

IRVIN D. YALOM

LÁSKA A JEJ KAT

IRVIN D. YALOM

LÁSKA A JEJ KAT

Skutočné príbehy uznávaného psychiatra

NOX

NOX

Irvin D. Yalom

LÁSKA A JEJ KAT

a iné psychoterapeutické príbehy

NOXI

Irvin D. Yalom
Love's Executioner and Other Tales of Psychotherapy

Copyright © 1989 by Irvin D. Yalom
Translation © 2014 by Agnes Smiešková
Cover design © 2014 Emil Křížka
Slovak edition © 2014, 2014 (elektronická verzia) by NOXI, s. r. o.
All rights reserved

Všetky mená, identifikujúce znaky a iné detaily
prípadových materiálov v tejto knihe boli zmenené.

Z anglického originálu Love's Executioner and Other Tales
of Psychotherapy preložila Agnes Smiešková.
Redigovala Kristína Jakubičková.
Obálku navrhol Emil Křížka.
Sadzbu zhotovilo PRO 2, a. s., Bratislava.
Vydalo vydavateľstvo NOXI, s. r. o., v Bratislave
v roku 2014 ako svoju 78. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie.

ISBN 978-80-8111-218-8

*Mojej rodine:
mojej žene Marilyn
a deťom Eve, Reidovi, Victorovi a Benovi*

POĎAKOVANIE

Väčšiu časť tejto knihy som napísal počas študijného voľna, keď som mohol veľa cestovať. Chcem sa poďakovať viacerým ľuďom a inštitúciám, ktoré mi preukázali pohostinnosť a boli mojou inšpiráciou pri písaní: Centru pre spoločenské vedy Stanfordovej univerzity, Bellagiovomu študijnému centru Rockefellerovej nadácie, profesorom Mikikovi a Cunehitovi Hasegawovi v Tokiu a na Havaji, Caffé Malvina v San Franciscu, Programu kreatívneho písania na Bennington College.

Chcem sa poďakovať svojej manželke Marilyn (ktorá bola vždy mojou najprísnejšou kritičkou a najneochvejnejšou oporou) a redaktorky mojich diel z vydavateľstva Basic Books, Phoebe Hossovej, redaktorky tejto a mojich predchádzajúcich kníh a tiež mojej projektovej manažérke z Basic Books, Linde Carboneovej. Moje poďakovanie patrí tiež mnohým kolegom a priateľom, ktorí sa neschovávali, keď ma videli prichádzať s novým príbehom v ruke, a boli ochotní vyjadriť k nemu svoj kritický postoj či podporu alebo ma povzbudiť. Proces tvorby rukopisu bol dlhý a nepochybujem, že som na niekoho zabudol. Moje poďakovanie si zaslužia: Pat Baumgardnerová, Helen Blauová, Michele Carte-

rová, Isabel Davisová, Stanley Elkin, John Felstiner, Albert Guerard, Maclin Guerard, Ruthellen Josselsonová, Herant Katchadourian, Stina Katchadourianová, Marguerite Lederbergová, John L'Heureux, Morton Lieberman, Dee Lum, K. Y. Lum, Mary Jane Moffattová, Nan Robinsonová, moja sestra Jean Rose, Gena Sorensenová, David Spiegel, Winfried Weiss, môj syn Benjamin Yalom, psychológovia, ktorí pracovali alebo boli na sťaži na Stanfordovej univerzite v roku 1988, moja sekretárka Bea Mitchellová, ktorá desať rokov prepisovala na stroji poznámky z klinickej praxe a myšlienky, z ktorých tieto poviedky vznikli. Som vďačný Stanfordovej univerzite za to, že mi poskytla podporu, akademickú slobodu a intelektuálne prostredie, také dôležité pre moju prácu.

Cítim sa nesmierne zaviazaný tým desiatim pacientom, ktorí dali týmto stránkam svoje požehnanie. Každý z nich čítal každúčku riadok svojho príbehu (s výnimkou pacienta, ktorý zomrel skôr, ako som jeho príbeh dokončil), ale ešte za svojho života súhlasil s jeho publikovaním. Každý skontroloval a odsúhlasil pozmenené údaje, mnohí ponúkli redakčnú pomoc, jeden (Dave) vymyslel svojmu príbehu názov, niektorí poznamenali, že také veľké maskovanie ani nebolo potrebné a naliehali, aby som bol presnejší, niektorí boli znepokojení mojim sebaodhalením alebo tým, že som si dovoľil niečo pozmeniť, aby príbeh dramatickejšie zapôsobil v nádeji, že tak bude užitočnejší pre terapeutov a/alebo iných pacientov, a napriek tomu mi dali svoje požehnanie a súhlas. Im všetkým zo srdca ďakujem.

Tieto príbehy sú pravdivé, ale aby som ochránil identitu pacientov, musel som mnohé pozmeniť. Často som robil symbolicky ekvivalentné náhrady za niektoré aspekty pacientovej identity a životných okolností, príležitostne som

použil časť príbehu iného pacienta na dokreslenie identity hlavnej postavy z iného príbehu. Dialógy sú vymyslené a svoje osobné reflexie som napísal dodatočne. Údaje som pozmenil natoľko výrazne, že sa v príbehu spozná iba pacient samotný. Keby niektorý z čitateľov náhodou rozpoznal jedného z desiatich protagonistov, som si istý, že ide o omyl.

PROLÓG

Predstavte si takúto 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 niečo jednoduchšie? Jedna obyčajná otázka a na ňu odpoveď. A predsa som bol nezriedka svedkom toho, že pri takýchto skupinových cvičeniach vznikali neočakávané silné pocity. Často sa miestnosť znenazdajky z minúty na minútu naplní emóciami. Muži a ženy prežívajú hlboké pohnutie – a títo ľudia v žiadnom prípade nie sú zúfalí alebo v núdzi, ale úspešní, dobre fungujúci, kultivovane oblečení ľudia, ktorí sú 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 nemal. Chcem byť zdravý – chcem späť svoju mladosť. Chcem byť milovaný, túžim, aby ma rešpektovali. Chcem, aby môj život niečo znamenal. Chcem niečo dosiahnuť. Chcem, aby na mne iným záležalo, aby som bol dôležitý, aby si ma pamätali.

Toľko túžob. Toľko želaní. A tak veľa bolesti, ktorej hrádza sa už-úž pretrhne. Životná bolesť. Existenčná bolesť. Bolesť, ktorá neutícha, neustále pulzuje pod membránou života. Bolesť, ktorá je taká výrazná. Mnohé veci – jednoduché skupinovú cvičenie, niekoľko minút pohrúženia do svojho vnútra, umelecké dielo, kázeň, osobná kríza, strata – nám pripomínajú, že naše najskrytejšie túžby sa nemôžu nikdy naplniť: 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.

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 podrobili terapii, a počas nej zažívali existenčnú bolesť, čo však nebol dôvod, prečo za mnou prišli s prosbou o pomoc, naopak, všetci desiat trpeli bežnými problémami každodennosti: osamelosťou, sebaopohrdaním, impotenciou, migrénou, sexuálnou kompulziou, obezitou, vysokým krvným tlakom, žiaľom, spaľujúcou 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 plakala: „Chcem, aby moja drahá dcéra žila“ a zanedbávala svojich dvoch živých synov. Ďalší pacient, zatiaľ čo sa jeho organizmu 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 povedala: „Chcem zostať navždy mladá.“ Táto stará

žena sa nevedela zbaviť svojej posadnutosti mužom o tridsať-päť rokov mladším ako ona sama.

Myslím si, že hlavným zameraním psychoterapie je vždy takáto existenčná bolesť – a nie, ako sa často tvrdí, potlačené inštinktívne pudy alebo nedokonale pochované úlomky tragickej osobnej minulosti. Moje hlavné východisko v terapii s každým z týchto desiatich pacientov – predpoklad, na ktorom som založil svoju techniku – 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 každého z nás a 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 konfrontovať tieto existenčné pravdy a zužitkovať ich silu tak, aby napomohla osobnú zmenu a rast.

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

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

Aby sme sa realite smrti prispôsobili, s neuveriteľnou vynaliezavosťou 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 jej vyhnúť. A okrem toho, strašidelná síce je, tak ako len príšera prinášajúca smrť môže byť, no stále je menej desivá ako pravda – že človek v sebe nesie zárodok vlastnej smrti. Neskôr deti experimentujú s rôznymi spôsobmi ako utlmiť úzkosť zo smrti: zbavujú ju strašidelnosti tým, že sa z nej vysmievajú, pokúšajú ju, prípadne otupujú bolesť z nej tým, že jej v podobe duchárskych príbehov a hororových filmov čelia v bezpečnej blízkosti svojich rovesníkov a pri teplých, voňavých pukancoch.

Ako starneme, učíme sa zo svojej mysle smrť vytesniť; zameriavame sa na iné veci a 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 spochybňujú. „Nezmysel!“ hovoria. „My smrť nepopierame, veď každý raz zomrie. My to vieme. Fakty sú fakty. Je ale potrebné sa nad tým vôbec zamýšľať?“

V skutočnosti vieme, ale nevieme. Vieme o smrti, chápeme intelektuálne fakty, ale my – a to je nevedomá časť našej mysle, ktorá nás chráni pred ochromujúcou úzkosťou – sme oddelili alebo disociovali strach, ktorý sa spája so smrťou.

Tento disociačný proces je nevedomý, nám neviditeľný, ale o jeho existencii sa presviedčame v tých zriedkavých epizódach, keď mašinéria popretia zlyháva a úzkosť zo smrti v plnej sile prerazí. 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 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. Spriadač snov (odtahuje nepoznané zákutia snahy o zmiernenie úzkosti zo smrti) ponúka jedinečný pohľad do zákulisia úzkosti zo smrti a opisuje posledný neúspešný pokus mysle ju spútať: tu, uprostred prenikavo temných smrteľných Marvinových snových vízií, 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 vyrovnať so svojím osudom, smrteľnou formou rakoviny, a jeho snaha zmieriť sa s ním sa prejavuje kompulzívnym promiskuitným správaním (Keby znásilnenie nebol zločin...), ako aj v poviedke o starom mužovi, ktorý ľpie na žltňúcich, tridsať rokov starých listoch od svojej mŕtvej milenky (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 klamy, ktoré poskytujú pocit bezpečia. Jedným z nich je viera v 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 sa mi to nemôže stať, a 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 z vnútra, 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 na blízku 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 tým, že sa utieka pod ochranu vyššej moci: človek sa teda buď izoluje, alebo združuje, oddeľuje sa alebo hľadá ukotvenie. Človek sa buď stáva vlastným rodičom, alebo zostáva večným dieťaťom.

Väčšina z nás žije väčšiu časť života pohodlne: rozpačito sa vyhýbame pohľadu smrti, pochechtávame sa a súhlasíme s Woody Allenom, keď hovorí: „Smrti 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 nebol zločin...) demonštrujú, že hoci nás *realita*, fyzická prítomnosť smrti ničí, *myšlienka* 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 napchala a plánovala to urobiť znova, len čo odíde z mojej pracovne. Pokúšala sa tak vzdať svojej slobody tým, že ma chcela presvedčiť, aby som nad ňou prebral kontrolu. Terapia ďalšej pacientky (Thelmy v príbehu Lásk 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, dokonca ňou aj živý? A predsa, sloboda z perspektívy existencie súvisí s úzkosťou, pretože ukazuje, že v porovnaní s našou každodennou skúsenosťou nevstupujeme do jasne štruktúrovaného sveta s večným, veľkolepým zámerom a ani taký v konečnom dôsledku neopúšťame. Sloboda znamená, že človek je 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 si 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 nás robí zodpovedným za štruktúru vonkajšej reality, za každú formu priestoru a času. Práve tu, v myšlienke sebakonstruktívnej, prebýva úzkosť: sme stvorenia, ktoré túžia po štruktúre a sme vystrašení pojmom slobody, ktorý implikuje, že pod nami nie je nič len púha 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 je uväznený v manželstve svojou sľedivou, prísnou a majetníckou manželkou, nemôže v terapii pokročiť skôr, ako si neuvedomí, že on sám je za konštrukciu tohto väzenia zodpovedný.

Pacienti sa snažia prebrať zodpovednosť vyhnúť, a terapeuti preto musia 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 pacient 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 vyháňavé správanie viedlo iných členov v skupine, aby reagovali tak, ako jeho manželka.

Podobne Bettina terapia (Tučná dáma) nebola efektívna, 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 sa zamýšľať 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 pacientovho 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 si zmena vyžaduje akt vôle. Hoci vôľa je koncept, ktorý terapeuti používajú explicitne len zriedka, predsa len venujeme veľa pozornosti tomu, aby sme klientovu vôľu ovplyvnili. Donekonečna objasňujeme a interpretujeme predpokladajúc (a toto je svetské naklonenie 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 uchýli k tomu,

ako tomu nasvedčujú tieto príbehy, že zapojí akékoľvek známe prostriedky, ktorými môže jeden človek ovplyvniť druhého. A tak buď môžem radiť, tvrdiť, vydierať, prehovárať, naliehať, úpenlivo prosiť, alebo jednoducho vydržať a dúfať, že pacient z čirej únavy upustí od svojho neurotického pohľadu na svet.

Naša sloboda sa uskutočňuje tým, čo *chceme*, inak povedané tým, čo je hnacou silou do činnosti. Podľa môjho názoru má chcenie dve štádiá: želaním človek niečo iniciuje a rozhodnutím následne vykoná.

Niektorí ľudia sú voči želaniam zablokovaní, nevedia si ujasniť, čo cítia a čo chcú. Bez názorov, bez impulzov, bez inklinácií stávajú sa parazitmi na túžbach iných. Takí ľudia sú 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 jej život oberá o realitu milostná posadnutosť. Vedela, ako to aj sama povedala, že žije život spred ôsmich rokov, a že na to, aby ho znova získala, by sa musela zbaviť svojho poblúznenia. Ale nebola to schopná urobiť, respektíve, nechcela to urobiť a zúriivo odolávala všetkým mojim pokusom, ktorými som jej vôľu chcel posilniť.

Učiniť rozhodnutia je ťažké z viacerých dôvodov, z ktorých niektoré zasahujú až do samotnej podstaty bytia. John Gardner v románe *Grendel* píše o múdrom mužovi, ktorý zhrnul svoju meditáciu o životných tajomstvách do dvoch jednodu-

chých, ale desivých postulátov: „Všetko je pominuteľné: alternatívy sa navzájom 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. Preto sa Thelma nechcela vzdať predstavy, že by znova mohla 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 sveta ostatného. 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 štýl osobnosti, ktorý umožňuje intímne sociálne interakcie. *Vnútoraná* 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 rozštiepi na viac typov osobnosti, je relatívne zriedkavá (aj keď o nej vieme čoraz viac). Keď sa objaví, terapeut môže čeliť mátucej dileme, ktorému typu jej osobnosti venovať pozornosť, ako sa to stalo mne, keď som liečil Marge (Monogamný vzťah).

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