

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
FILOZOFICKÁ FAKULTA  
ÚSTAV VĚD O UMĚNÍ A KULTUŘE

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

# REPREZENTACE PSYCHICKÝCH PORUCH V YOUNG ADULT LITERATUŘE

Vedoucí práce: Mgr. Vera Kaplická Yakimova, Ph.D.

Autorka práce Sojková Michaela

Studijní obor: Kulturní studia

2024

Prohlašuji,

že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne

Michaela Sojková

Chtěla bych poděkovat svým rodičům, kteří mě ve studiu vždy podporovali. Veliké díky patří také mému příteli, který během zkoušek a učení na státnice zastal doma veškeré povinnosti a vždy mě povzbuzoval. Děkuji také mé kamarádce Terezce, která je pro mě velkou psychickou oporou. Nejdůležitější poděkování patří paní doktorce Yakimové za všechny její připomínky k práci a pozitivní přístup k tématu.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá reprezentací psychických poruch v Young Adult literatuře. Tento druh literárních textů cílí primárně na čtenáře ve věkové skupině 12-18 let, ale v současnosti získává oblibu u čtenářů všech věkových kategorií. Bakalářská práce zkoumá, jak jsou psychické poruchy v Young Adult literatuře tematizovány, a to jak z hlediska autentičnosti reprezentace vzhledem k psychiatrickým specifikám poruch, tak i z hlediska funkcí zobrazení v rámci literárních textů. Ústředním tématem však je kulturní pohled na to, jak jsou společensky tabuizovaná témata reprezentována v literatuře pro dospívající čtenáře a čtenářky, pro které mohou tyto reprezentace sehrát zásadní roli při uvědomění si vlastních potíží a identity.

Klíčová slova: Young Adult literatura, psychické poruchy, autenticita, OCD, bipolární porucha, deprese



## **Abstract**

The bachelor thesis looks into the representation of psychological disorders in the Young Adult literature. This kind of literary text is targeted primarily at readers within the age group of 12-18 year-olds, but nowadays it is becoming more and more popular among readers of all ages. The thesis researches the motifs of psychological disorders in Young Adult literature, especially the authenticity of representation given the specifics of disorders, and also from the viewpoint of depicting function in the scope of literary text. However, the central theme is a cultural view of how socially taboo topics are represented in literature for adolescent readers, for whom these representations can play key role in an identification of their own troubles and identity.

Key words: Young Adult literature, mental disorders, authenticity, OCD, bipolar disorder, depression

# Obsah

Úvod .....	1
1. Fenomén Young Adult literatury .....	2
2. Reprezentace psychických poruch a autenticita .....	4
3. Obsedantně kompulzivní porucha .....	6
3.1 Už jsem normální?!? .....	7
3.2 Lásku nespočítáš .....	13
3.3 Jedna želva za druhou .....	18
3.4 Komparace knih s tématem OCD.....	22
4. Bipolární afektivní porucha.....	24
4.1 Všechny malé zázraky .....	24
4.2 Jsme všichni sněhové vločky?.....	31
4.3 Komparace knih s tématem bipolárně afektivní poruchy.....	36
5. Deprese.....	39
5.1 Skoro směšná story.....	40
5.2 Na obtíž .....	47
5.3 Moje srdce a jiné černé díry .....	51
5.4 Komparace knih s tématem deprese.....	55
Závěr.....	57
Seznam odborné literatury .....	59
Primární literatura .....	59
Sekundární literatura.....	59

# Úvod

Ve své bakalářské práci jsem se rozhodla zkoumat, jakým způsobem jsou v Young Adult literatuře reprezentovány různé psychické poruchy a celkově tematika duševního zdraví.

V dnešní době se začíná postupně více destigmatizovat téma psychického zdraví. To je na jednu stranu dobře, na druhou stranu to však může vést až ke zlehčování psychických poruch. Není nic neobvyklého na tom, že lidé na internetu používají ableistický jazyk<sup>1</sup>, aniž by si to uvědomovali. Výrazy jako „obsedantní“ či „depresivní“ natolik zlidověly, že se dostaly do každodenní mluvy. Právě časté nadužívání těchto pojmů na internetu mezi mladými lidmi byl jeden z důvodů, proč jsem se rozhodla zabývat se Young Adult literaturou, která může ovlivnit mnoho mladistvých a jejich smýšlení o psychickém zdraví.

Ve své bakalářské práci nejprve představím samotný pojem Young Adult v kontextu literární vědy a představím některé charakteristické prvky tohoto žánru/věkového zařazení. V další kapitole shrnu základní teorii k pojmu „reprezentace“. Poté představím jednotlivé psychické poruchy včetně projevů a doporučené léčby. V každé podkapitole popíšu vybrané knihy a analyzuji způsob, jakým poruchu a různá další témata týkající se psychických poruch reprezentují. Na konci každé kapitoly provedu komparaci jednotlivých knižních titulů.

Výsledkem mé práce by měla být analýza způsobu, jakým vybraná díla reprezentují psychické poruchy v kontextu současné Young Adult literatury.

---

<sup>1</sup> Ableismus je slovo označující diskriminaci osob se zdravotním postižením a vychází z přesvědčení, že člověk, který se odchyluje od „normálního“ způsobu fungování těla a mysli, je méněcenný. (Resnick, 2023) Součástí je ableistický jazyk, který zahrnuje každé slovo či frázi, které osoby s postižením znehodnocuje. Může se jednat o nevhodné užití výrazů OCD či bipolární. Do ableistického slovníku se řadí také slova typu „šílenec“ či „blázen“. (Bin Jamil a Shi Ying, 2019)

# 1. Fenomén Young Adult literatury

V současnosti probíhají diskuze, zda je literatura a čtení mezi mladými lidmi populární. U dospívajících může v této souvislosti hrát značnou roli YA<sup>2</sup> literatura, která se stává mainstreamovou, převážně mezi mladšími čtenáři, ale získává oblibu také u starší věkové kategorie. V posledních několika letech začíná být čtení populárnější díky knižním influencerům - „bookstagramerům“ a „booktuberům“ – kteří mluví o přečtených knihách na sociálních sítích, díky čemuž mohou knihy propagovat. V Česku jsou jedny z nejznámějších knižních profilů *Radši knihu* a *Penny\_and\_books*, přičemž oba tyto profily jsou aktivní již řadu let. Nejčastěji ukazovanými knihami na knižních profilech jsou právě YA tituly, které získaly takovou oblibu, že bývají adaptovány do filmu či seriálu. Populární jsou filmové adaptace od Netflixu, který zfilmoval např. *Všem klukům, které jsem milovala* či *Všechny malé zázraky*. Jednou z nejznámějších zfilmovaných Young Adult sérií je *Hunger Games*. Zároveň také existují specializovaná nakladatelství, které vydávají jen Young Adult knihy, např. *CooBoo*, *Yoli* či *YA čtu*.

Young Adult literatura není žánr, jedná se o věkovou kategorii, která má však své specifické prvky. Zaměřuje se na dospívající čtenáře, přičemž původně cílila převážně na dospívající od dvanácti do osmnácti let. Tato hranice se však postupně rozšiřuje směrem nahoru a tento druh literatury je oblíbený i mezi staršími čtenáři kolem dvaceti či třiceti let. (Eliášová, 2021)

Young Adult literatura je stupněm mezi Middle-grade a New Adult. Middle-grade jsou knihy pro mladší čtenáře do dvanácti let, které jsou napsány jednodušším způsobem. New Adult je naopak literatura pro čtenáře starší dvaceti let. Každá z těchto tří kategorií je charakteristická tím, že hlavní postavy odpovídají věku cílového čtenáře.

Konzumenti Young Adult často čtou i žánr New Adult, přičemž mezi těmito dvěma typy knih jsou rozdíly především v tématech, o kterých pojednávají. Zatímco v YA se vyskytují témata jako první láska, střední škola či problémy v dospívání, v NA se řeší dospělost, práce či samostatnost. (Blažek, 2018) Rozdílem je také explicitnější zobrazení sexu či různých dalších vážnějších témat, např. věková krize, smrt rodičů, rozvod či problémy v práci.

Označení Young Adult nelze jednoznačně definovat. Jedná se sice primárně o věkové zařazení, nicméně má svoje charakteristické znaky, např. psaní z pohledu první osoby a zaměření na aktuální prožívání hlavní postavy. Čtenáři je představena hlavní postava, která

---

<sup>2</sup> zkratka pro „Young Adult“

bývá zhruba ve věku cílového čtenáře. Ve většině knih nechybí romantika, nejčastější je téma první lásky, avšak sexuální scény nejsou přítomny vůbec, či jsou vykresleny velmi jemně. (Salao, 2024)

Pod kategorií YA spadá celá řada žánrů včetně sci-fi, thrilleru či hororu. Nejčastějšími žánry však bývají dystopie, fantasy a romantika. Kromě běžných žánrů má Young Adult i své specifické žánry a subžánry. Do kategorie žánrů lze zařadit urban fantasy (fantasy, ve které se vyskytují nadpřirozené postavy, ale odehrává se v reálném světě), reteling (příběh je inspirován již existující pohádkou, legendou či příběhem) a contemporary (příběh se odehrává v naší současné době a skutečném světě). Pod contemporary spadá subžánr heavy contemporary, který obsahuje vážná témata (např. psychické poruchy). (Forejtová, 2021)

Okolo knih vzniká na internetu online knižní komunita. Většinou jsou její součástí profily na různých sociálních sítích, které vytvářejí knižní obsah. Existuje tak knižní Youtube (booktube), knižní Instagram (bookstagram) a knižní Tiktok (booktok). Obsah příspěvků může být v souvislosti s knihami různý, často se objevují hodnocení knih, knižní tagy (předem určené tématické otázky, které jsou v příspěvku zodpovězeny) či vtipná videa související s knihomolstvím. Jednotlivé knižní účty se propojují skrze společná čtení a knižní štafety, během kterých si několik čtenářů posílá jednu knihu a každý do ní píše své dojmy z četby.

Knižní komunita má také svůj specifický slang, který z velké části používá různé anglické výrazy. Ve slovníku internetových knihomolů tak můžeme naleznout výrazy jako „guilty pleasure“ (kniha, kterou má čtenář rád, ale ví, že je „tuctová“) či třeba označení romantické linky „hate to love“ (postavy se nesnáší, ale nakonec se do sebe zamilují). Knižní recenzenti také dostávají v rámci barterových spoluprací s nakladateli „recenzní výtisky“ (knihy určené k recenzi) či „reading copies“, což jsou neprodejně výtisky knihy, které vyjdou ještě před vydáním a je jich omezený počet. (Forejtová, 2021)

Součástí knižní komunity jsou také knižní akce. Největší z nich je knižní festival *Humbookfest*, který je zaměřen především na YA literaturu. Někteří účastníci tohoto festivalu se oblékají do cosplayů (převlek za filmovou, knižní či herní postavu, přičemž převlečený se jako daná postava i chová). Největší akcí je knižní veletrh *Svět knihy*, kam se sjíždí i běžní čtenáři, kteří se v internetové knižním prostoru nepohybují.

## 2. Reprezentace psychických poruch a autenticita

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na reprezentaci psychických poruch v Young Adult literatuře. Text nikdy není schopný zachytit v plném rozsahu emoce a myšlenky, nicméně lze skrze něj odkrývat aspoň částečnou žitou realitu života s psychickými problémy.

Jeden pohled na autenticitu souvisí s biografií autora či autorky. Většina autorů knih, které jsem zkoumala v této práci, zmiňovala v předmluvě či poděkování, že si psychickými problémy prošli. Autentičnosti díla určitě přispívá, pokud se autor může inspirovat svými osobními zkušenostmi a prožitky. Lze tedy uvažovat o tom, že jimi napsaná díla budou určitou reflexí jejich osobních prožitků a budou tedy popisovat situace tak, jak se v nich sami cítili. Prožitek autorů se však nemusí rovnat autentičnosti pro čtenáře.

Pojem reprezentace definuje W. J. T. Mitchell jako reprezentaci určitého objektu či osoby, určitým objektem či osobou k recipientovi. Čtvrtým rozměrem je samotný tvůrce reprezentace. Jediná pozice, která může být obsazena jen člověkem a ne objektem, je recipient. Mitchell zde také vytváří dvě osy – osu komunikace mezi tvůrcem reprezentace a recipientem a osu reprezentace mezi tím, co reprezentuje a tím, co je reprezentováno. Důležitý je fakt, že reprezentace je velmi pružný pojem, jedna věc může například označovat celou skupinu věcí. Existují určité kódy, které jsou souborem pravidel pro kombinování a dešifrování reprezentačních znaků. Tato pravidla vznikají na základě společenské dohody. Tato společenská dohoda funguje na základě tří typů reprezentačních vztahů: ikona (na základě podobnosti), symbol (na základě dohody) a index (na základě pozadí). Osa reprezentace může být překážkou v ose komunikace, pokud tvůrce a recipient vnímají určité signály jinak. (Mitchell, 1995)

Když čte čtenář literární text, může nabýt pocitu, že to, o čem čte, je realita. Avšak není to tak. Když sledujeme obraz květiny, není to skutečná květina, jen její iluze. Stejně to funguje i s literaturou. Nelze proto očekávat, že v knize čteme skutečnost, jedná se pouze o její iluzi. Zde přichází nebezpečí literárních reprezentací. Reprezentaci v knihách lze různě vykládat, závisí na řadě faktorů a tak vznikají prázdná místa a hrozí, že autorův záměr bude nepochopen. (Papoušek a Bílek, 2011)

Vladimír Papoušek píše, že literatura je plná reprezentací, které různě přecházejí po linii mezi fikcí a skutečností, přičemž je velice obtížné stanovit míru jejich fikčnosti. Člověk sám poté dále produkuje další reprezentace reprezentací, které se permanentně přesouvají v čase mezi realitou a fikcí. „Nemáme tedy k dispozici slovníky odhalující objektivitu světa, ale slovníky, které produkují další slovníky.“ (Papoušek, 2012, s. 8)

Podle Petra Bílka je základem reprezentace v literatuře sémantický proces v průběhu čtení literárního textu. Výraz v textu čtenář člení do oscilace mezi označováním a odkazováním. Literární dílo totiž označuje, ale zároveň odkazuje. Princip odkazování je založený na tom, že význam užitého výrazu již existuje a je užitím onoho výrazu aktualizován. U označování lze tedy předpokládat stejný princip, proto má čtenář pocit, že již existující entity jsou reprodukovány. (Papoušek a Bílek, 2011)

Literární díla, která jsem v práci zkoumala, sice pracují s reálnými poruchami, ale nelze je hodnotit na základě toho, zda jsou autentické s reálnými poruchami. V knihách se totiž objevují pouze reprezentace psychických poruch. To je také důvod, proč jsem se v práci zaměřila na to, jak jsou poruchy reprezentovány, na jaké problémy upozorňují a k čemu se snaží čtenáře vést.

### 3. Obsedantně kompulzivní porucha

Obsedantně kompulzivní porucha je jedním z typů úzkostných poruch. Člověk trpící touto poruchou mívá nepříjemné myšlenky (obsese), které vedou k úzkosti. Tuto úzkost se následně snaží zmírnit či potlačit opakovanými úkoly či rituály (kompulze). Pocit úlevy je však krátkodobý a brzy se celé kolo znovu opakuje. (Praško et al., 2003)

Samotné obsese i kompulze mohou mít různou podobu. Obecně by se daly obsese označit jako vtíravé myšlenky, které přicházejí samy od sebe nebo v reakci na určitý spouštěč. Obsese často obsahují strach ze smrti, ze znečištění či z toho, že osoba způsobí něco špatného.

Kompulze je určitý druh chování, kterým se daná osoba snaží zmírnit úzkost a další nepříjemné pocity, které v ní obsese vyvolává. Ve většině případů má podobu rituálu s přesným postupem. Některé z těchto rituálů nemusí mít žádnou přímou souvislost s obsesivní myšlenkou a zdánlivě postrádají význam. To si člověk trpící touto poruchou většinou uvědomuje, ale nedovede svému jednání zabránit, protože mu dodává pocit klidu.

Dle druhů obsesí a kompulzí rozlišuje Lucie Straková Jirků v knize „*Obsedantně kompulzivní porucha u dětí a dospívajících*“ (2018) několik subtypů obsedantně-kompulzivní prouchy dle Mezinárodní klasifikace nemocí:

- Obsedantně nutkavá porucha – obsese ve formě nápadů, které jsou pro pacienta obtížné, účelem rituálu je zabránit události, která však z objektivního hlediska není příliš pravděpodobná a která by mohla způsobit něco špatného,
- Převážně vtíravé myšlenky nebo ruminace – myšlenky či představy, které osobu znervózňují,
- Převážně nutkavé činy (nutkavé rituály) – nejčastěji se jedná o mytí rukou či kontrolování, které jedinec vykonává v představě, že tím zabráni nějakému nebezpečí, ze kterého má strach,
- Smíšené obsedantní myšlení a jednání,
- Jiné obsedantně-nutkavé poruchy,
- Obsedantně-nutkavá porucha nespecifikovaná.

OCD<sup>3</sup> se velice často objevuje ve fázi adolescence, dle průzkumů se tato porucha objevuje u jednoho až čtyř procent dětí a dospívajících. Ačkoliv přesné příčiny OCD nejsou známy, jsou zde různé faktory, které mohou poruchu způsobit. Jedním z těchto faktorů je

---

<sup>3</sup> běžně užívaná zkratka obsedantně kompulzivní poruchy



rodinná anamnéza, protože není neobvyklé, že člověk trpící OCD má tuto poruchu v rodině. Porucha se také může objevit jako následek traumatu. (Praško et al., 2003)

### 3.1 Už jsem normální?!?

Kniha *Už jsem normální?!?* od autorky Holly Bourne se odehrává na střední škole, kam chodí hlavní postava Evie. Evie v sedmé třídě propuklo OCD s generalizovanou úzkostnou poruchou. Od té doby se změnil její přístup vůči okolí a ochabl její přátelský vztah s Jane. Vyměnila okruh přátel a začala se vídat s chlapcem Guyem. Evie se celou knihu sama sobě bojí přiznat, že se její problémy opět zhoršují. Nejvíce touží po normálnosti a běžném středoškolském životě. Před svým okolím své psychické problémy skrývá, protože se za ně stydí. Na konci příběhu už Evie opět nemá OCD pod kontrolou a vše vyvrcholí, když se s ní pokusí mít Guy sexuální styk a Evie ho odmítne, protože se bojí pohlavně přenosných chorob. Doma se poté zhroutl v relapsovém záchvatu a je odvezena do nemocnice. Poté dochází ke smíření sama se sebou a svými problémy, načež přiznává kamarádkám svůj psychický stav.

Celá kniha je psána jednoduše a bývají použity i hovorové výrazy. Graficky jsou zde znázorněny úzkostné myšlenky a zároveň jsou kapitoly občas prolínány „deníkem rekonvalescence“. Je zde použita subjektivní ich-forma, přičemž vypravěčem je pouze Evie.

#### **Zobrazení psychické poruchy**

V knize se setkáváme s množstvím příkladů těžkosti života s psychickou poruchou. Hlavní postava si stěžuje na oteklost po prášcích či na to, že nemůže dělat zkoušky z různých předmětů, protože by jí to mohlo spustit úzkost. Evie se nemůže nudit, protože z nudy vznikají obavy a vůně antibakteriálního spreje je pro ni vůní bezpečí. Velkým problémem je menstruace, při níž se cítí, jako by měla bakterie uvnitř sebe. Musí si proto nadměrně často měnit hygienické pomůcky a zažila i případ, kdy se v intimních partiích myla tak vehementně, že poté dostala bakteriální vaginózu.

Obsedantní i úzkostné myšlenky plynoucí z generalizované úzkostné poruchy nejsou v knize nijak odděleny, ale jsou spojeny v jedno ve formě „špatných myšlenek“. Ty jsou v knize znázorněny kapitálkami, odlišným fontem a samostatným odstavcem. Špatné myšlenky se většinou týkají mytí rukou či provádění rituálů. Bývají negativní a působí výhruzně. Kladou podmínky, co musí dívka udělat, aby se nestalo určité neštěstí. Obsedantní myšlenky se vyskytují v ich-formě: „ŠPATNÁ MYŠLENKA: Co když se ve vlaku chytí tyče? Co když si někdo, kdo má norovirus, kýchl do dlaní a pak se té tyče držel přesně v místě, kde se jí pak chytil Ethan? Co když mě potom Ethan vezme za ruku?“ (Bourne, 2017, s. 18), ale také ve

formě, jako kdyby k ní její myšlenky promlouvaly: „ŠPATNÁ MYŠLENKA: Umyla sis je pořádně?“ (Bourne, 2017, s. 12).

## ŠPATNÁ MYŠLENKA

Umyla sis je pořádně?

Skoro jsem se ohnula v pase. Jako by mě někdo bodnul do břicha pletací jehlicí.

Ne ne ne ne ne.

A pak se přidala další.

## ŠPATNÁ MYŠLENKA

Měla by sis je umýt znova, pro jistotu.

Myšlenky, které vznikají kvůli generalizované úzkostné poruše často obsahují pochybnosti hlavní postavy vůči sama sobě, zároveň to bývají různé negativní věty a strach, co si o ní pomyslí druzí. Často také na Evie nadávají a neadekvátně ji kritizují. Tyto myšlenky se objevují ve stejných formách, jako ty obsedatní: „ŠPATNÁ MYŠLENKA: Kazím svoji mladší sestru a ona se taky zblázní a bude to moje vina.“ (Bourne, 2017, s. 126)

Kromě špatných myšlenek lze v knize najít i několik „dobrých myšlenek“. Většinou tyto myšlenky souvisí s tím, že hlavní postava zvládne aspoň na chvíli potlačit svůj strach a úzkost či se jí podaří umlčet špatné myšlenky. Když má Evie dobrou myšlenku, je vidět její posun a to, že se někdy dokáže postavit strachu čelem. Nicméně velmi omezené množství těchto pozitivních myšlenek svědčí o tom, že léčba psychických poruch není vůbec jednoduchá. „DOBŘÁ MYŠLENKA: Viděla jsi blitky a nezačla jsi vyšilovat, co, Evie?“ (Bourne, 2017, s. 41)

Kniha se ve velké míře zabývá významem normálnosti. Již v samotném názvu je zmíněno, že cílem hlavní protagonistky je „být normální“. Její úzkosti jsou zčásti způsobené neustálými obavami, zda někdo nezjistí, že není „normální“. Normální chování je podle Evie chození na párty a líbání se s chlapci. V její hlavě často zaznívá nadávka, že ona „normální“ rozhodně není.

Samotný pojem „normální“ lze chápat v různých významech. Statistický význam tvrdí, že normální je to, co je nejčastější. Dalé máme význam funkční, který soudí, že normální je to, co plní svou funkci. Posledním významem, který se používá často právě v kontextu duševního

zdraví, je význam normativní, podle kterého je normální to, co splňuje normu. (Svoboda et. al., 2006) V tomto případě tedy psychické poruchy nesplňují normu a proto se považují za nenormální. V knize je pojem normálnosti popřen Eviinou terapeutkou: „Všichni jsou neustále na hraně normálnosti. Všichni mají občas pocit, že jejich život je naprostá noční můra a neexistuje žádný ‚normální‘ způsob, jak to řešit. Normálnost neexistuje, Evie. Existuje jen to, co připadá normální tobě.“ (Bourne, 2017, s. 396) Podle terapeutky neexistuje normalita a Evie k ní chodí kvůli tomu, že ze svého chování není šťastná a chce ho změnit. Kdyby totiž dělala svoje rituály a neměla z nich úzkost, ale radost, bylo by to v pořádku. Při tomto rozhovoru také terapeutka říká, že milostné vztahy nejsou tak důležité jako rodina a přátelé, přičemž nabádá, že nejdůležitější je láska sama k sobě.

### Léčba

Protagonistka chodí k terapeutce a zároveň bere Fluoxetin<sup>4</sup>, po relapsu bere navíc ještě Diazepam<sup>5</sup>. V knize je celá řada terapeutických technik. Hlavní postava si vede záznamy o výsledcích obav, což je záznam o úzkostné situaci, který obsahuje datum obavy, předmět obavy, nejhorší možný výsledek obavy a to, jak dobře se s obavou vypořádala. Používán je také strom obav, který vypadá jako diagram se dvěma větvemi, který má pomáhat se snížením úzkosti pomocí připuštění toho, že má daná osoba špatnou myšlenku, ale nepodlehne jí. V knize se také používá kognitivně-behaviorální terapie.

Datum obavy	Předmět obavy	Nejhorší možný výsledek
5. května	Nemůžu jít do školy. /odpočítávání/ ### ### IIII	Je tam plno lidí, co na všechno sahají, a z toho onemocním, a i kdybych se tam vrátila, budou o mně říkat, že jsem magor.
5. května	Veškeré jídlo musí být zcela uvařené. Žádné syrové potraviny. /odpočítávání/ ### ### ### III	Mohlo by mi podráždit žaludek a pak bych onemocněla a pak by se to mohlo zhoršit a pak umřu.

<sup>4</sup> lék, který se primárně využívá pro léčbu deprese či OCD, patří do skupiny SSRI

<sup>5</sup> lék tlumící nervovou soustavu ze skupiny benzodiazepinů

Současný stav léčby Evie sledujeme skrze záznamy z deníku rekonvalescence. Ten obsahuje předtištěné datum, užívaná léčiva spolu s dávkováním a domácí úkoly od terapeutky (např. „Dotkni se okraje odpadkového koše a potom si minimálně 10 minut neumyj ruce.“ (Bourne, 2017, s. 5). Je zde kolonka, do které si Evie má vyplnit své myšlenky či pocity. Deník většinou obsahuje ještě ručně dopsané poznámky hlavní hrdinky, jako třeba osobní domácí úkoly a cíle.

DENÍK REKONVALESCENCE normálnosti	DENÍK REKONVALESCENCE	
<b>Datum:</b> 18. září	<b>Datum:</b> 5. prosince	
<b>Užívaná léčiva:</b> Fluoxetin, 20 mg	<b>Užívaná léčiva:</b> Fluoxetin, 60 mg, Diazepam, 5 mg dvakrát denně	
<b>Myšlenky/pocity:</b> Už jsem normální?	<b>Myšlenky/pocity:</b> .....	
<b>Domácí úkoly:</b>	<b>Denní rozvrh:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dotkni se okraje odpadkového koše a potom si minimálně 10 minut neumyj ruce</li> <li>• Jez tři jídla denně, plus svačiny (Co je, nedostanu samolepku?!) ☺</li> <li>• Skvěle, Evie, jen tak dál!!! ☺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8:00 Budiček</li> <li>8:30 Snídaně a léky</li> <li>9:00 – 11:00 Terapie</li> <li>11:00 – 13:00 Volno</li> <li>13:00 – 14:00 Oběd a léky</li> <li>14:00 – 16:00 Návštěvní doba</li> <li>16:00 – 17:00 Práce ve skupině – výtvarný kroužek, skupinová terapie atd., atd.</li> <li>17:00 – 18:00 Tupé zírání na televizi</li> <li>18:00 Večeře</li> <li>18:00 – 22:00 Tupé zírání na televizi</li> <li>22:00 Léky a večerka</li> </ul>	
<b>Eviein domácí úkol:</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nedovol, aby se někdo na škole dozvěděl o víc čem</li> <li>2. Začni žít normální život a dožej všechno, co jsi za ty tři roky propásla Normální v šestnácti = <ul style="list-style-type: none"> <li>• Škola</li> <li>• Kamarádi (kteří se na tebe nevykašlou proto, že jsi moc otravná)</li> <li>• Najít si kluka? Nebo aspoň první pusa?</li> <li>• Kalby? Zábava?</li> </ul> </li> </ol>		
na začátku knihy	X	na konci knihy

Během knihy sledujeme, jak jsou postupně snižovány dávky léku hlavní postavy, což ovšem spolu s dalšími faktory a událostmi vede k relapsu. Lze tedy předpokládat, že snižování léku bylo předčasné, avšak sama terapeutka Evie upozorňuje, že se úzkostné myšlenky začnou po snížení medikace vracet. Hlavní postava však svůj zhoršující se stav záměrně tají. Má totiž pocit, že selhala a že by mohla kvůli svým psychickým problémům přijít o kamarádky. Dochází zde tedy k popření a podcenění vlastního OCD. Evie má pocit, že pokud nezačne svým zhoršujícím se příznakům přikládat váhu, tak bude „normální“.

V knize není popsán prvotní nástup psychické poruchy, ale její návrat. Nakonec dochází k relapsovému záchvatu. Hlavní protagonistka Evie musí nejprve vykonávat různá hygienická opatření (např. musí si umýt ruce poté, co venku sahá na listí), což se postupně zhoršuje, až se ke konci knihy navíc přidají i různé počítací a opakovací rituály (např. musí poklepat šestkrát na kohoutek, aby měla povedený večer).

Evie naváže v průběhu knihy vztah s chlapcem Guyem, který nakonec její psychické situaci jen přitíží. V knize je zohledněno, že zamilování není lékem na psychické problémy, může je naopak ještě zhoršit. Sama terapeutka Evie varuje, že vztahy, obzvlášť s pubertálními chlapci, jí mohou uškodit, protože ji nutí více přemýšlet sama o sobě, z čehož pak může mít špatný pocit. To se nakonec opravdu stane a poté, co jí Guy vyhodí z domu kvůli tomu, že s ním odmítne mít sexuální styk, vyvrcholí její problémy v relapsový záchvat.

Během relapsového záchvatu přiběhne domů, a protože se bojí pohlavních nemocí, které by mohla dostat jen ze samotného doteku, chce se důkladně umýt. Nicméně její rodiče schovali všechny dezinfekční a čistící prostředky, proto protagonistka žádá svou sestru Rose, aby jí prozradila, kde je najde. Ta se jí snaží přemluvit, aby je nehledala, ale ona je přesto vypátrá. Poté jde do koupelny a sestra se jí snaží přesvědčit, aby nic nedělala se savem. „Potřebovala jsem se umýt, potrebovala jsem zastavit ty bacily, potrebovala jsem to, potrebovala, potrebovala... Namočila jsem do naředěného sava žínku. Dezinfekce vnikla do otevřených ran na mých rukách. Zaječela jsem.“ (Bourne, 2017, s. 379) Nakonec přijdou rodiče a ona z bolesti upadá do bezvědomí.

Po probuzení na psychiatrickém oddělení dochází ke konečnému smíření v mnoha ohledech. Hlavní postava se smíří s návratem své poruchy, odpouští si, že není perfektní a „normální“. Poté následuje opětovný nástup léčby, přičemž po náročném relapsu je Evie ještě po nějakou dobu dovoleno vykonávat své rituály, aby se uklidnila a začala kognitivně-behaviorální terapii, až na to bude lépe připravená.

### **Přístup okolí**

Nepříliš často, avšak přeci, se v knize objevuje ableistický jazyk. Když se spolužáci z bývalé školy dozví o tom, že Evie byla v psychiatrické léčebně, nazývají ji psychopatkou či magorem. Zajímavým prvkem je výrok jedné z kamarádek hlavní postavy, která prohlásí: „Myslím, že ta holka má OCD. Otřesně cajdákovou dysfunkci!“ (Bourne, 2017, s. 275) Zde by se dalo mluvit buď o ableistickém jazyce, ale je možné, že za tímto výrokem stojí pouhá neznalost toho, co ve skutečnosti znamená zkratka OCD.

Sama hlavní postava se v knize rozčiluje nad tím, že duševní poruchy jsou „mainstreamové“. Je zde popsáno, že i když to lidem s psychickými poruchami mnohé přineslo, také to lecčemu ublížilo. „Protože lidé teď jako OCD popisují neškodné osobnostní výstřelky.“ (Bourne, 2017, s. 86) Evie si je tedy sama vědoma existence ableistického jazyka a vidí jej jako problém.

Když u hlavní postavy propukla obsedantně-kompulzivní porucha, rodiče byli zprvu poměrně nejistí. Začalo to tím, že Evie přestala jíst, protože se bála, že je všechno jídlo kontaminované. Matka ji chtěla nakrmit násilím a nakonec Evie skončila po špatné diagnóze na psychiatrii s anorexií, přičemž trvalo několik týdnů, než ji diagnostikovali správnou poruchu. Rodiče psychicky nemocných osob často nevědí, jak na chování svých dětí reagovat. Je pro ně totiž těžké vcítit se do svých dětí a zoufale nabízejí různá nefunkční řešení, např. otec Evie jí jednou našel, když byla v úzkosti a myslel si, že problém vyřeší tím, že jí polije vodou, aby se cítila čistá. Domníval se, že jí šok probere, ale to se nestalo.

Po zlepšení rodiče doufali, že už se její problémy nikdy nevrátí. To je opět spojeno s neporozuměním a frustrací, kterou rodiče zažívají během dceřiných úzkostných stavů. Především si však nepřejí, aby se jakékoliv záležitosti ohledně OCD řešily před Eviinou mladší sestrou Rose, přestože ona o všem ví. Téma obsedantně kompulzivní poruchy vnímají jako tabu a proto jej nechtějí do běžné rodinné konverzace zahrnovat. Navíc mohou mít pocit, že by se mladší sestra mohla od té starší „nakazit“ psychickou poruchou. Sama Rose si nejen poruchu sestry uvědomuje, ale všimá si postupně se zhoršujících příznaků návratu a snaží se sestře pomoci a zabránit relapsu. Evie však na Rose žárlí. Má totiž pocit, že matce více záleží na mladší sestře, protože není psychicky narušená.

Po relapsu není matka na dceru našťvaná, naopak se snaží o pochopení. Říká své dceři, že za svoji psychickou situaci nemůže a také zmiňuje, že je na ni hrdá, protože i když má za sebou velké psychické trápení, stejně zvládá být milá a hodná. V ten moment se Evie konečně dočkává ujištění, že jejím rodičům psychické problémy nevadí a že jí mají rádi takovou, jaká je.

Evie se zde také setkává s další osobou trpící psychickou poruchou. Jeden spolužák se jí svěří s tím, že trpí úzkostí. Evie se mu se svým vlastním psychickým problémem nesvěří, ale naopak se s ním přestane stýkat a bavit. Zde lze pozorovat až paranoidní prvky, Evie se totiž bojí, že chytne jeho „šílenství“. Nakonec si však uvědomí, že by se s ním měla sejít a že by si o svých problémech mohli popovídat, proto mu v epilogu pošle zprávu, ve které ho zve na kávu.

...

Kniha se zabývá především tématem normality. Myšlenky hlavní postavy jsou zde graficky zvýrazněny a jsou dobře oddělené od zbytku textu. Jsou zde vidět také určité proměny rituálů v rámci zhoršujícího se psychického stavu. Kompulze hlavní postavy mají podobu mytí rukou, později provádění určitého počtu úkonů. Autorka v knize také detailně popisuje různé terapeutické postupy.

### 3.2 Lásku nespočítáš

Kniha *Lásku nespočítáš* od Kiry Gembri přináší příběh Ley. Ta sice netrpí fobií z bakterií ani přehnanou hygienou, jejím problémem je neustálé kontrolování a počítání. Lea počítá různé předměty, potřebuje „hezká zarovnaná“ čísla a kontroluje především sporák, zásuvky a další elektronické spotřebiče v obavě, aby nezpůsobila požár. Rodiče její chování respektují, dokud jednoho dne Lea nechá bratra bez pomoci zvracet, protože místo toho kontroluje sporák. Po tomto incidentu se hlavní postava nechá na popud rodičů dobrovolně hospitalizovat v léčebně. Tamější léčba jí však příliš nevyhovuje, takže když nachytá chlapce Jaye, jak krade peníze, využije příležitosti. Jay není pacientem léčebny, ale pracuje tam kvůli nařízeným pracem, které dostal za prodej marihuany. Společně uzavřou dohodu. Lea ho nenahlásí, když ji na oplátku vezme k sobě domů a dá jí čas a prostor, aby se mohla dostat ze svých problémů bez odborné pomoci. Postupně se do sebe zamilují a Lea se s jeho pomocí postaví svým psychickým problémům čelem.

Ve vyprávění je použita subjektivní *ich*-forma. Příběh sledujeme střídavě z pohledu Ley a Jaye, přičemž kapitoly Ley začínají čísly, na která navazují první věty kapitoly. Vždy na počátku kapitol hlavní postava počítá. Kniha se neodehrává ve středoškolském prostředí, ale v prostředí psychiatrické léčebny a poté v Jayově bytě.

*Lea*

*42 kusů oblečení...*

*... jsem si zabalila s sebou na kliniku: dvoje džíny a jednu sukni, pět triček, pyžamo na spaní, desatero kalhotek, dvě podprsenky a dvacet párů ponožek. Je to mámina vina, že se můj šatník nesklá-*

## Zobrazení psychické poruchy

V knize nejsou obsesivní myšlenky graficky odděleny, objevují se v běžném textu v kapitolách Ley a jsou velmi podrobně popsány. Lze je rozřadit na obsese počítací a kontrolní. Obsese počítací souvisí s počítáním nejrůznějších předmětů, s čímž se setkáváme především na začátcích kapitol: „71 knih stojí narovnaných v knihovně za psacím stolem doktora Bernera. Zatímco je počítám už potřetí, namlouvám si, že takhle získám aspoň trochu kontroly nad situací, přestože ta se mi už úplně vymkla z rukou. Moji rodiče s doktorem probírají možnosti, jak se mě zbavit a já dokážu myslet jen na jedinou věc: Jak by se mi mohlo podařit odstranit z knihovny tu přebytečnou knihu.“ (Gembri, 2021, s. 22) Různá čísla a počty věcí si Lea pečlivě zapisuje do svého deníku, kterého se ke konci příběhu na popud Jaye zbaví a hodí jej do studny, aby tak zahodila i část svého strachu.

Kontrolovací obsese souvisí u Ley především s kontrolou sporáku a elektronických spotřebičů: „Abych přišla na jiné myšlenky, ještě jednou zkontroluju sporák a málem přeslechnu, že se kluci vrátili domů. Jejich hlasy vnímám z chodby jako temné hučení, zatímco se zarytě soustředím na otočené knoflíky. Tenhle sporák se sice nenahřívá tak rychle jako ten u mých rodičů, ale o to větší pečlivost si vyžaduje. Znovu a znovu pokládám dlaň na plotny a snažím se přesvědčit se, že jsou studené. Jsi si jistá? Možná, že jsem při kontrole neúmyslně protočila jedním z koleček. Jen o kousek, ale i to stačí na zažehnutí ohně. Takže pro jistotu ještě jednou od začátku.“ (Gembri, 2021, s. 76) Zajímavé je u tohoto úryvku formulace „u rodičů“ místo slova „doma“. Možná tedy hlavní postavě chybí pocit domova, který by jí dodával více jistoty a menší potřebu kontroly.

V knize je vykresleno, jak moc ovlivňuje OCD život hlavní postavy. Nemůže třeba nosit věci, které mají knoflíky, protože by je stále musela počítat nebo se modlí v autě či v autobuse, protože jízda v dopravních prostředcích je podle ní velmi riskantní a modlením se snaží zabránit dopravní nehodě. Má také svůj přesně vypočítaný každodenní koupelnový rituál, který obsahuje čištění zubů přesně dvě minuty horní patro a dvě minuty dolní patro, desetiminutovou sprchu a sto tahů hřebenem.

Lea si je své psychické poruchy plně vědoma. Neví sice, kdy začala s počítáním, ale přesně zná moment, kdy začala s kontrolními rituály. Taková událost se nazývá „spouštěč“ a pro hlavní postavu jde o okamžik, kdy se snažila ochránit svého mladšího bratra, ale omylem na něj vylila hrnec s vařící vodou, což mu způsobilo rozsáhlé popáleniny druhého a třetího stupně, z nichž mu zůstalo mnoho jizev. Od tohoto momentu začala s kontrolami sporáku a svého bratra se od té doby nedotýká.



Hlavní postava obsedantně kompulzivní poruchu definuje následovně: „... mám neodbytné nutkání dělat některé věci. Třídím. Počítám. Některé činnosti musím opakovat tak dlouho, dokud se necítím bezpečně.“ (Gembri, 2021, s. 79) Sama je si také plně vědoma toho, že věci, kterých se bojí, nejsou příliš pravděpodobné, ale i tak pociťuje neodbytnou potřebu své rituály vykonávat.

Sama protagonistka používá vůči sobě něco jako ableistický jazyk. Když jí někdo řekne, že se zbláznila, podotkne jen, že to tak je či o sobě mluví jako o jednom z „psychoušů“. V určitých momentech Lea také zneužívá své psychické problémy. Je tomu tak například na počátku knihy, když Lea přistihne Jaye krást, ale když přijde doktor, svede otevřenou zásuvku sama na sebe tím, že řekne: „Ten váš psací stůl s tolika zásuvkami mě při každém sezení znervózňuje. To, že nevím, co v nich je. No, a když jsem teď viděla dveře do kanceláře otevřené, chtěla jsem využít příležitosti a spočítat jejich obsah.“ (Gembri, 2021, s. 43)

### **Léčba**

Hlavní postava chodí na počátku knihy na terapii už skoro rok, přesto však nutkání kontrolovat zesílilo. Její doktorka jí doporučovala verbálně své rituály doprovázet, aby je mohla dokončit, což ovšem Lee nepomáhá a sama nikdy neví, kolik opakování rituálů bude stačit. Antidepresiva nejprve nebere, přestože to její terapeutka navrhovala. Nakonec je začne brát během pobytu na klinice, když potom odchází, tak léky znovu vysazuje.

Na krátkém úseku je v knize také představeno prostředí psychiatrické kliniky. Podle názoru hlavní postavy jsou činnosti vykonávané na klinice nesmyslné a nechápe, jak to někomu může pomáhat. Metoda léčby na klinice se jmenuje ergoterapie a její definice je poněkud v rozporu s názorem hlavní postavy. Ergoterapie je totiž léčba, která má pomáhat právě skrze smysluplné zaměstnávání pacienta. Na klinice je součástí ergoterapie pletení košíků či tvorba keramiky. Pacienti mají v rozvrhu také polední klid a individuální terapii.

Lee s léčbou značně pomůže Jay tím, že ji brání vykonávat určité rituály a snaží se ji utěšovat. Tuto metodu později označí doktor jako konfrontační terapii, což je nejspíše myšleno jako kognitivně-behaviorální terapie. Protagonistka také popisuje, že během intimních chvil s Jayem její myšlenky utichají. Zde je třeba vnímat rozdíl mezi fikcí a skutečností, protože emoce plynoucí ze zamilování nebývají součástí běžné léčby, na prvním místě je odborná pomoc. Sám doktor na konci také říká, že Jayovo jednání sice velmi pomohlo, avšak při konfrontační terapii je potřeba odborný dohled. Doktor si také myslí, že právě Jay byl pro Leu potřebnou motivací k léčbě a že díky němu se Lea chce léčit pomocí terapie.

Na konci knihy sledujeme hlavní postavy po třech měsících. Lea už tolik nepočítá, proto musí i několikrát přepočítat, zda správně spočítala svíčky na dortu, protože dle jejích slov už vyšla ze cviku. Také už nemá problém dotýkat se svého brášky.

### **Přístup okolí**

V knize je kladena pozornost na přístup ostatních postav vůči protagonistce a její psychické nemoci. Jay v souvislosti s psychickou poruchou Lei používá humor a satiru, někdy používá i ableistický jazyk. Jay si na začátku knihy dělá legraci z lidí v psychiatrické léčebně, užívá ableistické výrazy jako třeba blázinec (např. „Muselo mi úplně přeskočit. Jo, přesně, to je ono: Nakazil jsem se od všech těch šilenců okolo. Jinak si totiž nedovedu vysvětlit, proč jsem právě adoptoval holku z blázince.“ (Gembri, 2021, s. 45)), magor či cvokhaus. Dokonce předpokládá, že bývalý přítel hlavní postavy musel mít také nějakou psychickou poruchu, za což se jí posléze omluví.

První konflikt přichází, když Lea potřebuje vypojit kabel fotoaparátu ze zásuvky a vkročí do Jayova pokoje. Jay jí v tom několikrát zabrání, křičí na ni, bouchá do zdi a poté odejde. Jeho chování působí sice velmi necitlivě, avšak čtenář zná důvod Jayova rozčilení. Jay má totiž traumata z dětství, zažil domácí násilí od otce. Právě fotoaparát je to jediné, co mu jeho otec kdy dal, proto si jej tolik cení a nepřeje si, aby se ho někdo dotýkal či s ním manipuloval. Jay se však v průběhu knihy začne chovat chápavě a snaží se Lee více pomáhat. Občas svým chováním připomíná psychologa, ale jeho humor a zlehčování situací nadále zůstává. Postupem času se Ley začne zastávat i před svými spolubydlíci a dalšími lidmi.

Jayův spolubydlící Alex ve velké míře používá ableistický jazyk a dokonce i vykazuje známky ableismu, protože vůbec nevnímá Leu jako sobě rovnou. Chová se k hlavní postavě hrubě („Co je? Došly ti pilule?“ (Gembri, 2021, s. 94), „Takže buď tak laskavá a přestaň se nám míchat do života jen proto, že už ti tvoji imaginární kamarádi nestačí!“ (Gembri, 2021, s. 157)) a nazývá ji „psycho princeznou“. Na konci knihy ji dokonce obviní z toho, že může za nebezpečí, které hrozí Jayovi a že jestli Jay zemře, tak to bude její vina. Obviňování psychicky nemocných lidí není neobvyklé. Tím, že ji Alex nepovažoval za sobě rovnou, snadno se mu na ní svalovala vina. Když se Jay o obviňování dozví, tak reaguje vůči Lee ochranně a nechápe, jak mohl být jeho spolubydlící tak nechápavý a něco takového říct dívce, která má panickou hrůzu z toho, že něco špatného zavíní. Zde se ukazuje Jayův progres, kdy se z člověka, který si z psychických poruch dělal legraci, stal člověkem, který je brání. Také je vidět, že je Jay empatický a zvládl se vcítit do pocitů hlavní postavy.

Rodiče se za chování své dcery na veřejnosti stydí. Je zde opět vidět určitá stigmatizace psychických poruch, protože rodiče se bojí, co by si okolí o atypickém chování jejich dcery pomyslelo. Mají například problém jezdit s dcerou v autě, protože se tam modlí. Nicméně doma jsou vůči dceři tolerantní a chodí dříve spát, aby mohla Lea vykonávat své rituály. Hlavní postava sama přiznává, že rodiče se snažili brát na ni ohledy. Jejich chování však působilo spíše tak, jako by její problémy nechtěly ani vidět a ani řešit. Nevadilo jim, že dcera má rituály, ale chtěly, aby je prováděla ideálně pouze doma. Její otec také ke konci knihy prohlásí, že jí poslali na kliniku, protože je psychicky velmi labilní a mohla by ublížit sama sobě nebo svému okolí. Svou dceru tedy možná otec bere částečně jako hrozbu, kterou dlouhou dobu tiše tolerovat. Toto své trvzení vyváží, když Jayovi říká, že jeho dcera je skvělá, ale je jiná než ostatní.

...

Hlavní postava vykonává počítací a kontrolní rituály, přičemž největší strach má ze zapnutého sporáku. V knize se objevuje také spouštěč OCD, což je nehoda bratra. Pozornost je v příběhu věnována přístupu k psychicky nemocným, v mnoha pasážích se objevuje ableistický jazyk. V knize je také tematizována láska, která může pomoci s léčbou psychických poruch.

### 3.3 Jedna želva za druhou

Poslední kniha o OCD má jako hlavní postavu šestnáctiletou Azu, která má největší strach z bakterie *C. diff.* a její primární kompulzí je dezinfekce a přelepování ranky na prstu, kterou stále otevírá. V knize se Aza se svou nejlepší kamarádkou Daisy snaží vyřešit zmizení jednoho muže ze sousedství. Během tohoto vyšetřování se Daisy sbližuje s jeho synem Davisem a navazuje s ním i romantický vztah. Aza hloubavě přemýšlí o různých věcech, kniha je tak plná jejích myšlenek.

Kniha je psána subjektivní *ich*-formou a odehrává se ve středoškolském prostředí. Zároveň obsahuje i detektivní zápletku.

#### Zobrazení psychické poruchy

V knize jsou obsesivní myšlenky zvýrazněny kurzívou a takřka všechny souvisí s *C. diff.* neboli *Clostridium difficile*, což je bakterie, jejíž přemnožení ve střevech může mít vážné až smrtelné následky. Samotný název této bakterie je v knize vždy zvýrazněn kurzívou. Kompulzivní chování Azy tkví v opakovaném zjišťování detailních informací o *C. diff.*, poté k odlepení náplasti a prozkoumání vzhledu prstu, načež ránu na prstu pro jistotu otevře, vydezinfikuje a přelepí novou náplastí: „*A ta rána je otevřená. To byla pravda, ještě se nezatáhla. A tys na ni nechala stejnou náplast – proboha – sedmatřicet hodin, nechala jsi ji tam pěkně podebírat pod starou teplou mokrou náplastí.* Podívala jsem se na náplast. Vypadala jako nová. *Neudělala jsi to. Myslím, že ano. Víš to jistě?* Ne, ale když ji každých pět minut nekontroluju, je to pokrok. *Jo, pokrok k infekci. Udělám to v bance. Stejně už je nejspíš pozdě. To je nesmysl. Jak se ti infekce dostane do krve...* Prosim, nech toho, vyměním jí v bance. *TY VÍŠ, ŽE MÁM PRAVDU.*“ (Green, 2018, s. 107) Působí to, jako kdyby se Aza dohadovala se svým vnitřním hlasem a i když se snaží vzdorovat, boj nakonec prohrává a kompulzi provede. V pozdější fázi si navíc začne stříkat do pusy dezinfekci.

V knize doktorka popisuje Aziny myšlenky jako „intruzivní“ čili vtíravé. Aza definuje OCD tak, že „Koukáte s mámou na televizi... a vzpomenete si na kluka, co vás držel za ruku a koukal vám na prst. A pak vás napadne: Měla bys sundat tu náplast a podívat se, jestli v ráně není infekce. Doopravdy to udělat nechcete, je to jen intruzivní myšlenka. Má je každý. Jenže vy tu svou nedokážete umlčet.“ (Green, 2018, s. 43). Poté popisuje, že po zdlouhavém boji stejně podlehnete a půjdete si prst vyčistit.

Hlavní postava také mívá touhu si svůj prst s náplastí vyrvat a zašlapat do země, o čemž její doktorka říká, že prst představuje ohnisko její bolesti, proto není překvapivé ani neobvyklé, že by ráda udělala něco takového. Aza nemá obsesivní myšlenky každý den. Má tedy lehký typ

OCD, který ji tolik nebrání v normálním fungování. V těžkých případech totiž mohou osoby trpící obsedantně-kompulzivní poruchou trávit svými obsesemi až šest hodin a kompulzemi až čtyři hodiny za den. (Adam, 2018)

Na rozdíl od předešlých protagonistek, Aza má často jen samostatné obsesivní myšlenky, které občas hraničí až s paranoiou – přemýšlí třeba o tom, že její myšlenky nejsou její, protože jsou ovládány vnější silou. Tak si občas není jistá, jestli je sama skutečná.

V knize je obsaženo i téma normality. Hlavní postava se snaží simulovat normalitu před svým okolím. Normalnost je pro ni pouhá role, sama definuje, co je „normální“ a co „nenormální“ a má pocit, že stejně všichni v jejím okolí vědí, že rozhodně „normální“ není. Zároveň je také smířena, že se svojí nemocí bude až do smrti a že jí nejde překonat, což je zřejmě důvod, proč nedodržuje doporučenou léčbu.

Vlastní tělo hlavní postava vnímá negativně. Je znechucena svými chloupky i kapkami potu. Popisuje, že nechce být ve svém těle. Přemýšlí o svém trávicím traktu a o tom, že lidské tělo tvoří z velké části mikrobiom, což znamená, že jí tělo ani nepatří. Zajímavé je, že hlavní postava je svým tělem znechucena, ale netrpí poruchou příjmu potravy ani větším sebepoškozováním. Avšak Aza má od malička takový zvyk, kdy si v onom přelepovaném prstu pravidelně dělá nehtem puklinu, aby ji mohla vyčistit. Zde by se dalo mluvit o určité hranici mezi kompulzí a sebepoškozováním.

Hlavní postava používá ableistický jazyk vůči sama sobě a má pocit, že se OCD nikdy úplně nezbaví. Tvrdí, že dnes jsou stejně všichni blázni a že neexistuje teenager se zdravým rozumem. K popisu svých psychických problémů používá řadu metafor, svou poruchu označuje jako démona či draka. Zde by se dal Azin život připodobnit k pohádce, ve které bojuje se svým démonem (OCD) a zřejmě doufá, že ho na konci porazí a její příběh tak bude mít šťastný konec. Pravděpodobně tedy není se svou poruchou stoprocentně smířená.

### **Léčba**

Hlavní postava je léčena pomocí medikace a kognitivně-behaviorální terapie. Má užívat Lexapro<sup>6</sup>, avšak nebere ho pravidelně, protože ji užívání medikamentu děsí a má pocit, že je špatné brát si prášky proto, aby byla sama sebou. Hlavní postava se zřejmě obává, že by prášky mohly změnit její osobnost, proto se snaží hledat spíše jiné způsoby léčby. Jako metodu na zmírnění úzkosti používá dechová cvičení. V knize je také zmíněno, že vystřídala již tři druhy prášků a má za sebou pět let kognitivně-behaviorální terapie. Tato dlouhá léčba bez uspokojivých výsledků může také vést Azu k přesvědčení, že užívat léčiva nemá smysl.

---

<sup>6</sup> antidepresivum ze skupiny SSRI, které slouží k léčbě úzkostí a depresí, také se využívá k léčbě OCD

Azina doktorka během sezení uvádí různé příběhy fiktivních postav, skrz které Aze různé věci vysvětluje a předává jí důležité lekce. Celá kniha je silně zaměřena i na literaturu a sama Aza překračuje hranice knihy, když popisuje, že se cítí jako „fikce“. (Richmond, 2019)

Nejvíce se obsedatně-kompulzivní porucha projeví u Azy v relapsu na konci příběhu. Hlavní postava totiž nabourá a musí zůstat v nemocnici. To v ní vyvolá mimořádnou úzkost, protože v nemocnici je větší pravděpodobnost chytit C. diff., ale je aspoň ráda, že nedostane antibiotika a že není po operaci. Chce, aby ji pustili domů, což nejde. V noci vedle ní spí matka, ale Aza má pocit, že jí C. diff. proniká do organismu, proto po dlouhém boji se svými myšlenkami vstane a polyká dezinfekci, načež se její matka vzbudí a volá zdravotníky, zatímco Aza zvrací. Sama Aza si uvědomuje, že polykat dezinfekci v momentě, kdy je po autonehodě a její játra jsou natrhnutá, není dobrý nápad, ale zároveň ji její myšlenky nedaly jinou možnost. Zde je vidět naprostá nadvláda obsedatně-kompulzivní poruchy nad osobu, jež jí trpí. Aza si sice plně uvědomuje své nerozumné chování, ale v danou chvíli ji možnost polykat dezinfekci připadá jako jediná věc, která jí může zachránit život. Zajímavý je pohled zdravotníků, kteří si mysleli, že je Aza alkoholička a dezinfekci polykala kvůli alkoholu.

Na konci knihy je čtenáři odhalena budoucnost hlavní postavy poté, co se Davis s bratrem přestěhují a ona ho už nikdy neuvidí. Má děti, ale ani láska k dětem ji nepomůže a psychické problémy se zhoršují. Postupem času jí začne být tak zle, že už se o děti nebude schopná starat. Nakonec skončí v nemocnici, bude jí lépe a pak se do nemocnice znovu dostane. Tento konec představuje nekonečný boj s obsedatně kompulzivní poruchou, který je stejně jako samotná porucha, nikdy nekončící spirálou a navíc podhaluje, jak složitý je život pro osoby s psychickými problémy.

### **Přístup okolí**

V knize se vyskytuje jen Azina matka, její otec totiž zemřel. Matka se snaží své dceři pomáhat, ale zároveň stále doufá, že dcera pomoc nebude potřebovat a bude v pořádku. Doktorka matce v minulosti doporučila, aby se Azy stále ptala, jak jí je a jestli netrpí úzkostí. Azina matka se ale neptá, spíše pokládá otázky formulované jako konstatování („Cítíš se dobře?“ (Green, 2018, s. 16), „Netrpíš úzkostí, vid’?“ (Green, 2018, s. 190)). Tento styl otázek matka pokládá, protože doufá, že budou pravdou. Chce, aby se její dcera cítila dobře a netrpěla úzkostmi. Zároveň se snaží Azu pochopit, ale když se jí hlavní postava snaží své pocity popsat, stejně tomu nerozumí. Psychicky zdraví lidé se mohou snažit o empatii, ale nejsou schopni pocity psychicky nemocných osob plně chápat. Hlavní problémem v jejich vztahu je to, že mají

obě pocit, že té druhé ubližují a nemohou jí pomoci. Matka také často Azu ujišťuje, že jí má ráda a je pro ni velmi důležitá její léčba, jelikož se bojí, že by o Azu mohla přijít.

Nejlepší kamarádka Daisy ani přítel David nepoužívají v knize ableistický jazyk. Daisy se snaží hlavní postavě porozumět, ale je frustrovaná tím, že to nechápe a že neví, jak jí pomoci. Když jde na Azu úzkost, snaží se jí Daisy být oporou a dává racionální argumenty, proč je vše v pořádku. Ptá se na Aziny pocity a také na to, co pro ni může v případě úzkosti dělat. Nicméně někdy je pro ni náročné být Azinou kamarádkou, protože i když jí má moc ráda, občas jí přijde příliš ustrašená a sebestředná. Daisy píše fanfikci, kde vytvoří i postavu Ayaly, která má představovat Azu. Nejde však o kladnou postavu, spíše naopak, protože vše kazí svými obavami. Daisy do fanfikce ventiluje své pocity a zážitky z reálného světa a skrze postavu Ayly nastavuje Aze pomyslné zrcadlo, díky kterému si může hlavní postava uvědomit také pocity své kamarádky, která se jí snaží být oporou, ale někdy je to pro ni obtížné. Za tuto karikaturizaci se hlavní postavě později omluví, Aza se jí naopak omluví za to, že se skutečně někdy chová sebestředně.

Aza v průběhu knihy naváže milostný vztah s chlapcem Davisem. Davis se k hlavní postavě chová velice chápavě, respektuje její pocity a snaží se dělat věci dle jejího tempa. Když dělá Aze problém líbání, protože se během toho točí ve spirálách myšlenek, nemá problém a do ničeho ji nenutí. Postava Davise zde díky svému chování představuje pomyslného „prince na bílém koni“ z pohádek, který však nakonec hlavní postavu nezachrání a na závěr knihy se z jejího života vytrácí. Aza však není typickou princeznou a je si vědoma toho, že není zatím schopná navázat žádný romantický vztah, protože v hlavě řeší mnoho jiných komplikovaných věcí než nějakého kluka. Tento problém je vidět hlavně při líbání, kdy se hlavní postavě honí hlavou, že může od Davise chytit C. diff. či jiné bakterie, které by jí mohly zabít. Tyto obavy z výměny bakterií vysvětluje doktorka jako strach z důvěrnosti. Také Azu upozorňuje, že i pozitivní vztahy mohou vyvolat úzkosti.

...

Protagonistka má strach z jedné konkrétní bakterie, zároveň její kompulze obsahuje velmi přesnou soustavu činností. V knize se vyskytuje relaps, během kterého Aza spolyká dezinfekci, i když ví, že jí to uškodí. Hlavní postava zde vnímá „normálnost“ jako roli, kterou musí před ostatními hrát. Navíc si pojmenovává svou psychickou poruchu a označuje ji jako „draka“ či „démona“.

### 3.4 Komparace knih s tématem OCD

Každá z knih přinesla do tématu OCD odlišné motivy. Kniha *Už jsem normální?!?* od Holly Bourne se zaměřuje hlavně na téma normality a představuje konkrétní metody, které se používají k léčbě a zároveň k tématu přimíchává feminismus, když má hlavní postava na konci promluvu o celospolečenském vnímání žen. Naproti tomu Kira Gembri v knize *Lásku nespočítáš* představila poněkud kontroverzní předpoklad, že láska je možným řešením psychických poruch a ukázala ableistický jazyk v různých podobách. Kniha *Jedna želva za druhou* od Johna Greena představila velmi hloubavou hlavní postavu, která často přemýšlí o smyslu života. Zároveň kniha ukázala, jak velkou překážkou je OCD v mezilidských vztazích.

Společnými znaky všech knih byla léčba hlavní postavy určitým druhem medikace a zároveň kognitivně-behaviorální terapií, což je nejběžnější a nejvíce doporučovaný styl léčby. Ve všech zkoumaných knihách byly protagonistkami dívky a všechny si uvědomovaly svou psychickou poruchu a aktivně se snažily o léčbu. V žádné z knih jsme tak neměli možnost sledovat prvotní příznaky a uvědomování si problému.

Nejzajímavější grafickou podobu měla kniha *Už jsem normální?!?*, která v sobě obsahovala deník rekonvalescence a střídalo se v ní několik druhů fontů. Také zde byly velmi nápadně odlišeny obsesivní myšlenky do podob „špatných myšlenek“. Zároveň se právě hlavní postava této knihy snažila nejvíce zavděčit svému okolí a být „normální“.

U dvou knih je součástí vyvrcholení příběhu relapsový záchvat, kdy lze spatřit OCD v jeho nejsurovější podobě. Obě hlavní postavy udělají něco, co je může ohrozit na zdraví, protože mají pocit, že tím své zdraví ochrání.

V každé z knih bylo poměrně odlišné chování okolí k protagonistce. Nejvíce pochopení lze spatřovat v knize *Jedna želva za druhou*, naproti tomu nejproblematictější chování se vyskytovalo v knize *Lásku nespočítáš*.

Postavy všech tří knih sice trpí stejnou psychickou poruchou, nicméně u každé se projevuje velice odlišně. Evie, postavě z knihy *Už jsem normální?!?*, dělá největší starosti hygiena, často si myje ruce a v pozdější fázi začne provádět i různé další rituály (např. musí poklepat šestkrát na kohoutek). V knize *Lásku nespočítáš* Lea musí každý večer před spaním mnohokrát zkontrolovat sporák a další elektrické spotřebiče, zatímco Aza z *Jedna želva za druhou* má obrovský strach z bakterie *C. diff.* a musí si stále dokola přelepovat náplastí ranku na prstu.

V každé z knih naváže hlavní protagonistka milostný vztah, jeho podoba se ale také liší. Aza si najde chápavého chlapce, ale přes svoje myšlenky není schopná s ním být. Vadí jí líbání



a cítí, že má spoustu věcí, nad kterými musí přemýšlet, takže mít navíc vztah je pro ni nemyslitelné. K Lee se nejprve její budoucí přítel chová přezíravě a používá vůči ní ableistický jazyk. Postupně se však sbližují a on se učí chápat její pocity a být pro ni oporou. Na rozdíl od Azy nemá Lea s líbáním problém, naopak jí pomáhá tlumit obsesivní myšlenky. Nakonec je to právě on, díky komu se její problémy s OCD zlepšují. Navíc je pro ni motivací, proč se uzdravit. Evie si najde kluka, který s ní však chce mít jen sexuální styk. Líbání Evie sice nevádí, ale u milostného aktu se bojí, aby nechytla pohlavně přenosnou nemoc. Nakonec je to právě tato zkušenost, která Evie způsobí na konci příběhu relapsový záchvat.

...

Z komparace lze usuzovat, že nejběžnější léčbou OCD je kombinace medikace a kognitivně-behaviorální terapie. Ve dvou knihách se také vyskytuje relaps. Chování okolí bylo v každé z knih naprosto odlišné. Lze také vidět, že OCD může mít podobu různých rituálů, protože u každé z postav se projevovalo odlišně. Ve všech knihách byly postavami dívky a zároveň se ve všech vyskytovala milostná linka, což je tradiční prvek YA literatury.

## 4. Bipolárně afektivní porucha

Bipolární porucha je psychická nemoc, která je způsobena biologickými faktory. Známa je také pod zastaralým označením maniodepresivní psychóza. Hlavním poznávacím znakem této nemoci jsou výkyvy nálad a chování. Dalším charakteristickým prvkem je střídání různých epizod. Ty se mohou vyskytovat v různé četnosti a míře. (Herman et al., 2004)

Depresivní epizoda trvá alespoň dva týdny a vyskytují se nejméně dva z hlavních (např. ztráta zájmů či únava) a jeden z vedlejších (např. ztráta sebedůvěry či sebevražedné myšlenky) příznaků deprese. Dalším typem je manická epizoda, která trvá minimálně týden a musí vykazovat alespoň tři z příznaků mánie (např. ztráta sociálních zábran či zvýšené libido). Hypomanická epizoda trvá alespoň po dobu čtyř dní a objevují se slabší příznaky mánie (např. větší sociabilita či snížená potřeba spánku). Posledním typem je epizoda smíšená. Ta trvá nejméně dva týdny a je charakteristická smíšením ostatních epizod či jejich rychlým střídáním. (tamtéž)

Christian Gay v knize *Bipolární porucha: rady pro rodiny a blízké osob s maniodepresivními stavy* (2010) definuje tři typy bipolární poruchy:

- Bipolární porucha I – střídání epizod mánie a deprese,
- Bipolární porucha II – nejprve se objevuje depresivní epizoda a poté se střídá s hypomanií,
- Bipolární porucha III – depresivní epizody objevující se ve sdružení s manickými epizodami, které onemocnění předcházejí nebo depresivní epizody, které následují manické epizody, které se objevují v souvislosti s antidepresivy.

Léky jsou hlavní formou léčby bipolární poruchy, psychoterapie je využívána k doplnění léčby medikamenty. Jako léčiva se používají thymoregulátory nebo normothymika. Normothymika jsou stabilizátory nálady, které mají zabránit výkyvům nálady. Jedním z nejpředepisovanějších léků je lithium, případně karbamazepin. (Gay, 2010) Během depresivních epizod se používají i antidepresiva. Psychoterapie se doporučuje buď ve formě individuální, skupinové, kognitivně-behaviorální či rodinné. (Herman et al., 2004)

### 4.1 Všechny malé zázraky

Příběh od Jennifer Nivenové vypráví o Finchovi a Violet. Finch trpí bipolární poruchou, se kterou se však neléčí. Jednoho dne potká na střeše spolužačku Violet, která chce skočit kvůli traumatu ze smrti své sestry. Finch sám několikrát takto na střeše přemýšlel o sebevraždě, proto Violet pomůže. Po tomto zážitku dostanou obě hlavní postavy společný úkol, který obnáší

navštěvování různých míst v jejich okolí. Společně tedy podnikají výlety, sbližují se a Violet odhaluje, že zvěsti o tom, že Finch není obyčejný teenager, jsou pravdivé.

Děj se odehrává v prostředí střední školy a zároveň ve státě Indiana. Příběh je psaný v subjektivní ich-formě. V knize se střídají kapitoly z pohledu Violet a Finche. Na začátku Fichových kapitol jsou počty dní, kdy je probuzený. Violetiny kapitoly začínají počtem dní, které zbývají do konce školy, protože chce od svého života utéct. Jak se však sbližuje s Finchem, počty dní se změni na běžná data. Příběh je také prokládán různými citáty z literatury a narážkami na knihy. Velice často jsou zde citáty od Virginie Woolf, což je spisovatelka, která sama spáchala sebevraždu a jejíž život byl provázen psychickými problémy.

### **Zobrazení psychické poruchy**

Theodor Finch o sobě v knize tvrdí, že je nemocný, ale ne obyčejným druhem nemoci. Měl by totiž raději: „spalničky nebo neštovice nebo jakoukoli jinou pochopitelnou nemoc, protože by to bylo snazší jak pro mě, tak pro ně. Cokoli bylo lepší než pravda: *Zhroutil jsem se. Byl jsem prázdný. V jediné minutě se všechno proměnilo a moje mysl se začala točit v kruhu jako starý polární pes, když se chystá ke spánku. Zhasnul jsem a šel spát, ale nespál jsem, nemohl jsem, tak jako každou noc. Myslel jsem jen na dlouhý, hluboký, temný spánek, ve kterém nejsou žádné sny.*“ (Niven, 2015, s. 17)

Hlavní hrdina má své vlastní označení pro máni. Když je v manické fázi, říká, že „je vzhůru“. Během bipolární fáze má agresivní sklony (např. hází tabulí), vykazuje netypické chování („V prvním ročníku nosil každý den po celý měsíc pláštěnku;“ (Niven, 2015, s. 28)), příliš nejí a nespí, na základní lidské potřeby totiž nemá čas. Vyhledává adrenalin, rychlou jízdu a chodí často běhat. Také popisuje, že: „Můj mozek pracuje tak rychle, že nedokážu držet krok sám se sebou. Slova. Barvy. Zvuky.“ (Niven, 2015) Nadbytek energie a rychlá mozková aktivita patří k příznakům mánie.

Depresivní epizodu označuje jako „spánek“. Před depresivní epizodou má občas protagonista určité náznaky, jako třeba citlivost na zvuky, bolesti hlavy či pocit, že je někde moc lidí. V jednom z depresivních stavů má Finch pocit, že jeho pokoj sice vypadá stejně, ale vlastně tak nějak jinak: „Přitahuju k sobě přikrývku tak těšně, jak to jen jde – takže už ani nevidím pokoj – a ležím na posteli jako mumie.“ (Niven, 2015, s. 158) Během depresivních epizod Finch nechodí do školy.

Finch má různé verze sám sebe, které střídá podobně jako oblečení. V knize byl „Finch z osmdesátek“ (je vegetarián, nekouří a nosí zvednutý límec), „drsňák Finch“ (odvážný, protože se nebojí konfrontovat svého otce) či „špinavec Finch“. Toto střídání osobností může být

projevem nějaké poruchy osobnosti či třeba jen ochranný mechanismus vůči okolí. V jeden moment Finch přemýšlí, kterou z jeho verzí má Violet ráda, což poukazuje na jeho nízké sebevědomí, protože nevěří, že má ráda pravého Finche bez převleku.

Protagonista sám sebe nebere příliš vážně a často v souvislosti s psychickými problémy a sebevraždou používá humor. Například když se ho výchovný poradce zeptá, co dělal na střeše ve zvonici, odpoví, že chtěl mít nadhled. Finch zároveň nevěří sám v sebe, tvrdí o sobě, že je „porouchanej“ a že je „smolař“. Také si v hlavě ukládá „poznámky pro příště“ týkající se sebevraždy, například: „*Poznámka pro příště: Než si rozhodnete vzít si život, dojděte se předtím vyčurat.*“ (Niven, 2015, s. 14) Také nemá rád nálepky psychických poruch, protože nechce být definován svou psychickou poruchou, ale chce být jen sám sebou.

I v této knize se řeší téma normality. Hlavní postava si myslí, že „být normální“ je cesta k tomu, jak se zbavit sebevražedných myšlenek. Má představu, že „normálnost“ znamená, že má člověk účet a je společenský. Také říká, že byl vždycky jiný, ale být jiný je pro něj úplně normální. Později si však vyčítá, že je jeho chyba, že není „normální“. Tyto změny vnímání normality a sám sebe mohou nastat v důsledku střídání mánie a deprese. Během depresivní fáze se Finch snaží být „normální“, protože ho jeho porucha tíží. Avšak během bipolární fáze se cítí skvěle, a proto je za svou „nenormálnost“ rád.

### **Léčba**

Hlavní postava nechodí k žádnému terapeutovi, psychologovi či k psychiatrovi, pouze ke školnímu poradci. To není běžná metoda léčby, je proto možné, že Finch se ani vyléčit nechce a život s psychickou poruchou mu nevádí. Poradce se ho každý týden ptá, jestli se pokusil sám sobě ublížit. Také ho nabádá, aby bral téma sebevraždy vážně a nevtipkoval o něm, zároveň také říká, že „Sebevrazi nemyslí na následky svých činů. Tím mám na mysli nejen tvoje rodiče a sourozence, ale i kamarády, přítelkyně, spolužáky a učitele.“ (Niven, 2015, s. 21) V průběhu knihy také začne protagonista chodit k poradci dvakrát týdně namísto jednou. Zároveň poradce upozorní Finche, že pokud ho najde ještě jednou na zvonici, tak raději zavolá jeho matce. Poradce tedy má po celou dobu knihy obavy a myslí si, že Finch spáchá sebevraždu, avšak stejně se mu ho nepodaří přemluvit k odborné léčbě.

Finch sice přemýšlí v průběhu celé knihy nad spácháním sebevraždy, nicméně také se snaží „zachránit“. Říká si třeba různé důvody, proč v daný den nespáchá sebevraždu. Také tráví čas s Violet, která se k němu jako jedna z mála chová mile, a právě ona je často důvodem, proč v daný den zůstane naživu. Mimo jiné si píše seznam s názvem „Jak zůstat Probuzený“, který zahrnuje běh, psaní myšlenek, ponoření se do vody, plavání, ježdění kamkoli a kdykoli, hraní

na kytaru, uspořádání pokoje, poznámek a myšlenek a děláni všeho pro to, aby si připomněl, že je pořád tady a má možnost se vyjádřit.

Na konci knihy spáchá Finch sebevraždu a v celé knize jsou směrem k sebevraždě náznaky. Jednou třeba píše Violet, že je jeho mozek nevypočitatelný a potápí se do bahna. Celou knihu také provází různé myšlenky týkající sebevraždy. Hlavní postava třeba přemýšlí, jestli je dnešní den vhodný na smrt, či že kdyby udělal jen ještě jeden krok, mohl by ukončit svůj život. Zároveň si vede svůj deník týkající se různých druhů sebevraždy, které obsahují způsob smrti, jak byl ke spáchání sebevraždy blízko a důvod, proč to neudělat. Zároveň také připiše nějaký fakt o daném způsobu sebevraždy.

**Píšu: 5. ledna. Metoda: Školní zvonice. Na stupnici od jedné do deseti ve škále „jak moc jsem k tomu blízko“: pět. Fakta: Skákání je častější během úplňku a o svátcích. Jedním z nejznámějších skokanů byl Roy Raymond, zakladatel Victoria's Secret. Související fakta: V roce 1912 muž jménem Franz Reichelt skočil z Eiffelovy věže ve speciálním padákovém obleku, který si sám ušil. Skočil, aby vyzkoušel svůj vynález – očekával, že poletí – ale místo toho padal přímo dolů, dopadl na zem jako meteorit a zanechal po sobě kráter o hloubce patnáct centimetrů. Chtěl se zabít? Pochybuju. Myslím, že byl jen náfuka a navíc hlupák.**

Při vyhledávání na netu nacházím informaci, že jen pět až deset procent sebevražd se odehrává skokem (tvrdí John Hopkins). Zdá se, že skok si jako prostředek k smrti vybírají ti, co chtějí mít jistotu, proto jsou místa jako most Golden Gate v San Franciscu – nejoblíbenější lokace k sebevraždě vůbec – tak v kurzu. Tady máme jediné věž Purina a kopec vysoký 383 metrů.

**Píšu: Důvod, proč neskočit: Neestetické. Moc veřejné. Moc estrádní.**

Sebevražedné myšlenky jsou u dospívajících celkem časté, avšak jen málo jedinců se o ni opravdu pokusí. Některé faktory mohou ovlivnit zvýšení rizika sebevraždy, např. duševní choroba (velice často deprese, závislosti či poruchy příjmu potravy) či špatné ekonomické zázemí. Adolescenti, kteří mají v plánu vzít si život, často vysílají varovné signály. Naznačují okolí, že by všem bylo lépe bez nich či říkají, že by radši byli mrtví. Pokud je u osoby diagnostikováno vážné riziko sebevraždy, je třeba začít jednat. Ideální variantou je hospitalizace, případně domácí péče, během které by příbuzní či blízké osoby měli zajistit domov tak, aby se předešlo riziku. (Carr-Gregg, 2012)

Sebevražda na konci příběhu není prvním pokusem, kterou Finch učinil. V průběhu knihy zkusí spolykat prášky na spaní, nicméně nakonec si svůj čin rozmyslí a běží pro pomoc do nemocnice. Tam mu pomůžou, ale protože mají mnoho otázek, Finch uteče. Plně si tedy uvědomuje závažnost svého jednání a nechce, aby se o něm dozvěděl někdo další. Po tomto incidentu navštíví setkání „Život je život“<sup>7</sup>. Tam dostane papír, na který má vyplnit, co je život (něco, co mu připomíná, že je dobré zůstat naživu). Pro Finche je „Jupitero-plutonský gravitační efekt“ život, ale během setkání má pocit, že kdyby se rozhodl ukončit svůj život, tak by nikomu nechyběl. Z těchto všech Finchových činů lze usoudit, že nebyl plně přesvědčen, že chce spáchat sebevraždu. Několikrát se pokusil „zachránit“, sám jeden svůj pokus o sebevraždu sabotoval, ale nakonec ji opravdu spáchal. Důvody mohou být různé, jedním z hlavních se v knize jeví zesměšňování ze strany spolužáků, kteří si vůbec neuvědomují, že šikanou by mohly sebevraždu opravdu způsobit.

Finch se na konci knihy zabije v jezeře, přičemž téma vody a modrá barva se v knize hojně objevují: „Voda je klidná. Já jsem klidný. Ve vodě jsem v bezpečí.“ (Niven, 2015, s. 104) Také si přemaluje pokoj na modro, aby působil jako voda. Hlavní postava také vyjadřuje, že se „bojí sám sebe“. Nedefinuje však to, zda se bojí toho, že někomu v okolí něco udělá nebo toho, že sám ukončí svůj život. Zároveň se v knize zmiňuje, že se bojí sebevraždy a toho, co přijde po ní. Strach se v knize objevuje ve velké míře, protagonista se sice snaží hrát si ve škole na „drsňáka“, ve skutečnosti však svým chováním volá o pomoc a bojí se toho, čeho všeho je schopný.

Jako místo své sebevraždy zvolí protagonista *Blue Hole*. Ještě před tím tam vezme na výlet Violet a popisuje jí různé legendy, které o *Blue Hole* panují, třeba o tom, že na dně je výr, který stahuje lidi do jiného světa. To je zřejmě důvod, proč se rozhodl spáchat sebevraždu právě zde. Doufal totiž, že ho výr stáhne do světa, ve kterém se bude cítit lépe. Hlavně však mohl mít pocit, že když se potopí a nevyplave, nemusí to být přímo sebevražda, které se tak bál. Když se tam s Violet plavou, Finch se schválně potopí velmi hluboko a málem nevyplave, což dívku velmi vyděsí. Možná ji právě tímto aktem chtěl naznačit, co se chystá udělat. Mohl to být jakýsi poslední pokus o svou vlastní záchranu.

### **Přístup okolí**

Na začátku knihy Finch pomůže Violet na střeše, aby nespáchala sebevraždu. Sice zachrání on jí, ale okolí to podá tak, že ona zachránila jeho: „Díky, žes mě zachránila, Violet. Nevím, co bych dělal, kdyby ses tu neobjevila. Myslím, že bych teď už byl mrtvej.“ (Niven,

---

<sup>7</sup> fikční podpůrná skupina pro ty, kteří se pokusili spáchat sebevraždu

2015, s. 17) Sama Violet má také problémy, trpí totiž posttraumatickým stresovým syndromem<sup>8</sup>, protože jí zemřela sestra. Možná proto si jako jedna z mála rozumí s Finchem a chová se vůči němu chápavě a mile. Jeho psychické problémy a netradiční chování popisuje tím, že je „extrémista“.

Záchrana na střeše se poté pod titulkem: „Hrdinská maturantka zachránila bláznivého spolužáka před skokem ze zvonice“ (Niven, 2015, s. 79) objeví ve školním bulváru „Špína Bartlettu“. Dále tento časopis zveřejní žebříček deseti studentů, kteří by pravděpodobně mohli spáchat sebevraždu a Finch se objeví na vrcholu tohoto seznamu. To může sice působit poměrně nevhodně, nicméně právě tento článek mohl upozornit na rizikové chování u protagonisty. Zároveň jedna ze spolužaček napíše na titulní stránku oficiálního školního časopisu (který je odlišný od školního bulváru) článek o sebevraždách s různými tipy co dělat, když někdo bude mít sebevražedné myšlenky. Nicméně když se ředitel dozví o žebříčku ve školním bulváru, dočasně zastaví jeho vydávání, ale nebezpečné signály ohledně Finche neřeší. Důvodem je zřejmě to, že se nechce zabývat takovými vážnými věcmi, jako je potencionální pokus o sebevraždu a snaží se toto tabuizované téma „smést ze stolu“.

Ve škole zažívá protagonista psychickou šikanu. Jeho spolužáci používají ableistický jazyk (například mu přezdívají „Theodor Magor“ či „náladovej kokot“), dokonce když je Finch na střeše, tak na něj spolužák křičí, aby skočil, že to bude mít konečně za sebou. Finch má ve škole kromě Violet jen jednoho kamaráda Charlieho, se kterým se kamarádí jen proto, že mu jako jediný neříká magor, jinak ale nemají žádné společné zájmy.

Finchova matka se snaží svým dětem porozumět, ale všechny problémy, které mají, svádí na jejich otce. Finch má podle tónu hlasu matky pocit, že mu dává jeho psychické problémy za vinu. Navíc v něm matčino chování vyvolává dojem, že matka nebere jeho psychickou nemoc vážně, protože se „neprojevuje na teploměru“. Právě to bývá častý problém ve vztahu rodičů a dětí s psychickými potížemi. Rodiče často problematické a neobvyklé chování přisuzují pubertě a problémy, které nemají dospívající jak dokázat, neberou vážně.

Finchův vztah s otcem je velmi problematický, protože hlavní postava zažila v dětství od otce domácí násilí. Otec mu navíc celý život říká, že je zbytečný a hloupý. Nicméně Finch nemá pocit, že má své psychické problémy z dětství, myslí si že: „to jsou všechno moje vlastní myšlenky, můj brilantní, složitý, bzučící, hlučící, řvoucí, božský mozek, potápějící se hluboko do bahna.“ (Niven, 2015, s. 133) Právě tyto myšlenky, ve kterých Finch přímo „zbožňuje“ a uctívá svůj mozek, jsou projevy mánie. Je to důvod, proč se mnohé osoby s bipolární poruchou

---

<sup>8</sup> duševní porucha, která vzniká po náhlých traumatických událostech

neléčí. Během stavu mánie se osoby cítí skvěle, sebevědomě a nebojí se dělat zvláštní věci. V průběhu knihy se hlavní postava pokusí svého otce konfrontovat a sdělí mu své negativní pocity. Jeho otec se naštvě a fyzicky ho napadne. Toto nestabilní rodinné zázemí, ve kterém se vyskytuje i domácí násilí však může být důvodem, proč nakonec hlavní postava spáchá sebevraždu. Zároveň však může být špatný vztah otce a syna ovlivněn generačními rozdíly.

Violet se jako jediná vyjadřuje pozitivně ohledně Finchova podivného chování. Říká mu, že to na něm obdivuje, protože je zajímavý a jiný. Jejím rodičům se však nelíbí, že se s Finchem stýká, protože je podle nich problematický a neměla by s ním trávit čas. Poté, co se hlavní postava svěří Violet s tím, že byl na setkání „Život je život“, snaží se mu pomoci. On její pomoc však odmítne, a tak Violet řekne o jeho psychických problémech svým rodičům. Ti se snaží podniknout něco, aby Finchovi pomohli a jsou rádi, že jim o tom Violet řekla. Zde se ukazuje naprosto odlišné rodinné zázemí. Violet se může svým rodičům svěřit a oni jí naslouchají a berou její slova vážně, což je něco, co ve Finchově rodině nefunguje.

Ke konci příběhu se protagonista neobjevuje ve škole a neodpovídá na zprávy. Po několika dnech začne posílat Violet podivné esemesky, které jí mají nasměrovat na různá místa, která spolu navštívili. To je Finchova variace dopisu na rozloučenou speciálně pro Violet, skrze který jí chce také předat poselství, aby žila a nezapomněla na něj. Nakonec jednoho dne přijdou jeho rodině a známým emaily na rozloučenou. Violet dojde, že se protagonista nachází v Blue Hole a když tam přijede, najde jeho věci. Později je vytaženo jeho mrtvé tělo, ale ona si ještě dlouho nechce přiznat, že je mrtvý. Ví jen, že skočil do vody a už se nevynořil, avšak doufá, že našel bránu do jiného světa.

Poté, co Finch zemře, se na škole objeví vitrína s jeho fotografií, kde spolužáci nechávají milé vzkazy. Právě za těmito vzkazy je vidět pocit viny, kteří spolužáci mají. Snaží se nyní vymazat šikanu, kterou mu léta prováděli, aby si nemuseli své činy vyčítat. To Violet velmi rozhodí, protože ví, že jsou to jen falešná slova. Jedna ze spolužaček za Violet přijde a sdělí jí, že je jí líto, že říkala Finchovi magor. Úplně na konci najde Violet pomoci esemesek, které jí protagonista před smrtí poslal, skutečný dopis na rozloučenou, kde jí děkuje za to, že se díky ní mohl cítit šťastný a výjimečný.

...

V knize se objevuje téma sebevraždy, která podtrhuje vážnost psychických onemocnění. Hlavní postava celou knihu svou situaci zlehčuje humorem, zároveň si ale dělá poznámky k sebevraždě. Finch se neléčí žádným běžným způsobem. V příběhu je také popsána šikana. Zároveň kniha ukazuje nefunkční rodinné zázemí, kde protagonista postrádá emoční podporu.



## 4.2 Jsme všichni sněhové vločky?

Děj knihy *Jsme všichni sněhové vločky* od *Holly Bourne* začíná tím, že hlavní postava Olive skoro spáchá sebevraždu. Olive trpí bipolární poruchou a zároveň má úzkosti z hluku. Když je u psychiatra, popírá své sebevražedné sklony. Psychiatr jí doporučí Tábor Reset, který je zaměřen na mladé lidi s psychickými problémy. Tábor stojí hodně peněz, ale protože je právě v testovací fázi, tak se tam Olive dostane zadarmo. Pobyt je dobrovolný a Olive může kdykoliv odejít. Ná táboře hlavní postava příliš nedodrží rozvrh aktivit, spíše se snaží své problémy vyřešit sama. Spolu s dalším táborníkem Lewisem vymyslí rovnici, která má vyřešit psychické problémy. Nakonec si s dalšími táborníky začnou říkat „Prvočísla“ a uspořádají akci, na které chtějí šířit laskavost, ale Olive nakonec odmítne jet. Celý příběh končí tím, že hlavní postava v televizi uvidí, že se akce vydařila a usměje se.

Děj se odehrává převážně na „Táboře Reset“, který je v luxusním panském sídle. Postavy, které se v příběhu vyskytují, jsou takřka jen teenageři s různými psychickými problémy. Kniha je psána subjektivní ich-formou z pohledu Olive.

### **Zobrazení psychické poruchy**

Olive dlouhou dobu neví, jakou psychickou poruchou trpí. Nechce si totiž nechat sdělit svou diagnózu, protože nevěří na „nálepky. Ostatní táborníci toto její rozhodnutí nechápu, ale ona jim vysvětluje: „nechci nějakou nálepku, protože bych ji pak mohla zneužívat jako výmluvu, proč na sobě nepracuju, nebo proč se chovám jako kráva“ (Bourne, 2020, s. 89) Svou diagnózu se však dozví, když na tábor přijede nový doktor, který ji sdělí, že pravděpodobně trpí bipolární poruchou. To Olive velice rozhodí, protože měla v záznamech, že svou psychickou nemoc nechce znát. Doktor se sice omluví, ale jen těžko může toto profesní pochybení napravit.

Protagonistka si představuje své psychické problémy jako desku s názvem „OLIVINO ŠÍLENSTVÍ: ALBUM“, která začíná první písní „Všechno je zase v pohodě“ a poté následují různé písně, které představují fáze mánie a deprese, načež album končí zapomněním. Zároveň také mluví o svých psychických problémech takto: „Minulý týden jsem o všechny aktivity měla totální zájem a přinášely mi potěšení.“ ... „Ale tenhle týden? Tenhle týden spočívaly moje volnočasové aktivity v tom, že jsem se schovávala pod dvěma dekami, jen abych neslyšela zvuky okolního světa, a zírala jsem na vlastní ruku tak dlouho, až jsem si nebyla jistá, jestli je skutečná, nebo ne. A před oběma těmi extrémy jsem se cítila docela normálně.“ (Bourne, 2020, s. 17) Zde je vidět, že má příznaky bipolární poruchy a že se u ní projevují depresivní i manické fáze.

### OLIVINO ŠÍLENSTVÍ: ALBUM

*Píseň první:* Všechno je zase v pohodě.

*Píseň druhá:* Pořád jsem v pohodě, jen se mi vůbec nechce spát, to je celé.

*Píseň třetí:* Fakt jsem v pohodě, jen fakt nevím, v kolik přijdu domů.

*Píseň čtvrtá:* Olive? OLIVE? Přestaň se tvářit, že se to neděje znovu. Je to tady zas.

*Píseň pátá:* JeMiNaprostoSkvělePročMěProstěNenecháteNaPokojJéHeleKoukejteTamhle.

*Píseň šestá:* A teď jsem provedla něco tak nepopíratelně příšerného, že už nemůžu dělat, že žádný problém neexistuje.

*Píseň sedmá:* Nenávidím se, nenávidím se, nenávidím se.

*Píseň osmá:* Brečela bych, ale nestojím si ani za ty slzy.

*Píseň devátá:* Zapomněla jsem, jaké to je něco cítit.

*Píseň desátá:* Zapomnění.

Oliviny negativní myšlenky jsou často graficky znázorněny jako jednotlivá slova pod sebou. Hlavní postava označuje depresivní fázi jako „Nic“. Během této fáze hlavní postava příliš nejí, proto má velmi štíhlou postavu. Zároveň se objevují velmi negativní myšlenky vůči sama sobě jako třeba „*Jsi Špatný Člověk*. Smutek a beznaděj si najdou vstupní body a začnou mě plnit, nejdřív jeden po druhém prsty na nohou, pak až ke kotníkům...“ (Bourne, 2020, s. 80) V této fázi je také Olive více citlivá na hluk. Během manie a hypomanie má naopak Olive hodně energie, chodí běhat a příliš nespí.

Hlavní postava během pobytu zjistí, že její psychické problémy mohou být způsobené traumatem z dětství. Její matka totiž měla velmi těžký porod, po kterém špatně spala a stále Olive ve strachu kontrolovala. Nicméně po roce začala svou dceru odmítat, což se zlepšilo až po třech letech, když Olive dostala zánět mandlí. Hlavní postava si v knize vyčítá, že má psychické problémy i když měla pohodové dětství, proto by ji mělo toto zjištění uklidnit. To se však nestane, a naopak si začne vyčítat, že způsobila špatný porod a že rodičům zničila život.

Protagonistka má vůči sama sobě velice negativní postoj. V hlavě jí často zní, že je špatný člověk. Také si dává za vinu věci, za které nemůže. Jedním z jejích hlavních problémů je právě to, že si odmítá připustit, že některé věci nejsou její chybou. O tom se jí snaží přesvědčit doktorka, která vysvětluje, že mnoho těchto situací je zapříčiněno její duševní nemocí. S tímto pochopením vůči sama sobě má však hlavní postava problém.

Když Olive a Lewis napadne vymyslet vzorec pro uzdravení se z psychických poruch, řeší zároveň téma normality. Olive říká, že „normální“ je nemít „v hlavě pořád samej mozek, co tě šikanuje každé den, celej den...“ (Bourne, 2020, s. 146) Lewis však později konstatuje, že představa o normalitě se během času mění. Dříve totiž například nebyli považováni za

“normální“ lidé z LGBTQ+ a sexuální menšiny, jejichž vnímání se v průběhu let mění. Mají tedy naději, že třeba jednou bude „normální“ trpět psychickou poruchou.

### **Léčba**

Před tím, než se Olive dostane na tábor, navštíví psychiatra. Ten jí dá obvyklý dotazník, ve kterém se zjišťuje, zda měla nějaké příznaky různých psychických poruch. Na základě odpovědi jí předepíše antidepresiva typu SSRI a říká, že je to standardní léčivo k léčbě výkyvů nálad. Antidepresiva však nejsou k léčbě bipolární poruchy příliš vhodná, protože mohou vést k manii. Přesně to nastane během pobytu na táboře u Olive, proto jí tamní lékař doporučí stabilizátory nálady, konkrétně lithium. Olive to však odmítá, protože nechce brát „nějaké nahodilé pilulky, které mi ZMĚNÍ NÁLADU, jen kvůli jejich vrtochu.“ (Bourne, 2020, s. 296) Kvůli problémům se spánkem si alespoň nechá předepsat prášky na spaní.

Knihy tematizuje dlouhé čekací listiny na terapie. Pokud tedy má člověk psychické problémy, které chce řešit, nemusí se pomoc dostavit včas. Právě proto je Olive poslána na testování nové léčebné metody aneb do projektu „tábor Reset“, který si však v budoucnu kvůli ceně budou moci dovolit jen privilegovaní jedinci. Na tomto táboře nic není povinné, aby se táborníci nedostali do ještě větší úzkosti, avšak mají zde velmi omezený přístup k internetu. Jsou zde používány náramky, které monitorují tepovou frekvenci a kvalitu spánku. Zároveň si musí účastníci projektu vést elektronický deník, kam zapisují, jak se cítí. Tato opatření mají předejít rizikům jako je například sebevražda a jsou vyhodnocovány speciálním algoritmem. Provádí se zde arteterapie<sup>9</sup>, skupinové terapie, workshop o základních přesvědčeních, kognitivně-behaviorální terapie a cvičení mindfulness<sup>10</sup>.

Olive se však rozhodne nedodržovat předepsaný rozvrh, ale s pomocí vzorce pro psychickou pohodu (který vymyslí spolu s dalším táborníkem) si vytvoří vlastní. Ten se skládá z obecných věcí, které lidem pomáhají (např. být aktivní, mindfulness, dostatečně spát, bavit se šťastnými lidmi) a věcí, které pomáhají konkrétně Olive (např. ticho, menstruační cyklus, který je pravidelný a uklidňující apod.). Doktoři u ní pomocí náramku však začnou pozorovat zhoršení spánkového režimu a další příznaky hypomanie.

---

<sup>9</sup> druh umělecké terapie

<sup>10</sup> všímavé prožívání přítomnosti

A na tomhle korpusu je pak krém. Tohle je vrstva výjimečné sněhové vločky. Individuální vrstva z věcí, které jsme vymysleli s Lewisem a víme, že přinášejí štěstí mně, Olive. Jsou to věci, které prospívají mému duševnímu zdraví a jsou pro mě jedinečné.

- Ticho – moc hluku mi leze na mozek, takže ho pak mám jak roj sršňů. Zatímco v tichém a klidném prostředí jsem klidnější a spokojenější.
- Menstruační cyklus – když jsem tohle řekla, Lewis vypadal, že mu vybuchne hlava. „Sorry, ale je to fakt,“ pokrčila jsem rameny. „První a druhý týden jsem žil, se kterým je zábava jako s nikým jiným, a pak přijde ovulace“ (Lewis se viditelně otrásl) „a BUM, přiveze s sebou moje starý známý, utrpení a zoufalství.“ Musím Lewisovi nechat, že po tom, co nejdřív málem vyletěl z kůže, mě přiměl, abych odhadla pravidelnost svého cyklu, a začali jsme hledat způsoby, jak hormonální nerovnováhu během Špatných týdnů vyvážit.
- Když se lidi chovají jako lidi – nemám moc ráda lidi, obvykle proto, že oni nemají moc rádi mě.

Hlavní postava se stále upíná na představu „zázračného léku“. Nejprve si myslí, že všechny její problémy vyřeší tábor, později spoléhá na svou rovnici, a nakonec si začne myslet, že problém je v okolním světě. Začne také přemýšlet nad tím, že její hypomanie je super schopnost, kterou si nesmí nechat vzít. Rozhodne se svolat ostatní táborníky a vytvoří společně skupinu, kterou pojmenují „Prvočísla“. Jako hlavní úkol si stanoví udělat ze světa laskavější místo. Nakonec se rozhodnou uspořádat akci, na které lidi „nakazí laskavostí“, které se nakonec Olive odmítne zúčastnit. Na této akci vypustí na karnevalu ze střechy origami helikoptérky s různými laskavými vzkazy, jako například:

**KAŽDÝ V SOBĚ SVÁDÍ BITVU, KTEROU NEMŮŽETE  
NA PRVNÍ POHLED VIDĚT. BUĎTE LASKAVÍ.**

**MĚJTE DOST ODVAHY SOUCÍTI.  
S OSTATNÍMI, ALE I SE SEBOU.**

Olive si během pobytu na táboře fotí autoportréty, aby zachytila své měnící se emoce. Na konci knihy jí dají ostatní táborníci koláž vytvořenou právě z jejích autoportrétů se vzkazem „NEJDŘÍV BUĎ LASKAVÁ K SOBĚ“ (Bourne, 2020, s. 378) a s podpisy všech členů Prvočísel. Poté Olive uvidí úspěch akce laskavosti ve zprávách a usměje se. Pravděpodobně si uvědomí, že její okolí jí podporuje a realizuje její nápady, které sama nezvládla dotáhnout do konce.

### **Přístup okolí**

Postavy v knize jsou naštvané na to, jak svět vnímá psychicky nemocné osoby. Například Lewis najde klastry, podle kterých se rozdělují lidé s psychickou poruchou na základě diagnózy. Olive to přirovnává k tomu, že pacienti jsou jako „kuřata ve velkochovu“. Vadí jim, že je lidé chtějí zaškatulkovat, vzít jim jejich jedinečnost. Protože Lewis s Olive chtějí být výjimeční a ne zvláštní, začnou označovat psychicky nemocné osoby hesly s pozitivním významem, například prvočísla, sněhové vločky či X-Meni.

Na začátku knihy nutí matka hlavní postavu vylézt z postele, protože otec má narozeniny a ona by mu měla popřát. Otec říká, že i když je pro ni obtížné čelit svým problémům, musí se naučit je zvládat. Poté, co se Olive rozhodne odjet na tábor, začnou být její rodiče chápaví a snaží se ji podporovat. Matka svou dceru ujišťuje, že není šílená a že jí mají všichni moc rádi. Rodiče přibalí dceři do kufru fotoaparát se vzkazem: „Taky jsme ti chtěli říct, jak moc jsme na Tebe hrdí, že ses rozhodla to zkusit. Vždycky Tě budeme mít rádi a vždycky tu pro Tebe jsme, abychom Tě podpořili.“ (Bourne, 2020, s. 83) Právě díky tomuto fotoaparátu se může protagonistka věnovat svému projektu, který jí nakonec pomůže v léčbě.

Kamarádka hlavní postavy Ally používá ableistický jazyk ve snaze o humor (používá slova jako „cvokhaus“). Zároveň se snaží mít pro svou kamarádku pochopení a ujišťuje jí, že je skvělý člověk. Také sama protagonistka používá ableistický jazyk i humor v souvislosti s psychickými problémy, a hlavně sama se sebou, například: „Čau! Nemám moc času, svěrací kazajku mi sundávají jen na patnáct minut denně.“ (Bourne, 2020, s. 181) Zde vyvstává otázka, zda je v pořádku, když ableistický jazyk používají samy osoby, které psychickými poruchami trpí. Pravděpodobně je rozdíl použití v tom, že od těchto osob nepůsobí ableistický jazyk jako urážka, je to totiž označení něčeho, co sami prožívají. Pokud však ableistický slovník používá psychicky zdravá osoba, působí tato slova urážlivě.

Ve škole není Olive příliš oblíbená. Za jejími zády o ní spolužáci prohlašují, že je „děvka“, které jde o pozornost a také že je posedlá sama sebou. To všechno jsou důsledky manie, ve které hlavní postava jedná impulzivně a dělá věci, které mohou být okolím vnímány

negativně. Sama Olive dokonce chápe, že jí lidé nemají rádi, protože v těchto stavech dělá věci, které ostatním „ničí život“. Nicméně překvapí jí, když jí během pobytu na táboře spolužáci píšou a zajímají se, jak jí je. Hlavní postava je teď totiž pro spolužáky něčím speciální, protože je v zařízení pro psychicky nemocné osoby a je zajímavá, jak to v takovém zařízení vypadá.

Lewis, kterého Olive po celou dobu tak trochu využívá pro své potřeby, se nakonec rozhodne ji konfrontovat. Řekne jí, že je sobecká a že i když sama nevěří na nálepky, jednu si přece jen dala a to „jsem hrozný člověk“. Po tomto incidentu jí její chování mrzí, a nakonec se z toho zhroutí. Právě tento konflikt jí však může poskytnout zpětnou vazbu, aby si uvědomila, že ostatní jí jako hrozného člověka nevidí a vadí jim, když se tak sama prezentuje a chová se podle toho. Lewis jí totiž nastínil zrcadlo, díky kterému mohla vidět, že když si neustále říkala, že je špatným člověkem, nakonec opravdu některé špatné věci dělala a odůvodňovala si je právě svou nálepkou.

Ostatním táborníkům nejprve přijde zvláštní, že hlavní postava nechce vědět, jakou psychickou poruchou trpí a někteří ji za to i odsuzují. Toto nepochopení vyplývá především z toho, že mnoho psychicky nemocných osob se po určení diagnózy cítí lépe. Najednou ví, co je příčina jejich problémů a mohou se dle toho začít léčit a hledat osoby, které jsou na tom stejně, aby si nepřipadaly ve své situaci samy. To je vidět i na táboře, kde spolu často sedí u stolu skupina dospívajících trpících stejnou poruchou, např. dívky s OCD. Nakonec se však ostatní táborníci s Olive spojí a vytvoří skupinu Prvočísel. Když se potom protagonistka rozhodne, že se akce neúčastní, chápou to a rozhodnou se zvládnout to sami. Poté, co se doktorka dozví o akci Prvočísel, tak nejdříve řekne, že to bylo extrémně nebezpečné, ale dodá, že projekt vychází ze správné myšlenky. Také podotkne, že Olive se snaží chovat mile k okolí, ale vůbec se nechová laskavě sama k sobě.

...

Kniha se odehrává v prostředí tábora pro psychicky nemocné dospívající. Hlavní postava knihy nechce znát svou diagnózu, což není běžné. Svou psychickou poruchu bere částečně jako svou super schopnost, načež začne osoby s psychickými poruchami označovat jako sněhové vločky či X-meny. Protagonistka knihy má velké problémy se sebevědomím a připadá si, jako špatný člověk.

### **4.3 Komparace knih s tématem bipolárně afektivní poruchy**

Během bádání se mi podařilo najít jen dvě knihy, které odpovídají tématu bipolárně afektivní poruchy v YA literatuře, přičemž obě obsahují řadu podobných prvků. Obě hlavní postavy se

potýkají s nepochopením svých spolužáků a jsou za příznaky své poruchy odsuzováni, avšak Finch z *Všechny malé zázraky* je kvůli svému chování dokonce šikanován. V obou knihách jsou také podobně popsané příznaky deprese i mánie. V dalších parametrech se však navzájem díla velmi liší.

V jedné knize je hlavní postavou dívka, v druhé knize chlapec, přičemž právě mužský protagonista není v YA literatuře tak běžný jako ženská protagonistka<sup>11</sup>. Kromě pohlaví postav je rozdílné i rodinné zázemí. Zatímco Olive v knize *Jsme všichni sněhové vločky?* má fungující úplnou rodinu, hlavní postava z druhé knihy pochází z rozpadlé rodiny. V dětství si oba hlavní představitelé prošli určitým traumatem. Olive nebyla přijímána matkou, avšak na tuto část svého dětství si nepamatuje. Finch zažil domácí násilí od otce, kterého s tím v průběhu knihy konfrontuje.

Téma sebevraždy se sice objevuje v obou knihách, avšak zatímco v knize *Jsme všichni sněhové vločky?* ji málem spáchá hlavní postava na začátku příběhu, Finch z knihy *Všechny malé zázraky* sebevraždu dokončí a to na samém konci příběhu. Samotný fakt, že se toto téma nachází v obou titulech naznačuje, že u bipolární poruchy je pravděpodobnost sebevraždy poměrně vysoká. „Jedním z největších a nejobávanějších rizik bipolární afektivní poruchy je riziko sebevraždy, které se u žen i mužů objevuje zhruba u 0,4% pacientů ročně, což je více než 20x více než u běžné populace.“ (Mindpax, 2022)

Hlavní postava knihy *Jsme všichni sněhové vločky?* nechce znát svou diagnózu a velmi ji rozhodí, když se jí dozví. Protagonista v knize *Všechny malé zázraky* se dozví o své diagnóze jen jako domněnku od školního poradce, avšak i jeho tato informace vyvede z míry. Ani jeden z nich nemá rád „nálepky“, protože nechtějí, aby definovaly to, jací jsou.

Zatímco Olive se celou knihu snaží vyléčit, ať už odbornou cestou (jede na tábor, bere předepsanou medikaci) či svou vlastní léčbou (vzorec pro psychickou pohodu, nákaza laskavostí), tak Finch se o léčbu příliš nesnaží. Navštěvuje jen školního poradce, a i když se snaží odolávat, nechává svou nemoc ovládat svůj život. Právě nedostatečná psychická péče a absence medikace mohla zapříčinit tragický konec jeho života.

U Finche lze sledovat pouze příznaky bipolární poruchy, zatímco u Olive lze sledovat i příznaky jiných poruch. Jednou z nich je úzkostná porucha v souvislosti s hlukem, kvůli které využívá při spaní stroj na bílý šum. Zároveň lze také sledovat příznaky generalizované úzkostné poruchy, protože se u ní vyskytuje úzkost v běžných situacích a má pocit, že je všechno její chyba.

---

<sup>11</sup> YA je zatím primárně cíleno spíše na dívky



Prostředí se v knihách také velmi liší. Kniha *Všechny malé zázraky* se odehrává v prostředí střední školy, kde lze spatřovat šikanu a ableistické chování, avšak druhá kniha má děj zasazený na tábor pro psychicky nemocné mladé osoby, kde lze vidět povětšinou chápavý postoj a lze sledovat celou škálu odlišných psychických poruch.

Téma normality se řeší spíše v knize *Jsmen všichni sněhové vločky?*. Tam se postavy nejen necítí „normálně“, ale snaží se vnímat své psychické problémy jako super schopnosti. Když už mají pocit, že jsou „nenormální“, snaží se být výjimeční právě jako sněhové vločky v názvu. Také si přezdívají X-Meni či Prvočísla.

...

Hlavní postavy obou knih si v dětství prožily trauma. V obou knihách se vyskytuje pokus o sebevraždu, přičemž jen v jedné je pokus úspěšný. Obě hlavní postavy nemají rádi „nálepky“, zároveň oba zažívají ve škole nepochopení vůči psychickým poruchám. Liší se rodinné zázemí, Olive má úplnou rodinu, zatímco ta Finchova je rozvrácená. Odlišný je také jejich přístup k léčbě, zde je kontrast mezi Finchem, který se o léčbu příliš aktivně nesnaží a Olive, která se snaží vyléčit takřka manicky.



## 5. Deprese

Deprese je nemoc, při které mají trpící osoby pocit, že jejich život nemá smysl. Jde o velice často se vyskytující nemoc, která vyžaduje řádnou dlouhotrvající léčbu. (Praško et al. 2005) Deprese je charakteristická smutkem, únavou, ztrátou elánu i sebevědomí a zhoršením koncentrace. Lidé s depresivní poruchou jsou často rezignovaní vůči svému okolí a sebemenší problém se pro ně stává nepřekonatelnou překážkou. Škála smutku může být velice široká, od mírné sklíčenosti po naprostý pocit zoufalství. Kromě duševních projevů, má deprese i celou řadu projevů fyzických, např. pocení, bušení srdce, nevolnost, snížený apetit...

Právě u deprese se lze takřka nejčastěji setkat s ableismem. Mnoho lidí o sobě tvrdí, že jsou depresivní v momentě, kdy jsou smutní. Rozdíl mezi depresí a smutkem je však zásadní. Smutek je přechodná záležitost, která není zdaleka tak intenzivní a neovlivňuje tolik naše fungování jako právě deprese. (Praško et al., 1997)

Jan Praško spolu s dalšími autory rozlišuje v knize *Deprese a jak ji zvládat* (2005) mnoho různých typů deprese:

- Depresivní epizoda – osoba trpí depresivní náladou a ztrátou radosti ze života,
- Rekurentní depresivní porucha – opakované epizody deprese bez samostatných epizod mánie, přičemž mohou nastat epizody hypomanie,
- Dystimie – méně závažný typ onemocnění, který však trvá po velice dlouhou dobu,
- Bipolární porucha – objevují se depresivní epizody i epizody mánie,
- Sezonní afektivní porucha – depresivní nálada, která se objevuje v pravidelných intervalech v určitých částech či části roku,
- Reaktivní porucha nálady – následek velkého stresového vypětí či traumatu,
- Smíšená úzkostně-depresivní porucha – vyskytují se příznaky úzkosti i deprese, avšak nejsou tak silné, jako u klasické úzkostné či depresivní poruchy,
- Krátká rekurentní depresivní porucha – vzácný typ, při kterém má postižená osoba krátkou, avšak silnou depresivní epizodu, která se nevyskytuje v pravidelných intervalech,
- Poporodní deprese – krátká depresivní epizoda vyskytující se u některých žen po porodu,
- Deprese v menopauze – deprese způsobená poklesem hladiny estrogenů či stresem z toho, že žena přechází do další fáze života,

- Larvovaná deprese – deprese, která je doprovázena pouze tělesnými příznaky, nikoliv duševními,
- Deprese v pozdním věku – postihuje starší osoby, které se špatně vyrovnávají se stářím,
- Deprese při tělesném onemocnění – deprese spojená s fyzickým onemocněním, např. cukrovka či vysoký krevní tlak.

Deprese se může projevit různými způsoby, často si daná osoba stěžuje třeba na bolesti hlavy, poruchy spánku, neschopnost se rozhodovat či plačtivost a nepříjemné myšlenky. U adolescentů se může deprese projevit i zanedbáváním školy, užíváním drog či sebepoškozováním. U dospívajících je navíc obtížné rozpoznat depresi, protože se příliš často svému okolí nesvěřují a je pro ně obtížné vyhledat pomoc.

Deprese může být odhalena pomocí „Beckovy posuzovací škály deprese“, což je dotazník, který je pravidelně jednou týdně vyplňován a díky kterému lze zjistit i míru deprese. Jako léčba je používána kognitivně-behaviorální terapie a často i antidepresiva. (Carr-Gregg, 2012) Pro depresivní poruchy se používají konkrétně tricyklická a tetracyklická antidepresiva, tianeptin a antidepresiva typu IMAO, RIMA, SSRI. Hlavní je především dlouhodobá léčba. (Praško et al. 2005)

## 5.1 Skoro směšná story

V knize od Nedda Vizziniho je hlavní postavou patnáctiletý Craig, který trpí depresí. Ta se u něj rozvinula po nástupu na výběrovou školu, kde pro něj bylo učivo velice náročné. Nakonec se rozhodne spáchat sebevraždu, což si to však rozmyslí a vyhledá odbornou pomoc. Díky tomu se dostává na psychiatrické oddělení do nemocnice, kde stráví pět dní. Děj se tedy odehrává z velké části v nemocnici. Kvůli tomu, že se část pro dospívající rekonstruuje, dostává se Craig mezi dospělé pacienty. Na oddělení se Craig postupně učí fungovat a objevuje činnosti, které mu budou pomáhat i po odchodu z nemocnice. Po pěti dnech oddělení opouští s vědomím, že když bude potřebovat, může se kdykoliv vrátit.

Knihy je dělena do několika částí a příběh není vyprávěn chronologicky. Nejprve se odehrává v současnosti, v následující kapitole se vracíme do minulosti ještě před začátky deprese a sledujeme její nástup. V další části sledujeme současnost, kde Craig skoro spáchá sebevraždu a poté jeho nástup do nemocnice. Pobyt na psychiatrickém oddělení je rozdělen na jednotlivé dny. Kniha je vyprávěna subjektivní ich-formou z pohledu Craiga.

## Zobrazení psychické poruchy

Hlavní postava popisuje depresi skrze chemické procesy: „jakmile serotonin přenese zprávu z jedné mozkové buňky do druhé, nasaje ho první buňka zpět, aby mohl být použit znovu. Problém je, že občas buňky nasávají až moc.“ (Vizzini, 2015, s. 110) Hlavní hrdina je velmi inteligentní, díky čemuž chápe fungování a za své pocity se nestydí. Ví totiž, že jsou způsobené netypickým chováním mozku. Propojení vysoké inteligence s psychickou poruchou je ve vybraných knihách častým motivem.

Craig velkou část svých psychických problémů popisuje svými specifickým slovníkem. „Chapadla“ jsou označení pro „hnusné úkoly, které invadují můj život. Například hodina americké historie minulý týden,“ (Vizzini, 2015, s. 22). Tyto „hnusné úkoly“ jsou pro něj různé stresující věci, které nakonec v důsledku vyvolávají depresi. Jejich opaky jsou „Kotvy“, které „zaměstnávají mou mysl a na chvíli mi dávají dobrý pocit. Kotva je třeba ježdění na kole.“ (Vizzini, 2015, s. 23). Právě tyto „kotvy“ pomáhají Craigovi zvládat depresi. Jedná se o činnosti, které dávají smysl a na které se může upnout. Také mívají jasný cíl a principiálně nebývají příliš složité. V souvislosti se školou nastává u protagonisty také „Cyklení“, které přichází v momentech, kdy má hodně úkolů. Jeho myšlenky se cyklí v kruhu a on je schopný mnoho hodin jen ležet a koukat do stropu. Během „Cyklení“ má také problémy se spaním, což je jeden z příznaků deprese.

Velkým přáním Craiga je „Obrat“. Tak označuje moment, kdy se jeho mozek vrátí na své původní místo a on už nebude mít pocity, jako má nyní. Přeje si, aby byl zase takový jako před rokem, kdy ještě neměl psychické problémy. Spouštěčem deprese u Craiga byl pravděpodobně nástup na výběrovou školu. Na předešlé škole byl totiž premiantem, zatímco tady se stává průměrným až podprůměrným studentem a kvůli nepřebornému množství úkolů se ocitá pod velkým tlakem.

Craig má komplikovaný vztah k jídlu. Trpí totiž nechutenstvím a zvracením jídla, což může naznačovat nějaký druh poruchy příjmu potravy. Sám říká, že „Nejhorší věc na depresi je jídlo.“ (Vizzini, 2015, s. 38) Když hlavní postava jí, mohou u něj nastat dvě situace a to buď „Bitka“ nebo „Jatka“. Když nastane „Bitka“, tak je mu zle, v jeho mozku se spustí „Cyklení“ a bolí ho jíst. Pokud nastanou „Jatka“, přijde „falešný obrat“, což znamená, že jídlo jde jíst a on se přejí, načež zvrací. Nicméně Craig má rád zvracení, protože ví, že po něm přijde úleva. Zde je vidět odvrácení od „běžného“. Zvracení je totiž považováno za nechutné a nepříjemné, nicméně pro něj představuje úlevu. S vyzvracenou potravou ze sebe totiž dostává i část svých negativních pocitů.

Protagonista má v sobě hlas „důstojníka“, který ho oslovuje „vojíne“ a nabádá ho k různým činům. Společně často vedou v knize rozhovory, které jsou znázorněny kurzívou. Tento vnitřní hlas není při depresi obvyklý a mohl by poukazovat ještě na jiný druh psychického onemocnění. V případě hlavní postavy se může jednat o vyústění tlaku na výkon, který pociťuje. Školské prostředí má společné prvky s armádou, jedná se o státní ústav s jasně danými pravidly, kde je tlak na výkon běžný. Craig si tedy tento nátlak symbolizuje do role „důstojníka“, který mu dává jasně dané úkoly.

*Hej, vojíne, co je s tebou?  
Nemůžu spát a nemůžu jíst, pane!  
A kdybych do tebe napral nějaké olovo, vojíne, to by  
ti pomohlo?  
To nevím, pane! Asi bych ani tak nemohl spát ani jíst,  
jen bych byl těžší o to olovo.  
Vzchop se a bojuj, vojíne! Nepřítel tě čeká!  
Nepřítel je příliš silný. Neporazím ho. Je moc chytrý.  
Taky jsi chytrý, vojíne.  
Ale ne dost.  
Nechceš to snad jen tak vzdát?  
To je plán.*

Craig má pocit, že je líný a že používá depresi jako výmluvu. Zpochybňuje i svoje úspěchy v rámci léčení. V knize lze pozorovat, že nemá dobrý vztah sám se sebou, když říká: „Prostě nechci být já.“ (Vizzini, 2015, s. 26) Tyto pocity mají pravděpodobně také kořeny v depresi, kvůli které hlavní postava podceňuje samu sebe. To opět souvisí s tlakem, který si na sebe Craig sám vytváří. Zajímavé je, že tuto tíhu nevytvářejí jeho rodiče, ale sama hlavní postava, která se snaží být ve škole premiantem. Zde se ukazuje, že pro dospívající bývá škola náročná z hlediska vlastních přehnaných očekávání.

Craigův současný psychický stav může být způsoben i kouřením marihuany. Dle výzkumů totiž může užívání této látky vést k rozvoji psychických poruch a poruch nálady, často může propuknout deprese. (SANANIM z. ú., 2000)

### **Léčba**

Poté, co si hlavní postava uvědomí, že má pravděpodobně depresi, vyhledá psychofarmakologa. Ten mu dá formulář, kde musí vyplnit, jak často prožíval určitou emoci v posledních dvou týdnech<sup>12</sup>. Craig zaškrtně u většiny emocí „takřka denně“ či „neustále“. Na

---

<sup>12</sup> pravděpodobně se jedná o Beckovu posuzovací škálu deprese

základě vyšetření mu doktor předepíše padesát miligramů léku Zoloft<sup>13</sup>. Také protagonistovi doporučí psychoterapeuta jako důležitou součást léčby.

Během užívání medikamentů se hlavní postava cítí lépe. Věří, že prášky vyřeší všechny jeho problémy. Přemýšlí však také nad tím, že jsou léky třeba jen placebo, které výborně funguje. Craig se cítí tak dobře, že se neobjedná k psychoterapeutovi. V knize je zmíněno, že to byla jeho první zkušenost s „Falešným obratem“ (začalo mu být lépe, ale poté se jeho stav zase zhoršil). Ve víře, že jsou jeho psychické problémy vyřešeny dobere prášky a už si nenechá předepsat další.

Poté, co přestane brát prášky, se problémy hlavní postavy opět zhorší. Rozhodne se spáchat sebevraždu. Už nějakou dobu pocítuje, že smrt by mohla být řešením problémů, proto jednoho dne svou sebevraždu naplánuje. Ukončení svého života sám vnímá jako sobecký čin, ale cítí, že musí poslechnout své potřeby a má pocit, že sebevražda je jeho „Kotvou“. V sebevraždě ho podporuje i „důstojník“ v hlavě. Jeho plán tkví v tom, že v noci skočí z Brooklynského mostu, nicméně osudnou noc mu nejde usnout, a proto jde spát ke své matce do postele. Vnitřně si říká, že to dělá pro ni, protože jí to dluží, avšak lze ho vnímat jako dítě, které se bojí opustit své rodiče a vyhledává bezpečí v jejich loži.

Před tím, než chce odjet k mostu, zavolá Nie (přítelkyně jeho kamaráda Aarona), protože ta mu dala své číslo pro případ nouze. Nia má podezření, že hlavní postava není v pořádku, proto se stále ujišťuje, že si nic neudělá. Tento hovor lze vnímat jako volání o poslední záchranu. I když nepřímo, informoval o svém špatném psychickém stavu osobu jemu blízkou. Na konci hovoru mu Nia řekne, ať „neudělá žádnou blbost“ a dodá, že kdyby chtěl spáchat sebevraždu, má se jí znovu ozvat. Tato dívka tudíž netuší, že se k sebevraždě Craig zrovna chystá, a proto nezavolá odbornou pomoc.

Craig se nakonec rozhodne svůj život neukončit, protože si díky bušení srdce uvědomí, že sice chce zemřít, ale zároveň chce žít. Zavolá proto na krizovou linku, kde mu operátor řekne, že nejsou přímo vybaveni na sebevražedné sklony, ale že může zkusit pět kroků na úzkost. Během těchto kroků má Craig napsat událost, kterou zažil, popsat, jak se při ní cítil a pak napsat všechna „kdybych“ a „bývalo by lepší“, která by ho přiměla cítit se lépe. Poté si má označit jen to, co při té události opravdu měl udělat. Nakonec ho operátor odkáže na lépe vybavené krizové centrum. Na lince tohoto centra mu doporučí jít do nemocnice na pohotovost, což hlavní postava opravdu udělá. Tam zavolá matce, která je na něj hrdá, že si zvládl poradit a vyhledat pomoc. Nakonec je odveden na psychiatrii pro dospělé „Šestá severní“.

---

<sup>13</sup> antidepressivum typu SSRI, používá se k léčbě deprese, OCD a dalších úzkostných poruch

Je problematické, že se hlavní postava jako teenager dostává na dospělé psychiatrické oddělení kvůli rekonstrukci oddělení pro mládež. Některá pravidla proto v jeho případě příliš nedávají smysl (např. pacienti se musí nechat oholit, ale Craigovi ještě ani nezačaly růst vousy, také jsou tam kouřící přestávky, které by naopak mohly mít na mladistvé negativní vliv).

Hlavní postava má problém hlavně s dvěma pravidly. Vadí mu, že si u sebe nemůže nechat mobilní telefon. Odebrání mobilního telefonu v něm vyvolává úzkost a lehkou ztrátu identity, když podotýká: „Kdo budu bez svého telefonu?“ (Vizzini, 2015, s. 187) Toto je jeden z charakteristických znaků mladší generace, která je zvyklá mít mobil stále po ruce. Když potom nemají mobilní telefon u sebe, mají pocit, jako by jim část jich samých chyběla. Další problémem je pro Craiga délka pobytu. Na Šesté severní totiž musí strávit alespoň pět dní. Pokud by ho ani po pěti dnech nechtěli lékaři propustit, může napsat „Pětidenní dopis“, ve kterém vysvětlí, proč by měl jít pryč. Potom doktoři zváží, zda ho pustí.

Na oddělení se hlavní postava dostává do stálého prostředí, kde se jeho psychické zdraví postupně zlepšuje. Chodí zde muž, který hraje na kytaru a Craigovi nabídne, že až ho propustí, může na oddělení dělat něco podobného. Díky tomu se hlavní postavě začne formovat lepší vyhlídka na budoucnost. Další zlepšení přichází v oblasti jídla, se kterým měl před nástupem Craig velký problém. Nyní ale jí, protože se k jídlu jednoduše dostane, a především tam jí všichni a on nechce vybočovat z řady. O jídelně na oddělení říká, že jsou tam všichni jako zvířata a že mu to svým způsobem připomíná střední školu.

Jedním z dalších zlepšujících aspektů je dílna, kde pacienti mohou kreslit. Craig v dětství kreslil mapy smyšlených míst, což pro něj tehdy byla „Kotva“. Právě na oddělení se k této činnosti po letech vrací. Když potom z oddělení odchází, nakreslí na památku každému pacientovi mapu jeho hlavy, do které namaluje to, co danou osobu vystihuje. Objeví tak znovu svou vášeň, rozhodne se změnit školu a studovat umění.

Protagonista si pobyt na psychiatrickém oddělení oblíbí, protože tam má jednoduchý a pravidelný režim: „Způsob, jakým Šestá severní funguje, je jasný: klíčem je udržet lidi zaměstnané a zabavit je. Jakmile vstanete, už vám měří tlak a puls. Pak je snídaně. Po ní dostanete léky, následuje kuřpauza a pak máte možná patnáct minut pro sebe, než začne první společná aktivita. Ta trvá až do oběda, po němž dostanete další léky, přijde další kuřpauza a znovu aktivita, a pak, náhle, je den pryč. Je čas na večeři, kde si všichni podávají sůl a vyměňují dezerty, a pak je kouření před večerkou a večerka v deset.“ (Vizzini, 2015, s. 296) Hlavní postava si uvědomuje, že na psychiatrii nejsou žádná „Chapadla“, protože jejich protikladem je jednoduchý úkol a na oddělení jsou samé jednoduché úkoly. Má tam na výběr

z mnoho různorodých jídel, vytváří si užší vztahy s pacienty, u kterých nemá pocit, že ho soudí. Právě toto později kritizuje jedna ze sester, která ho varuje, že není dobré se ostatními pacienty nechat rozptylovat od léčebného procesu. Hlavní postava poté svěří doktorce své obavy, že i když je mu tady lépe, v normálním prostředí by se mohly jeho problémy opět zhoršit. Ta však rozporuje pojem „normální prostředí“, protože popírá, že něco takového vůbec existuje.

Z oddělení nakonec odchází po pěti dnech a budoucnosti už se tolik nebojí. Ví totiž, že kdykoliv by měl nějaký náznak deprese, může zajít za zdravotníkem. Popisuje, že sice stále má v hlavě tlak a cítí, že by snadno mohl depresi opět propadnout, ale změnilo se to, že teď už návrat k předešlému psychickému stavu a samotnou sebevraždu nepovažuje za reálnou možnost. Intenzivně prožívá celé své tělo spolu s tím, co ještě všechno dokáže. Pociťuje, že přišel „Obrat“, na který tak dlouho čekal, říká: „Můj mozek už nechce přemýšlet, znenadání chce jednoduše konat.“ (Vizzini, 2015, s. 423) a také: „Takže teď skutečně žij, Craigu. Žij. Žij. Žij. Žij. Žij.“ (Vizzini, 2015, s. 424)

### **Přístup okolí**

Protagonista má se svými rodiči kladný vztah. Matka je ohledně Craigovi deprese otevřená a v léčbě ho podporuje. Craig o rodičích říká, že: „pořád hledají nový způsob, jak mi pomoci. Zkusili akupunkturu, jógu, kognitivní terapii, relaxační nahrávky, různé druhy vynuceného cvičení (dokud jsem si neobjevil jízdu na kole), motivační knihy, cvičení tae-bo a taky feng-šuej. Utratili za mě spoustu peněz. Stydím se.“ (Vizzini, 2015, s. 45) Ač jsou jeho rodiče chápající a nevdají jim, že má jejich syn psychické problémy, samotná hlavní postava vůči nim pociťuje dluh a jak uvádí v citaci „stydí se“, protože se stále neuzdravil, i když ho v tom jeho rodiče tolik podporují. Zároveň ho rodiče chválí i za malé pokroky, které později vykazuje na Šesté severní.

Sestra Sarah se, podle Craiga, snaží, aby nedopadla jako on. Pilně pracuje ve škole, ale zároveň si i užívá více zábavy. Také bratrovi říká, že se má snažit, aby mu bylo lépe, protože pro něj všichni dělají, co mohou. Sestra může v protagonistovi vyvolávat další nátlak na jeho uzdravení. Craig má kvůli ní pocit, že svou psychickou nepohodou poškozují své okolí, což v něm vyvolává výčitky.

Hlavní postava se svěří Nie, což je přítelkyně jeho nejlepšího kamaráda Aarona, že má depresi. Ta mu vyjádří lítost, ale zároveň přiznává, že jí má taky a že bere prášky Prozac<sup>14</sup>. Craig jí řekne, že bere Zoloft, který ona zkritizuje s tím, že je pro „mrňata“ a že: „Skutečně depresivní berou Prozac.“ (Vizzini, 2015, s. 119) Zde tedy dochází k zvláštnímu fenoménu, kdy si

---

<sup>14</sup> medikament obsahující fluoxetin, který patří do skupiny antidepresiv SSRI, slouží k léčbě deprese

psychicky nemocné osoby porovnávají své psychické problémy a vyhodnocují, které problémy jsou závažnější. Důvodem může být pocit jedinečnosti, který člověk s psychickou poruchou má a která se kvůli dalšímu psychicky nemocnému ztrácí. Z onemocnění se tak stává jakási atrakce a osoby se navzájem ve svých problémech „předhánějí“.

Poté, co se protagonista dostane na psychiatrické oddělení, nechá mu jeho kamarád Aaron na telefonu hlasovou zprávu. V ní řekne, že možná má také depresi. Popisuje příznaky, není schopný vylézt z postele a cítí se unavený. Na to mu Craig odpoví, že pokud má podezření na depresi, měl by nejprve jít k doktorovi a také dodá, že deprese rozhodně není něco, za co by se měl stydět. Zbytek svého pobytu se rozhodne svého kamaráda nekontaktovat, protože pociťuje, že je třeba si odpočinout a odříznout se od vnějšího světa.

Další vzkaz mu na telefonu nechá dívka Jenna, což je kamarádka Nii. Ta se dozvěděla, že je Craig na psychiatrickém oddělení a zjistila, že jí to nějakým způsobem přitahuje, proto mu nabídne schůzku. Později volá hlavní postava Nie, kterou ujišťuje, že nemůže za to, že málem spáchal sebevraždu. Ona mu ale nevěří a říká, že je polichocena, protože: „Nikdy jsem neměla kluka, který by se kvůli mně chtěl zabít. Je to ta nejromantičtější věc.“ (Vizzini, 2015, s. 228) Toto konstatování je velmi znepokojující, protože zlehčuje závažnost sebevraždy. Zároveň je zde psychická porucha zobrazována jako něco „sexuálně přitažlivého“ a zároveň se zde romantizuje téma sebevraždy.

Hlavní postava i některé další postavy běžně používají ableistický jazyk. V knize se proto vyskytují výrazy jako „cvokař“, „cvokhaus“ či „psychouš“. Když si poté Craig volá z psychiatrie s Aaronem, je tento rozhovor plný předsudků vůči psychickým poruchám a psychiatrickým oddělením. Aaron se ptá na to, jestli je na dospělém oddělení pivo či atraktivní „buchty“. Dále žádá Craiga, jestli by mu mohl opatřit Vicodin<sup>15</sup>. Dále nařkne Craiga, že má rád Niu a kvůli tomu má depresi. Po tomto rozhovoru je psychické rozložení hlavní postavy špatné.

Hlavní postava během svého pobytu na psychiatrickém oddělení začne navazovat vztah s Noelle, což je mladá dívka, kterou stres spojený s výběrovou školou přivedl k depresi, a navíc i sebepoškozování. Pro některé teenagery může být jedním ze způsobů, jak se vypořádat s emočními problémy či vypětím, právě sebepoškozování. Jedná se o vědomé ubližování si, díky kterému mají tyto lidé pocit uvolnění. Může to být třeba řezání různých částí těla (velice často zápěstí), bití, škrábání, bodání, kousání si rtů či vytrhávání vlasů. U jedinců, kteří si tímto způsobem ubližují, se zvyšuje riziko sebevraždy, proto je důležité včas zakročit. (Carr-Gregg, 2012) Noelle má na obličeji velké jizvy, které si způsobila nůžkami a které nikdy úplně nezmizí.

---

<sup>15</sup> opioidové analgetikum, které se zneužívá a na kterém může vznikat závislost



Na oddělení je už tři týdny, protože si doktoři chtějí být jistí, že už se o nic podobného nepokusí. Zároveň bere lék Paxil<sup>16</sup>. V navazování vztahu jsou Craig i Noelle opatrní, protože si navzájem uvědomují potřebu léčby.

Protagonista řekne doktorce, že si našel lidi, které jsou pro něj „Kotvy“ (čímž myslí Noelle), avšak doktorka mu řekne, že lidé nejsou dobré „Kotvy“, protože jak lidé, tak vztahy jsou velmi nestálé, zvláště v případě dvou teenagerů. Nicméně před tím, než Craig odchází z nemocnice, tak se s Noelle objímá a je velmi šťastný.

...

Deprese se u hlavní postavy rozvinula především vlivem náročného učiva na škole. Craig sám na sebe dlouhodobě v souvislosti se školními výsledky vyvíjel tlak. V knize se objevuje i pokus o sebevraždu, kterou se nakonec hlavní postava rozhodne nespáchat a začne své problémy řešit. Díky tomu se dostane na psychiatrické oddělení. V příběhu se také vyskytuje romantizace sebevraždy a atraktivnost psychických poruch.

## 5.2 Na obtíž

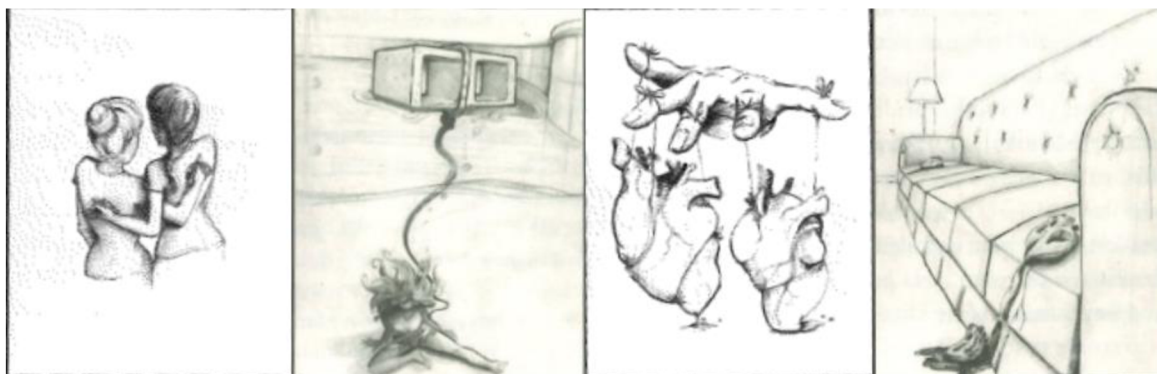
Tato kniha od Colleen Hoover vypráví o mladé dívce Merit, jejíž koníčkem je sbírat trofeje, které nevyhrála. Často chodí na bleší trhy a právě na jednom takovém trhu potká chlapce, který ji políbí. Později zjistí, že onen chlapec si ji spletl s jejím dvojčetem. Každý z rodiny hlavní postavy má nějaký charakteristický rys. Dvojče Honor chodí jen s muži, kteří umírají v důsledku nemoci, jejich bratr vymýšlí nápisy na kostelní poutač, který mají před domem. Společně s nimi také bydlí jejich vlastní i nevlastní matka, přičemž se obě jmenují Victorie. Jejich vlastní matka trpí silnou sociální fóbií a agarofóbií<sup>17</sup>. Dále je zde otec a Meritin mladší nevlastní bratr. Později se do domu ještě stěhuje Sagan a nevlastní strýc Luck.

Kniha se odehrává převážně v domě hlavní postavy a vyhýbá se středoškolskému prostředí, protože Merit do školy chodit nechce a zůstává doma. Kromě tradičních vyprávěcích postupů je kniha obohacena i o kresby, které vytváří Sagan. Tyto morbidní skici znázorňují například dvojčata Honor a Merit, jak se bodají do zad. Kniha je psaná v subjektivní ich-formě z pohledu Merit.

---

<sup>16</sup> antidepressivum ze skupiny SSRI, které se používá k léčbě depresí, OCD a dalších úzkostných poruch

<sup>17</sup> strach z veřejných prostranství



### Zobrazení psychické poruchy

Jedním z prvních signifikantních a varovných znaků u hlavní postavy je tajné „chození za školu“. Merit se ve škole nudí, nevidí ve výuce smysl a raději čas tráví doma nebo ve městě. V důsledku nestálého režimu nemá jasnou představu o čase a ztrácí se v jednotlivých dnech. Protagonistka si sama uvědomuje, že má problém s koncentrací pozornosti: „Nikdy nedokážu sledovat celý díl, protože se hned začnu nudit. Vyluštila jsem půlku jedné křížovky, než jsem se zasekla na výrazu pro slovo na pět písmen.“ (Hoover, 2019, s. 37) To, že osoba nedokončuje dané úkoly spolu se zanedbáváním školy jsou příznaky deprese.

Merit se často uzavírá před svým okolím, vyhledává samotu a má hluboké pocity méněcennosti. Přijde jí, že si jí nikdo v rodině nevšímá a že její slova pro nikoho nic neznamenají, proto třeba drží bobříka mlčení, kterého si nakonec všimne jen Sagan. Žárlí na svou sestru a prohlašuje, že: „Já se narodila po ní, takže jsem byla odsouzená hrát roli vybledlé kopie.“ (Hoover, 2019, s. 50) Také o své sestře prohlašuje, že je hezčí, byť jsou to jednovaječná dvojčata, která vypadají takřka stejně. Opravdový rozdíl mezi Honor a Merit je však v míře sebevědomí. Merit si nevěří, a tak se vědomě a možná i nevědomě distancuje od svého okolí. Necítí se dobře v přítomnosti dalších lidí a stále má pocit, že je horší než ostatní. Její nedůvěra sama v sebe se také odráží ve sbírání cizích trofejí. Tvrdí o sobě, že nemá na nic talent, a tak aspoň sbírá cizí výhry.

Byť má sama Merit problémy se psychikou, odsuzuje svou matku a její fobie. Nechápe, jak je možné, že žije jen ve sklepech a její jednání jí přijde velice sobecké, protože se nestará o své děti. „Dřív jsem jí spíš litovala a brala to tak, že s tou sociální fobií nemůže nic dělat. Jenže čím jsem byla starší, čím víc z mého života mámě utíkalo, tím větší vztek jsem na ni měla.“ (Hoover, 2019, s. 80) Chování matky vnímá jako sobecké a zbabělé právě proto, že na své psychické zdraví rezignovala a nesnaží se o zlepšení. Negativní postoj vůči své matce má zřejmě kvůli tomu, že by v ní sama ráda měla oporu, kterou postrádá. Avšak právě možná tento

„odstrašující“ příklad matky byl jedním z důvodů, proč si Merit na konci příběhu konečně připustí svou depresi a rozhodne se ji řešit.

### **Léčba**

Merit nemá na začátku příběhu diagnostikovanou depresi, a proto také neužívá žádné medikamenty. Nicméně její matka užívá prášky (o kterých se později čtenář dozví, že jsou to pouze placebo), která jí dcera potají krade. V knize je zmíněno, že to dělá „pro jistotu“, aby měla po čem sáhnout v případě, že se nebude cítit dobře.

Právě matčiny léky využije k pokusu o sebevraždu poté, co se pohádá se Saganem a opije se. Ještě před tím napíše rodině dopis, ve kterém odhalí tajemství, která zatím zůstávala nevyřešená, kterými však může členy rodiny ranit. Prozradí v něm mnoho věcí, zřejmě nejdůležitější je skutečnost, že když bylo Merit dvanáct, její bratr Utah se s ní začal líbat, což ji traumatizovalo a narušilo sourozenecký vztah. Nakonec vloží dopis do všech pokojů pod dveře, aby si ho mohl každý přečíst.

Hlavní postava spolkne prášky velice rychle, avšak po chvíli ji dochází, že udělala chybu. Začne panikařit, snaží se vyvolat zvracení, což jí ovšem nejde. Nakonec se začne modlit k Bohu, přestože je nevěřící a vyhledá pomoc právě u svého bratra Utaha. Nakonec je to Sagan, kdo ji přinutí zvracet a poctivě počítá, zda vyšly všechny prášky, zatímco volá sanitku. Poté na scénu přichází otec, který je uklidňuje, že prášky byly pouze placebo.

Zajímavé je sledovat odlišné reakce jednotlivých členů na onu zásadní věc, kterou se v dopise dozvěděli. Zatímco otec své dceři věří a rozhodne se Utaha vykázat z domu, Honor si odmítá připustit, že by to mohla být pravda. Zde se ukazuje, že otec sice celou dobu působí dojmem nezájmu vůči své dceři, nakonec se jí však zastává. Naopak sestra, která by měla mít k Merit nejbližší, událost razantně popírá. Argumentuje tím, že to Merit měla říct hned po incidentu, a nakonec se sestry i poperou. Tyto pochybnosti smete ze stolu sám bratr, který se ke všemu přiznává. Jeho motivací v minulosti bylo přinutit se mít rád ženy a ne muže. Omluví se, a nakonec se s Merit usmíří. Až bratrovo vyjádření přiměje Honor důvěřovat své sestře, zde je tedy vidět, že má lepší vztahy s bratrem než s dvojčetem.

Po pokusu o sebevraždu si protagonistka stále nechce připustit své psychické problémy. Odmítá přiznat si, že by mohla mít sebevražedné sklony a vše svádí na alkohol. To se změní až v momentě, kdy jí strýc Luck dá papír s příznaky deprese a Merit zjistí, že na ní všechny sedí. Matka hlavní hrdinky je těžce psychicky nemocná, proto hlavní postavu nakonec napadne, že by i tato „mentální labilita“ mohla být dědičná. Skrze tento prvek dědičnosti je odkazováno na společné příznaky psychických poruch a dědičných onemocnění.

Otec na konci příběhu řekne, že se rozhodl, že na terapii bude chodit celá rodina. Takové chování řeší rodinné problémy díky tomu, že „autorita“ rozhodla. Otcovo rozhodnutí je nezpochybnitelné a musí být dodrženo.

### **Přístup okolí**

Jedním z důvodů, proč protagonistka přestala chodit do školy, byl přístup a přehlížení jejích spolužáků. Většina se totiž přátelí jen s její sestrou a když už Merit osloví, většinou to je jen proto, že si ji s Honor spletli. Právě sestra o hlavní postavě jednoho dne prohlásila, že je sociopat<sup>18</sup>. Merit to nebere jako urážku, ale naopak připouští, že by to mohla být pravda. V knihách se většinou objevují dvě strany psychický nemocného člověka, přičemž jedna je dobrá a druhá špatná. V této knize je toto téma dovedeno do extrému, protože zde máme „dobré“ a „špatné“ dvojče.

Se svou rodinou nemá hlavní postava příliš pozitivní vztahy. Většinu jejích členů odsuzuje a jejich chování jí přijde chladné. To se však změní, když všem pošle vzkaz na rozloučenou a rodina díky tomu vyřeší mnoho záležitostí. Merit se tak dozví některé pravdy, které přehlížela a získá nový pohled na všechny členy rodiny. Otec poté také domluví rodinnou terapii, aby se problémy a vztahy v rodině zlepšily.

Se Saganem má Merit velmi komplikovaný vztah. Zpočátku si myslí, že je to přítel její sestry, v průběhu knihy se však ukáže, že si to pouze domyslela. Zhruba v polovině knihy se Sagan a Merit opět políbí, když se však Sagan dozví, co si Merit myslela, obviní jí, že je „mrcha“. Po tomto rozhovoru se Merit zhroutí a pokusí se (jak jsem již dříve zmínila) o sebevraždu. Začne si také více nadávat a má pocit, že je tím nejhorším člověkem na světě. Po této události jí Sagan koupí pohár a poučí ji, že pokus o sebevraždu je velice vážná a sobecká věc. Také se vyjádří, že dokud se stav hlavní postavy nezlepší, nezačne s ní mít žádný romantický vztah, načež jí řekne: „Nejdřív se musíš zamilovat sama do sebe.“ (Hoover, 2019, s. 224) Právě díky Saganovi si nakonec Merit uvědomí, že se chce cítit lépe a bojovat se svými psychickými problémy. Řešení problémů skrze lásku bývá v YA knihách o psychických nemocech velice časté.

Nevlastní strýc Luck také trpěl depresemi a pokusil se zabít. Jako jediný tak rozpoznal u Merit příznaky deprese a pokusil se jí pomoci. Popisuje, že: „mít depresi nemusí nutně znamenat, že je člověk pořád zoufalý nebo má chuť se zabít. Známkou deprese je i to, když je ti všechno jedno.“ (Hoover, 2019, s. 227) Na konci knihy si protagonistka stěžuje, že nemůže být „normální“, na což jí strýc řekne, že mít depresi je něco podobného, jako když má někdo

---

<sup>18</sup> sociopatie je porucha osobnosti, která je charakteristická netypickým chováním jedince vůči okolí

problémy s potravinovou intolerancí a že to neznamená, že je nenormální. Zde je opět psychická porucha přirovnávána k jiným nemocem či poruchám, zároveň je tak toto téma i detabuizováno.

...

Hlavní postava na začátku knihy neví o tom, že má depresi, avšak má mnoho příznaků. V příběhu se objevují neobvyklé postavy s různými problémy. Merit se v knize pokusí spáchat sebevraždu, přičemž nakonec zjistí, že spolykané prášky byly jen placebo. Protagonistka nechodí do školy, především kvůli neustálému přehlížení spolužáků. Psychické problémy má také matka protagonistky, což ukazuje na určitý sklon k dědičnosti.

### **5.3 Moje srdce a jiné černé díry**

V knize *Moje srdce a jiné černé díry* od Jasminy Wargy vystupuje hlavní postava Aysel a Roman. Příběh je vyprávěn z pohledu Aysel, která chce spáchat sebevraždu, protože její otec spáchal násilný zločin a ona se bojí, aby nebyla stejná jako on. Na internetové stránce „Přechod na druhou stranu“ hledá „partáka na sebevraždu“. Tam narazí na Romana, se kterým se postupně setkávají a sestavují plán sebevraždy. V průběhu knihy si hlavní postava díky Romanovi a lásce k němu začne uvědomovat, že nechce ukončit svůj život. Rozhodne se zachránit i Romana. Ten se však přesvědčit nenechá a o sebevraždu pokusí, ale neúspěšně, protože ho jeho matka a Aysel najdou a zavolají pomoc.

Kniha se příliš nezaměřuje na prostředí, spíše na pocity hlavních postav. Dílo je kromě problematiky deprese a sebevraždy zaměřené také na rasistické chování, protože hlavní postava je z etnické menšiny. Čtenář také na začátku kapitoly najde počet dní, který zbývá do plánované sebevraždy. V příběhu je použita subjektivní ich-forma.

#### **Zobrazení psychické poruchy**

Hlavní postava definuje depresi jako: „břemeno, které s sebou musíte neustále vláčet. Ztěžka na vás doléhá a i ty nejmenší věci jako zavázat si tkaničky nebo rozžvýkat toust vám připadají jako třicetkilometrová túra do kopce. Deprese je vaší niternou součástí: máte ji v kostech, máte ji v krvi.“ (Warga, 2016, s. 22) Aysel si je tedy sama vědoma, že má depresi, a navíc ji dokáže i popsat. V jejím slovníku je deprese „černým slimákem“, který požírá její radost a další pozitivní pocity.

U hlavní postavy se objevují některé příznaky deprese. Stěžuje si, že někdy mívá hrozný hlad a jindy má problémy pozřít jakékoliv jídlo. Během dne si často připadá unavená a musí odpočívat a spát. Do jejího celkového naladění také zapadá preference v hudbě, která tematizuje smutek.

Psychické problémy se u dívky začnou objevovat po prožitém traumatu. Její otec sám trpěl psychickými problémy a jednoho dne zabil mladého chlapce. Hlavní postava se proto velice bojí, že by mohla udělat něco podobného, protože má jeho DNA. Navíc má pocit, že je okolím nechtěná a nikam nezapadá. Sebevražda je pro ni jediným myslitelným řešením, protože nejen že ochrání lidi okolo sebe, ale myslí si také, že nebude nikomu chybět. Navíc má výčitky, protože ji chybí otec, se kterým se kvůli vězení nemůže stýkat.

Aysel má ráda fyziku, proto často přemýšlí v různých fyzikálních pojmech. Svě srdce vidí jako „černou díru“, protože v něm není žádný prostor pro světlo. Často přemýšlí o tom, co se stane s její energií, až zemře. O energii také smýšlí v souvislosti s depresí, která požívá její potenciální energii radosti. Zamýšlí se také nad tím, jak se mění její vnímání času v závislosti na blížící se sebevraždě.

Jedním z ústředních motivů knihy je nebezpečí, které může číhat na internetu. V knize se hlavní postava dostává na internetovou stránku „Přechod na druhou stranu“ a aktivně komunikuje se členy. Tyto stránky popisuje hlavní postava tak, že: „Přechod je jednoduše webovka pro lidi, kteří chtějí umřít. Na internetu je takových stovky. Některé jsou propracovanější než jiné. Na některých se rozebírá přímo nějaký konkrétní způsob sebevraždy,“ (Warga, 2016, s. 15) Tato část není jen čistě fikční, takové typy internetových stránek opravdu existují a jsou v České republice legální. Internetové stránky popisované v knize jsou „černobílé a elegantní“ a obsahují i diskuzní fórum spolu se sekci „Parťák na sebevraždu“. Právě tuto sekci využívá Aysel a narazí zde na „Zamrzlého robota“ neboli Romana.

Aysel nemá zprvu moc dobrý vztah sama k sobě, nicméně poté, co se sblíží s Romanem, začne mít naději. Uvědomí si, že má moc porazit svého „černého slimáka“ a že si to dluží. Poté, co uvidí, jak ji Roman nakreslil s nadějí v očích, rozhodne se, že: „Budu silnější než můj smutek. „Udělám všechno pro to, aby se ze mě stala ta holka z Romanovy kresby. Holka s rozjasněnými očima. Holka s nadějí.“ (Warga, 2016, s. 224) Rozhodne se více poslouchat vlastní pocity a začít dělat rozhodnutí, díky kterým se cítí šťastná, např. skončí na své brigádě, kde nebyla spokojená.

### **Léčba**

Aysel dříve chodila na terapii, především poté, co byl její otec zatčen. Byla nucena chodit třikrát týdně k psychologické poradkyni. Sama však přiznává, že jí tento typ léčby příliš nepomáhal, proto to s ní poradkyně nakonec vzdala. Tento způsob terapie zřejmě hlavní postavě nevyhovoval, na vině mohl být i nesoulad s poradkyní, což se běžně stává.

Hlavní postava často rozjímá o smrti. Přemýšlí, jaké to asi je, když člověk umírá, jak „zní“ umírání. Nejvíce ji však neznervózňuje samotná smrt, ale to, co po smrti následuje. Osobně sebevraždu považuje za sobecký a zbabělý čin. Také přiznává, že spáchat ji není jednoduché a že se bojí svého pudu sebezáchovy: „Mám strach, že se moje tělo v poslední chvíli vytasí s nějakým pitomým reflexem a já to nedotáhnu do konce.“ (Warga, 2016, s. 16)

U Aysel paradoxně dochází ke zlepšení poté, co najde svého „partáka“ pro sebevraždu. Začne být více vyrovnaná. Utěšuje ji totiž vidina, že brzy najde klid a také ví, jak chce strávit čas, který jí zbývá. Má přesný plán, který hodlá dodržet a který ji přináší pocit jistoty. Představuje to pro ni formu terapie. Pomáhá jí tedy organizace času a zaměření na jasné, krátké úkoly. V rámci své přípravy na akt sebevraždy se rozhodne, že chce ještě naposledy navštívit ZOO a vidět svého otce. Zvrat nastává, když nemůže navštívit otce. Díky tomu si uvědomí, že hledá důvody, proč žít.

Protagonistku utěšuje vážná hudba, protože je plná emocí, ale má větší hloubku než klasická hudba. Motivací žít je pro ni nakonec i bráška, kterého má ráda a uvědomuje si, že její smrt by ho mohla traumatizovat. Nejvíce ji však pomohou Romanovy obrázky, díky nimž si pomyslí, že: „Ta holka na papíře nevypadala jako já, a přece jsem to byla já. Její velké oči byly zahleděné někam do dálky, ale bylo v nich něco, co jsem hned nerozeznala: naděje.“ (Warga, 2016, s. 197) Na papíře uvidí a pochopí, že vše ještě nevzdala a má důvod žít. V neposlední řadě jí popohání dál i vize budoucnosti, především té blízké, v podobě letního fyzikálního programu.

### **Přístup okolí**

Ústřední postava knihy má velmi komplikovaný vztah s rodiči, kteří spolu nežili už před otcovým nástupem do vězení. Aysel žila s otcem, kterého měla ráda, a i přes to, co udělal, jí stále chybí. To je také jeden z hlavních důvodů, proč se bojí, že by mohla udělat stejné věci jako on, protože k němu vždy pociťovala sympatie. V současnosti žije s matkou a její novou rodinou, kde si připadá jako vetřelec a má pocit, že ji tam nikdo nechce. Například její nevlastní sestra je naštvaná, že se Aysel každý den lituje a přála by si, aby nebyla každý den smutná. Naproti tomu matka se hlavní postavy ani nezeptá, jestli je v pořádku nebo se co se s ní děje. Pocity ohledně matky Aysel vyjadřuje ve větě: „Nikdy by to nepřiznala, ale měla zkrátka moc práce s budováním své nové rodiny a byla ráda, že mě může hodit na krk tátovi.“ (Warga, 2016, s. 127) Matka navíc dceři nedovolila se s otcem od onoho incidentu vidět.

Napětí mezi matkou a dcerou se uvolňuje, když se Aysel svěří a oznámí, že končí v práci. Očekává, že na ní kvůli tomu matka bude křičet. Ta jí však obejmě a ujistí ji, že

rozhodně není jako její otec. Také se domluví, že dcera bude říkat matce o svých pocitech a že zváží chození na terapii. Nakonec se matka omluví, že nebyla silnější a její problémy neřešila dříve.

Hlavní postava pracuje v informačním call centru a stránky „Přechod na druhou stranu“ navštěvuje i v práci. Několikrát ji u toho vidí kolegyně v práci, kteří si však myslí, že jde o seznamku a nabádají jí, ať si tyto záležitosti řeší ve volném čase. Zde jsou vidět očekávání, která má starší generace. Je zde předpoklad, že Aysel bude ve svém věku chodit na rande a ne, že bude plánovat sebevraždu.

Aysel má problém se školní výukou literatury. Vadí jí, že musí hledat význam v básních „deprimovaných“ básníků, protože je podle ní jasné, že svými básněmi říkají jen: „Jsem v depresi a chci umřít.“ (Warga, 2016, s. 21) Rozčiluje ji, že by v nich měl čtenář hledat nějaký skrytý význam, který v nich podle ní není. Navíc si při hodině dělají spolužáci z těchto básní legraci, přičemž hlavní postava si myslí, že by naopak měli brát depresi vážně a nezlehčovat ji. Svůj názor však neřekne, protože na sebe nechce upozorňovat. Také je zde vidět rozdíl mezi jednotlivými školními předměty. Zatímco fyzika má jasně daná pravidla a řád, což hlavní postavu uklidňuje, literatura může vyvolávat emoce a vede osoby k reflexi, což Aysel zneklidňuje.

O Romanovi, člověku, se kterým má hlavní postava spáchat sebevraždu, se Aysel dozvídá, že jeho důvod k sebevraždě je smrt mladší sestry. Roman zřejmě trpí posttraumatickým syndromem. Úmrtí své sestry si dává za vinu, protože ji měl hlídat, ale zanedbal to. Po této nehodě chodil na terapii, která mu však nepomohla. Roman naproti tomu ví o důvodu protagonistky od začátku, ale neodsuzuje jí za to, naopak jí uklidňuje.

V knize se objevuje mnoho různých narážek romantizujících sebevraždu. Protagonistka například říká: „Bylo na tom něco poetického, že první kluk, který si kdy řekl o moje číslo, je zároveň kluk, se kterým umřu.“ (Warga, 2016, s. 68) Další takový náznak přichází, když Aysel připodobňuje svou situaci k „zvrácenému milostnému trojúhelníku“, ve kterém je právě ona, Roman a Smrt, přičemž dodává: „Nebo je to možná trojúhelník, jak má být: sedmého dubna přece oba toho kluka dostaneme.“ (Warga, 2016, s. 95) Zatímco Aysel nechává během knihy své city k Romanovi vyhrávat nad city, které má se „Smrtí“, Roman se spíše drží „Smrti“. Ve strachu, aby od jejich dohody hlavní postava neodstoupila, na ní vyvíjí psychický nátlak a říká, že potřebuje, aby spáchala sebevraždu s ním. Hlavní postava se však nakonec nenechá ovlivnit, a naopak zachrání i Romana.



Aysel a Roman mají před svými rodiči tajemství ohledně svých psychických problémů. Tají nejen svůj osobní plán na spáchání sebevraždy, ale také kryjí toho druhého. Nejlépe je to vidět v případě Romanovy matky, která si myslí, že Aysel je Romanova přítelkyně. Místo zakazování je naopak podporuje, dovoluje mu věci, které by mu jinak nedovolila a věří, že když si našel přítelkyni a chodí ven, jeho psychické problémy se zlepšují. Aysel má nakonec výčitky, když pomáhá Romanově matce najít syna, který mezitím páchá sebevraždu. Právě v ten moment matka Aysel děkuje. To není hlavní postavě příjemné, zároveň se však nepřiznává k tomu, že o plánu věděla. Je zde určité porušení důvěry, Aysel se zřejmě stydí za to, že matku nevarovala dříve.

Příběh končí tím, že Aysel s matkou Romana zachrání v autě, kde má puštěný plyn. Když se poté Roman probouzí v nemocnici, přiznává, že chtěl zemřít, ale nechtěl, aby zemřela Aysel. Ta ho přesvědčí o tom, že musí žít. Nevládla by totiž život bez něj. Na konci přiznává, že: „láska k tobě mě zachránila“ (Warga, 2016, s. 248) Zde se opět vyskytuje téma „láska jako léčba psychického onemocnění“, ovšem v tomto případě jde spíše o to, že hlavní postavy potřebovaly najít nový důvod, proč žít. Obě postavy se v úplném závěru shodnou, že by chtěly vše vidět v lepším světle, ale že stále vidí negativně. Nicméně svůj boj se nevzdávají.

...

Hlavní poučení plynoucí z knihy je nebezpečí na internetu, kde se nacházejí internetové stránky podporující sebevražedné jednání. Protagonistka často smýšlí o smrti i z fyzikálního hlediska. Aysel psychicky pomáhá mít plán, proto jí paradoxně plánování smrti pomůže v tom, aby zůstala naživu. V příběhu je vidět silně narušený vztah mezi otcem a dcerou, Aysel se totiž kvůli otci bojí, aby sama někomu neublížila.

## 5.4 Komparace knih s tématem deprese

Deprese je jedno z nejrozšířenějších témat v oblasti psychických poruch, kterou lze v literatuře a popkultuře obecně najít. Já jsem si pro svou práci zvolila tři knihy, přičemž každá z nich představuje téma odlišně. Společným znakem všech knih je sebevražda, ke které v žádné z knih nakonec nedošlo, což dokazuje, že osoby nemusí svému nutkání vždy podlehnout.

Všechny knihy v sobě obsahují romantickou linku, v knihách *Na obtíž* a *Moje srdce a jiné černé díry* hraje naprosto zásadní roli. Je to právě láska, která naše hlavní hrdinky nakonec zachrání, což je další důležitý spojovací prvek. V obou těchto milostně zabarvených příbězích jsou vypravěčkami a zároveň hlavními postavami ženy. Zde lze polemizovat nad tradičním

pojetím „prince na bílém koni“, který zachrání „princeznu“. Tento model je však narušován v knize od Jasmine Wargo, kde je to naopak žena, která zachrání muže před smrtí.

Knih od Nedda Vizziniho se odehrává na psychiatrickém oddělení pro dospělé, kam se dostává náctiletý představitel příběhu. Netradiční je i v obsáhnutí tématu „toxického školního prostředí“. Škola totiž hraje v případě Craigovy deprese důležitou roli. Zároveň zde čtenář dostává nástin mužského vnímání deprese, které je neobvyklé, protože častěji se píše o psychicky nemocných ženách.

Příběh Colleen Hoover ukazuje na rozdíl od dalších knih postavu, která neví, že má psychické problémy. Připadá si sice „nenormální“, ale nemá pocit, že by měla deprese. Dokonce s představou toho, že by mohla mít deprese, zprvu usilovně bojuje, než ji přijme a začne svůj problém řešit.

Téma odbírné léčby se nejvíce rozvíjí v knize *Skoro směšná story*, zatímco v ostatních dvou knihách se takřka neobjevuje. Právě v tomto titulu se také objevuje tematika drog, konkrétně marihuany, která může být rizikovým faktorem vzniku deprese. Craig je také jedinou hlavní postavou ze všech tří knih, která užívá medikamenty k léčbě deprese.

Zajímavé a opomíjené téma předestřívá i kniha *Moje srdce a jiné černé díry*, kde hlavní postava Aysel navštěvuje stránky, které radí se spácháním sebevraždy a obsahují i diskuzní fórum, kde se lze seznámit s člověkem, se kterým nakonec ukončíte svůj život. Kromě toho je zde také zatajování před rodiči, což částečně dělá i Craig v knize *Skoro směšná story*, nicméně ne v tak dlouhodobém horizontu.

Nejkomfortnější rodinné zázemí má postava Craiga. Může rodičům říct vše, co jej trápí a oni se mu snaží pomoci. O poznání horší situaci má Merit v knize *Na obtíž*, která žije v netradičním rodinném prostředí, kde před sebou jednotliví členové mají různá tajemství. Nejvíce problematické rodinné zázemí má Aysel z *Moje srdce a jiné černé díry*, která žije u matky s nevlastním otcem a sourozenci, zatímco je její otec ve vězení. Právě otec je jedním z důvodů, proč chce Aysel spáchat sebevraždu. Bojí se totiž, aby nebyla jako on a někomu neublížila.

...

Ve všech knihách o depresi se hlavní postava pokusí o sebevraždu, zároveň je v každé přítomna i romantická linka. V jedné z knih hlavní postava o své depresi zprvu neví, jiná kniha se naopak odehrává převážně na psychiatrickém oddělení a jsou v ní obsaženy názvy mnoha různých medikamentů. Protagonisty také spojuje lhaní rodičům, respektive zatajování svých psychických problémů či pokusů o sebevraždu.

## Závěr

Na závěr své práce shrnu společné rysy a poznatky, které jsem během výzkumu zaznamenala. Budu se věnovat formě vyprávění a pohlaví vypravěče, řešení tématu normality, způsobu léčby, roli romantické linky, zda v knize byl prvotní nástup psychických problémů či dlouhodobé problémy, vztah hlavních postav k sobě samým, výskyt ableistického jazyka, kvalitu rodinného zázemí, zda se v knize objevuje prostředí psychiatrie, jestli je konec pozitivní či negativní, zda trpěla hlavní postava nějakým traumatem, zda byl v knize přítomný pokus o sebevraždu a jak označovaly hlavní postavy své psychické problémy.

Všechny sledované knihy byly psány subjektivní ich-formou. Knihy s tematikou duševního zdraví volí většinou právě tuto formu, aby zvládly efektivně a věrohodně zachytit pocity hlavní postavy, která trpí psychickým onemocněním. V tomto případě by objektivní er-forma nemusela poskytnout tak niterný pohled do mysli hlavní postavy.

V Young Adult knihách s tematikou psychických poruch se častěji objevují jako hlavní postavy ženy. Výjimku v mé práci tvořily dvě knihy – *Všechny malé zázraky* a *Skoro směšná story*. Zde může hrát roli fakt, že ve většině jakýchkoliv YA příběhů vystupuje v hlavní roli dívka. Tento žánr je totiž obecně více spjatý s ženskou populací, protože v knihách bývá přítomna romantika. Zároveň to může být také způsobeno obecným přesvědčením, že psychické poruchy více postihují ženy. V tomto žánru zatím v českém překladu chybí transgender postavy či osoby z LGBTQ+ spektra.

Větší část knih řešila téma normality. Hlavní postavy se zabývaly tím, zda jsou či nejsou „normální“ a častokrát i definovaly, jak samotná „normálnost“ vypadá. Zároveň se ve více než polovině knih vyskytuje ableistický jazyk, používaný okolím či samotnými hlavními postavami. Stejně tak má přes polovinu hlavních postav dobré rodinné zázemí, díky čemuž mohou svým psychickým problémům lépe čelit. Zároveň polovina hlavních postav žije v rozvrácené rodině.

Jako způsob léčby je většinou použita kombinace terapie a medikace. Používaná léčiva byla především antidepresiva ze skupiny SSRI. Léčba medikací je zároveň ve všech knihách o OCD. Často se v rámci terapie hlavních postav přistupovalo ke kognitivně-behaviorální terapii. V polovině knih je navíc jako lék prezentována láska ve formě milostného vztahu.

V tomto typu literatury také většinou není prvotní nástup psychické poruchy, ale spíše dlouhotrvající problémy. Zároveň si také většina protagonistů prošla nějakým traumatem, které mohlo vyvolat nynější psychické problémy, protože trauma může být spouštěčem. V několika knihách bylo zakomponováno prostředí psychiatrické léčebny.

Přestože většina příběhů končí „happy endem“ (výjimku tvoří jen tragický konec knihy *Všechny malé zázraky* a *Jedna želva za druhou*), vyskytuje se v knihách i pokus o sebevraždu. Šťastný konec je volen především s ohledem na daný typ literatury, který většinou končí pozitivně. Zároveň to také může být motivací pro psychicky nemocné osoby, které si danou knihu přečtou a budou mít pocit, že je možné se uzdravit či zmírnit své problémy. Co se týče pokusu o sebevraždu, tak ten se vyskytl ve všech knihách o bipolární poruše a depresi, přičemž úspěšný pokus o sebevraždu byl jen v knize *Všechny malé zázraky*. Právě u deprese a bipolární poruchy je riziko sebevraždy vysoké, zřejmě proto se vyskytuje u všech z vybraných titulů.

Ve více než polovině knih si protagonisté své poruchy pojmenovávali. Aza z *Jedna želva za druhou* označovala své poruchy pohádkovými přirovnáními „drak“ či „démon“. Deprese byla v různých knihách pojmenována jako „spánek“, „nic“ či „černý slimák“. Finch z *Všechny malé zázraky* přirovnával stav manie k tomu, „být vzhůru“, Olive z *Jsme všichni sněhové vločky?* si svou poruchu představovala jako „hudební desku“. Celou řadu označování používal Craig v knize *Skoro směšná story*, který měl „Chapadla“, „Kotvy“, „Cyklení“ a „Obrat“. Pojmenování používají osobu k tomu, aby samy sobě a svým poruchám lépe porozuměly a mohly abstraktní pocity přirovnat k něčemu známému a pochopitelnému.

V žádné z knih neměl hlavní představitel pozitivní vztah sám k sobě (ve všech byl negativní, až na výjimku *Lásku nespočítáš*, kde byl vztah hlavní postavy sám k sobě neutrální). Psychicky nemocné osoby mají často pocit, že svou poruchou ubližují svému okolí. Vyčítají si, že nejsou „normální“. Právě tento poznatek je podle mě nejdůležitější a ukazuje, že takoví lidé si zaslouží aspoň dostávat více lásky z okolí, když to sami nedokážou.

Svou práci ukončím tím, že o psychickém zdraví je třeba mluvit a nepodceňovat ho. Všechny knihy ukazují, že se nejedná o „méněcenný“ problém. Navíc v současné době přibývá psychických problémů, proto jsou podle mě YA knihy s tematikou psychických poruch tak přínosné. Běžná populace se může zajímavým způsobem dozvídat o pocitech lidí s psychickými nemocemi, zároveň se ale lidé s psychickými problémy můžou do postav vcítit a nepřipadat si tak sami a nepochopení. A to je to kouzlo literatury!

# Seznam odborné literatury

## Primární literatura

- BOURNE, Holly. *Už jsem normální?!?*. Praha: Slovart, 2017.
- BOURNE, Holly. *Jsmo všichni sněhové vločky?*. Praha: Slovart, 2020.
- GEMBRI, Kira. *Lásku nespočítáš*. Praha: Fragment, 2021.
- GREEN, John. *Jedna želva za druhou*. Praha: Euromedia Group, 2018.
- HOOVER, Colleen. *Na obtíž*. Praha: Euromedia Group, 2019.
- NIVEN, Jennifer. *Všechny malé zázraky*. Praha: Euromedia Group, 2015.
- VIZZINI, Ned. *Skoro směšná story*. Brno: Větrné mlýny, 2015.
- WARGA, Jasmine. *Moje srdce a jiné černé díry*. Praha: Argo, 2016.

## Sekundární literatura

- ADAM, David. *Muž, který nemohl přestat*. Praha: Portál, 2018.
- BLAŽEK, Radek. *CO JE TO NEW ADULT LITERATURA?*. Online. In: Knižní klub. 21. března 2018. Dostupné z: <https://literarni-kavarna.knizniklub.cz/clanek/58472-co-je-to-new-adult-literatura.html>. [cit. 2024-03-23].
- CARR-GREGG, Michael. *Psychické problémy v dospívání*. Praha: Portál, 2012.
- ELIÁŠOVÁ, Tereza. *CO TO VLASTNĚ JE, TAHLE YOUNG ADULT?*. Online. In: CoBoo. 29.01.2021. Dostupné z: <https://www.cooboo.cz/aktualita/co-to-vlastne-je-tahle-young-adult/>. [cit. 2024-03-23].
- FOREJTOVÁ, Markéta. *Slovník knihomola*. Online. In: Pixelfield. Humbook. 7. 7. 2021. Dostupné z: <https://www.humbook.cz/slovník-knihomola/>. [cit. 2024-03-23].
- GAY, Christian. *Bipolární porucha. Rady pro rodiny a blízké osob s maniodepresivními stavy*. Praha: Portál, 2010.
- HERMAN, Erik; PRAŠKO, Ján; DOUBEK, Pavel a HOVORKA, Jiří. *Bipolární porucha a její léčba*. Praha: Mediforum, 2004.
- JAMIL, Muhammad Haikal Bin. *Ableist Language and The Perpetuation of Mental Health Stigma*. Online. In: ImPossible Psychological Services. 19th May, 2019. Dostupné z: <https://www.impossiblepsychservices.com.sg/our-resources/articles/2019/05/19/mental-health-stigma>. [cit. 2024-03-23].
- MITCHELL, W. J. T.. Representation. In: *Critical Terms for Literary Study*. Second Edition. Chicago: The University of Chicago Press, 1995.

- O marihuaně*. Online. In: SANAHIM. Končím s hulením. © 2000-2024. Dostupné z: <https://koncimshulenim.cz/o-marihuane/>. [cit. 2024-03-28].
- PAPOUŠEK Vladimír. Úvod. In: *Jazyky reprezentace*. Praha: Akropolis, 2012.
- PAPOUŠEK Vladimír a BÍLEK Petr. A.. *Cosmogonia*. Praha: Akropolis, 2011.
- PRAŠKO, Jan; KYRALOVÁ, Ivana; MINAŘÍKOVÁ, Věra a PRAŠKOVÁ Hana. *Co je to deprese a jak se léčí?*. Praha: Psychiatrické centrum Praha, 1997.
- PRAŠKO, Ján; PAŠKOVÁ, Beata; PRAŠKOVÁ, Hana; ŠLEPECKÝ, Miloš a ZÁLESKÝ, Richard. *Obsedantně-kompulzivní porucha a jak se jí bránit*. Praha: Portál, 2003.
- PRAŠKO, Ján; PRAŠKOVÁ, Hana a PRAŠKOVÁ, Jana. *Deprese a jak ji zvládat*. Praha: Portál, 2005.
- RESNICK, Ariane. *Ableism: What It Means, History, Types, Examples, How It's Harmful*. Online. In: Dotdash Media. Verywellmind. July 07, 2023. Dostupné z: <https://www.verywellmind.com/what-is-ableism-5200530>. [cit. 2024-03-23].
- RICHMOND, Kia Jane. *Mental Illness in Young Adult Literature*. Santa Barbata: ABC-CLIO, 2019.
- Riziko sebevražd u pacientů s bipolární afektivní poruchou – jak velké je, a jak jej minimalizovat?*. Online. In: Mindpax. 27. června 2022. Dostupné z: <https://mindpax.me/riziko-sebevrazd-u-pacientu-s-bipolarni-afektivni-poruchou-jak-velke-je-a-jak-jej-minalizovat/?lang=cs>. [cit. 2024-03-23].
- SALAO, Cole. *What Is Young Adult Fiction? Definition, Characteristics, and Examples*. Online. In: TCK Publishing. © 2024. Dostupné z: [https://www.tckpublishing.com/young-adult-fiction/?utm\\_content=cmp-true#google\\_vignette](https://www.tckpublishing.com/young-adult-fiction/?utm_content=cmp-true#google_vignette). [cit. 2024-03-23].
- STRAKOVÁ JIRKŮ, Lucie. *Obsedantně-kompulzivní porucha u dětí a dospívajících*. Praha: Pasparta, 2018.
- SVOBODA Mojmir, ČEŠKOVÁ Eva a KUČEROVÁ Hana. *Psychopatologie a psychiatrie*. Praha: Portál, 2006.