

Yoram Yovell

Nepřítel v mém pokoji

a jiné příběhy
z psychoterapie


portál

To bylo před více než dvěma sty lety. Pro většinu lidí jsou duševní onemocnění a jejich léčba dodnes opředeny tajemstvem. Nemocní jsou často stigmatizováni. Ve druhé části své knihy se chci pokusit tuto temnotu pokud možno co nejvíce projasnit a odstranit nedorozumění. Psychiatrie zažila v posledních letech velký průlom. Dnes existuje téměř pro každou duševní poruchu účinná léčba a my jsme schopni mírnit utrpení postižených lidí.

* knihy se zabývala duševními problémy, jež mohly v průběhu psychoterapie, tedy prostřednictvím této části je věnována duševním nemocem, byla účinnost medikamentózní terapie. Dnes se častěji kombinují, což v mnoha případech znamená řešení. Duševní poruchy se nejdříve projevují v oblasti osobnosti, současně je však lze v mozku se dá řešit léky, duševní problémy rozhovorů. Nikdo dnes nepochybuje, že obě jsou jen dvěma různými cestami k témuž cíli: Kdo léčí duši, léčí i tělo, a kdo léčí tělo, léčí i duši.

Vzlétnout ke hvězdám

Sebevražda

Ten rukopis na zažloutlém kousku papíru jsem znal už z vyššího stupně gymnázia. Písmena byla chvatně načmáraná na zadní stranu tiskopisu, jemuž se říkalo „vycházkový formulář“; každý voják ho musí vyplnit před opuštěním své jednotky. Onen mladý muž, jehož rukopis jsem tak důvěrně znal, však nechtěl opustit pouze jednotku – chtěl se rozloučit se životem.

Šalom všem.

Neberte si to moc k srdci. Prostě si představte, že putuju ke hvězdám, k nimž patříme, jak krásně praví jedno přísloví. A hlavně: Nenechte si zkazit večírek na rozloučenou...

Šalom všem, Ajtan.

P. S.: Ještě jedna malá prosba. Postarejte se o to, aby příložený dopis dostala moje rodina.

Sebevrahové často zanechávají dopisy; naposledy se v nich obracejí k lidem, které znali nebo měli rádi (nebo nenáviděli). Ten dopis, jeden ze dvou, jimiž se můj přítel Ajtan rozloučil se světem, se mi nedávno znovu dostal do ruky. Ajtan ho napsal v posledních minutách svého mladého života, jemuž před dvaceti třemi lety učinil konec. Ačkoli jsem od té doby ztratil mnoho blízkých lidí, Ajtanovy řádky mnou hluboce otřásl, tak hluboce, jak jen mohou člověkem otřást poslední známky života ztraceného přítele.

Jednou v pátek, třináctého, někdo by řekl v nešťastný den Ajtan Dror vpálil kulku do hlavy. Zemřel na místě, jak Jako všichni kamarádi v táboře jsem výstřel slyšel i já. Vzpomínám si na ozvěnu nesoucí se nad nástupištěm, kde jsme se shromáždili a čekali na autobusy, které nás měly dopravit na víkendovou dovolenou. Ajtan a já jsme spolu chodili do stejné třídy na vyšším stupni gymnázia, cestovali jsme spolu po Izraeli a v roce 1978 jsme se ke svému překvapení znovu setkali na důstojnickém kurzu ve výcvikovém táboře u kráteru Ramon. Tam jsme se také navždy rozešli: Ajtan spáchal sebevraždu, zatímco já žiju.

Ajtanův svět se zhroutil v jednom kritickém okamžiku. Týden před koncem kurzu byl z něho vyloučen. Bylo to už jeho třetí vyřazení z nějakého kurzu, a tehdy se v něm něco muselo zlomit. Na gymnázium byl vynikajícím studentem, dokonce pýchou školy – ale u armády...

Poslední den v životě Ajtana Drora začal jasným lednovým ránem. Právě vyšlo slunce. Vítr po nástupišti rozfoukal papíry, které zřejmě unikly očím rotmistra. Ajtan čekal v obrovském šedém betonovém bloku před kanceláří velitele na rozhovor. Byl druhý, kdo musel převzít své vyloučení. Třásl se – možná nejen – chladem a únavou. Netečný hlas sekretářky ho zavolal do předpokoje: Ajtan Dror. Už si ho dál nevsímala, jen ukázala bradou směrem ke kanceláři velitele. Jako na běžícím pásu, pomyslel si možná Ajtan, když procházel kolem ní.

Představil jsem si tu situaci: Ajtan zmateně předstoupil před velký psací stůl velitele a pokoušel se skrýt svou zranitelnost. Díval se nepřístupně a rozzlobeně, jako by to všechno bylo zbytečné, vždyť předem věděl, jak to skončí. Velitel důstojnické školy seděl zpřímá za stolem a kromě něho byl přítomen i poručík, Ajtanův přímý nadřízený. Důstojníci chvíli mlčeli. Nedívali se Ajtanovi do očí, nýbrž měli sklopené zraky. V místnosti bylo chladno. Poručík zalistoval v Ajtanově osobním spisu a přečetl nahlas, co Ajtan už dlouho věděl: Řídicí schopnosti: nedostatečně. Navigace: dostatečně. Teorie boje: dobře. Odolnost vůči zátěži: nedostatečně. Panovala všeobecná shoda, že Ajtan se na důstojníka nehodí. Velitel si přehodil nohu přes nohu a netrpělivě vyslechl předčítání po-

sudku. Venku čekalo ještě několik odmítnutých adeptů. Poručík položil Ajtanův spis na stůl před velitele. Velitel na Ajtana letmo pohlédl a zeptal se ho, jestli k tomu chce něco říci.

Možná k tomu Ajtan chtěl něco říci. Snad chtěl zakřičet, že by se měli stydět. Že od nich bylo podlé nechat ho dojít tak daleko a vyloučit ho teprve na konci kurzu. Včerejší noční cvičení, při němž jako velitel čtyř selhal, bylo vymyšlenou pastí. Zmýlil se, ale nikdo mu z toho nepomohl. Mohlo se to stát každému. Možná chtěl ještě dodat, jak prahl po tom, aby se mohl stát důstojníkem. Kdyby mu dali ještě jednu šanci, vynaložil by všechny své síly a zvládl všechny překážky. Náhle ho však přemohla únava. Stěží byl ještě schopen jasně myslet. Snad se i bál, že by mu vyhrkly slzy, kdyby jen otevřel ústa, snad se bál pohrdavého pohledu velitele. Proto zamumlal něco nesrozumitelného a odmítavě zavrtěl hlavou. Velitel poté hlasitě oznámil, že Ajtan Dror musí být na základě nedostatečného výkonu a negativního posouzení ze strany učitelského sboru a ostatních branců vyloučen z důstojnického kurzu, a popřál mu mnoho úspěchů v dalším průběhu vojenské služby. Ajtan pozdravil a rychle vyšel ven. Další odmítnutý adept už čekal přede dveřmi. Ani se na sebe nepodívali.

Venku bylo chladno, i když slunce už stálo výš. Ajtan se posadil na schody do kantýny. Pokoušel se vzpamatovat a soustředit své myšlenky na to, co ho čeká v nejbližších chvílích. Myšlenky ho však neposlouchaly a těkaly všemi směry. Jak se teď mohu vrátit do pokoje a nepropadnout se studem? Tohle mu pravděpodobně vířilo hlavou. Musí si v pokoji vyzvednout zbraň a ostatní věci, aby je řádně odevzdal; ostatní budou mlčky sedět na svých postelích a přihlížet, jak všechno hází do batohu, až někdo nakonec poznamená: Hleďte, Ajtan se přece jen naučil létat. A Ajtan ani nezvedne hlavu, aby se podíval, kdo si ten zlomyslný vtip dovolil. Vyjde bez pozdravu ven a skladníci dole při odevzdávání výstroje zjistí, že mu chybí stanové kolíky, a pošlou ho se škodolibým úsměvem za velitelem, na němž bude na první pohled patrné, že už má Ajtana po krk. A to není všechno: Ještě zbývá trest za to, že před třemi týdny ztratil kompas. A pak se beze zbraně a bez hodnostního označení ocitne

na ulici a poputuje domů. A jak má předstoupit před rodiče? A proč vlastně? Proč?

Možná se Ajtana, tam v té zimě na schodech do kantýny, zmocnilo zoufalství, které v jeho duši už dlouho klíčilo. Možná v něm šeptalo: Vyhodili tě, selhal jsi. Jsi neschopný, mizerný budižkničemu. Kdesi v táboře visela tabulka s heslem, které bylo důstojnickým adeptům často citováno: „Neúspěch v kurzu – neúspěch v životě.“ Možná měl Ajtan pocit, že to s ním jde z kopce, že jeho život už nemá žádnou cenu. S prázdnýma rukama by se musel vrátit ke své bývalé jednotce a možná by byl nasazen jako velitel družstva, zatímco kolegové z kurzu se vrátí jako důstojníci a budou jeho nadřízenými. Ano, oni nadřízení, a on ten, který selhal tak, že musel být vyřazen. Potom matematika a fyzika na univerzitě. Tyhle předměty měl kdysi rád, ale dnes nechápal proč. Všechno přece postrádá smysl. A pak se seznámit s nějakou ženou a oženit se. Žít jako všichni ostatní: byt, auto, půjčky, které se musí splácet, láska, která se časem opotřebuje, a na psacím stole hromady písemných prací studentů. A ona si potom bude přát dítě. K čemu vlastně dítě? Aby zrovna tak trpělo, bylo odmítnuto jako na běžícím pásu a aby se mu vysmívali? Ne. Nic z toho nechci. Člověk s tím musí umět včas udělat konec.

Nikdo není osamělejší než sebevrah ve své poslední hodině. Umírá zoufale a opuštěně, vědom si svého ztroskotání. Psycholožka Kay Redfieldová-Jamisonová, jedna z nejznámějších badatelek v oblasti afektivních poruch, problém sebevraždy důkladně zkoumala. Toto téma jí velmi leželo na srdci, protože ona sama se v určitém období svého života pokusila na sebe vztáhnout ruku.

Ve své knize *Night Falls Fast* píše: „Sebevražda je obzvláště strašný způsob smrti. Duševní utrpení, jež k němu vede, je zpravidla dlouhotrvající, intenzivní a bez sebemenší úlevy. Neexistuje žádný ekvivalent morfinu, který by odstranil akutní duševní bolest, a smrt je většinou násilná a hrozná. Utrpení člověka ohroženého sebevraždou se odehrává v přísném soukromí a nedá se vyjádřit; bezmocní členové rodiny, přátelé a kolegové se musí vypořádat s téměř nevysvětlitelným způsobem ztráty blízkého člověka a s pocitem viny. Sebevražda vyvolává zmatek a zkázu v takové míře, že se nedá popsat slovy.“

Na Ajtana padl stín. Stála před ním divizní sekretářka Orit a tiše se ho zeptala, jestli si k němu může přisednout. Ajtan ze sebe nevypravil slovo, jen přikývl. Možná by jí rád řekl: „Pojď, Orit, posaď se a podívej se mi do očí. Nikdo se mi tady nechce podívat do očí.“ On však k ní obličej nezvedl a zůstal sedět s hlavou sklopenou. Orit si vůbec neuvědomila, že její slova jen prohlubují propast mezi ní a Ajtanem: „Je to opravdu nepříjemné, vyletět z kurzu těsně před koncem,“ řekla. Ale Ajtan už asi sám dávno cítil, že se sem nehodí, pokračovala. Museli si toho všimnout i jeho kamarádi, ale netroufli si říct mu to do očí. Každý se hodí k něčemu jinému. Ajtan si určitě brzy najde vhodné povolání, vždyt je tak chytrý a citlivý. Ona, Orit, je každopádně ráda, že ho poznala, a přeje mu z celého srdce hodně úspěchů. Uchopila jeho ruku a stiskla ji. Pak vstala, sestoupila po schodech, pomalu přešla přes nástupiště a ztratila se v obytném bloku pro personál.

V Ajtanovi se něco zlomilo. Bojoval a bojoval, ale teď byl u konce svých sil. Něco v něm možná zavzlykalo: „Mami, tati, už toho mám dost. Jsem k smrti unavený. Nechce si mi ani myslet. Je mi zima.“ Rodiče však byli daleko, v Jeruzalémě, a nemohli mu odpovědět. A v Negevu, ve výcvikovém táboře pro důstojnické kandidáty, se Ajtanovi náhle všechno začalo hnusit. Nejspíš už měl dost toho, že byl navzdory své horlivé snaze pořád odmítán. Jako by všichni měli zálsuk jen na to, jak ho položit na lopatky. Už měl své pokořující a beznadějně existence plné zuby. Chtěl vyskočit a vykřičet svou bolest, ale nepatřil k lidem, kteří své pocity dávají hlasitě najevo. Zůstal proto sedět a dál se přehraboval ve svém životě, který v něm vyvolával už jen nevoli. Měl všeho dost: zoufalých pokusů vyniknout u armády, svých věčných nezdarů, svého unaveného, chladem ztuhlého těla, sebe sama.

Pak jeho rozrušení náhle zmizelo a v Ajtanovi se rozprostřel dosud nepoznaný vnitřní mír. V rovnici jeho života to všechno byly proměnné – teď je pouze zapotřebí učinit správný závěr, najít řešení, přinést důkaz. A Ajtan, po víru pocitů náhle zcela klidný, sestavil chladně a klidně bilanci. Neměl nic, zač by stálo žít. Jinými slovy, byl čas zemřít. Nic víc. Jak prosté. Představuji si, že ta slova pro sebe potichu zašeptal, přesvědčil se

o jejich správnosti a těšil se z vysvobození, které slibovala. Ano. Byl čas zemřít. Napřed ale ještě musel vyřídít pár věcí.

Ajtan se zvedl s novou silou. Vzpřímeně a klidným krokem zamířil ke svému pokoji, kde se ostatní připravovali na ranní nástup. Když vstoupil, zmlkli. Požádal jednoho z nich o dopisní papír a dvě obálky a z náprsní kapsy vytáhl pero. Napsal dopis své rodině a strčil ho do jedné obálky. Na zadní straně vycházkového formuláře zanechal pár řádek pro kamarády z kurzu a strčil ho do druhé obálky. Obě obálky položil nápisem dolů na svůj polštář. Z opasku pomalu vytáhl zásobník a nechal ho vklouznout do kapsy. Nikdo to neviděl. Sáhł po své zbrani, a aniž se otočil, vyšel ven.

Domnívám se, že Ajtan chtěl zemřít na střeše proto, aby se tam ještě trochu ohřál na slunci. Vystoupal po schodišti až k vikýři, ale ten byl jako vždycky zamčený. Otočil se tedy a zamkl se ve sprchách. Bílé dlaždičky zářily čistotou, ale z vedlejších toalet vycházel zápach. Ajtan se ujistil, že za modrými dveřmi nikdo nesedí. Pak vstoupil do jedné ze sprch a rozhlédl se. Myslím, že si řekl: Tady. Teď. Cesta končí. Je čas zemřít.

Nabil zbraň, odjistil a natáhl kohoutek. Na okamžik zaváhal a pak to zopakoval. Jeden náboj vyskočil a s řinčením se kutálel po podlaze. Ajtan ho sledoval očima, dokud se nezastavil, pak se lehce opřel o obloženou stěnu a zvedl pohled. Poslední věc, kterou z tohoto světa viděl, byla možná vysušená sprchová růžice nad ním. Pevně zavřel víčka, zvedl zbraň a přitlačil si hlaveň na krk. Teď už nic necítil. Žádnou bolest, žádný chlad, žádný strach, žádné utrpení. Nic. Na okamžik nehybně stál. Potom se zhluboka nadechl, jako plavec před dlouhým ponořením pod vodu, a pravým palcem stiskl spoušť.

Bylo po všem. Ozvěna výstřelu se nesla prostorem. Dlouhé štíhlé tělo se sesunulo k zemi a zůstalo nehybně ležet v kaluži tmavé krve. Zbraň vyklouzla z nehybné ruky a zvonivě dopadla na dlaždice. A duch se vrátil tam, odkud přišel.

Proč Ajtan zemřel? Kdy osud rozhodl o jeho smrti? Ajtan věřil, že si smrt vyvolil sám a že si své rozhodnutí promyslel. To, co napsal v posledních minutách, bude jeho rodiče provázet po celý život:

Pátek – několik minut předtím...

Moji milí, šalom (,a nashledanou' je škrtnuté)!

Chci vám napsat, že se ukázalo, že už nestojím za nic, proto jsem se rozhodl se sebou skoncovat. Z různých důvodů pro mě bylo hodně důležité tady uspět, a teď chci zemřít. Protože si myslím, že život jako takový nemá žádnou zvláštní cenu, je důležité pouze to, co z něj člověk udělá. A protože já jsem se sebou hodně nespokojený, zabiju se.

*Jediné, co mě trápí, je vědomí, že některým lidem způsobím bolest – hlavně vám, a vy jste pro mě důležitější než všichni ostatní. Odpusťte mi to prosím. Věřte mi, že co dnes udělám, neplyne z nějakého momentálního duševního stavu; uvažuji o tom už dlouho a dobře jsem si to rozmyslel. Žádná psychoterapie by mi nepomohla. * Až doteď jsem klidný a vyrovnaný.*

Moc se tím prosím netrapte, nebuďte smutní příliš dlouho. Berte to s nadhledem, stejně jako já rád všechno беру s nadhledem, i tohle. Nerušte kvůli mně žádnou rodinnou oslavu ani neměňte své osobní nebo rodinné plány. Další prosba: Pozdravujte ode mě kamarády, ty, kteří se o mě zajímali. To, že jsem spáchal sebevraždu, raději nešířte. Pomýšlel jsem i na to, že zinscenuju nějakou nehodu při cvičení nebo něco podobného, ale bohužel se ukázalo, že to nejde.

(Následují osobní pozdravy na rozloučenou jednotlivým členům rodiny.)

Nashledanou (škrtnuté)

Šalom všem,

Ajtan

Dopisy sebevrahů na rozloučenou jsou vždycky otřesným lidským dokumentem, posledním vzednutím velké temnoty. Obzvláště dojemným svědectvím je útržek papíru, který po sobě zanechal izraelský voják Uri Ilan poté, co se roku 1954 při vojenské operaci za hranicemi Izraele dostal do syrského zajetí. Usmrtil se při mučení a výsleších v damašském

* Dnes vím, že se Ajtan mýlil. I jiné domněnky v jeho dopise jsou nesprávné. Byla by mu pomohla nejen psychoterapie, ale i něco mnohem jednoduššího: čas. Do deseti let po vážném pokusu o sebevraždu podnikne další pokus pouze 10–14 % zachráněných.

vězení. Když byla jeho mrtvola převezena do Izraele, mezi prsty na nohou se našel maličký lístek, na němž stálo: „Nic jsem nevyzradil.“

Ovšem jak konstatuje Kay Redfieldová-Jamisonová v knize *Night Falls Fast*, lidé si od takových dopisů na rozloučenou často slibují víc, než v nich pak je obsaženo. Jsou napsány v ojedinelé chvíli: na hranici mezi životem a smrtí, na okraji propasti. Ačkoli se od nich očekávají jímavá nahlédnutí do tragiky umírání, většinou jsou banální. I dopis mého přítele Ajtana, přemýšlivého a hloubavého člověka, se takovou banalitou tváří v tvář smrti vyznačuje. Kromě toho odhaluje nápadný vnitřní rozpor, jehož si Ajtan patrně nevíšiml. Tvrdí v něm, že všechno bere s nadhledem, „i tohle“, to znamená katastrofu své smrti. Ve skutečnosti však tomu bylo naopak. Svě vyloučení z kurzu nesl těžce a tato událost byla příčinou jeho sebevraždy. Není divu, že tento fakt sám nerozpoznal; téměř všichni sebevrazi trpí v den své smrti duševními poruchami deformujícími jejich myšlení. Spisovatelka Virginia Woolfová bojovala po celý svůj život s maniodepresivními záchvaty a se svou touhou zemřít, jíž nakonec podlehla. Dá se z toho vyvodit, že sebevražda je „předvídatelná“? Řídí se osud nějakým zákonem, nad nímž nemá postižený člověk žádnou moc a který ho pronásleduje a nakonec dostihne? Kdyby tomu tak bylo, nemělo by žádný smysl chtít sebevraždám zabránit a pro potenciální sebevrahy by z tohoto nebezpečí neexistovalo žádné východisko. Odpověď zní: V určitých případech se snad dá mluvit o velkém riziku sebevraždy, dokud však dotyčný člověk žije, existuje i naděje. Pro žádnou jinou životní situaci se tolik nehodí následující slova modlitby: „Bůh pomáhá okamžitě.“

Přesto je dnes nade vši pochybnost prokázáno, že sklon k sebevraždě je obsažen i v jedné genetické složce. Tato dědičná náchylnost, která si své oběti vybírá někdy s děsivou přesností, rozbila i rodinu Drorů. Můj přítel Ajtan se zastřelil v roce 1978. O šestnáct let později se jeho mladší bratr Šimon zamkl ve svém pokoji v Jeruzalémě a spolykal smrtící směs léků. Bylo mu třicet let. V dopise na rozloučenou napsal: „To už stačí. Jsem na konci svých sil.“ Tím však nebyl kalich utrpení pro tuto rodinu ještě naplněn. O dva roky později se zabila Ariella, Ajtanova a Šimonova

starší sestra. Rodina Drorů však byla sebevražednými sklony zasažena už v dřívější generaci: Ajtanův dědeček, vzdělaný a skromný muž, který se do Izraele přistěhoval z Německa, na sebe vztáhl ruku několikrát a byl vždy v poslední minutě jakoby zázrakem zachráněn.

Je možné, že v určitých rodinách se sebevraždy vyskytují nikoli z genetických důvodů, nýbrž pod tlakem osobního „příkladu“? Šimon Dror se ve svém dopise na rozloučenou zmínil i o Ajtanovi, obdivovaném a milovaném starším bratrovi. Ajtanova sebevražda nepochybně ovlivnila Šimonův životní pocit a my se nikdy nedozvíme, jak určující byl tento vliv právě v poslední den Šimonova života.

Dnes je známo, že traumatizující zážitky z dětství (například sexuální zneužití) riziko sebevraždy zvyšují. Zrovna tak je však prokázáno, jak už jsem se o tom zmínil, že sebevražedné tendence se do určité míry dědí. Toto vědomí snad může zmenšit pocity viny pozůstalých příbuzných. Ti by však každopádně měli být stále ve střehu a chránit ohrožené členy rodiny před nimi samými.

Jak může být sklon k sebevraždě dědičný? Přesněji řečeno je to tak, že se nedědí vůle k sebevraždě, nýbrž tendence reagovat v krizových obdobích impulzivněji a agresivněji. Každý z nás prodělá alespoň jednou v životě těžkou krizi. Impulzivním a citlivým lidem jako Ajtan však v takové situaci hrozí, že se rozhodnou zemřít a budou jednat ve fatálním spěchu, především tehdy, trpí-li zároveň depresemi nebo úzkostnými stavy.

Můžeme tedy vědět, kdo je za určitých okolností ohrožen. To nám poskytuje možnost zachránit život, ale staví nás to před morální, lékařské i právní otázky. Kdo nese zodpovědnost za rozhodnutí, který pacient musí být dopraven na kliniku, u kterého postačí ambulantní nemocniční léčba a který je pod nejlepším dohledem v ordinaci terapeuta? A co bude s pacienty, kteří se nechtějí léčit? Jaká práva má pacient, jaké povinnosti má terapeut a kde probíhá hranice mezi nemocí a zdravím? Tyto otázky se střetávají, jako v nějakém ohnisku, obzvláště na pohotovostních příjmech nemocnic a většinou jsou aktuální hluboko v noci.

Pípání jsem zaslechl, ještě než jsem na měkkém lůžku v pokoji pro pohotovostní lékaře vklouzl do Morfeovy náruče. Ve tmě jsem tápal po

vypínači, abych rozsvítil. Byly čtyři hodiny ráno. Byl to můj první rok odborné praxe, kdy jsem v Presbyteriánské nemocnici v severní části Manhattanu ještě míval noční služby. Číslo, které se objevilo na displeji ohašovacího zařízení, bylo právě to, které jsem té noci už nechtěl vidět. Znovu mě volali na pohotovostní příjem!

Teprve před chvílí jsem dokončil vizitu všech svých pacientů, napsal zprávy do dokumentací a s úlevou se těšil na pár hodin spánku před zítřejším náročným dnem. Dnes v noci mi to však zřejmě nebylo přáno. S povzdechem jsem se zvedl z postele a zavolal na příjem. Na druhém konci to zvedl Kenny, vrátný, který mi před pár minutami popřál „dobrou noc“.

„Mrzí mě, že vás zase budím. Vrchní sestra Jane vás potřebuje kvůli jedné pacientce, kterou přivezli kvůli pokusu o sebevraždu.“

„Je při vědomí?“

„Ano, nebyl to vážný pokus. Cítí se teď zase dobře a chtěla by jít domů. Zuří, protože jsme jí řekli, že nemůže být propuštěna, dokud si s ní nepromluvíte.“

„Dobře, už jdu.“

Prudké světlo na pohotovosti mě oslepilo. S přivřenými víčky jsem studoval bílou tabuli nad sesternou, kde byly napsány údaje o všech přijatých pacientech. Tato noc byla relativně klidná, obsazena byla jen asi polovina lůžek. Nový příjem jsem našel hned: Marie Cruzová, 17 let, lůžko 5, předávkování analgetiky. Podíval jsem se směrem k posteli číslo pět a viděl z dálky děvče v nemocniční noční košili s dlouhými černými vlasy a zlatými náušnicemi. Ležela na zádech, přikrývku přitaženou až na hrud, s rukama položenýma klidně vedle sebe. Její obličej se zavřenýma očima spočíval bez výrazu na polštáři. Infuzní hadičky ještě ležely vedle ní, zřejmě jí je vytáhli ze žil teprve před chvílí.

Za normálních okolností jsem si s nově přijatým pacientem povídal ještě předtím, než jsem se podíval do dokumentace, aby můj první dojem nebyl ovlivněn diagnózou jiného lékaře. Tentokrát jsem však považoval za lepší poradit se napřed s vrchní sestrou. Pokud dívka zuřila, mohlo několik mých nerozvážných slov zablokovat její ochotu ke spolupráci, proto jsem se chtěl bezpodmínečně připravit.

Otevřený rozhovor je nejdůležitější částí psychoterapie i veškerého psychiatrického zkoumání. Bez dobré vůle Marie Cruzové by se žádný opravdový rozhovor nerozvinul a pro mě by bylo obtížné vyvodit diagnostické závěry nebo zvolit účinnou léčbu. Potřebovala však vůbec nějakou léčbu? Vrchní sestra Jane mě každopádně naléhavě žádala: „Prokažte mi tu laskavost a dostaňte tu Šípkovou Růženku pryč z mého oddělení. Spolkla pět prášků proti bolesti – a celý Manhattan je vzhůru nohama.“

„Znáte důvod?“

„Ten nám prozradit nechtěla. Ale podle její matky se včera večer pohádala s nevlastním otcem. Potom prý běžela do koupelny, spolkla nějaké léky a pohrozila, že uteče z domova. Matka zavolala sanitku a dceru přivezli sem. Vypumpovali jsme jí žaludek a našli zbytek asi pěti tabletek. Všechny krevní testy jsou v pořádku. Podle internisty může být propuštěna. Samozřejmě v případě, budete-li s tím souhlasit i vy. Proto prosím souhlase. Mám už té slečinky až nad hlavu.“

Děvčata, která se v pubertě chtějí připravit o život, nemusí nutně trpět nějakou duševní poruchou. Mladí lidé se pokoušejí o sebevraždu, dostanou-li se do nějaké krize, a dá se to vyložit jako směs volání o pomoc, hněvivého činu a zoufalství.

„Paní Marie Cruzová?“

Žádná reakce.

„Paní Marie Cruzová?“

Žádná reakce. Opatrně jsem ji uchopil za ruku ležící na přikrývce.

„Marie?“

Otevřela hnědé oči a mlčky si mě prohlížela. Vlasy měla svázané do ohonu pestrou gumičkou, jakou rády používají malé holčičky. Teprve po chvíli jsem si uvědomil, že její ruka stále leží v mé.

Položil jsem ji zpátky na přikrývku a představil se: „Jsem dr. Yovell, mám tady v nemocnici službu jako psychiatr. Vrchní sestra mě požádala, aby si s vámi promluvil.“

Trhla sebou: „Já nejsem blázen... Bylo mi jen na chvíli mizerně a udělala jsem hloupost a pak mě přivezli sem. Teď se cítím líp a chci domů. Nechci mluvit s žádným psychiatrem.“

Její odpověď mě ze dvou důvodů potěšila. Zaprvé proto, že řekla: „Nejsem blázen.“ Tím mi poskytla příležitost odložit zatím otázku, kdy bude propuštěna, a místo toho mluvit o tom, co se odehrává v jejím nitru. Zadruhé mluvila o nezdařeném pokusu v minulém čase – dobré znamení. To, že mě nechce vidět, mě už neznepokojovalo, protože svou odpovědí mi otevřela dveře. Kdyby mlčela nebo předstírala, že spí, byl by můj úkol mnohem těžší. Doufal jsem, že jí budu moci vysvětlit, že ji nepovažuji za blázna a chci pro ni to nejlepší.

„Nezavolali mě proto, že by vás tu někdo považoval za blázna. Jsem tady, protože jste se pokusila něco si udělat. Bojíme se vás propustit, protože se obáváme, abyste se o totéž nepokusila ještě jednou, a tentokrát úspěšně. Jak se cítíte?“

Usmála se.

„Bolí mě hlava. Jinak je všechno v pořádku. Chci domů.“

„Když jsem se ptal, jak se cítíte, myslel jsem spíš váš duševní stav.“

„Nemohu zrovna říct, že by mě život bavil... ani teď, ani předtím. Můj život není nijak obzvlášť krásný. Ale nejsem tady proto, abych mluvila o svém životě... Jsem tady proto, že moje matka zavolala sanitku. A teď chci domů.“

V dokumentaci jsem viděl Mariinu adresu. Bydlela v jedné z nejhorších čtvrtí Španělského Harlemu, uprostřed bídy, zločinu, prostituce, AIDS a obchodu s drogami. Ve Španělském Harlemu nejsou čtrnáctileté matky a třicetileté babičky žádnou vzácností. Pokud tam Marie vyrostla a stále tam bydlí, dokázal jsem si snadno představit, proč její život „není nijak obzvlášť krásný“. Chtěl jsem se jí na to zeptat, ale bylo by to předčasné, protože jsme se ještě nedohodli na tématu našeho povídání. Marie Cruzová chtěla vědět, kdy bude propuštěna, zatímco já jsem se chtěl víc dozvědět o jejím vnitřním světě. Proto jsem se rozhodl pro postup, který mířil k oběma těmto cílům.

„Marie, jedna z prvních otázek, které mě napadly, když jsem o vás slyšel, byla tato: Proč jste ty prášky spolkla právě dnes večer, proč ne před třemi týdny nebo až za měsíc? Nevím o vás nic, ale vím něco o sebevražedných pokusech. Většina lidí se pokusí něco si udělat, když jsou

v nějaké krizi nebo když se jim stane něco ošklivého. Je to tak, že proděláváte nějakou krizi? Ztratila jste někoho, koho máte ráda? Nebo se něčeho bojíte?“

Neodpověděla, ale uvažovala. Nepřítomně hladila náplast na hřbetu své ruky.

Asi po jedné minutě naprostého ticha odpověděla: „Dnes večer jsem opravdu byla v mizerné situaci, proto ty prášky. Ale o tom s vámi nechci mluvit a vůbec s nikým v téhle nemocnici. Už je to přece pryč, všechno už je dobré. Nikoho se nebojím, leda sama sebe. Všechno mám pod kontrolou. Chci odtud pryč a domů.“

„Když mi nechcete vyprávět o tom, proč jste se dostala do těžké situace, pak byste mi alespoň mohla prozradit, proč se bojíte sama sebe.“

Neodpověděla, ale její oči se naplnily slzami. Utřela si je prostěradlem, posadila se a napřímila. Čekal jsem, až něco řekne, ale ona se na mě jen dívala a mlčela. Cítil jsem se vůči ní bezmocný a ta bezmocnost mě zlobila. Snad proto jsem vzal do ruky její dokumentaci a před jejíma očima jsem v ní listoval, jako by tam nebyla. Našel jsem konec předchozích zápisů a zamračeně jsem pod ně začal psát své vyjádření, ačkoli jsem neměl ani tušení, jak to dopadne.

Marie se na mě dívala a zašeptala: „Proč bych vám měla něco vyprávět? Jste stejný jako všichni ostatní.“

Věděl jsem příliš dobře, co tím míní. Moje chování bylo nejen nezdvořilé, ale bylo v něm i něco hrubého, co ji muselo pobuřovat. Zasloužila si omluvu. Rozhodl jsem se přiznat nedostatek taktu a využít tohoto přiznání k tomu, aby náš rozhovor pokračoval.

„Narážíte na to, že jsem teď prostě udělal, co jsem chtěl, aniž bych bral ohled na vás a na vaše pocity? Omlouvám se. Mrzí mě to. Neměl jsem to dělat. Snad mi to můžete prominout. Kladu si však otázku a ptám se i vás, zda s vámi v poslední době třeba někdo jiný nedělal, co chtěl? A pokud ano, souvisí to nějak s tou těžkou situací, do které jste se dnes dostala?“

Pustil jsem se na tenký led a napjatě čekal na Mariinu reakci.

Po krátké úvaze řekla: „Jak jste na to přišel?“

„To, jak jste řekla „Jste stejný jako všichni ostatní“, mě přivedlo na myšlenku, že váš problém má možná co dělat s nějakým mužem, který

si s vámi dělal, co chtěl, aniž by na vás bral ohled. A vy se zdráháte mi o tom něco říct, protože já, který tvrdím, že vám chci pomoci, jsem udělal něco, co vám připomnělo toho muže a jeho chování.“

Na sesterně někdo pustil rádio. Veselý hlas moderátora útočil na ticho a únavu vznášející se nad pohotovostí.

„Je to tak,“ prohlásila prostě Marie poté, co mi věnovala jeden dlouhý pohled. „Něco takového se mi dnes stalo. Když jsem odpoledne přišla domů, byl tam jen Eduardo, můj nevlastní otec. Máma byla s mým malým bratrem nakoupit. Šla jsem do svého pokoje a dělala si úkoly. Eduardo vešel dovnitř a zavřel za sebou dveře. Zezadu se na mě přitlačil a hladil mě pod tričkem. Šeptal ‚Jsem do tebe zamilovaný‘ a říkal něco o tom, že se nedokáže ovládat. ‚Už nejsi dítě, ale žena.‘ Byla jsem úplně šokovaná a cítila jsem se strašně. Chtěla jsem, aby přestal, ale on mě hladil ještě víc. ‚Chci tě.‘ Řekla jsem mu, ať přestane, ale on nepřestal. Zvedl mě ze židle a položil mě na postel. Chtěl mi stáhnout kalhoty a já jsem začala křičet a dala mu pohlavek. Myslela jsem, že mě bude nutit, ale pak najednou vstal, práskl dveřmi a vyrazil z bytu. Tolik mě to mrzí a stydím se. Eduardo je vlastně prima, je jako můj otec. Je dobrý i k mámě a k bratrovi. Nikdy nás nebil a o víkendech se neopíjí, má stálou práci a dává mámě celou výplatu, a teď...“

Odmlčela se a začala plakat. Čekal jsem u ní, dokud se trochu neuklidnila, a pak jsem jí šel donést sklenici vody. Cestou jsem požádal Jane, aby v čekárně vyhledala Mariinu matku a požádala ji, ať z nemocnice neodchází, dokud si s ní nepromluví.

Když jsem se vrátil k Marii, přiznala mi: „Proto jsem spolkla ty prášky. Už jsem nevěděla, jak dál. Nechtěla jsem mámě říkat, co Eduardo udělal, to by ji zničilo. Ale já se nemohu vrátit domů a s Eduardem... Všechno se změnilo... V mém životě už není nic jako dřív... Nevím, co mám teď dělat. Potřebuju čas, abych o všem přemýšlela.“

„Souhlasím s vámi. I mně je jasné, že ve vašem životě už není nic jako dřív a že teď potřebujete čas. Jste skutečně v těžké situaci. Máte představu, kde byste mezitím mohla bydlet?“

„U mojí babičky.“

„Bydlí v New Yorku?“

„Ano, na 157. ulici.“

„Mohla byste jí zavolat a požádat ji, aby sem přišla?“

„Teď? V pět hodin ráno?“

„Co se mě týče, mohla byste tady ještě několik hodin zůstat a zavolat později. Ale kdybyste k ní chtěla jít teď hned, musel bych s ní napřed mluvit.“

„Proč? Nechci se přece zabít.“

„Ano. Vím, že teď ne. Ale vím taky, že jste v tom viděla východisko ze své obtížné situace a příště třeba spolknete víc než pět tabletek. Chci, abyste z téhle momentální krize vyšla v pořádku. Když dáme všichni hlavy dohromady, vy, vaše babička, matka a já, možná se dá najít nějaké přechodné řešení. Možná vám mohu i pomoci jim vysvětlit, co se vám dnes stalo.“

„A co chcete mé matce říct?“

„To v podstatě záleží na vás. Chcete-li matku ušetřit podrobností, mohl bych říci, že jste byla v poslední době psychicky vyčerpaná, a proto jste spolkla ty prášky. Doporučuji vám, abyste v příštích měsících bydlela u babičky a abyste začala docházet na psychoterapii. To bych vám chtěl skutečně naléhavě doporučit. Měla byste sem do nemocnice docházet na ambulantní léčbu.“

„Abych se nezabila?“

„Ano, přesně tak. Abyste se nezabila. A taky proto, že jste se dnes večer cítila velmi osamělá. Možná jste ty prášky spolkla mimo jiné i proto, že jste si myslela, že jste na světě úplně sama a nemáte nikoho, s kým byste si mohla promluvit. A tak se nesmíte cítit.“

Mlčky přikývla.

A pak – nevím přesně proč – jsem dodal: „Víte, před mnoha lety, ještě než jste se narodila, jsem měl přítele. Dostal se do psychické krize a spáchal sebevraždu. V posledních dnech jeho života jsem s ním nemluvil, ačkoli jsem mohl. Prostě jsem na něho nemyslel. Od té doby mě často napadá myšlenka, že by se možná necítil tak strašně opuštěný a žil by dál, kdybych s ním v posledních hodinách promluvil. Nikdy se to nedozvím. Ale vím přesně, že vy teď potřebujete terapii a někoho, s kým byste mohla mluvit. Terapie posílí vaši vůli k životu, a kromě toho se nebudete cítit tak osamělá.“

Závěr

Ráno v osm jsem seděl s Marií, její matkou a babičkou v těsné ordinaci na konci chodby. Jak se ukázalo, Mariina matka už tušila, co se mezi jejím mužem a dcerou odehrálo. Jak se teď vztah mezi ní a Eduardem bude utvářet dál, nevěděla, protože Eduardo v noci z bytu odešel. Dokázala si však představit, že by s ním žila dál. Babička ráda souhlasila, že k sobě vnučku na několik týdnů vezme, než Marie dokončí školu a odjede na delší návštěvu k příbuzným do Dominikánské republiky. Obě ženy mě ujistily, že Marie nebyla v poslední době deprimovaná a že její včerejší pokus o sebevraždu byl první.

Než Marie Cruzová opustila pohotovost, zeptal jsem se jí, zda chce jako ambulanti nemocniční pacientka zahájit terapii. Přitakala. Otázal jsem se, zda chce chodit ke mně, nebo raději k nějakému jinému kolegovi či kolegyni. Když si vybrala mě, vzplála ve mně jiskřička pošetilé pýchy.

Přesto mě nepřekvapilo, když se v domluvenou hodinu neobjevila. Zavolał jsem k její babičce. Automatický záznamník mi sdělil, že telefonní číslo není v provozu. Ani to není ve Španělském Harlemu nic neobvyklého; lidé tam se stěžují pochopitelnou rychlostí měnit byty i telefonní čísla – mimo jiné i proto, aby unikli vymahačům peněz. V následujících měsících jsem musel na Marii a oněch pět tabletek, které nás na pohotovosti svedly dohromady, občas myslet. Co se s ní asi stalo? Našla nějaké řešení? Podařilo se jí dát svému životu nový směr?

Člověk je patrně jediný tvor, který ví o své smrtelnosti. Není mu dáno vyhnout se smrti, má však schopnost přivodit si ji vlastní rukou. Lidé mohou spáchat sebevraždu a někteří této možnosti využijí. Žít dál je volba, kterou denně činíme, aniž bychom o tom moc přemýšleli. Pro někoho je však každý další den důsledkem stále nového rozhodnutí, nebo možná zásadního rozhodnutí: „Hleď, předložil jsem ti dnes život a štěstí i smrt a neštěstí.“ (Pátá kniha Mojžíšova 30,15)

Na začátku své eseje *Mýtus o Sisyfovi* píše Albert Camus: „Existuje jen jeden skutečně vážný filozofický problém: sebevražda. Rozhodnutí, zda se život vyplatí, nebo ne, odpovídá na základní otázku filozofie.“

Sebevražda je způsobem odpovědi na existenciální dilema, je odpovědí spočívající v dobrovolné smrti. Je však sebevražda skutečně svobodně zvoleným činem? O této otázce dnes na několika úrovních veřejně diskutují právníci, morální filozofové, teologové a psychologové. Odpověď psychiatrie naproti tomu zní jednoznačně: nikoli. Sebevražda není výsledkem svobodné volby, i když může mít sebevrah ve většině případů subjektivně pocit, že jedná ze svobodné vůle, což mu jeho těžké břemeno určitým způsobem ulehčuje. V oněch okamžicích se smrt jeví jako útočiště před nesnesitelností života. Dnes se však už nepochybuje o tom, že sebevražda je téměř vždy nemocí, velmi rozšířenou a smrtelnou nemocí. U dospívajících a mladých lidí stojí sebevražda jako příčina smrti na druhém místě, u všech obyvatel na osmém. Každý rok zemře třicet tisíc Američanů vlastní rukou. V posledních letech počet sebevražd u mladistvých na celém světě stoupl.*

Zvláště tragickým aspektem sebevraždy je vědomí, že ve většině případů se jim mohlo zabránit. Stejně jako u ostatních smrtelných nemocí existují i u sebevraždy rizikové faktory a první příznaky, na jejichž základě se dá sebevražda předvídat a případně ještě odvrátit. To co napíšu v následujících odstavcích, má sloužit výhradně tomu, abych čtenářům pomohl zabránit potenciální sebevraždě nějaké osoby v okruhu jejich známých. Tyto řádky nejsou určeny lidem, kteří mají sami sklon k sebevraždě. Sebelépe myšlená slova nemohou nikoho přimět, aby zvolil život. Pokud vás, milí čtenáři, pronásledují myšlenky na sebevraždu, vyhledejte prosím okamžitě pomoc a požádejte o psychologickou nebo psychiatrickou léčbu.

Proč léčba? Nemůže být sebevražda odvážným a dobře promyšleným činem? Ajtan, jeden z nejskvělejších a nejbystřejších lidí, které jsem znal, to tak viděl. Přesto téměř všichni sebevrazi trpí ve svých posledních dnech nebo hodinách psychickou poruchou. Většinou se jedná o depresi, a ta deformuje myšlenkové a citové pochody a neumožňuje člověku svobodnou volbu. To, že spáchají sebevraždu, hrozí v krizi i vyrovnaným a optimistickým lidem. S větší trpělivostí by tuto situaci překonali a mohli žít. K sebevraždě je často nedožene síla deprese, nýbrž jejich impulzivní jednání.

* V zemích EU zahyne následkem sebevraždy 58 tisíc lidí ročně. Česká republika je v počtu sebevražd na 10. místě s 13,7 sebevraždami na 100 tisíc obyvatel. (Podle MF Dnes ze 17. 1. 2005, pozn. překl.)

K rekonstrukci duševního stavu sebevrahů v období před činem se v posledních několika letech používá psychologická obdukce. Všechny osoby, které mrtvého znaly, jsou podrobně dotazovány, takže se získají známky latentních duševních problémů, jako je deprese nebo úzkostné stavy. Kromě toho se vyhodnocují zanechané dopisy nebo poznámky, lékařská dokumentace a bližší okolnosti smrti. Nashromážděné informace dovolují týmu expertů učinit závěry o duševním stavu sebevraha.

Studie provedené podle tohoto vzoru přinesly jednoznačný výsledek: Více než devadesát procent sebevrahů trpělo v den činu silnou duševní poruchou, většinou ve formě záchvatu deprese nebo maniodepresivní poruchy. Menšina z nich trpěla schizofrenií, některou fobií nebo závislostí na drogách či alkoholu. Z těch, kteří nevykazovali žádnou duševní poruchu, měla většina rakovinu nebo AIDS. Shrňme-li tyto výsledky, devadesát osm procent sebevrahů muselo v den své smrti bojovat s těžkým duševním nebo fyzickým problémem.

Na druhé straně patří myšlenky o životě a smrti k procesu dospívání. Mladí lidé, kteří přežili pokus o sebevraždu, odpověděli na zvláštní a prostou otázku, kterou jim položil psychiatr Sam Tiano, bez zaváhání. „Chtěli jste spáchat sebevraždu, nebo jste chtěli zemřít?“ Často chtěli „spáchat sebevraždu, ale ne zemřít“. Chtěli sice uniknout z téměř nesnesitelné životní situace, na smrt však ve skutečnosti nepomýšleli. Podobně jako můj přítel Ajtan si většina lidí plánujících sebevraždu neuvědomuje, že jejich sebehodnocení a pohled na svět jsou zcela zkreslené. Problém, jenž je příčinou sebevraždy, je tak téměř vždy jen přechodný. Jeden můj známý terapeut to vyjádřil trefně: Sebevražda je trvalé řešení dočasného problému.

V jednom jedinečném výzkumném projektu se vojenský lékař Alan Apter a jeho spolupracovníci zabývali případy čtyřiceti tří izraelských vojáků, kteří si během vojenské služby vzali život. Tato studie je obzvláště poučná, protože všichni vojáci byli na začátku podrobeni psychologickému posouzení – zaprvé proto, aby se odhadly jejich šance na úspěch, a za druhé kvůli odhalení jejich duševních problémů. V inteligenci, zdravotní způsobilosti a osobní kvalifikaci se pozdější sebevrazi jako skupina nacházeli vysoko nad průměrem všech branců. A co je nej-

důležitější: V den jejich povolání do služby nebyla jejich sebevražda nikým předvídatelná. Ani ve světle pozdějších událostí by ještě nikdo nebyl schopen při různých zkouškách způsobilosti odhalit nějaký zneklidňující příznak. Jejich smrt však nastala „jen tak“: Víc než polovina trpěla v den smrti depresí a přes osmdesát procent nějakou duševní poruchou (kdybychom k tomu počítali i emočně nestabilní poruchu osobnosti, bylo by to dokonce přes devadesát procent).

Dnes je prokázáno, že příčinou sebevraždy může být i nějaký biologický faktor, což je důležité nejen pro stanovení diagnózy, ale i pro léčbu. Existuje lék, který značně snižuje riziko sebevraždy u lidí trpících depresí nebo bipolárními poruchami. V jednom průzkumu, jehož se zúčastnili téměř všichni obyvatelé Sardinie, prokázal Ross Baldessarini a jeho kolegové, že *Lithium* (zdaleka však ne zcela) chrání před sebevraždou. Pokud se lék vysadí, riziko rychle stoupá. *Lithium* je i účinným prostředkem při léčbě deprese a maniodepresivních poruch; podle mě však jeho skutečný a nedoceníitelný význam spočívá v zamezení sebevražd.

Baldessarini a jeho spolupracovníci jako první prokázali, že proti sklonu k sebevraždě, jenž byl až donedávna považován jen za „čistě“ duševní poruchu, lze bojovat nějakým lékem.

Jak se dá ohroženému člověku pomoci? I když se toho mnozí zalekají, lze se ho přímo zeptat: „Nemyslíš vlastně někdy na sebevraždu? Ne? Víš to jistě? Kdybys takové myšlenky měl, řekl bys mi to? Proč se ptám? V poslední době vypadáš, jako by se ti nevedlo dobře, a já si o tebe dělám starosti. Svěř se mi přece, co tě trápí. Chtěl bych ti pomoci.“

Upřímný rozhovor s blízkým člověkem může někdy zachránit život a být prvním krokem k uzdravení. Mnozí z nás se bojí začít s přáteli nebo příbuznými mluvit na téma sebevraždy, protože se obáváme, že bychom tím tuto možnost teprve přivolali, že by onen člověk na tuto myšlenku kvůli nám teprve přišel. To se však nestává. Rozhovor o sebevraždě u člověka, který k ní sklon nemá, takové nebezpečí nepřivodí. Sám jsem však zažil, jak lidé, kteří s takovými tendencemi potají bojovali, ulehčeně reagovali, když byli na toto téma osloveni. V okamžiku,

kdy se krize pojmenuje a někdo dotyčnému člověku naslouchá, aniž by ho odsuzoval, otevírají se dveře pro terapii.

Sklon k sebevraždě se často vyvine v dospívání. Stejně jako Marie Cruzová je však jen málo mladých lidí ochotno zasvětit do svých starostí rodiče. Zneklidnění otce a matky tak stojí před velkým problémem. Kdo si u svých dětí v pubertě všimne nápadné změny v chování nebo pesimistického postoje k životu, měl by si s nimi vážně popovídat a přímo se jich zeptat na sebevražedné myšlenky. Každý náznak, každý intuitivní pocit se musí brát vážně, i když se zpočátku může zdát bezvýznamný. V mnoha případech nebude adolescent ochoten nechat rodiče nahlédnout do svého vnitřního světa a odbude je mlhavým „všechno v pořádku“. V takovém případě by měl být zapojen někdo třetí, terapeut nebo jiný dospělý, jemuž by se mladý člověk mohl svěřit. Protože krize mladých lidí skoro vždy nějak souvisí s jejich rodiči, radu, aby se podrobili terapii, snad spíše přijmou od třetí osoby.

Jak se léčí sebevražedné tendence? Zpočátku pomocí psychoterapie, a pokud pacient trpí dočasnou depresí nebo má nějakou bipolární poruchu, což ve většině případů platí, také odpovídajícími léky. Sebevražedné tendence nebo pokusy se často vyskytují v těžké životní krizi. U Ajtana byla taková krize vyvolána vyloučením z kurzu. Labilní lidé podnikají sebevražedné pokusy po bolestných ztrátách: po rozvodu, rozchodu s partnerem, smrti milovaného člověka nebo kvůli výpovědi.

Pokud někdo podnikl vážný pokus o sebevraždu nebo je nutkání k ní takřka nepřekonatelné, měl by být poslán na psychiatrické oddělení nemocnice. Tam se duševní problém sice neodstraní, získá se však čas, což může být pro daného člověka otázkou života a smrti. V nemocnici si může konečně odpočinout od boje s přáním zemřít, protože nad ním bdí ostatní. Stěží se tam však vyléčí. Nemocnice jsou zřídka oázami klidu v náručí přírody. Alespoň je však ohrožený člověk určitou dobu chráněn před sebou samým, jeho reakce na léčbu podléhá lékařské kontrole a nikdy nezůstává bez dozoru. Jakmile krize odezní, může plánovat návrat do nezávislosti a znovu pak stojí sám před úkolem bojovat se svým neblahým sklonem. Tento boj často trvá po celý život, přesto však jsou bitvy, jež stojí za to vybojovat, jak říká jeden spisovatel: „Cenou svobody je trvalá bdělost.“

Terapie pomocí suši

V zajetí anorexie

Jednou týdně jsem obědval ve své ordinaci. Tento oběd se vyvinul v určitý obřad, který jsem absolvoval s Annou Gardnerovou. Anna chtěla jíst pokaždé totéž. Naše přísně vegetariánské menu bylo kompromisem mezi její zálibou v nepatrných porcích suši a mým zdráháním konzumovat hmyz, plazy a syrové kousíčky ryb, které nejsou košer. Proto jsme se omezili na zeleninu, řasy a rýži. Když jsem byl na řadě, abych jídlo (dvě dvojitě porce avokáda se suši a nealkoholický nápoj) v suši restaurantu na rohu Broadwaye a 72. ulice obstaral, přijala Anna tácek se zdvořilou úklonou. Potom si přehodila nohu přes nohu, uchopila hůlky a začala jíst. Rozměňovala svá minisousta se zavřenými ústy a nervy ubíjející pečlivostí. V poslední čtvrt hodině naší polední přestávky byl můj tácek pravidelně prázdný, zatímco Anna si stále ještě zádumčivě podávala do úst ždibec za ždibcem.

Anna byla hubená. Příliš hubená. Když jsem ji viděl poprvé, zděsil jsem se a myslel jsem si, že mám před sebou těžce nemocnou ženu. Její hladké blond vlasy a velké modré oči prozrazovaly někdejší krásu, ale tváře i oči byly vpadlé, pokožka na ní visela jako prázdný pytel, vystouplé kosti byly do očí a ústa skrývala několik zubních protéz. Nohy nad módními páskovými střevíci byly oteklé, tělo i obličej pokrývalo světlé jemné chmýří – to všechno byly příznaky těžkého a trvalého hladovění. Ten pohled mě znepokojil a já jsem Annu obratem poslal k jedné internistce. Její problém měl však ve skutečnosti psychickou příčinu. Tr-