

ZVUKY PRO BOUZE NÍ

Petr Třešňák
Petra Třešňáková



ZVUKY PRO BOUZE NÍ

Petr Třešňák
Petra Třešňáková

ZVUKY PRO BOUZE NÍ





Petr Třešňák
Petra Třešňáková

Druhé město
Brno 2020

© Petr Třešňák, Petra Třešňáková, 2020

© Druhé město — Martin Reiner, 2020

ISBN 978-80-7227-435-2 (váz.)

ISBN 978-80-7227-827-5 (e-kniha)

*Johance, Terezce a Dorotce,
třem princeznám našeho domu*

PŘEDMLUVA

Vyprávění příběhů patří k lidstvu od nepaměti a předává se jimi zkušenost našich předchůdců. V pohádkách, mýtech, bájích tak nasloucháme o světě, jeho uspořádání i jeho skrytých zákonitostech. Příběh spojuje to, co bylo, s tím, co je teď, a otevírá se horizontu.

Někdy k nám přichází příběh, jenž je více osobní. Jak postupně vynáší na povrch další obrazy a významy, cosi v nás začíná hledat odpovědi na hluboké otázky duše. Vyprávění nám pomáhá najít smysl událostí a našich vlastních životních kotrmelců.

Ten, kdo vypráví, se vydává do svého nitra. Vypravěčovo otevírání umožňuje i posluchači, aby navštívil svůj vnitřní prostor, obejmul nabízený příběh svou empatií, soucítěním a vlastní životní zkušeností. Tím se vytváří mocné pole sdíleného příběhu, o němž naši předci mínili, že je stejně naplňující jako voda, pokrm a vzduch, a v němž tělo okřívá a duše zpívá. To je ten léčivý účinek vyprávění a naslouchání, který podněcuje růst, změnu a potěšení.

Jako psycholožka a psychoterapeutka jsem provázela mnoho rodin, v nichž se narodily děti, které více či méně „neseděly“ do vysněné podoby očekávaného potomka.

Když jsem rodila jedno ze svých dětí, byla jsem svědkem události, která mě později nasměrovala k rodinám s postiženými dětmi. Po porodu jsem sdílela pokoj s maminkou, která porodila své vymodlené a vytoužené děťátko. Nám ostatním miminka nosili ke kojení, ale její holčičku stále nepřinášeli. Prý je v inkubátoru, a až přijde ráno pediatr, všechno jí vysvětlí.

Ta paní celou noc plakala a ráno se dozvěděla, že její dítě má mnohočetnou vývojovou vadu. Nedoporučili jí, aby dítě viděla, mohlo by ji to prý rozrušit a ona se potřebuje zotavit po porodu. Maminka na tom ale trvala a někdo z personálu mě coby psycholožku požádal, abych ji k holčičce doprovodila.

V té době jsem ještě nevěděla nic o krizové intervenci, ale zřetelně jsem vnímala, co člověk potřebuje nejvíce: držet někoho za ruku ve chvíli, kdy prožívá zděšení a zmrazení hrůzou a bolestí. Být s někým, s kým může plakat a naříkat. S kým může vyslovit a popsat pocity, často i hrozné nápady, a alespoň na chvíli tak nalézt úlevu a zklidnění.

Během jedné noci mi ta maminka odvyprávěla svůj životní příběh, v němž bylo tolik let touhy po dítěti, a teď už nezůstala možnost mít další dítě. Mluvila o odvaze a naději, že i tuhle holčičku přijme do svého života, přestože slyší doporučení lékařů dát ji do ústavní péče. Příští ráno jsme se dozvěděli, že dítě zemřelo.

Mluvila jsem pak s tou paní ještě několikrát. Vždy zdůrazňovala, jak důležité bylo, že s ní někdo byl a neděsil se jejího děsu. Že ji někdo vyslechl a dokázal jí porozumět. I té nejdůležitější zprávě: že je to její dcera, chce ji vidět

a potvrdit, že k sobě už navždy patří, i když je smrt tak brzy rozdělila.

Většina rodin, s nimiž jsem pracovala, prožívala svůj příběh jinak. Dítě přijde na svět a vše se jeví radostné a bezproblémové. A pak se něco děje mimo očekávání. První váhání, zda se jít s někým poradit. Všechny ty rady z různých stran, zlehčování obav rodičů, období, kdy vyšetření střídá vyšetření, hodiny stresu v čekárnách. Pak nutnost unést diagnózu a hledat pro své dítě tu nejlepší podporu. „Jak lze v tom neuvěřitelném chaosu ještě najít čas na své myšlenky a nějak se v sobě vyznat?“ ptala se mě v rozhovoru jedna maminka a tuhle větu stále opakovala.

Když jsem začínala pracovat s postiženými dětmi a jejich rodinami, existovalo pro ně žalostně málo možností podpory. V současné době je poporodní urgentní pomoc již dostupnější. Funguje síť rané péče a také možnosti péče o děti v předškolním věku jsou rozmanitější. Na takové cestě však potřebují rodiny mnohem víc.

Potřebují pocítovat, že jsou viděny a přijímány nejen nejbližšími, ale i širší komunitou. Být přijímán znamená, že je tu někdo, kdo má prostor, čas a porozumění pro můj příběh. Kdo má pochopení pro to, že si každý hledá svou unikátní cestu, jak náročnou situaci zvládnout. Tato jedinečnost se opírá mimo jiné o rodové kořeny a osobní odolnost, ale také zviditelňuje neřešená rodová traumata. Byla jsem svědkem obdivuhodného a neuvěřitelného množství způsobů, jak takové situaci čelit.

Většina rodin se během adaptace na novou životní situaci dotkla i krajních možností. Dítě odmítnout, popřít jeho

existenci, vzdát se kontaktu s ním a předat ho do „odborné“ péče. Zažila jsem případy, kdy rodina byla tak vyčerpána a zdroje tak nedostupné, že uvažovala o rozšířené sebevraždě — jako o jediném řešení pocitů vyřazenosti a ztráty naděje.

Vícekrát jsem se setkala s rodinami rozhodnutými obětovat se dítěti až na hranu sebezáhuby, někdy v tomto boji doslova zemřít. Popřít sebe, svůj život, svůj vztah s partnerem a rezignovat na to, že vůbec kdy mohou pochopit, co se to v jejich životech vlastně odehrává. Je to strategie, jež se při chronickém nedostatku spánku a energie nabízí, která se ale šeredně nevyplácí. Často blokuje kapacitu jasného uvažování, vtahuje veškerou energii a pozornost rodičů do situace tady a teď a postrádá pohled na dlouhodobou perspektivu dítěte — co s ním bude, až tady jeho rodiče už nebudou.

Ano, některé způsoby, kterými se rodiny pokouší uchopit svou situaci, se mohou zdát nepochopitelné. Když se ale zaposloucháte do jejich příběhu, porozumíte například tomu, že jsou v kontaktu s vámi nejistí a odmítaví, protože opakovaně zažili zraňující reakce okolí. To, že chodí na procházku se svým synem až později večer, není projev podivínství, ale praktičnosti. Syna bezpečněji zvládnou dva a manžel přichází domů až v osm večer, ráno totiž obstarává dva starší sourozence a začíná pracovat později. Většina rodin zkrátka hledá a nachází nějaký způsob, jak v oné situaci žít. Nikdy jsem nepřestala obdivovat kreativitu a životaschopnost těchto rodin, ale i samotných dětí, které vrůstaly přes svá omezení do tohoto světa.

Jedna z výhod staršího věku je, že některé osoby a jejich příběhy můžete sledovat dlouho. Oba autory knihy znám mnoho let, vlastně desetiletí. Petru jsem potkala jako kolegyni v Krizovém centru RIAPS. Mladé, svěží děvče plné pohybu a radosti, obdařené krásným hlasem. Viděla jsem ji vstupovat do prvního manželství, i z něj vystupovat. Její dvě dcery jsem znala dřív, než se narodily.

Když jsem pak potkala jejího nového partnera, Petra, musela jsem se usmát, jak se podobá svému otci. Dva mladí lidé, plní naděje a lásky, stojící odhodlaně čelem k nové situaci plné hlavolamů! Když jsem poprvé uviděla maličkou Dorotku, dívala se na mne soustředěně a tak trochu ze strany. Tenhle pohled u ní vždycky hledám.

Sama jsem vychovávala tři děti, a možná proto jsem tuto novou rodinu s třemi dětmi pozorovala s porozuměním a přáním, aby vše dobře zvládli, aby šlo vše „hladce“. Když jsem pak slyšela Petřiny obavy, že se Dorotka opožďuje, snažila jsem se odehnat své „odborné“ já, být více jako teta či starší kamarádka. Tak moc jsem jim přála, aby nic nebránilo jejich vztahu. Aby nic neubíralo na svěžesti, radosti a lehkosti. Ze všech sil jsem odháněla všechny ty příběhy, které jsem zažívala ve své práci. Ale od jisté chvíle už bylo příliš patrné, že je něco v nepořádku.

Dospěla jsem k rozhodnutí, které jsem nikdy s nikým nesdílela — ať už to bude s Dorotkou jakkoliv, chci zůstat „po ruce“, a to ne jako psycholožka, ale jako blízká duše. A ten čas, kdy to bylo třeba, nastal záhy. Dorotčino posti-

žení se projevilo naplno a bylo zřejmé, že jí i jejím rodičům je opravdu ouvej. Vše se propadalo do chaosu a úplného vyčerpání.

Byli jsme tomuto milému páru poblíž já i můj muž, radovali se z každého zlepšení, trnuli strachy v těch nejhorších časech. Když bylo opravdu zle, mohli jsme spolu mluvit, někdy i mlčet. Bylo velmi zdrcující vidět, jak oba ztrácejí energii a jak se mění v chronicky nevyspalé bytosti. V té době jsem nevypínala telefon ani v noci. Musím upřímně říct, že jsem nikdy předtím neviděla nikoho tak vytrvale hledat smysl toho, co život přináší, sbírat se opakovaně ze země a znovu ožít. A také jsem nikdy nepochybovala, že je na této cestě nic nezastaví, přes tuto propast přejdou a budou rozvíjet svůj příběh dál.

Kniha, kterou otvíráte, je v mnohém ohledu unikátní. Vyznačuje se mimořádnou odvahou a ochotou zůstat u niterných otázek, které s sebou podobné situace přinášejí a od nichž máme mnoho důvodů se odvracet.

Mimořádný je sám o sobě fakt, že tento rodičovský pár spolu přestál nelehký kus cesty a nekapituloval, zůstal párem partnerským. Dokonce našel způsob, jak si udržel životadárnou odlišnost vnímání mateřské a otcovské vazby k dítěti. Můžete tak číst příběh nejen očima každého z nich, ale žasnout nad tím, jak se tyto pohledy odlišují, proplétají, vzájemně doplňují a potvrzují. Rozdílné pohledy matky a otce, které nám dávají nahlédnout do tajemné alchymie vnitřních světů, se pro dítě mísí v jeden hologram.

V obvyklé situaci se mezi dítětem a rodičem od samého začátku postupně vytváří vztah naplněný emocemi a vý-

znamy. S Dorotkou se ale rodiče ocitli v úplně jiné situaci. Tam, kde jim tuto zpětnou vazbu nemůže dítě poskytnout, jsou naše sny, ambice a potřeba mít všechno pod kontrolou více obnaženy, a to působí další utrpení.

V knize můžete sledovat zápolení s touto náročnou situací. Zkoumají se vnější možnosti, včetně opakovaných slepých uliček, které většina rodičů dobře zná. Zkoumají se také „vnitřní“ cesty změn. Mimořádné odhodlání zavede autory do léčivých polí, která jdou ke středu toho, co má být léčeno. V tomto ohledu si kniha jistě nezadá s ceněnými knihami o cestě meditace, modlitby. Přesto všechno je v ní i mnoho něhy, jemnosti, humoru a lehkého úsměvu nad sebou samým i světem okolo.

Zvuky probouzení jsou určeny nejen těm, kteří zápolí s těžkými situacemi. Každý, kdo je otevřen zkoumat sám sebe i okolní svět, a nelpí na představě, že se život bude ubírat jen lehkým směrem, z ní může načerpat mnoho univerzální inspirace. Možná u téhle knihy získáte podobnou zkušenost jako já: nejlépe se čte jedním dechem. A když ji přečtete, je možné ji otevírat kdekoliv, třeba jen na chvíli.

Indiáni říkají, že nemáme posuzovat druhého, dokud nepřejdeme v jeho mokasínech horu. Tento příběh nabízí dvoje mokasíny. A navíc možnost se v nich projít. Olupovat vrstvy toho, co nazýváme realitou. Vrstvu po vrstvě, aby se mohl zjevit střed.

Když jsem měla možnost číst jednotlivé kapitoly, obdivovala jsem, do jakých hloubek se pro perly poznání autoři noří. Abychom se mohli dostat k tomu, co je naše pravda, a stávat se vším, čím v životě jsme, k tomu potřebujeme

kuráž. To slovo je odvozeno od francouzského slova *coeur* a vyjadřuje touhu a schopnost býti nablízku svému srdci, svému jádru. Kdykoliv dáváme prostor této „srdnatosti“, podporujeme prolnutí síly a srdce. Své posílené srdce je pak třeba vložit do klidné a projasňující se mysli, což jsou ty chvíle, kdy se před námi objevují nové významy a možnosti a děsivé propasti se uzavírají.

Číst tuto knihu předpokládá, milí čtenáři, kuráž také od vás. Přeji vám dobré prostupování vrstvami příběhu. Přeji vám dotknout se poznání, že i tak těžká cesta končí u tak „jednoduchých“ objevů, jako je „možná to není Dorotka, kdo potřebuje léčit“. Jak se říká, život se neodvíjí od toho, co se nám přihodí, ale jaký se nám k tomu podaří vytvořit vztah.

Chci poděkovat autorům za nekonečné úsilí, s nímž znovu a znovu usedali k psaní.

A také děkuji za všechny ty chvíle, kdy jsme mohli spolu s vámi, Petro a Petře, sedět v kruhu a dívat se do jeho středu, aby se „to“ mohlo objevit...

Yvonna Lucká,
psycholožka a psychoterapeutka
