

„Srdcovúce, prekvapujúce, inšpiratívne a obohacujúce.“

Lori Gottlieb,

autorka knihy *Možno by si sa mala s niekým porozprávať*



Dobré ráno, príšera

Päť hrdinských ciest k uzdraveniu

Catherine Gildiner

Dobré ráno, príšera

Päť hrdinských ciest k uzdraveniu

Copyright © 2019 by Catherine Gildiner
This translation published by arrangement
with Penguin Canada, a division of Penguin
Random House Canada Limited

All rights reserved.

Translation © 2024 by Veronika Matúšová

Cover design © 2024 by ITEM, spol. s r. o.

Slovak edition © 2024, 2025

(elektronická veria) by NOXI s. r. o.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie
sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných
systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek
spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním,
nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho
písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

ISBN 978-80-8111-722-0

www.noxi.sk

Piatim hrdinom tejto knihy

OBSAH

Autorkina poznámka 7

LAURA 9

PETER 83

DANNY 133

ALANA 203

MADELINE 277

Epilóg 353

Podakovanie 357

AUTORKINA POZNÁMKA

CHCEM SA POĎAKOVAŤ piatim klientom, ktorých opisujem v tejto knihe. Mali veľmi odlišné sociálne zázemie, pochádzali z rôznych kultúr a čo je najdôležitejšie, mali veľmi odlišné povahy. Laura a Madeline, z opačných koncov ekonomického spektra, sa mohli rovnať gurážou. Danny robil dojem svojou stoickou povahou, Peter schopnosťou odpúšťať a Alana svojou húževnatosťou. Všetci mali hrdinské vlastnosti, po ktorých som sama túžila. Naučila som sa od nich ohromne veľa o rôznych stratégiách, ako zvládať ťažké situácie, a tie ponaučenia často používam. Každý z nich zmenil moju dušu k lepšiemu.

Nik nie je štedrejší ako ten, kto sa podelí o svoj životný príbeh, a ja som týmto klientom nesmierne vďačná. Preto som sa veľmi usilovala zachovať ich anonymitu. Bolo veľmi dôležité, aby ich nikto nespoznal.

Túto knihu som nenapísala pre akademikov, ale pre širokú verejnosť. Hoci by som chcela, aby ľudí inšpirovala, takisto by mala byť nástrojom na učenie. Rozhovory s každým klientom som zrekonštruovala podľa poznámok zo sedení. Pre lepšie vystihnutie psychologických právd, ktoré som chcela ilustrovať, a na zamaskovanie identity klientov, som niektoré postavy zložila z viacerých ľudí a pridala určité detaily z iných prípadov, ak sa mi zdalo, že by psychologickú podstatu vyjadrili jasnejšie. Z každého prípadu som vyformovala príbeh,

takže niektoré detaily sú zvýraznené na úkor iných pre väčšiu zrozumiteľnosť.

Všetkým im ďakujem za to, že sa so mnou aj s ostatnými podelili o svoj boj. Hudobník Peter rozhodne hovoril za všetkých, keď povedal: „Ak aspoň jednému trpiacemu človeku pomôže, že som sa podelil o svoj príbeh, potom to stálo za to.“

S vďakou

Catherine Gildinerová

LAURA

Moje srdce nie je domovom pre zbabelcov.

D. ANTOINETTE FOYOVÁ

OBKLOPENÁ DEDINSKÝMI IDIOTMI

V DEŇ, KEĎ SOM si otvorila súkromnú psychologickú prax, som samoľúbo sedela v ordinácii. Posmeľovali ma nadobudnuté poznatky a uisťovali naučené pravidlá, takže som sa tešila na klientov, ktorých budem môcť „vyliečiť“.

Aké pochaté predstavy!

Našťastie som vtedy netušila, aká je klinická psychológia komplikovaná, inak by som sa možno radšej venovala výskumu. V tej oblasti by som aspoň mala svoje subjekty a premenné pod kontrolou. Namiesto toho som sa musela naučiť flexibilitu, keďže nové informácie pribúdali po troške každý týždeň. V ten prvý deň som netušila, že psychoterapia nie je o tom, že psychológ rieši problémy, ale skôr, že sa dvaja ľudia týždeň čo týždeň stretávajú a pokúšajú sa dospieť k nejakej psychologickej pravde, na ktorej sa vedľa zhodnúť.

Nikto mi to nevštepil lepšie ako Laura Wilkesová, moja prvá pacientka. Dostala sa ku mne na odporúčanie všeobecného lekára, ktorý mi vo svojom nahratom odkaze oznámil iba: „Podrobnosti vám povie ona.“ Nevedela som, kto sa bál viac, či ja alebo Laura. Ja som sa práve premenila zo študentky v džínsoch a tričku na profesionálku vyobliekanú v hodvábnej blúzke a značkovom kostýme s vypchávkami na pleciach – začiatkom osemdesiatych rokov ste sa bez toho nezaobišli. Sedela som za obrovským mahagónovým stolom a vyzerala ako zmes Anny

Freudovej a Joan Crawfordovej. Vlasý mi našťastie predčasne zošediveli už po dvadsiatke, čo dodalo môjmu vystupovaniu veľmi potrebnú vážnosť.

Laura mala len okolo stopäťdesiat centimetrov, postavu presýpacích hodín, obrovské oči mandľového tvaru a také plné pery, že o tridsať rokov neskôr by som ju podozrievala, že používa botox. Husté melírované blondavé vlasý jej siahali po plecía a porcelánová pleť ostro kontrastovala s tmavými očami. Jej črty podčiarkoval dokonalý mejkap a jasnočervený rúž. V ihličkových opätkoch, priliehavej hodvábnej blúzke a čiernej puzdrovej sukni pôsobila štýlovo.

Povedala, že má dvadsaťšesť rokov, je slobodná a pracuje vo veľkej firme s cennými papiermi. Začala ako sekretárka, ale pracovala sa na personálne oddelenie.

Keď som sa jej opýtala, ako jej pomôžem, Laura dlho sedela a hľadela z okna. Čakala som, kým mi povie o svojom probléme. Čakala som ďalej v takzvanom terapeutickom tichu – nepríjemnom tichu, ktoré má z klienta vytiahnuť pravdu. Nakoniec vyslovila: „Mám herpes.“

Spýtala som sa: „Myslíte pásový opar alebo herpes simplex?“

„Ten, čo dostanete, keď ste úplne nechutná.“

„Takže pohlavne prenosný,“ preložila som.

Keď som sa spýtala, či jej sexuálny partner vedel, že má herpes, odvetila, že Ed, jej priateľ, s ktorým chodí už dva roky, tvrdí, že nie. V jeho skrinke však našla fľaštičku s liekmi a boli to tie isté, čo predpísali jej. Keď som sa jej na to ďalej pýtala, tvárila sa, že je to normálne a nemá s tým veľmi čo urobiť. „Ed je raz taký. Už som mu za to vynadala. Čo mám ešte urobiť?“

Táto ľahostajná reakcia naznačovala, že je zvyknutá na sebecké a falošné správanie. Tvrdila, že ju poslali ku mne, lebo na neustále výsypy nezaberajú ani najsilnejšie lieky a jej lekár si myslí, že potrebuje psychiatrickú pomoc. Jasne sa však vyjadrila,

že vôbec nemá záujem chodiť na terapiu. Iba sa chcela zbaviť toho herpesu.

Vysvetlila som jej, že u niektorých ľudí je významným spúšťačom latentného vírusu stres. Povedala: „Viem, čo znamená slovo *stres*, ale neviem presne, ako sa človek pritom cíti. Podľa mňa ho nemám. Proste idem ďalej, obklopená dedinskými idiotmi.“ Laura mi prezradila, že ju v živote nič príliš netrápi, ale uznala, že ňou ešte nič neotriaslo tak, ako ten herpes.

Najprv som sa ju pokúsila upokojiť tým, že herpesom trpí každý šiesty človek vo veku od štrnásť do štyridsaťdeväť rokov. Odvetila: „No a čo? Všetci žijeme v tom istom nechutnom bahne.“ Zmenila som taktiku a podotkla, že rozumiem, prečo ju to rozrušilo. Muž, ktorý tvrdil, že ju ľúbi, ju zradil. Navyše má bolesti – v podstate skoro nevedela obsedieť. Najhoršie ju však zasiahla hanba. Odteraz až navždy bude musieť povedať každému, s kým bude spať, že má herpes alebo ho môže prenášať.

Laura súhlasila, ale za najhoršie považovala to, že hoci urobila všetko, čo sa dalo, aby sa jej žilo lepšie ako jej príbuzným, teraz sa váľa v rovnakej špine ako oni. „Je to ako pohyblivý piesok,“ zhodnotila. „Nech sa hocijako snažím vydriapať z toho bahna a slizu, vždy ma stiahne nazad. Viem o tom svoje, skoro som pri tej snahe umrela.“

Keď som ju poprosila, aby mi porozprávala o svojej rodine, vyjadrila sa, že sa jej nechce riešiť tie „sračky“. Vysvetlila, že je praktická žena a chce si len zmierniť stres, *nech je to čokoľvek*, aby dostala bolestivý herpes pod kontrolu. Mienila prísť len na toto jedno sedenie, na ktorom som jej buď mala dať nejakú tabletku, alebo ju „vyliečiť“ zo „stresu“. Prezradila som jej, že od stresu alebo úzkosti sa príležitostne dá ľahko uľaviť, ale niekedy sa ho zbaviť nedá. Vysvetlila som jej, že budeme potrebovať niekoľko sedení, aby sme prišli na to, čo ju stresuje a ako to prežíva, zistili jeho zdroj a potom našli spôsoby, ako jej od neho uľaviť. Vrávela

som jej, že so stresom možno bojuje taká veľká časť jej imunitného systému, že jej neostávajú sily na potlačenie herpesu.

„Neverím, že to musím robiť. Pripadá mi to, ako keby som prišla trhať zub a omylom ste mi s ním vytiahli aj celý mozog.“ Vyzerala znechutene, ale nakoniec zložila zbrane. „Dobre, tak mi dajte ešte jedno sedenie.“

Klient, ktorý veľmi nerieši svoju psychiku, sa lieči ťažko. Laura sa len chcela zbaviť herpesu a terapiu brala ako prostriedok na dosiahnutie cieľa. Nechcela mi ani porozprávať o svojej rodine, lebo netušila, ako to súvisí.

Dve veci som v prvý deň praxe neočakávala. Po prvé, ako môže táto žena nevedieť, čo je to stres? Po druhé, prečítala som stovky prípadových štúdií, sledovala množstvo nahrávok z terapií, zúčastnila sa na desiatkach konzílií a ani v jednom prípade klient neodmietol hovoriť o svojej rodine. Dokonca ani vtedy, keď som mala nočné zmeny v psychiatrickej klinike – kde na zadných oddeleniach skladovali z psychologického hľadiska stratené duše –, nikdy som nepočula nikoho protestovať. Aj keď povedali, ako jedna pacientka, že je z Nazareta a jej rodičia sú Mária a Jozef, niečo o svojej rodine prezradili. Teraz to moja celkom prvá klientka odmieta! Uvedomila som si, že budem musieť pokračovať jej čudným spôsobom, jej vlastným tempom, inak mi utečie. Spomínam si, ako som si do notesa zapísala: *Mojou prvou úlohou je Lauru zaujať.*

Freud hovorí o pojme prenos – teda o pocitoch klienta voči terapeutovi –, ktorý je podľa neho základom terapie. Protiprenos je zas to, čo terapeut časom cíti voči klientovi. Za desaťročia súkromnej praxe som zistila, že ak svojho klienta nemáte úprimne radi, ak mu nefandíte, vycíti to a terapia viazne. Medzi klientom a terapeutom existuje chemické puto, ktoré si neviete vynútiť. Iní terapeuti možno nesúhlasia, ale myslím si, že klamú sami seba.

V tomto prípade som mala šťastie. Laura sa mi zapáčila hneď od začiatku. Jej odvážna chôdza, dôrazná reč a praktický prístup mi pripomínali mňa. Napriek šesťdesiathodinovému pracovnému týždňu chodila večer na univerzitu a predmet za predmetom sa plazila dopredu. Ako dvadsaťšesťročná sa snažila o titul z ekonómie.

Na ďalšie sedenie si priniesla štyri knihy o strese preplnené žltými poznámkovými papierikmi. Takisto dovliekla obrovskú tabuľu s papiermi, na ktorú nakreslila prepracovaný farebný graf. Navrch napísala: „Stres?????“ Pod tým stálo niekoľko stĺpcov, prvý červený, s nadpisom: „Zaobchádzanie s debilmi“. Niekoľko „debilov“ bolo roztriedených do podkategórií. Jeden bol jej šéf Clayton, druhý jej frajer Ed, tretí jej otec.

Povedala mi, že keď si už prečítala knihy o strese, snaží sa určiť jeho príčinu vo svojom živote. Na tom grafe pracovala celý týždeň. Keď som poznamenala, že tam nezahrnula žiadne ženy, pozorne si ho prezrela a odvetila: „Zaujímavé. Je to tak. Žiadne debilné ženy nepoznám. Asi keby som sa s nejakou stretla, skrátka by som sa jej vyhla alebo by som jej nedovolila dostať sa mi pod kožu.“ Podotkla som, že sa blížime k zadefinovaniu, čo pre ňu znamená slovo *stres*, a poprosila som ju o príklad toho, prečo títo muži patria na jej zoznam. „Nedodržujú žiadne pravidlá a je im srdečne jedno, či veci fungujú, alebo nie,“ odpovedala.

Navrhla som jej, aby sme zrekonštruovali jej životný príbeh, najmä preto, že na zoznam sa dostal aj jej otec. Keď to počula, prevrátila očami skoro až dozadu. Nedala som sa odradiť a spýtala som sa, aká je jej najživšia spomienka na otca. Okamžite vyhrkla, ako spadla zo šmýkačky, keď mala štyri roky, a porezala si nohu na ostrom kuse kovu. Otec ju nežne zdvihol a odniesol ju do nemocnice, aby jej to zašili. Keď sedeli v čakárni, zdravotná sestra podotkla, akú hroznú ranu Laura utrhla a aká je statočná,

že neplače. Otec Lauru objal okolo pliec, vystískal ju a povedal: „To je moje dievčatko. Som na ňu hrdý. Nikdy sa nestážuje a je silná ako kôň.“

Laura si v ten deň odniesla silný odkaz, na ktorý nikdy nezabudla: vyjadrenie lásky a náklonnosti záviselo od toho, že je silná a nestážuje sa. Keď som poukázala na ten dvojité meter, skonštatovala: „Každý je milovaný pre niečo.“ Koncept bezpodmienečnej lásky – predstava, že vás rodičia budú ľúbiť, nech urobíte čokoľvek – jej bol očividne cudzí.

Keď som sa opýtala na jej mamu, iba odvetila, že zomrela, keď mala osem rokov. Na otázku, aká bola, povedala len dve, podľa mňa trochu nezvyčajné, slová: „chladná“ a „Talianka“. Nevedela si na matku vybaviť jedinú spomienku. Keď som na ňu trochu pritlačila, povedala, že keď mala štyri roky, mama jej dala na Vianoce hračkársky sporák a usmiala sa, keď ho rozbalila.

Nebola si istá ani tým, ako jej mama zomrela. Vlastne som musela naliehať, aby mi o tom povedala viac. „Ráno jej nič nebolo. Potom sme s mladším bratom a sestrou prišli domov zo školy a nebol nachystaný obed, čo bolo zvláštne. Otvorila som dvere do spálne a ona spala. Zatriasla som ňou a potom som ju prevalila. Stále vidím odtlačky na jej tvári od žienilkovej plachty. Nezatelefonovala som otcovi, lebo som nevedela, kde pracuje. Povedala som bratovi a sestre, aby sa vrátili do školy. Potom som zavolala záchranku.“

Polícia našla otca a priviezla ho domov v policajnom aute. „Maminu tvár zakryli dekou s nápisom *Majetok Torontskej východnej všeobecnej nemocnice*. Netuším, prečo si to pamätám,“ pokračovala. „Potom ju tí chlapi vyniesli na nosidlách dole schodmi a mŕtvolu mojej mamy zmizla.“

„Mali ste pohreb alebo smútočné zhromaždenie?“

„Asi nie. Otec odišiel a potom bola tma, už po večeri, ale nič nebolo navarené.“ Laura usúdila, že je teraz na nej pripraviť večeru a informovať mladších súrodencov, že im zomrela mama.

Keď to povedala svojej šesťročnej sestre, tá sa rozplakala, ale jej päťročný brat nezareagoval nijako, iba sa opýtal, či teraz bude ona ich mama.

Rodina jej matky neprišla na pohreb a ani nepomáhala vnúčatám. „Mama o tom nikdy nehovorila, ale z otcových jedovatých poznámok som si vyskladala, že ju v podstate vydedili,“ vysvetlila mi. „Vraj to boli ‚ozajstní Taliani‘ – viete, tie typy, ktoré chodia po štvrti Little Italy v čiernom a po zvyšok života niekoho oplakávajú. Mama bola jediné dievča v rodine s piatimi chlapcami a od desiatych narodenín nesmela vytiahnuť ani päty z domu. Musela byť doma, variť a upratovať. Mohla chodiť na nákup s mamou, ale nikdy nie sama. Jeden z bratov ju musel každý deň odprevádzať do školy a zo školy.“

Napriek prísnej výchove sa Laurinej mame podarilo otehotnieť v šesťnástich. Laurin otec, Kanaďan so škótskymi koreňmi, bol podľa talianskej rodiny mladý chuligán, ktorý ju oplodnil, keď mal sedemnásť. Jej bratia ho zbili na kašu a povedali, že ho zabijú, ak si ju nevezme. Po svadbe už nikoho z rodiny nevidela.

Laura sa narodila päť mesiacov po svadbe, jej sestra dvadsať mesiacov nato a brat ešte o rok neskôr. Keď som sa jej opýtala, či niekedy zašla do Little Italy navštíviť starých rodičov, tvrdila, že ju vôbec nezaujímajú.

Uvažovala som, či Laurina mama netrpela klinickou depresiou, a preto bola emocionálne nedostupná. Ktorá žena by nemala depresiú, ak nie priam traumou, ak ju v detstve príliš ochraňovali a v jej bezprostrednom okolí dominovali samí násilníci muži, no potom by si musela vziať chlapa, ktorý si ju vziať nechcel, sám bol neschopný, možno ju emocionálne aj fyzicky týral, neznášal ju a ignoroval? Rodičia ju vydedili a nikdy jej neodpustili, že ich uvrhla do hanby. Nemala sa na koho obrátiť. Keď som sa Laury pýtala na matkinu smrť s podozrením na samovraždu, povedala, že netuší, čo sa stalo. Pokiaľ vedela, nerobila sa pitva.

Je neuveriteľné, že za štyri roky terapie ostal ten darovaný hračkársky sporák jedinou spomienkou na jej mamu. Za ten čas som s ňou robila voľné asociácie, kázala som jej viesť si denník o mame, navštíviť jej hrob – a stále nič.

Pri nasledujúcom sedení sme sa vrátili k Laurinmu otcovi. Povedala mi, že kedysi predával autá, ale o tú prácu prišiel, keď bola malá. Vždy mal problémy s alkoholom, gamblerstvom a „nedorozumeniami“. Napriek tomu, že to bol pekný modrooký blondiak, pomerne múdry a charizmatický, išlo to s ním dole vodou.

Rok po tom, ako mama zomrela, sa otec s rodinou presťahoval do Bobcaygeonu, oblasti na severovýchod od Toronta. Podľa Laury sa snažil vyhnúť chlapom z Toronta, ktorí ho prenasledovali, ale nebola si istá. Zarábala si tým, že si otvoril stánok s hranolkami a obsluhoval letných chalupárov. Sestra s bratom sa hrali na parkovisku, zatiaľ čo ona otvárala malinovky a servírovala hranolky. Volal ju svojou „pravou rukou“. Bývali v chatke za mestom, ktorej majitelia mali niekoľko skromných chatiek roztrúsených po izolovaných miestach v lesoch na ich pozemku.

Traja súrodenci tam v septembri začali chodiť do školy. Laura mala vtedy deväť. Keď chalupári odišli, obchod s hranolkami ustal. Do jednoizbovej chatky si kúpili malý ohrievač a hrčili sa okolo neho. Laura si spomenula, ako sa pri jednej príležitosti pri dverách zjavili dvaja muži a pýtali peniaze za stánok s hranolkami, ale otec sa schoval v kúpeľni. Musela sa ich zbaviť ona.

Potom im raz koncom novembra otec oznámil, že ide do mesta po cigarety. Viac sa nevrátil. Deti nemali nič na jedenie a iba dvoje šiat. Keď mi Laura ten príbeh rozprávala, neprejavila žiaden strach ani hnev, celkovo žiadne pocity.

Nechcela nikomu povedať, že ich otec opustil, lebo sa bála, že ich dajú do pestúnskej starostlivosti, preto pokračovala v každodennej rutine. Chatky hlboko v lese v jazernej oblasti

vlastnila rodina s tromi deťmi. Matka rodiny Glenda bola na Lauru milá, keď sa hrala s jej dcérou Kathy. Otec, Ron, bol tichý muž, a keď šiel so svojím synom na ryby, často láskavo vzal aj Laurinho šesťročného brata Craiga.

Tracy, Laurina mladšia sestra, „v jednom kuse mrnčala,“ povedala veľmi rozladene. Tracy chcela ísť ku Glende a Ronovi domov a prezradiť, že niekto vzal ich otca, a spýtať sa, či by mohli bývať s nimi.

Laura na rozdiel od svojich mladších súrodencov vedela, že otec od nich odišiel. „Zahnali ho do kúta, dlžil peniaze a bohuvičo ešte,“ vysvetlila. Keď deti po matkinej smrti neposlúchali, otec sa im vyhrážal, že ich dá do sirotinca, a Laura si uvedomila, že to neboli plané reči. Vedela iba, že je na nej, aby to doma zvládali. Keď som sa opýtala, aký má pocit z toho, že ju otec opustil, pozrela sa na mňa, ako keby som z toho zbytočne robila drámu. Povedala: „On nás úplne *neopustil*. Vedel, že som tam a že sa o to postarám.“

„Mali ste deväť rokov, žiadne peniaze a boli ste sama v lese. Ako by ste to nazvali vy?“ spýtala som sa.

„Asi to v tom zmysle slova bolo opustenie, ale oco musel zmiznúť z Bobcaygeonu. Nechcel od nás odísť. Nemal na výber.“

Vtedy som si uvedomila, aké silné puto má Laura s otcom a ako starostlivo sa chráni pred akýmikoľvek pocitmi straty. Zvieratá a ľudia si vo všeobecnosti zvyknú vytvárať putá – hľadať blízkosť k rodičovi a cítiť sa bezpečne v jeho prítomnosti. Nespomínala si na žiadne „pocity“ z toho obdobia, mala iba „plány“. Inými slovami, žezlo prebral jej pud sebazáchovy. Napokon, musela nakŕmiť a ošatiť dve malé deti počas kanadskej zimy v divočine. Naďalej zosmiešňovala moje neustále otázky o jej pocitoch a viac než raz tvrdila, že pocity sú luxus pre ľudí, čo žijú pohodlný život a nemusia, jej slovami, „používať dôvtip“.

Vedela som sa stotožniť s tým, čo hovorila o plánoch a pocitoch. Keď som vo vlastnom živote zažila ťažké chvíle, nemala som čas riešiť svoje pocity, iba konať. Vyrastala som v zámožnej rodine, ale keď som bola tínedžerka, môj nekonečne rozumný otec, majiteľ vlastnej firmy, sa začal správať ako duševne chorý. Zistili sme, že má neoperovateľný nádor na mozgu. Keď som zavolala jeho účtovníkov, prezradil mi, že otec prišiel o všetky peniaze. Musela som popri škole chodiť do dvoch zamestnaní, aby som pomohla rodine. Rovnako ako Laura si úprimne vôbec nepamätám, čo som v tom čase cítila. Moju myseľ kompletne zamestnávalo, čo musím urobiť, aby sme vyžili.

Na začiatku Laurinej terapie som sa pridala do supervíznej skupiny (skupiny psychológov, ktorí sa stretávali, diskutovali o prípadoch a skúšali si navzájom pomôcť) a prekvapilo ma, keď si väčšina kolegov myslela, že neodhaľujem dostatok Lauriných pocitov a že sa „stotožňujem s jej obrannými mechanizmami“. Uvedomila som si, že musím preskúmať vlastnú myseľ, aby som sa uistila, že moja reakcia na jej traumy neovplyvňuje našu terapiu. Na jednej strane možno mali kolegovia pravdu, no na druhej strane som sa ich chcela opýtať, či niekedy stáli chrbtom pri príslovečnej stene, keď by bez toho, že by sa 24 hodín denne 7 dní v týždni zameriavali na okolnosti, mohli prísť k vážnej ujme. Nič vás tak nedonúti sústrediť sa ako potreba prežiť.

Nemôžem však poprieť, že nedostatočný prístup k Lauriným pocitom terapiu sťažoval. Rýchlo som si uvedomila, že mojou prvou úlohou nebude interpretovať jej pocity, ale získať k nim prístup. Interpretovať ich budem neskôr.

Keď som si v ten prvý mesiac písala poznámky, zhrnula som to takto: *Mám klientku, ktorá sa nechce zapájať do terapie, vôbec si jasne nepamätá na mamu, s ktorou prežila osem rokov, o čom sa nikde v literatúre nepíše, netuší, čo je stres, ale chce sa ho zbaviť, a keď*

ju rodič opustil, nemala žiadne pocity, ku ktorým by sa dalo dostať. Mám pred sebou veľa práce.

Keď mi ďalej opisovala svoje útrapy, bolo očividné, že si vtedy udržala chladnú hlavu. Uvedomila si, že väčšina chatiek už bola na zimu prázdna, preto sa so súrodencami presťahovali do najvzdialenejšej, ktorú pravdepodobne do jari nikto nepríde skontrolovať. Vzali si so sebou ohrievač. Vedela, že musia dodržiavať denný režim, inak ich odhalia. Každý deň teda kráčali skoro kilometer a pol po ceste na školský autobus. O otcovi rozprávala, ako keby bol v chatke, a kázala bratovi a sestre, aby to robili tiež.

„Takže ste ostali bývať sami v chatke ako deväť-, sedem- a šesťroční,“ zhrnula som. „Ak hľadáme stresujúce udalosti, toto by som určite zaradila na zoznam.“

„V prvom rade, už je to za mnou, a po druhé, zvládla som to,“ namietla. „Deväť rokov nie je až tak málo.“

„Ako dlho to trvalo?“

„Šesť či sedem mesiacov.“

Na konci sedenia som zrekapitulovala, ako vnímam situáciu. „Boli ste statočná. Zdá sa, že ste mali náročný život, niekedy až desivý. Nechali vás samu v lese, zodpovednú za dve mladšie deti, no zároveň ste boli primladá, aby ste im nahradili rodičov.“ Dodala som: „Malo to všetky peripetie rozprávky o Jankovi a Marienke, už len omrvinky chýbali.“

Kým odpovedala, sedela bez pohnutia celú minútu. Za takmer päť rokov našej spoločnej terapie bola toto jedna z mála situácií, keď sa jej oči naplnili slzami, hoci od hnevu. „Načo mi to hovoríte?“ oborila sa na mňa.

Keď som povedala, že s ňou súcitím, odmietla to. „To sa hovorí ľuďom, keď im niekto zomrie. Počúvajte, pani doktorka, ak sem mám ešte niekedy prísť, už to nikdy neurobte, inak odídem. Strčte si svoj súcit, alebo čo to je.“

„Prečo?“ opýtala som sa, úprimne ma to miatlo.

„Keď hovoríte o pocitoch, vidím, že sa otvárajú dvere, za ktorými sa skrýva kopa strašiakov, a ja do nich nikdy nevkročím,“ zdôraznila. „Musím ísť ďalej. Keby som sa niekedy polutovala, aj keby len raz, utopím sa v tom. Okrem toho mi to nijako nepomáha.“

Prikyvovala som a ona ešte dodala: „Kým dnes odídem, musíte mi sľúbiť, že to už nikdy neurobíte. Inak sa nemôžem vrátiť.“

„Takže vy hovoríte, že odo mňa nechcete žiadnu láskavosť, empatiu ani súcit?“

„Presne tak. Keď túžim po súcite, kúpim si pohľadnicu s pozdravom. To je dávka, ktorú zvládnem.“

Nezabúdajte, že Laura bola moja prvá pacientka. Nechcela som uzavrieť dohodu s jej patologickými potrebami. Videla som však na nej, že s odchodom z terapie to myslí vážne. Maličký zlomok empatie odo mňa bol na ňu príliš – vydesilo ju to. Od toho záviselo, či ešte bude pokračovať.

Keby som nebola terapeutka tak krátko, vysvetlila by som jej tento hlavolam tak, ako som ho cítila. Mohli by sme to riešiť tak, ako by navrhol Fritz Perls, zakladateľ gestalt terapie, v takzvanom „tu a teraz“. Perls veril, že dynamika medzi terapeutom a klientom pri sedení je rovnaká, akú klient vytvára medzi sebou a zvyškom sveta. Mohla som povedať: „Laura, žiadate odo mňa, aby som sa správala ako váš rodič, muž, ktorého nezaujímal vaša bolesť. Ste zvyknutá, že nikto nereaguje na váš smútok, ale ja takú úlohu nechcem. Momentálne ste ma dostali do bezvýchodiskovej situácie.“

Namiesto toho som povedala: „Súhlasím, že budem rešpektovať vaše želania, pretože ste očividne veľmi odhodlaná a chcem, aby ste sa cítili príjemne a mohli sme spolu pracovať. No nesúhlasím s tým, že to bude trvať počas celej našej terapie.“