

# Zabudnuté umenie počúvať

Sedela som na podlahe svojho šatníka a zhovárala sa s Oliverom Sacksom. Hluk spôsobený stavebnými prácami prichádzajúci z opačnej strany ulice celkom diskvalifikoval pre tento účel všetky ostatné miestnosti. A tak som sa v tej tme usadila s nohami pod sebou, neustále zápasiac so šatami a nohavicami, čo tam boli rozvešané a drzo narážali do mikrofónu môjho telefónu, a snažila sa viesť rozhovor s popredným neurológom a autorom viacerých kníh. K tým najznámejším rozhodne patrí *Čas prebudenia*. Natočili podľa nej aj rovnomenný film s Robinom Williamsom a Robertom de Nirom v hlavných úlohách.

V tom rozhovore sme sa mali baviť najmä o jeho obľúbených knihách a filmoch a mala som ho spracovať do krátkeho stĺpčeka v nedeľnej prílohe novín *The New York Times*.<sup>1</sup> Veľmi rýchlo sme však od Charlesa Baudelaira prešli k fascinujúcej debate o halucináciách, živých snoch a iných fenoménoch, ktoré výrazne ovplyvňujú to, čo Sacks s veľkým zmyslom pre poetiku nazýva „klímou ľudskej mysle“. A zatiaľ čo môj pes netrpezlivo škriabal prednými labkami na dvere šatníka a dobíjal sa dnu, Sacks opisoval klímu svojej vlastnej mysle, z času na čas zahmlenú pozoruhodnou neschopnosťou rozoznávať tváre vrátane tej vlastnej v zrkadle. Navyše, celkom ho opustil aj zmysel pre orientáciu v priestore, čo mu spôsobovalo značné ťažkosti pri každej prechádzke, lebo nedokázal nájsť cestu domov.<sup>2</sup>

Obaja sme v ten deň mali naponáhlo. Okrem spomínaného stĺpčeka som mala odovzdať ešte jeden článok pre *The Times* a Sacks musel náš

rozhovor vtesnať medzi vizity u pacientov, prednášky a semináre. Naša debata nás však celkom pohltila a v istom bode to dospelo tak ďaleko, že sme začali vymenovávať všetky metafory na pomenovanie stavu mysle, ktoré používajú jazyk meteorológie – napríklad jasné vyhliadky, kreatívne suchoty, spíška inšpirácie, zamračená myseľ, bleskové rozpamätanie sa. A mne, napriek tomu, že som bola v tom šatníku ponorená do úplnej tmy, sa zrazu pred očami začali miháť záblesky nového poznania, kreativity, humoru a empatie. Sacks zomrel v roku 2015, pár rokov po našom rozhovore, no spomienky na to popoludnie mám dodnes v živej pamäti.

Vo svojej pozícii prispievateľky novín *The Times* (a príležitostnej spolupracovníčky ďalších mediálnych kanálov) som mala tú česť počúvať obdivuhodných rečníkov, ako bol Oliver Sacks, či iné menej známe, hoci rovnako intelektuálne obdarené osobnosti od krajčírov po stavebných robotníkov. Všetci do jedného prispeli k tomu, že sa môj horizont poznania a chápania sveta výrazne rozšíril. Mnohé z tých stretnutí vo mne zanechali trvalý a hlboký dojem. Ľudia ma často opisujú ako človeka, ktorý sa dokáže porozprávať s každým, no pravda je taká, že skôr dokážem každého *počúvať*. Veľmi dobre sa mi to osvedčilo aj pri mojej novinárskej práci. Najlepšie nápady na nové články často dostávam vďaka úplne náhodným rozhovorom. Niekedy je to s robotníkom, ktorý ukladá na našej ulici optické káble, inokedy s hygieničkou v ambulancii mojej zubárky alebo s finančníkom, ktorý sa dal na chov dobytka, a ja som čírou náhodou sedela vedľa neho v suši bare.

Mnohé z mojich príbehov napísaných pre *The Times* patrili k najzdieľanejším a najčítanejším, no nie preto, že by som v nich odhalila súkromie niekoho známeho, prípadne zverejnila nejaký škandál. Dôvod bol ten, že som dokázala počúvať ľudí, ktorí hovorili o tom, čo im v živote robí radosť, čo im spôsobuje bolesť, čo ich fascinuje, otravuje, straší či mátie a vzápätí som sa snažila na ich slová čo najlepšie reagovať a rozvinúť ďalej ich myšlienky. Vlastne sa to až tak veľmi nelíši od procesu, v rámci ktorého sa snažíte navrhnuť úspešný produkt, poskytnúť prvotriednu službu, nájsť a vyškolíť si tých najlepších zamestnancov alebo niečo predať. Je to presne to, čo potrebujeme, ak sa chceme stať

dobrym priateľom, životným partnerom či rodičom. To tajomstvo spočíva v schopnosti počúvať.

Za každým zo stoviek mojich článkov, v ktorých nájdete štyri či päť citácií, sa skrývajú rozhovory s desiatimi – či dokonca až dvadsiatimi – rôznymi ľuďmi za účelom overenia faktov alebo získania doplňujúcich informácií. No ako potvrdzuje moje šatníkové interview s Oliverom Sacksom, tie najpamätnejšie a zároveň najvýznamnejšie debaty z môjho pohľadu neboli tie, čo vniesli do príbehu novú vzrušujúcu skutočnosť či nečakaný zvrat, ale skôr rozhovory, pri ktorých sme sa na míle vzdialili od pôvodnej témy a dotkli sa čohosi oveľa osobnejšieho – niečoho, čo súviselo so vzťahmi, hlboko zakoreneným presvedčením daného človeka, s jeho fóbiami či udalosťami, ktoré mali ďalekosiahly dopad na jeho život. Boli to tie prípady, keď dotyčný povedal: „S tým som sa ešte nikomu v živote nezveril,“ alebo „Vôbec som netušil, že v sebe ten pocit nosím, až kým som ho teraz nevyšlovlil pred vami.“

Stávalo sa, že výpovede mojich respondentov boli také hlboko osobné, že ja som vlastne bola jediným ďalším človekom, ktorý sa o nich dozvedel a je celkom možné, že v niektorých prípadoch to tak zostalo až dodnes. Toto zdieľané tajomstvo nás oboch často úprimne zaskočilo. Nedokázali sme sa spätne dopátrať k tomu, ako sme sa dostali tak ďaleko, no pre mňa to bol vždy mimoriadne dôležitý, posvätný a nedotknuteľný moment. Bolo to akési zdieľané zjavenie chránené vzájomnou dôverou, ktorá nás oboch silno zasiahla a do istej miery aj zmenila. Počúvanie teda otváralo dvere novým príležitostiam a zároveň slúžilo ako ich katalyzátor.

Spôsob, akým dnes žijeme, robí z takýchto momentov skôr niečo výnimočné a zriedkavé. Ľudia mali kedysi oveľa viac príležitostí počúvať jeden druhého pri tom, ako vyesádzali na verandách svojich domov, stretávali sa okolo táborového ohňa... Dnes sme však na to príliš zapreždení, naša pozornosť je rozptýlená mnohými smermi a to nám nedovoľuje zaoberať sa myšlienkami či pocitmi iného človeka do skutočnej hĺbky. Emeritný profesor histórie a južanských štúdií na Mississipskej univerzite Charles Reagan Wilson spomína, ako raz položil Eudore Welty, autorke mnohých poviedok a noviel, otázku, čím sa dá

vysvetliť, že práve z juhu Spojených štátov pochádza také veľké množstvo vynikajúcich spisovateľov. „Môj milý,“ odpovedala, „ľudia u nás nemali nič iné na práci, len sedieť na verande a rozprávať sa, no a niektorí si to vypovedané aj zapisovali.“

Dnešné domy majú pravdepodobne namiesto verandy veľké garáže, v útrobach ktorých na konci každého hektického dňa miznú autá tamojších obyvateľov. Prípadne ľudia žijú pekne oddelene v bytoch či bungalovoch a úspešne jeden druhého ignorujú vo výťahu či na príjazdovej ceste. Len ťažko si dnes predstaviť, že pri prechádzke našou štvrťou na nás niekto zavolá spoza plotu a pozve nás na kus reči. Že za tými oknami vôbec existuje nejaký život, prezrádza len modré svetlo obrazoviek počítačov alebo televízorov v oknách na hornom poschodí.

Predtým sme sa s priateľmi a príbuznými stretávali osobne, dnes si radšej pošleme esemesku alebo správu cez sociálne siete. Súčasná vymoženosti nám dovoľujú v jedinom okamihu osloviť stovky, tisíce či dokonca milióny ľudí, ale ako často si nájdeme čas či vôľu pustiť sa do úprimného, osobného, hoci aj časovo náročnejšieho rozhovoru s ktorýmkoľvek z nich?

A keď sa napokon predsa s niekým stretneme, namiesto vyrozprávania nedávnych zážitkov mu podáme telefón, aby si radšej pozrel fotky. Už si neužívame vtipné momenty, ktoré obvykle celkom nečakane vyplynú z osobnej konverzácie, a namiesto toho posúvame jeden druhému „zábavné obrázky“ z internetu či videá umiestnené na YouTube. Svoje protichodné názory nechávame rozsúdiť vyhľadávač Google. Ak sa niekto pustí do rozprávania príbehu, ktoré trvá viac než tridsať sekúnd, ostatní automaticky skláňajú hlavy, no nie, aby premýšľali o jeho slovách, ale aby hodili očkom po nových esemeskách, výsledkoch zápasov alebo najnovších klebetách na sociálnych sieťach. Schopnosť niekoho počúvať bola nahradená kapacitou všetkých vytesniť, a to predovšetkým tých, s ktorými nesúhlasíme, alebo sa na náš vkus vyjadrujú príliš zdĺhavo.

Pri svojich rozhovoroch s ľuďmi – a môže to byť človek na ulici, generálny riaditeľ či nejaká známa tvár šoubiznisu – mám často veľmi silný pocit, akoby už neboli zvyknutí na to, že ich niekto naozaj počúva, akoby to bola pre nich celkom nová skúsenosť. A keď na ich výpoveď

reagujem nefalšovaným záujmom a povzbudzujem ich, aby mi povedali viac, zdá sa, že ich to zaskočí. Vzápätí sa však uvoľnia, začnú sa nad vlastnými slovami viac zamýšľať, vyjadrujú sa pomalšie, jednoducho nadobudnú pocit, že mám na nich čas, nebudem ich prerušovať a ani mi pohľad neskĺzne na mobil v kabelke. Domnievam sa, že práve to je ten dôvod, prečo sa mnohí nakoniec so mnou podelia aj o delikátne veci, na ktoré som sa vôbec nepýtala a ktoré nesúvisia s našou pôvodnou témou. Nachádzajú vo mne niekoho, kto ich po dlhom čase konečne počúval.

Ak ľudia nemajú nikoho, kto by ich vypočul, prepadá ich pocit osamelosti. Vedci z oblasti psychológie a sociológie už istý čas upozorňujú na silnejúcu epidémiu osamelosti, ktorá sa valí Spojenými štátmi. Odborníci ju dokonca nazývajú krízou verejného zdravia, nakoľko pocity izolovanosti a osamotenosti zvyšujú riziko predčasných úmrtí v rovnakej miere ako obezita a závislosť od alkoholu dohromady.<sup>3</sup> Negatívny dopad na zdravie je dokonca väčší ako štrnásť vyfajčených cigariet denne. Epidemiologické štúdie preukázali priamu súvislosť medzi pocitmi osamelosti a výskytom srdcovo-cievnych chorôb, infarktu, demencie a oslabeným imunitným systémom.

Možno sa tým povestným kanárikom v uhoľnej bani\*, ktorý ako prvý upozornil na súčasný znepokojivý trend osamelosti v roku 2004, teda v začiatočnom štádiu internetovej revolúcie, stal istý anonym, ktorý na málo známom online chate umiestnil svoj odkaz v znení: „Cítim sa osamelý, nájde sa niekto, kto sa so mnou porozpráva?“<sup>4</sup> Jeho volanie do tmy obletelo svet a zareagovalo naň obrovské množstvo ľudí a rovnako aj médiá. Tento post viedol k mnohým podobným, ktoré dodnes nachádzame na online fórach.

Pri ich čítaní vám určite neunikne zaujímavá skutočnosť, že ľudia sa zvyčajne necítia osamelí preto, že by boli sami. „Neustále je okolo mňa hrozne veľa ľudí, no z nejakého zvláštneho dôvodu cítim, že medzi nami existuje hlboká priepasť,“ píše sa v jednom z príspevkov. Osamelí ľudia

---

\* Kanáriky sa umiestňovali v uhoľných baniach pre ich citlivosť na toxické plyny. Ak kanárik nečakane uhynul, bolo to výstražné znamenie pre baníkov, že v priestore uniká nebezpečný plyn.

nemajú vo svojom okolí nikoho, s kým by sa podelili o svoje myšlienky či pocity a navyše, čo je azda ešte dôležitejšie, nepoznajú nikoho, kto by sa na oplátku chcel o tie vlastné podeliť s nimi. Všimnite si, že v tom pôvodnom poste zaznela prosba, aby sa s dotýčným niekto porozprával. To nie on chcel rozprávať; on bytostne potreboval niekoho počúvať. Ľudská prepojenosť zákonite funguje ako obojsmerná premávka, každá zo strán počúva a tiež aktívne reaguje na to, čo ten druhý povedal.

Od čias, keď sa vo virtuálnom priestore ten odkaz v roku 2004 objavil, sa počet ľudí žijúcich s pocitom osamelosti či samoty prehupol do závrtných výšok. Prieskum z roku 2018 urobený na vzorke dvadsiatisíc Američanov odhalil, že takmer polovici z nich chýbajú zmysluplné osobné spoločenské zážitky, napríklad pravidelný dlhší rozhovor s priateľom.<sup>5</sup> Približne rovnaký pomer bol aj tých, ktorí povedali, že sa cítia osamelí a vyčlenení aj v spoločnosti iných ľudí. Pre porovnanie, podobné prieskumy realizované v 80. rokoch minulého storočia ukazujú, že uvedené pocity prežívalo iba 20 percent opýtaných.<sup>6</sup> Aj počet samovrážd v USA dosiahol v súčasnosti tridsaťročné maximum a od roku 1999 sa zvýšil o 30 percent.<sup>7</sup> Očakávaná dĺžka života naopak klesá<sup>8</sup> a dôvodom je vysoký počet samovrážd, závislosť od opioidov a alkoholu a ochorenia spôsobené úzkosťou či stresom, ktoré sa často spájajú práve s pocitom osamelosti.<sup>9</sup>

Tento fenomén sa netýka len Spojených štátov amerických. Ide o celosvetový trend. Svetová zdravotnícka organizácia hlási, že za posledných 45 rokov sa počet samovrážd na celosvetovej úrovni zvýšil o 60 percent.<sup>10</sup> Vo Veľkej Británii dokonca v roku 2018 ustanovili funkciu „splnomocnenca pre otázky osamelosti“<sup>11</sup> na pomoc takmer 9 miliónom obyvateľom, ktorých trápi stály či častý pocit osamelosti (údaj pochádza z prieskumu, ktorý si dala v roku 2017 urobiť britská vláda).<sup>12</sup> V Japonsku sú na vzostupe firmy (ako Family Romance), ktorých služba spočíva v tom, že za osamelými ľuďmi posielajú profesionálnych hercov, aby predstierali, že sú ich priatelia, príbuzní alebo partneri.<sup>13</sup> Nikdy sa nejedná o vzťahy sexuálnej povahy; klienti si platia výlučne za venovanú pozornosť. Ak sa napríklad nejaká matka a jej dospelý syn odcudzili a nestýkajú sa, žena si môže „prenajať“ náhradného syna, ktorý ju príde

z času na čas navštíviť. Alebo starý mládenec si zaplatí „manželku“, ktorá sa ho po návrate z práce spýta, či prežil príjemný deň.

Osamelosť nikoho nediskriminuje.<sup>14</sup> Najnovšie výskumy dokazujú, že v tomto ohľade neexistujú významnejšie rozdiely medzi mužmi a ženami alebo medzi jednotlivými rasami. Na druhej strane z neho ale vyplýva, že pocitu osamelosti viac prepadajú príslušníci generácie Z, teda prvej generácie, ktorú takpovediac vychovala obrazovka. Rovnaká skupina tak isto hlási, že svoj zdravotný stav vnímajú ako horší než u iných vekových skupín vrátane seniorov. Počet detí v školopovinnom veku a mládeže, ktorí boli hospitalizovaní pre samovražedné úmysly či dokonca dokonané pokusy, sa od roku 2008 viac než zdvojnásobil.<sup>15</sup>

Veľa sa už popísalo o tom, ako dnešní tínedžeri málo randia, ako netrávajú veľa času s kamarátmi, nerobia si vodičáky a ako sa bez sprievodu rodičov takmer nepohnú z domu.<sup>16</sup> Oveľa viac času trávajú sami, čím trpí nielen ich nálada, ale aj pokožka, ktorá následkom neustáleho žiarenia obrazovky nadobúda neatraktívny nezdravý odtieň. Výskumy naznačujú, že čím viac času strávia pred obrazovkami, o to intenzívnejší je ich pocit nešťastia a nespokojnosti. U žiakov ôsmeho ročníka, ktorí venujú veľkú časť dňa sociálnym sieťam, sa zvyšuje pravdepodobnosť klinickej depresie až o 27 percent a až o 56 percent je u nich vyššia šanca, že svoj život budú považovať za menej uspokojivý ako ich rovesníci, ktorí s Facebookom, Instagramom či platformou YouTube strávia menej času. Veľmi podobný trend naznačuje aj meta-analýza výskumu medzi mladými ľuďmi pravidelne hrávajúcimi videohry, podľa ktorej sú to práve oni, kto najčastejšie trpí úzkosťou a depresiou.<sup>17</sup>

V boji s pocitom osamelosti ľuďom často radia: „Vypadnite z domu!“ Začnite sa venovať športu, prihláste sa do nejakého klubu, pomáhajte ako dobrovoľník, pozvite k sebe ľudí na večeru, aktívne sa zapájajte do činnosti svojho cirkevného zboru. Inými slovami, vypnite Facebook a stretávajú sa s ľuďmi aj osobne. Ako sme však spomenuli predtým, mnohých pocit osamelosti neopúšťa ani v spoločnosti iných ľudí. Ako sa dá s niekým nadviazať komunikácia, keď sa vám už podarilo „vypadnúť z domu“ a „osobne sa stretnúť“? Tým, že ho/ich budete počúvať. Samozrejme, ono to nie je také jednoduché. Lebo schopnosť niekoho skutočne

počúvať je zručnosť, ktorá už evidentne mnohým ľuďom nie je vlastná, zabudli na ňu, prípadne ju v skutočnosti ani nikdy nenadobudli.

\* \* \*

Ak niekto nevie dobre počúvať, automaticky to neznamená, že je zlým človekom. Je dosť možné, že vo svojom okolí máte milého priateľa, láskavého príbuzného či obetavého životného partnera, ktorí však nevedia vôbec počúvať. A možno ani vy sami nepatríte v tomto ohľade k tým príkladným. Nesmieme vám to však mať za zlé, pretože náš život je v mnohom nastavený tak, aby sme nepočúvali. Len si spomeňte na svoje detstvo. Ak jeden z rodičov povedal: „Počúvaj ma!“ (a pritom vás pravdepodobne držal pevne za rameno), stavím sa, že to, čo nasledovalo, sa vám ani trochu nepáčilo. Ak na vás učiteľ, tréner či vedúci oddielu v tábore zakričal: „Všetci počúvajte!“, zvyčajne nasledovalo hneď niekoľko príkazov, pravidiel, povinností či iných obmedzení, ktoré boli v príkrom rozpore s vašou predstavou trávenia času.

Navyše, ani médiá či pop-kultúra sa veľmi nesnažia o šírenie myšlienky o hodnotách správneho počúvania. Spravodajstvo a diskusné relácie sú často skôr súťažami o prekričanie svojho súpera (alebo o to, kto koho ako prvý nachytá pri lži) než serióznymi platformami na zdieľanie viacerých protichodných názorov. Aj takzvané *zábavné talkšou* ponúkajú v prvom rade monológy a skeče podľa vopred napísaného scenára, kde nezostáva veľa priestoru pre skutočné počúvanie odpovedí hostí či rozvinutie ich myšlienok. Nevadí, že je to povrchné, veď ide hlavne o zábavu. V rámci diskusných programov vysielaných ráno či počas dňa sú rozhovory väčšinou vopred premyslené a prebiehajú pod taktovkou odborníkov na *vzťahy s verejnosťou*. Tým pádom host' aj hosťiteľ len viacmenej opakujú napísaný scenár a autentická debata je skutočne vzácnou výnimkou.

V zdramatizovaných konverzáciách, ktoré máme možnosť vidieť vo filmoch či v iných televíznych formátoch, ide vo väčšine prípadov tiež skôr o prednášku či monológ, nie o voľne plynúcu výmenu názorov a myšlienok, ktorú umožňuje práve schopnosť počúvať a má určité



smerovanie. Hollywoodskeho scenáristu Aarona Sorkina, držiteľa Oscara a Zlatých glóbov, napríklad často označujú za majstra dialógu. Spomeňte si na nekonečný prúd slovných hračiek a vtipných pozorovaní, ktoré na nás chrlili jeho postavy zo seriálu *Západné krídlo*, či vo filmoch *Zopár správnych chlapov* a *Sociálna sieť*. Tie scény, v ktorých hrdina za chodu zo seba sype jednu trefnú poznámku za druhou, alebo kde sa pred očami divákov odohráva výmena názorov epických rozmerov, a ktorých záznamy nájdete na YouTube stovky, sú vážne zábavné a nikdy nie je núdza o vynikajúce repliky typu „Nedokážeš sa pravde pozrieť do očí!“<sup>18</sup> Rozhodne v nich však nahľadajte návod, ako vďaka kvalitnému počúvaniu dospieť k vzájomne prospešnému a zmysluplnému rozhovoru.

Toto všetko je, samozrejme, v súlade so slávnou tradíciou konverzačného predvádzania sa, ktorú založilo známe zoskupenie Algonquin Round Table (Okrúhly stôl v hoteli Algonquin). Šlo o skupinu spisovateľov, literárnych kritikov a hercov v 20. rokoch minulého storočia, ktorí sa každý deň stretávali na obede v hoteli Algonquin na Manhattane, aby si vymieňali slovné hračky, aforizmy či štipľavé poznámky. Ich výmeny štedro pretkané trefnými replikami ostrými ako britva prinášali aj všetky vtedajšie významnejšie periodiká, a medzi obyvateľmi celej krajiny takpovediac zľudovali. Dodnes do veľkej miery ovplyvňujú predstavu o ideálnej podobe duchapľnej konverzácie.

Nie všetko však bolo také, ako sa to na prvý pohľad mohlo javiť a mnohých členov „okrúhleho stola“ prenasledovala hlboká depresia, viedli osamelý život a nedokázalo im v tom zabrániť ani aktívne pôsobenie v klube, kde to vždy sršalo dobrou náladou a stretával sa takmer na dennej báze.<sup>19</sup> Spisovateľka Dorothy Parker sa napríklad pokúsila o samovraždu hneď trikrát<sup>20</sup> a divadelný kritik Alexander Woollcott trpel takou utkvelou seba-nenávisťou, že krátko pred tým, ako zomrel na infarkt, vyhlásil: „Nikdy som vlastne nemal čo povedať.“<sup>21</sup> No, napokon, nešlo o ľudí, ktorí sa dali dokopy, aby jeden druhého počúvali. Nezáležalo im na tom, či sa okolo toho okrúhleho stola lepšie spoznajú a zblížia. Celý čas čakali len na vhodnú príležitosť vystúpiť na pomyselné pódium, kým niekto iný naberie dych, a rýchlo zo seba dostať niečo fascinujúco dôvtipné.