality show a tak. No a v tu chvíli si oni řekli, že už něco je jako špatně a poslali mě za psychologem, kterej tam byl a kterej si se mnou prostě povídal a poznal to, sice to nebyl přímo psychiatr, ale samozřejmě asi ví o existenci mánie, žejo. Ty vlastně psychologii studuješ. Takže ten to poznal, to byl nějaký Španěl a povídali jsme si nějak, dlouho a ten to prostě poznal a s tím, že už se pak spojili, ten producent náš s mýma rodičema a dokonce jedna holka z Česka letěla na Filipíny, jediný co viděla, bylo letiště a mě vyzvedla a přivezla mě do Prahy a rodiče mě vzali autem rovnou na to Karlovo náměstí, kde já jsem chtěl, jako ok, že nastoupim, ale chci ještě na zahradu k nám jako ale ani to mi už nebylo dovolený a zavřeli mě (smích). No jakože ten štáb to bral spíš, jakože se báli o mě, jakože jestli tě zajímá ten úhel, tak to byl spíš takovej strach, než jako že by říkali, že jsem blázen a tak, ale spíš jakože o mě měli strach, ale taky to jsou lidi, který prostě, že jo, jsou z filmový branže, takže mají jako...tam má hodně lidí bych řekl jako nějaký psychický problémy, takže ten přístup k nim je jakoby jinej, mimochodem, to

je taková smutná zpráva, jsem se dozvěděl, že jeden z těch kreativních producentů, tak se teď před měsíce někdy oběsil, nikdo neví proč, nenechal žádný vzkaz snad a tak no. A nikdo nic netušil no, což je asi další možná kapitola tvojí práce že jo.

Tazatel: To je možné, lidé se občas bojí s těmito věcmi svěřit, protože neví, co na to řeknou ostatní a podobně.

Vilém: No, jasně.

Tazatel: Jo, takže zpátky. Teď potom co si se vracel z té hospitalizace, teď nevím, jak dlouho si tam byl.

Vilém: Jo, tři tejdny na Karláku, kde teda jakoby nechci pomlouvat, ale (smích) o kterým je jakoby známo, že tam do tebe jenom házej prášky a nic moc neřeší a moc se to se mnou nelepšilo, takže máma našla oddělení sedmadvacet v Bohnicích, kde se uvolnilo místo. Tam sem byl ty další tři tejdny, takže šest tejdnu celkově. V těch Bohnicích to šlo hodně nahoru, protože tam s tebou že jo samozřejmě pracujou v rámci terapií různých, že jo a dalších programů, dílny a tak dále a tak dále, navíc se můžeš jít projít do toho parku, což taky pomáhá. Takže naopak, tam to bylo krásný, nebo skvělý, profesionální. Radkin Honzák tam chodí a to možná řeknu, když už se tu o tom bavíme, moje teta mi teďka říkala, že její kamarádka má prostě jako kluka s Downovým syndromem, který občas vypění, jakože je agresivní, že ji třeba zmlátí a tak a teď právě jakoby ona ho nechce nikam dát jako se léčit, protože slyšela, že sedmadvacítka je prostě hrozná, že tam jsou hrozný podmínky a tak, což vlastně není pravda, takže možná tyhleto dezinformace je taky jako důležitý nějak objasňovat, nebo uvádět na pravou míru. Protože Bohnice, to je prostě líheň těch nejlepších profesionálů v tomhleto oboru. Takže toho bych se určitě nebál a u mě osobně to hrozně pomohlo a dalo, nejen po tý fyziologický stránce, což je práce psychiatra, který řeší nějakou medikaci, ale i po tý psychologický, kdy vlastně o těch věcech s těma profesionálama se bavíte. Je tam X druhů terapií a můžete si tam domluvit s psychologem i individuální sezení během toho, když vás něco trápí, takže tak no.

Tazatel: Dobře a říkal si, když se teď bavíme taky o rodinách, že pro tebe tam nějak přijeli, nebo tě vyzvedli?

Vilém: Rodiče, rodiče přímo no.

Tazatel: A jaké jsi měl v tomhle zázemí, chápali vlastně rodiče, co se děje, nebo spíš nechápali? Jak na to vlastně reagovali, že se ti něco začalo takhle dít?

Vilém: Jo, tak co se týče zázemí, tak to jsem samozřejmě měl. Rodiče prostě stáli při mně. Celou dobu mě navštěvovali. Když jsem měl ty první tři tejdny úplně šílený, tak, no, chtěl jsem, aby mi prostě přinesli přesně tuhle knížku, přesně tenhle časopis, tak mi to přinesli prostě a takže co se týče tadyhletoho, tak já bych to rozdělil do dvou rovin. Jedna z nich je, že to zázemí jsem jakoby měl, ale druhá, že by o tom něco věděli, tak to moc nevěděli právě a tím pádem u nich, i když si to nepřipouštěli, když byli u mě, ale strach každopádně byl. Máma i říkala, že viděla tátu snad úplně poprvý brečet, když vlastně mě vzali na ten Karlák jo a oni pak odcházeli. A to samý přítelkyně, moje ségra a kamarádka, ony se pak sešly v hospodě a povídaly si o tom a byly z toho hodně smutný samozřejmě, ale semklo je to paradoxně ty vztahy. Jo ještě můj nejlepší kamarád. No semklo je to a i se nějak domlouvali, že za mnou budou pravidelně chodit, že když nebude moct někdo, tak půjde někdo jinej, nebo se prostě domlouvali nejlepší kamarád s mojí ségrou a tak. Hodně se sblížili, takže to je na tom hodně jako pozitivní. Jinak teda samozřejmě měli strach, nevěděli, jestli mě to opustí za měsíc, za půl roku, nebo prostě za těch šest tejdnu. Ale na druhou stranu jakoby dělali všechno pro to, aby to bylo lepší, takže se to snažili pochopit, konzultovali to s doktory, který jim řekli informace, že jo, který jako můžou říct. Takže tak no. Byla to hodně velká škola nejen pro mě, ale i pro ně. Hodně je to posílilo. S odstupem času si myslím, že je to možná posunulo i dopředu pozitivním směrem, což asi bývá u všech těchhle věcí, jak se říká, co tě nezabije, to tě posílí. No takže to já musím takhle, protože jinak co se týče z hlediska rodiny, i teď vlastně jakoby to zázemí mám. I když mi třeba není dobře, nebo tak, tak prostě mám tu podporu i danou tím, že máma vlastně má ty deprese, takže vlastně ví. Nevěděla tu máni o čem to je, stejně jako já, ale ví, že deprese není jenom blbá nálada prostě. A že když mi je jako fakt špatně někdy, já bych neřekl jenom vyloženě deprese, teda našťestí zatím, beru ty antidepressiva, ale už jakoby třeba tu panickou ataku spíš, která jako odezní. Když se pak vyspím třeba. Ale ví, že to není žádný jako smlouvání že jo, to dokáže pochopit. Takže z tohohle hlediska to můj kruh rodiny a přátel docela chápe.

Tazatel: A jak na tom byla ta dejme tomu širší rodina, když se něco dělo? Jak na to reagovali nějaký strýcové, tety a tak podobně? Člověk je sice nevidá pořád, ale pak když jsou nějaký třeba vánoční sešlosti a tak.

Vilém: Tam byl zajímavěj přístup v tom, že ty první tři tejdny na tom Karláku, kdy jsem fakt byl jako schizofrenik, fakt jako šílenství to bylo jako. Trhal jsem prostě kousky novin žejo, lepil jsem je do nějakých jako mozaik, viděl jsem všude nějaký motivy, ať už náboženský, nebo spirituální, nebo něco, prostě šílenství. Tak já samozřejmě někdy sem byl tak utlumenej, že ke mně přišli a nemohl jsem ani mluvit, tak to tam byla jenom ta přítelkyně a ten kamarád, rodiče

a ségra starší, brácha starší a pak mam ještě malýho bráchu a ten tam nebyl právě a ani babičky, dědové tam nebyli, tam je nechtěli prostě brát, ale věděli o tom. V těch Bohnicích, kde už se to jako vylepšovalo, tak tam za mnou byli. To je zajímavější přístup, že moje máma, ta už má třeba jenom babičku, děda je po smrti, tak ta jí to neřekla. Řekla jí to až potom, protože nechtěla, aby se stresovala, že věděla, že bude chudák ve stresu. Táta ten má ještě oba rodiče, tak ten jim to řekl a byl za mnou děda, děda za mnou chodil často. Ten byl z toho docela takovej to, on je docela jako flegmatik, ale z tohohle byl trochu vykulenej, tak tam byl za mnou v těch Bohnicích často a pak tam byla i babička s bratrancem vlastně. Teď jako všichni to vlastně ví no, teď už to všichni ví. Veškerý ten rodinej okruh. Protože tam jako žádný spory v rodině nemáme a já sem v tom ohledu jako hodně otevřený, jakože mi prostě nevadí o tom mluvit. Kdybych se vysekal na motorce, tak to prostě taky řeknu pak, tak to bude vidět žejo. I když na motorce nejezdím teda (smích), ale je to prostě metafora. Ale jako není to tak, že bych jim prostě jako říkal jak mi je teď a tak, ale jakože se stala tahle věc na těch Filipínách a že jsem byl hospitalizovanej a že jsem teď prostě v pohodě.

Tazatel: A vy jste takhle celá rodina z Prahy, nebo jste i odněkud jinud?

Vilém: Hm, máme ještě ze Zbiroha tetu a v Kamenici, což je skoro Praha. Ale třeba sestřenice už bydlej v Praze žejo, s jednou z nich se vídám hodně a tak no. Takže tam je jakoby, nevím, jaké na to jsou samozřejmě názory všech, protože o tom sem se s nima nebavil, jenom jako, že to ví. Jako to pochopení tam je, jako to je třeba ta, která tam byla na tý debatě tý tý, tak ta teď taky má nějaký psychologické problémy jako, takže ta mi rozumí hodně no. My máme v rodině i tu, epilepsii u bratrance, nějakou epilepsii a tak, takže tyhle věci už nás nějak jako nerozhoděj a nějak jako je chápem no.

Tazatel: Hm, a co myslíš, že ještě kromě toho, že už se takhle v rodině něco vyskytuje, nějaká zkušenost, tak co myslíš, že jim v tomhleto pochopení ještě pomohlo?

Vilém: Myslíš rodiče třeba, nebo?

Tazatel: No, rodiče třeba, nebo širší rodina, to je jedno, co tě napadne zrovna.

Vilém: Jo, hm, tak rodiče to hodně konzultovali s tou psychiatrickou v Bohnicích, jak to jako je, takže jako věděli o tom stavu, věděli, že to nesmím nějak uspěchat, ale věděli už jako, že to bude dobrý, že je to na dobrý cestě. Takže tam už vlastně ta atmosféra byla taková jako, že přišli na návštěvu a tak jsme spolu strávili fajn hodinku, dvě, že jo, venku, bylo léto. Takže to bylo příjemný, takže oni to s ní samozřejmě probírali nějak a, a...asi si to nějak o tom, hlavně

máma teda hodně načetli a taky chodí za psychiatrickou kvůli tomu, takže s ní to taky konzultovala tu svoji nemoc. No takže, takže, si myslím, že to to, že máma, že to chápe, že hodně. S ní to konzultuju asi nejvíc. Takže asi tak no.

Tazatel: A když pak narazili teda na to, že máš teda brát prášky, nebo ještě bereš, k tomu třeba měli nějaký výhrady, nebo jí to přišlo prostě normální jako léčba?

Vilém: No my jsme to konzultovali s tou psychiatrickou hodně v Bohnicích, která mi vlastně pak, když jsem vystupoval, tak mi dala to první rozvržení prášku, pak se to změnilo, zmenšilo. Nebyly to už takový dardy. Tak ona jim to vlastně vysvětlila, že to je vlastně nezbytný, takže to neměli, spíš jako říkali naopak, ať je beru pravidelně a tak no, že v tomhle ohledu jim to bylo vysvětlený takhle a podaný, že to je prostě hold zatím nezbytný no. Ale furt mám vlastně ještě možná šanci, že to byla jen jedna epizoda mánie, což nevím, což uvidíme časem. Tím, že to bylo poprvý. Ale to procento je jako malý no, ale kdo ví, že jo.

Tazatel: No a jak máš pocit, že to berou oni, že jako taky si spíš říkaj, že to třeba ještě nic nebylo, že se to třeba jako objevilo takhle, nebo už to berou jako součást života?

Vilém: Už to berou asi jako součást života no. Bojí se o mě máma hodně. To je zvláštní, má ještě tři mladší sourozence, ale mnohem dřív se o mne bojí, než dřív. Třeba má hrůzu z toho, že bych no, mam občas takový nápady, sem třeba měl teď nabídku od Člověka v tísní, že bych dělal komunikaci na Filipínách devět měsíců, což ona úplně že jo je proti tomu samozřejmě.

Tazatel: Jako proti tomu, že by ses vrátil do toho prostředí?

Vilém: No, no. A obecně proti tomu, že bych letěl někam dál jako. Byl jsem v Maroku třeba, v Portugalsku sem byl teď a sám vždycky. Rád cestuju sám, že si člověk jako odpočine, tak to Maroko, to sem jí vlastně řek, že letím s kamarádem a pak jsem jí to řek až potom, že jsem byl sám a do Portugalska tak to věděla, ale tak to je v Evropský unii, tak to se jako nebála no. Ale je jako úzkostlivější no. Hm, někdy mě jako mrzí, že si to někdy hodně bere jako, když prostě nějak selžu v těch ohledech. Se životosprávou třeba.

Tazatel: Tak ono to může bejt těžký no, když nás nikdo nepřipravoval, na to co dělat, když se někomu blízkému v okolí něco takhle děje no. Tak kdybychom se vrátili k té práci. Máš pocit, že tě to třeba teď v té pracovní oblasti nějak omezuje? Jestli se můžu vlastně zeptat, co děláš za práci, nebo jestli tě ty potíže v tom nějak omezují?

Vilém: Hm, já jsem vlastně živnostník. Ale jsem jakoby zaměřenej na novinářinu a dokumentaristiku a vlastně video making a dělám, z největší části dělám v Český televizi, kde

to bylo daný tak tím, že vlastně na tom Robinsonově ostrově, jak se to jmenovalo na těch Filipínách, tam byl jeden člověk z Český televize, takže jim to pak řek že jo, samozřejmě, že vlastně nepříjdu do práce, že jsem prostě hospitalizovanej s nějakou maniodepresí. Takže vlastně co se týče toho kolektivu tý redakce, já jakoby dělám hodně v redakci sportu, tak to mne překvapilo, že se k tomu postavili hodně jako chápavě, jakože prostě mi nabídli znovu prostě, abych s nima spolupracoval a nabídli mi, abych si ten plán dělal, jak chci a no, taky já jak jsem měl problémy, tak jsem jednou taky jako nepřišel do práce, protože jsem někdy jako nevstal. Sem měl takový jako období, že jsem nespál nějak a pak jsem usnul ráno a spal jsem dlouho. Oni si pak už mysleli, že jsem mrtvej třeba, nebo tak, tak se báli, takže to je vlastně skoro na vyhazov, ale řekli mi prostě, že se nesmím přepínat, že jo a že když už nebudu moct, tak že klidně mam říct a tý práce si vzít míň a tak no. No takže vlastně i tak za takovou velkou chybu vlastně spíš ten feedback byl takovej, že měli strach no a že mám dát aspoň vědět, když to nedávám, že se to dá nějak vyřešit, ale nejdřív musím dát vědět no. Což v tom zpravodajství je prostě hrozně náročný, tam když jedna složka jako vypadne, jeden element, tak se to zboří celý právě ten den, což já bohužel právě sem nedal vědět, protože jsem usnul a probudil sem se prostě až odpoledne a tak no. Což bylo taky jako nepříjemný, protože muj brácha tam dělá takovou jako malou brigádu, tak volali jemu, on říkal, že neví, tak volal mámě a ta chudák z toho byla taky jako to, hotová, takže tak. Ale jinak ten přístup teda ke mně, tak jako ví to a respektujou to.

Tazatel: Takže máš pocit, že ti teda vyjdou vstříc v tomhle, že když se něco děje, nebo když si řekneš, že tam prostě potřebuješ chodit teď míň, nebo víc, tak ti prostě nějak vyjdou vstříc?

Vilém: Jo. Ona je výhoda taky, že tím, že jsem OSVČ, tak tam nejsem na full time, máme nějaký směny natáčení a tak a já prostě když vim, že už to nedávám, tak někomu zavolám, aby tu směnu vzal za mne třeba během toho natáčení.

Tazatel: Aha, takže tam prostě nemáš pevnou dobu, kdy tam musíš bejt od osmi do pěti.

Vilém: No, nemám no. Přesně tak. A teď mám vlastně ještě druhou práci v rámci Český televize, bych řek pro mě úplně jako ideální. Dělán vlastně z hlediska nových médií podporu různých filmových projektů, který teď vznikaj. Třeba detektivka Zločiny velký Prahy. Což je v období dvacátých let, kdy se rozšiřovala velká Praha prostě, že tím, že vzniklo Československo, tak ta Praha se měla stát hlavním městem, že jo, předtím bylo to centrum Vídeň a ta Praha byla taková jako menší, tak oni ji chtěli rozšířit. No a je to nějaká detektivka

a můj úkol je dělat vlastně bonusovej materiál, ať už textovej, tak i video. Takže děláme třeba rozhovory s tvůrci.

Tazatel: Takže něco ve smyslu „Making off“?

Vilém: No, making off, jasně no je v tom, ale pak třeba i přinášíme nějaký realie, že jsem byl v knihovně, půjčil jsem si různé knížky jako na to téma a dal jsem dohromady nějakou rešerši prostě faktů, jak to fakt tehdy vypadalo. Jak to vypadalo s kriminalistikou a tak. Našel sem dokonalou knížku, takovou bibli velkou, kterou napsal ne historik, ale člověk, kterej žil v té době. Jmenuje se to Pražské bahno a je tam prostě úplně popsáný od prostě o prostitutkách o kokainistech, alkoholících, v jakých klubech se kdo scházel, kde přebývali bezdomovci a tak no. No takže to je jakoby ta druhá práce no a tam to je hodně daný tak, že, že ty projekty jsou dlouhodobější, tím pádem si to člověk může víc jako rozvrhnout jak chce. Hodně z toho je i práce z domova, takže tohle mi docela sedí. Při výběru sem jim to teda neřek, ale pak jsem jim to teda nějak řek, když mě tam jako vzali a v pohodě jako. Ta jejich reakce byla taky taková jako, starostlivá no. Ta Česká televize je v tomhle ohledu hrozně jako fajn, že prostě to není korporace, kde vlastně jedinou hodnotou je prostě zisk a výdělečnost a marketing a zaměstnanci jsou jenom položky, který ti něco vyráběj a jakmile nesplňujou to, co po nich chceš, tak ho vyměníš za někoho jinýho žejo. Ta Česká televize tím, že je to i státní, nebo veřejnoprávní instituce, tak v tomhle tom je jiná jako.

Tazatel: Takže tam taky byli spíš takový podporující, že se třeba můžeš domluvit, kdy chceš mít směnu, nebo tak?

Vilém: No, no. Takže v tomhle jsem měl štěstí. Já jsem částečně dělal v PR agentuře, kde jsem jim to jako neřek a tam to jako nebylo úplně příjemný právě.

Tazatel: Jako v jakém smyslu to nebylo příjemný?

Vilém: No, nejspíš ty dejme tomu nároky byly náročnější. Že tam vlastně vůbec a obecně tady nejde jenom o mně, jakože tam moc neřešej nějaký lidskej rozměr těch zaměstnanců, ale jejich efektivitu. Takže hodně lidí co dělaj v korporacích takhle je pak právě vyhořelejch, že jo, nebo taky trpí nějakýma problémama, což jako by se taky mohlo někdy změnit. Jsou nějaký ty HR oddělení. Ale zatím mi přijde, že jsou, jenom takový jako hloupost taková, ale kdyby se to jako dotáhlo ta péče o ty zaměstnance víc, tak si myslím, že pak i ve finále jakoby ta práce by byla efektivnější, že by se eliminovaly nějaký potíže, který někdo má třeba někdy v něčem, nebál by se svěřit třeba a vlastně těm lidem by to dělalo i radost třeba pak v takovym prostředí pracovat.

Ta efektivita i ta ziskovost by pak mohla bejt větší. Ale tak to je běh na dlouhou trať a asi taky záleží firma od firmy no.

Tazatel: To už pak je asi na těch lidech, co tam jsou.

Vilém: No, no. (Přikyvuje)

Tazatel: Tak kdybych se vrátil k tomu... říkal si, že třeba při pohovoru si jim to neřek, to většinou asi tak bývá, a pak když si jim to říkal zpětně, tak že to vzali nějak dobře. Mě v tomhle zajímá, jakej byl tvůj jako pocit, když si jim to měl říkat, jestli si jim to chtěl říct, nebo si spíš přemýšlel, že jim to vůbec neřekneš a jak ti vlastně bylo?

Vilém: No, já jsem přemejšlel, že jim to asi řeknu, ale vlastně asi až je trochu poznám, abych je jako úplně nějak nevyplašil. Jakože ne že bych se bál, že by mi řekli najednou, jakože hele sorry, ale tu končíš, to ne, ale spíš jakoby tím, že mne neznaj, tak aby si oni o mně neudělali nějaký jako obrázek jenom jako na základě toho, že o tom třeba tolik neví, že jo. Když jsem je ale poznal víc, tak jsem už jako věděl, že to jako pochopěj, ale taky furt sem jako dost váhal ještě a čekal jsem a jednou jsme se prostě bavili, o nevim, o lásce nebo o nějakých vztazích a tak, tak jsem jim něco říkal, nevim, něco sem prones, nějakou romantickou tezi, nebo něco takovýho. Takovou hezkou myšlenku a ta moje šefová se na mne koukala a říkala tak tyjo, A, jakto že nikoho teda nemáš tyjo, když seš tak jako gentleman a bereš to tak jo takhle, že ti záleží na tom, jaký jsou ty holky jako, jaký maj vlastně duše a pak samozřejmě materiálně se mi líbí oči, ale to říkám, že to je vlastně okno do duše. To jsou pro mě důležitý aspekty, oči a duše. (oba se zasmějeme) No a já jsem řek jakoby, že sem měl velkou spřízněnou duši i během tý hospitalizace, ale že to ztroskotalo po čtyřech letech no, i na základě právě tohodle toho. Že to pro ní byla velká, jí bylo dvacet jedna, tak to pro ní byla jako velká rána a těžko se s tím smířovala ve finále když, protože byla o čtyři roky mladší než já, tak ke mně tak, ne jako vzhlížela, ale prostě já jsem byl ten starší, kterej nějak měl tu iniciativu toho vztahu a teď najednou mě viděla prostě i v posteli jak tam prostě slintam a nemůžu mluvit. To s ní asi hodně zatřásl a hodně s ní zatřásl, že se to může stát asi kdykoliv jindy. Tak podle mě pak je i jako pragmaticky jsme se pak rozešli. Že ne jako úplně hned, ale až po půl roce. No ale každopádně jsem řekl tohle a ona na mně řekla, no jakto, jakto že s ní nejseš a tak. A já na to, že je to takový komplikovaný a pak jsem to teda jako řek, ten příběh, že to je hlavně kvůli tomu no. Takže spíš okolnosti mne k tomu takhle donutily. Sem si nechtěl už hledat výmluvu nějakou no.

Tazatel: No a ulevilo se ti potom, cos jim to řek, když si viděl tu reakci?

Vilém: No, trošku sem se bál. A pak sem se jako zeptal, jestli to teda nějak nevadí, nebo jako tak a oni jako že ne a to mne pak jako uklidnilo, ale že by se mi ulevilo, to zas tak ne, tolik sem to neprožíval úplně. Ale byl jsem rád spíš, jakože...

Tazatel: Že to vzali takhle nějak?

Vilém: Jo, že to není překážka takhle.

Tazatel: To je dobře. No, kdybychom přešli teď k dalšímu tématu, protože si ho tam tak hezky jako nastínil teďka, ty partnerský vztahy.

Vilém: Jo. (Smích)

Tazatel: Když ses bavil o tý přítelkyni, že to nějak selhalo i s návazností třeba na to, co se dělo, což může bejt vždycky náročný.

Vilém: Hm.

Tazatel: Co se tam takhle nějak dělo? Pokud ti to nevadí popsat.

Vilém: Jo, nevadí, nevadí. No, já si myslím, že se k tomu stavěla velmi dobře. Byla mi oporou. Tam ta souvislost byla vlastně taková, že já jsem byl ten půlrok na tom Erasmu, což vždycky v tomhle věku s tím vztahem, je to zkouška velká. Jako zvládli jsme to, ale byli jsme domluvený, že prostě pak strávíme měsíc v tý Lublaně, protože Slovinsko je prostě nádherná země. Jenže pak mi přišla...byl jsem jedinej tejděn za ten půlrok v Praze a zrovna v tom tejdnu mi zazvonil telefon a pozvali si mne na ten casting, což je takový jako hodně osudový. No a pak jakože teda jo, že mne berou. A já jsem měl jako dilema, protože je to velká příležitost, tak jsem letěl no. Což bylo taky v pohodě, jako říkala, protože jsem si tam právě měl vydělat velkej balík, bejt na Filipínách prostě, sem si říkal jako, to je jako boží, lidi platěj za takovej veljet. No pak jakože se vrátím z Filipín a prostě i vzhledem k tomu co si vydělám, tam jde o to, že jsi tam vlastně čtyřicet dní a vyděláš si a ty nemáš žádný výdaje jo, žádný za jídlo, ubytování a tak, takže to je jako docela dobrý. (smích) Takže pak sem se měl vrátit třeba v polovině prázdnin, tak bohužel...jo vlastně pak strávíme zbytek léta spolu, prostě cestovat a tak, no jenže se stalo tohle, což teda jako hrozně ublížilo samozřejmě nejen mámě, rodičům a tak, ale i jí. Vlastně celý to léto potom jak vlastně žejo zvládla ten erasmus a těšila se na to léto, až to léto takhle žejo strávila doma a byla z toho v depresi a chodila za mnou. Což jako chodila za mnou no, prostě mi neuvěřitelně pomohla a byla mi oporou a já jsem to vnímal, já sem tu mánii měl, to je dobrý uvést, jakoby hodně jak já říkám hipízáckou, jakože jsem prostě měl rád přírodu, celej svět, lidi, prostě láska a tak a některý lidi to maj jakoby, že jsou hodně agresivní, což je jako

nebezpečný, ale samozřejmě nebezpečná je i hipizácká mánie, protože ten člověk pak může jakoby umřít, tím, že třeba dlouho nespí, že vlastně zkolabuje tak, že zemře, že jo, když to neřešíš. Protože ten mozek vůbec nereflektuje tvoje biologický potřeby, že jo nějaký.

Tazatel: A ona teda nějak věděla víc, co se děje, jakože jste se o tom bavili?

Vilém: Jako předtím?

Tazatel: Potom, když už se to dělo.

Vilém: Aha, no ona v těch prvních třech tejdnech...no já si vlastně ty první tři tejdny nepamatuju skoro, že jo. Protože jsem byl v té těžký mánii a ještě z těch prášků, tak mam jenom ústřížky. Což je možná jako dobře, protože já jsem byl na oddělení, jelikož tam nějak malovali, nebo něco nějaký jiný oddělení... (kratší pauza, přišla číšnice a objednáváme). No každopádně pak v těch Bohnicích jsme se o tom teda bavili a jí to hrozně ranilo a já jakoby v podstatě osudový ženy mého života, jakože máma a jako byla ona, tak je to hrozně změnilo. Že máma se jako fakt o mě bojí furt teď a trápí se někdy kvůli tomu. No a ona, jakože přítelkyně teď vlastně těžko ke mně nalézá znovu tu cestu, jakoby milostnou spíš, že se mezi náma utvořilo pouto na bázi dejme tomu nějaký spřízněnosti dvou duší, ale ta milostná, to milostný koření toho vztahu vlastně vyprchalo. A ona, když se se mnou jako rozcházela, tak vlastně říkala, že je zamilovaná, ale už spíš jak sestra, nebo jako matka, což je jako zajímavý, že vlastně taky ten strach hrál hroznou roli, že prostě se o mne bála furt, že se mi to vrátí a tak, takže to nedávala vlastně a trápilo jí to. Nebyla tam žádná událost, která taky někdy bývá při rozpadu vztahů, když někdo podvede toho druhýho. Takže tady to byla věc, že ona vlastně mě měla ráda, ale zároveň ji trápilo bejt po mým boku. A druhá rovina je taková, že já během toho podzimu, jak jsem měl ten útlum, tak jsem nepřekypoval moc jako emoce, byl jsem hodně uzavřenej do sebe a ještě u mě to vyšlo tak, že jsem hledal jakoby uplatnění, že jsem byl jakoby v té agentuře, jenže mě to jako nebavilo a tak, takže to bylo takový nepříjemný období. Možná jsem tak byl i trochu bezohlednej, protože jsem jakoby začal pít, což se jí nelíbilo. Ne pít, jako patologicky, jako alkoholik, ale prostě, že jsme byli v hospodě a že jsem se často opil, což mimochodem se u mne taky hodně změnilo tím, jak když po té mánii já se opiju, tak já vlastně mám mnohem menší sebekontrolu, než předtím, když jsem pil. Což je špatný a což je takovej neduh, se kterým teď bojuju, nebojuju jako se závislostí, to nemam, ale bojuju s tím, že když jdu prostě do hospody, tak jako si za žádnou cenu nesmim dát tvrdej. Správně by na ty prášky člověk neměl pít vůbec, ale no, takže to je asi další krok. Ten první krok si říkám jako aspoň abych měl pod kontrolou to můj chování, což já když si jako dám tři, čtyři piva, tak jsem jakoby unavenej a jdu

domu spát, tak to je v pohodě, ale jakmile se rozjedou třeba panáky, tak už je to konečná. No takže kombinace toho všeho. Je škoda možná, že mi ona nedala jakoby druhou šanci, protože pak potom rozchodu sem jakoby...samozřejmě sem z toho byl smutnej, ale pak sem se dostal zpátky, že jsem už byl takovej, ne pod dekou, ale že jsem mohl rozdávat emoce a tvořil jsem a tak. Takže ten rozchod byl jakoby poznamenaněj tímhle tím no. Řek bych, že v tomhle tom věku, když jí prostě bylo dvacet jedna, tak tahle zkušenost je jako hodně devastující a zvlášť, když ten náš vztah byl jako hodně silnej, že jsme se bavili třeba i o tom, jak bychom nazvali jména našich dětí. Ona chtěla Sebastiana furt a já mam trošku sykavky, tak jsem řek, že to nechci. Ale řekl jsem, že mu můžu říkat třeba Basti, Bastian, nebo Baštík (smích), no to je takový... No a najednou jsme se prostě vzdálili no. Že ten vztah i na tom Erasmu vlastně byl dost propojeněj a ta spřízněnost tam byla velká a i během tý mánie, vedle těch dejme tomu spirituálních obrazů se mi tam hodně objevoval ten motiv tý spřízněnosti těch duší a vlastně jako ona a to, že je vlastně pro mě naprosto důležitý být s ní, no ale bohužel to tak nedopadlo. A vzhledem k tomu, že jsem ji vlastně miloval a furt ji jako miluju, tak si myslim, že ten fakt, že ona je se mnou nešťastná bych měl jako respektovat, takže jsem jakoby prostě chtěl, aby byla šťastná. Když to nešlo vedle mě, tak prostě sem nějak, ne že bych nebojoval, samozřejmě sem se ptal jako na ty příčiny, ale tak no. Takže jako, kdybych to měl shrnout do obecný roviny, tak pokud se tohle stane někomu, tak ten pár, buď ho to jako posilní a dokážou s tím oba žít, nebo se s tím jako nesmíří a ona se s tím jako nesmířila. Hrál tam roli určitě i ten strach, že se to může vrátit a že tohle už prostě prožívat nechce, že jí to prostě hodně ublížilo tahle věc a ty vlastně nevíš, co bude a to už nevím, co jí všechno probíhalo hlavou, ale já bych taky přemejšlel, že mít s tím člověkem jako děti a najednou to on prostě skončí v Bohnicích, nebo se nedej bože oběsí někde, to je jako těžký no. Myslím si, že je to jako chápatelný tohleto. Já bych to přirovnal k tomu, jako když někdo skončí na vozejku, tak pro tu ženu třeba, nebo muže, tak ten čelí taky velký životní zkoušce, jestli to dát teda s nim. I když bude mít celej život třeba nějaký ty komplikace, anebo ne no. Když se někdo rozmrdá na motorce a rozseká si páteř, ehm, pardon.

Tazatel: V pořádku. (smích)

Vilém: Prostě si něco udělá s páteří, tak je to stejný jako když někdo prodělá mánii a má prostě zlomenou duši že jo. Tak to taky těžko sbíráš, že jo a tak to je skoro jako porucha prostě na doživotí, ale naštěstí dneska jakoby už i na tom vozejku, i těm lidem, co maj maniodepresi, tak už ty podmínky pro život se vyrovnávaj v pohodě, ale furt tam někde vzadu v hlavě těch lidí je, že se to může vrátit, že jo. A to je pak nepřijemný. S tím se musí pak podle mne ten druhej člověk, ten partner smířit. Musí se smířit s tím, že se to může vrátit a musí bejt odhodlaněj

tyhlety zkoušky podstupovat dál. To je můj názor na to a, pokud se s tím nesmíří, tak to je na jednu stranu stigma, ale na druhou stranu jsme svobodní lidi, a pokud spolu za čtyři roky jako nemaj žádný závazky, tak je to prostě svobodná volba. Druhá věc je, že když ty pak prostě na základě tohoto i přestaneš cítit ten cit, tak jako žít v nějakym takovymhle jako psychickým vězení taky není dobrý, takže... Samozřejmě jiná věc je, že když to někomu vypukne s manželkou a má s ní děti že jo. Tam už to je prostě o něčem jinym. Takže ale v týhle fázi a třeba i v tomhle konkrétním případě si myslím, že bych to tomu druhému jako nevyčítal. To si musíme přiznat, že jedna věc je stigma, to, že ti někdo řekne, že si blázen a nemůžeš fungovat v tomhle světě, ale druhá věc je fakt, že máš nějakou jako diagnostikovanou nemoc, kterou jako řešíš, léčíš se z ní a může se ti něco takhle vrátit. A to si musíme přiznat, že to tak jako je a není to vlastně ani o nás, o mě jako o těch lidech, co to maj, ale o těch lidech... lidech se kterýmaby právě pak měl tvořit ten život, že pro ně je to prostě hrozně strašně těžký, ale není to daný, že by to byla jejich negativní věc, ale to že je to prostě fakt náročný se rozhodnout žít s takovym... né s takovym člověkem, ale s hrozbou třeba toho, která třeba i je minimální, ale prostě je a tyhlety strachy neodbouráš. Takže je to hodně těžký pro ty partnery a myslim si, že by ideálně na terapii vlastně měli chodit i ty lidi. Přesně ona, ona, která půl roku s tím válčila, mě neřekla nic, protože ona je taková hodně zatažená. Pak to jenom vygradovalo, což mne na tom mrzelo, že mi to neřekla dřív, že bychom to mohli jako řešit a třeba bych mohl třeba aspoň nějak zkusit se změnit a tak, ale bohužel stalo se. Ale v momentě kdyby ona tohle řešila, protože byl to nějakej psychickej problém. Trápila se kvůli něčemu. Takže v momentě, kdyby ona tohle řešila, tak by jí to třeba taky jako pomohlo v něčem. Já si myslím, že co se týče maniodeprese konkrétně, ale asi i možná jiných diagnostik a pokud máš nějakoj vztah, kterej jako je intenzivní. Není úplně krátkej. Čtyři roky prostě není a předtím, než se ti to stane, tak jste třeba plánovali budoucnost, není to prostě takovej ten studentskej vztah, kdy to jako neřeší, že jo a kdy ti prostě záleží na tý budoucnosti vedle toho druhýho člověka, ale zároveň tě trápí něco, tak je namístě, aby to řešili oba.

Tazatel: To určitě. (souhlasné kývání)

Vilém: Vidiš, to na to jsem přišel až teď, že by to vlastně tomu pomohlo, kdyby ona někam chodila.

Tazatel: Hm. V ČR to není tak běžný, aby chodil na terapii i kromě člověka, který s něčím bojuje, i jeho blízký, ale může to být velmi užitečný no a to téma péče o sebe, když se snažim pomoci, se hodně často řeší, ale to už bych odbíhal.

Vilém: Klidně odbíhej (smích)

Tazatel: Hm. Takže v současnosti v tomhleto tématu, nějakých jako partnerských vztahů, nebo současný, či potencionální partnerky... Jak sám sebe takhle v tom vnímáš? Bojíš se něco začínat třeba, nebo nad tím spíš nepřemýšlíš?

Vilém: No, takhle, teď se pouštím hodně do té subjektivní roviny, jak to vnímám já, protože já bez ohledu na to... tyjo, teď budu hodně otevřenější, ale nevdí. (pár vteřin pauza). Vilém bych se mohl jmenovat (oba smích, naráží tím na značku, pod kterou bude v rozhovoru vystupovat), Vileme, Jarmilo,

Tazatel: Pokud chceš tak není problém. (smích)

Vilém: Nebo Karel Hynek. To byl taky jako takovej zasněnej romantik. (smích) No já už prostě od střední školy, kdy jsem se zamiloval, nebo pseudozamiloval do nějaký holky, tak jsem byl nějaký prostě hodně na to fixovanej psychicky, jakože jsem byl dlouho nešťastně zamilovanej a měl jsem prostě období, kdy jsem jako nebyl úplně šťastnej a ten determinát toho byl takový, že jsem nedokázal jako bejt sám se sebou, ale zároveň jsem nechtěl bejt s někým jen tak, ke komu nic necejtím, napsal jsem knížku dokonce, kde vlastně to jako mapuju nějak. Hodně jsem pil a žil jsem takovej jako, no to byla prostě střední škola, punková kapela. Pak jsem šel na žurnalistiku, tak tam to byla taky jízda. No a pak jsem právě potkal tuhleto holku, která mi poprvé probudila fakt jako takovou real lásku a v rámci těch čtyř let se ten cit jenom prohluboval. A věděl jsem prostě, že je to ta spřízněná duše. Já prostě beru, že jsou tady nějakým způsobem spřízněný duše, anebo teda minimálně, pokud to vezmeme jako fenomenologicky, tak jsou tady prostě lidi, který k sobě na nějaký bázi prostě patří, ne na nějaký dejme tomu škále kritérií, líbí, nelíbí, ale že existuje prostě nějaký propojení, ale tak to je prostě můj subjektivní názor na nějaký duchovní rozměr, kterej vlastně, když potkáš člověka, kterej je blížkej prostě tomu tvojemu duchovnímu rozměru, tak může něco vzniknout. No, tak tady to tak bylo a od té doby, jak to tak není, tak né, že bych byl nešťastnej, nebo bych tápal, já jsem to hodně přenesl do umělecký tvorby. Takže píšu, natáčím, skládám hudbu, nebo fotím, což mi jako dává hezkej pocit, takže když budeme jako mluvit o lásce, tak to co je vevnitř, tak dám do nějaké formy, ať už to je dejme tomu audiovizuální výstup, nebo písnička, nebo fotka a je to takový, že dáváš a nepřijímáš a pro mě jako základní hodnota životní jako je milovat a v té milostný fázi. Jakoby milovat můžeš samozřejmě i rodiče a tak, ale milovat jakoby ve dvou lidech, protože pak teda i tvoříte, že jo. A tu lásku dávat a zároveň přijímat. Od té doby, jsem nikoho takovýho zatím nepotkal. Jakmile bych potkal, tak rozhodně nebudu mít žádný

pochybnosti a pudu do toho, takže co se týče tohoto, tak se jako vůbec nebojím. Spíš si jako i přeju, abych někoho takovýho potkal, protože pro mě to je v životě jako hodně důležitá věc, to všechno se pak odvíjí. Jako každý člověk to má jinak, já to mám tak, že i veškerý věci, který pak i dělám, tak mi dělají mnohem větší radost, když vím, že to prostě nedělám jako jenom pro sebe třeba. Je tu ale i takovej ten problém v tom, si nastavit to zrcadlo a učit se žít sám se sebou vlastně a milovat sám sebe. Pokud že jo budu parafrázovat Ježíše, tak ten řekl „miluj bližního svého, jako sebe sama“, takže tam je důležitá i ta nějaká sebeláska. Teď jsem se rozhodl to nějak řešit a tak právě vyřešit, protože žádný trauma jakoby z toho nemám, z té léčebny, z té nemocnice. Nikdo mě neodsoudil z toho, měl jsem hipizáckou tu, nezadlužil jsem se, což hodně lidí s mánií třeba udělá, takže vlastně co se týče tohoto, tak jsem vlastně v pohodě. Proto mi vlastně nevadí ani o tom mluvit a rád o tom mluvím, protože vím, že to může hodně lidem pomoci, protože třeba i po tom Týdnu pro duši mi psali nějaký lidi, který se bojí jít k psychiatrovi, a chtějí ode mě radu. Já jsem jim řekl, že se není čeho bát, že prostě...nebo nevěděli kam jít, takže třeba jakože v Bohnicích jsou fakt špičky. Nebo NUDZ, že jo, NUDZ je taky jako. Jo takže to je jako jeden z mojich cílů teď do budoucna, protože si myslím, že jakmile se tohle naučím, tak o to snažší bude pro mě získat někoho, s kým jako můžu sdílet tu lásku vlastně. Takže dejme tomu, hledat tu lásku v tom druhým je vlastně podle mě špatně, o tom Fromm, že jo, ta láska musí být, tu musí mít každý v sobě a sdílet ji vlastně. Protože jakmile ji jeden vysává z toho druhého, tak žárli prostě atd. atd. a není to dobře. Takže tak no. Jo a počkej, co se týče vlastně té maniodeprese, nebo bipolární poruchy, já tomu říkám radši maniodeprese, protože to mi přijde jako víc konkrétní, jako mánie a deprese, že jo, ale samozřejmě jsou to dva póly, tak můžeme obojí používat. A teď je oficiální bipolární porucha ne?

Tazatel: No.

Vilém: Jo a teď ta důležitá věc, že já když už vlastně navazuju vztahy, ať už kamarádský, nebo třeba jdu na rande, někdy tak jako né, že to vysolím hned na prvním rande třeba, ale že to tomu člověku jako někdy řeknu o sobě, že to vlastně netajím. Což hodně lidí dělá, a jakože to je špatně. Nebo takhle, na bázi nějakých jako mikrovztahů, udržovacích jenom, nějaký známý a tak, tak to je jedno asi, ale pokud chceš mít přítele na život, kamaráda prostě, nebo víš co, tak bys mu to měl říct. Ideálně co nejdřív, aby to on věděl, aby to prostě o tobě věděl. A to samý prostě ta potencionální přítelkyně. Takže já prostě zastávám to, že to prostě říkám jako. Jako je výhoda, že já jsem s tím prostě vyrovnanej, že mi to jako nějak neubližuje to říct. Tím pádem si naopak myslím, že ten rozdíl je takovej, že holka se do mě zamiluje a bude se mnou chtít být

a ví to od začátku, tak s tím do toho jde takhle. Takže tam třeba ty problémy, jako byly u minulýho vztahu, kdy to vypuklo vlastně za pochodu, že jo, tak tady si myslím, že v tomhle případě by neměly bejt. Taky tam jsou zkoušky třeba, že si, nevím můžu v budoucnu někdy propadnout do deprese, tak to je taky další zkouška pro ni, jak se jako zachová. Ale řek bych, že je to jako důležitěj krok. Než prostě, když ona se to dozví jako po delší době.

Tazatel: Takže ti přijde nějaký to svěřování, i když tu třeba mluvíš na veřejnosti, nebo něco, je to pro tebe už takový zažitý, lehčí, že už si s tím víc srovnanej?

Vilém: No, možná mi to i jako pomáhá o tom mluvit a pomáhá mi i ten fakt, že vlastně když o tom dokážu mluvit, tak to pomáhá i někomu jinýmu, takže se vlastně jako nebojím o tom mluvit. Druhá věc je to, jak jsem ti říkal, to s tou láskou a to s tím zrcadlem a to co chci řešit v terapii, tak to je zas třeba téma, který jako chci řešit jako soukromě takhle jenom, což ale není, bych řekl, chyba nějaká, jako ty nemoci, ale spíš osobnosti mojí, mindsetu jako. No a co se týče ty maniodeprese, tak mi to nedělá problém, ale taky jsem si jako zatím neprošel nějakou těžkou depresí a to tě taky jako může změnit, že třeba se zatáhneš jako do sebe a nebudeš o tom mluvit, protože ti to připomene ty nepříjemný zážitky. Co se týče nepříjemných zážitků, tak jsem vlastně žádný moc nezažil, já jsem zažil krásný zážitky, nejdřív na Filipínách a pak tři tejdny mam prostě jen nějaký stříhy, co si pamatuju, a ty tři tejdny v Bohnicích bylo vlastně léto, pěkný zajímavý, takže horší vlastně je ta deprese samozřejmě.

Tazatel: A ta probíhala teda jak, ta depresivní fáze, říkal jsi, že nebyla až tak dlouhá.

Vilém: Jo, byla kratší, protože mi zabraly naštěstí hned ty antidepressiva, po těch dvou, třech tejdnech, takže trvala ty dva, tři tejdny... A jak probíhala?

Tazatel: No, co se tam nějak dělo?

Vilém: Hm, hrozný...hrozný no. Moje první myšlenka, když jsem se probudil, byla...nebo takhle důležitý bylo, že jsem jako spal, protože nespát, tak to jsem ještě víc vyřízenej. To třeba máma nespala někdy. Takže tenhleten spánek byl jakoby nějakěj přístav. Ale já když jsem se probudil, tak první myšlenka, která mi proběhla hlavou, byla, že prosím, ať už je noc, že už chci jít spát. Mě bylo nepříjemný vůbec existovat, někam jako jet tramvají, prostě to bylo úplně hrozný jako, strašnej pocit vlastně vůbec jenom fungovat, existovat a kdy ti vlastně není příjemný ani ležet, jediný co ti je příjemný je se prostě vypnout, usnout a hodně se mi tam jako trošku, což bylo pro mě překvapení, sem nečekal, se objevilo hodně jako sebevražedných myšlenek. Furt jsem si takhle představoval, že se mi jako utahuje provaz okolo krku. Fakt

cyklicky dokola jsem si to představoval, ale zjistil jsem, že je hodně velká cesta od sebevražedných myšlenek do skutečného činu, že vlastně i když jsem na to furt myslel, furt jsem to jako to, tak jsem stoprocentně věděl, že to jako neudělám, že to nechci udělat ani. Ale jako ty myšlenky tam jsou a věřím, že když někdo to třeba prožívá půl roku a třeba nespí, tak se nedivím, že bohužel sáhnou i bohužel po tom nejhorším. To mě občas trochu mrzí, že je občas pohlíženo na tyhle ty lidi, jako že to vzdali, že jsou srabi a tak. Ale jakmile to nezažiješ, tak to nepochopíš jako. Že prostě ten pocit, ty to znáš asi, že jo moc dobře no.

Tazatel: Něco trochu tam asi bude no.

Vilém: To mě na tom mrzí a to bych řekl, že tam to veřejný mínění má ještě velkou cestu, třeba oproti té mánii, protože ta deprese, to je prostě, to jsou takový démoni no, démoni nejen naší doby. To bylo i dřív, předtím se tomu říkalo melancholie, ale není to vůbec příjemný no. Já jsem tu depresi, jako nevím, jestli to byla těžká, nebo ne, já nemám srovnání, ale rozhodně to nebylo příjemný vůbec, bylo to jako prostě, já sem tím, že jsem to nikdy nezažil předtím, tak jsem byl úplně prostě bezradnej. Já jsem si říkal, tak jako jestli tohle takhle bude pokračovat dál, tak to fakt jako nedám. No a tehdy mi pomohla máma, která říkala, že to prostě přejde po pár tejdnech, že to zná, že budu mít antidepresiva a přejde co, což mi jako hodně pomohlo. Takže to je možná důležitý bych řekl u lidí, který nemaj zkušenosti, tak že to může říct ta máma, která má zkušenosti a když ne, tak rovnou prostě zajít za psychiatrem, nebo psychologem, kterej tě v tomhle jakoby i uklidní, protože ta moje první fáze té reflexe toho byla taková, že jsem úplně v prdeli vlastně, to byla úplná bezvýchodnost, že není žádný východisko jako, ale naštěstí bylo. Ty antidepresiva mi zabraly, takže tak no. Možná to bylo i tím, že to prostě nebyla klasická deprese, ale ten mozek prostě neměl tu potřebnou chemii k tomu, abys byl v pohodě po tom všem, že jo a že to byla jako totální nálož, těch šest tejdnu, že jo.

Tazatel: A zbytek toho okolí, kromě té mámy, to vnímal podobně nějak třeba, když už měl tu zkušenost s tou mámou, že se jí děly nějaký epizody, nebo to někdo vnímal jinak?

Vilém: Tu mánii, nebo tu depresi?

Tazatel: Tu depresi, spíš tu depresivní epizodu.

Vilém: No já vlastně, je pravda, že jsem si to nechával hodně pro sebe, takže to věděli rodiče, hlavně teda máma a pak asi i sourozenci a přítelkyně a tehdy je pravda, že ona jakoby to moc nechápala no. Jsme šli na výlet, tam jak se natáčela Narnie. (kratší pauza)

Tazatel: Narnie?

Vilém: Nevíš, tak to je jedno. No je tam takovej oblouk, je to nahorě v Českým Švýcarsku. No to je jedno, prostě Český Švýcarsko, jako výlet a tak. Teď já jsem byl v háji furt, že jo a na ní bylo vidět, že ji to docela tak jako, ne vadí, ale cejtíl jsem takovej tlak jako tak buď v pohodě, jakože to nechápala, že to nejde jako někdy bejt v pohodě. Takže tam to byl takovej jako střet jakoby toho nepochopení, ale tím, že to trvalo jen tak dva, tři tejdny, tak už to bylo v pohodě pak v tomhle tom ohledu no, ale zrovna jakoby, kdybych s tím bojoval dýl, tak člověk asi, kterej to asi nezná a ještě k tomu je tak blízkej, tak často tak empatickej není, ale to je asi konkrétní.

Tazatel: A stávalo se ti to jako třeba i u víc lidí? Že byli jako buď v pohodě, nebo jako pod s náma někam, nebo jako vzchop se, nebo nějaký takový interakce, když si byl v tý smutnější fázi?

Vilém: Ehm, asi ani ne, protože já jsem jakoby v tu dobu ještě nechodil do práce, takže jsem byl jako hodně uzavřenej do sebe, doma furt. Takže jenom spíš jako od ní. Od mámy to bylo jako, že to bude dobrý, to přejde, ale né nějakěj jako tlak, kterej jakoby byl nepřijemnej vlastně, ona to nemyslela ve zlým jako. Ale bylo to pro mě nepřijemný jako, protože jak se dostáváš pod takovej tlak, tak se ti to jako prohlubuje, že jo. Táta spíš jako dal na mámu, takže u něj to bylo jako v pohodě, byť si to taky nedokázal asi moc představit, ale on taky zažil jako od mámy, že to asi není jako jen tak. Takže ten to taky chápal no. Takže to bych řek, jakože je spíš problém tý osvěty no, kterou ona jako neměla, že jo, takže tak no. Tohle je asi taky nějaká věc, která je důležitá, v týhle tématice, kterou řešíme, že jo, asi nějaká ta osvěta, nejen těm lidem, který tím trpět, ale i lidem, který tím netrpěj, ale trpí někdo v okolí no.

Tazatel: A když to zjistili ještě další lidi, jako kamarádi, nebo přátelé, máš pocit, že na to třeba reagovali podobně, jako ta rodina, že se snažili podpořit, nebo třeba to nevěděli, nebo co se tam takhle dělo?

Vilém: To spíš až jakoby při vývoji tý choroby, tak když jsem měl někde jakoby takovou melancholickou náladu, nebo i třeba panickou ataku a nějak jsem se i svěřil někomu třeba i, tak jeden kamarád byl takovej, že bych prostě měl s tím jako bojovat, poprat se a tak. Což jako na jednu stranu má jako pravdu, ale ono to je někdy těžký že jo. A druhěj byl zas takovej jako chápavější, ať se dám hlavně do klidu a ať rozhodně nešaham po flašce třeba a to, že třeba přijede. Nebo jako že bych občas třeba i měl jako jít mezi lidi no, že mi to může jako pomoc, takže smíšený no. Ale rozhodně sem se teda nesetkal, s reakcí jakože to, panebože, tak seš smutnej, tak každej to je smutnej, tak jako tady řešíš prostě blbosti, nebo tak. Tak to ne, to ne, spíš jenom jiný přístupy, který všechny ale vlastně byly takový, že mi tím chtěli nějak pomoci

no každou formou, ale je pravda no, že je to jako fúze toho se uklidnit samozřejmě, ale zároveň v sobě najít nějakou tu sílu a energii, jak se tomu postavit a udělat ten krok prostě potřeba někdy je a ne se zavřít a ležet a čekat.

Tazatel: V tomhle ještě další věc, jak si říkal, se nejen uzavřít a čekat, tak by mne zajímal nějaký jako postoj k sobě, jak třeba vnímáš sebe, nebo ty svoje potíže a

Vilém: Hm. (kýve)

Tazatel: Říkal si, že jsi už schopnej o tom mluvit, že jsi nějak už vyrovnaněj, ale že se třeba nějak bojíš, že by se to nějak vracelo. Tak jak v tomhle vnímáš ty svoje potíže, jestli je třeba něco, co si v tomhle vyčítáš, nebo jak to vidíš do budoucna?

Vilém: No vlastně, co se týče té nemoci, tak si nevyčítám nic, protože to přišlo prostě, to pokud existuje nějaký osud, tak tohle to je zrovna jako hříčka osudu. Protože sem jako se dostal na ty Filipíny, jako slepej k houslím a propuklo mi to tam ve fázi, kdy jsem nevěděl, co to je a nešlo s tím nic dělat, třeba nějakou prevenci, kdybych už zažil nějakou mánii a pak bych na těch Filipínách nespal, tak bych samozřejmě věděl už, že je to špatně, ale já to netušil vůbec. Já jsem věděl, že jako maniodeprese, že jí měl Karel Svoboda, byť teď teda sem četl článek, že jeho syn řek, že měl jenom existenční krizi, že to neměl prej, ale to je jedno. Prostě věděl jsem, že nějaká maniodeprese je...nebo třeba Petr Muk, ale myslel jsem si, nebo takhle, moje představa o maniodepresi byla vlastně taková, že je to vlastně jenom deprese, ale jenom nějaká jako manická, jakože nějaká jako silnější deprese (smích). Což možná proto je dobrej teď ten novej název bipolární porucha, že to jsou vlastně dva póly, což já jsem prostě nevěděl, jsem myslel, že je to prostě jenom jeden, jako deprese, ale prostě nějaká taková jako maničtější. Jakože u té deprese máš taky nějaký jako manický stavy. Takže jsem vlastně vůbec nevěděl, že je jenom mánie, jako samotná mánie a že ti takhle může fakt jako jebnout (smích). No to je další věc, že jako si o tom dělám občas srandu no a jako zlehčuju to, což bych řek, že to je vlastně potřeba, což já vlastně jako natáčím třeba s lidma handicapovanejma na vozejku a ty furt si jedou takový jako vtipy. Takže když jako, ale protože to jsou takový jako sportovci vyrovnaný s tím, takže když jsou třeba takhle lidi vyrovnaný, tak si myslím, že udělat si někdy z toho srandu není jako na škodu. Odlehčit to. No a co se týče toho jak se vidím, tak toho jako nelituju, jediný čeho jako lituju možná teda je ten podzim, kdy sem byl hodně takovej jako uzavřenej do sebe a nevnímavej a i díky tomu sem teda jako ztratil tu spřízněnou duši, o který sem si fakt jako myslel, že s ní chci bejt do konce života. Takže to mě mrzí, ale tam je otázka jako jestli by se něco změnilo, kdybych si něčeho všimnul, ale každopádně tam jsem udělal hodně chyb asi a

no, tak mrzí mě nějaký věci, že jo, jakože občas třeba mám problém s pitím, což mrzí mojí mámu, takže to mně trápí. Taky mě trápí ale to, že od té doby jakoby se hodně zaměřuju na duchovní rozměr mojí osobnosti, ale málo se zaměřuju na ten fyzickej. Tím pádem vlastně to, že se někde ožeru, to vlastně neřeším ani, řeším to jenom tak, že tím ubližuju jiným lidem a to, že tím ubližuju sobě, tak vlastně neřeším a je mi to jedno, což je špatně a to je to, jak sem ti říkal, že bych chtěl zapracovat na tom v té terapii, abych si jako vážil sám sebe. V tom ohledu, že vlastně tělo, oukej máme nějaký duše, dle mého názoru, ale tělo je ten nosič. Když si ho prostě zničíš, tak je ta duše jako fajn, ale v materiálním, v tomhle tom reálném světě nic pak neuděláš, že jo. Takže to bych chtěl a ještě začínám chodit na jógu, kde vlastně tu duchovní rovinu propojuji s tou fyzickou, tak to je teda věc, na kterou bych se chtěl zaměřit a tím chci teda říct, že jakoby hodně chybuj z hlediska životosprávy, protože často věci, který moc často nedokážu žít s věcmi, který mě nějak trápěj a často je přecházím nějak a když šáhnu k alkoholu, tak to vlastně jakoby zminimalizuju, přejdu to, což mi pomůže jako v ten moment, ale pak se to může vše jako nakumulovat a může to dopadnout špatně, takže tohle to je rozhodně jako špatná cesta, ale důležitý je určitě si to uvědomit a důležitý vlastně je, nerezignovat. Říct si hele, já jakoby prostě sem, nejsem notorickéj alkoholik, ale mám prostě problém s alkoholem no, protože, když mi není dobře, tak k němu šáhnu. No a já prostě...důležitý je se s tím nesmířit a říct si, no tak já prostě nechci bejt smutnej, tak se prostě ožeru, to je jako špatně, protože pak i vlastně ty stavy se vrací horší a horší, tím jak ten alkohol ti vlastně bere a důležitý je prostě jakoby i nějaký elementární nutkání, nebo nějaká elementární aktivita v tom to změnit. Jasně jako každej jsme občas smutnej, ale jako najít si věci, který jsou zdravý a který ti dokážou ulevit v tomhle tom ohledu, když to jako nezvládáš. To si přiznejme, sou jako věci, který jako nezvládáme a můžeš s tím bojovat jako s křečí, ale to já moc takovej jako bojovník nejsem, ale myslim si, že ty cesty jsou skrze třeba tu terapii, nebo tu jógu, tam prostě taky vyplavíš nějaký ty dopaminy, nějakéj režim a já teď jakoby tohle to začínám, neříkám, že to jakoby dospěje k tomu super konci, ale teď jsem si jako prostě nastavil. Je to jako hodně těžký, hodně to bolí, ale jsem poprvé jako ve fázi, kdy jsem připravenej bojovat. Byl jsem předtím jako velkéj pacifista, řek sem ne jako, já prostě nechci dělat věci tak jako s křečí, jako bojovat, ale teď v sobě tu sílu mám, ale rozhod jsem se omezit alkohol skoro na minimum, jako pivo si dám někdy, ale ideálně ani né to pivo. Míň jim, zdravějc jim, protože to je další věc, já jsem se vždycky večer dal žejo třeba dvě piva a přejídal jsem se, protože třeba když je člověk ve stresu, tak to jídlo třeba uvolňuje dopaminy, pomůže, což je taky ale špatně, že jo. Tak jsem třeba přibral dvacet kilo asi za půl roku. No takže takhle a chci si vytvořit, já jsem vždycky vlastně miloval sport, ale poslední dobou se mu vůbec nevěnuju, takže chci znovu jako začít sportovat,

ta jóga je podle mě ideální v tom, že když si zaplatíš tu lekci, zapíšeš se do toho formuláře, tak ti, a někdo to vede, že jo, takže tě to donutí tam přijít a něco dělat. Kdežto kdybych šel jako do posilovny, tak tam budu třeba půl hodiny, pak mne to přestane bavit, anebo tam nepřijdu vůbec. Takže tohleto je dobrý, motivační. Zároveň si říkám, že jak ten duchovní rozměr řeším víc, než fyzické, tak tohleto to propojuje a věřím, že i tohle to mi pomůže i ta terapie a že se dostanu do fáze, kdy ty mé smutky budu schopnej vyřešit jinak prostě, než tím alkoholem. Takže to mě vlastně taky jako mrzí vlastně a to, že se tím hodně ničím, že podlýham prostě víc tý bolesti, ale to já jsem vždycky prostě nedával jako. Když jsem byl smutnej, tak jako, jsem hodně jako citlivej člověk a nejsem takovej jako pragmatik, nebo flegmatik, že by si řek, tak de o hovno no, anebo tak a fakt je to jako bytostně nepřijemnej pocit, takže, kterej jakoby jinak nechci s ním žít, ale zároveň ho nechci řešit tímhle tím způsobem. Takže se teď snažím vybudovat ten program nějaký. Dejme tomu nějaká rehabilitace ducha takovýho. Ono pak si myslím, že všechno jako i přijde s tím. Dostaneš se do formy prostě, bude ti líp, budeš se cejtit líp a pak třeba i někoho potkáš. No, já si myslím, že ta cesta je, musí bejt i ta vůle no. Já když sem teďka začal míň jíst a pít a koupil jsem si nějaký čaje, jakoby bylinkový, fakt jako z drahých bylin, tak jako člověk po tom tejdnu se už člověk cítí líp a už to ho vlastně motivuje v tom, že to vlastně přináší výsledky hned jako, tyhle ty první. Takže člověka to pak jako motivuje dál, takže si myslím, že důležitý je se odhodlat a začít to a pak, když už to člověk na sobě cejtí, tak ho to může motivovat i dál no.

Tazatel: To je dobře. Mě napadla ještě poslední věc taková, pokud tě teda ještě nenapadaj nějaký další?

Vilém: Asi ne.

Tazatel: Myslím, že jsme toho probrali hodně docela.

Vilém: Jo, jo. (smích)

Tazatel: Tak říkal si, že s vyhledáním odborný pomoci si nějaký větší problém neměl, že ses třeba nebál, když ti ty Bohnice předtím dopadly dobře, takže ti přišlo teď normální, dejme tomu jít na tu terapii, nebo kdybys měl nějaký další potíže, tak by ses nebál zajít na tu psychiatrii a nějak to tam řešit?

Vilém: Jo, já chodim každý dva tejdny, někdy jenom jednou za měsíc k psychiatričce, takže i kvůli lékům a takže kdyby bylo něco akutního, tak bych samozřejmě zavolal a žádnej jako strach nemám a co se týče terapie, tak já jsem dřív nechodil, protože jsem neviděl v tom důvod,

co jako konkrétně bych měl řešit, ale teď jak jsem vlastně vysadil pití, který jako hodně bych řekl, sem byl pak hodně bezohlednej, né vůči ostatním lidem, ale vůči těm mejm problémům nějakym, tak mi to teď prostě nastavilo zrcadlo a ukázalo mi to ty věci, který jsou v mý osobnosti vlastně zakořeněný už jako dlouhou dobu i přesto, takže jsou právě věci, který můžeš řešit. Takže jsem se rozhod, že vlastně začnu chodit na ty terapie a taky sem neměl jako ostych, nebo tak, jen jsem v tom vlastně neviděl moc důvod a když ten důvod vidím, tak jsem tu terapii domluvil.

Tazatel: Dobře.

Vilém: Už mne nic nenapadá.

Tazatel: Mě taky ne, tak to by bylo všechno. Já ti ještě jednou děkuju za odvahu tohle sdílet, a že jsme se o tom tak dlouho vydrželi bavit.

Vilém: I já děkuju.