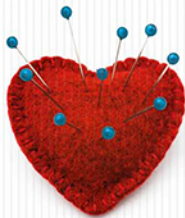


CATHY
RENTZENBRINK

Autorka bestselleru Poslední akt lásky

JAK
NA
ZÁRMUTEK



„Tuto knihu jsem napsala pro sebe, ale taky pro vás. I když si v srdci nosíte nesmírný žal a neumíte si představit, že byste se někdy mohli cítit lépe, vězte, že v tom nejste sami.“

Cathy Rentzenbrink

JAK NA ZÁRMUTEK



© 2017 Kathy Rentzenbrink
Nejprve publikoval v roce 2017 tím, Picador,
imprintof Pan Macmillan, divize
z Macmillan Publishers International Limited

*Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu nakladatele.*

Překlad © Eva Hrivnáková, 2018

Obálka © Jiří Miňovský – ARBE, 2018
© DOBROVSKÝ s.r.o., 2018

ISBN 978-80-7642-363-3 (pdf)

Cathy Rentzenbrink

JAK NA ZÁRMUTEK



Přeložila: Eva Hrivnáková



*Pro Erwyna,
Mattyho
a pro každého,
kdo mi vyprávěl svůj příběh*

Zármutek:
Emoční bolest nebo utrpení,
žal, smutek, trýzeň

Obsah

Úvod	9
Jaký je váš příběh?	19
Granáty a gilotiny	33
Malý průvodce etiketou pro případ špatných zpráv	37
Co dělat, když dojde na nejhorší	49
Jsem jednou ze čtyř	55
Jak se cítit lépe	77
Pokyny mému budoucímu já	99
Emoční cestování časem	105

Jaké je být agnostikem plným naděje	121
Poslední díl skládky	131
Strach z umírání	147
Viděno ze smrtelné postele	169
Čtením k lepší náladě	177
Denní psaní	183
Poděkování	185
Slovo překladatelky závěrem	187



Úvod

Život není peříčko. Nyní si nejsem jistá, co nám na tom všem připadá tak překvapivého, ale kdysi jsem měla šťastné dětství a očekávala jsem, že jak porostu, bude to jen lepší a lepší. Byla jsem plná naděje a téměř do nebe volající jistoty, že se přede mnou otevírá skutečný život. Chtěla jsem se učit a žít naplno a prahla jsem po zážitcích.

Místo toho mi žalem puklo srdce, když mého bratříčka Mattyho srazilo auto na tmavé silnici pouhou míli od místa, kde jsme v Yorkshire bydleli. Bylo mi sedmnáct a jemu šestnáct. Byl o třináct měsíců mladší než já a o devět palců vyšší, vždy plný humoru a dobře naladěný. Zkrátka roztomilý

drzý chlapec, který zářil jak ve třídě, tak na fotbalovém hřišti. Zákazníci v hospodě našich rodičů říkali, že je přechytralý, ale to koneckonců tvrdili i o mně.

Následný vývoj událostí byl složitý, protože nezemřel na místě. Urgentní operace mozku smrti zabránila. Na deset dní upadl do hlubokého kómatu a potom se jeho oči každých pár hodin pomalu otevřely zhruba na milimetr. Dny přešly v týdny, týdny v měsíce a měsíce v roky. Vkládali jsme do jeho uzdravení spousty lásky, naděje i práce, ale nikdy se ani nepřiblížil ke znovunabytí vědomí. Soustavně setrval ve vegetativním stavu. Ošklivá slova pro ošklivou a bídnou skutečnost. Trvalo dalších osm let a bylo zapotřebí podstoupit složitý legální proces, než konečně důstojně odešel z tohoto světa, než jsme ho mohli pohřbít a pokusit se oplakat jeho bolestnou ztrátu.

Potom jsem dělala to, co lidé obvykle dělají, když trpí. Vytvářela jsem chaos v sobě i kolem sebe. Jak roky plynuly, snažila jsem

se překonat svůj žal a vrátit se zpět do života. Děly se dobré věci. Vystřízlivěla jsem, naučila se nacházet potěšení v práci, našla si přátele, vdala se a porodila dítě. Ale nikdy mě neopustil pocit, že jsem v životě zablokovaná, že ať chci nebo ne, nemůžu se přenést přes to, co se stalo. Žila jsem v nekonečném zármutku.

Napsala jsem o tom knihu nazvanou *Poslední akt lásky* a to mi hodně pomohlo. Byla jsem pyšná, že se mi podařilo přenést náš složitý příběh na papír, a těšilo mě, že se přátelé mého bratra domnívali, jak trefně jsem vystihla jeho sílu, srdečnost a důvtip.

Asi nejvděčnější jsem byla za to, jak si se mnou přicházeli popovídat lidé na různých akcích nebo mi psali dopisy o zármutku a ztrátách, kterým v životě sami čelili. Jak jsem naslouchala ostatním, postupně mi vše připadalo jasnější a já jsem vnímala samu sebe jako součást komunity zlomených lidí. Zní to sice dost ponuře, ale nekonečně mě to uklidňovalo. Uvědomila jsem si, jak

spousta z nás vypadá, že držíme svůj život zjevně úspěšně a šťastně pod kontrolou, ale přesto nás stahují břemena a jsme vyčerpáni ze snahy ukrýt svůj smutek.

Mnoho lidí mi děkovalo za to, že nejsou sami ve svém prožívání, a mně docházelo, jak moc toho máme společného. Každá ztráta, od předčasného úmrtí milované osoby přes ztrátu nevinnosti až po krádež kabelky, se nám zda jedinečná, ale ve skutečnosti je univerzální. Viděla jsem, že pokud sdílíme naše utrpení a připustíme si bolest, již s sebou přináší to, že jsme lidské bytosti, nejenže tím odlehčíme své vlastní břemeno, ale také pomáháme lidem kolem sebe, aby se uviděli jako součást jediného celku.

Po vydání knihy se na mě lidé často obraceli s prosbou o radu, co říct někomu, když dojde na nejhorší, nebo co by jim mohlo pomoci. Ptali se, jestli si myslím, že je přijatelné, když dají knihu *Poslední akt lásky* někomu, kdo právě utrpěl strašlivou ztrátu. Stejně jako já měli obavy z toho,

že smutným a komplikovaným příběhem přitíží člověku, který se sám potýká s vlastní trýznivou zkušeností.

Někdy v té době jsem také narazila na pojmy „obsah a proces“, termíny užívané v terapii. Obsah je věc, která se stala, a proces je snaha o její zpracování. Hodně jsem přemýšlela nad tím, jak je obsah specifickou věcí pro každého z nás, pro náš vlastní příběh, ale proces máme společný. Všichni se v tom plácáme a snažíme se přijít na to, jak žít ve světě, který nefunguje podle našich představ.

Mohla bych snad nějakým způsobem sdílet svůj proces, napsat něco s konkrétním záměrem utišit jiného člověka? Možná že žal přichází při nárazu a zármutek v nás zůstává, jak čas plyne dál. Když se prach usadí, když už jsme schopni vzhlednout a rozhlédnout se kolem sebe, ale pořád jsme ještě zahaleni ve smutku. Co bych bývala sama ráda věděla, když jsem procházela těmi stavy? Pokud má první kniha zachycovala obsah, potom

snad druhá zachytí proces. Mohu čtenáře ušetřit bolesti ze zoufalého příběhu, ale stále doufat, že ponaučení, které jsem získala, může někomu pomoci. A to bez ohledu na to, v jaké situaci se sám nachází.

Toto je kniha, kterou bych si bývala přála mít, když došlo na nejhorší, plná rad, které jsem si bývala přála dostat. Je to také kniha, kterou chci mít poblíž pro všechny případy, které s sebou budoucnost přinese. Chtěla jsem všechny své myšlenky přehledně shromáždit na jednom místě, abych se měla čeho chytit, až se život vydá jiným směrem nebo až se do něj začne vkrádat bezútěšnost.

Nejsem lékařka, terapeutka, filozof, kněz ani odbornice přes nějaké téma. Jsem pouze lidská bytost, která hodně přemýšlela o tom, jak přežít v tomto světě. Nechci, aby to vyznívalo složitě ani smutně. Detaily svých muk jsem vypsala ve své první knize. O téhle upřímně doufám, že ji můžete s klidem někomu dát, aniž byste se báli, že ho tím popostrčíte ještě blíž k propasti.

V minulosti nastaly chvíle, kdy jsem nechtěla žít. Mé srdce nedokázalo unést bolest tohoto světa a jednoho dne mohlo přestat bít. Teď už se tak necítím. Pořád je mi těžko u srdce a procházím obdobími deprese, ale naučila jsem se to zvládat. Teď už vím, co si mám říct, abych dokázala jít dál. I ve svých nejtěžších chvílích chci zůstat naživu a nacházím radost ve věcech, o kterých jsem si to nikdy nedokázala představit.

Sdílím svou cestu s vámi a tuto knihu bych mohla připodobnit ke slovnímu pohlazení nebo láskyplnému vzkazu v láhvi vhozenému do moře, který dopluje až k nohám někoho, kdo ho bude potřebovat. Ať si z něj každý vezme jen to, co sám uzná za vhodné.

Doufám, že nic z toho, co říkám, není nějakým způsobem nezodpovědné nebo neužitečné, a rozhodně vám doporučuji vyhledat odbornou lékařskou pomoc nebo si promluvit s někým, komu důvěřujete, pokud se cítíte sklíčení, v depresi nebo se nějakým způsobem obáváte o své duševní zdraví.

Prosím, pokud vás má slova neoslovují, potom tuto knihu jednoduše odložte a přečtěte si něco jiného. Nepřekvapilo by mě ani, kdybyste ji párkrát během čtení odmrštili. „Kniha?” slyším vás křičet ve vzteku a smutku. „K čemu by mi asi tak mohla být kniha, když mi srdce puká žalem?”

Svého času jsem i já odmrštila pár knih. Nesnášela jsem lidi, kteří se mě snažili povzbudit, a naštvaně jsem ohrnovala nos nad mnoha radami, které tu sama udílím, protože jsem na ně nebyla připravená. Ale navzdory tomu jsem vždycky knihám věřila a spoléhala na ně. Byly pro mě zdrojem moudrosti i útěchy.

Toto je můj zdaleka ne dokonalý průvodce o tom, jak zůstat naživu v tomto krutém, ale překrásném světě. Vždycky mě uklidní a vrhne paprsek světla do temného dne, když si připomenu, že už jiní kráčeli ve stejných šlépějích přede mnou. Tohle jsem sepsala pro sebe, ale taky pro vás. I když si ve svém srdci nosíte nesmírný žal a neumíte

si představit, že byste se někdy mohli cítit lépe, vězte, že v tom nejste sami.



Jaký je váš příběh?

Každý si s sebou neseme svůj osudový příběh. Od okamžiku narození sbíráme zkušenosti a ty se s tím, jak poznáváme vjemy radostné i bolestné, promění v mnoho odstínů světla a temnoty. Mnoho lidí má něco, co je formovalo, někdy – ale ne nutně – je to smrt nebo ztráta nebo nějaký jiný zdroj smutku a často také viny a studu. Nevěděla jsem to vždycky. Myslívala jsem si, že to pouze já oplývám jedinečným talentem vypadat, že jsem v pohodě, a uměním skrývat před lidmi svou pravou tvář. Nyní jsem šťastná za zjištění, že zdaleka nejsem sama, kdo před ostatními skrývá svůj zármutek.

Zde je alespoň několik příběhů, které jsem vyslechla od svých přátel nebo od lidí, kteří si se mnou přišli promluvit na různých akcích nebo se se mnou spojili po tom, co si přečetli mou knihu. Všichni ti lidé mají společné jedno. Vypadají nad věcí. Podívali byste se na ně a záviděli jim tu zdánlivou lehkost, s níž proplovají životem.

M. jako dítě zneužívali. V každém vztahu, do kterého vstoupila, měla obavy, jak se se svým ponurým příběhem svěřit. Potom, co to jednou udělala s novým partnerem, ho už nikdy víc neviděla. Zkrátka to neunesl.

G. čekala chlapečka, ale děťátko umřelo. Musela to dotáhnout do konce a mrtvé tělíčko porodit. Nikdy potom už se jí znovu nepodařilo počít. Nikomu o tom nevypráví, ale pravidelně čelí otázkám, proč nemá děti. Lidé často nahlas přemítají, že se mateřství vzdala kvůli kariéře.

F. měla sestru, která zemřela. Její rodiče udělali z domu svatyni. Jak F. dospívala, utekla na univerzitu, kde se vždycky vydávala