

BORIS CYRULNIK

Láska nad propastí



Láska nad propastí

**Od minulých traumat
k bezpečným vztahům**

BORIS CYRULNIK

Původní francouzské vydání *Parler d'amour au bord du gouffre*
vyšlo v nakladatelství Odile Jacob
15, Rue Soufflot, 75005 Paris
© Odile Jacob, 2004, Février 2007

České vydání:
Translation © Petra Voldánová, 2014
© Portál, s. r. o., Praha 2014
ISBN 978-80-262-0754-2

I. Úvod	9
Kouzlo nechtěného	10
Zpráva pro Olgu	13
Milovat navzdory	16
Příběhy obklopující trpícího člověka mohou pomáhat i škodit	21
II. Resilience – vzpoura proti osudu	25
Ponižující omeleta	27
Soukromý význam nahlas vyřčených slov	30
Katedrála v hlavě	32
Smysl se nemůže zrodit v duši požívačného prostřádka	35
Příběh vázy plné významu	38
Příběh jako světlo v mlze	41
Síla osudu	44
Emoční nastavení	47
III. Reminiscence lásky	49
Žízala a záznaky	50
Adolescence – nebezpečná zákruta	53
Svět má takovou příchuť, jakou od něj očekáváme	57
Nutnost milovat jinak	60
Děti-maskoti a nadlidé	64
Proč opouštíme ty, které milujeme	67
Zrod významu probíhá u každého pohlaví jinak	71
Tyto děti si nezaslouží ani chléb a vodu, které dostávají ve vězení	74
Souhvězdí s chybějící hvězdou	77

Rozmazlené děti – zkažené plody	80
Prapodivná svoboda obřích kojenců	83
Děti určují pravidla	87
Když láska světlí prostředky	90
Hořká svoboda – komedie o třech dějstvích	92
Žalář srdce	96
Opakovat, nebo se vysvobodit	100
Jak nás ovládá obraz, který si o sobě vytváříme	104
Jak nás formují vzpomínky, které sami přetváříme	106
Mechanismus vyvázání	109
 IV. Metafyzika lásky	 113
Láska k rodičům a romantická láska	114
Zamilovanost jako krize	117
Preverbální vyznání lásky	120
První láska jako druhá šance	125
Závan radosti v tíživé rodinné atmosféře	128
Alchymie lásky	131
Verbální akt lásky	137
Jak dlouho trvá, než se naučíme milovat	139
Jak trpíme utrpením toho, koho milujeme	142
Porozumět a pomoci není totéž	145
 V. Peklo jako dědictví	 149
Paměť a vina	150
Trpět nebo na sobě pracovat... a co přenos?	153
Fyzická blízkost a duševní přenos	156
Přenos vzorců lásky	159
Přenos traumatu	164
Interpretace přenosu	171
Příliš hlučné ticho	175

VI. Temné písně	177
Noční přízraky	178
Rodičovský stín vnáší stín do duše dítěte	181
Identifikace se zmizelým rodičem	185
Zranění rodiče se drží v ústraní	188
Osud není nevyhnutelný	191
Změnou postoje k vzájemnému přijetí	194
Mluvit o minulosti, aby se nevrátila	198
Manželství z beznaděje	201
Trauma se přenáší způsobem, jakým o něm mluvíme	205
Přeměnit hanbu v hrdost	209
Přenos utrpení zdaleka není fatální	212

VII. Závěr	215
-------------------	-----

Citace a poznámky	220
<i>I. Úvod</i>	220
<i>II. Resilience – vzpoura osudu</i>	221
<i>III. Reminiscence lásky</i>	223
<i>IV. Metafyzika lásky</i>	230
<i>V. Peklo jako dědictví</i>	233
<i>VI. Temné písně</i>	235
<i>Závěr</i>	238

I

Úvod

Kouzlo nechtěného

Aby člověk vypadal moudře, stačí mlčet. Jenže pokud je vám 16 let, i ta nejmenší verbální výměna je důležitým společenským aktem a mluvení takřka základní životní potřebou.

Na jeho křestní jméno si už nevzpomínám. Myslím, že jsme ho oslovovali příjmením – Rouland. Nikdy nemluvil, ale jeho mlčení mělo daleko k banalitě. Někteří lidé mlčí, aby se skryli, rozpačitě hledí do země a vyhýbají se pohledům, aby si zachovali odstup. Rouland však svým vzhledem zasmušilého krasavce vysílal vzkaz: „Sleduji vás, zajímáte mě, ale mlčím, abych se vám nevydal napospas.“

Rouland si mě získal tím, že uměl rychle běhat, což byla pro náš dorostenecký ragbyový tým na pařížském lyceu Jacques-Decour klíčová dovednost. Často jsme totiž získávali náskok díky fyzické převaze, ale nakonec jsme prohráli kvůli pomalému křídelnímu útočníkovi. A tak jsem se s ním skamarádil. Tahounem našich rozhovorů jsem byl jednoznačně já – kladl jsem otázky, dával odpovědi, přebíral veškerou iniciativu a také jsem rozhodoval o tréninku. Až jednoho dne, po dlouhé tiché pauze, z Roulanda z ničeho nic vypadlo: „Máma tě zve k nám na svačinu.“

Tak jsem se nedlouho poté ocitl v pařížské čtvrti Pigalle, ve slepé uličce vedoucí z horní části ulice Victor-Massé, s velkými dlažebními kostkami, regály s ovocem a zeleninou a řeznictvím. Nevelký, trochu přeplácáný byt ve druhém patře. Rouland tiše seděl na pohovce a já se ládoval čokoládou, zákusky a kandovaným ovocem servírovaným na pozlacených talířcích. Stálo mě hodně úsilí, abych na sobě nedal znát, že je mi jasné, čím si jeho matka vydělává na živobytí. Jestlipak se nabízí přímo v ulici Victor-Massé, nebo spíš v kavárnách na náměstí Pigalle, honilo se mi hlavou.

O padesát let později, dnes je tomu několik měsíců, mi zazvonil telefon. „Tady je Rouland. Zrovna jsem kousek od tebe, nechceš se na chvíli sejít?“ Byl štíhlý, elegantní, velmi pohledný a tentokrát výrazně sdílnější: „Vystudoval jsem obchodní školu. Nikdy mě to moc nezajímalo, ale raději jsem trávil čas mezi knížkami než ve společnosti kluků, se kterými jsem se nudil, a holek, které mi naháněly strach. Chtěl jsem ti říct, že jsi mi změnil život.“ Pomyslel jsem si: „No toto!“ A Rouland dodal: „Děkuji ti za tu předstíranou nevědomost, že moje matka je... však víš...“ To slovo se neodvážil vyslovit ani dnes. „Poprvé v životě jsem viděl, že se k ní někdo chová pozorně. Dlouhá léta jsem si tuhle scénu přehrával pořád dokola: tebe, jak předstíráš, že nic nechápeš... vlastně jsi to s tou zdvořilostí možná i trochu přeháněl, ale bylo to poprvé, kdy se někdo k mé matce choval s respektem. Ten den se mi vrátila naděje. Chtěl jsem ti to říct.“

Navzdory pokroku, který učinil, byl Rouland stále nudný společník. Od té doby jsme se už neviděli, ale díky tomuto setkání jsem si začal klást jednu otázku. Ve svém světě jsem Roulanda bral jako tříčtvrtku a posilu našeho ragbyového týmu, a co se týče jeho matky, jednoduše jsem neměl nejmenší důvod pohrdat touto milou a zvláštěně ustrojenou dámou. Ovšem v Roulandově světě tato událost znamenala šťastný obrat o sto osmdesát stupňů. Zjistil, že přestat cítit hanbu je možné. Trápení, které mu způsobovala profese jeho matky, se pod pohledem třetí osoby začalo postupně zmírňovat. Z psychologického hlediska měl před sebou stále ještě značný kus práce, ale přinejmenším začal věřit v úspěch, protože právě pochopil, že je možné změnit určitý pocit. Svým komickým divadýlkem jsem mu zinscenoval situaci, která pro něj měla důležitý význam. Moje znuřená zdvořilost mu dala kapku naděje.

Význam, který jsme přidělili témuž scénáři, byl pro každého z nás jiný. Tento význam se však neskrýval v samotném dějství, nýbrž v našich soukromých příbězích, které jsme si v něm každý prožívali.

Pro mě to bylo trapné divadýlko, pro Roulanda emoční zvrat. Až o padesát let později jsem s údivem zjistil, že jsem Roulandovi posloužil jako „tutor“^a jeho psychické resilience^b.

Rouland věřil ve světlo, protože žil uprostřed noci. Já jsem žil ve dne, proto jsem si ničeho nevšiml.¹ Realita, kterou jsem vnímal, pro mě neměla žádný zvláštní význam. Dáma, která mi až trochu moc horlivě podstrojovala čokoládu, teplo, které panovalo v tomto zvláštním bytečku. Hlavou se mi honilo: „Jak jen může dýchat s tak sevřeným a napěchovaným výstřihem?“ Byl jsem zcela fascinován a polápen přítomností, zatímco Rouland zažíval životní zvrat.

a Pozn. překl.: V odborné literatuře věnované teoriím resilience odpovídá slovo „tuteur“ nejbližše termínu salutogenní faktory, což jsou faktory podporující zdraví. Může jimi být osoba z okolí, ale i příznivé okolnosti a podmínky.

b Pozn. překl.: „Resilience: nezdolnost, houževnatost; souhrn činitelů, které člověku pomáhají přežít v nepříznivých podmínkách, ve stresu, osamění, v dysfunkční rodině, při bolestivé nemoci aj.“ (Hartl, Hartlová, Psychologický slovník, Portál, 2000, str. 507).

Olga si povzdechla: „Včera ve tři čtvrtě na deset mi jediná věta vnesla do duše smrt: ‚Chodit už budete jen s potížemi.‘ Před svou nehodou v autě jsem den za dnem trávila jednotvárným a únavným studiem a jednou za čas jsem si odjela dobít baterky na lyže nebo zašla zatančit na technoparty. Včera ve tři čtvrtě na deset však nastal průlom, který vyvolala tahle věta. Nebylo k ní co dodat. Nejdřív jsem necítila vůbec nic, byla jsem otupělá. Trápení na mě dolehlo až později, když mě napadlo, že jsem před tou nehodou nežila dostatečně naplno. Byla jsem tak hloupá, měla jsem si život víc užívat, vychutnat si každou jeho vteřinu až do dna.

„Co ode mě chcete slyšet?“ zeptal se doktor.

„Pravdu,“ odpověděla jsem. Jenže to byla lež. Stále ještě mi zbývala nepatrná naděje, že to všechno je jenom zlý sen. Nechtěla jsem se o ni nechat připravit. Pravda, ve kterou jsem doufala, v podstatě odpovídala této mizivé naději.“²

Zatímco Roulandovu naději zažehla událost, která se odehrála beze slov, v Olžině světě způsobila bolestný zlom jedna věta. Poté, co člověk uslyší podobnou nemilosrdnou pravdu, už nikdy nebude tím, kým byl předtím. Můžeme se oklepat z prvotního šoku, ale náš život už bude jiný, protože do duše nám vstoupila smrt. Vychutnáváme si věci, jako by to bylo poprvé, ačkoli je prožíváme znovu. Znovu objevujeme radost z hudby, ale už je to jiná radost, ostřejší, intenzivnější a současně také bolestnější, protože jsme o ni už jednou málem přišli.

Bolestná radost. Když Olga studovala v Toulonu, bylo jí 18 let. Její život byl do poslední minuty zaplněn studiem, lyžařskými výlety do Praloupu a tanečními party v nedalekém Bandolu. Její rychlé životní tempo se nenávratně přerušilo jedné noci, jediným nárazem do zdi při špatně vybrané zatáčce. Když se z vás v 18 letech stane

paraplegik, je to, jako byste zemřeli. V první fázi se vám život zhroutí úplně, a až poté nastane určité období, kdy se vám některé jeho části začnou pomalu vracet zpět. Nejdřív je návrat jen pozvolný a život má podivnou příchuť. Čas najednou nevnímáte tak jako předtím. Dřív jste nechávali ubíhat den za dnem, užívali si, nudili jste se, tok času jste vnímali jako jistý druh směřování ke vzdálené smrti, která je sice nevyhnutelná, nicméně přesto stále jen virtuální. Od nehody, kterou jí do duše vstoupila smrt, se však Olga vrátila do života s podivným pocitem bytí mezi dvojí smrtí. První část jejího života v ní zemřela. Druhá část na svou smrt, která měla přijít později, teprve čekala. Lidé, kteří překonávají trauma, často zažívají tento dojem odkladu, který vyvolává pocit beznaděje nad životem, o který jsme přišli, ale který současně zvýrazňuje radost z prožívání toho, co ještě zůstává možné. Olga si už nemohla zalyžovat ani zatančit, ale nadále mohla studovat, přemýšlet, mluvit, smát se a také hodně plakat. Dnes je z ní špičková genetička, pracuje, má přátele a i nadále se věnuje sportu – na invalidním vozíku. „Když vidím poprvé člověka s poraněnou míchou, vím, že se vypořádá se svým údělem, pokud z jeho pohledu vyzařuje láska k životu. Těm, na kterých je vidět, že byli zranění, totiž zůstává nezhojená rána. Říkám nezhojená rána, ale na mysli mám něco jiného než kožní problém. Je to něco jako nekróza. Znamená to nosit smrt uvnitř sebe. Ti, kteří ji přijmou a dokážou strpět svůj nový úděl, se s ní vyrovnávají lépe. Začínají sportovat, i když před tím sportu neholdovali, vytvářejí si nové vazby, pracují usilovněji.“³

Ještě před několika lety se lidem se zraněním míchy dostalo více či méně kvalitní lékařské péče a poté byli umístováni do ústavů, ve kterých, jakkoli je to smutné, sotva přežívali. Dnes se již pohled společnosti na tyto osoby mění. Ať je jejich zranění vyléčitelné nebo ne, požadujeme po člověku, aby mobilizoval své schopnosti a osvojil si nový způsob života. Záleží přitom na citovém zázemí a na prostředí, ve kterém žije. Právě v něm totiž může najít několik tutorů psychické

resilience, z jejichž přítomnosti může zraněný člověk čerpat pro svůj další rozvoj.

Příběh Olgy nám ukazuje, co je to resilience. Ještě před několika desítkami let byli takto postižení lidé považováni za méněcenné. Protože na ně bylo pohlíženo pouze z pohledu jejich fyzického zranění, nedostávali příležitost obnovit jakýkoli další psychický život. Ze společenského hlediska byli všichni mrtví. Aby spousta z nich mohla začít žít znovu, jinak, musel nejdříve proběhnout dlouhý technologický a kulturní boj.

Na Roulanda zapůsobilo mé přehnaně uctivé chování jako zjevení. Najednou viděl, že je možné, aby někdo nepohrdal jeho matkou. Celé své dětství miloval ženu, které si svět nevážil. Když si ho odvedla z ústavu, ve kterém strávil první roky svého života, byl šťastný, že může žít s touto vřelou ženou plnou života. Zažíval však také hodně nudy, protože přes den spala a večer odcházela pracovat. Jako dítě si myslel, že se živí jako umělkyně. Šuškáni spolužáků a jejich následné výbuchy smíchu mu však brzy daly poznat, že její profese spočívala v něčem úplně jiném. Rouland začal být smutný, ale i nadále zůstával oddaný své matce, jejíž čest občas bránil i pěstí.

Jeho trauma se vyvíjelo den po dni, tiše a téměř nepostřehnutelně. Dvojnásobný úšklebek na tváři spolužáků, šuškáni, které ustalo vždy, když se Rouland přiblížil. To téměř nevyřčené, sotva viditelné něco chlapce tížilo a zaživa ho pohřbívalo ve světě plném posměšků. Na komedii, kterou jsem sehrál s jeho matkou, jsem si sám vzpomínal už jen matně, zatímco v jeho světě se jednalo o světlý záchytný bod. Aniž bych sám cokoli tušil, podařilo se mi položit první stavební kámen jeho resilience. Od tohoto dne měl Rouland znovu naději, postupně se začal vídat se dvěma nebo třemi kamarády, a dokonce pozval domů na svačinu i některé svalovce z ragbyového týmu. Mladíkův svět se obracel k lepšímu a Rouland se začínal učit komunikovat.

Když potkal svou budoucí ženu, stále ještě byl ve fázi nápravy a stálo ho hodně námahy, aby ji své matce vůbec představil. Jeho dívka byla kultivovaná, možná dokonce o něco víc než on. Rouland si nepřál, aby se jeho matka s jeho přítelkyní vídaly příliš často, protože každou z nich miloval jinak. Až po několika letech citového otužování s překvapením zjistil, že mu už jejich setkávání nevadí.

Odvalu vstoupit do vztahu nedodala Roulandovi pouze naděje, kterou začal cítit o několik let dříve, ale především afektivní styl jeho ženy, který pro něj byl tréninkem nového způsobu lásky. Na začátku byl uvězněn ve vztahu k matce, kterou miloval, ale nesměl to dát najevo. Divadýlko, které jsem u nich doma sehrál, v něm pak zažehlo jiskru naděje, ale skutečnou důvěru mu dodala až jeho první láska, která dokázala jeho útrpnou mlčenlivost prolomit.

Olgu po nehodě před utrpením chránila její otupělost. Jak sama říkala, vlastní tělo jí připadalo cizí, neuvědomovala si, co se stalo. Okolí obdivovalo její odvalu, která však ve skutečnosti byla jen pouhou anestezií. Psychická bolest se dostavila až po vyřčení jediné věty, kdy jí lékař musel oznámit: „Chodit už budete jen s potížemi.“ Najednou uviděla samu sebe neschopnou pohybu, a tento obraz obrátil naruby nejen všechny její plány do budoucna, ale také její minulost. „Měla jsem si užívat víc... co bude teď?“ V době, která není tak dávná a kdy ještě společnost na postižení nepohlížela z hlediska resilience, by Olga zůstala rozpolcená, přičemž jedna část by zůstala mrtvá a druhá by se zmítala v agónii. Od doby, kdy se nám daří lépe pracovat s pacienty s poraněním míchy, podléhá i nadále mrtvá část nutnosti technické a lékařské podpory, ovšem živá část již není odsouzena k živoření. Olga začala znovu žít, i když jinak než před tím. Musela se přednostně zaměřit na schopnosti, které pro ni byly před nehodou vedlejší. Spoustu energie začala investovat do svých intelektuálních aktivit a zvýšila se také její kapacita pro vztahy. Dnes je jednou z těch, kteří svým životem hlásají chválu slabosti⁴ a navzdory svému handicapu se stali silnými. Pracuje v laboratoři a nedávno otěhotněla. Muž, kterého potkala, si musel najít vlastní způsob lásky k této zvláštní ženě. A dítě, které se jim narodí, bude milovat rodiče, kteří nejsou jako ostatní a od kterých získá zcela jedinečný vklad do života.

Tématem této knihy je posilování investic do našich skrytých schopností, zpochybňování pohledu sociálního prostředí a prolínání afektivních stylů. Když dozráváme do věku pro partnerství, prezentujeme se takoví, jací bychom chtěli být, ale do vztahu vstupujeme takoví, jací jsme, spolu se svým afektivním stylem a svou minulostí. V každém páru vzniká vlastní a jedinečný druh vztahové „úmluvy“. Podle ní se, jakkoli vám to může připadat zvláštní, vytváří něco jako vztahová osobnost i přesto, že se jedná o svazek dvou samostatných individualit. Do takto vzniklého společného afektivního pole se pak rodí děti a vyvíjí se v něm.

Budeme se zabývat láskou, protože je těžké být v páru, aniž bychom k sobě vzájemně cítili emoční pouto a aniž by to zanechalo otisk na našich dětech. Také budeme mluvit o propasti, protože lidé, kteří se milují, stojí na pokraji záhuby a bojují za to, aby se jí vyhnuli.

Nezhojená rána je metafora pro duševní zranění psychicky traumatizovaných osob. „Osvětim jako nezhojená rána na mém původu.“ Vlivem traumatu se psychika ocitá v agónii. Zdevastovaný a otupělý vnitřní svět zamlžuje konkrétní tvary toho, co deportovaní vnímají. Pod náporom informací pozbývajících smyslu se pak ztrácí schopnost myslet, orientovat se, vytvořit si vztah k ostatním i k vlastní minulosti. Další vývoj těchto existenčně zmrzačených lidí byl pak navíc vystaven dalším tlakům, které následky zranění zhoršovaly, prodlužovaly jeho trvání a narušovaly jak identitu, kterou si tito lidé vybudovali před válečnými hrůzami, tak význam, který připisovali svým tragickým prožitkům. Psychické prožívání deportovaných osob bylo ovlivněno jak jejich osobní minulostí, tak postoji, které k jejich osudu zaujímal jejich rodina a okolní společnost. „To je hrozné, jak jsi dopadl, z toho už se nedostaneš...“ Nebo: „Určitě sis o to koledoval. Jak jinak by ses dostal do téhle bryndy?“ Každá oběť si přece vždycky nese svůj kousek viny, nebo snad ne?

Návrat do života probíhá uvnitř, ve skrytu duše, a je doprovázen právě tou zvláštní radostí, kterou člověku přináší pocit odkladu. Trauma rozmetalo naši dřívější osobnost na kousíčky. Pokud se tyto střípky nepokusíme posbírat a poskládat znovu, zůstaneme vnitřně mrtví, nebo se v životě budeme neustále potýkat s velkými potížemi. Pokud se nám ovšem v našem okolí dostane každodenní emoční podpory od našich blízkých, nebo pokud dá kulturní kontext našemu zranění smysl, získáme schopnost dosáhnout jiného typu rozvoje. „Každý traumatizovaný jedinec musí projít změnou,“⁵ jinak zůstane vnitřně mrtvý.

Možnost toho, čemu dnes říkáme psychická resilience, zmiňuje již Freud: „Domnívám se, že vzhledem k mimořádně syntetickému charakteru aktivity Já lze jen stěží mluvit o traumatu, aniž bychom se současně zabývali reakční obnovou...“⁶

Současně si musíme položit otázku, proč některé osoby možnost návratu do života irituje. René Spitz se od roku 1946 věnoval psychickému úpadku vlivem citové deprivace. Popsal skleslost, která někdy vede až k anaklitické depresi. Ztráta citového zázemí vede dítě k touze opustit život, zemřít, protože nemá žádnou osobu, pro kterou by žilo. V roce 1958 se tento psychoanalytik věnoval studiu možností dalšího rozvoje: „Při uzdravování z anaklitické deprese ... pozorujeme jev odpovídající ‚částečné opětovné aktivaci‘ pudů. Aktivita těchto dětí se rychle obnovuje, děti jsou opět veselé, hravé, agresivní.“⁷ Anna Freudová ve své předmluvě ke Spitzovu dílu píše: „Dílo doktora Spitze splní očekávání každého, kdo touží do této problematiky proniknout hlouběji.“⁸ Za tato slova ve své době sklidila ostrou kritiku.⁹ Další významný psychoanalytik, John Bowlby, předseda Britské psychoanalytické společnosti, který také pracoval s deprivacemi mateřské péče, se v začátcích své práce na téma attachment (vazby)¹⁰ inspiroval v oblasti etologie zvířat. Byl zastáncem názoru, že okolí utváří vnitřní svět dětí. Svou prací se dostal do ostrého sporu s myšlenkami

těch, kdo se domnívali, že trauma nemá v reálném světě opodstatnění, ale že dítě bylo traumatizováno „vynořením nepříjemné představy“.¹¹ To je ovšem také pravdivé tvrzení. Na konci svého života John Bowlby celou debatu završil tím, že napsal: „[...] cesta každého jednotlivce v průběhu jeho vývoje a míra jeho odolnosti vůči stresujícím životním událostem jsou silně determinovány vazebným schématem, které se u daného jedince rozvinulo během prvních let jeho života.“¹²

Příběhy obklopující trpícího člověka mohou pomáhat i škodit

Freud ve své době prohlásil, že zárodky trápení, které jedinec prožívá v dospělosti, byly zasety v dětství daného jedince. Dnes je nutno dodat, že zmírnit nebo zhoršit dané utrpení může také způsob, jakým se rodinné a kulturní okolí o zranění vyjadřuje, a to tím, do jakého příběhu zraněného člověka zasadí.

Dětsí vojáci v Latinské Americe, v Africe nebo na Blízkém východě jsou téměř všichni traumatizováni. Ti, kterým se podařilo vrátit se do života, byli nuceni opustit svou vesnici, a někdy dokonce i svou zemi, aby mohli „začít od nuly“ a nemuseli čelit hanlivým nálepkám, kterými jejich okolí označovalo jejich minulost. Mnoho dětských vojáků se míru obává, protože válčit je to jediné, co umí. Někteří si však přejí tomuto osudu uniknout a chtějí se vzdělávat, ovšem daleko od místa, kde byli vojáky. Tito jedinci mají šanci na změnu, ovšem pod podmínkou, že jim struktura společnosti tento vývoj umožní. Když se jich zeptáte, čím by byli, kdyby jim do života nevtrhla válka, odpoví vám všichni téměř svorně: „Byl bych tím, čím byl můj táta“. To je v naprostém pořádku, protože v dobách míru slouží jako identifikační model dospělá osoba, která je vazebnou figurou. Z dětí, které se staly válečníky a u kterých došlo k erotizaci násilí, se stávají žoldnéři. V každé moderní válce zhruba 10 až 15 % vojáků zjistí, že válečné hrůzy mohou být zdrojem slasti. Tuto hrůznou slast zakoušejí také ženy, které se čím dál více zapojují do vojenských aktivit v Kolumbii, na Středním východě nebo na Srí Lance. Počet traumatizovaných osob se liší v závislosti na daných válečných podmínkách, přesto se během prvního roku války odhaduje v průměru na 30 % populace. Zbývající většina, neboli ti, které válečné běsnění neuspokojuje ani neničí, často končí ve stavu zoufalství a deprese.

Spousta dětských vojáků sní o tom, že se stanou lékaři, aby mohli „zachraňovat ostatní“, nebo spisovatelé, „aby mohli podat svědectví“. Sociální prostředí jim vykonání této dlouhé cesty bohužel ne vždy umožňuje. Ani ti, kterým se podaří založit rodinu, stát se lékaři nebo novináři, však na trauma nikdy nezapomenou. Dokonce tomu bývá obráceně – trauma se stává zdrojem motivace k jejich cílům. Nepoznají poklidné štěstí, které by mohli zažít v opravdové rodině v zemi, ve které vládne mír, v hloubi jejich duší zůstane nezhojená rána, ale dokážou se začlenit do světa živých, vybojovat si několik šťastných okamžiků a dát svému vnitřnímu zmatku význam, a tím jej učinit snesitelným.

Nejspolehlivější způsob, jak trýznit člověka a uvést ho v zoufalství, je říci mu: „Tady žádná proč neplatí.“¹³ Tato věta vás uvrhne do světa obyčejných věcí, podřídí vás jejich zákonitostem a udělá z vás samotných jen bezduchý objekt. Chcete-li člověku zápasícímu s psychickým traumatem podat pomocnou ruku, aby se začlenil zpět do života společnosti, je nutné dát jeho utrpení význam. Právě zde jsou otázky „proč“ nutností. „Schopnost převést obrazy a zjitřené emoce do slov, do verbálních znaků, které lze sdílet s ostatními, a dát jim tak sdílitelný význam“¹⁴ je způsob, jak traumatizovaného člověka přivést zpět do světa lidí. Drahocenné otázky „proč“ jsou jedinečným faktorem resilience, který umožňuje znovu navázat první nitky zpretrhaných vazeb.

Etnoložka a odbornice na země Maghrebu, Germaine Tillionová, byla roku 1943 jakožto účastnice odboje deportována do Ravensbrücku. Hned po příjezdu využila své pozorovací schopnosti, které si vytrýbila při kontaktech s Berbery v alžírské oblasti Aurès. Snažila se vypořádat, jak tábor funguje, a večer na ubikacích dávala ostatním výklad, ve kterém vysvětlovala, jakým způsobem je dozorcí chtějí využívat až do naprostého zničení.

Geneviève de Gaulle-Anthoniozová říká: „Když jsme tě poslouchali, už jsme nebyli ‚Stück‘ (kusy), ale osoby. Mohli jsme bojovat, protože jsme dokázali své situaci porozumět.“¹⁵

Na to Germaine Tillionová odpovídá: „[...] možnost pochopit význam toho, co nás obklopovalo, nám dodávala kuráž a zmírňovala náš strach. [...] Ihned po návratu jsem se pustila do výzkumu na téma deportace...“¹⁶

Pokud se člověk nechtěl nechat zabít, bylo nutné, aby hledal ve skrytých významech, v neviditelných strukturách, které držely tento krutý a absurdní systém při životě. To, že je člověk fascinován svými trýzniteli, sice občas může vést k identifikaci s agresorem, ale ve většině případů tato pozornost obětem umožňuje vytvořit si vzpomínky, které později vedou k uzdravné proměně. Poskytují vnitřní soukromý prostor pro svobodu: „To mi nemohou vzít, nemohou mi zabránit v tom, abych to chápala a při první příležitosti využila.“ Konstrukt významu umožňuje rozvinout pocit sounáležitosti a ochrany identity. Ty se posilují v rámci skupiny, která používá stejná slova, sdílí stejné představy a dodržuje rituály, jež upevňují vzájemnou solidaritu. Ihned po svém osvobození se tyto dvě ženy angažovaly v boji proti mučení v Alžírsku a proti hladomoru ve světě.

„Dnes víme, že pro traumatizované osoby [...] je při práci na rekonstrukci příběhu zaručeným přínosem [...] nalezení významu události při odkladu jednání (après-coup)¹⁷...“, ale způsob, jakým traumatizovaní události posuzují, vychází z nezhojené rány, která zůstává nedílnou součástí jejich životního příběhu.

Neexistuje niternější aktivita, než je práce s významem. Důsledky reálného traumatu se trvale odráží v obrazech a v reprezentacích vzpomínek, z nichž se skládá naše vnitřní identita. Tento význam v nás zůstává a stává se ústředním tématem našeho života.

||

Resilience – vzpoura proti osudu

„Je zvláštní, jak věci získávají význam, když končí. Jako by nejdříve musel nastat konec, aby se mohl zrodit příběh.“¹

Stále něco říkáme, znovu a dokola, slovo za slovem, ale to, kam nás tato slova mají zavést, začínáme chápat až ve chvíli, kdy nás melodie hlasu připravuje na konec věty. Žijeme v rychlém tempu, fakta se hromadí, ale to, k čemu naše bytí směřovalo, můžeme pochopit, teprve když nám čas umožní ohlédnout se zpět. „Význam se může vynořit jen díky tomu, že slova, jdoucí po sobě, postupně odumírají.“² Příběh svého dětství si vytváříme, když jeho čas dohasíná, a až na samém konci života zjišťujeme, proč jsme vlastně žili.

Význam se rodí společně s ubíhajícím časem. Vlastně bych měl správně říci: To, co vnímám, je reprezentací času, způsobem, jakým vzpomínám na svou minulost, třídím své vzpomínky a zálibně se oddávám svým snům, které tento význam ovlivňují. Příběh, který si utvářím na základě toho, co jsem prožil, a podle obrazu, který si vytvářím s ohledem na štěstí, o něž usiluji, vytváří uvnitř mě samého svět, který ve skutečnosti nikde neexistuje, není přítomen, ale který přesto velmi intenzivně prožívám.

Ponižující omeleta

To, jak je význam naší existence ovlivněn událostmi, které již nejsou součástí aktuální situace, mi pomohly pochopit dva příběhy – jeden o ponižující omeletě a druhý o děsivém šálku čaje.

Therèse měla za to, že žije až příliš usedlým životem, a současně se zdráhala si připustit, že se často cítí sklesle. Vrcholnou událostí jejích dnů byl každodenní nákup v supermarketu kolem jedenácté hodiny dopoledne. Jednoho dne se její košík, jak se tak občas stává, nechtěně srazil s košíkem mladého muže. Mladík nehodu ihned mile okomentoval, což Therèse rozesmálo. O něco později jí stejný muž pomohl naložit nákup do auta a pak jí ještě zamával při výjezdu z parkoviště. Poté zaparkoval ve stejné ulici jako ona a nakonec se Therèse, celá ohromená, ocitla ve své posteli vedle šarmantního muže, kterého ještě před pár hodinami vůbec neznala.³

Když bylo po všem, Therèse se stále nemohla vzpamatovat z toho, co se stalo. Navrhla: „Je poledne, co kdybych udělala omeletu?“ On odpověděl, že to je dobrý nápad a že si jen rychle odskočí zkontrolovat něco v autě, které prý vydává nějaké podivné zvuky. Jakmile se však ozval zvuk motoru, zmocnil se Therèse zvláštní pocit, a když přistoupila k oknu, uviděla vůz tohoto muže, jak plnou parou mizí za roh na konci ulice. Byla to pro ni tvrdá rána, cítila se ponížená a propukla v pláč.

Nyní předpokládejme, že by si tento chvilkový milenec s Therèse její omeletu dal. Sexuální avantýra by najednou získala zcela jiný význam: „Hezké a neuvěřitelné povyražení, co mě to jenom popadlo, zapomeňme na to. Nebo ne, ale berme to jen jako příjemné zpestření jinak zasmušilého dne...“

Význam celému sblížení, které skončilo jen pár minut předtím, dal tedy právě útek. Therèse drží v ruce talíř a zuří. Nesnědená

omeleta pro ni teď znamená „ponížení“. Kdyby se však milenec vrátil a jídlo si s ní dal, tatáž věc – omeleta – by rázem znamenala „příjemné povyražení“. Vlivem sledu událostí se tak věc proměnila v symbol.

Therèse je v šoku. Přehrává si určité scény, vybavuje si některé věty a to všechno jí přináší onen zvláštní druh potěšení, který zažíváme při uspokojení konkrétní potřeby. Pohrává si s jednotlivými momenty, představuje si jiná slova: „Měla jsem mu říct... mohla jsem to tušit... měla jsem ho poslat do háje...“ Spolu s tím, jak Therèse rekonstruuje svou minulost, integruje toto dobrodružství do příběhu svého života a snaží se v něm najít analogie, opakující se prvky nebo zákonitosti, které by jí pomohly pochopit směr, jímž se její život ubírá: „Vždycky mužům jenom naletím... s mým prvním flirtem to bylo zrovna tak.“ A jakmile ve svém příběhu nachází tuto tendenci, vytváří si zásadu, která jí má ochránit do budoucna: „To se musí změnit. Musím si začít dávat pozor, protože co se týče mužů, jsem příliš důvěřivá.“ Spolu s tím, jak Therèse ve své minulosti hledá opakující se bolestné prožitky, znovu se v jejím vědomí vytvářejí (a znovu utvářejí) představy (reprezentace) scénáře uloženého v její paměti, který jí pak stále znovu ovlivňuje. Ve své útrpnosti však Therèse nepřeshlápne na místě, ale naopak pracuje na novém směru, kterým by se měla ubírat její budoucnost. Cílem této neradostné práce s vlastními vzpomínkami je objevit zásadu, s jejíž pomocí by v budoucnu dokázala lépe řídit svůj život a která by ji chránila. Tato významem nabitá omeleta, která se stala součástí jejího osobního příběhu, jí pomáhá zorientovat se ve svém životě.

Sklon vytvářet příběhy z událostí, které se nám přihodily, je důležitým faktorem psychické resilience. Příběh dodává událostem, které se staly, význam. Na tom, jaký příběh vytvoříme, závisí, jaký emoční náboj událost získá.

Therèse samozřejmě nereagovala na nějaká vejce, ale na význam, který omeletě přisoudil sled událostí. Necítila se ponížená

omeletou. Na kolena ji srazil význam, který omeletě dodal scénář situace a jejího vlastního životního příběhu.

Lidská bytost nedokáže žít ve světě bez paměti a beze snů. Kdybychom žili uvěznění pouze v přítomnosti, nedokázali bychom význam vytvářet. Tuto myšlenku si můžeme ilustrovat pomocí záhady s šálkem čaje. Představte si, že v klidu pracujete na zahradě a jdete si odpočinout do domu. Když vstoupíte do obývacího pokoje, překvapí vás pohled na vaše děti, které vyděšeně sledují televizi. Na obrazovce vidíte muže, který se právě chystá napít čaje. Rádi byste věděli, co je na tom tak děsivého, ale nemůžete to pochopit, protože ve chvíli, kdy žena hlavního hrdiny nalila do čaje kyanid, jste byli ještě na zahradě.⁴ Vaše děti však tuto scénu mají ve své paměti, a proto již tuší, že tento muž zemře. Zažívají napětí a děs, které nám poskytují detektivní příběhy, zatímco vy vidíte pouze banální událost bez jakéhokoli smyslu. Děti právě prožívají děsivou událost, kdežto z vašeho pohledu se neděje nic zvláštního. Význam šálku čaje je uložen v paměti vašich dětí, které vědí, že tento předmět představuje daleko víc než jen pouhý šálek, protože přináší smrt. Přítomnost, kterou zažívají, je prosycena jejich minulostí, což vyvolává příjemně vzrušující úzkost z budoucnosti.

Soukromý význam nahlas vyřčených slov

Tuto schopnost přiřazovat věcem význam, jehož stopa zůstává vepsána v naší minulosti, lze snadno pozorovat ve vyprávění. Chceme-li sestavit svůj osobní příběh, a vyjádřit tak svou osobní identitu, musíme jasně popsat časovou osu, do té zasadit několik situací, které pro nás byly důležité, a toto vše spojit v příběh. Význam, který jsme si vytvořili v průběhu své minulosti, prostupuje všemi slovy, která si sdělujeme v každodenním životě.

U Marie Nowakové, která prožila jen těžko představitelné dětství v Polsku ve čtyřicátých letech, se rozvinula zvláštní forma paměti, typická pro traumatizované osoby. Paměť traumatizovaných osob obsahuje spleť zcela přesných vzpomínek obklopených nezřetelnými a mlhavými událostmi. Malá holčička přihlíží úmyslně založenému požáru svého rodného domu, čelí bombardování, trpí při zmizení svého otce, zatčení své sestry, sama žije v neustálém strachu z uvěznění, sleduje, jak se do stáje vrací kuň nesoucí tělo jejího přítele, kterého na frontě provrtala kulka, s dojetím vnímá krásu mrtvých těl pod lehkým popraškem sněhu, až do chvíle, kdy ji hladovou a opuštěnou odvádějí do sirotčince a pak umístí do náhradní rodiny. Zde má zajištěny všechny hmotné potřeby, ale nenachází nikoho, kdo by alespoň trochu ukojil její citové potřeby. Po „osvobození“ ruskou armádou ji našla její matka a ptala se jí, jak probíhaly poslední dva roky, kdy byly jedna bez druhé. Dívka odpovídá: „Nic zvláštního.“ „A byla to pravda. Přešla jsem poušť času, bez jakéhokoli života a citové blízkosti. Cítila jsem vyčerpání, a to bylo vše.“⁵ V sirotčincích byla Marie ve větším bezpečí, než kdyby zůstala sama na ulici, ale v emoční poušti jejího vnitřního světa se neobjevil nejmenší závan emoci, který by ji vytrhl z citové letargie a který by vykreslil obraz,

stopu v čase, orientační bod pro vytvoření nějakého vlastního příběhu: „... poušť času... i lásky...“ Žádná představa, ze které by šlo vytvořit vzpomínku.

To, že okolnosti zabránily její paměti vytvářet obrazové a slovní vzpomínky, však ještě vůbec neznamena, že se žádná stopa nevytvořila. Ovšem jedná se o paměť bez konkrétních vzpomínek, která se projevuje zvláštní selektivní citlivostí na určitý typ událostí, kterým od nynějška bude dívka přiřkládat zvláštní, specifický význam. O několik let později, když Marie studovala v Paříži, ji pozval na večeři sympatický mladý muž. Než vešli do restaurace, zeptal se jí: „Máš hlad?“ Odpověděla: „Ne, je to dobré, teď už jím každý den.“⁶ Slova, která by dle konvencí měla být pro všechny uživatele téhož jazyka stejná, nabyla zvláštního významu, který vyplynul z individuální minulosti každého účastníka rozmluvy.

Pro získání představy o uplynulém a budoucím čase je nutné určité objekty, gesta a slova vnímat ve světle citových vztahů, a tím z nich vytvářet událost. Takto se uvnitř nás samých utváří aparát na přiřazování významu světu, který vnímáme.

Proto musíme čekat na konec věty a až do konce svého života, než se vyjeví jeho smysl. Dokud není za větou či za životem učiněna tečka, význam zůstává ve stavu neustálé možnosti přetvoření.

Význam se začíná utvářet společně se zrodem lidského i zvířecího života, ale podle typu vývoje a osobní historie jednotlivce nabývá u různých druhů různých forem.

Zvíře rozumí své vlastní realitě a reaguje na ni vhodným chováním. Vnímá objekty, které jeho nervový systém vybírá z prostředí podle důležitosti pro zvířecí svět. Proces biologické paměti se ve světě živých, i těch nejjednodušších organismů, začíná projevovat již velmi brzy. Jakmile vznikne shluk několika desítek tisíc neuronů, ze kterých se, jako například u pavouka, vytvoří malá „mozková“ uzlina, získává daný živočich schopnost paměti. Může se tak naučit řešit různé problémy, které před něj staví jeho proměnlivé životní prostředí, a procházet odlišným vývojem. Od chvíle, kdy jeho nervový systém dokáže vyvolat v minulosti vnímanou informaci a reagovat na ni, lze mluvit o smyslových reprezentacích. Na základě učení, které proběhlo v minulosti, je k vnímanému objektu v paměťové stopě přiřazena emoce, která vyvolá dostředivou nebo únikovou reakci.⁷

Realita je srozumitelná i pro kojence. Během posledních týdnů těhotenství plod reaguje na základní smyslové vjemy, na které si zvyká (hluky, mechanické nárazy, chuť plodové vody, matčiny emoce). Tím se vysvětluje, že po narození je jeho svět strukturován podle salientních (významných) objektů, kterých si všímá lépe než jiných.

Každá živá bytost je však vybavena jistým stupněm biologické volnosti, protože má na výběr mezi útekem, podřízením se, agresí nebo snahou zalíbit se. Schopnost přetvářet význam vepsaný do paměti získává jedinec až ve chvíli, kdy se začínají objevovat představy (reprezentace) obrazů nebo slov. Tím nám evoluce poskytuje přirozenou schopnost resilience.

Zrod řeči znamenal porážku světa hmotných věcí. Ty se nejdříve vítězoslavně zapisovaly do naší paměti jako první, ale od chvíle, kdy jsme získali schopnost vytvářet symboly a používat jeden objekt k reprezentaci jiného, může náš vnitřní svět začít místo hmotných věcí začít pracovat s myšlenkami.

Pro dokreslení toho, do jaké míry žijeme v tomto nově vytvořeném světě, jsem často uváděl následující povídku, za jejíhož autora jsem, nejspíš mylně, považoval Charlese Péguého.⁸ Jednou, když přijel do Chartres, uviděl Péguy muže, jak na kraji cesty rozbíjí kladivem kameny. Ve tváři se mu zračilo zoufalství a v jeho pohybech byl cítit vztek. Charles Péguy se zastavil a ptá se: „Pane, co to děláte?“ „To snad vidíte, ne?“ odpověděl mu muž. „Tahle stupidní dřina je jediná práce, kterou jsem našel.“ O něco dál si Péguy všiml dalšího muže, který taky rozbíjel kamení, ale jeho obličej byl klidný a pohyby plynulé. „Co to děláte, pane?“ zeptal se Péguy. „No, vydělávám si na živobytí. Je to únavná práce, ale aspoň jsem na čerstvém vzduchu,“ odpověděl tento muž. O kus dál pak Péguy potkal třetího muže, který taky rozbíjel kameny, ale zářil přitom štěstím. Energicky bušil do kamene, usmíval se a zálibně si prohlížel, jak se jednotlivé kousky třpytí na slunci. „Co to děláte?“ zeptal se Péguy. „Já,“ odpověděl třetí muž, „stavím katedrálu!“

Kámen zbavený významu držel prvního nešťastníka uvězněného v realitě, v okamžitém stavu věcí, ve kterém neexistovalo nic jiného než těžké kladivo a vyčerpávající dřina. Oproti tomu třetí muž, který v hlavě nosil představu katedrály, dával kameni význam, díky němuž zažíval pocit vyššího smyslu a krásy vyvolaného představou katedrály, na niž byl už v tom okamžiku hrdý. Vnitřní svět těchto drtičů kamene však skrývá jednu záhadu. Čím to, že někteří mají ve své hlavě katedrálu a jiní nevidí nic než kamení?

Bez paměti a bez naděje bychom žili ve světě beze smyslu. Abychom dokázali čelit bezútěšné přítomnosti, museli bychom se

oddávat chvilkovým slastem. Toto adaptivní chování by nám přineslo snadno dostupné radosti, ale chvilkové rozptýlení by vedlo k podrážděnosti, protože užívat si bez přestání není možné. Každé potěšení, které trvá dlouho, vede k netečnosti, poté ke znechucení a nakonec dokonce i k utrpení. Čekat od života pouze chvilková potěšení vede k hořkosti a agresivitě při sebemenší frustraci.⁹ Život zasvěcený pouze slastem nás nakonec uvrhne do stejné beznaděje jako život bez nich.

Smysl se nemůže zrodit v duši požívačného prostřáčka

„Význam věcí se neskrývá v objektivní realitě, ale v minulosti a ve sledovaném cíli.“¹⁰ Technologický pokrok moderní doby však vedl ke zrodu „požívačných prostřáčků“.¹¹ Uspěchaný člověk vyhledávající shon, který ho nutí neustále jednat a brání mu přemýšlet, je klasickým představitelem otroka lapeného v zajetí přítomnosti. Jeho vztah k času udává jeho životní styl: „Máme prostředky k neomezeným slastem. Přátelé požitkáři, bojujme společně proti škarohlídům, kteří by nám chtěli v našich radovánkách bránit.“ Tato solidarita vede k sebelibému pocitu zneužnané ctnosti: „Neděláme nic špatného. Chceme si přece jen užívat života.“ Protože však tento reflex brání jakékoli příležitosti nechat chvíli volně plynout čas, v němž by se mohl zrodit význam, tyto skupiny zaměřené na pozemské radovánky se záhy rozpadají, aniž by cokoli předaly svým přátelům nebo dětem. Oproti tomu stavba katedrály, která trvá čtyři sta let, nás naplňuje štěstím, i když katedrála ještě nestojí. Smysl poskytuje trvalé uspokojení, které lze předávat dalším lidem, zatímco samotářské potěšení vyprchá jako pára nad hrncem. A když se do hry vloží smysl a štěstí současně, život najednou stojí i za rozbíjení kamenů.

Význam se formuje uvnitř nás samých podle toho, co je před námi a co máme za sebou, čili na základě naší minulosti, snů, našeho původu a toho, co přijde po nás. Pokud však společnost nebo okolnosti kolem nás nevytvoří citová pouta, která by nás vnitřně oslovovala a vedla k utváření vzpomínek, nedostatek vjemů a ztráta smyslu z nás udělá požívačné prostřáčky. Užívat si pro nás nebude žádný problém, ale v případě neštěstí se tak připravíme o hlavní ochranný faktor své resilience.

Tím se dostáváme k tomu, že některé rodiny, lidské skupiny a kultury k resilienci přispívají a jiné jí naopak brání. Nedávné výzkumy Světové zdravotnické organizace¹² tuto myšlenku potvrdily tím, že popsaly vztah mezi zvyšováním životní úrovně a rozpadem rodin a sociálních skupin: „Čím vyšší úrovně organizace dosahuje společnost, tím víc se jednotlivci vzdalují sobě navzájem.“¹³ Čím lepší jsou životní podmínky, tím méně každý jednatel potřebuje ostatní. Dokonce se společnost dostává do stavu, kdy péče o ostatní znamená pro jednotlivce překážku v práci na sobě samém, zatímco ve společnosti, kde není možné žít v izolaci, pro něj péče o ostatní znamená ochranu.

Samozřejmě, že rezignovat na pokrok, který za posledních padesát let změnil životní podmínky člověka, nepřipadá v úvahu, ovšem je nutné uvědomit si, že ani pokrok se neobejde bez vedlejších účinků. Zvyšování důrazu na individuální výkony vede k oslabování vazeb a podporuje zranitelnost vůči traumatům. Dokud jsme aktivní, vše je v pořádku, ale v případě neštěstí se život bez citových vazeb a beze smyslu stává těžším a uzdravení traumatických událostí je obtížné.

Na konci druhé světové války, tedy na samém počátku prudkého technologického rozvoje, se tento jev projevil při výzkumu životních cílů mladých lidí: 40 % mladých Rakušanů, obyvatel poraženého státu, proploovalo bezcílň životem, zatímco 80 % mladých Američanů, tedy obyvatel vítězného státu, prohlašovalo, že život nemá žádný smysl.¹⁴ Začalo se tak mluvit o existenčním vakuu, které tito mladí lidé zaplňovali honbou za snadno dostupnými zdroji potěšení nebo náhražkami smyslu, když vstupovali do sekt či extremisticky smýšlejících komunit.

Pro vytvoření smyslu je nutné mít společný cíl. Ale k tomu, aby vznikla představa cíle, který nás naplní pocitem štěstí, je nutné, aby tento cíl byl trvalého a různorodého rázu. Je-li cílem dané kultury