

Marie, 32 let

Když Marie Hájek Salomonová založila organizaci Nevypusť duši, která mezi mladými zvyšuje povědomí o duševním zdraví, bylo jí třiaadvacet. Dovedly ji k tomu vlastní zkušenosti – studium na prestižních školách, velká touha mít dobré školní výsledky, zároveň ale pocity smutku, prázdnoty a beznaděje, které si dlouho neuměla vysvětlit.

Když bylo Marii dvanáct, narazila v novinách na článek, který ji zaujal. Psalo se v něm o nové soukromé škole Open Gate. *„Znělo to jako z Harryho Pottera: školní koleje, uniformy a studium v angličtině,“* vypráví Marie, která se na výběrovou školu zkusila přihlásit. V náročných přijímačkách uspěla a z česko-německého osmiletého gymnázia, kam tehdy chodila, se přesunula do Open Gate v Babicích u Prahy.

Bylo to místo, které ji v mnoha ohledech proměnilo. *„Potkávala jsem tam vrstevníky s různými zájmy, ale také s různými osudy,“* poznamenává Marie. Někteří měli štěstí na rodinu a zázemí včetně jí samotné. Ale studovali tam i žáci, které nic z toho neměli, pocházeli z dětských domovů či z rodin, kde zažily domácí násilí.

„Bylo to náročné. Celé dětství, a ještě víc pak během dospívání, jsem byla emoční houba. Cítila jsem vinu za to, že se mám líp než jiní, ale i sílu, že všichni můžeme překážky nakonec překonat. Škola pro mě byla zároveň i velké vykuknutí z mojí bubliny. Člověk si tam rychle přeskládal hodnoty a uvědomil si, co je v životě podstatné a co zas tolik ne.“ Ve školním kampusu bylo znát i to, že každý ze studentů má svoje sny, za nimiž si jde. *„V tomto ohledu mi to přišlo jako geniální prostředí pro osobní rozvoj,“* pokračuje ve vyprávění.

Na vysoké škole chtěla Marie studovat neurovědy. *„Hlásili jsme se na zahraniční školy a měli nepřeberně možnosti. Třeba neurovědy se v Česku studovat v bakalářském studiu nedají, v cizině ano. Přišlo mi skvělé, že se něčemu konkrétnímu můžu věnovat tak brzo.“*

Radost ze studijních možností ale kalilo to, jak se Marie cítila. Tou dobou už několik let prožívala emocionálně těžké období, kterému sama dost dobře nerozuměla. Úplně první, za kým ve třinácti letech šla, byla školní psycholožka. Ta jí ale řekla, že neřeší nic akutního a že před ní tu byl kluk, kterému zemřeli oba rodiče. Roky plynuly, její stav se ale nelepšil. *„Pak už jsem byla energeticky i emociálně úplně na dně. Měla jsem sice vnitřní motor, ve škole mě bavilo mnoho věcí a chtěla jsem něco dokázat, současně jsem ale byla extrémně vyčerpaná a cítila jsem beznaděj, jestli na to mám.“* Tehdy nevěděla, co dělat, čeho se chytit. Byla permanentně smutná, trpěla bolestmi hlavy, měla v sobě ohromný strach, úzkost, smutek. *„Představovala jsem si, že by ten můj mozek mohl někdo vyndat, dát do nějaké sklenice s lihem a nechat chvíli tam, abych si odpočinula. Nedokázala jsem své pocity ani myšlenky zastavit. Nemohla jsem dobře spát, pak už ani se učit.“* Další psycholog na škole ji poslal na dětskou ambulantní psychiatrii. *„To pro mě sice bylo hrozné, zároveň jsem ale poprvé cítila, že někdo chápe, co cítím.“*

Rodiče tehdy Marie vídala o víkendech. O tom, co prožívala, s nimi příliš nemluvila, a s ohledem na známky se neměli čeho se obávat. *„Možná až na trojku z fyziky jsem měla velmi dobré výsledky, protože to mě v mých očích dělalo dobrým člověkem – mít dobré známky.“* Rodiče jejímu stavu tehdy zřejmě moc nerozuměli. *„Myslím si, že se toho tématu trochu báli. Hodně to spojovali s mým tehdejší rozchodem, první láskou.“* Že je to opravdu vážné, si uvědomili, až když jednou doma svojí mámě v osmnácti řekla, že se druhý den už nechce probudit.

Na psychiatrii ji doporučovali, aby si šla *„někam odpočinout“*. Na tuhle větu je alergická. *„Kategoricky jsem to odmítala s tím, že se blíží maturita a že jde o moji budoucnost.“* Pak ale řekla mámě onu větu a brzy na to svolila k hospitalizaci. Než nastoupila do psychiatrické nemocnici v pražských Bohnicích, stihla odevzdat vše potřebné k mezinárodní maturitě včetně přihlášek na univerzity v Británii.

V Bohnicích byla na oddělení nejmladší. Připadala si, že tam nepatří, zároveň ale zjistila, že ostatní říkají úplně stejné věci jako ona. *„Říkala jsem si: To není možný, jim se děje v hlavě to samé, co mně.' Nechtěla jsem tam být, ale věděla jsem, že jinde být nedokážu.“* Právě sem chodily Marii zvaci e-maily, třeba na pohovor na University of Cambridge, jednu z nejprestižnějších univerzit světa. *„Nesměla jsem si s sebou vzít učebnice, jenže jsem se chtěla strašně učit. Poprosila jsem proto kamarádku, aby mi koupila plátno a barvy a na to plátno jsem si malovala anatomický model srdce a pojmenovávala jeho části.“* Po téměř třech měsících se vrátila do školy s hromadou předepsaných léků. Řešilo se, jestli je to bezpečné a zda nehrozí, že se předávkuje. *„Žádné suicidální myšlenky jsem v tu dobu neměla, ale i přesto se takové debaty vedly.“*

Na Cambridge nakonec neodjela. Po mezinárodní maturitě se rozhodla pro studium neurovéd na University of Nottigham. Před nástupem dostala k vyplnění různé formuláře včetně těch o zdravotním stavu. *„Měla jsem obavy, ale odpověděla jsem po pravdě. Následně mi začaly chodit e-maily s kontakty, kde mohu požádat o pomoc či podporu. Měla jsem domluveného i psychiatra na místní klinice.“*

Za celou dobu studia se stalo jen jednou, že jí nebylo dobře. Od lékaře dostala potvrzení, díky kterému mohla v případě neúspěchu zkoušku opakovat. *„V Anglii se nemohou opakovat zkoušky jako u nás, respektive ji můžete opakovat třeba až za půl roku,“* vysvětluje Marie a dodává, že ji zaujal tamní přístup k duševnímu zdraví, který se nebere jako stigma. *„Skvělé bylo i to, jak studentům všichni vyučující fandili a pomáhali, aby měli co nejlepší výsledky a školu dokončili.“*

Po čtyřech letech, když v Nottinghamu získala magisterský titul, se přihlásila na doktorát do Curychu. Přijali ji na Institute of Science, Technology and Policy. Tehdejší Mariin sen bylo zkoumat kognitivní poruchy způsobené mrtvicí. Stipendium ovšem vypisovali až o rok později a navrhli jí rok počkat. Marie se tedy vrátila do Česka, kde založila organizaci Nevypusť duši a začala s mladými lidmi mluvit o duševním zdraví. Do Curychu už neodjela.