

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

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 náporém 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