

### **Irvin D. Yalom & Marilyn Yalom. *O smrti a životě.***

Portál, 2022, 214 stran. Z anglického originálu *A Matter of Death and Life* (2021) přeložila Linda Bartošková.

Když v roce 2017 vydal Irvin D. Yalom (\*1931) svoji knihu *Stávám se sám sebou. Vzpomínky terapeuta*<sup>1</sup>, mohlo se zdát, že se jedná o jeho poslední knihu. Je totiž plná jeho osobních i profesních vzpomínek, v rámci nichž bilancuje svůj život ve všech jeho rovinách, čímž spontánně pomyslně uzavírá kruh svého života včetně své literární tvorby. Po přečtení této knihy může mít čtenář pocit, že v duchu Eriksonovy periodizace lidského vývoje Yalom dosahuje plné osobní integrity. Tento pocit může podpořit i samotný závěr knihy, kde Yalom s vděčností konstatuje: „*Vždycky své pacienty žádám, aby prozkoumali to, čeho litují, a naléhám na ně, aby usilovali o takový život, v němž nebudou mít čeho litovat. Když se dnes ohlédnu, lituji máločeho*“ (Yalom, 2018, str. 329).

Okolnosti Yalomova života jej ale nakonec dovedou ještě ke knize *O smrti a životě*, která u nás vyšla v roce 2022<sup>2</sup>. Tuto knihu Irvin Yalom napsal se svou ženou Marilyn Yalomovou, uznávanou americkou odbornicí v oblasti srovnávací literatury. Když v roce 2019 byl Marilyn diagnostikován mnohočetný myelom, rozhodli se manželé Yalomovi napsat společně knihu, která by zachytila úvahy manželů, kteří jsou spolu sezdáni pětadesát let a „*kterí mají to velké štěstí, že mají jeden druhého na cestě, co nakonec vede ke smrti*“ (Marilyn, str. 7).<sup>3</sup>

Kniha má dvě části, první zachycuje období od onemocnění Marilyn až po její smrt, druhá pak dává čtenáři nahlédnout do procesu truchlení, kdy se Irvin vyrovnává se smrtí své milované ženy. Tyto dvě části jsou pomyslně oddělené kapitolou *Budeme vzpomínat*, kterou tvoří *Smuteční pocty pro Marilyn Yalomovou 22. listopadu* obsahující rodinné fotografie a smuteční projevy jejich dětí.

První část knihy tedy píšou manželé Yalomovi společně a ukazují čtenáři, jak se vyrovnávají se ztrátami ve stáří a s blížícím se koncem života. V jejich dlouholetém partnerství, v němž přivedli na svět a vychovali čtyři děti, měli spoustu společného, psaní pak bylo jedním z těchto propojení: „*Vždy jsme byli první, kdo četl a redigoval práci toho druhého.*“ (Irvin, str. 6). V psaní jednotlivých kapitol se manželé střídají a čtenář si nemůže nevšimnout, že Marilyn je obdivuhodně schopná psát doslova ještě několik dní před svojí vlastní smrtí. Je zcela jednoznačné, že společné psaní jim pomáhá: „*Píšeme, abychom dali své existenci smysl, i když nás unáší do nejtemnějších území tělesného úpadku a ke smrti.*“ (Irvin, str. 8).

Na počátku této knihy manželé Yalomovi takříkajíc v přímém přenosu ukazují, s kolika jednotlivými ztrátami se ve stáří člověk musí vyrovnat.<sup>4</sup> Marilyn popisuje dilema ohledně zůstávání v domácím prostředí versus využití některého pobytového zařízení. „*Pomyšlení, že bychom opustili náš domov, kde jsme žili více než čtyřicet let, a s ním i zelenou zahradu a stromy, nám v tom brání*“ (Marilyn, str. 34). Dále nám ukazuje, jak smutné může být loučení se se svými věcmi, které jsme celý život shromažďovali a které mají pro nás nesmírnou osobní cenu, ale často jsou nepředatelné našemu

<sup>1</sup> U nás vyšla v roce 2018 v českém překladu v nakladatelství Portál.

<sup>2</sup> V USA vyšla již v roce 2021 pod názvem *A Matter of Death and Life*.

<sup>3</sup> Vzhledem ke společnému příjmení budu z důvodu rozlišení, komu patří zmiňovaná citace z knihy *O smrti a životě*, používat křestní jména Marilyn a Irvin.

<sup>4</sup> Samozřejmě se jedná o popis vyrovnávání se se stářím a smrtí v daném sociokulturním kontextu. Je nutné si uvědomit, že sledujeme pocity lidí, kteří jsou vysokoškolsky vzdělaní, mají dobré ekonomické zázemí, řadu osobních vazeb atd.

okolí. „*Kdo by všechny tyto věci chtěl? To, že je máme rádi a vážou se na ně naše vzpomínky, ještě neznamená, že po nich budou toužit i naše děti*“ (Marilyn, str. 36).

Irvin čtenáři líčí, jak těžké může být smířování se s odchodem do důchodu, když popisuje poslední terapeutické setkání, na kterém si připustil, že vzhledem ke své zhoršující se paměti již nemůže vykonávat práci psychoterapeuta. „*Tohle byla ta chvíle, kdy jsem si uvědomil, skutečně uvědomil, že už očividně nejsem schopen v praxi pokračovat. Paměť mi vynechávala až příliš.*“ (Irvin, str. 42). Uvědomuje si také, že vzhledem ke svému pokročilému věku je často již jediný, kdo uchovává jedinečné vzpomínky na své mrtvé rodiče, spolužáky, přátele, pacienty. Současně vzhledem k tomu, že jeho paměť jej občas zrazuje, řadu vzpomínek na jejich společný život si pamatuje Marilyn. Pokud Marilyn zemře, část Irvinovy vlastní minulosti zemře s ní. Cituje přitom Milana Kunderu: „*Akt zapomínání je ve skutečnosti jistou formou smrti, vždy přítomnou v životě*“ (Kundera, citováno podle Yalom a Yalom, 2022, str. 58). Na jiném místě líčí, jak je každodenně konfrontován se zdravotními omezeními svými i své manželky. „*Taková je moje současná situace: Marilyn, má milovaná manželka, nejdůležitější osoba na světě od mých patnácti let, trpí vážnou nemocí a můj vlastní život mi připadá nebezpečně křehký.*“ (Irvin, s. 12).

Kromě samotných ztrát nám Marilyn a Irvin ale ukazují i celou řadu „cenných perel“, které mají ve svých životech a které jim pomáhají procházet tímto těžkým obdobím. Vedle již zmíněného vzájemného intenzivního partnerského vztahu čerpají sílu ze své celoživotní práce, z děkovných dopisů svých čtenářů a z moudrosti řady spisovatelů a filozofů. Jak popisuje Marilyn, velkou oporou jsou jim přátelé a samozřejmě jejich vlastní děti: „*Máme velké štěstí, že máme milující děti, které se o nás starají a se kterými můžeme počítat*“ (Marilyn, str. 47). Důležité jsou i chvíle krátkých oddechů: společné předčítání, sledování filmu, klidné posezení v zahradě, společné držení se za ruce. Tyto chvíle, kdy zdánlivě zapomenou na svoje stáří i Marilyninu život ohrožující nemoc, jim dodávají sílu opět čelit neúprosné realitě. I když všechny tyto zdrojové věci zaznívají v knize spontánně a spíše v kontextu vděčné rekapitulace vlastních životů Irvina a Marilyn, svým způsobem kladou čtenáři otázku, o co se sám může opřít, co cenného a podpůrného vytvořil ve svém životě, co mu může v těžkých chvílích být oporou?

Za samotné zamyšlení stojí úvahy o konci života a smrti, které se linou celou knihou. Irvin a Marilyn zde velmi osobně ukazují, že přestože si jsou velmi blízcí, každý z nich dané realitě čelí vlastním způsobem a ve vlastním tempu. Na řadě míst se zdá, že Marilyn jde v určitém smyslu slova před Irvinem, který déle zůstává ve fázi popření. „*Nevím, zdali je lepší mluvit o tom, že mi zbývá už jen krátký čas, anebo ho nechat v tom popírání*“ (Marilyn, str. 101). Marilynino smířování se s nevyhnutelností smrti bezpochyby urychluje každodenní zažívání velkých tělesných obtíží a útrap.

K nejsilnějším momentům knihy pak podle mě patří úvahy Marilyn o asistovaném ukončení života.<sup>5</sup> „*Po velmi uspokojivém, dlouhém životě, o který jsem se dělila s Irvem, a navíc v dobrém zdraví, kterému jsem se těšila po většinu života, proč bych teď měla chtít žít v každodenním utrpení a zoufalství?*“ (Marilyn, str. 20). Nejprve nachází sílu v myšlence, že má „povinnost“ žít pro druhé. „*Nakonec jsem pochopila, že člověk zůstává naživu nejen kvůli sobě, ale také kvůli druhým*“ (Marilyn, str. 21). S postupujícím ubýváním sil a naopak přibýváním obtíží jí útěchu přináší myšlenka možné asistované sebevraždy. Slovy Nietzscheho, kterého v knize cituje Irvin: „*Pomyšlení na sebevraždu je*

<sup>5</sup> V Kalifornii byl v roce 2015 schválen zákon o asistované sebevraždě. Může o ni zažádat smrtelně nemocný člověk, u něhož se dva nezávislí lékaři shodnou, že mu nezůstává více než půl roku života.

*velkou útěchou: díky němu člověk přežije mnohou temnou noc.*“ (Nietzsche, citováno podle Yalom a Yalom, 2022, str. 17).

V otázce asistovaného ukončení života je asi nejznatelněji vidět různé tempo vyrovnávání se s danou realitou u obou manželů. Zatímco po první konzultaci o asistované sebevraždě s lékařkou Marilyn vypadá uklidněně, Irvin je v šoku: „*Připadám si, jako bych dostal ránu palicí, a sedím tam celý otřesený*“ (Irvin, str. 55). Pochopit pohled své ženy na dobrovolný odchod ze života Irvin dokáže postupem času díky osobním rozhovorům na toto téma se svojí ženou. „*Nedokážu ti vysvětlit, jak bídne mi skoro celou dobu je. Ty jsi nic takové nezažil. Nebýt tebe, už dávno bych našla způsob, jak to skoncovat.*“ (Marilyn, str. 83).

V říjnu 2019 se Marilyn rozhodne ukončit léčbu imunoglobulinovou terapií pro její mizivý efekt a velmi nepříjemné vedlejší účinky. Důležitým momentem se ukáže upřímná odpověď lékařky ohledně času, který Marilyn zbývá. Sdělení ji nejprve vyleká: „*Byl to je pro mě šok, čekala jsem o něco delší lhůtu*“ (Marilyn, str. 103), ale současně jí to pomůže uspořádat si své poslední věci. Odpověď lékařky samozřejmě šokuje i Irvina, ale i jemu to pomůže uvědomit si, že jeho žena opravdu umírá: „*Ono se to děje už teď. Jsme přímo v tom*“ (Irvin, str. 107).

V posledních dnech je Marilyn v péči domácího hospice, takže si čtenář může udělat představu o fungování domácího hospicového týmu v Kalifornii. Všichni členové hospicového týmu i celá rodina dělají vše proto, aby Marilyn mohla mít kvalitní život až do konce a aby jej měla co nejvíce pod kontrolou. To Marilyn značně ulevuje, neznamená to však, že by sama nečelila těžkým pocitům: „*I když se nebojím samotné smrti, cítím stále smutek z toho, že se rozloučím se svými milovanými.*“ (Marilyn, str. 121).

S blížící se smrtí své ženy čelí Irvin obavám, jak bude vypadat jeho život, až Marilyn zemře. Snaží se připravit na bolest z osamocení, přestože má přátele, děti a vnoučata. V neposlední řadě je konfrontován s myšlenkami na vlastní smrt a apelem zatlačit své potřeby do pozadí a být zde až do konce pro Marilyn. Ta umírá za přítomnosti všech svých dětí a Irvina vlastní rukou za asistence hospicového lékaře.

Druhou část knihy píše Irvin sám po smrti své manželky. Tato část knihy, která končí dopisem Marilyn, je hlubokým a osobním svědectvím Irvina Yaloma o procesu truchlení. Díky své celoživotní terapeutické zkušenosti v ní jedinečným způsobem kloubí své osobní prožívání ztráty Marilyn s obecnými poznatky a souvislostmi procesu truchlení, které načerpal při práci se svými klienty vyrovnávajícími se s podobnou situací.

Tato část knihy může tedy sloužit všem lidem, kteří se z osobních či profesních důvodů zajímají o proces truchlení, jako „učebnice“. Přestože se jedná o popis pocitů, myšlenek a psychických stavů jednoho člověka, dají se v ní velmi přehledně vystopovat obecné skutečnosti, se kterými se lidé při truchlení setkávají.

V prvé řadě Irvin popisuje velké pocity vnitřní prázdnoty a samoty, přestože má velkou oporu u svých dětí a přátel. Sám to nazývá obdobím, kdy se učí žít jako „*nezávislý, samostatný dospělý*“ (Irvin, str. 154). Uvědomuje si, že po většinu svého života byl jeho život velmi úzce spjat s Marilyn, byl s ní zvyklý sdílet své starosti a radosti. Poprvé v životě si sahá na skutečnost, že věci mohou mít hodnotu, i když se o ně nemůže s Marilyn podělit. „*Mým úkolem je, abych oceňoval potěšení z čirého vnímání sám, bez Marilyn jako svědka*“ (Irvin, str. 193).

Také si všímá, jak fungují jednotlivé druhy paměti v procesu truchlení a že je normální určitou částí sebe sama vědět, že milovaný člověk zde již není (explicitní paměť), a určitou částí si na tyto věci nevzpomenout (implicitní paměť). „*Moje nedávná bolestná explicitní vzpomínka, že Marilyn*

*zemřela, je anatomicky oddělená od mého značně rozvinutého implicitně procedurálního a emocionálního nutkání povědět o tom Marilyn.“ (Irvin, str. 170).*

Dále ukazuje, jak podstatné je v procesu truchlení rozhodnutí o tom, co se stane s věcmi po milovaném člověku, popř. jak moc si aktivně budeme zemřelého připomínat pomocí fotografií, audio či video záznamů. Věren své terapeutické profesi zmiňuje, že tyto věci jsou velmi individuální a mají u každého svoje vlastní tempo, protože „*každý truchlí po svém*“ (Irvin, str. 161). Současně poukazuje na důležitost dobrého načasování intenzity kontaktu s druhými lidmi, nejprve nemá chuť a sílu být s nimi v kontaktu, postupně začíná přijímat jejich nabídky. Sám pak nastiňuje další fázi. „*Myslím, že skutečnou známkou zlepšení bude, až začnu sám nějaké akce vyhledávat.*“ (Irvin, str. 183).

V knize čtenář najde i další prožitky spojené s truchlením, které Irvin zažívá a které zná i od svých klientů: silné obsesivní myšlenky, které nejdou zastavit, prožitek hlubokého žalu hraničící s depresivním prožíváním, silné sexuální touhy, nerozhodnost spojenou s dětskou touhou po záchraně a pocity otupělosti, kdy se zdá, že většina věcí ztratila svůj význam. Přestože jistě není nutné vždy všechno prožít na vlastní kůži, abychom mohli pochopit situaci druhého člověka, sám Irvin připouští, že jsa obohacen o tuto mezní životní zkušenost by jinak provázel své klienty v podobné situaci. „*nedokážu upřesnit, co bych udělal nebo řekl, ale vím, že bych vás vnímal jinak*“ (Irvin, str. 203).

Celou touto částí se prolínají i protektivní faktory, které ilustrují čtenáři, jak je důležité se v těžkých životních situacích opírat o své vlastní zdroje, popř. nalézat nové. Irvinovi v první řadě pomáhá jeho rodina, která se u něj pravidelně střídá, přátelé, kteří jej zvou na různé společenské akce, jeho dlouholetá skupina psychoterapeutů, pravidelný režim, práce na revizi dalšího vydání jedné z jeho knih, vlastní individuální psychoterapie a samozřejmě psaní této společné knihy.

Kniha O smrti a životě vedle osobních myšlenek manželů Yalomových obsahuje řadu citátů od známých spisovatelů, psychologů i filozofů, a dává tak čtenáři prostor zamyslet se nad řadou existenciálních témat včetně eutanázie. V Irvinových pasážích je řada odkazů na jeho minulé knihy, což může méně informovanému čtenáři trochu znesnadnit orientaci v širších souvislostech, na druhou stranu dává jeho čtenářům možnost nahlédnout do jeho celoživotní tvorby jiným způsobem. Přestože je Yalom zastáncem určité míry sebeodhalování v terapeutickém vztahu, jako psychoterapeut si vždy chránil své soukromí. Na konci své kariéry dává nahlédnout do svého nitra, čímž kniha získává osobní až intimní charakter.

Závěrem lze už jen dodat, že kniha je velmi čtivá a poutavě napsaná. Přes nezpochybnitelnou tematickou vážnost má do určité míry nadějně ladění. Stáří, smrt i žal patří k životu, ale je možné v nich najít lásku, smysl a smíření. Lze ji doporučit nejen příznivcům knih Irvina Yaloma, ale všem z řad odborné i laické veřejnosti, kteří chtějí osobitým pohledem nahlédnout do problematiky stáří, umírání i hlubokého zármutku.

Mgr. Veronika Valentová  
gerontopsycholožka, psychoterapeutka a krizová interventka  
ver.valentova@email.cz