

Malá, Michaela. *Homo psychoticus*.
Praha: Triton, 2015. 208 s.

„Pocit plného zdraví získáme jen nemocí.“
Georg Christoph Lichtenberg

Kniha je osobní výpověď ženy, která ve druhém ročníku gymnázia onemocněla paranoidní schizofrenií. Několik let byla u ní tato nemoc nepovšimnuta, než se její stav natolik zhoršil, že jí byla schizofrenie diagnostikována. Na gymnáziu se také léčila s mentální anorexií a v dospělosti s depresivními stavy. Autorka osobitě popisuje svůj životní příběh, vnímání svého stavu i celoživotní boj o vlastní zdraví. Celé její vyprávění je vlastně snahou o navrácení duševního zdraví. Podobně jako Lichtenberg ve svém citátu si i autorka uvědomuje křehkost a nesamozřejmost zdraví při střetu s psychotickými atakami, mentální anorexií, depresivními stavy i jinými somatickými nemocemi, které jí v průběhu let potkají. Po určité době ovšem dospívá do stavu, kdy si uvědomuje, že jí vlastně chybí vzpomínka na prožitek zdravého a „normálního“ života. Objevuje se pochybnost, zda je „obyčejný“ život vlastně zajímavý a zda i ona by byla pro své okolí bez své nemoci zajímavá. Jakousi berličkou k procesu navrácení zdraví se pro ni stává kognitivní uchopení pojmu, kdy zdraví chápe jako „*schopnost pracovat, milovat a těšit se z toho*“ (s. 60). To se stane odrazovým můstkem v jejím dalším osobnostním růstu.

V knize může čtenář vnímat dvě linie příběhu. V první je nahlédnutí, jakým způsobem autorka prožívala své duševní nemoci. Popisuje, jak vnímala a prožívala jednotlivé symptomy nemoci, co se okolo ní v tu dobu dělo, jak reagovala na léčbu a zásahy zvenčí i jakým způsobem s nemocemi sama bojovala. Kniha poutavě popisuje jednotlivé psychotické ataky, se kterými se autorka musela vypořádat, ale také její životní krize a jejich následné zvládnutí a zlepšení psychického stavu. Autorka umožňuje čtenáři nahlédnout na život se schizofrenií z vnitřku a nabízí pohled na to, jak některé stavy, které okolí může pojmenovávat například jako emoční plochost, vnímala ona sama. „*Schizofrenici jsou jako bytosti bez emocí. A přitom to v nich pod pokličkou vře. Alespoň ve mně.*“ (s. 202).

Ve druhé linii lze na knihu nahlížet jako na popis toho, jak autorka vnímala průběh své psychoterapie. První psychoterapie ji doprovázela devět let, druhá tři roky. O druhé autorka často píše v přítomnosti. Obě psychoterapie autorce pomáhaly zvládnout náročná období a měly význam podpůrné terapie. Také se však pokoušely hledat důvod i smysl jednotlivých psychotických atak nebo jiných onemocnění a vytvářet podmínky pro osobnostní růst autorky a zlepšení její schopnosti nahlédnu na sociální situace i zlepšení schopnosti nakládat s emočními prožitky. Je nepochybné, že pravidelná psychoterapeutická sezení, vedle další léčby, byla pro pacientku přínosná. A pro čtenáře z řad psychoterapeutů je zajímavé a podnětné nahlédnout na záznam toho, jak psychoterapii vnímá pacient / klient, zvláště pacient se schizofrenií, a jakou odezvu v něm některé formulace a terapeutické zásahy vyvolají.

Knihou se také prolíná, jak autorka citlivě vnímá otázky sociálního postavení lidí, snad i v souvislosti s vlastním sociálním propadem v důsledku nemoci. Vnímá i limity, které jí to přináší ve výhledu do budoucnosti. Její senzitivita na sociální postavení se následně promítá i do obsahů většiny jejích bludů. Problémy v mezilidských vztazích u sebe autorka popisuje již premorbidně a říká, že její celoživotní snahou, která mohla za některé její rané potíže, byla touha cítit se milovaná. V rámci své terapie po mnoha letech dospívá k tomu, že „*ne všichni mě musí zrovna milovat. Nejspíš je to normální. Nevím. Dříve jsem vytvářela vztahy jinak. S cílem se všem zalíbit.*“ (s. 115).

Sociální aspekt má velký vliv i na průběh různých psychických i somatických nemocí a psychotherapeutická práce s ním může nemocnému umožnit zpracovat některé prožitky, které průběh nemoci zhoršují nebo mohou být impulsem pro její manifestaci. K tomu se autorka v knize opakovaně vrací.

Jako nejdůležitější výpověď, o níž autorka mluví, vnímám to, že se stále vrací k podstatě sebe sama. Celé vyprávění nevnímá sebe samotnou jako anorektičku, schizofreničku, osobu trpící depresí nebo osobu pobírající plný invalidní důchod. I její ztotožnění se s rolí ženy a partnerky, ke kterému dochází v druhé části knihy, je něco, s čím polemizuje a co pro ni není samozřejmé. Vytvoření nové role je vlastně jen jeden z cílů, k němuž dle ní směřovala její první psychotherapie. Postupně se v rámci svého vývoje dostává k tomu, že celý její životní příběh je příběhem především o člověku.

V poslední části příběhu si autorka pro sebe formuluje nový cíl „*Uzdravit malou holku bezpodmínečnou láskou, naučit dospělou ženu prožívat emoce a umět s nimi zacházet a dopřát po životě toužící bytosti možnost opravdu žít*“ (s. 111). Poté ji její psychotherapeut konfrontuje s tím, že ji nevnímá jako tři samostatné bytosti, jako rozštěpenou na více částí, ale že ji vnímá jako jednu, celistvou, lidskou bytost. A autorka v závěru dospívá k novému směřování ve vlastním vývoji a novým cílům. „*Tak když to shrnu, tak mám tři zakázky: být schopná pracovat jako zdravý člověk, zhubnout 25 kg a uvést v harmonii své protichůdné bytosti.*“ (s. 159). V jejím životním příběhu je popsán posun od vnímání sebe pomocí masek, které nasazuje před okolím, přes rozpadající se osobnost, přes terapeutické a obranné nahlížení na sebe jako na více částí až k harmonii a sjednocení sebe samotné. Až k sobě jako ke člověku. Na což odkazuje i samotný název knihy *Homo psychoticus ... člověk psychotický*.

Autorka používá velmi příjemný a čtivý jazyk. Celou knihu je díky jejímu vhodně zvolenému stylu psaní možné „zhltnout“ za jedno či dvě posezení. Jedinou drobnou výtka bych měla k tomu, že se v knize prolíná vyprávění děje z minulosti s vyprávěním přítomných událostí, které je v některých kapitolách hůře rozlišitelné. Také mi jako čtenáři chybělo, že se v závěru nedozvídám, ke komu autorka v knize hovoří a komu ji tedy adresuje.

Předmluva od MUDr. Františka Koukolíka je přínosná k základnímu pochopení paranoidní schizofrenie a knihu odborně pozvedává. Zvláště oceňuji Koukolíkovo varování i před „pouhým“ experimentálním užíváním drog, které může být jedním ze spouštěčů onemocnění ze schizofrenního okruhu.

Knihu doporučuji čtenářům, ať již z řad odborníků z oborů psychologie, psychiatrie, psychotherapie či sociální práce, tak také čtenářům z řad laické veřejnosti. Všem může poskytnout zajímavý a osobitý pohled zevnitř nemoci a nabídnout mnoho postřehů z prožívání psychotherapeutického procesu.

PhDr. Ivana Křížová
Katedra psychologie, Pedf UK, Ikrizova@seznam.cz