

Megan Devine

Je v pořádku, že nejsi v pořádku



Jak se vyrovnat se ztrátou
a zármutkem

Věnováno lidem, jejichž osud je pro ostatní zlým snem.

Megan Devine

Je v pořádku, že nejsi v pořádku



Jak se vyrovnat se ztrátou
a zármutkem

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Megan Devine

Je v pořádku, že nejsi v pořádku

Jak se vyrovnat se ztrátou a zármutkem

Přeloženo z anglického originálu knihy Megan Devine *It's OK That You're Not OK: Meeting Grief and Loss in a Culture That Doesn't Understand*, vydaného nakladatelstvím Sounds True, Boulder, Colorado, 2017.
Copyright © 2017 by Megan Devine. Foreword © 2017 by Mark Nepo.
This translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.
All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 8558. publikaci

Překlad Mgr. René Souček
Odpovědná redaktorka Lenka Zajíčková
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Fotografie autorky © Anna Caitlin Photography 2020
Počet stran 280
První české vydání, Praha 2022
Vytiskla tiskárna PBTisk a.s., Příbram

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2022

ISBN 978-80-271-4940-7 (ePub)

ISBN 978-80-271-4939-1 (pdf)

ISBN 978-80-271-3498-4 (print)

OBSAH

O AUTORCE	11
ŘEKLI O KNIZE	13
PŘEDMLUVA	17
PODĚKOVÁNÍ	21
ÚVOD	23

ČÁST I

VŠECHNO JE OPRAVDU TAK ŠÍLENÉ, JAK SI MYSLÍTE

1. SKUTEČNOST ZTRÁTY	31
Skutečnost zármutku	31
V čem je problém?	33
Zármutek větší než „normální“ smutek	34
Přežití	36
Jak používat tuto knihu	37
2. DRUHÁ POLOVINA VĚTY	43
To, co říkají, zní logicky: tak proč mě to tak rozčiluje?	44
Hele, já to mám taky za sebou!	46
Čí zármutek je větší?	47
Druhá polovina věty	49
Všechno špatné je k něčemu dobré	52
Sebekontrola a kontrola skutečnosti	54
3. CHYBA NENÍ VE VÁS, ALE V NÁS	57
Patologie postupného přenášení	58
Historky proti zármutku a bizarní věci, které slyšíme	59
Uvívnutí v zármutku	60
Jak dlouho je už moc dlouho?	61
Fáze zármutku – proč se terapeutům nedaří	62

Motýli, duhy a kultura transformace	65
Odpor proti schémátům	67
Příběh nového hrdiny	68
Ještě to není všechno... ..	70
4. EMOČNÍ NEGRAMOTNOST A KULTURA OBVIŇOVÁNÍ	71
Zostuzování obětí a kultura obviňování	72
Králíčí nora, ve které se vyhýbáme bolesti	74
A co Bůh?	75
Kult positivity	77
Co je špatného na pozitivním přístupu	78
Duchovní obcházení a mýtus osvícení	81
Jakou cenu platíme za to, že se vyhýbáme zármutku	84
Připoutanost znamená přežití	86
5. NOVÝ MODEL ZÁRMUTKU	89
Pokoření versus přijmutí	91
Lepší svět	93
Osobní je globální, globální je osobní	94
Zpátky k vám... ..	95

ČÁST II

CO DĚLAT SE ZÁRMUTKEM

6. JAK ŽÍT SE SKUTEČNOSTÍ ZTRÁTY	99
Za všechno, co jste museli udělat... ..	101
Vyprávění příběhu	102
Nášlapné miny	103
Smutek v supermarketu	105
Kdy je čas na... ..	106
O výročích a památnících	108
Děti a smutek	109
Když mluvíme o rodině... ..	111
Ukončil zármutek některá z vašich přátelství?	113
Věc, o které lidé neradi mluví: vztek	114
A co všechno to ostatní?	115

7. ZÁRMUTEK SE NEDÁ VYŘEŠIT, ALE NEMUSÍTE SE ANI TRÁPIT	117
Co mám teď dělat?	118
Bolest a utrpení: o někoho se pečuje, někdo se napravuje	120
Velký experiment se zármutkem	122
Tohle není žádná zkouška	122
Sběr dat	123
Důkazy: výsledek je důležitější než činnost	127
Celková pohoda nebo celková nepohoda	128
V čem je rozdíl?	131
Tohle je hloupé	132
8. JAK (A PROČ) ZŮSTAT NAŽIVU	133
Zármutek a sebevražednost: co je třeba vědět	133
Jak přežít bolest: dívejte se na to, co se rozbilo	136
Péče o bolest: co to obnáší?	138
Je toho už moc!	141
Nezaměřujte se na své tělo. Nesnažte se hledat své „šťastné místo“	143
Laskavost k sobě samým	145
Můžete na sebe být hodní	146
Manifest péče o sebe	147
9. CO SE STALO S MOU MYSLÍ?	149
Zármutek a biologie	149
Jak být „někde mezi“	150
Vyčerpání a nespavost	150
Sny a zlé sny	152
Fyzické výzvy: zármutek a tělo	153
Změny hmotnosti	154
Péče o sebe	155
Zármutek a váš mozek: Proč už nejste člověkem, jakým jste bývali	156
Nejdřív to hlavní: nejste blázen	157
Ztráta paměti	157
Duševní vyčerpání	158
Ztráta času	159
Čtení a nečtení	160

O zmatení	161
Vytváření nových kognitivních drah	162
10. ZÁRMUTEK A ÚZKOST	165
Mozky dělají svou práci... až moc dobře	168
Vizualizace nebezpečí vám má navodit pocit bezpečí	169
Krátkodobé přístupy k úzkosti	170
Dlouhodobější reakce pro překonání úzkosti	173
Lepší reakce na úzkost: co přesně potřebujete?	178
11. CO MÁ S TÍM VŠÍM SPOLEČNÉHO UMĚNÍ?	181
Proč se tím tedy zabývat?	183
O psaní	185
Jak psát pravdu (samostatně, společně)	186
Víc než slova: komiksy	190
Koláž	190
Poezie náhody	192
Fotografování, sochařství, drhání a vaření	194
Nedokončené práce	194
12. NAJDĚTE SVŮJ VLASTNÍ OBRAZ „ZOTAVENÍ“	197
Ze smrti se nelze zotavit	198
Nic takového jako „jít dál“ neexistuje	199
Hele, já se nechci „zlepšit“	202
Jakou „naději“ máte v zármutku?	204
Jaká je vaše představa zotavení?	205
O suverenitě	206
Stvořené k vašemu vlastnímu obrazu	207

ČÁST III

KDYŽ PŘÁTELÉ A RODINA NEVĚDÍ, CO MAJÍ DĚLAT

13. MĚLI BYSTE JE POUČOVAT, NEBO IGNOROVAT?	213
Ale já se přece jen snažím pomoci!	215
Prostě buďte zdvořilí	216
Jak se rozhodovat, kdo si zaslouží péči a úsilí	218

Dohady. Lidé jich mají vždy dostatek	218
Sdílet či nesdílet: Jak budete lidem vyprávět svůj příběh?	220
Zármutek vám přeskládá adresář	223
Odstupte od šílenství: jak se o zármutku přestat dohadovat	225
14. KONSOLIDACE ČLENŮ VAŠEHO PODPŮRNÉHO TÝMU	229
Posun od zármutku jako problému, který je třeba vyřešit, ke zkušenosti, která potřebuje podporu	230
Nové modely a dobré příklady	232
Jak se naučit být svědky bolesti	233
Je v pořádku cítit se zvláště	234
Jak se stát lidmi, kteří to „chápou“?	236
Dost teorie: co tedy dělat konkrétně?	237
Jak to, že to nepomáhá? Dělán přece všechno správně	241
Neberte si to osobně (nezahlcujte svou láskou a pozorností!)	242

ČÁST IV

CESTA VPŘED

15. KMEN POZŮSTALÝCH	247
Sami, společně	249
Spřízněnost a uznání	252
Kmen pozůstalých	253
Potřebujeme se navzájem	255
Kultura laskavosti	257
16. JEDINÉ, CO PŘETRVÁ, JE LÁSKA	261
Je v pořádku, že nejste v pořádku – nejste předurčení k tomu být v pořádku	262
Střední cesta zármutku	264
Společná cesta vpřed	265
DODATEK	269
POZNÁMKY	274
ZDROJE	276

*Otevřená všem ztrátám zpívá si s toulavou dívkou.
I ona je jí, sama sobě tak amuletem.*

Alejandra Pizarniková

*Drobná stvoření, jako jsme my,
dokáží nekonečnost snášet jen díky lásce.*

Carl Sagan

O AUTORCE



Megan Devineová je spisovatelka, přednášející a obhájkyně zármutku. Jezdí po světě a povzbuzuje lidi, aby se nestyděli říkat pravdu o své bolesti a naučili se skutečně naslouchat druhým, aniž by se bezhlavě snažili napravovat zoufalou situaci truchlících. Žije společně s proměnlivou partičkou nej-různějších zvířat v malém domku nedaleko dálnice v Oregonu.

Poznámka: Některá jména a identifikační údaje byly z důvodu ochrany soukromí osob změněny.

ŘEKLI O KNIZE

„Kniha *Je v pořádku, že nejsi v pořádku* je písemné svolení cítit to, co cítíte, dělat to, co děláte, a říkat to, co říkáte, když vás v životě zasáhne hluboká ztráta a svět vás nutí stát se zase člověkem, kterým víte, že už nikdy nebudete.“

Jonathan Fields

autor knihy *How to Live a Good Life*, zakladatel projektu *Good Life*

„Megan Devineová vystihuje zkušenost zármutku: zármutek není problém, který je třeba vyřešit, ale tajemství, které je třeba respektovat. Autorka chápe bolest z odsouzení, odmítnutí a nepochopení, kterou truchlící lidé musí od druhých snášet navíc k jejich zármutku ze ztráty někoho blízkého. Na tuto knihu jsem čekala 30 let a můžu ji doporučit každému, koho zasáhla smrt milovaného člověka.“

Donna Schuurmanová

vrchní ředitelka pro podporu truchlících dětí a rodin, Dougy Center

„Touto krásně napsanou knihou dává Megan Devineová našim zlo-
meným srdcím lék na matoucí návody naší kultury jak snášet ne-
nesitelné. Nemusíme se omlouvat za to, že jsme smutní! Zármutek
není nemoc, ze které se musíme co nejdřív vyléčit! Krajina ztráty
je jedním z nejposvátnějších míst, do kterých můžeme vstoupit.“

A Megan je přitom naší nebojácnou, odhodlanou a hluboce soucitnou průvodkyní.“

Mirabai Starrová

překladatelka knihy *Temná noc: Sv. Jan od Kříže* a autorka knihy *Caravan of No Despair: A Memoir of Loss and Transformation*

„Tato kniha je **mocná**. Mnoho knih o zármutku se zaměřuje jen na jeho „překonání“, ale tato kniha nám říká: ‚Podívejte se zármutku do očí a posaďte se s ním.‘ Tato kniha přistupuje k zármutku bez předsudků. Je chytrá a upřímná. Je poselstvím, které by si měl přečíst každý, koho potkala bolestná ztráta blízkého člověka.“

Theresa Reedová

Autorka knihy *The Tarot Coloring Book*

„Naše dnešní kulturní normy ohledně smrti nám znemožňují autenticky se vyrovnat se zármutkem, čímž nechtěně způsobují víc bolesti a utrpení nejen nám samotným, ale i lidem, na kterých nám nejvíc záleží. Tato kniha je dokonalým návodem, který nám radí, jak můžeme přispět k uzdravení sebe samých, lidí kolem nás i naší společnosti, která se vyhýbá smrti.“

Sarah Chavezová

výkonná ředitelka Order of the Good Death (Řád dobré smrti)

„Jako terapeutka a vdova zná Megan Devineová zármutek velmi důvěrně. V této úžasné upřímné a velmi ušlechtilé knize se vyrovnává se skutečností zármutku a připomíná nám, že to, co přetrvá, je láska.“

Jessica Handlerová

autorka knihy *Invisible Sisters: A Memoir* a *Braving the Fire: A Guide to Writing About Grief and Loss*

„Tato kniha je velmi moudrá a potřebná. Její autorka Megan Devineová nám nabízí láskyplný, holistický a upřímný pohled na to, co znamená „navzájem se doprovázet v tom, co nás bolí.“

Steve Edwards

autor knihy *Breaking into the Backcountry*

„V kultuře, která nás pro zvládnání zármutku ponechává žalostně nepřipravené, je tato kniha zdrojem inspirace pro budování lepších vztahů. Ukazuje nám cestu, jak být lidem, které máme rádi a kteří prožívají hlubokou bolest, spíš souputníky než zachránci. Měla by být povinnou četbou každého humánního člověka.“

Kate McCombsová

vztahová pedagožka a organizátorka akcí *Tea & Empath*
(*Čaj a empatie*)

„Megan Devineová nám říká pravdu o ztrátě a normalizuje tak zkušenost, kterou naše společnost cenzuruje a stigmatizuje. Její kniha nám poskytuje obrovskou útechu a potvrzuje skutečnost našich pocitů. Svou prací a touto důležitou knihou nám Megan dává něco, co je v naší kultuře velmi vzácné: oceňuje a respektuje bolestnou ztrátu nám blízkého člověka a trpělivě nám naslouchá ve chvílích, kdy to nejvíc potřebujeme.“

Tré Miller Rodríguezová

autorka knihy *Splitting the Difference: A Heart-Shaped Memoir*

„Když nastanou těžké časy, je jednou z nejtěžších věcí snaha získat nebo dávat podporu. V této knize nás Megan Devineová právě takovými časy důstojně provází. S láskyplným přijetím a soucitem nám nabízí novou a laskavou perspektivu, kterou v nich potřebujeme.“

Vanessa van Edwarrdsová

autorka knihy *Captivate* a behaviorální vědkyně
na ScienceofPeople.com

„Megan Devineová nám ukazuje, že zármutek můžeme přijímat vřele a s pochopením a že není třeba ho považovat za nemoc, ze které se musíme co nejdřív vyléčit. Je to neocenitelná kniha.“

Rene Denfeldová

autorka bestsellerů *Magický únik* a *The Child Finder*

„Tato kniha je radikálním pohledem na zármutek, který všichni potřebujeme. Megan Devineová rozbíjí společenské stereotypy a očekávání, která k intenzivní bolesti ze ztráty někoho blízkého přidávají jen další utrpení. Lidem, kteří prožívají zármutek, přinesou její slova útěchu a hluboký pocit uznání jejich bolesti. Přesné formulace, pronikavé úvahy a snadno proveditelná doporučení dělají z této knihy maják, který nám ukazuje cestu v našich nejtemnějších časech. Je to povinná četba pro každého, kdo chce druhým ulehčit jejich zármutek!“

Jana Decristofaro

koordinátorka služeb pro truchlící děti a rodiny, Dougy Center

„Těžce nabytá moudrost Megan Devineové má sílu normalizovat a uznat prožitek zármutku jako základní lidskou zkušenost. Pokud vás neustálé dotazy typu ‚Tak co, už je to lepší?‘ přivádějí k šílenství, přečtěte si tuto knihu a budete se na svůj zármutek dívat jinak.“

Chris Guillebeau

autor *New York Times* bestselleru *The Happiness of Pursuit*

„Kniha pro podporu a porozumění zármutku, která je napsaná upřímně, přímočaře a moudře.“

Jack Kornfield

autor knihy *Cesta srdce*

PŘEDMLUVA

Lidský úděl v sobě nese dvojí paradox. Zaprvé – nikdo nemůže žít váš život za vás: nikdo nemůže bojovat s tím, co je určeno vám, ani prožívat to, co máte prožívat vy. A nikdo to nedokáže zvládnout sám. Zadruhé – tento život nám byl dán proto, abychom milovali a zažívali ztráty. Nikdo neví proč. Prostě to tak je. Jestliže se rozhodneme pro lásku, pak nevyhnutelně poznáme i ztrátu a zármutek. Jestliže se ztrátě a zármutku budeme snažit vyhnout, pak nikdy nebudeme milovat doopravdy. Poznání lásky i ztráty nás však mocným a záhadným způsobem vede k plnému a hlubokému životu.

Megan Devineová poznala lásku i ztrátu do hloubky své bytosti, a proto je naší silnou a starostlivou společnicí na této cestě. Její život se navždy změnil, když ztratila milovaného člověka. Není to něco, co můžete překonat, ale něco, co v sobě musíte nést. Ztráta a zármutek mění náš pohled na svět. Krajina a terén našeho života se navždy změní a neexistuje žádný „normál“, do kterého bychom se mohli vrátit. Naším úkolem je vytvořit si novou a přesnou mapu naší cesty. Jak moudře říká Megan: „Nejsme tu proto, abychom svou bolest vyřešili, ale abychom o ni pečovali.“

Pravdou je, že trpící získávají moudrost, kterou potřebujeme i my ostatní. A protože žijeme ve společnosti, která se citovosti bojí, je důležité, abychom se vzájemně otevřeli hloubce lidské cesty, kterou lze poznat pouze skrze naše pocity. Právě pouto lásky a přátelství se

vytváří tím, jak moc dokážeme lásku i ztrátu prožívat. Aniž bychom přitom jeden druhého posuzovali nebo do něčeho nutili a aniž bychom přitom nechali jeden druhého utopit v hlubině smutku nebo se vzájemně zachraňovali před křtem duše, který nás v této hlubině čeká.

Jak říká Megan: „Skutečné bezpečí znamená prožívat účast s bolestí druhého a zároveň v ní poznávat sami sebe.“

Naším úkolem není zlehčovat námi prožívanou bolest nebo ztrátu, ale zkoumat a poznávat, co nám otevírají události, které mění náš život. Moje vlastní bolest a zármutek mě naučily, že když vás ztráta blízké osoby uvrhne do propasti, neznamená to, že by do ní spadl celý svět. Dar prožívat naši lidskou existenci se tak soustředí na obnovení toho, co je důležité, a na cestě z této propasti se necháváme vést svým srdcem.

Podobně jako Jan od Kříže čelící temné noci duše a Jákob zápasící s bezejmenným andělem na dně rokle se i Megan po ztrátě svého partnera Matta musela prodírat dlouhou a temnou roklí. A pravda, kterou přitom poznala, nezní, že všechno bude zase v pořádku, všechno se vyřeší nebo zapomene, ale že věci se budou dít dál s vědomím jejich pravé podstaty a že ti, kteří utrpěli velkou ztrátu, se znovu neoddělitelně propojí se životem, přestože pro ně už všechno bude jiné.

V Dantově *Božské komedii* vede Vergilius Danta z pekla do očištění, a to až do místa, kde Dante stane proti stěně z plamenů, které se bojí. Vergilius mu řekne, že nemá na výběr a uklidňuje ho: „Ó věř, kdybysi tisícletí mnohá ve klínu žárů těchto musil dlít, ni vlas ti spálit není jejich vloha.“ Dantův strach však trvá. Vergilius to vycítí, položí mu ruku na rameno a zopakuje, že nelze jinak. Dante pak sebere odvalu a vstoupí do plamenů. Každý člověk k této ohnivé stěně jednou dojde. Stejně jako k ní Vergilius přivede Danta, i Megan nás provede peklem až k této stěně. Jejimi plameny však už musíme projít sami a za ní se staneme svými vlastními průvodci. Stejně jako Vergilius,

i Megan nám ukazuje cestu, ne tu jedinou a pravou, ale naši vlastní cestu, a nabízí lidem tonoucím ve zmatku a zármutku několik věcí, které jim na ní můžou posloužit. Milovat, zažívat ztráty a vzájemně se podporovat je odvážná práce, ať už je naše cesta jakkoli dlouhá. A Megan je naší odvážnou učitelkou. Pokud vás svírá zármutek, přečtěte si tuto knihu. Pomůže vám nést to, co máte nést právě vy, a poradí vám, jak na to nebýt sami.

Mark Nepo