

Irvin D. Yalom
Benjamin Yalom

Hodina srdca



premedia

IRVIN D. YALOM V SLOVENČINE

Mama a zmysel života
Všetko trvá krátko
Lži na pohovke
Ako som sa stal sám sebou
Keď Nietzsche plakal
Liečba Schopenhauerom
Problém Spinoza
Otázka smrti a života
Hodina srdca

Irvin D. Yalom a Benjamin Yalom

Hodina srdca

Z angličtiny preložil

Vladislav Gális

premedia

Irvin D. Yalom a Benjamin Yalom: Hodina srdca

Prvé vydanie

Copyright © 2024 by Irvin D. Yalom, M. D.

Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

Translation © Vladislav Gális, 2024

Copyright © Vydavateľstvo Premedia, 2024

All Rights Reserved

ISBN 978-80-8242-302-3

Úvod

Kedysi som dostal trufálny nápad dať dokopy svoje najdôležitejšie pohľady na psychoterapiu a výsledkom bola kniha s názvom *Dar terapie*. V jej úvode som napísal, že sa mi v zrelom veku sedemdesiatich rokov dejú dve veci. Po prvé, pacienti si začínajú robiť starosti, ako dlho im ešte budem môcť pomáhať. Odídem na dovolenku a už sa nevrátim? Budú už čoskoro chodiť len k môjmu hrobu? Po druhé, vzhľadom na svoj blížiaci sa skon som si uvedomil, že túžim odovzdať, čo som sa naučil za štyri desaťročia práce psychoterapeuta, a chcem to urobiť čím skôr.

Tieto obavy sa ukázali ako trošku predčasné a ja aj po dvoch desaťročiach stále uvažujem nad tým, ako čo najlepšie pomôcť pacientom aj terapeutom. Keďže budem mať čoskoro deväťdesiattri rokov, starosti týkajúce sa mojej smrti a potreby odovzdať ťažko získané poznatky sú naozaj aktuálne. Ale ktovie? Skúste sa mi ozvať tak o ďalších dvadsať rokov!

Za šesť dekád terapeutickej práce sa u mňa nemení jedno – poznanie, že tých, ktorí hľadajú pomoc, ženie túžba nadviazať medziludské spojenie. Ľudia túžia po bližších, lepších vzťahoch. Kľúčom k rozvoju takýchto bohatých vzťahov je schopnosť a ochota otvoriť sa, podeliť sa s ostatnými o svoj intímny priestor. Môže sa zdať, že je to jednoduché, no väčšina pacientov,

s ktorými sa stretávam, s tým má ťažkosti. Intimita si vyžaduje zraniteľnosť: nemôžeme očakávať, že naši priatelia, príbuzní alebo partneri sa nám otvoria, ak nie sme ochotní otvoriť sa im. A takáto zraniteľnosť už skoro z podstaty nepôsobí bezpečne. Nejednen z nás, ba väčšina z nás zažila, že emocionálna zraniteľnosť dopadla zle. Bol to nedobry pocit a rýchlo sme si vyvinuli obranné mechanizmy, hlavne ten, že sme sa naučili už sa znovu neotvárať. Lenže ak sa nikdy neotvoríme, nikdy nedosiahneme spojenie, po ktorom túžime.

Na tých, ktorí poznajú moje pôsobenie v oblasti existenciálnej psychoterapie, môže tento dôraz na interpersonálne spojenie pôsobiť zvláštnne. Pri opätovnom čítaní úvodu k *Daru terapie* si všímam, že hovorím o týchto dvoch oblastiach ako o „paralelných, ale oddelených“. Existenciálna psychoterapia sa zameriava na vnútorné pocity pacientov, ktoré vychádzajú z konfrontácie s konštantami ľudskej existencie – smrťou, izoláciou, zmyslom života a slobodou. Viackrát som sa vyjadril, že táto existenciálna optika (nejde totiž o samostatný, kompletný prístup k terapii) ovplyvňuje moju prácu s jednotlivcami. Na druhej strane, v interpersonálnej terapii predpokladám, že pacienti sa trápia, lebo si nedokážu vytvoriť a udržiavať blízke vzťahy s inými ľuďmi. Identifikoval som to najmä vo svojej práci s terapeutickými skupinami, kde som sa sústreďoval na komunikáciu, impulzy a emócie vyplývajúce z reakcií členov na seba navzájom.

Dnes som možno trochu múdrejší a mám pocit, že tieto dva súbory obáv sa od seba vlastne až tak nelíšia. Jedným z veľkých hnacích motorov existenciálnej úzkosti je fakt, že sme sami vo vesmíre, takže sa nikdy nedokážeme úplne podeliť o svoju skúsenosť s iným človekom. Táto maximálna izolácia môže pôsobiť desivo a rozhodne zohráva úlohu v teológii väčšiny náboženstiev, ktoré nás utešujú ubezpečovaním, že sme súčasťou väčšieho celku. Pre mnohých z nás, bez ohľadu na to, či sme nábožní, alebo nie,

je hlboké spojenie s inými ľuďmi najlepším liekom na izoláciu a existenciálnu úzkosť, ktorá s tým súvisí. Keď teda hovorím, že väčšina ľudí prichádza na terapiu hľadať pomoc s interpersonálnymi problémami, myslím to tak, že je tam silná súvislosť s existenciálnymi obavami.

Takisto platí, že hoci sa všetky príbehy, ktoré tvoria túto knihu, týkajú mojej práce vo dvojici s jednotlivými pacientmi, môj prístup je explicitne interpersonálny, ťaží z diania „tu a teraz“ v aktuálnom emocionálnom priestore medzi nami dvomi a to, čo sa z toho dozvedáme, využíva na pomoc pacientovi, aby sa zlepšil vo vzťahoch s inými. Takže opäť platí, že existenciálne a interpersonálne nie je až také oddelené.

Táto potreba spojenia ako úľavy od existenciálnych obáv rozhodne platí v mojom prípade a jasne sa prejavila, keď v roku 2019 zomrela Marilyn, ktorá mi bola manželkou šesťdesiatpäť rokov. Už o pár mesiacov prišiel covid a väčšinu nasledujúcich troch rokov, ktoré tvoria časovú kostru tejto knihy, som prežil v takmer úplnej izolácii. Pripočítajte si k tomu fakt, že som vstúpil do ozaj vysokého veku. Takmer všetci priatelia a kolegovia mi pomreli alebo sa zdá, že mrú takým tepom, akoby to chceli mať čo najrýchlejšie za sebou. Dožiť sa vysokého veku je síce lepšie než druhá možnosť, ale má to svoje nevýhody.

S postupujúcim vekom preto často uvažujem nad existenciálnymi otázkami. U mňa sa starnutie spája najmä s úpadkom pamäti. Keďže práve skúmanie jej slabnutia je hlavným námetom tejto knihy, nebudem v úvode prezrádzať priveľa, dotknem sa iba dvoch významných aspektov. Po prvé, pred šiestimi rokmi som si uvedomil, že si už nepamätám všetky dôležité detaily zo života svojich pacientov a z terapeutickej práce, ktorej sa spolu venujeme. Skrátka som im nemohol zaručiť, že zostanem takým funkčným terapeutom, akým som bol veľmi dlho. Neznamenal to, že by som hneď zavesil prax na klinec, ale rozhodol som sa

poskytovať jednorazové konzultácie ľuďom, ktorí to potrebujú. Najpôsobivejšie z týchto konzultácií a ponaučenia, ktoré som z nich získal, tvoria jadro nasledujúcich kapitol.

Po druhé, hoci príbehy sú vyrozprávané mojím hlasom, hlasom Irvina Yaloma, v skutočnosti sú výsledkom spolupráce medzi mnou a mojím najmladším synom Benjaminom. K tomuto zaujímavému usporiadaniu sme dospeli z nevyhnutnosti, keď som zistil, že nedokážem v mysli udržať početné terapeutické stretnutia, ktoré sú v knihe opísané, a s nimi súvisiace terapeutické témy. Ben je, našťastie, vynikajúci spisovateľ, ktorý mnoho rokov redigoval moje diela. Načasovanie ani nemohlo byť ideálnejšie: po dvadsiatiach piatich rokoch práce v divadle, keď podľa vlastných slov nechcel byť v profesionálnom živote v mojom tieni, sa tento stratený syn rozhodol stať súčasťou rodinnej firmy. Práve sa venoval postgraduálnemu štúdiu v oblasti manželstva a rodinnej terapie, keď moje plány s touto knihou narazili na realitu mojej upadajúcej mysle. Výsledkom je produktívna kombinácia mojich skúseností a jeho postrehov a zasvätených otázok. Aké šťastie! Bolo mi potešením, že som s ním počas prípravy tejto knihy mohol spolupracovať, že som bol vďaka nemu nútený objasniť a nanovo premyslieť niektoré svoje premisy a že bol jedným z mojich posledných študentov.

TERMINOLÓGIA A OBMEDZENIA

Dovolím si ešte pripojiť zopár upozornení. Dva výrazy, ktoré sa v knihe často vyskytujú, si žiadajú objasnenie. Po prvé, často hovorím o intimite. U mňa tento výraz neoznačuje nič sexuálne alebo telesné, hoci sa tak v našej kultúre bežne používa. Myslím tým blízkosť, náklonnosť, dôvernosť – množstvo slov, ktoré vyjadrujú vrúcnu, nežnú otvorenosť ľudí voči sebe. Ako ukazujú

tieto príbehy, terapia by mala byť bezpečným priestorom pre prežívanie a precvičovanie tejto intimity.

Po druhé, o ľuďoch, ktorí ku mne chodia na konzultácie, hovorím ako o pacientoch. Tento výraz však pôsobí trochu problematicky. Oblasť psychoterapie vytvorili psychiatri, ktorí mali lekárske vzdelanie, preto úplne prirodzene hovorili o svojich pacientoch. V posledných dekádach sa však psychoterapia stala najmä doménou psychológov, manželských a rodinných terapeutov, sociálnych pracovníkov a rôznych poradcov, ktorí väčšinou používajú výraz klienti. Nie som veľkým fanúšikom ani jedného z týchto slov – jedno akoby naznačovalo chorobu a druhé zase obchod – a neexistuje výraz, ktorý by bol tesnejšie spätý s konzultáciou (konzultátor?) a neťahal by uši. Radšej o sebe uvažujem ako o spolucestujúcom – možno takom, ktorý má o trochu lepší výhľad na cestu, po ktorej putujeme. V týchto príbehoch však hovorím o pacientoch, hoci som im neposkytoval stálu starostlivosť a nemal som v úmysle prebrať za nich lekársku zodpovednosť.

A napokon, táto kniha je zbierkou príbehov o jednorazových stretnutiach s ľuďmi, ktorí vyhľadali moju pomoc. Z vyše 300 takýchto stretnutí som vybral 22 príbehov, ktoré majú pomôcť pri štúdiu terapeutom a záujemcom o terapiu, priniesť určité ponaučenia alebo odhaliť konkrétne dilemy. Chcem veľmi jasne zdôrazniť, že nikde netvrdím, že jednorazové sedenie treba vnímať ako účinný terapeutický model! Toto varovanie je možno nadbytočné, ale vzhľadom na to, že zdravotné poisťovne a farmaceutické firmy sa v našej oblasti snažia presadiť kratšie a čoraz chudobnejšie podoby toho, ako by mala vyzeráť terapia, cítim, že je to potrebné zdôrazniť. Nedúfam v to, že niekto zopakuje môj experiment, ale v to, že vy, drahí čitatelia, sa poučíte z lekcií, ktoré tu predkladám, a zaradíte ich do vlastnej praxe spôsobom, aký považujete za najužitočnejší.

PRVÁ KAPITOLA

Deň v živote veľmi starého terapeuta

TEN DEŇ SA NEZAČAL DOBRE. Zobudil som sa o tretej ráno na kŕče v nohách, ktoré odmietali povoliť. A tak som vstal z postele, potichu, aby som nevyrušil svoju manželku Marilyn, ktorá tvrdo spala vedľa mňa. Od bolesti som si uľavil horúcou sprchou, počkal som, kým voda nebola vlažná, potom som sa poutieral a vrátil som sa do postele. Teplo mi uvoľnilo svaly a kŕče trochu poľavili. Veľmi som sa snažil znovu zaspáť. Lenže keď ide o spánok, veľká snaha je zakaždým odsúdená na neúspech. Nespavosť bola desaťročia mojím kryptonitom.

V tom čase som síce neochotne, ale predsa znižoval dávky tabletiiek na spanie, lebo môj lekár mal podozrenie, že mi urýchľujú stratu pamäti. Skúsil som teda dychové cvičenia. Opakovane som sa nadychoval, šepkajúc „pokoj“, a vydychoval som, šepkajúc „voľnosť“ – meditačná praktika, ktorú som sa naučil už pred rokmi. Neprinieslo to však žiadny výsledok a mierne upokojenie spôsobené šepotaním slova „voľnosť“ sa čoskoro pretransformovalo do úzkosti, mojej ďalšej dávnej Nemezis. Presunul som pozornosť inam: sústredil som sa na počítanie nádychov a vý-

dychov. O pár minút som si uvedomil, že som zabudol počítat a moja večne nepokojná myseľ sa zatúlala inam.

Rok predtým diagnostikovali Marilyn mnohopočetný myelóm, zákernú rakovinu krvi. Podstupovala chemoterapiu, ktorá zatiaľ nepriniesla žiadne významné zlepšenie. Jej silueta a jej dych mi boli dôverne známymi a milovanými spoločníkmi na lôžku už mnoho desaťročí. Teraz sa však k nám pripojilo niečo nové, táto zlovestná choroba, ktorá v nej rozpútala boj.

Tej noci som bol rád, že Marilyn vidím pokojne odpočívať, a v šere som nežne sledoval zrakom línie jej tváre. Spolu a nerozluční sme boli už od školských čias. A teraz som väčšinu dní trávil obavami o ňu aj snahou užiť si čas, ktorý nám spolu ešte zostával. Noci som zase trávil obavami, aký bude život bez nej. Čím si vyplním čas? S kým sa budem deliť o svoje myšlienky? Aká osamelosť na mňa čaká?

Keď som si všimol, že moja myseľ sa odtúlala takto ďaleko, vzdal som sa snahy znovu zaspáť. Pozrel som na hodiny a prekvapilo ma, že je už šesť hodín ráno. Zo dve hodiny, ktoré som si nepovšimol, som určite prespal.

Po raňajkách som pozrel na svoj denný plán. Mal som iba dve sedenia. Prvé bolo záverečné, finálne sedenie s Jerrym, pacientom, ktorý za mnou chodil rok. Jerry bol štyridsiatnik, úspešný právnik, ktorý prišiel na terapiu hľadať odpovede po tom, čo ho jeho priateľka po dvoch rokoch opustila, a bol to už tretí zo série neúspešných vzťahov.

„Nechápem prečo,“ pošťazoval sa mi počas nášho prvého sedenia. „Mám super dom, super džob, kopu prachov. Čo sa komu nepozdáva? Veď sa na mňa pozrite!“ Ukázal prstom na dobre strihaný a očividne drahý oblek, ktorý mal na sebe.

Jerryho by ste určite neoznačili za srdečného človeka a zdroj pokoja. Bol náročný a často kritický. Šomral na môj honorár,

odporúčal mi, aby som si zaobstaral lepšieho záhradníka, ktorý sa mi postará o rastliny lemujúce chodník do mojej pracovne, a len čo do nej vošiel, pod čiernu zem zvozil obrazy na stenách.

Prišiel za mnou, ako mi opakovane zdôrazňoval počas prvých stretnutí, lebo sa dopyčul, že som najlepší, a on si zaslúži to najlepšie. Onedlho sa k tomu pripojil sklamaný pohľad, pretože som ho stále nevylicil z ťažkostí. Určite, hovoril ten pohľad, nie som ani zďaleka najlepší.

A predsa sme časom zaznamenali úspech. Čo zabralo? Pomáhali nám dva dôležité faktory. Po prvé, Jerry mal silnú motiváciu urobiť vo svojom živote zmeny. Aj napriek vonkajšej arogancii si uvedomoval, že niečím sám prispieva k svojim vzťahovým problémom, a bol ochotný zapracovať na tom, ako len bude treba. Musel som ho skôr spomaľovať, nechať ho, aby sa vydýchal a zistil, že súčasťou problému sú obrovské nároky, ktoré kladie sám na seba – a aj na mňa, aby som ho ako mávnutím čarovného prútika „opravil“.

„Vžite sa do svojej priateľky,“ nadhodil som. „Ak nie ste najlepšia, ak váš záhradný chodník nie je odborne ošetrovaný, ak nevyzeráte po Jerryho boku stopercentne, čo sa stane? Bude vás Jerry napriek tomu milovať a bude vám oporou? Pochybujem. Pravdepodobne vás bude bez prestávky kritizovať a napokon zostanete znechutená zo seba aj z vášho vzťahu. A...?“ Otázku som nechal visieť vo vzduchu.

Jerry sa zamyslel.

„A pravdepodobne s ním nezostanete,“ dokončil napokon za mňa.

A tento moment, keď si uvedomil, že jeho náročnosť a neraz aj neláskavosť mala vážny dopad na jeho vzťahy, v ňom zarezonoval. Rozoznal rolu, ktorú hral, a začal sa meniť. V nasledujúcich týždňoch na seba poctivo pracoval. Zháčil sa vždy, keď sa pristihol, že je voči mne prehnane kritický, a tiež keď sa ponosoval

na neschopnosť ľudí okolo seba. Viac si dokázal uznať, že aj on môže za to, ako naňho ľudia, najmä potenciálne romantické partnerky, reagujú. A dôrazne obmedzil výpady svojho ostrého jazyka. Jerryho zúrivé odhodlanie zmeniť sa bolo pre jeho osobný pokrok podstatné, ale nebol to faktor, nad ktorým by som mal kontrolovať.

Zato som však mohol vplývať na druhý faktor: intenzívny vzťah, ktorý sme si vytvorili. Jerry ma od samého začiatku provokoval. Prečo nemám lepši umelecký vkus? Prečo sa nevozím na luxusnom aute? Prečo som ho ešte stále nedal úplne do poriadku? A ja som napriek všetkým týmto pichľavým poznámkam zostával s ním. Bol som empatický a láskavý, ale aj pripravený odvrátať, keď sa zdalo, že mu výzva na súboj pomôže. Postupne zmäkol a prestal so mnou súťažiť. Ako sa náš vzťah rozvíjal, jeho inektívny čoraz menej pripomínali útoky a čoraz viac duchaplné hravé pošuchnutia, ktorým som mohol kontrovať alebo ho vyzvať na súboj. Postupne, po malých krokoch sme si vybudovali silné puto, „terapeutické spojenectvo“, ako to v našom odbore nazývame.

Toto spojenectvo, jeho budovanie a používanie, je najdôležitejším faktorom v mojom terapeutickom prístupe. Z dnešného pohľadu som už nespočetné množstvo prednášok a početné texty založil na výroku „liečivý je vždy vzťah“. Zmenu nevyvolá tabuľka, ktorú pacient vyplní, brilantná otázka od terapeuta ani zmena správania, ktorú musí pacient denne zaznamenať. V mojom prístupe k terapii je úprimné spojenie medzi terapeutom a pacientom médiom, prostredníctvom ktorého (sa) objavujeme, (sa) učíme, (sa) meníme aj (sa) uzdravujeme.

S Jerryom sme využívaním tohto vzťahu dosiahli za rok, čo sme sa stretávali, vynikajúci pokrok. Vystupoval priateľskejšie, a keď na mňa ešte kde-tu vyštekol kritickú poznámku, zakaždým som ho na to upozornil. Naučil sa ospravedlňovať a potom, postupne, zahryznúť si do jazyka, kým vypustí z úst niečo protivné, ba ne-

raz sa celkom roztomilo pokúšal takéto komentáre na poslednú chvíľu nahrádzať pokusmi o kompliment: „Citrónovníky vyzerajú tento týždeň oveľa lepšie“ alebo „Viete, že tá soška Budhu je vlastne o dosť zaujímavejšia, ako som si myslel?“

Zvykol som si tešiť sa na naše každotýždenné stretnutia, a keď sa o 11.50 dnešné sedenie skončí, bude mi pri lúčení smutno. Ale z dôvodov, ktoré postupne objasním, sme sa už na začiatku terapie dohodli na ročnom trvaní. Rozhodne sa mu ju podarilo efektívne využiť a obaja sme verili, že jeho budúce vzťahy, romantické aj tie ostatné, budú bohatšie a uspokojivejšie.

Druhé sedenie naplánované na ten deň malo byť úplne odlišné: so ženou menom Barbara, ktorú som plánoval prijať iba jediný raz. Jediný raz?! Ako môžem poskytnúť niečo čo i len zhruba blízke efektívnej terapii na jedinom sedení? A prečo by som sa o to vôbec pokúšal? Ak to chcem vysvetliť, musím sa trochu vrátiť v čase a opísať kontext.

Približne pred piatimi rokmi, keď som mal krátko po osemdesiatke, som si všimol, že mi začína vynechávať pamäť. Vždy som bol trochu zábudlivý, zvykol som si pravidelne niekam založiť diár s termínmi pacientov, okuliare alebo kľúče od auta. Toto však bolo niečo iné. Začal som stretávať ľudí, ktorých som poznal, ale úplne mi vypadávali ich mená. Kde-tu som sa zastavil uprostred vety a musel som pátrať po známom slove. A čoraz častejšie som strácal prehľad o postavách vo filmoch, ktoré sme spolu s Marilyn pozerali.

Keď to pokračovalo, začal som si myslieť, že už možno nebudem schopný poskytovať dlhodobú terapiu, akej som sa venoval takmer šesťdesiat rokov. Namiesto terapie s otvoreným koncom, ktorá občas trvala tri alebo štyri roky, som si stanovil limit dvanásť mesiacov a u všetkých nových pacientov som si ho vopred dohodol. Tak to bolo aj s Jerrym. Tento nový rámec som rozbiehal s istým zármutkom, keďže predstavoval význam-

nú zmenu v mojej práci, zmenu vychádzajúcu z nutnosti, nie z chcenia. Lenže čoskoro nad zármutkom zvíťazila zvedavosť a moje pranie naďalej pomáhať ľuďom.

Napokon som zistil, že je to vydarené riešenie. Ak som si pacientov starostlivo vybral, takmer vždy som im dokázal počas roka spoločnej práce ponúknuť veľmi veľa. Pri niektorých pacientoch dokonca vznikol vďaka tomuto obmedzeniu pocit zvýšenej nástožčivosti, čiže aj motivácie. Posledných päť rokov to fungovalo dobre aj u mňa, aj u mojich pacientov. Potom, zhruba vo veku osemdesiatich siedmich rokov, som zistil, že nebyť zhrnutí, ktoré som zaznamenal po každom sedení, by som si čoraz horšie pamätal detaily o pacientoch, a že ešte aj s poznámkami v ruke mi ich tváre aj problémy boli občas cudzie. Tápal som a začal som si klásť otázku, či som ešte schopný poskytovať kvalitnú starostlivosť. Mal som pocit, že ešte stále mám čo ponúknuť, no zároveň sa ukazovalo, že nemôžem s dobrým vedomím a svedomím pracovať s pacientmi dlhodobo – aj keď len v rozmedzí jedného roka.

A napriek tomu mi predstava, že by som ukončil prax, naháňala strach. Dôverná komunikácia s pacientmi, keď som im pomáhal zorientovať sa v ich najtemnejších úvahách a absolvoval s nimi objaviteľské výpravy – toto bola po väčšinu môjho života moja denná práca, moje poslanie. Kým by som bol, keby som nebol psychoterapeutom? Poviem to na rovinu, ozval sa vo mne hnev a hlboký strach. Nebol som pripravený cítiť sa taký starý a taký neužitočný. Myšlienka, že zanechám prácu terapeuta, mi pripadala ako rezignované prijatie rýchleho úpadku, ktoré nevyhnutne vyústi do mojej skorej smrti.

Obracal som si v mysli túto dilemu. Musel som v prvom rade dbať na potreby pacientov, takže dlhodobá terapia neprichádzala do úvahy. Vedel som však, že po toľkých desaťročiach praxe a výskumu disponujem odbornosťou a schopnosťou preniknúť

k podstate veci na zriedkavej a stále účinnej úrovni. Okrem toho som osobne cítil potrebu naďalej niečím prispievať. Ako by som teda dokázal byť stále užitočný – pomáhať pacientom a zároveň sa ďalej zapájať do diania –, ale nikoho pri tom neohroziť? Vymyslel som nekonvenčné riešenie. Čo tak stretávať sa s ľuďmi na jednorazových hodinových konzultáciách? Počas dohodnutej hodiny by som ponúkol všetko, čo môžem – prienik k podstate, sprevádzanie, srdečnú a chápujúcu prítomnosť –, a potom, ak to bude vhodné, odporučil pacientovi kolegu zaoberajúceho sa konkrétnou problematikou, ktorý by s ním pokračoval v terapii.

Predstava takej krátkodobej terapie mi bola úplne cudzia. Vždy som terapiu vnímal ako dlhodobé úsilie – nie nekonečné roky psychoanalýzy zo starej školy, ale často niekoľko rokov, dosť dlho na to, aby sa pacientovi pomohlo lepšie pochopiť seba a uskutočniť vo svojom živote zmysluplné zmeny. Otázka, nakoľko sa dá účinne pôsobiť v rámci jediného sedenia, mohla byť, ak už nič iné, zaujímavým experimentom.

Napriek tomu som aj potom, čo mi v hlave skrsol tento nápad, ešte nejaký čas osciloval medzi skepsou – nie je to náhodou skôr spôsob, ako oddialiť vlastný úpadok, než ponúknuť pacientom niečo prospešné? – a nadšením. Vedel som, že mám nezvyčajne vycibrené zručnosti a pomohol som ozaj mnohým ľuďom v ťažkostiach, a to malo bezpochyby istú hodnotu. Doprial som si teda čas na veľmi starostlivú analýzu vlastných pocitov. Nebolo vylúčené, že moja hrdosť sa vzoprie takejto akceptácii klesajúcej významnosti mojej osoby. A predsa som vedel, že v istom momente budem musieť prijať vlastný úpadok a odovzdať štafetu ďalším generáciám. Úprimne som netušil, čo z tohto experimentu vzíde, a to ma samo osebe naplňovalo zvedavosťou. A tak som sa pustil do nového dobrodružstva krátkych terapeutických stretnutí aj do skúmania, čo by mohlo v oveľa skromnejšom časovom rámci, aký som kedy považoval za efektívny, najlepšie motivovať zmenu.

Svoju rozlúčku s dlhodobou terapiou a ponuku jednorazových hodinových konzultácií – buď osobne v Palo Alto, alebo online – som oznámil na Facebooku. V priebehu hodín sa začali hrnúť žiadosti o termín a bolo ich oveľa viac, ako som očakával. Prichádzali z celého sveta, samozrejme, z anglicky hovoriacich krajín, ale aj z mnohých iných miest – z Turecka, Grécka, Izraela, Nemecka –, keďže Zoom zrúcal bariéru priestoru. A prichádzali od ľudí v rôznych životných etapách a do istej miery aj z rôznych spoločenských vrstiev. Rýchlo som si uvedomil, že formát jednorazového sedenia mi umožní pracovať s ľuďmi, k akým by som sa inak nedostal, s ľuďmi, pre ktorých by dlhodobá terapia u mňa bola finančne nedostupná. Bolo jasné, že to bude veľmi zaujímavý posun od relatívne tradičnej privátnej praxe, ktorú som dvadsať rokov viedol v rozkošnom domčeku v španielskom štýle za naším domom a desaťročia predtým na katedre psychiatrie Stanfordovej univerzity. Ale bude pre pacientov efektívny? A bude aj pre mňa uspokojivý? To ukáže len čas. Zatiaľ bol iba nový a v mojom veku človek už veľa nových vecí nezažíva.

Takto som sa teda v to konkrétne ráno ocitol v úvahách o svojej prvej jednorazovej konzultácii s Barbarou. Tešil som sa a zároveň som sa obával. Nemávam často hlboké pochybnosti, ale po nepokojnej noci plnej temných myšlienok o fyzických ťažkostiach Marilyn a mojom vlastnom mentálnom slabnutí som sa im nemohol vyhnúť. Poskytnem počas takého krátkeho stretnutia pacientke naozaj pomoc?

Vtedy som si pripomenul, že v môj prospech hovorí niekoľko argumentov. Po prvé, môj konkrétny terapeutický prístup vždy intenzívne využíval to, čomu hovorím „tu a teraz“. Ide o to, že interakcie medzi pacientom a mnou, ktoré v danom momente prebiehajú, sú podstatnými nástrojmi zmeny. Nech už má pacient akékoľvek problematické sklony – komplexy, neurózy, veci,

ktoré robí a ktoré stoja v ceste jeho vzťahu s inými –, všetky sa pravdepodobne prejavajú aj na sedeniach, počas našej interakcie. Ukázkovým príkladom je Jerry, ktorý musel mať toho najlepšieho terapeuta. Prišiel si ku mne síce po pomoc, čiže zjavne musel mať o mne spočiatku pozitívnu mienku, no stále ma pre niečo kritizoval. Ja som ho na túto jeho tendenciu opakovane upozorňoval. Spočiatku nad tým mávol rukou, tvrdil, že som precitlivený a že mu závidím finančný úspech. Postupne sa mu však otvárali oči a začal chápať, že sa takto správa aj v iných oblastiach svojho života a že to má vplyv na jeho vzťahy a jeho šťastie.

Tento prístup „tu a teraz“ je do veľkej miery ahistorický, čo znamená, že sa príliš neopiera o osobné dejiny pacientov. Namiesto zdĺhavého prehrabávania sa v príbehoch ľudí, ktorí za mnou prichádzajú – na čo pri jednorazových sedeniach ozaj nebude čas –, sa zameriavam na prítomnosť, pozorne vnímam každé slovo a gesto, ktoré mi ponúknu, ako aj tie, ktoré vynechajú. Bol som si istý, že tento prístup nám umožní rýchlo začať závažnú terapeutickú prácu. A navyše akurátne vyhovoval obmedzeným kapacitám mojej zlyhávajúcej mysle: pamätať si minulosť bolo čoraz náročnejšie a vyťahovať z hlavy množstvo detailov o každom pacientovi bolo nad moje sily. No byť prítomný tu a teraz, to mi šlo veľmi dobre.

Po druhé, v môj prospech hovoril fakt, že takmer všetci ľudia, ktorí ma žiadali o konzultáciu, už o mne vopred niečo vedeli. Za tých šesť desaťročí som napísal veľa kníh vrátane vplyvných učebníc pre študentov psychoterapie, filozofických románov a zbierok takýchto príbehov, ktorých cieľom bolo zbaviť terapeutický proces mystickej aury. Vďaka tomu som mal to šťastie, že som sa stal v odbore známou postavou, a ľudia, ktorí sa so mnou chceli stretnúť, často uvádzali, že čítali aspoň jednu z mojich kníh. Z väčšiny e-mailov bolo jasné, že mi pripisujú istú múdrosť a moc. Sám som bral ich slová s obrovskou rezervou, keďže viem, že my

všetci občas hľadáme útechu a rady u striebrovlasých starcov. Ba vlastne sa vo mne stále ozýval tichý hlas, hlas adolescentný a vzdorovitý, ktorý chcel zakričať: „Ešte nie som taký starý!“ a celé toto podujatie zrušiť. No prevažne som sa celkom tešil z možnosti vystupovať ako guru sediaci na vrchole hory, lebo som si uvedomoval, že sa mi možno podarí využiť múdrosť, ktorú mi ľudia sprostredkujú, a touto mocou ich posunúť k zmene.

V takomto duševnom stave som sa usadil do kresla vo svojej pracovni a otvoril som si okienko Zoomu, aby som sa pozhováral s Barbarou, päťdesiatročnou učiteľkou z Oregonu, ktorá bola v hlbokjej depresii. Rýchlo sme sa pozdravili a ja som jej vysvetlil, že ju budem môcť prijať iba tento jediný raz, ako bolo uvedené v ozname na Facebooku, a že dúfam, že stretnutie pre ňu bude čo najužitočnejšie. Mal som pri tom slovnom úvode zvláštny pocit a myslím, že som tým určil tón sedenia nielen pre ňu, ale aj pre seba. Barbara prikývla a pustila sa do rozprávania tragického príbehu. Pred dvoma rokmi, v jeden štvrtok zhruba o desiatej večer, otvorila chladničku a všimla si, že veľký čerešňový koláč, ktorý upiekla, je takmer zjedený. Plánovala ho na druhý deň servírovať blízkym priateľom, ktorých pozvala na večeru, ale teraz z neho zostal iba kúsoček kôrky a z nej vytekajúce zvyšky tmavočervenej ovocnej náplne.

Čo sa s koláčom stalo? Žiadna záhada: určite ho zjedol Frank, jej manžel. Nebolo by to prvý raz.

„Ten nenažranec!“ vybuchla a rozplakala sa. Osud koláča bol poslednou kvapkou. Na druhý deň končila s prácou až o pol šiestej, hodinu pred príchodom hostí. sotva mala čas prezliecť sa a prestrieť na stôl, nieto ešte upiecť ďalší koláč. Nemá k nej štipku úcty!

Prekypujúc hnevom, vybehla hore schodmi a osopila sa na manžela, ktorý už ležal v posteli. Desať minút sa hádali. Nervy