

Jane Mersky Leder

SMRTELNĚ VÁŽNĚ

Příběhy mladých,
kteří si chtěli
vzít život

portál

Jane Mersky Leder

SMRTELNĚ VÁŽNĚ

Příběhy mladých,
kteří si chtěli
vzít život

Původní anglické vydání:

Dead Serious: Breaking the Cycle of Teen Suicide, 2nd ed.

Copyright © 2018 by Jane Mersky Leder

All rights reserved

České vydání:

Translation © Ivo Müller, 2025

© Portál, s. r. o., Praha 2025

ISBN 978-80-262-2303-0

Mému bratru Robinovi:

Tvoje sebevražda mi změnila život.

Tvůj duch zůstává stále se mnou.

**Za šest měsíců budu neznámým,
věci rozdám všem přátelům svým.
Do mého pokoje už nevkročíš,
zavřeš ho, zatarasíš.**

Another six months, I'll be unknown
give all my things to all my friends
you'll never step foot in my room again
you'll close it off, board it up

Adam's Song – Blink 182

PŘEDMLUVA

Sebevražda pro mě není žádná neznámá. Moje sestřenice z matčiny strany si vzala život, ale jako příčina její smrti se uváděla „nehoda“.

Tři dny předtím, než jsem se vdávala za svého bývalého manžela, si sáhla na život jeho teta. Váhali jsme, jestli naši svatbu nemáme zrušit. Nezrušili jsme ji.

Můj bratr si vzal život v den svých třicátých narozenin. Přemýšlet o smrti někoho milovaného je jedna věc; čelit skutečnosti, že je pryč, je věc úplně jiná. Ačkoli od jeho sebevraždy uběhlo již mnoho let, neuplyne jediný den, aniž bych se nepodívala na jeho fotografii na stolku a nezatoužila, aby byl stále tady. Kdybych jen bývala věděla, co mám *udělat* nebo kam se mám *obrátit* pro odbornou pomoc.

Řekněme si to na rovinu: hovořit o sebevraždě není lehké. Chápu to. Je však smutnou realitou, že sebevraždy dospívajících jsou závažným problémem. Počet náctiletých, kteří si sahají na život, nesmírně narostl. Nový výzkum Národního střediska pro zdravotní statistiku z roku 2015 uvádí, že počet sebevražd u dívek ve věku mezi 15 a 19 roky dosáhl **maxima za uplynulých 40 let**. Mezi léty 2007 a 2015 se míra sebevražd u těchto dívek **zdvojnásobila**. U chlapců nastal **31% nárůst**.¹

¹ Každou minutu se na světě v průměru pokusí o *sebevraždu* jeden mladý člověk a přibližně 5000 z nich se to ročně podaří. V Evropě si každý den vezmou život tři mladí lidé. Podle Českého statistického úřadu (ČSÚ) si ročně v České republice vezme život přibližně 60 dětí a mladých dospělých. Míra sebevražd na 100 000 mladistvých ve věku 15–19 let v České republice dosahuje 8,3; ve věku do 15 let si vezme život 5 až 10 dětí ročně, ve věku 15–19 let je to 40 až 50 dospívajících. Za poslední tři roky zaznamenali odborníci nárůst počtu sebevražd mladistvých o více než 110 %.

V roce 2022 se zvýšil počet dokonaných sebevražd, konkrétně to bylo 1302 případů, z toho 1031 mužů a 271 žen. Nejvyšší nárůst je u nejmladších skupin – od 15 do 34 let. ►

Tyto statistiky nelžou, ačkoli jsou to jen čísla na papíře bez nějakého příběhu – bez začátku, středu a konce života kamaráda, spolužáka, dítěte souseda, nebo dokonce sourozence.

Nikdy se to nedozvíme přesně, ale nejlepší odhady ukazují, že *každý den* se pokusí o sebevraždu více než 5240 dospívajících v sedmé až dvanácté třídě. (Jedna náctiletá dívka, která se o sebevraždu pokusila o několik let dříve, řekla: „Sebevražda je to nejodvážnější, čeho je člověk schopen!“) *Každoročně* umírá více než pět tisíc dospívajících – je to více, než jich umírá na rakovinu, srdeční chorobu, AIDS, vrozené vady, mozkovou příhodu, zápal plic a chřipku *dohromady*. A přicházejí ještě horší zprávy (jako by to bylo vůbec možné), protože nejnovější průzkumy uvádějí, že sebevražedné pokusy jsou čtyřikrát četnější mezi dospívajícími z okruhu LGBT než u jejich heterosexuálních vrstevníků a že je čtyřikrát až šestkrát větší pravděpodobnost, že tyto pokusy skončí nemocnicí. K nejdrsnějším poznatkům patří to, že 40 % transgenderových lidí se během svého života pokusilo o sebevraždu – což je téměř devítinásobek míry sebevražd ve Spojených státech.

-
- Podle statistik Ústavu zdravotnických informací a statistiky (ÚZIS) ovlivnila v roce 2020 počty hospitalizací, u kterých byla vykázána diagnóza úmyslného *sebepoškození*, zejména epidemiologická situace v souvislosti s onemocněním COVID-19. Přispěla i kyberšikana. V předchozím desetiletém horizontu (2010–2019) ale počet takto diagnostikovaných dětí vzrostl o více než padesát procent.

Navíc je téma sebevražd dětí a mladistvých stále tabu a systém prevence selhává kvůli nedostatku profesionální pomoci. Na Lince bezpečí meziročně v roce 2021 na téma sebevraždy zaznamenali 3014 kontaktů, což bylo o 35 procent více než o rok dřív, a dokonce o 63 procent víc než v roce 2019. Oproti roku 2018 jde o nárůst o 118 procent. A sebevraždy jsou nejčastější téma, které se na Lince bezpečí řeší. V podcastu *Na tenké Lince* ČRo vedoucí Linky bezpečí uvádí, že téma sebevraždy klienti linky řeší 13x za den. V roce 2023 Soňa Petrášková uvedla, že odbavili více než sto tisíc kontaktů: „Pokračuje setrvalý výrazný nárůst tematicky obtížnějších hovorů, nejčastěji z oblasti psychických potíží. U tematiky sebevražd jsme zaznamenali meziroční nárůst o 33 procent, u sebepoškozování o 54 procent. O dvě třetiny vzrostl počet intervencí, tedy situací, kdy v zájmu klienta kontaktujeme další instituce.“; pozn. red.

DŮLEŽITÉ: Vy a vaši kamarádi pravděpodobně umíte vyjmenovat ony varovné signály, kterých je dobré si všimnout, když se někdo z vašich blízkých ocitne v krizi, možná dokonce když zvažuje sebevraždu. Abyste mě špatně nepochopili: je důležité tyto varovné signály rozpoznávat, například osobnostní změny kamaráda, změny v jeho zvyklostech v oblasti jídla a spánku, v jeho postoji ke škole a tak dále.

Ale ještě důležitější je vědět, co má člověk udělat, aby zabránil vůbec roztočení této sestupné spirály. Dlouho předtím, než se děti svěří dospělým, obvykle mluví s jinými dětmi. Vy a vaši vrstevníci víte, co se děje. Proč tedy čekat, až se někdo, koho znáte, ocitne v krizi? Není rozumnější jednat s předstihem a zamyslet se, jak zapůsobit z pozice posílené povědomím? Až se váš kamarád (nebo vy sami) ocitnete v těžké situaci, bude se hodit záchranná síť vrstevníků a důvěryhodných dospělých. Budete mít po ruce připravená řešení a při startu nebudete ztrácet čas. (Více na toto téma v 9. kapitole.)

Podobenství, které mi vyprávěl Scott LoMurray

Poslechněte si tento příběh²

Na břehu řeky poblíž vodopádu žije jeden muž. Jednoho dne na procházce spatří, jak proud řeky unáší nějaké děvče a žene ho k vodopádu. Ten muž skočí do vody, vytáhne dívku na břeh, oživí ji a zachrání jí život. Tento scénář se opakuje stále znovu a znovu. Bohužel, ne všechny se podaří zachránit. Je to ztracená bitva. Pak ten muž dostane nápad a vypraví se vzhůru proti proudu, dál od vodopádu a silného proudu. Uvažuje, že by možná bylo lepší hlídat na

² Scott LoMurray vede organizaci zaměřenou na podporu duševního zdraví a prevenci sebevražd *Sources of Strength* (Zdroje síly), viz poslední kapitola této knihy.

místě, kde nehrozí ještě tak velké nebezpečí. Na bezpečném místě se děti mohou učit plavat a vyhýbat se potenciální katastrofě utonutí ve vodopádu. A pokud už se přece jen dostanou blízko okraje, budou mít k dispozici potřebné prostředky, jak se vyhnout pádu a dostat se na břeh.

Jste bystří. Chápete pointu. Prevence sebevražd začíná nahoře, proti proudu, kde jsou vody ještě klidné. Trávíte čas se svými přáteli. Je to tak? Třeba máte nějakou novou písničku nebo nějakou parádní apku, kterou chcete sdílet. Třeba klábosíte o nějaké hlouposti, co jste provedli, a jaký z toho máte špatný pocit. Jestliže propadáte z chemie a budete muset na doučování, jestliže kouříte moc trávy nebo pijete moc alkoholu, jestliže se ráno nemůžete vykopat z postele a těžce se probíjíte celým dnem, tak je pravděpodobné, že to buď na sebe vyklo-

**DNES JE NEJVĚŠÍ
NÁRŮST MÍRY SEBEVRAŽD
MEZI DĚTMI VE VĚKU OD
DESETI DO ČTRNÁCTI LET.**

píte, nebo že se vaši kamarádi dovtipí, že se něco děje. Dobří přátelé drží při sobě a navzájem si pomáhají. Jste si navzájem první obrannou linií.

Proč po tolika letech psát druhé vydání knihy *Smrtelně vážně*? Svět, který obklopoval dospívající v roce 1987, kdy vyšlo vydání první, vypadal úplně jinak než ten dnešní. Neexistoval internet. Neexistovala sociální média. Nebyly mobilní telefony. Nebyly chatovací nástroje. Homosexuálové byli většinou „utajení“; a samozřejmě se téměř nemluvalo o genderové identitě. Akademický tlak doléhal, ale zdaleka ne tolik jako dnes. Hudební, výtvarná a tělesná výchova bývaly nedílnou součástí školního dne a pro žáky představovaly vítané odreagování. Když děti potřebovaly nějaké informace, zašly si do školní nebo veřejné knihovny (jen si to představte!), kde se četly knihy, noviny a časopisy. Mluvit o sexuálním zneužívání, sebepoškozování a sebevraždách bylo tabu. A ačkoli šikana byla problémem vždycky, po škole šly děti domů, kde byly „v bezpečí“, schované před neustálým náporům ze strany sociálních médií. Na konci 80. let začal počet dět-

ských sebevražd klesat a tento pokles pokračoval až do konce let devadesátých. Dnes je největší nárůst sebevražd u věkové skupiny mezi deseti a čtrnácti roky.³

Nikdo s jistotou neví, proč jsou na tom dnes děti na druhém školním stupni hůře – proč jsou více úzkostné, více stresované, více poháněné k sebevraždě jako ke způsobu konečného řešení duševního trápení. Odborníci zvažují možná vysvětlení: tlak na dobrý školní prospěch; nástup puberty v době, kdy technologie a sociální sítě změnily způsob jejich (našeho) života; online šikana; děsivý okolní svět s hrozbami terorismu, politického chaosu a hospodářského úpadku. Děti na druhém stupni jsou tomu všemu nadměrně vystaveny, jsou přetíženy. Necítí se v bezpečí; nemají jistotu.⁴

Druhé vydání knihy *Smrtelně vážně* odráží měnící se společenskou a kulturní krajinu a zaměřuje se na příběhy a strategie, které vám (i dospělým) pomohou předcházet problémům, jimž mnozí mladí lidé čelí, a to ještě předtím, než se jim situace vymkne z rukou.

Smrtelně vážně není knihou o smutku a beznaději. Je intimním pohledem na život dnešních dospívajících, jako jste třeba vy, pohledem na tlak, jemuž musíte čelit, a na všechny možné kombinace důvodů, proč dospívající člověk, který má celý svůj život před sebou, přepadne

³ V České republice si každý rok vezme život přes 1200 lidí. Podle statistik jsou to častěji muži, nejohroženější generací je ta střední, a zvláště alarmující je skutečnost, že sebevražda je druhou nejčastější příčinou úmrtí u mladých lidí ve věku 15–24 let; pozn. red.

⁴ Novým fenoménem mezi dětmi a dospívajícími je nadužívání digitálních technologií. Podle studie HBSC 2022 hrálo digitální hry (tj. hry na počítači, tabletu nebo konzoli) každý den 48 % 11–15letých chlapců a 16 % dívek. Do kategorie problémového hraní digitálních her spadalo odhadem 13 % chlapců a 5 % dívek a do kategorie problematického užívání sociálních sítí spadalo 5–7 % chlapců a 7–13 % dívek (Kalman a Baďura, 2023). Ve skupině 16letých spadalo podle studie ESPAD 2019 do kategorie rizika v souvislosti s hraním digitálních her celkem 13 % dospívajících a do kategorie rizika v souvislosti s trávením času na sociálních sítích až 34 % studentů (Chomynová a kol., 2020); pozn. red.

přes okraj „vodopádu“. Ano, některé příběhy jsou smutné. Vždy ale existují nějaké nápady, co by se dalo udělat tam nahoře, proti proudu, aby se tragédii zabránilo dlouho před tím, než sklíčený a zoufalý dospívající člověk začne vrátovat na okraji. **Smrtelně vážně je knihou o naději, posílení a kompetenci.** Nabízí nástroje a postupy, jak se vymanit z bludného kruhu sebevražd mezi dospívajícími.

Tři hlavní body

1. Mluvit o sebevraždě nezhoršuje situaci. Naopak se to zhorší tím, když se o ní **nemluví**. Možná to zní divně. Avšak člověk, který zápasí se sebevražednými myšlenkami, potřebuje více než cokoli jiného, aby mu někdo naslouchal, vyslechl jej, aby projevil zájem a pochopení. Potřebuje pomoc a právě ty můžeš být prostředníkem mezi kamarádem a důvěryhodným dospělým.
2. Tvým úkolem **nikdy** není *někoho zachraňovat*, ale najít důvěryhodného dospělého, který dokáže **zajistit odbornou pomoc**.
3. Tvým úkolem naopak je prolomit mlčení, jestliže tě kamarád požádá, abys to neříkal nikomu dalšímu. Je lepší mít našťavaného kamaráda než být bez něj.

Předávám ti tedy štafetu. Poběžíš poslední kolo. Staneš se součástí týmu vrstevníků a dospělých, jenž dosáhne cíle a úkol zvládne. A vyhraje závod. Pomůže prolomit bludný kruh sebevražd mezi teenagery a školáky. A jestli se někdy dostaneš do deprese sám/sama a pomyslíš si, že život nestojí za to žít, budeš vědět, kam se můžeš kdykoli obrátit o pomoc.

- *Manuál pomoci při riziku sebevraždy (NUDZ)*⁵
- *Adresář krizových psychosociálních služeb:*
www.remedium.cz
- *Mapa krizové pomoci pro děti i dospělé:* asociacepkp.cz
- *Seznam linek důvěry v ČR:* www.capld.cz/linky-duvery-cr

Linky důvěry a první pomoc s psychickými problémy:

- *Tísňová linka (112)*
- *Linka bezpečí (116 111 – pro děti a studující do 26 let)*
- *Modrá linka (549 241 010)*
- *Dětské krizové centrum:*
Linka důvěry (241 484 149; 777 715 215)
- *Linka pomoci obětem kriminality a domácího násilí, Bílý kruh bezpečí, z. s. (116 000) – pomoc pro oběti a pozůstalé*
- *Linka pro ženy a dívky, ONŽ – pomoc a poradenství pro ženy a dívky, z. s. (603 210 999; <https://www.poradnaprozeny.eu/praha/>)*
- *Národní linka pro odvykání (800 350 000)*
- *Poradna pro odvykání:*
<https://chciodykat.cz/>, poradte@chciodykat.cz
(pomoc pro lidi se závislostí na alkoholu, drogách, nelátkové závislosti)

Chat: <https://iporadna.cz/elinka-chatova-poradna/>

Pro rodiče, příbuzné, učitele dětí s psychickými problémy:

- *Linka pro rodinu a školu, Cesta z krize (116 000) – problematika ohroženého dítěte, pro dospělé kolem dítěte, ale i děti či mladistvé, kterých se potíží týká: rodiče,*

⁵ Lze si jej stáhnout na www.sebevrazdy.cz; pozn. red.

příbuzní, pedagogové a další profesionálové pracující s dětmi, kamarádi či jiní blízcí dítěte, sousedé, veřejnost

- *Rodičovská linka*, Sdružení Linky bezpečí (606 021 021) – pro rodiče, učitele, vychovatele
- *Linka pro mámy a táty*, Aperio – Psychologická a právní poradna pro rodiče
- *Linka první psychické pomoci*, Cesta z krize (116 123) – krizová pomoc pro dospělé

Pražské krizové linky pro dospělé

- Linka důvěry (CKI Psychiatrické nemocnice Bohnice): 284 016 666 pro dospělé
- Pražská linka důvěry (Centrum sociálních služeb Praha): 222 580 697 pro dospělé
- Linka důvěry Dětského krizového centra: 777 715 215, 241 484 149 pro děti i dospělé
- Krizová linka SOS centra Diakonie: 222 514 040, 777 734 173

Krizovou podporu poskytují i expertní webové stránky a aplikace, například:

- *Nevypusť duši*
- *Modrá linka* (poskytuje osobní poradnu – Centrum podpory)
- *Nepanikař* (aplikace a online poradna zdarma na chatu i mailem, online terapie)

Výběr terapeuta usnadní například web *Terapie.cz*, kde je možné vybrat ze dvou stovek odborníků. Ti nejohroženější mohou díky sbírce *#hlavunadvodou* využít sponzorovaného sezení, pokud si z finančních důvodů nemohou psychologickou pomoc dovolit.

PODĚKOVÁNÍ

Na tomto místě mívám pocit, že dostávám nějakou cenu a přitom děkuji všem těm lidem, kteří mi pomohli toto ocenění získat. Jak to tak bývá, není možné uvést všechny, kdo knize přispěli. Dovolte mi nejprve poděkovat všem těm dospívajícím a mladým dospělým, kteří se se mnou podělili o své příběhy. Říci pravdu často vyžaduje odvahu, zejména jsou-li některé zážitky plné bolesti, zklamání, dokonce hanby a studu. A k odborníkům na témata sahající od šikany po depresi, od LGBTQ+ dospívajících po oblast prevence sebevražd: bez vás bych tuto knihu nedokázala napsat. Víím, že váš čas je cenný, a jsem vám vděčná, že jste část z něj byli ochotni strávit se mnou. A dříve než naskočí reklama a budu umlčena, chtěla bych poděkovat Kathy Meis, zakladatelce a ředitelce společnosti *Bublish*. Kathy je oním typem renesančního člověka, jakého chtějí mít všichni autoři na své straně. Je neuvěřitelně chytrá a nadšená do vydávání těch nejlepších knížek. A také Berenice Hoffman, která už není mezi námi, ale která mě povzbuzovala, ať napíšu druhé vydání *Smrtelně vážně* už více než před dvaceti lety. Lépe pozdě než nikdy. A konečně, tato kniha je věnována mému bratrovi, jehož sebevražda otřásla mým světem a změnila v něm vše. Jeho smrt mě vyslala na cestu, po které kráčím až do dnešního dne.

Některá jména v této knize byla změněna, a sice v těch případech, kdy dotyční lidé preferovali zůstat v anonymitě.

1. KAPITOLA

KDYŽ JDE O NĚKoho, KOHO ZNÁŠ



**Kde jsem udělal chybu? Ztratil jsem přítele
někde ve vší té hořkosti
A byl bych s tebou zůstal vzhůru celou noc,
kdybych jen věděl, jak zachránit život**

Where did I go wrong, I lost a friend
Somewhere along in the bitterness
And I would have stayed up with you all night
Had I known how to save a life

How to Save a Life – The Fray



KEVINŮV PŘÍBĚH

Kevinova učebnice dějepisu ležela otevřená na psacím stole. Nedovedl se soustředit, po událostech ze včerejšího večera to nešlo. Přemítal, jestli Brad zamířil přímo domů, nebo jestli bloumal po ulicích v myšlenkách na Olivii a jejího nového kluka. Co se dá dělat. Měli s Bradem společné plány na léto. O víkendech tábořit pod stany. Přes týden pracovat v potravinách v jejich ulici a vydělat nějaké pořádné peníze. Koncem léta možná zajet na výlet do Skalistých hor. Brad by na Olivii úplně zapomněl.

Zavřel oči. Myšlenka na plány na léto s Bradem ho ještě víc rozechvěla a přál si, aby školní den co nejrychleji skončil. Když Kevin otevřel oči, uviděl nad sebou školní psycholožku paní Davies.

„Potřebuji s tebou mluvit,“ řekla tiše.

Co jsem zase provedl? Sbalil si učebnice a následoval paní Davies na chodbu.

„Bradovi se stalo něco hrozného,“ řekla. „Jeho máma ho včera večer našla v autě u nich doma v garáži.“ *Aha, tam tedy šel.*

Paní Davies se zhluboka nadechla. „Brad je mrtvý. Vzal si život.“

„Není mrtvý. Dnes večer budeme hrát karty.“

„V kabinetu vaší třídní na tebe čeká vyšetřovatel a chce s tebou mluvit. Chce se tě na něco zeptat.“

Kevin prudce zařadil zpátečku a vyřítil se na příjezdovou cestu. S rodiči se celé ráno hádali. Máma se hrozila toho, že někde „vyletí ze zátky“. Táta mu nařídil, aby na pohřeb nejezdil sám. Byli rozčilení, naštvaní. Jemu to bylo jedno.

Proč o tom Brad nemluvil? Kevin by mu naslouchal. Vždycky si říkali všechno. Teď už si nebyl tak jistý. Možná že Brad nestál o jeho

pomoc. Možná nechtěl, aby mu to někdo rozmlouval. Kevin si otřel slzy z tváří. Přece se nerozbrečí. Teď už ne. Brad mu o ničem neřekl, tak o co jde?

Pohřeb měl být malý, ale byly tam stovky lidí, lidí, které Kevin nikdy předtím neviděl. Nenáviděl všechny ty neznámé tváře. Brad by je taky nenáviděl. Býval to ten ostýchavý, tichý typ, který je rád o samotě, něco rozebírá a zase skládá. Proč si nedokázal udělat v životě pořádek?

Kevin přistoupil k rakvi. Viděl Bradovu mámu obklopenou hloučkem lidí. Vypadala tak maličká. Kevinovi se vždycky zdála mnohem vyšší. Vzpomněl si na ten večer, kdy Brad přišel domů opilý. Paní Brogan Bradovi řekla, že je blbec. A jestli chce být takový hlupák, řekla mu, může to dělat ve svém volném čase. Ale před ní by si měl dávat pozor, nebo ho propleskne. Tehdy večer vypadala paní Brogan hodně vysoká.

Kevin si s ní chtěl promluvit. Chtěl jí říci, že je mu to líto a že, přestože před ní se Brad cigarety nikdy ani nedotknul, když hrával s klukama karty, kouřil jednu za druhou. Kdyby tak dokázal za ní zajít a obejmout ji a vrátit všechno do starých kolejí. Ale sotva si pamatoval, kdy naposledy objal vlastní mámu.

Sevřel se mu žaludek. Brad měl pár vlastních trápení. Kdo by neměl? Olivia, jeho první holka, začala chodit s někým jiným. A nedokázal se rozhodnout, kam jít po střední škole. Pracovat jako kuchař v Miami vypadalo lákavě. „Nesmysl,“ okomentoval to jeho otec.

Když lidé vykročili k parkovišti, Kevin se vzpřímil, upravil si kravatu a kývl na tři další nosiče, co stáli poblíž rakve. Pohřbům nikdy nerozuměl. Máma mu říkala, že se tím navždy člověku vryje do paměti, že mrtvý člověk je pryč. On nepotřeboval pohřeb, aby to věděl.

Proč si Brad sáhl na život? Musí to být něčí vina. Nemohla za to paní Brogan. Když ji Brad potřeboval, vždycky tam byla. A někdy i tehdy, i když to nepotřeboval. Vzpomněl si, jak kdysi před léty odvedla Brada zpátky do obchodu, aby se u pokladny přiznal, že zalhal, když tvrdil, že těch jedenáct lahví od limonády je jeho. Zachoval se nepoctivě a paní Brogan chtěla, aby její syn přijal následky. Tehdy Brad svou mámu nenáviděl za to, že je tak zásadová. Později mu došlo, že to tak bylo správně.

Kevin se snažil neobviňovat pana Brogana, ale nebylo to snadné. Bradův otec pracoval, spal a pil pivo. To bylo všechno. Když býval Brad menší, jeho táta chodil na jeho fotbalové zápasy. Když ale Brad z týmu odešel, otce to rozzlobilo. „Seš stejnej jako já, jenom horší,“ řekl mu. Brad byl jiný než jeho otec. Když se jeho otec naštval, pocítili to všichni. Když se naštval Brad, stáhl se do ústraní a mlčel. Doplácel na to jen on sám.

Kevinův nejlepší kamarád byl mrtvý a neexistoval pro to žádný důvod. Kdyby byl zemřel na nějakou nemoc nebo při nehodě... Ale on si sám vzal život. Co mohlo být tak hrozného? Nedávalo to smysl.

Kdyby jen býval věděl, že je Brad tak nešťastný. Kdyby jen viděl varovné signály. Ale jaké?

Kevin si vzpomněl na jedno odpoledne kdysi v sedmé třídě, kdy jezdili na kolečkových bruslích. Brad s jedním dalším kamarádem Davem se rozhodli, že místo autobusem půjdou domů pěšky. Neměli to daleko. Kromě toho se možná zastaví na něco k snědku v McDonaldu. Když už byli kluci blízko od restaurace, Brad vyzval Davea na závod. Brad se rozběhl přes ulici a Dave mu byl v patách.

O té nehodě spolu mluvili jen párkrát. Brad Kevinovi řekl, že řidič strhl volant, takže se sice vyhnul jemu, ale místo toho srazil Davea. Záchranáři už nemohli dělat nic; když ho dovezli do nemocnice, byl už Dave mrtvý.

Potom už to nikdy nebyl ten samý Brad. Jako by se stáhl do ulity. Míval bolesti hlavy, až zvracel, celý poblednul. Na tvářích mu naskákaly pupínky. Kevin si myslel, že Brad si to musí srovnat sám; nenapadlo ho nic jiného.

Možná že kdyby tehdy něco podnikl, byl by Brad třeba teď naživu. Kdyby ho přiměl o tom mluvit. Ale Brad řekl, že o tom mluvit nechce, a Kevin nenaléhal. Tak či onak, Brad nemohl spáchat sebevraždu kvůli nehodě, která se stala před tolika lety. Určitě na to celé zapomněl.

Chytrý kluk jako Brad se nezabije bezdůvodně. To by bylo šílené. Brad byl možná v úzkých, ale nebyl blázen. Možná že se mu nakonec

**PROČ SI BRAD VZAL
ŽIVOT? NĚKDO
ZA TO MUSEL BÝT
ZODPOVĚDNÝ.**

dostal pod kůži jeho táta. Pan Brogan byl policajt, který pracoval na směně od tří odpoledne do jedenácti večer. O víkendech seděl před televizí, popíjel pivo a luštil křížovky.

Když to s pitím přehnal, což se stávalo často, buď usnul, nebo odešel z domu, aniž by někomu řekl, kam jde.

Jednou pozdě v noci zazvonil telefon a někdo z nemocnice volal paní Brogan, že její manžel byl zraněn při nějaké nehodě a ať co nejdříve přijde. Brad Kevinovi říkal, že otec měl jednu tvář úplně rozmašírovanou. Byl poraněn tak vážně, že v nemocnici zůstal skoro týden.

„To nestačí,“ zakřičel Kevin. „Přece ses nemohl zabít kvůli tátovi. Mohl ses odstěhovat, pronajmout si nějaké bydlení spolu s dalšími kámoši. A ty jdeš a zabiješ se, aniž bys mi dal vědět, aniž bys mi dal šanci ti pomoci. No dobře. Chtěl sis to nechat pro sebe. Fajn. Nech si to. Mně je to fuk. Ale nečekej, že nad tebou budu ronit slzy.“ Po tvářích mu stékaly proudy slz.

Možná že za to může Olivia. S Bradem se rozcházel co čtrnáct dní. Rozešli se, pak se zas dali dohromady. Pořád dokola. Táhli to tak spolu už dva a půl roku.

Po maturitě měli jít Brad a Olivia každý svou cestou. Tak proč to neskoncovat? Bradovi to bylo jedno. Alespoň to tvrdil.

Když jednou Kevin s Bradem a s dalšími kamarády hráli karty, Brad mluvil o své budoucnosti.

„Ty máš štěstí,“ řekl Kevinovi. „Ty víš, co chceš dělat. Máš svoje umění. Chceš být umělcem. Já nemám nic.“

Kevin se necítil zrovna příjemně. Věděl, že Brad prochází těžkým obdobím. „To zvládneš,“ řekl mu.

Brad se ještě jednou pokusil získat Olivii zpět. Když to nevyšlo, práskl dveřmi a vyrazil pryč. Trval na tom, že půjde domů pěšky. „Jed. Vezmi si moje auto a jed.“

„Nemůžu jet tvým autem,“ odpověděl mu Kevin.

„Jen si ho vem,“ vrazil Kevinovi klíče do ruky.

„Ale no tak, vždyť je to blbost.“ Kevin se snažil mu klíče vrátit. Ale Brad se už otočil a odcházel pryč.

Kevin frustrovaně usedl za volant, nastartoval a pomalu sjel z příjezdové cesty. *Dobrá, pomyslel si, párkrát objednu blok, zabiju čas. Brad se potřebuje zchladit.* Po pár minutách dojel k Bradovi, který pomalu kráčel k domovu.

„Hej, naskoč si. Jít pěšky je nesmysl. Navíc je to tvoje auto.“

„Chci jít pěšky. Zaparkuj auto u vjezdu a klíče hoď do schránky.“

Nemělo cenu se hádat. Když si Brad něco usmyslel, tak to provedl. Nemělo smysl mu v tom bránit.

Měsíc poté, co si Brad vzal život, Kevin váhavě souhlasil, že si s ostatními kamarády zahraje poker. Musel vypadnout z domu. Čekal s napětím, až znovu uvidí Brada. Měl mu tolik co říci. Na podzim nastoupí do umělecké školy. Středoškolský baseballový tým vyhrál ligový šampionát. Olivia se rozešla se svým přítelem.

Brad se už nikdy nevrátil. Ale Kevin na něj často myslel. Někdy měl dojem, že chápe, proč se Brad zabil; jindy neměl tušení. Nikdy si

nedokázal vzpomenout, jak už je to dlouho, co Brad zemřel. Někdy to působilo jako mnoho let, jindy jen jako pár dní.

Čas se zastavil i pro Bradovu mámu. Hodně spolu mluvili. Pokaždé, když se s ní setkal, tak plakala. Ne hned. Na začátku předstírala, že je v pořádku. Pak se Kevina zeptala, jestli si pamatuje na nějaký incident, například když odvedla Brada zpátky do obchodu, aby vrátil tu zálohu za láhve. A pak se rozplakala. Zpočátku Kevinovi připadalo divné o Bradovi mluvit. Myslel si, že čím méně o něm bude mluvit, tím dříve bolest přejde. Ale bylo to přesně naopak. Když mluvil, ulevilo se mu. Někdy se i rozesmál. Častěji se rozplakal. Bylo příjemné se uvolnit. Hledat odpovědi však nikdy nepřestal.

Dnes se kámen v žaludku občas rozplyne. Jeho mladší bratr řekne nějaký hloupý vtip o kuřeti, co přechází přes cestu, a on se tomu zasměje. Rány se začínají hojit. A někdy je skoro všechno jako dřív. Na Brada úplně zapomene. Bolest je pryč. Potom, jako nějaký duch, se bolest zase vrátí. Když hraje baseball v horkém letním odpoledni

**BOLEST JE PRYČ.
PAK, JAKO DUCH,
SE ZNOVU OBJEVÍ.**

nebo když v ložnici otevře skříň a najde tam staré tričko, které kdysi půjčil Bradovi. Jak by mohl vůbec kdy zapomenout?

Reakce na sebevraždu

Uplynulo už hodně let od doby, co jsem s Kevinem (není to jeho skutečné jméno) vedla rozhovor o sebevraždě jeho nejlepšího kamaráda. V mnoha ohledech se jeho reakce na Bradovu smrt podobaly mým vlastním i reakcím většiny dalších, kteří kvůli sebevraždě ztratili kamaráda nebo příbuzného: popírání, obviňování, pocity viny, hněv, žal, hledání odpovědí a uzdravování, které nikdy neprobíhá přímo.

Podívejte se na následující výroky a rozhodněte, jakou reakci na sebevraždu každý z nich představuje.

Jedna:

„Není mrtvý. Dnes večer budeme hrát karty.“

Dva:

„Určitě je tam nějaký důvod, proč se Brad zabil. Musí to být něčí vina.“

Tři:

Možná že kdyby tehdy něco podnikl, byl by Brad třeba teď naživu. Kdyby ho přiměl o tom mluvit. Ale Brad řekl, že o tom mluvit nechce, a Kevin nenaléhal.

Čtyři:

„Ty zmizíš a zabiješ se, aniž bys mi dal vědět, aniž by sis nechal pomoci. No dobře. Chtěl sis to nechat pro sebe. Fajn. Nech si to. Mně je to fuk. Ale nečekej, že nad tebou budu ronit slzy.“
Po tvářích mu stékaly proudy slz.

Pět:

Přece se nerozbrečí. Ted' už ne. Brad mu o ničem neřekl, tak proč by se měl starat?

Šest:

Hledat odpovědi však nikdy nepřestal.

Sedm:

Rány se začínají hojit. A někdy je skoro všechno jako dřív. Na Brada úplně zapomene. Bolest je pryč. Potom, jako nějaký duch, se bolest zase vrátí.

Jedna: POPŘENÍ

Když se Kevin poprvé dozvěděl, že si Brad vzal život, odmítl tomu uvěřit. Ta pravda byla k neunesení. Jak mohl jeho kamarád něco takového udělat? Nedávalo to smysl. A bylo snazší popřít, že jeho nej-

POPŘENÍ JE KRÁTKODOBÝ OBRANNÝ MECHANISMUS PROTI SMRTI.

lepší kamarád večer hrát karty nepřijde, ani někdy jindy, než přijmout, že je mrtev.

Popření je krátkodobým obranným mechanismem proti smrti – smrti v důsledku sebevraždy nebo z jiné příčiny. „Nemohu uvěřit, že se to stalo, že už tady s námi nebude.“

Dvě: OBVIŇOVÁNÍ DRUHÝCH

Kevin se usilovně snažil najít někoho, koho by z Bradovy smrti obvinil. Možná že za to mohl pan Brogan, Bradův otec. Nepatřil zrovna k těm nejpodpůrnějším otcům. Nebo možná to byl ten kamarád, kterého Bradovi před očima srazilo auto a který později zemřel. Pak tu byla Olivia, která se s Bradem rozešla a zlomila mu srdce. Nebo možná že to byl Brad sám; neměl ponětí, co bude dělat po maturitě.

Pravda je, že nikdy neexistuje jen jeden důvod, proč si někdo sáhne na život. A nikdy není jen jedna osoba, kterou by bylo možné obvinít.

Tři: POCITY VLASTNÍ VINY

Kamarádi těch lidí, kteří si vzali vlastní život, jako byl například Kevin, mívají pocit, že mohli sebevraždě zabránit, kdyby jen bývali věděli, jak byl jejich kamarád nešťastný. V některých případech skutečně věděli, že jejich kamarád má sebevražedné myšlenky, ale nikomu to neřekli, možná proto, že slíbili mlčet. **Mlčení není nikdy dobrá varianta.** Máte-li dojem nebo pokud to víte, že je kamarád v těžké depresi, vyhledejte důvěryhodného dospělého, který vašemu příteli dokáže zajistit potřebnou odbornou pomoc. **Je lepší porušit slib mlčení, než kamaráda ztratit navždy.**

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Smrtelně vážně.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.