

Cesty zármutku

Příběhy o životě, smrti a přežití



Julia
Samuelová

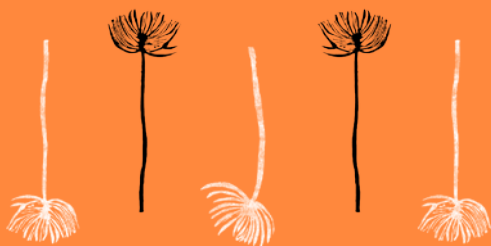
HOST

JULIA SAMUELOVÁ

Cesty zármutku

Cesty zármutku

Příběhy o životě, smrti a přežití



Julia
Samuelová

BRNO 2018

Grief Works. Stories of Life, Death and Surviving

Copyright © Julia Samuel, 2017

First published in Great Britain in 2017 by Penguin Books

Cover design © Hugo Guinness

Translation © Alžběta Kalinová, 2018

Czech edition © Host — vydavatelství, s. r. o., 2018 (elektronické vydání)

ISBN 978-80-7577-535-1 (PDF)

ISBN 978-80-7577-536-8 (ePUB)

ISBN 978-80-7577-537-5 (MobiPocket)

*Tato kniha je věnována
Michaelovi,
Natashe, Emily, Sophii a Benjaminovi.
Navždy od srdce.*

*Není lásky bez bolesti. Ovšem tu bolest,
kterou způsobuje, může vyléčit zase jen láska.*

P. JÚLIO LANCELOTTI

Obsah

PŘEDMLUVA	15
POROZUMĚNÍ ZÁRMUTKU	21
SMRT PARTNERA	27
Caitlin	29
Kayleigh	42
Stephen	58
Úvahy	66
SMRT RODIČE	75
Brigitte	77
Max	89
Cheryl	100
Úvahy	107
Jak podpořit truchlící děti	115

SMRT SOUROZENCE	127
Ruth	129
Mussie	137
Faiza	147
Úvahy	155
 SMRT DÍTĚTE	 167
Henry a Mimi	169
Phil a Annette	181
Pru a Robert	194
Úvahy	209
 KDYŽ MUSÍTE ČELIT VLASTNÍ SMRTI	 219
Jean	221
Barbara	229
Gordon	243
Úvahy	252
 CO POMÁHÁ: CO JE TŘEBA UDĚLAT, ABYCHOM ZÁRMUTEK ÚSPĚŠNĚ PŘEŽILI	 261
Pilíře síly	265
Jak nám mohou pomoci přátelé a rodina	273
 HISTORICKÝ KONTEXT SMRTI A UMÍRÁNÍ VE SPOJENÉM KRÁLOVSTVÍ	 289
DOSLOV	293
POUŽITÁ LITERATURA	297
PODĚKOVÁNÍ	315

Předmluva

Annie, moje úplně první klientka, žila v Londýně v horním patře vysokého bytového domu za Harrow Road. Měla krátce před sedmdesátkou a trápila se po smrti své dcery, která na Štědrý večer nabourala se svým autem do nákladního vozu. I po pětadvaceti letech si velice živě vybavuji cigaretový kouř a horko sálající z elektrického krbu v Anniině pokoji, mísící se s jejím zuřivým hněvem. Tehdy jsem pracovala jako dobrovolnice v místní poradně pro pozůstalé a s Annie jsem se setkala po pouhých deseti večerech zácvičku. Tváří v tvář její ztrátě jsem si připadala neschopná a vyděšená, současně jsem však cítila mírné vzrušení, protože mi došlo, že jsem právě objevila povolání, jemuž se chci věnovat po zbytek života.

Annie mi odhalila něco, co se ukázalo jako pravdivé pro stovky dalších lidí, které jsem od té doby poznala — že musíme respektovat proces zármutku, porozumět mu a neubírat

mu na důležitosti. Tento stav nelze překonat pouhým bojem, jak to popisuje medicínský model rekonvalescence. Jako lidé se přirozeně snažíme vyhýbat utrpení, ovšem navzdory našim instinktům platí, že chceme-li vyléčit zármutek, musíme si dovolit prožívat bolest. Je nutné hledat nové cesty, jak se v tomto stavu podporovat, neboť mu nemůžeme uniknout. Annie se bránila pravdě o dceřině smrti, utápěla ji v alkoholu a bojovala se svými příbuznými i přáteli, kteří se ji snažili z její ztráty vytáhnout. Právě tato bolest ji nakonec přinutila najít způsob, jak žít v realitě smrti milované dcery — a došla k tomu vlastní cestou.

Smrt je posledním z velkých tabu. A zármutek, důsledek smrti, bývá často zásadně nepochopen. Bez potíží hovoříme o sexu či selhání, klidně odhalujeme svoje nejniternější zranitelná místa, ale o smrti mlčíme. Pro mnohé z nás je tak děsivá, dokonce zcela neznámá, že k hovoru o ní nenacházíme slova. Jsme raději, když pozůstali svůj smutek neprojevují, a říkáme, jak jsou „úžasní“ a „silní“. Nicméně navzdory jazyku, který užíváme ve snaze smrt popřít — mám na mysli eufemismy jako „zesnul“ nebo „odešel na druhý břeh“ —, je krutou pravdou, že naše společnost se s ní vůbec neumí vyrovnat. Ztráta kontroly a bezmocnost jsou v rozporu s přesvědčením jedenadvacátého století, že nás medicína dokáže uzdravit — a pokud to nedokáže ona, pak nás snad zachrání dostatečná míra odhodlání.

Každý den umírají tisíce lidí, očekávaně i náhle. Jen v Anglii se jedná o půl milionu zemřelých ročně. Každá smrt zasáhne průměrně pět dalších lidí, což znamená, že se s šokem ze smutných zpráv musejí vyrovnávat miliony lidí. Už navždy si budou pamatovat, kde zrovna byli, když se dozvěděli, že jejich rodič, sourozenec, partner nebo potomek umírá či zemřel. Ovlivní to každý aspekt jejich světa až do konce jejich života a v konečném důsledku i jejich vztah k sobě samému. To, jak

úspěšně se vyrovnají se zármutkem, se nakonec dotkne všech jejich příbuzných i přátel.

Bolest, kterou cítíme, připomíná neviditelnou ránu, jejíž hloubka závisí na tom, jak moc jsme zemřelého milovali. Není důležité, jestli jsme smrt blízkého očekávali, či přišla bez varování. V obou případech platí, že obloha nad námi zůstává stále stejná jako dřív, zatímco když se podíváme do zrcadla, zjistíme, že osoba v jeho odraze se změnila. Prohlížíme si vlastní fotografie a podivujeme se nad nevinností svého úsměvu. Smrt všechno odhalí — vytáhne na světlo problematická místa i skrytá tajemství a ukáže nám, jak moc jsou blízcí lidé pro nás důležití. Naše okolí však nemusí nutně chápat, jak náročná je pro nás orientace v tom, co se stalo, nebo jak závažné zranění si odnášíme.

Pravidelně vidám, že jedince jako Annie, ale dokonce i celé rodiny, nenichá sama bolest ze smutku, ale veškeré snahy se této bolesti vyhnout, a to i na několik generací. Vyrovnávání se s bolestí vyžaduje práci na mnoha různých úrovních, fyzických i psychických. Sami tuto práci nemůžeme zvládnout. Klíčovým aspektem, který nám pomůže přežít ztracenou lásku, je láska ostatních okolo nás. S jejich podporou se můžeme pokusit najít cestu, jak snášet bolest a jít dál i bez zemřelého — odvážit se znovu důvěřovat životu.

V mé profesi existuje spousta prověřených strategií i psychologických dovedností, které jsou pro truchlícího zásadní. Jako terapeutka jsem mnohokrát viděla, jak mohou tyto znalosti pozůstalému pomoci vyhnout se horším důsledkům nedostatečné podpory — z vědeckých studií vyplývá, že nevyřešený zármutek je příčinou patnácti procent psychiatrických poruch. Strach, který obklopuje smrt a zármutek, je z velké části způsoben nedostatkem vědomostí a cílem mé knihy je zaměřit se na tento strach a nahradit jej sebe-důvěrou. Chci, aby lidé pochopili, že zármutek je proces,

kterým je třeba si projít. Zkušenost mě naučila, že zármutek je práce, extrémně těžká práce —, ale pokud tu dřinu podstoupíme, může nám dopomoci k uzdravení. Přirozený proces truchlení lze podporovat tak, abychom mohli zvládat každodenní život, a já doufám, že tato kniha dokáže obdobnou podporu nabídnout.

V této knize najdete případové studie procesu truchlení vycházející ze zkušeností konkrétních lidí. Ačkoli jsem je seřadila do skupin podle toho, jaký měl dotyčný jedinec se zemřelým vztah, například zda se jednalo o životního partnera, rodiče, sourozence nebo potomka, je každý z těchto případů zcela jedinečný. Všechny však poukazují na fakt, že se potřebujeme lépe seznámit s tím, co se odehrává v našem nitru. Potřebujeme se naučit rozpoznávat svoje pocity a motivace, potřebujeme skutečně poznat sami sebe. Je to nutné, pokud se máme přizpůsobit nové životní situaci. Zármutek nepřichází v pravidelných vlnách a fázích. Není to ani něco, na co po čase prostě zapomeneme a jdeme dál. Proces truchlení je vysoce individuální, postupuje vlastním tempem a naším úkolem je najít nějaký způsob, jak se vypořádat se strachem a s bolestí a jak si zvyknout na novou verzi našeho já, na naši „novou normální realitu“. Fakt, že většina lidí nakonec najde způsob, jak unést neúnosné, dost vypovídá o neobyčejné adaptabilitě, kterou jsme schopni vyvinout, abychom poskládali naše životy opět dohromady.

Ačkoli jsou případové studie z této knihy ohraničené mým profesním vztahem ke každému z klientů, hlavní pozornost je zaměřena právě na zármutek, nikoli na terapii samotnou. Ilustrují, že stejně důležité jako s člověkem mluvit je skutečně mu naslouchat. Síla člověka, který vypráví svůj příběh někomu, kdo ho opravdu poslouchá, by neměla být nikdy podceňována. Účinné naslouchání samozřejmě neovládají výlučně profesionální terapeuti, ale můžeme se mu naučit všichni.

Možná by nás překvapilo, kolik nám toho naši přátelé vlastně říkají a jak moc jim můžeme být nápomocni čistě tím, že si na ně uděláme čas a pozorně je vyslechneme.

Moji klienti během našich sezení prozkoumávají své větší představy o životě a své vnímání světa. Objevují slova, jimiž by popsali to, o čem třeba ještě nikdy s nikým nemluvili, svobodu pramenící z toho, že mě nemusejí chránit před svou nejniternější bolestí a nejhoršími úzkostmi či myšlenkami. Hovoří nahlas o tom, z čeho mají strach a co je trápí. Najednou se jim uleví a často ve svém nitru najdou souvislosti, které dříve neviděli. Zkoumají různé stránky svého já, které spolu mohou právě svádět boj, nebo ten tichý kritický hlásek, jenž hodnotí všechny jejich činy. Mají prostor zjistit, co se ve skutečnosti děje za hradbami jejich obranných mechanismů. Ty je sice v minulosti mohly chránit, ale v současnosti je strhávají zpět. Obnaží své nitro a mohou se tak smířit s těmi svými vlastnostmi, které převzali například od jednoho ze svých rodičů. S těmi, které buď nenáviděli, nebo jim vadily. Skutečnost, že někde mohou vynést všechny ty protichůdné pocity na povrch a najít v nich zrnka pravdy, může někdy bolest z čerstvého zármutku zmírnit.

V úvahách na konci každé části knihy nabízím svůj širší náhled na to, jakým způsobem ke konkrétním druhům ztráty přistupovat, a zároveň i faktická data a doporučení související s tématy, která se v jednotlivých případech vyskytla. Statistiky hovořící o vysokém počtu pozůstalých mají za cíl rozptýlit jakékoli nepřesné negativní pocity, které může zármutek v lidech vyvolávat a které je mohou oslabovat. Doporučila bych vám četbu i těch kapitol knihy, které nejsou přímo relevantní pro vaši osobní zkušenost, abyste si dokázali vytvořit komplexní obraz toho, jakým univerzálním procesem procházíme, když nám zemře někdo blízký. Třeba vás překvapí, jak moc se podobáme i těm, kteří truchlí pro jiný druh ztráty.

Jelikož náš postoj k procesu truchlení je podmíněn naším kulturním dědictvím, začlenila jsem do knihy i krátký nástin toho, jak se přístup naší společnosti ke smrti změnil od viktoriánských dob. K některým jeho aspektům bychom se docela jistě mohli vrátit. Kapitola o přátelství popisuje jeho důležitost viděnou skrze mé vlastní zkušenosti. Neumím ani dostatečně zdůraznit, jak klíčovou roli může přátelství v uzdravení truchlícího sehrát, ačkoli ho stejně dobře dokáže i zpomalit. V poslední části knihy se věnuji tomu, jak si můžeme pomoci sami na základě principu pilířů síly.

Přála bych si, aby se tato kniha stala rádcem, za kterým lze opakovaně přicházet. Chtěla bych, aby lidé porozuměli zármutku, ať už svému, nebo svých blízkých. Doufám, že si ji přečtou rodiny a přátelé truchlících, aby jim dokázali co nejlépe pomoci žít dál a znovu si vybudovat důvěru. Možná už nikdy nebudeme tak nevinní a plní naděje, nicméně hlubší pochopení našich prožitků, které získáme, jistě časem vyústí v náš osobní růst.