

Cesty zármutku

Příběhy o životě, smrti a přežití



Julia
Samuelová

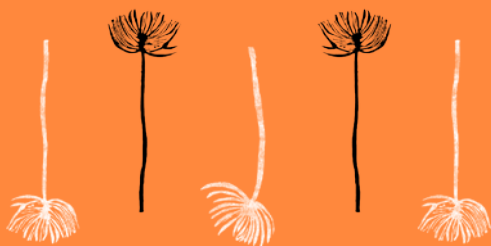
HOST

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 pozůstalí 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 dřívější 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.

Porozumění zármutku

CO JE TO ZÁRMUTEK?

Zármutek je emoční reakce na ztrátu, v našem případě smrt. Proces, kterým si musíme projít, abychom si zvykli na svět, ve kterém náš blízký už nežije, se jmenuje truchlení. Jak tato kniha ukazuje, zármutek je intenzivně osobní, protichůdný, chaotický a nepředvídatelný vnitřní pochod. Pokud se v něm máme nějak zorientovat, potřebujeme určitým způsobem pochopit jeden paradox a sžít se s ním — najít způsob, jak žít dál s realitou, se kterou se nechceme smířit.

Nutí nás postavit se naší vlastní smrtelnosti, kterou jsme nejspíš celý život úspěšně popírali, často snahou o vytvoření jakéhosi řádu. Protože pokud má náš život nějaký řád, je předvídatelný, a hlavně nad ním tudíž máme určitou kontrolu. Smrt touto kontrolou silně otřese. Je až brutální, jak nezlomnou má nad námi moc. Právě to je pro nás tak nemožné přijmout.

Abychom dokázali zármutek prožít, potřebujeme najít nějaký způsob, jak bolest ze ztráty vydržet, nebojovat s ní ani se jí nebránit. A k tomu potřebujeme lásku a podporu své rodiny a svých přátel. A také musíme pochopit, co celý ten proces obnáší.

PROCES TRUCHLENÍ

Všichni hovoří o truchlení. Je to proces, který se odehrává jak v našem nitru, tak navenek. Často je popisován jako pomyslný mořský ledovec. To, co vidíme nad vodou, bývá zpravidla jen třetina jeho celkové velikosti. A to, co se skrývá pod hladinou, je nelítostná válka mezi bolestí ze ztráty a naším instinktem žít dál. Jde o neustálý koloběh emocí, kdy se zmítáme mezi agonii a novou vůlí k životu. Stesk, slzy, touha a starost o člověka, který zemřel, se mísí s našimi každodenními povinnostmi, prací, nadějí v budoucnost a potřebou si od zármutku alespoň na chvíli odpočinout. Postupem času si na realitu smrti zvykáme čím dál tím víc. A díky tomu se opět dokážeme krůček po krůčku ponořit do vlastní přítomnosti. Je to vědomý i nevědomý proces, který zpočátku vnímáme velice intenzivně, jeho intenzita však slábne ruku v ruce s tím, jak se učíme svůj zármutek lépe ovládat.

PARADOX ZÁRMUTKU

Paradoxem zármutku je fakt, že pokud se s ním chceme vyrovnat, musíme se naučit žít se svou bolestí. Při vyrovnávání se se zármutkem nejde ani tak o systematickou desenzibilizaci. Jde spíš o to vydržet nápor bolesti, když nás zasáhne — často můžeme mít pocit, jako by se v nás rozpoutala učiněná

bouře —, a dokázat si od ní nějak odpočinout, zaměstnat mysl něčím jiným, prací nebo věcmi, které nás těší a uklidňují. Pokaždé když oscilujeme mezi těmito dvěma póly, přizpůsobujeme se zároveň realitě, již nechceme čelit. Totiž že milovaný člověk zemřel.

Podstatou zármutku je to, že nás skrz prožívání smrti nutí ke konfrontaci s realitou, kterou vehementně odmítáme přijmout. Často se snažíme bolesti, kterou s sebou tento neřešitelný konflikt nese, bránit pomocí nacvičených vzorců chování. Ty nám sice mohou pomoci, ale také přitížit.

Bolest je katalyzátorem změny. Je těžké to pochopit. Víme, že když jde všechno podle plánu a jsme spokojení, nemáme důvod cokoli měnit. Ovšem pokud nás každý den pronásledují neodbytné pocity nespokojenosti, nudy, hněvu, úzkosti a strachu, většinou nás to dovede k tomu, abychom hledali, co je špatně. Máme nějaký problém ve vztahu nebo v práci? Co se musí změnit, abychom zase byli spokojení, nebo dokonce šťastní? Když nám zemře někdo blízký, nutí nás to ke změně. Cítíme obrovskou bolest, která nás vede k přizpůsobení se různým vnějším a vnitřním světům.

Často nám nejvíc ubližují právě snahy bránit se bolesti. K těmto vzorcům, které si budujeme v raném dětství, automaticky utíkáme pokaždé, když se musíme vyrovnat s něčím nepříjemným. Některé pomáhají, zatímco jiné nejsou příliš účinné. Probrat svoje starosti s přáteli je pozitivní vzorec. Utopit bolest v alkoholu je negativní. Naším úkolem je naučit se mezi nimi rozlišovat a zároveň se učit nové postupy, které nám pomohou bolest unést a vyjádřit.

Máme pocit, jako by zemřelý stále ještě žil, ačkoli víme, že ve skutečnosti tomu tak není. Představujeme si jeho tělo, jako by tu byl s námi. Přemýšlíme, jestli se necítí osamělý, jestli mu není zima nebo jestli nemá z něčeho strach. V mysli s ním hovoříme a žádáme ho o radu v malých i velkých rozhodnutích,

kteřá musíme učinit. Snažíme se ho zahlédnout, když jdeme po ulici, spojujeme se s ním, když posloucháme jeho oblíbenou hudbu nebo když si jdeme přivonět k jeho oblečení. Je v nás přítomen, ačkoli fyzicky přítomen už není. Můžeme mít pocit, že náš vztah s ním trvá, ačkoli dobře víme, že už se nikdy nebude dál vyvíjet. Když si to odmítáme připustit, nebo to dokonce záměrně popíráme, může nás to psychicky rozhodit a destabilizovat. Pokud tomu ovšem porozumíme, pak se převládajícím pocitem v našem nitru stane úleva.

Skutečnost, že jednou zemřelého člověka necháme „odejít v pokoji“ a jindy ho budeme „odmítat pustit“, je něco, s čím se potřebujeme naučit žít. Koncept odejití v pokoji zhmotňují různé rituály jako třeba pohřeb nebo chození na hrob. Tím přijímáme skutečnost, že daný člověk zemřel a již není na tomto světě fyzicky přítomen. Lidé pak mívají pocit, že by na své milované měli vlastně úplně zapomenout, kvůli čemuž je pak pronásledují pocity viny z toho, že je opustili. Vztah s nimi však pokračuje dál, ačkoli v naprosto odlišné podobě.

Smrt krade budoucnost, kterou jsme očekávali a ve kterou jsme doufali, ale o vztah, který jsme se zemřelým měli, nás připravit nemůže. Vnitřní spojení se zemřelým si udržujeme skrze vzpomínky, které jsou pravděpodobně tím největším bohatstvím, jež kdy budeme vlastnit. Vzpomínky se stávají naší součástí, našimi rádci a svědky našeho dalšího života.

Ale ačkoli chceme být znovu šťastní a víme, že je to tak správně a že je to fér, můžeme se kvůli tomu cítit provinile, protože nám to z nějakého důvodu přijde špatné a zlé. Naše hlava a srdce spolu často válčí. Hlava si může kupříkladu uvědomovat, že to byla jen strašná nehoda, ale srdce může mít pocit, že jsme udělali něco špatně. Boj mezi hlavou a srdcem může být neskutečně vyhrcočený, mučivý a vyčerpávající. Je nutné, abychom ve svém nitru vytvořili místo, kde mohou

oba tyto póly existovat současně a v míru. Když pochopíme, že je oba potřebujeme, bývá to osvobozující pocit.

Společnost považuje za žádoucí, aby byl pozůstalý odvážný a žil dál, a naopak odsuzuje, když se stáhne do sebe a nedokáže se vyrovnat se svou ztrátou. Paradoxně právě zármutek, který by měl u ostatních vzbudit starosti, je tím, čemu se bráníme kupříkladu různými léky. Společnost jako celek se musí naučit podporovat přirozený proces truchlení a pomoci lidem pochopit, že u každého člověka postupuje individuálně.

Naše kultura je naplněna vírou, že dokážeme spravit úplně všechno. A že pokud to nejde, je možné vše, co jsme měli, jednoduše zahodit a začít znovu. Zármutek toto přesvědčení naprosto popírá. Nelze se mu vyhnout, vyžaduje výdrž a nutí nás přijmout fakt, že na tomto světě jsou i věci, které zkrátka napravit nejde.

S m r t p a r t n e r a



Láska narušuje poklidný ráz našeho života, komplikuje nám plány a rozvrací politický klientelismus. Je vzývána i odsuzována, toužíme po ní a zároveň se jí děšíme. Podstupujeme velká rizika, když do milostných vztahů vstupujeme, a ještě větší, když se jich zřikáme. Tak či tak potřebujeme objevit způsob, jak s láskou žít.

COLIN MURRAY PARKES

Caitlin

Když Caitlin zazvonila u mých dveří, byla jsem zvědavá. Jaká asi bude, s jakým příběhem přichází? Ještě mnohem dříve, než jsem ji uviděla, uslyšela jsem na schodišti vřelý a energický hlas s nepatrným irským přízvukem. A když vešla dovnitř, spatřila jsem vysokou ženu s dlouhými vlnitými rezavými vlasy. Měla modré oči a usmívala se. Táhlo jí na padesát. Odhodlaně vykročila směrem ke mně, načež se zastavila a urovнала kobereček, který nechtěně shrnula.

Protože Caitlin hovořila rychle, byla výřečná a vtipná, chvíli mi trvalo, než jsem skrz tu tvrdou skořápku zahlédla i její křehkost. Pověděla mi těžký příběh. Davidovi, jehož si vzala před deseti lety, ale žili spolu už téměř dvacet let, diagnostikovali rakovinu jater v terminálním stadiu. Při poslední schůzce v nemocnici vytáhla ze dvou lékařů odhad, kolik času mu ještě zbývá, a dozvěděla se, že manžel má před sebou

nějakých devět až osmnáct měsíců života. David se rozhodl, že chce vědět jen to nejnnutnější, ale Caitlin potřebovala další informace. Její kurážná a silná část prohlásila: „Kormidluju tuhle loď“, tak potřebuju vědět, s čím mám tu čest.“ Přesto plakala, když mi to vyprávěla. Měli komplikovaný vztah ovlivněný Davidovou závislostí na alkoholu, ale ona ho přesto milovala.

Největší starosti si dělala o jejich dvě děti, devítiletou Kitty a šestiletého Jobyho. Ještě jim neřekla, že otec umírá. Sužovaly ji návaly úzkostného strachu — strachu z neznáma, strachu o přežití, strachu, jestli se s tím ona a děti vyrovnají, strachu kvůli financím, strachu o děti a samozřejmě strachu z Davidova umírání. Byla zmatená. Instinkty jí velely ochraňovat děti, neboť byly velmi malé. Už dříve se uchýlovala k milosrdným lžím, aby zakryla Davidovo pití. Dohodly jsme se, že by se měla děti začít ptát, co o otcově nemoci vědí. Upozornila jsem ji, že časem jim bude muset říct pravdu, ne najednou, ale po stravitelných částech. Její odpovědi na jejich otázky musejí být pravdivé a věcné. Děti mají sklony domýšlet si, co nevědí, a jejich domněnky mohou být ještě děsivější než pravda. Když k nim bude upřímná, budou jí důvěřovat a pravda se stane základním stavebním kamenem podpory, kterou budou potřebovat během tohoto neuvěřitelně náročného a strašného procesu.

Při jednom z pozdějších setkání mi Caitlin vyprávěla, jak dětem pověděla o Davidově blížící se smrti. Vysvětlila jim, že „táta je moc nemocný a lékaři obvykle dovedou lidi uzdravit, jenže táta už je hrozně moc nemocný a doktoři už mu nemůžou pomoci“. Nejdřív neplakaly, avšak když se jich zeptala, co jim dělá největší starosti, rozplakala se a pak už plakali všichni. Ukázala jim, že je v pořádku plakat a že je dobré dělat to společně. Děti měly spoustu otázek. Umře táta? Umřou i oni? Caitlin k nim byla upřímná a jemná. Vysvětlila jim: „Táta umře, až jeho tělo přestane fungovat. Nevíme přesně,

kdy se to stane, ale slibuju, že vám vždycky řeknu pravdu.“ Pak si jako obvykle dali společně čaj, Caitlin děti vykoukala a přečetla jim pohádku. Potom se dlouho objímali, což je utěšilo. Byl to srdcervoucí rozhovor, jeden z mnoha, které měly v příštích týdnech následovat, ovšem navzdory vši náročnosti se k němu postavila s obrovskou odvahou.

Byla jsem si jistá, že s Caitlin dokážu navázat vztah. Byla jako motor vytočený do vysokých otáček. Potřebovala možnost důvěřovat natolik, aby zvládla zpomalit a cítila se bezpečně. Toto klíčové slovo, *bezpečí*, prostupovalo mnoha našimi sezeními. Hledala spolehlivou, věrohodnou osobu, která by jí pozorně naslouchala a nenechala se jejím příběhem rozhodit — někoho, kdo by jí zvládl dát nástroje potřebné k tomu, aby si strukturovala své velmi reálné strachy a mohla se s nimi pak poprat. Milovala svého manžela, nicméně současně ho nenáviděla za všechno, čemu je vystavil — jeho pití popisovala jako „přilévání jedu do naší rodiny“ —, a cítila, že jeho umírání je navěky nezvratně poškodí.

Její obavy připomínaly uragán. Často vpadla do mé ordinace a hovořila neuvěřitelně rychle, jako kdyby platilo, že čím rychleji mluví, tím účinněji dokáže bolest odvrátit. Jako když někdo přeskakuje po žhavých uhlicích. Zнала jen málo způsobů, jak se zklidnit ve chvílích, kdy ji přepadly obavy, a to jen posilovalo rozrušení spojené s jejím zármutkem. Opakovaně mluvila o své matce, s níž se pravidelně vídala a kterou hluboce milovala. Brzy jsem však pochopila, že její matka bývala jako rodič nevyzpytatelná. Stejně jako David byla alkoholička, což nevyhnutelně znamenalo, že jí Caitlin nemůže věřit. Vyprávěla mi o době, kdy jí bylo asi deset. Matka se často zpozdila, když ji měla vyzvednout ve škole, a Caitlin se schovávala za přístřeškem na autobusové zastávce, rudá hanbou a sužovaná pocitem zoufalé osamělosti, který ji už nikdy neopustil. Tyto střípky odhalily kořeny jejího pocitu

osamění i pohledu na svět. Její první myšlenka v každé stresující situaci zněla: „Zůstanu sama.“ Během našich sezení stále hovořila o hanbě a strachu. Matku však milovala a potácěla se mezi hlubokou, vřelou láskou a bolestným vztekem. Já jsem tyto emoce interpretovala tak — a ona se mnou nesouhlasila —, že má „kouzelné myšlení“ dítěte a doufá, že její láska by mohla utlumit matčiny sklony k alkoholu. Věřila, že když bude hodná, matka bude také hodná, a když je matka opilá, je to následkem Caitlinina zlobení. Není divu, že nakonec si Caitlin odnesla nevývratné přesvědčení, že je sama špatná.

Když jí bylo sedmnáct, ovlivnila její vnitřní krajinu zničující tragédie. Její milovaný otec, dobrosrdečný a úspěšný muž, onemocněl duševní poruchou a oběsil se v lese poblíž jejich domu. Jeho smrt následovala po krátkém a nepředstavitelně hlubokém záchvatu deprese. Caitlin to popsala tak, že má pocit, že si od jeho smrti nosí v žaludku „kyanidovou kapsli“. Pověděla mi, že její otec byl „velký muž“, kterého milovala. Když mi to vyprávěla, zatočila se mi z toho hlava. Bylo toho prostě příliš. Svěřila jsem se jí s tím, což ji rozplakalo. Něco na tom, že jsem já sama cítila, jak strašně zdrcující to celé muselo být, jí umožnilo pocítit to také. Šok ze smrti otce zůstal v jejím životě hmatatelně přítomen po desítky let. Díky času, který jsme společně trávily, se ho mohla dotknout, ale po každé vždycky jen na chvíli. Ačkoli se tato skrytá bolest — která ji myslím sežehla až do hloubi duše — ve spojitosti s její další blížící se ztrátou nevyhnutelně probouzela, v tu chvíli nebyl ten správný čas se jí zabývat. Patrně by ji to ještě víc destabilizovalo v období, kdy potřebovala využívat všechen zdroje, které si na svou podporu vybudovala, aby dokázala čelit Davidově smrti a množství s ní spojených důsledků.

Caitlin byla nejmladší z početné irské rodiny. Našla si mnoho blízkých, otevřených, dobrých přátel. Ale s muži to měla jinak. Hledala u nich opodstatnění vlastní existence

a toho, že si zaslouží lásku. Věřila, že aby se jim zavděčila, musí předstírat a věnovat jim veškerou pozornost, takže začala přehlížet své vlastní potřeby, a nakonec si připadala jen prázdná a využitá. V této životní etapě se její posedlost muži zhmotnila v podobě Tima. Říkala, že Davida miluje. Byl na ni hodný, dal jí přednost přede všemi ostatními a byl otcem jejích dětí, ale kvůli jeho pití si ho přestala vážit. To narušilo křehkou důvěru, která mezi nimi byla, a ona po něm postupně přestala toužit.

Tim byl takový pohádkový princ. Caitlinina citlivá rozumná mysl dobře věděla, že se k ní ani trochu nehodí. Pracoval v marketingu a byl okouzlující. Nedávno se rozvedl s druhou manželkou a procházel si citovými i finančními potížemi, jelikož musel platit alimenty na tři děti ve dvou domácnostech i svůj vlastní nájem. Caitlin si uvědomovala, že jí nemůže dát to, co hledá, nicméně ačkoli to chápala naprosto dokonale, na její jednání to nemělo žádný vliv. „Jsem jako neřízená střela, neustále čekám, kdy mi napíše, plánuji, kde se s ním budu moct vidět a donekonečna si v hlavě přehrávám, co řeknu, aby mě chtěl.“ Představovala si, že si Tim uvědomí, jak „bláznivě ji miluje“ a začne jí vášnivě vyznávat lásku. V hlavě se jí současně přehrávaly dva rozhovory. Jeden na téma „strašně tě miluju“ a druhý, v němž jí on vyzná lásku a ona mu na to odpoví, že „má odprejsknout“. Ovšem realita byla krutá. Když už se setkali, Tim se choval nepředvídatelně. Někdy byl okouzlující, sváděl ji a sexuálně přitahoval, jindy s ní ovšem jednal zcela přehlíživě. Caitlin z toho bylo úzko, neustále toužila po další esemesce, každou chvíli si kontrolovala telefon a nedokázala se soustředit, dokud se jí neozval. A když už od něj dostala zprávu, četla si ji pořád dokola ve snaze nějak vědecky odkrýt skryté významy, které v ní jen zřídka kdy opravdu byly. Výsledkem bylo jen zklamání a to, že začala prahnout po další zprávě. Tento vzorec chování,

kdy ona ho odmítá v naději, že on po ní začne ještě víc toužit, je ve vztazích celkem běžný. Jeden partner nahlas křičí „nech mě být“, ačkoli ve skutečnosti tím myslí „bojuj o mě, pojď ke mně blíž, ukaž mi, že mě chceš“. Je to velice běžné i ve vztazích mezi dětmi a rodiči.

Caitlin, ovlivněná katolickou vírou a výchovou, se snažila stát takovou verzí svého já, na kterou by mohla být pyšná. Nedokázala se však zbavit potřeby vzbuzovat touhu. Tim pro ni byl něco jako magnet, který ji neskutečnou silou přitahoval. Probouzel v ní aspekty jejího mladšího já, které zoufale toužilo po matčině pozornosti. Timova nestálost se podobala nestálosti její matky a Caitlinin pocit, že je špatná a nezaslouží si být milována, přetrvával.

Během našich rozhovorů se většinou dívala do země, jen občas nenápadně zvedla pohled, aby se ujistila, že ji ještě poslouchám, plna strachu z toho, že ji budu soudit. Později mi prozradila, že právě v těch chvílích měla konečně pocit, že ji někdo vnímá takovou, jaká doopravdy je, i s jejími nedokonalostmi. Nepřipadala si kritizovaná ani souzená a díky tomu mohl náš vztah růst. Ovšem ve chvíli, kdy jsem se zmínila, že bych ráda nějak zhodnotila, jak pokračujeme, se úplně zhroutila. „Takže mě chcete opustit i vy, je to tak?“ vyštěkla a rozplakala se. Myslela si, že se tak chystám ukončit naše sezení. Vysvětlila jsem jí, že konec našich setkání nebude něco, co jí vnutím, ale je to něco, na co máme vliv obě a na čem se společně domluvíme. Bylo důležité dát jí najevo, že nemám v úmyslu opakovat vzorec, který v ní vytvořil otec a jež teď potvrzoval její manžel. Že z jejího života jednoduše nezmižím. Vnitřní zbroj, do které se Caitlin jako dítě oblékla, mi připomínala vrstvu transparentního laku na nehty. Byla stejně neprostupná jako neviditelná. Bránila jí v přijímání a udržení si pozitivních pocitů a izolovala ji od toho, co nejvíc potřebovala. V podstatě utíkala před skutečnou, autentickou láskou,

přestože to bylo něco, co údajně celý život hledala. Díky naší společné práci a péči, které se jí dostalo, začala pomaličku chápat, že si lásku zaslouží.

Nicméně její posedlosti Timem jsme se nemohly jen tak vyhnout. Uvědomovala jsem si, že ten vztah působí do jisté míry jako anestetikum a tlumí bolest z blížící se Davidovy smrti. Ale bylo to něco, čím jako by se zříkala sebe samé. Musela jsem dbát na to, aby mě jejich neustálé peripetie neodváděly od jejího strachu, že ji nakonec stejně všichni opustí, protože ten byl klíčem k jejímu trvajícimu sebepoškozujícímu chování. Kdyby našla způsob, jakým by dokázala své vystrašené vnitřní dítě utišit, místo aby ho chudáka nasměrovala přímo do Timovy slabé a nejisté náruče, byla by daleko lépe chráněna. Vlastně jsem potřebovala najít způsob, jak jí pomoci postarat se sama o sebe. Ona sama se metaforicky popisovala jako pintu guinnessu. Vystavovala na odiv svou lákavou bílou pěnu nahoře, jenže většina její osobnosti se skrývala v bublající temnotě pod ní. Podařilo se nám do té „temnoty“ společně nahlédnout. „Zármutek mi totálně zničil sebevědomí. Mám pocit, jako bych musela jet neustále dál a dál, ačkoli mám dávno prázdnou nádrž. Všechno mi přijde těžší než jindy a jako by to stejně bylo odsouzené ke krachu. Jsem v jednom kuse naštvaná a mám pocit, že to nikdy nepřejde.“ Probraly jsme spolu možnosti, které by jí pomohly se s tím vším vyrovnat. Třeba to, že by si mohla stanovit rozumné množství činností, které chce za den zvládnout. Nebo by mohla dělat příjemné věci, jako třeba nakupovat kvalitní potraviny a dobře vařit. Díky tomu by získala určitý pocit kontroly.

Vyrozuměla jsem, že David neměl příležitost se profesně plně rozvinout. Ztráta sebevědomí se u něj úzce pojila s alkoholismem, který ničil jeho talent. Teď už pracovat nemohl. Procházel léčbou, konkrétně radioterapií, která měla zmírnit příznaky, ale nemohla mu prodloužit život. Po každém

ozařování se vždycky pár dní cítil velice unavený, avšak když se zotavil, bylo mu celkem dobře. Ačkoli už nepil, léky proti bolesti měly na jeho chování dost podobný vliv jako alkohol, což Caitlin vadilo stejně, jako když býval opilý.

Řekla mi, že se spolu o jeho umírání nebavili. Ani se nechtěl účastnit našich sezení. Zjevně si přál zůstat naživu co nejdéle kvůli dětem. Měl v úmyslu pokračovat dál, jako by mělo být všechno v pořádku. Caitlin mi často v slzách a s pýchou v hlase vyprávěla o jeho neutuchající odvaze, grácii a stoickém klidu tváří v tvář jeho strašlivé nemoci. Byl to vtipálk a byl to právě jeho humor, jež k němu Caitlin původně přitahoval a který je teď držel pohromadě na cestě peklem. „Díky Bohu, že neumíráš ty, ty bys byla naprosto příšerná!“ říkával prý. Jedním z nejtěžších aspektů celé situace byla bezesporu nejistota, kdy zemře. A také vědomí, že až zemře, věci nebudou snazší, ale složitější.

Vídaly jsme se s Caitlin celkem osmnáct měsíců, než David zemřel. Byla matkou samoživitelkou. Musela pracovat, starat se o Davida, o děti a při tom všem nějak zvládat všechny své vnitřní pocity — to všechno pro ni bylo nepředstavitelně stresující. Často byla rozrušená a neviděla žádné světlo na konci tunelu, „jen černý strach“. Ale našla způsob, jak s ním žít. Ta nejkřehčí část jejího já vždycky podceňovala její odolnost. Byla daleko silnější, než by kdy sama věřila. Podvědomě to tušila, nicméně to popírala, protože po Davidově smrti nechtěla cítit výčitky nebo lítost, což byly její automatické reakce. Slíbila si, že bude na Davida milá, že se na něj už nebude tak zuřivě vztekat jako v minulosti. Našla způsob, jak napravit krivdy v jejich vztahu. Koupila neskutečně voňavé olejíčky, které mu jemně vtírala do dlaní a chodidel. Hladívala ho po tváři a dopřávali si pevná, intimní objetí plná skutečné něhy a lásky.

Byly dny, kdy ke mně přišla zlomená a potřebovala se vypovídat ze všech svých trápení, ale také dny, kdy dokázala

plakat jen pro Davida a děti. Zcela správně byla pyšná na to, co dokázala. Často špatně spala, což jí všechno ještě víc komplikovalo (nedostatek spánku vždycky všechno ztíží a v období zármutku je typický), takže jsme společně pracovaly na tom, jak jí dopomoci ke kvalitnějšímu spánku.

Čas od času strávila celou noc někde v baru, občas to skončilo i lehkovážným sexuálním dobrodružstvím, což ústilo ve dny plné zoufalství a výčitek. Často to byl hněv, který jí nedovoľoval usnout, mnoho vrstev hněvu. Hněvu na Davida za to, že býval alkoholik a že to přispělo k jeho nemoci. Hněvu na sebe samu, že si za otce svých dětí vybrala právě jeho. Hněvu na celou tu situaci jako takovou, na to, že ji nemůže nijak změnit. S její náladou to bylo jako na houpačce. Měla chvíle, kdy cítila, že se s tím dokáže vyrovnat, ale i chvíle, kdy ji strach zcela ovládl. A to vše doprovázela ošklivá příměs sebenenávisti.

Otázku, zda na ni David náhodou nežárlí, protože ona neumírá, Caitlin nikdy nenadnesla. Je běžné, že páry se takto složitým pocitům vyhýbají ve snaze ochránit jeden druhého. Realita umírání a žárlivost, kterou může v člověku vzbudit, je všeobecně chápána a také popírána. A ať už se o ní mluví otevřeně, nebo ne, je vysoce pravděpodobné, že bude přítomna.

Davidův stav se zhoršoval skokově. Byly dny, kdy se cítil plný energie a dokázal se účastnit rodinného života. Ale jindy se cítil slabý a většinu času trávil na gauči. To se kolem něj většinou motaly děti, zatímco on dělal legraci, škádlil je a objímal. Sedávaly s ním a stulení pod dekou se společně dívali na svoje oblíbené televizní pořady. Poslední fáze jeho nemoci přišla velice rychle. A ačkoli ji Caitlin očekávala, stejně ji to šokovalo. Začal mít velké bolesti a potíže s chůzí. Spolu s jeho lékařem se dohodli, že nejlepším řešením pro něj bude hospicová péče. Panovalo tam příjemné bezpečné prostředí, kde si děti připadaly vítané a mohly běhat kolem. Pracovaly

tam úžasné sestřičky, které se zamilovaly do Davidových vtipů a skvěle se o něj staraly, zejména o to, aby neměl žádné bolesti. Jedna z Caitlininých nejkrásnějších a zároveň nejtrýznivějších vzpomínek byla, jak jí David předčítá poznámky, které dětem napsal do knih.

Na den, kdy zemřel, si dobře pamatuji. Jednoho teplého jarního dne jsem se podívala na telefon a našla zprávu: „David ráno pokojně zemřel. Držela jsem ho přitom za ruku.“ Zavolala jsem Caitlin a zeptala jsem se jí, jestli děti viděly otcovo mrtvé tělo. Odpověděla mi, že ne, a tak jsem jí navrhla, aby ho vyfotila (jakkoli to může znít bizarně), protože později to bude pro ni i pro děti velice důležité.

Večer před pohřbem se mi Caitlin ozvala z pohřebního ústavu a tichým klidným hlasem mi řekla, že Davida všichni viděli. Že vypadal klidně, jako alabastr. Položila mu na srdce milostný dopis a děti mu věnovaly plyšáky a daly mu pusku na rakev. Hovořila smířeně a vyrovnaně, děkovala mi za radu a pověděla mi, že cítí „hrdost a naplnění“. V jejím případě se dostavil i nečekaný a spontánní pocit úlevy. Přišlo to, čeho se nejvíc obávali, a oni přežili. I já jsem na ni byla hrdá. Na ně na všechny.

Tváří v tvář smrti bývá často to nejlepší, co nám zbývá, zůstat kreativně naživu. Caitlin byla kreativní a měla velkou sílu. Veškerou svou energii soustředila na Davidův pohřeb a spolu s jeho rodinou z něj udělala neskutečnou oslavu jeho života, plnou její lásky k němu i lásky jeho rodiny a mnoha přátel. Krize ji přinutila vydat ze sebe to nejlepší. Její schopnost milovat, její loajalitu vůči Davidovi a dětem. Mohla jsem tyto její velice mocné vlastnosti jen tiše obdivovat a respektovat.

Jelikož ho milovala, věřte mi, že jí po smrti skutečně scházel. „Rozhodně to nebyl dokonalý manžel, ale byl MŮJ.“ Ted' zůstala sama. Večer v posteli ji ničilo to prázdné místo, které po něm zůstalo. Často pak zabořila uplakanou tvář do trička,

kteře na sobě naposledy měl, aby cítila jeho vůni. Přesto bylo na jeho smrti něco jasného a jednoznačného. Nezůstaly mezi nimi žádné výčitky. Hluboce jim záleželo na dětech i na sobě navzájem. Jeho krutá smrt důstojně napravila všechny křivdy, které mezi nimi vznikly.

Bolest zasáhla Caitlin v plné síle šest týdnů po Davidově smrti, když se začala probouzet z otupělosti. Přicházela v silných vlnách, které ji pokaždé zcela smetly a psychicky vyčerpaly. Plakala a plakala. Když David zemřel, vyfotila si ho. „Po smrti vypadal tak jemně, zakulaceně, byl takový běžový,“ řekla mi a vzpomínka na to ji rozplakala. Dokázala ho skutečně postrádat, protože uměla zahodit ony „mizerné střípky minulosti“. „Kéž bych se mohla znovu přitulit k tomu jeho zpocenému krku, za který jsem mu nadávala. Přišel mi nechutný, ale vlastně byl hebký a příjemný.“

Občas bolest odmítala cítit a „řádila“ nějakým škodlivým způsobem, třeba tak, že trávila všechnen čas po barech na různých večírcích nebo se hádala s kolegy. Sex je pro nás pro všechny jedním z přirozených mechanismů přežití a ona po něm také sáhla. Caitlin přišla o intimitu a dělala, co mohla, aby ji získala zpět. Samotnou podstatou sexu je stvoření nového života, tudíž opaku smrti. Toužila po něm, ale jen zřídka kdy udělala dobrou zkušenost. Většinou si potom připadala vyžité, jelikož její prioritou bylo vždycky uspokojit partnera, což neuspokojovalo ji. Měla ještě jednoho známého, se kterým jí sex a přátelství fungovaly lépe. Scházeli se tak nějak bokem mimo práci a domov a jejich vztah se podobal tomu, čemu generace mých rodičů říkávala *milostná dostaveníčka*. Sex s ním ji uspokojoval daleko víc a nebyl nijak komplikovaný, což se jí líbilo. Jenže Tim jako by na ni neustále číhal někde ve stínu. Neustále balancoval na hranici toho, že na ni má a nemá čas, a puslu měl plnou planých slibů. Pomohl jí vymyslet text na Davidovo smuteční oznámení. Za to mu byla

vděčná, ale pak už jí nedokázal dopřát takovou pozornost, jakou potřebovala, čímž ještě prohluboval propast v jejím nitru, které se jen s obtížemi vyhýbala. Nicméně už uměla využívat strategie, o nichž ze zkušenosti věděla, že pomáhají. Brala děti na procházky do parku, nakupovala a vařila dobré jídlo, v noci poslouchala meditační nahrávky a četla si své oblíbené knihy. Nakonec se dopracovala k takové sebekázni, že si přestala brát telefon do ložnice a už Tima tak manicky nevyhledávala. A co bylo nejdůležitější, začala se pravidelně setkávat s přáteli, kterým na ní skutečně záleželo, se kterými se mohla smát i plakat.

Hodně jsme také mluvily o Jobym, „mém chlapečkovi“, a o Kitty, „mojí holčičce“. Těm se dařilo dobře. Oba instinktivně tíhli k Davidovým bratrům, kteří za nimi chodívali na návštěvy a hráli s nimi fotbal nebo je brávali na celodenní výlety. Chyběla jim otcova objetí a dokázaly je rozhodit úplně maličkosti. Caitlin odolala pokušení uvolnit základní pravidla týkající se času usínání a chování, jelikož jsme spolu během sezení rozebraly i to, že děti potřebují pevné hranice, aby se cítily v bezpečí a znovu získaly stabilitu. Večer vždycky společně zapálili „tatínkovu svíčku“ a často si o něm vyprávěli nějakou veselou historku. Caitlin v nich viděla Davidův obraz. „Joby se chová přesně tak, jak to dělal on, různě se pošklebuje a tak.“ Říkala tomu „náтура, výchova a Nietzsche“. Vzpomínala, jak si Davida dřív dobírala za to, že špatně drží nůž. Kitty teď začala držet nůž úplně stejně špatně, ale jí Caitlin nikdy nic neřekla. Dřív Davidovi říkala, aby si nedával na toast tolik míchaných vajíček, a když to teď děti opakují, vždycky na ni přidržle mrknou s tím, že „tak to dělal táta“. To byly základní kameny, díky kterým později dokážou svého otce najít samy v sobě. Úhelné kameny z míchaných vajíček.

Caitlin občas děsilo, jak divoce svoje děti miluje. Připomínala sama sobě svou matku. „Jednu chvíli byla milá a veselá, ale vzápětí se uměla příšerně naštvat a byla jako

rozbourané moře.“ Úplně živě si pamatovala, jak jednou ve se se jedly v posteli toast a její matka se najednou zničehonic rozzuřila, jaký je u nich doma nepořádek. „Plakala jsem,“ vyprávěla mi Caitlin, „a byla jsem úplně rudá, protože jsem si na sebe honem oblékla všechny věci, které se válely po zemi, aby jí už nepřekážely. Byla jako šílená. S jakou nenávistí na mě prskala! To já nikdy neudělám.“ Díky tomu dokázala podobné reakci ve svém případě zabránit. Když hrozilo, že dostane záchvat vzteku, začala zhluboka dýchat nebo počítat do sta nebo poslala děti do jejich pokoje, protože věděla, že potřebuje prostor, aby jim neublížila. Vypěštovala si v sobě strategie, které jí pomohly se změnit, stát se člověkem, kterým chtěla být.

Zhruba osmnáct měsíců po Davidově smrti jsme se shodly na tom, že už se jí daří dobře, jelikož krásně zvládá každodenní život, lépe spí a zažívá chvíle štěstí. Po zralé úvaze jsme se společně domluvily, že zkusíme prodloužit intervaly mezi našimi sezeními, abychom zjistily, jak jí to půjde, když jich bude méně. Věděla, že přijdou chvíle, kdy bude mít pocit, že „klopýtá“, že to nezvládá a má strach. Zároveň si však uvědomovala, že na sobě odvedla kus práce, že dětem se daří ve škole a že se konečně citově odpoutala od Tima, ačkoli se s ním stále ještě přátelila. Našla si nového muže. Nebyl dokonalý po všech stránkách, ale mohla mu říkat „gentleman“. Byl milý, spolehlivý a přitažlivý. A bylo jim spolu dobře.

Její život si představuji jako mozaiku, na kterou můžete narazit třeba v nějaké staré antické vile. Některé kousky jsou zašlé nebo popraskané. Některé třeba i úplně zničené. Ale jiné jsou dokonale netknuté. Všechny ty křehké a vzácné kousíčky spojuje dohromady její schopnost dávat a přijímat lásku. Davidova smrt některé části té mozaiky rozbila, ale díky Caitlinině velkorysosti a přirozené vřelosti obraz jako celek stále jasně září ve tmě.

Kayleigh

Kayleigh se nervózně usmívala. Bylo jí jen něco málo přes třicet a rozhodně byla příliš mladá na to, aby už byla vdovou. Její dlouholetý partner afro-karibského původu — Mitchell — zahynul před třemi měsíci, když se na kole vracel z práce. Sice se pořád usmívala, ale v drobných hnědých očích měla pohled vyděšeného zvířete. Pod hustou ofinou tmavých vlasů jí na čele vyrážel pot a pohybovala se trhaně. Nedokázala jsem si představit, jak zvládá být rodičem svému dvouletému synovi, z něhož se stal malý poloviční sirotek. To, jak působila navenek, neodpovídalo tomu, jak se cítila uvnitř. Měla celkem robustní postavu a často chodila v tepláčkách a černé mikině. Viděla jsem, že mi nevěří. Musela pokaždé hledat slova a těch pár, které ze sebe nakonec vypravila, vždycky dlouho rozdýchávala. Šok z Mitchellovy smrti byl stále ještě živý a hmatatelný v každém jejím nadechnutí. Stála jsem

před dilematem. Pokud ji vzpomínky na partnera po nehodě traumatizovaly, nechtěla jsem ji do nich nutit, v průběhu terapie má své místo i ticho, ale zároveň jsem měla pocit, že ono *terapeutické ticho*, během něhož terapeut mlčky čeká, až klient začne mluvit, by jí přišlo jako trest. Tak jsme spolu probraly způsoby, jakými by mi mohla začít vyprávět svůj příběh. Zdůraznila jsem, že nemusí nijak spěchat, a kdyby se nějak zadrhla, pomůžu jí navázat. Navrhla jsem, že bychom se v mluvení mohly střídat, a tak by bylo jen na ní, kolik mi toho během každého sezení poví, čímž by získala pocit kontroly a trochu by to zmenšilo strach z obrovské tíhy její zkušenosti, takže by ji úplně nepohltil.

Zármutek se výrazně podepisoval na jejím fyzickém stavu. Nespala, většinu času jí bylo špatně a trpěla nechutenstvím. Tudíž jsem si stanovila za prioritu dát ji nejdřív nějak fyzicky dohromady. Začala jsem tím, že jsem s ní prováděla relaxační cvičení, a potom jsem ji požádala, aby mi vyprávěla o svém dni, abychom společně přišly na systém, který by nějak zmenšil její úzkost. Ačkoli zprvu jí to přišlo těžké, po několika sezeních se už dokázala trochu uklidnit. A odhodlala se mluvit.

Nicméně hovořila jen váhavě a zápasila se slovy, jako by je všechna poztrácela v nějakém černém tunelu. Mnohokrát opakovala, že to „nemůže zvládnout sama“ a „žije za zdí strachu“, načež bolestně skučela. Pokaždé jsem jí téměř doslovně zopakovala, co mi pověděla. Chtěla jsem, aby věděla, že jí opravdu naslouchám (tuto techniku využívám často, jelikož dává klientům pocit, že jsem jim skutečně porozuměla). Mohla jsem s ní sedět za tou zdí strachu. Věděla jsem, že ji nedokážu zázrakem vyléčit, ale aspoň jsem jí tak byla nablízku. Chtěla jsem, aby věděla, že to, co mi řekla, stačí, že to mělo svou váhu a ona by se to neměla pokoušet nějak zlehčovat. Takhle jsme pomalu postupovaly několik měsíců.

Ten den, kdy Mitchell zahynul, byl jako každý druhý deštivý listopadový den. Kayleigh se s Mitchellem seznámila v obchodním domě, kde oba pracovali. Toho dne, kdy měl osudnou nehodu, skončili v práci jako vždycky a jako obvykle se před obchodem rozloučili. On jezdíval vždycky na kole a ona metrem. Vyzvedla Darela u chůvy a spokojeně odjeli domů. To, že ona se cítila spokojeně, zatímco on už byl po smrti, ji později dost trápilo. Pak si ještě po telefonu hezky popovídala s bratrem Petem, ale jakmile si uvědomila, že Mitchell má zpoždění, začala si dělat starosti. Dostala strach, že se mu něco stalo, ale říkala si, že určitě jen zbytečně panikaří, i když měla k obavám dobrý důvod. Mitchell totiž nebral telefon, ačkoli když mu jindy volala, vždycky to zvedl. Čtyři hodiny poté k ní přijeli dva policisté, muž a žena. Požádali ji, aby se posadila, a řekli jí, že Mitchell zemřel. Pamatovala si, že začala křičet, jinak nic. Pete k ní okamžitě přijel, sám úplně bledý šokem, načež spolu s malým Darelem odjeli do nemocnice.

Mitchellovo tělo leželo v jednom pokoji zakryté prostěradlem. Kayleigh se na něj krátce podívala, ale „už to nebyl on. Byl moc tichý a nehybný“. Viděla, jak strašná zranění utrpěl, dostala hysterický záchvat a musela odtamtud pryč. Nicméně následující týden za ním chodila každý den, pokaždé spolu s bratrem. „Nemohla jsem ho tak vidět, a přitom jsem se nemohla nedívat.“

Těsně po jeho smrti byla v příliš velkém šoku na to, aby dokázala myslet na všechny praktické stránky vzniklé situace. Věděla, že jeho smrt bude vyšetřovat policie a že bude muset být provedena soudní pitva. Nedokázala se smířit s myšlenkou, že Mitchella budou řezat. Jelikož pro ni byl stále ještě naživu, bála se, že ho to bude bolet. Povídalý jsme si o tom, jestli by ho měla vidět i po pitvě, ale na to mi řekla, že „teď se s ním rozloučila a už za ním nemůže, protože by od něj

nejspíš nedokázala odejít“. Pak jsme probraly, jestli by ho měl vidět Darel. Pověděla jsem jí, že dokonce i velice malé děti mohou vidět mrtvé tělo, pokud jsou na to náležitě připraveny, ale ona měla pocit, že Darel je na to ještě příliš malý.

Pak se rozběhlo vyšetřování. Policie shromáždila svědecké výpovědi, které s ní pak museli projít. Myslet na to, co se Mitchellovi stalo, byla agonie, ale Kayleigh zároveň sžíralo to, že nevěděla, co přesně se mu stalo. Nakonec ji přemohla touha se to dozvědět a Mitchellova rodina ji přesvědčila, aby šla na policii spolu s nimi. Společně si tam vyslechli příběh o tom, jak se Mitchell příliš rychle blížil k malému kruhovému objezdu. Naboural do sloupu značky, síla nárazu ho vymrštila a při pádu pak utrpěl zranění neslučitelná se životem. Několik týdnů nato se Kayleigh vydala spolu s Petem na místo, kde Mitchell zemřel. Našli tam zbytky květin a barevných stuh, které tam lidé na jeho památku nechali. Byl to hrozný den. Probudil v ní všechny ty děsivé vzpomínky na Mitchellovu nehodu. Když mi o něm vyprávěla, celá se třásla. Přesto se jí podařilo zahnat ty nejhorší představy, takže jsme mohly pracovat se skutečnými fakty, které s nehodou souvisely.

Pohřeb zorganizovala Mitchellova rodina. Kayleigh ho vnímala jen vzdáleně. Pamatovala si jediné to, že na něm „bylo narváno“. Přišli kolegové z práce, jejich přátelé i spousta lidí, které ani neznala. A všichni jí opakovali to samé. *Upřímnou soustrast a Vy jste tak statečná.* Jenže Kayleigh si nepřipadala odvážně. Připadala si nepřítomně. Rozum jí říkal, že Mitchell zemřel, ale žádná další část její osobnosti tomu nemohla uvěřit.

Nikdy neměla jiného přítele a nechávala na Mitchellovi úplně všechna rozhodnutí ohledně svého života. Toužil zrovna po takové lásce, jakou mu ona chtěla dát. Nic podobného nikdy předtím nezažila. Mitchell ji dokonale znal i se všemi jejími chybami, takže v ní dokázal probouzet to nejlepší. Měla pocit, že její já bez něj není úplné. Jako by ji někdo

vysadil bez mapy na neznámém místě, kde se neuměla zorientovat. Vinou rostoucího zoufalství se propadala do nejistoty a zmatku. Když jsem do krajiny její duše nahlédla, našla jsem tam jen hrůzu a beznaděj spolu s hlubokou studnou samoty. Úplně jsem cítila, jak mě ta tíha sráží na kolena, a když jsem si představila, jaké to musí být cítit se takhle čtyřicet hodin denně sedm dní v týdnu, musela jsem ji obdivovat, že vůbec dokáže každý den vstát z postele a obléknout se, aby nakrmila svého malého syna. Také jsem chápala, proč se jí to některé dny nepodaří.

Kayleigh se mě jednou zeptala, jestli jsem si všimla, že nosí černou. Samozřejmě že jsem si všimla. Chtěla, abych věděla, že je to kvůli Mitchellovi. Nedokázala se přimět hezky se obléknout, vzít si na sebe cokoli veselého nebo se nalíčit. Byl to její způsob, jak světu ukázat, že truchlí. Jenže měla pocit, že svět si toho nevšiml a je mu to dokonale jedno. Ulevilo se jí, že mně to neuniklo. Souhlasila jsem, že nosit černou barvu na znamení smutku je rozhodně něco, co dnes mnoha lidem chybí. Myslela jsem, že moje slova o smutečních šatech k ní nějak dolehla, ale ona se mě místo toho v jednom kuse ptala: „Jsem proto hloupá?“ Vždycky když mluvila, dívala se dolů na svoje ruce, načež letmo vzhledla ke mně, jako by se chtěla přesvědčit, že to, co řekla, bylo v pořádku.

Neuměla se rozhodovat. Pokusila se třeba nějak vyřešit platby nájemného, ale řekla mi, že nakonec to „prostě nezvládla. Jsem úplně mimo a peníze mi dělají hrozné starosti“. Po večerech začala hodně pít. „K večěři mám chuť leda tak na vodu s tonikem. Na vaření nemám sílu.“ Když jsem jí pak zopakovala, jak strašně se v tu chvíli cítila, úplně se stáhla a sedla si na dlaně, což byla její automatická reakce, když na ni bolest byla už příliš velká. Začínala jsem se o ni bát. I o Darelovo bezpečí. Věděla jsem, jak těžké pro ni je požádat někoho o pomoc, stejně jako to, že její přátelé a rodina

se jí možná nechtějí vnucovat, a dostala jsem strach, že se čím dál víc izoluje. „Nechci svou rodinu obtěžovat,“ řekla mi, „ale bratr k nám chodí dost často.“ A k mé velké úlevě mi také řekla, že péči o Darela převzala její matka. Když jsem si představila, jak bych se nejspíš cítila, kdybych viděla svou dceru v tak zoufalém stavu, uvědomila jsem si, že i její matka musí být zděšená a tím, že se stará o Darela, dceři pomáhá tím jediným způsobem, kterým umí. Dalším stabilizačním prvkem v Kayleighině životě byla práce, do které docházela na tři dopoledne v týdnu. Nevypadalo to, že by tam toho nějak moc udělala, ale už to, že se tam dopravila, ji samo o sobě zachraňovalo před šíravou bolestí. Její vedoucí s ní měla díkybohu trpělivost, jelikož byla sama vdova. V duchu jsem tiše děkovala té chápavé ženě, která byla citlivější, než by byli mnozí jiní.

Kayleigh za mnou nechtěla chodit moc často. Neviděla v tom žádný smysl. A když už dorazila, vyjadřovala své zoufalství výbuchy vzteku a smutku. „Nemůžu bez něj spát. Vždycky jsme se vzájemně dotýkali nohama a teď mám v posteli jen prázdné místo. Bez Mitchella nemá můj život žádný smysl.“ Přes to všechno věděla, že se musí dát nějak dohromady kvůli Darelovi. Bála se o něj. Pronásledovala ji představa, že sama zemře a její mrtvé tělo najde právě on, což by nahánělo strach každému. Cítila jsem z ní nevyjádřenou zuřivost, tichou a smrtelnou, která se jí usadila v těle a ovlivňovala všechny její pocity. Když měla Kayleigh pocit, že se jí všechno definitivně vymklo z rukou, dostala kvůli té zuřivosti hrozný strach. Snažila se ji nějak potlačit, jenže v těch chvílích se v ní vždycky nahromadilo tolik výbušného vzteku, že kolem sebe začala házet polštáři a pak se vrhla na alkohol, aby se trochu uklidnila. Po čase zjistila, že ji uklidní, když si popláče. Jednou takhle doma plakala dva celé dny a pak se její stav začal zlepšovat. Byla na sebe pyšná, že odolala

a nezačala pít. Byla jsem ráda, že svým slzám dovolila odvést jejich práci. Vypustit smutek, který se jí hromadil v těle.

Kayleigh nenáviděla, jak jsou její pocity nepředvídatelné. Jak se kvůli zármutku cítí „tak zranitelná a bezvýznamná... Jako by mi na hrudi leželo něco černého a smrtícího, co mě dusí“. Napadlo mě, jestli v minulosti neutrpěla ještě nějakou jinou psychickou újmu, o které nevím. Obranné mechanismy, které si zjevně vyvinula už jako dítě, jí ve výsledku dávaly pocit, že je nedůležitá a v pasti. Vyrovnávala se s tím tak, že přestávala cokoli vnímat, aby už nic necítila. Přemýšlela jsem, jaké prostředí jí asi mohlo přimět k vybudování tak neprostupné obrany, ale uvědomovala jsem si, že je příliš brzy na to, abych se jí na to ptala. Nicméně díky tomu, že mi o mém životě a svých pocitech vyprávěla, začínala lépe rozumět sama sobě.

Náš vztah se pomalu prohluboval, ačkoli mi pořád nedokázala plně důvěřovat. Bylo to pro ni příliš „děsivé“. Styděla se za své pocity a přiznala, že se bojí, že jí nějak ublížím. Nemohla uvěřit, že se zavázala docházet na terapii každý týden. Něco takového se jí vůbec nepodobalo. Ale zrovna ve chvíli, kdy jsem si začala myslet, že se její stav konečně výrazněji zlepší, u ní došlo k náhlému zvratu k horšímu. Zhubla a začala říkat, že chce „zmizet“. Zdála se mi křehčí než kdykoli dřív, cítila se „sama poražená. Piju každou noc“. Alkohol, což je sám o sobě spouštěč deprese, její strach vždycky dočasně utlumil, ale zároveň ji uvrhl do strašidelného koloběhu.

Když jsem jednoho rána přišla do práce, našla jsem ji tam sedět v slzách a schoulenou na schodech. Celé sezení proplakala a dokola opakovala: „Nevidím v tom žádný smysl. Chci si ublížit.“ Přitom se zarytě vyhýbala očnímu kontaktu a mně z toho všeho začínalo být dost úzko. Snažila jsem se vymyslet nějaký způsob reakce, který by k ní dolehl. Po půl hodině se mě zeptala: „Můžu už jít?“ Chtělo se mi zakřičet, že to v žádném případě, ale místo toho jsem řekla: „Moc bych