

Prológ

Predstavte si scénu: tristo až štyristo ľudí, ktorí sa vôbec nepoznajú, dostane pokyn, aby vytvorili dvojice a kládli jeden druhému tú istú obyčajnú otázku: „Čo chceš?“

Môže byť čosi jednoduchšie? Jedna obyčajná otázka a na ňu odpoveď. A predsa, nezriedka som bol svedkom toho, že pri takýchto skupinových cvičeniach vznikali neočakávane silné pocity. Často sa v priebehu niekoľkých minút miestnosť otriasa emóciami. Muži a ženy prežívajú hlboké pohnutie – a títo ľudia v žiadnom prípade nie sú zúfalí alebo v núdzi. Sú to úspešní, dobre fungujúci, dobre oblečení ľudia plní života. Volajú tých, ktorých navždy stratili – mŕtvych alebo neprítomných rodičov, partnerov, deti, priateľov: „Chcem ťa znova vidieť.“ „Chcem tvoju lásku.“ „Chcem vedieť, že si na mňa pyšný.“ „Chcem, aby si vedel, že ťa milujem, a ľutujem, že som ti to nikdy nepovedal.“ „Vráť sa mi – som taký osamelý.“ „Chcem prežiť detstvo, ktoré som nikdy nemala.“ „Chcem byť zdravá – chcem svoju mladosť späť. Chcem byť milovaná, túžim, aby ma rešpektovali. Chcem, aby môj život niečo znamenal. Chcem niečo dosiahnuť. Chcem, aby ostatným na mne záležalo, chcem byť dôležitá, chcem aby si ma pamätali.“

Tolko túžob. Tolko želaní. A tak veľa bolesti, ktorej hrádza sa už-už pretrhne. Životná bolesť. Existenčná bolesť. Bolesť, ktorá

neutícha, neustále pulzuje tesne pod membránou života. Bolesť, ktorá je taká výrazná. Mnohé veci – jednoduché skupinové cvičenie, niekoľko minút pohrúženia do svojho vnútra, umelecké dielo, kázeň, osobná kríza, strata – nám pripomínajú, že naše najskrytejšie túžby (naša túžba po mladosti, po zastavení starnutia, po návrate tých, ktorí sa navždy stratili z nášho života, po večnej láske, ochrane, dôležitosti či po nesmrteľnosti samotnej) sa nikdy nemôžu naplniť.

Práve vtedy, keď tieto neuspokojiteľné túžby prichádzajú, aby sa nás zmocnili, obraciame sa s prosbou o pomoc k rodine, priateľom, náboženstvu – niekedy k psychoterapeutom.

V tejto knihe rozprávam príbehy desiatich pacientov, ktorí sa terapii podrobili a zažívali počas nej existenčnú bolesť. To však nebol dôvod, prečo za mnou s prosbou o pomoc prišli, naopak, všetci desiaty trpeli bežnými problémami každodennosti: osamelosťou, sebaopohrdaním, impotenciou, migrénou, sexuálnou kompulzívnosťou, obezitou, vysokým krvným tlakom, žiaľom, spájajúcou milostnou posadnutosťou, zmenami nálad, depresiou. Terapia však nejakým (v každom príbehu iným) spôsobom odkryla hlboké korene týchto každodenných problémov – korene, ktoré prenikali až k samotnej podstate existencie.

„Chcem! Chcem!“ znie z týchto príbehov. Jedna pacientka nariekala: „Chcem, aby moja drahá dcéra žila,“ ale zanedbávala pritom svojich dvoch žijúcich synov. Ďalší pacient, zatiaľ čo sa jeho tela zmocňovala rakovina lymfatických uzlín, vyhlásil: „Chcem pretiahnuť každú ženu, ktorú uvidím.“ A ďalší tvrdil: „Chcem rodičov, detstvo, ktoré som nikdy nemal,“ a umáral sa obsahom troch listov, ktoré sa nevedel odhodlať otvoriť. A ďalšia pacientka povedala: „Chcem zostať navždy mladá.“ Táto stará žena sa nevedela zbaviť posadnutosti mužom o tridsaťpäť rokov mladším ako ona sama.

Myslím si, že hlavným zameraním psychoterapie je vždy táto existenčná bolesť – a nie, ako sa často tvrdí, potlačené in-

štinkatívne pudy alebo nedokonale pochované úlomky tragickej osobnej minulosti. Pri každom z desiatich pacientov, hlavným terapeutickým východiskom – predpokladom, na ktorom som svoju techniku založil – je, že základná úzkosť sa objavuje pri pokusoch človeka, či už vedomých alebo nevedomých, vyrovnáť sa s krutou realitou života, „darmi“ existencie.*

Zistil som, že v psychoterapii zohrávajú dôležitú úlohu štyri nasledovné skutočnosti: nevyhnutnosť smrti pre každého z nás a pre tých, ktorých milujeme; sloboda usporiadať naše životy tak, ako si to želáme; naša bezhraničná osamelosť; a napokon absencia akéhokoľvek zrejmého zmyslu života. Aj keď sa tieto danosti javia pochmúrne, sú v nich zrníčka múdrosti a vykúpenia. Dúfam, že v týchto desiatich príbehoch z psychoterapeutickej praxe dokážem, že je možné tieto existenčné pravdy konfrontovať a využiť ich silu tak, aby napomohla osobnej zmene a rastu.

Smrť je spomedzi týchto životných skutočností tou najjasnejšie vnímanou a najnevyhnutnejšou. Oveľa skôr, než sa nazdávame, už v ranom veku, sa naučíme, že jedného dňa smrť príde a že pred ňou niet úniku. Napriek tomu, slovami Spinozu, „všetko sa usiluje zotrvať vo svojom vlastnom bytí“. V hĺbke človeka je všadeprítomný konflikt medzi túžbou pokračovať v existencii a vedomie nevyhnutnosti smrti.

Aby sme sa realite smrti prispôbili, s neuveriteľnou vynalievavosťou hľadáme spôsoby, ako ju poprieť alebo jej uniknúť. Keď sme mladí, popierame smrť pomocou rodičovského ubezpečovania, svetských a náboženských mýtov, neskôr si ju zosobňujeme a pretvárame na akýsi zjav, príšeru, strašiaka, démona. Koniec koncov, ak je smrť nejaký tieň, ktorý nás prenasleduje, potom je možné nájsť spôsob, ako sa mu vyhnúť. A okrem toho, je síce

* Tento existenčný pohľad a psychoterapeutickú teóriu a prax, ktoré sú na nej založené, popisujem podrobne v *Existenčnej psychoterapii* (New York, Basic Books, 1980).

strašidelná, tak ako môže byť len príšera prinášajúca smrť, no stále je menej desivá ako pravda, že človek v sebe nesie zárodok vlastnej smrti. Deti neskôr experimentujú s rôznymi spôsobmi, ako utlmiť úzkosť zo smrti: zbavujú ju strašidelnosti tým, že sa z nej vysmievajú, pokúšajú ju, prípadne bolesť z nej otupujú tým, že jej, v podobe duchárskych príbehov a hororových filmov, čelia v bezpečnej blízkosti svojich rovesníkov a teplých, voňavých pukancov.

Ako starneme, učíme sa zo svojej mysle smrť vytesniť; zameriavame sa na iné veci, premieňame ju na niečo pozitívne (odchod na večnosť, návrat do raja, spojenie s Bohom, večný odpočinok), odmietame ju cez mýty, usilujeme sa o nesmrteľnosť vytváraním diel, ktoré pretrvávajú veky, spájame sa s budúcnosťou prostredníctvom toho, čo odovzdávame svojim deťom, alebo prijímame náboženský systém, ktorý ponúka večné duchovné bytie.

Mnohí ľudia takéto koncepcie odmietania smrti spochybujú. „Nezmysel!“ hovoria. „My smrť nepopierame, veď každý raz zomrie. My to vieme. Fakty sú fakty. Je však potrebné sa nad tým vôbec zamýšľať?“

Pravdou je, že vieme, ale nevieme. Vieme o smrti, chápeme intelektuálne fakty, ale – a to je nevedomá časť našej mysle, ktorá nás chráni pred ochromujúcou úzkosťou – oddelili sme alebo disociovali strach, ktorý sa so smrťou spája. Tento disociačný proces je nevedomý, pre nás neviditeľný, ale o jeho existencii sa presviedčame v tých zriedkavých epizódach, keď systém popretia zlyhá a úzkosť zo smrti prerazí v plnej sile. To sa deje zriedkavo, niekedy len raz alebo dvakrát za život. Niekedy to zažívame v bdelom stave, niekedy potom, čo nás smrť osobne zasiahne, alebo keď umrie niekto milovaný, ale najčastejšie sa smrť dostáva na povrch v desivých snoch.

Desivý sen, nočná mora, je taký, ktorý nesplnil svoje poslanie, sen, ktorý tým, že nebol schopný „spracovať“ úzkosť, zlyhal vo

svojej úlohe strážcu spánku. Hoci sa desivé sny obsahovo odlišujú, základný mechanizmus vzniku každého z nich je ten istý: nespracovaný strach zo smrti unikol pred obrannými mechanizmami a otriasol vedomím. Príbeh *Spriadač snov* (odtajňuje nepoznané zákutia snahy o zmiernenie úzkosti zo smrti) ponúka jedinečný pohľad do zákulisia úzkosti zo smrti a popisuje posledný neúspešný pokus mysle spútať ju: tu, uprostred všadeprítomnej temnej obraznosti smrti v Marvinových nočných morách, sa zjavuje jeden nástroj podporujúci život a víťaziaci nad smrťou – túžbou zapálený prút, ktorým snívajúci vyzýva smrť na sexuálny súboj.

Aj pre postavy v ďalších poviedkach predstavuje sexuálny akt akýsi talizman, ktorý dokáže zastaviť postupné ochabovanie síl, starnutie a blížiacu sa smrť: je to tak v príbehu o mladom mužovi, ktorý sa snaží vyrovať so svojím osudom, smrteľnou formou rakoviny, a jeho snaha zmieriť sa s ním sa prejavuje kompulzívnym promiskuitným správaním (*Keby znásilnenie nebolo zločin...*), ako aj v poviedke o starom mužovi, ktorý lipne na žltých, tridsať rokov starých listoch od svojej mŕtvej milienky (*Mňa nezlomíte*).

Počas mnohých rokov práce s pacientmi, ktorí ochoreli na rakovinu a čelili nevyhnutnosti smrti, som si všimol dve obzvlášť výrazné a často sa vyskytujúce reakcie, ktoré pomáhajú zvládať strach zo smrti, dve presvedčenia alebo dva klamy, ktoré poskytujú pocit bezpečia. Jedným z nich je viera vo vlastnú osobnú výnimočnosť, druhým viera v konečnú záchranu. Sú to klamy, pretože predstavujú „pevne zakorenené falošné presvedčenia“, slovo klam však nepoužívam v pejoratívnom zmysle: sú to všeobecné presvedčenia, ktoré sú v nás všetkých a zohrávajú úlohu v niekoľkých z týchto príbehov.

Výnimočnosť je viera, že človek je nezraniteľný, nedotknuteľný – mimo bežných zákonov ľudskej biológie a osudu. V istom bode života každý z nás čelí nejakej kríze: môže to byť vážna choroba, neúspech v kariére alebo rozvod, môže to byť taká obyčajná udalosť ako ukradnutie kabelky, ako sa to stalo Elve

v príbehu *Myslela som si, že mne sa to stať nemôže*, ktorá náhle odhalí, že človek je obyčajný a toto odhalenie naruší všeobecnú vieru v to, že život bude vždy večne stúpajúca špirála.

Viera v osobnú výnimočnosť poskytuje pocit bezpečia zvnútra, kým vďaka inému mechanizmu popierania smrti – viere v to, že nás vždy niekto zachráni – cítime, že nejaká vonkajšia sila vždy sleduje a chráni naše kroky. Možno stratíme istotu, možno ochorieme, možno svieca nášho života bude dohárať, ale, a my sme o tom presvedčení, vždy bude nablízku všemocný záchranca, ktorý nás vráti späť.

Tieto dva systémy presvedčení majú dialektickú povahu – zahŕňajú v sebe dve diametrálne odlišné reakcie na situáciu daného človeka. Ľudská bytosť sa buď urputne snaží presadiť svoju autonómiu, alebo hľadá bezpečie v tom, že sa utieka pod ochranu vyššej moci: človek sa teda buď izoluje, alebo združuje, buď sa oddeľuje, alebo hľadá ukotvenie. Človek sa buď stáva vlastným rodičom, alebo zostáva večným dieťaťom.

Väčšina z nás prežije prevažnú časť života pohodlne: rozpačito sa vyhýbame pohľadu smrti, pochechtávame sa a súhlasíme s Woodym Allenom, keď hovorí: „Smrť sa nebojím. Len nechcem byť pri tom, keď sa to stane.“ Existuje však aj iný uhol pohľadu – jeho história je dlhá a možno ho aplikovať v psychoterapii –, učí nás, že plné vedomie smrti posilňuje našu múdrosť a obohacuje náš život. Slová jedného z mojich pacientov na smrteľnej posteli (v poviedke *Keby znásilnenie nebolo zločin...*) demonštrujú, že hoci nás *realita*, fyzická prítomnosť smrti, ničí, *myslienka* na smrť nás môže zachrániť.

*

Sloboda, jeden z ďalších darov života, predstavuje výzvu pre viacero postáv z týchto desiatich poviedok. Betty, obézna pacientka, sa mi zdôverila, že sa tesne predtým, ako prišla za mnou, napcha-

la a plánovala to urobiť znova, len čo odíde z mojej pracovne. Pokúšala sa tak vzdať svojej slobody a presvedčiť ma, aby som nad ňou prebral kontrolu. Terapia ďalšej klientky (Thelmy v príbehu *Láska a jej kat*) spočívala v rozoberaní témy odovzdania sa bývalému milencovi (a terapeutovi) a hľadania mojich stratégií, ktoré jej mali pomôcť znovu nadobudnúť moc a slobodu.

Sloboda, ako niečo dané, sa zdá byť antitézou smrti. Zatiaľ čo smrti sa bojíme, slobodu vo všeobecnosti vnímame ako jednoznačne pozitívnu. Nebol úspech západných civilizácií poznačený túžbou po slobode a dokonca ňou aj živený? A predsa, z existenciálneho pohľadu sloboda súvisí s úzkosťou, pretože ukazuje, že v porovnaní s našou každodennou skúsenosťou nevstupujeme do jasne štruktúrovaného sveta s večným, veľkolepým zámerom, a ani ho taký v konečnom dôsledku neopúšťame. Sloboda znamená, že je človek zodpovedný za svoje rozhodnutia, činy a svoju životnú situáciu.

Hoci slovo *zodpovedný* možno použiť v množstve významov, stotožňujem sa so Sartrovou definíciou: prevziať zodpovednosť znamená „stať sa autorom“, každý z nás je teda strojom svojho osudu. Máme slobodnú vôľu, aby sme mohli robiť všetko, len nie stať sa neslobodnými: sme, ako by povedal Sartre, odsúdení na slobodu. V skutočnosti niektorí filozofi tvrdia viac: že architektúra ľudskej mysle každého z nás robí zodpovedným za štruktúru vonkajšej reality, za každú formu priestoru a času. Práve tu, v myšlienke sebakonstruktie, prebýva úzkosť: sme stvorenia, ktoré túžia po štruktúre a sme vystrašení pojmom slobody, ktorý implikuje – že pod nami nie je nič, len číra bezdôvodnosť.

Každý terapeut vie, že prvým zásadným krokom v terapii je dosiahnuť, aby pacient prevzal zodpovednosť za svoje problémy. Pokiaľ človek verí, že jeho problémy spôsobuje nejaká sila alebo vplyv zvonka, nemôže v terapii pokročiť. Koniec koncov, ak problém pochádza zvonka, prečo by človek mal meniť sám

seba? To vonkajší svet (priatelia, práca, partner) sa musí zmeniť alebo vymeniť. Preto Dave (v príbehu *Mňa nezlomíte*), ktorý sa sťažuje, že ho jeho sľedivá, prísna a majetnícka manželka uväznila v manželstve, nemôže v terapii pokročiť skôr, kým si neuvedomí, že on sám je za konštrukciu tohto väzenia zodpovedný.

Pacienti sa snažia vyhnúť zodpovednosti, a preto musia terapeuti vymyslieť techniky, ktoré pacientov upozornia na to, že si problémy vytvárajú sami. Účinná technika, ktorú v mnohých týchto prípadoch používam, je zameranie sa na *tu* a *teraz*. Pacienti majú tendenciu prenášať do terapeutického vzťahu presne tie isté interpersonálne problémy, s ktorými zápasia aj v bežnom živote. Sústreďujem sa preto skôr na to, čo sa deje v tom momente medzi pacientom a mnou, než na udalosti z jeho či jej minulosti alebo súčasného života. Skúmaním detailov terapeutického vzťahu (v terapeutickej skupine pozorovaním vzťahov medzi jej členmi) môžem ihneď poukázať na to, ako pacienta ovplyvňuje spôsob reagovania iných ľudí. A preto, hoci sa Dave prevzatiu zodpovednosti za svoje manželské problémy mohol brániť, neubránil sa jej vo chvíli, keď o sebe hovoril na skupinovej terapii: jeho tajnostkárstvo a žartovné a vyhýbavé správanie viedlo iných členov v skupine, aby reagovali tak ako jeho manželka.

Podobne Bettina terapia (*Tučná dáma*) nefungovala, pokiaľ pripisovala svoju osamelosť na vrub bláznivému, povrchnému spôsobu života v Kalifornii. Až keď som jej ukázal, že jej neosobné, ostýchavé a zdržanlivé správanie vytvorilo to isté neosobné prostredie aj v terapii, bola pripravená začať premýšľať nad tým, že ona sama zodpovedá za vytvorenie svojej vlastnej izolácie.

Prebratie zodpovednosti posúva pacienta smerom k zmene, avšak so zmenou nie je totožné. Keď sa terapeut veľmi usiluje nazrieť do klientovho vnútra a prinútiť ho prevziať zodpovednosť, to najcennejšie, čo môže dosiahnuť je vždy zmena.

Sloboda si vyžaduje, aby sme prevzali zodpovednosť za rozhodnutia v našom živote a zároveň zmena si vyžaduje akt vôle. Hoci vôľa je koncept, ktorý terapeuti používajú explicitne len zriedka, predsa veľa pozornosti venujeme tomu, aby sme pacientovu vôľu ovplyvnili. Donekonečna objasňujeme a interpretujeme, predpokladajúc (a toto je svetské naklonenie sa k viere, ktoré nemožno empiricky overiť), že porozumenie neustále plodí zmenu. Keď roky interpretácie neprinesú zmenu, môžeme priamo apelovať na vôľu: „Aj snaha je potrebná. Musíte to skúšať, rozumiete? Niekedy treba premýšľať a analyzovať, ale niekedy treba aj konať.“ A keď priame nabádanie zlyhá, terapeut sa, ako tomu nasvedčujú tieto príbehy, uchýli k tomu, že zapojí akékoľvek známe prostriedky, ktorými môže jeden človek ovplyvniť druhého. A tak buď môžeme radiť, tvrdiť, vydierať, prehovárať, naliehať, úpenlivo prosiť, alebo jednoducho vydržať a dúfať, že klient z čírej únavy upustí od svojho neurotického pohľadu na svet.

Naša sloboda sa deje prostredníctvom *vôle*, tým, čo nás vedie k činom. Vôľa má podľa môjho názoru dve štádiá: človek najprv niečo chce a potom sa rozhodne to uskutočniť.

Niektorí ľudia si tento proces sami blokujú, nevedia si ujasniť, čo cítia a čo chcú. Bez názorov, bez impulzov, bez inklinácií parazitujú na túžbach iných. Takí ľudia bývajú často únavní. Betty bola nudná práve preto, lebo potlačila svoje želania, a ostatných unavilo podsúvať jej svoje prania a predstavy.

Mnohí pacienti sa nevedia rozhodnúť. Hoci vedia presne, čo chcú a čo musia urobiť, nevedia konať a namiesto toho mučivo prešľapujú pred dverami rozhodnutia. Saul v poviedke *Tri neotvorené listy* vedel, že rozumný človek by listy otvoril. A predsa strach, ktorý vyvolávali, jeho vôľu paralyzoval. Thelma (*Láska a jej kat*) vedela, že milostná posadnutosť oberala jej život o realitu. Vedela, ako to sama povedala, že žije život spred ôsmich rokov a že na to, aby ho znova získala, by sa musela zbaviť svojho po-

blúznenia. Ale nebola to schopná urobiť, respektíve to nechcela urobiť a zúriivo odolávala všetkým mojim pokusom, ktorými som chcel jej vôľu posilniť.

Rozhodnutia sú ťažké z viacerých dôvodov, niektoré z nich zasahujú až do samotnej podstaty bytia. John Gardner v románe *Grendel* píše o múdrom mužovi, ktorý zhrnul svoju meditáciu o životných tajomstvách do dvoch jednoduchých, ale desivých postulátov: „Všetko je pomínutelné: alternatívy sa vzájomne vylučujú.“ O prvom postuláte, smrti, som už hovoril. Druhý, alternatívy sa navzájom vylučujú, je dôležitým krokom na ceste k pochopeniu, prečo je ťažké rozhodnúť sa. Rozhodnutie v konečnom dôsledku obsahuje odmietnutie: pre každé áno musí existovať nie, každé rozhodnutie eliminuje alebo vylučuje iné možnosti (koreň slova *rozhodnúť sa* je v angličtine rovnaký ako v slove „zabiť“, rovnako ako v slove *vražda* alebo *samovražda*). Preto sa Thelma nechcela vzdať predstavy, že by mohla znova oživiť vzťah so svojím milencom. Vylúčenie tejto možnosti znamenalo prehru a smrť.

Existenciálna izolácia, tretia danosť, hovorí o nepreklenuteľnej priepasti medzi ja a inými, o priepasti, ktorá existuje dokonca aj v hlboko uspokojivých medziľudských vzťahoch. Človek je izolovaný nielen od druhých ľudí, ale tým, že má svoj vlastný svet, aj od okolitého sveta. Takúto izoláciu treba odlíšiť od dvoch iných typov izolácie: medziľudskej a vnútornej izolácie.

Človek zakúša *medziľudskú* izoláciu, iným slovom osamelosť, keď mu chýbajú sociálne zručnosti alebo osobnostný štýl, ktorý umožňuje intímne sociálne interakcie. *Vnútorná* izolácia vzniká, keď sú časti osobnosti oddelené, ako keď človek oddelí emóciu od spomienky na nejakú udalosť. Najextrémnejšia a najdramatickejšia forma rozštiepenia, pri ktorej sa človek rozdelí na viacej typov osobnosti, je relatívne zriedkavá (aj keď vieme o nej čoraz viac); keď sa objaví, môže terapeut čeliť mätúcej dileme, ako sa

to stalo mne, keď som liečil Marge (*Monogamný vzťah*), ktorému typu jej osobnosti venovať pozornosť.

Riešenie existenciálnej izolácie neexistuje, terapeuti preto musia spochybňovať falošné riešenia. Snaha človeka utiecť izolácii mu môže brániť nadväzovať vzťahy s inými ľuďmi. Mnohé priateľstvá alebo manželstvá zlyhali, pretože namiesto toho, aby sme spoločne pracovali na utvorení vzťahu alebo sa o seba zaujímali, pre jedného partnera bol ten druhý prostriedkom, ako čeliť izolácii.

Splynutie je podobný a húževnatý pokus riešiť existenčnú izoláciu. Objavuje sa v niekoľkých z týchto poviedok, je to pokus o prekonanie osobných hraníc, pretavenie sa do druhého. Silu splynutia demonštrovali v experimenty podvedomého vnímania, v ktorých správa „Mamička a ja sme jedno“ blikala na obrazovke tak rýchlo, že ju zúčastnené osoby nemohli cielene vnímať. Skúmané osoby sa cítili lepšie, sebavedomejšie, šťastnejšie – a dokonca (modifikáciou v správaní) reagovali na liečbu takých problémov ako napríklad fajčenie, obezita či nežiaduce správanie v adolescencii lepšie ako iní ľudia.

Jeden z veľkých paradoxov života je, že sebauvedomenie plodí úzkosť. Zjednotenie radikálnym spôsobom vykoreňuje úzkosť – tým, že eliminuje vedomie o sebe. Človek, ktorý je zamilovaný a vstúpil do požehnaného stavu zjednotenia, nereflektuje seba, pretože spytovanie sa osamoteného *ja* (a sprievodná úzkosť z izolácie) sa pretaví do *my*. Tak sa človek zbavuje úzkosti a zároveň stráca sám seba.

Práve preto terapeuti neradi liečia pacientov, ktorí sú čerstvo zamilovaní. Terapia a stav milostného zjednotenia sú nekompatibilné, pretože pri terapii je potrebné klásť si otázky ohľadom sebauvedomenia a úzkosti, ktoré napokon vnútorným konfliktom pri riešení napomôžu.

Rovnako ako pre väčšinu terapeutov aj pre mňa je ťažké vytvoriť si vzťah s pacientom, ktorý sa zamiloval. Napríklad v príbehu

Láska a jej kat si Thelma so mnou vzťah nevytvorila: jej energia bola úplne pohltená jej posadnutosťou láskou. Dávajte si pozor na silné výlučné pripútanie sa k druhému; nie je, ako si mnohí myslia, dôkazom čistej lásky. Takáto uzavretá, výlučná láska – ktorá sa kŕmi sama sebou, nedáva a ani sa nestará o druhých – je predurčená sama seba uväzniť. Láska nie je len výbuch vášne medzi dvomi ľuďmi. Existuje nekonečný rozdiel medzi zamilovaním sa a zotrvaním v láske. Láska je skôr spôsob bytia, „dávania“, nie „zalúbenia sa“, spôsob vytvárania vzťahov v širšom rozsahu, nie akt obmedzený na jedinú osobu.

Hoci sa úporne snažíme zápasíť s nástrahami života vo dvojiciach alebo v skupinách, sú chvíle, hlavne keď sa priblíži smrť, keď k nám pravda – o tom, že sme sa narodili osamelí a osamelí musíme aj umrieť – prenikne s mrazivou jasnosťou. Od mnohých umierajúcich pacientov som počul, že najstrašnejšie na umieraní je to, že ho musíme prekonať sami. A predsa, dokonca aj tvárou v tvár smrti ochota druhého byť plne prítomným môže znížiť tento pocit izolácie. Ako povedal pacient v poviedke *Mňa nezlomíte*: „Aj keď si na lodi sám, je vždy upokojujúce vidieť, ako sa svetlá iných lodí pohojdávajú nablízku.“

*

Ak je teda smrť nevyhnutná, ak všetky naše snaženia, a vlastne celá naša slnečná sústava, jedného dňa zaniknú, ak je náš svet dielom náhody (teda, ak sa všetko mohlo udiat aj inak), ak sú ľudské bytosti povolané vytvárať svet a meniť ho na svoj obraz, potom aký pretrvávajúci zmysel môže mať život?

Táto otázka v súčasnosti zamestnáva myseľ mužov i žien a mnohí terapiu vyhľadávajú, pretože cítia, že ich životy nemajú zmysel a sú bez cieľa. Sme bytosti, ktoré zmysel hľadajú. Naša nervová sústava je biologicky organizovaná tak, že mozog ukladá pri-

chádzajúce stimuly automaticky do konfigurácií. Zmysel navyše poskytuje pocit kontroly: cítime sa bezmocní a zmätení tvárou v tvár náhodným, neusporiadaným udalostiam, a preto sa ich snažíme usporiadať. Keď to robíme, získavame nad nimi pocit kontroly. A čo je dôležitejšie, zmysel plodí hodnoty a z toho vyplýva kód správania: a tak odpoveď na otázku *prečo* (Prečo žijem?) poskytuje odpoveď na otázku *ako* (Ako žijem?).

Explicitných diskusií o zmysle života je v týchto desiatich príbehoch len málo. Hľadanie významu, podobne ako hľadanie potešenia, sa nemusí diať priamo. Zmysel vyplýva zo zmysluplnej činnosti: čím viac v nej vedome pokračujeme, tým menej je pravdepodobné, že ho nájdeme – otázok, ktoré si človek kladie o zmysle života, bude vždy viac. V terapii, rovnako ako aj v živote, zmysluplnosť prichádza spolu so záujmom a záväzkami. Práve týmto smerom by mali terapeuti upriamiť svoje úsilie – nie preto, aby zaujatosť poskytovala racionálne odpovede na otázky zmyslu života, ale preto, že tieto otázky prestávajú byť dôležité.

Táto existenčná dilema – bytie hľadajúce zmysel a istotu vo svete, ktorý nie je ani zmysluplný, ani istý – má pre profesiu psychoterapeuta obrovský význam. Ak chcú terapeuti v každodennej praxi k svojim pacientom pristupovať autenticky, zažívajú značnú neistotu. Nielenže konfrontácia pacienta s otázkami, ktoré sú nezodpovedateľné, stavia terapeuta pred tie isté otázky, ale terapeut musí tiež rozpoznať, tak ako sa to stalo mne v poviedke *Dva úsmevy*, že skúsenosť toho druhého je v konečnom dôsledku neúprosne jedinečná a nepoznatelná.

Predpokladom pre psychoterapeutickú prácu je schopnosť tolerovať neistotu. Hoci si verejnosť môže myslieť, že terapeuti vedú pacientov isto a systematicky predpokladateľnými štádiami terapie k dopredu známemu cieľu, deje sa to len zriedkakedy: naopak, ako ukazujú tieto príbehy, terapeuti váhajú, improvizujú a hľadajú smer. Silné pokušenie dosiahnuť istotu s pomocou my-

šlienkového systému nejakej psychoterapeutickej školy a pevného terapeutického systému je zradné: takáto viera môže blokovat neistotu a spontánne udalosti nevyhnutné pre efektívnu terapiu.

Samotnou podstatou psychoterapie je stretnutie – láskavý, hlboko ľudský kontakt dvoch bytostí, z ktorých jedna (zväčša, ale nie vždy, pacient) má viacej problémov ako tá druhá. Terapeuti zastávajú dvojakú úlohu: musia pozorovať svojich pacientov a podieľať sa na ich životoch. Terapeut, v role pozorovateľa, musí byť dostatočne objektívny, aby mohol pacientovi poskytovať potrebné základné nasmerovanie. Ako účastník terapeut do života pacienta vstupuje. Toto stretnutie ho ovplyvňuje a niekedy aj mení.

Naším rozhodnutím je plne vstupovať do pacientovho života a tým som ako terapeut vystavený rovnakým existenciálnym otázkam ako moji klienti. Zároveň ich však musím byť pripravený skúmať tými istými pravidlami skúmania. Musím predpokladať, že poznať je lepšie ako nepoznať, odvaha riskovať sa vypláca viac ako nepodnikať nič a že kúzla a ilúzia, akokoľvek sú veľkolepé, akokoľvek sú príťažlivé, v konečnom dôsledku oslabujú ľudského ducha. Do hĺbky sa stotožňujem s výrokom Thomasa Hardyho: „Ak existuje cesta k Lepšiemu, vyžaduje si dôkladný pohľad na Najhoršie.“

Rola pozorovateľa a účastníka v jednej osobe kladie na terapeuta vysoké požiadavky a v týchto desiatich prípadoch mi kládla mučivé otázky. Mal som, napríklad, od pacienta, ktorý ma požiadal, aby som uschoval jeho milostné listy, vyžadovať, aby čelil problémom, ktorým som sa ja vo vlastnom živote vyhýbal? Bolo v mojich silách pomôcť mu ísť ďalej, ako som išiel ja sám? Mal som právo klásť tvrdé existenčné otázky umierajúcemu mužovi, vdove, matke, ktorá stratila dieťa, a úzkostnému dôchodcovi s transcendentnými snami – otázky, na ktoré som nemal odpovede? Mal som odhaliť svoju slabosť a limity klientky, ktorej inú, alternatívnu osobnosť som považoval za príťažlivú?

Bolo v mojich silách nadviazať úprimný vzťah s obéznuou dámou, ktorej zjav ma odpudzoval?

Mal som, pod záštitou osvetu, zbaviť starú ženu iracionálnej, ale pretrvávajúcej a upokojujúcej ilúzie o láske? Alebo si vynucovať od muža, ktorý, neschopný konať v zmysle svojich najlepších záujmov, dovolil, aby ho terorizovali tri neotvorené listy?

Hoci sa v týchto príbehoch opakujú slová ako *pacient* a *terapeut*, nech vás tieto výrazy nezavádzajú: sú to príbehy každého z nás. Pacientom je každý z nás; pojem pacient je univerzálny a jeho význam je často podmienený skôr kultúrnymi, vzdelávacími a ekonomickými faktormi ako závažnosťou ochorenia. Keďže terapeuti, rovnako ako pacienti, sa musia týmto existenčným postulátom naučiť čeliť, profesionálna pozícia nezainteresovanej objektivity, pre vedeckú metódu taká potrebná, neexistuje. My psychoterapeuti jednoducho nemôžeme naivne pritakávať a vyzývať klientov, aby rezolútne bojovali so svojimi problémami. Nemôžeme im povedať „vy a vaše problémy“. Namiesto toho musíme hovoriť „my a naše problémy“, pretože náš život, naša existencia bude vždy pripútaná k smrti, láska k strate, sloboda k strachu a rast k izolácii. Sme v tom všetci spolu.

PRVÁ KAPITOLA

Láska a jej kat

Nerád pracujem s pacientmi, ktorí sú zamilovaní. Možno je to preto, že im závidím – tiež túžim po očarení. Možno je to preto, lebo láska a psychoterapia sú z podstaty nezlučiteľné. Dobrý terapeut bojuje s temnotou a hľadá osvietenie, zatiaľ čo romantická láska pretrváva na základe tajomna a podrobená skúmaniu sa triešti. Nenávidím byť katom lásky.

No i tak, keď mi Thelma na začiatku nášho prvého stretnutia povedala, že je beznádejne, tragicky zamilovaná, ani na chvíľu som nezaváhal a prijal som ju na terapiu. Všetko, čo som videl na prvý pohľad – jej vráskavú sedemdesiatročnú tvár so senilne sa trasúcou bradou, jej rednúce, odfarbené, neupravené vlasy, jej vysušené ruky s modrými žilami –, mi hovorilo, že sa určite mýli, že zamilovaná byť nemôže. Ako by si láska mohla vybrať a pustošiť toto krehké, staré, trasúce sa telo, ako by mohla prebývať v tejto beztvarej polyesterovej džogingovej súprave?

A okrem toho, kam sa stratila aura milostnej blaženosti? Neprekvapilo ma Thelmino utrpenie, láska je vždy infikovaná bolesťou;

ale jej láska bola monštruózne disproporčná – neobsahovala žiadne potešenie, jej život bolo číre trápenie.

A tak som s terapiou súhlasil, bol som si istý, že trpí, nie z lásky, ale nejakým zriedkavým ochorením, ktoré si zamenila za lásku. Nielenže som veril, že by som mohol Thelme pomôcť, ale bol som silne zaujatý myšlienkou, že táto falošná láska by mohla byť lúčom, ktorý osvetlí časť veľkej záhady menom láska.

Počas nášho prvého stretnutia bola Thelma neprístupná a napätá. Keď som ju v čakárni pozdravil, na môj úsmev neodpovedala, a keď som ju viedol po chodbe, bola za mnou o jeden alebo dva kroky pozadu. Vo chvíli, keď sme vstúpili do mojej pracovne, si hneď sadla, vôbec okolie neskúmala. Potom bez toho, aby počkala na nejakú moju poznámku a aby si rozopla beztvárú džogingovú bundu, sa prudko nadýchla a spustila:

„Pred ôsmimi rokmi som mala pomer so svojím terapeutom. Odvtedy som na neho ani na chvíľku neprestala myslieť. Raz som sa takmer zabila a verím, že nabudúce sa mi to podarí. Ste moja posledná nádej.“

Vždy starostlivo načúvam prvým vetám. Často toho odhalia neveriteľne veľa a predznačia typ vzťahu, ktorý si s pacientom vytvorím. Slová dovoľujú človeku preniknúť do života toho druhého, ale v tóne Thelminho hlasu nebolo pozvanie, aby som pristúpil bližšie.

Pokračovala: „V prípade, že je vám zaťažko mi uveriť, možno vám pomôže toto!“

Načiahla sa a z vyblednutej červenej tašky na zips vybrala dve fotografie. Na prvej bola mladá nádherná tanečnica, ktorá mala oblečený priliehavý čierny úbor na cvičenie. Keď som sa pozrel do tanečnickej tváre, bol som ohromený – hľadel som do Thelminých veľkých očí, ktoré sa na mňa uprene naprieč desaťročiami dívali.

„Tá fotografia,“ informovala ma Thelma, keď videla, ako obraciam k fotografii asi šesťdesiatročnej peknej, ale apatickej,

lahostajnej ženy, „bola urobená asi pred ôsmimi rokmi. Ako vidíte,“ – prešla si prstami neučesané vlasy – „už sa viac nezaoberám tým, ako vyzerám.“

Mal som problém predstaviť si, že táto neupravená stará žena mala so svojím terapeutom pomer. Nedal som však najavo, že jej neverím. Vlastne som nemal čo povedať. Pokúsil som sa ostať absolútne objektívny, no nejakým náznakom – možno sa mi málinko rozšírili oči – si musela všimnúť, že jej celkom neverím. Voči jej obvineniam, že jej neverím, som sa rozhodol neprotestovať. Nebol čas na komplimenty. Na predstave neupravenej sedemdesiatročnej láskou pobláznenej, láskou ubolenej ženy *bolo* čosi neprimerané. Vedela to, ja som to vedel a ona vedela, že ja to viem.

Čoskoro som sa dozvedel, že posledných dvadsať rokov trpela chronickou depresiou a psychiatricky sa liečila takmer nepretržite. Väčšina terapie sa konala na okresnej psychiatrickej klinike, kde ju liečilo niekoľko nováčikov.

Asi pred jedenástimi rokmi začala liečbu s Matthewom, mladým, pekným psychológom na praxi, osem mesiacov sa s ním každý týždeň stretávala a potom, celý nasledujúci rok, ho navštevovala aj v jeho súkromnej praxi. Keď Matthew získal v štátnej nemocnici miesto na plný úväzok, svoju súkromnú terapeutickú prax musel ukončiť.

Thelma bola smutná, keď sa s ním rozlúčila. Bol jednoznačne najlepším terapeutom, akého mala, a obľúbila si ho, veľmi si ho obľúbila a celých tých dvadsať mesiacov sa každý týždeň tešila na terapiu. Nikdy predtým nebola k nikomu taká otvorená. Nikdy predtým nemala terapeuta, ktorý by bol k nej tak bezvýhradne úprimný, priamy a taktný.

Thelma niekoľko minút o Matthewovi básnila. „Bol taký starostlivý, taký láskavý. Mala som iných terapeutov, ktorí sa snažili byť príjemní, uvoľnení, ale Matthew bol iný. *Naozaj* mu na mne

záležalo, *naozaj* ma akceptoval. Bez ohľadu na to, čo som urobila, aké strašné veci som si myslela, vedela som, že to akceptoval, a predsa – ako sa to povie – povzbudzoval ma – nie, *uznával* ma. Ako to terapeuti zvyčajne robia, pomohol mi, ale urobil oveľa viac.“

„Napríklad?“

„Uviedol ma do duchovného, náboženského aspektu života. Naučil ma starať sa o všetky živé bytosti. Naučil ma, aby som premýšľala, prečo som tu na svete. Ale nechodil s hlavou v oblakoch. Bol tam, priamo pri mne.“

Thelma veľmi ožila – chrlila slová a zároveň ukazovala na zem a na oblaky. Videl som, že o Matthewovi rada rozpráva. „Milovala som spôsob, ako so mnou pracoval. Neprešlo mi len tak hocičo. Vždy ma upozorňoval na moje debilné zvyky.“

Tento výraz ma zarazil. Nesedel do zvyšku jej prezentácie. Výrazy si vyberala starostlivo, predpokladal som teda, že to boli Matthewove slová, možno príklad jeho vycibrenej techniky! Moje negatívne pocity voči nemu rýchlo rástli, ale nechával som si ich pre seba. Thelmine slová mi jasne hovorili, že by nebola voči žiadnej kritike Matthewa zhovievavá.

Po Matthewovi začala Thelma terapiu s inými terapeutmi, ale žiadny z nich sa s ňou nezblížil, ani jej nepomohol vážiť si život tak, ako sa to podarilo jemu.

Predstavte si teda, ako ju potešilo, keď rok po ich poslednom stretnutí na neho jedno neskoré sobotné popoludnie narazila na Union Square v San Franciscu. Rozprávali sa, a aby unikli hlúčikom nakupujúcich, išli na kávu do hotela St. Francis. Mali sa o čom rozprávať, bolo toho veľa, čo chcel Matthew vedieť o tom, ako Thelma strávila uplynulý rok; ich kávičkovanie sa teda predĺžilo na hodinu strávenú pri obede a prešli sa pešo do reštaurácie Scoma's na móle Fisherman's Wharf, kde si objednali polievku cioppino s krabmi.