

**Anton
Heretik**

ROBB

**Príbehy zo
psychoterapie**

IKAR

DOBRO
Príbehy zo psychoterapie

Text © 2022 by Anton Heretik
Illustrations and photo © 2022 by Andrea Heretiková Marsalová
Design © 2022 by Palo Bálík
Slovak edition © 2022 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-8692-4

**Anton
Heretik**

DOBRO

Príbehy zo psychoterapie

IKAR

Všetkým mojim klientom.

Obsah

| | |
|-----|---|
| 9 | Predhovor |
| 13 | Hranice |
| 22 | Mali ste radšej zostať smutná |
| 33 | Straty a... |
| 45 | Normálny syn |
| 57 | Soprano zo Šamorína |
| 66 | Dosť dobrá matka |
| 74 | Blízkosť |
| 83 | Divoch |
| 92 | Hanba a vina |
| 101 | Vorkoholik z horniakov |
| 109 | Môže psychoterapia ubližovať? |
| 117 | Vzťahy sú s. r. o. |
| 125 | Nočné mory |
| 133 | Záver |
| 139 | Dobro recenzia I (I. Verny) |
| 141 | Dobro recenzia II (J. M. Nerad) |
| 143 | Odporúčaná literatúra o psychoterapii (pre laikov) |

Predhovor

Pred pár rokmi som vydal knihu *Zlo. Spomienky súdneho znalca*. Boli to príbehy ľudí, ktorých stíhali za ťažké zločiny a stretol som sa s nimi ako súdny znalec. Raz, keď som sa vracal z univerzity domov, zakričal na mňa z lavičky v parku na Šafárikovom námestí neznámy muž: „Tak čo, pán profesor, Zlo si už napísal. A kedy napíšeš Dobro?“

Bol som zaskočený, toho muža, trochu bezdomoveckého zjavu, som nespoznal, a tak som len vyjachtal neurčitú odpoveď.

Kráčal som ďalej a stále len rozmýšľal, kto by to mohol byť. Tykal mi... Spolužiak zo základnej školy? Nieкто, koho som vyšetroval ako pacienta na psychiatrickej klinike? Alebo človek, ktorého som stretol v justičáku a posudzoval ho ako znalec? Pamäť mám čoraz horšiu, a tak som sa snahy identifikovať ho skoro vzdal.

Potom mi však napadlo, to je jedno, kto to je – veď má pravdu. Nedá sa písať iba o zle v ľuďoch. A čo to dobro v nich? Vždy som zdôrazňoval, že ako klinický a forenzný psychológ si udržiavam psychické zdravie tým, že mám takých rôznorodých klientov. Tých spoza múrov väznice, často ťažkých agresorov, bola menšina. Väčšinu tvoria klienti zo psychoterapie, úzkostní a depresívni, často „chorobní slušníci“, ktorí úporne hľadajú dobro v sebe a v iných. Vzťahy s nimi, na rozdiel od tých znaleckých, sú často dlhodobé. Sprevádzam ich krízami života, stretnutiami a rozchodmi, zvládaním epizód depresie a úzkostí. O zločine sa píše (aj číta) ľahšie.

Prešiel som si záznamami sedení s vyše stovkou klientov psychoterapie, s ktorými som pracoval v uplynulých desiatich rokoch. Nevyberal som príbehy, ktoré sa končia happyendom. Skôr tie, ktoré odrážajú zložitú spoločnú cestu klienta a terapeuta. Psychoterapia je azda jediná disciplína, ktorá sa systematicky venuje problémom či priam zlyhaniam terapeutov. Nepoznám knihu *Omyly gynekológa* či *Chyby internistov*. Ale kníh o zlyhaníach terapeutov či o neúspešných terapiách mám vo svojej knižnici hneď niekoľko. Je to dané tradíciou, ktorá sa datuje od počiatkov psychoanalýzy, zaoberať sa vzťahom terapeuta a klienta i jeho problémovými aspektmi. Patrí sem nielen prenos, teda to, čo klient z minulých životných skúseností nevedome prenáša na terapeuta, ale aj protiprenos – osobné postoje a emócie, ktoré prináša do procesu sám terapeut. Chirurg sa nesmie pri výkonoch dať ovplyvniť svojimi sympatiami a antipatiami k pacientovi. Ale pre psychoterapeuta je jeho prežívanie nielen súčasťou procesu, ale aj nástrojom terapie. V psychoterapeutickej klientele zvyčajne prevažujú ženy. Asi dve tretiny mojich klientov však tvoria

muži, prevažne stredného veku. Asi to nebude náhoda. V priebehu terapie sa často odkrývali komplikované vzťahy s otcom a ja som sa často vracal k vzťahu s tým svojim. Jednou z metód, ktoré používam, je písanie listu otcovi. Klient ho napíše doma a na sedení ho nahlas prečíta. Samozrejme, takýto list sa neodosiela a niekedy sa píše už nežijúcemu otcovi. Mnohí klienti pristupujú k písaniu s odporom a na sedení sú zaskočení množstvom emócií, ktoré ich zaplavujú. Kto by pochyboval o sile takejto výpovede, ten nech si prečíta *List otcovi* od Franza Kafku.

V knihe ide o príbehy skutočných ľudí. Do terapie ich priviedli bolestné životné skúsenosti a trápenia. Často sme sa zaoberali veľmi intímnymi a citlivými skúsenosťami. Dôvernosc a mlčanlivosť sú v psychoterapii podstatné etické zásady. Aj z tohto dôvodu sú mená a mnohé osobné údaje o klientoch pozmenené a upravené a aj trochu beletrizované. Všetkých dotknutých klientov som písomne oslovil, či súhlasia s textom. Niektorí ho chceli vidieť. Majstrom na poli príbehov zo psychoterapie je americký psychoterapeut Irvin D. Yalom. Jeho poviedky, a neskôr dokonca romány zo psychoterapeutického prostredia, odrážajú nielen obrovské klinické skúsenosti, ale aj veľký rozprávačský talent. Yalom vždy zdôrazňoval, ako veľa sa naučil od svojich klientov. Fascinujúce sú nielen ich životné osudy alebo pestrosť problémov a ťažkostí, ktoré chcú riešiť. Dozvedáme sa aj množstvo informácií o ich profesiách, záujmoch, postojoch, hodnotách, často takých vzdialených nášmu svetu, obmedzenému múrmi univerzity či ambulancie.

Haiku píšem už dvadsaťpäť rokov. Je to minimalistická japonská poézia, báseň v troch riadkoch, ktoré obsahujú 5 + 7 + 5 slabík. Obmedzený priestor, do ktorého treba vtesnať obraz či myšlienku, ma hneď očaril. Doteraz som vydal dve knižičky haiku v limitovanom náklade, určené len blízkym a kamarátom. Poznám svoje limity. Teraz som však nabral odvalu (drzosť? chucpe?) dostať esenciu každého príbehu zo psychoterapie do haiku.

Prvým čitateľom mojich textov je vždy manželka Andrea, ktorá je psychiatrička a psychoterapeutka. Teším sa na jej nápady a trochu sa obávam jej kritiky. Viacerí z klientov opísaných v knihe boli aj jej pacientmi. Kontrolovala ich zdravotný stav a medikáciou pomáhala „otvárať dvere“ do ich duší. Ilustrovala naše spoločné knihy o snoch a o narcizme a som rád, že svojimi výtvormi vdýchla umeleckého ducha aj tomuto textu.

Podakovanie patrí vydavateľstvu IKAR, jeho generálnemu riaditeľovi Marekovi Némovi a redaktorke Denise Gura Doričovej, že majú chuť a odvahu pokračovať v našej spolupráci už piatou knihou. Zdá sa, že aj manželov Bálikovcov ešte baví grafický dizajn, som im veľmi vďačný za vzhľad knihy. A, samozrejme, ďakujem recenzentom Jindřichovi Mishovi Neradovi, MD., a Ivanovi Vernemu, MD., za cenné pripomienky a láskavé odporúčenie knihu vydať. Obaja ma sprevádzali na kuse mojej psychoterapeutickej cesty. Míša bol v osemdesiatych rokoch môj „bratranec“ vo federálnej výcvikovej komunite SUR. Ivan bol zasa lektorom výcviku v procesorientovanej psychoterapii (POP) v deväťdesiatych rokoch.

Hranice

*Túži po láske
ako vlny po brehu.
Naráža do skál.*



Zo všetkých klientov, ktorých v knihe spomínam, poznám Moniku najdlhšie. Máme za sebou systematickú terapiu. Od jej ukončenia ide o občasné podporné stretnutia raz-dvakrát za rok. Vždy, keď je opäť v problémoch a na dne. Takýto spôsob spolupráce prekračuje bežné hranice typické pre terapiu. Veď aj hranice, ich dodržiavanie a rešpektovanie sú Monikiným jadrovým problémom.

Do terapie prišla pre partnerskú krízu. S manželom, s ktorým bola tri roky, si vôbec nerozumela. Bol podľa nej chladný, necitlivý, čudácky, lakomý... Prekážalo jej na ňom všetko. „Do svadobných šiat ma vlastne navliekla rodina... a ja som tak veľmi chcela z rodiny uniknúť.“

V jednom z neskorších snov skutočne stojí vo svadobných šatách pred zrkadlom, je zúfalá, hľadá v sebe silu ich vyzliecť. Skôr než sme stihli v terapii ich partnerský vzťah zanalyzovať, od manžela doslova ušla. Naložila v okresnom meste do starej embéčky všetky svoje veci aj dvojročnú dcéru a prišla do Bratislavy do prenajatého bytu. Podala žiadosť o rozvod, ktorý napriek manželovmu odporu prebehol rýchlo. Celé pokračovanie jej príbehu možno vidieť aj ako osud ženy, matky samoživiteľky (súhlasila s veľmi nízkym výživným, len aby bol rozvod rýchly) v našej spoločnosti. S odstupom času hodnotí odchod od muža ako jeden zo životných krokov, ktoré nikdy neoľutovala.

Monika pochádza z veľmi „tradičnej rodiny“ zo stredného Slovenska. Otec je lesník a bývali v horárni relatívne izolovaní od ostatného sveta. To otcovi umožňovalo, aby vládol autokratickým, tyranským spôsobom nad „svojimi“ ženami – manželkou a tromi dcérami. Otec je závislý od alkoholu, v opitosti vždy vyvádza a všetkým nadával. Na druhý deň sa čudoval, prečo sú všetky ženy v dome uplakané, mal záchvaty sebaľútnosti a nepochopenia. Bol silne veriaci. Podľa Moniky však sám porušoval takmer všetky prikázania. Jej vzťah k viere a cirkvi tým veľmi ochladol. Matkiným životným krédom bolo nenahnevať otca, „len aby bol

v dome pokoj“. Monika jej veľmi zazlievala, že sa s otcom nerozišla a nechala ich ako deti vystavené jeho opileckým náladám. Asi nenáhodne mali všetky dcéry v dospelosti psychické problémy a so svojimi manželmi sa rozišli.

V rámci súrodeneckej konštelácie, na ktorú prvý upozornil zakladateľ individuálnej psychológie Alfred Adler, obsadila pozíciu strednej dcéry. Nikdy nebola aspoň na chvíľu princezná, ktorá by sedela na tróne ako najstaršia sestra. A, samozrejme, nezažila, aké je byť najmladším súrodencom, ktorý v očiach rodičov ostáva doživotne benjamínom, čo potrebuje podporu a pomoc. Celý život sa musela deliť, napríklad o oblečenie a hračky, so staršou i s mladšou sestrou. Musela sa aj viac snažiť v škole a pomáhať doma, aby upútala pozornosť rodičov. Bola to ona, kto najviac pomáhal rodičom aj sestrám. Napriek svojim finančným problémom brávala mamu a otca na dovolenky k moru. Každý rok sa zariekla, že nikdy viac. Otec si vypil už cestou tam a celý čas musela znášať jeho rozmary. Sklon k ambivalentným vzťahom, vzťahom lásky i nenávisťi, ju sprevádzal celý život.

Na základnej i strednej škole mala vždy výborný prospech a vyštudovala náročnú technickú vysokú školu so zameraním na ekológiu. V každom zamestnaní, do ktorého nastúpila, prežívala spočiatku pocity menejcennosti a nedostatočnosti. O to viac sa snažila a zároveň mala (často oprávnené) pocit, že ju kolegovia pracovne zneužívajú. Mala veľký problém asertívne formulovať svoje požiadavky, kolísala medzi neprimeranou podriadenosťou a zlosťou na nespravodlivosť. Mala napríklad konflikty s vrátničkou, pretože sa nazdávala, že ju šikanuje pri vstupe do závodu. Posielala ju pri príchode do práce s autom na váhu, aby mohla pri odchode kontrolovať, či niečo z firmy neodnáša. Počas našej spolupráce však urobila pozoruhodnú profesionálnu kariéru. Z malej lokálnej firmy prešla do väčšej zahraničnej na manažérsku pozíciu. Zvládla angličtinu na obchodnej úrovni. Začala cestovať po celej Európe na podnikové konferencie a teambuildingy. Napriek

subjektívnej neistote sa naučila prezentovať na schôdzkach vedenia. Po desiatich rokoch sa cítila vyhorená a prešla do veľkej nadnárodnej korporácie, ktorá má na Slovensku podnik.

Stále ju zožierajú pochybnosti o vlastných schopnostiach. Stále rieši vzťahové problémy s mužmi. Buď s podriadenými, pri ktorých má pocit, že ju dostatočne nerešpektujú, alebo s kolegami, ktorí ju balia, alebo s nadriadenými, pri ktorých má pocit, že si ju dostatočne nevážia a neoceňujú. Tieň vzťahu s otcom je všadeprítomný. V každom prípade, vždy, keď má fázu „na dne“, jej pripomeniem rast, ktorým prešla od ustráchanej referentky, ktorá sa bojí vrátničky, po (aspoň navonok) suverénnu manažérku, ktorá cestuje po svete.

Dlhodobu sa ocitala vo finančných problémoch. Snažila sa splniť rastúce požiadavky svojej dcéry, v súčasnosti už vysokoškolačky. Ak mala peniaze, púšťala sa do nezmyselných nákupov. Chcela dopriať sebe i rodine lyžovačky a pobyty pri mori. Nedokázala splácať hypotéku na byt, ktorý si kúpila. Jej dlhy na nájomnom a elektrine viedli k tomu, že jej hrozili exekúcie. Z finančných dôvodov rušila dohodnuté psychoterapeutické sedenia a párkrát bola u mňa na sedení „na sekeru“. Brala to ako ďalšie životné zlyhanie. Nakoniec bola nútená byt predať a nájsť si prenájom. Zistila však, že to bolo šťastné riešenie, splatila dlhy a v novom prenajatom byte mala prvýkrát v živote vlastnú izbu.

Jednou z výziev v psychoterapii je, ako vyvážiť klientove negatívne životné udalosti a stres. Preto sa tak intenzívne zaujímate o koničky a záľuby klientov. O aktivity, ktoré im prinášajú radosť a zážitok. Predstavitel' pozitívnej psychológie Mihály Csíkszentmihályi ich nazval *flow*. Ponorenie sa do činnosti, pri ktorej zabúdame na okolitý svet, cítime sa zaujatí a slobodní. Nezáleží na význame tejto činnosti, *flow* sa dá zažiť aj pri štrikovaní, záhradkárčení, maľovaní, pri šachu či pri športe. Monika to zažívala pri adrenalínových aktivitách, pri lyžovaní na čiernej zjazdovke, lezení po skalách, jazde na motorke či pri cvičení v posilňovni

a behaní do úplného vyčerpania. Podporoval som ju v plánovaní týchto zážitkov bez pocitov viny, ku ktorým mala sklony – že „zbytočne márne čas a mňa peniaze“. (Ostatne, behanie nič nestojí a bol som zvlášť pyšný na niektorých klientov, ktorých som vlastným príkladom inšpiroval, aby začali počas terapie behať, a džoging sa stal súčasťou ich životného štýlu.)

Veľmi rozporuplne prežívala Monika seba ako ženu a potenciálnu partnerku. Mala pochybnosti o svojej atraktivite a kritické výhrady k mnohým častiam svojho tela. Kompenzovala to nápadným obliekaním, chodila (aj na terapie) na vysokých opätkoch, v minisukni, v obťahnutých topoch, nohy jej zdobilo ornamentálne tetovanie. Prekážalo jej však, ak to niekto v práci komentoval či si ju nápadne obzeral.

Počas našej spolupráce som ju sprevádzal po viacerých debaklových partnerských vzťahoch. Tak silno túžila po blízkosti, nehe, erotike, podpore, že sa opakovane bezhlavo vrhala do vzťahov, ktoré boli od začiatku odsúdené na sklamanie. Časť z nich tvorili starší muži, zjavne otcovské postavy.

Zbyněk i Richard boli cudzinci, ktorí sporadicky za ňou pricestovali, vypočuli ju, podporili a mali s ňou sex v hoteli či na chate. Bola im vďačná za to, že sa často zjavili vo chvíli, keď sa cítila opustená a bezmocná. Nič jej nesľubovali, napriek tomu snívala o tom, že opustia svoju manželku a rodinu a budú s ňou žiť. Tie vzťahy trvali roky a vyústili u nej do pocitu, že ju potrebujú len na sex a aby si dokázali, že sú ešte pre mladšiu ženu atraktívni. Iné partnerské vzťahy nadviazala s kolegami na pracovisku, čo bolo, samozrejme, spojené s množstvom problémov.

Vzťah s Tomášom jej prinášal veľa vášne a dobrodružstva. Bol divoch, nezávislý a nespoľahlivý. Dohodnúť si s ním stretnutie bol vždy veľký problém. Vrcholom ich vzťahu bol motorkársky výlet s jeho partiou do zahraničia. Prilepená na Tomášovu koženú bundu sa týždeň cítila úplne šťastná, nič neriešila, len sa viezla. Chvíľu snívala, že si raz kúpi silnú motorku a bude sa túlať po svete.

S Ivanom nadviazala vášnivý vzťah po príchode do novej práce. Vstúpil jej do života i do snov, zažila s ním extatické chvíle. Ivan jej hovoril, že odíde od svojej partnerky a bude s ňou žiť. Partnerka však zrazu začala mať zdravotné problémy a on ju v takej situácii nemohol opustiť. Sklamanie bolo o to silnejšie, že ho stále mala na očiach a pripomínal jej chvíle vášne a nádejí. Písala mu „srdcervúce“ esemesky, za ktoré sa potom hanbila. Chodila sa „zašiť“ do skladu a poplakať si. Po tomto frustrujúcom vzťahu priniesla do terapie sen: *„Objala som nejakého muža, robilo mi to strašne dobre, uvedomovala som si, ako veľmi to potrebujem. Ale zrazu som ho odstrčila s výkrikom, že je ženatý...“*

Pri vlastnej interpretácii sa smiala na tom, že v tom sne jej konečne došlo, že jej prekážajú ženatí muži. Manipulujú ňou, je odkázaná na to, kedy majú čas a kedy sa konečne ozvú. Chcela by si nájsť vzťah, ale už sa cíti stará, bude mať 45 rokov a jej dcéra 18, nemá vlastne kde stretnúť nového partnera, chodí len z roboty domov...

Stres z práce, sklamanie zo vzťahov. A hlavne pocity vlastného zlyhania, za ktoré sa musela potrestať... Monika mala obdobia bulímie, keď v noci vyrabovala chladničku a vzápätí všetko vyvracala. Mala aj epizódy sebapoškodzovania, napríklad držala ruku nad horúcou parou až do neznesiteľnej bolesti. Bolesť brala ako zaslúžený trest a priniesla jej dočasnú úľavu. V ostatných desiatich rokoch však bol jej najväčším démonom alkohol. Na rozdiel od otca, pila tajne, „žensky“. Cestou domov si kúpila v samoobsluže fľašu vína, ktorú potom doma stiahla. Snažila sa to zakryť pred dospievajúcou dcérou, čo bolo v malom byte dosť ťažké. Okrem opice musela na druhý deň ráno znieť jej poznámky a opovržlivé pohľady. So závislosťami sa v ambulatnej psychoterapii nedá veľa spraviť. A už vôbec nie pri nepravidelnom stretávaní, ako to bolo s Monikou. Terapeut i klient sa ocitajú v bludnom kruhu. Klient sa hanbí za porušenie abstinencie a má sklon