

A SUNDAY TIMES BESTSELLER

Skúška životom

Ako strácame a nachádzame samých seba



STEPHEN GROSZ

 PRESS

Skúška životom

Ako strácame a nachádzame samých seba

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.computerpress.sk
www.albatrosmedia.sk



Stephen Grosz
Skúška životom – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA a.s.

Stephen Grosz

Skúška životom

Ako strácame a nachádzame samých seba

**CPress
Brno
2015**

Prijímame a strácame, a musíme sa snažiť dosiahnuť
vďačnosť; a s touto vďačnosťou objímať celým srdcom
čokoľvek, čo zo života po stratách zostane.

Andre Dubus II, *Broken Vessels*

Obsah

Predhovor 7

Začiatky

Ako môžeme byť posadnutí príbehom, ktorý nemôže
byť vypovedaný 11

Na smiech 22

Ako pochvala dokáže spôsobiť stratu sebadôvery 29

Dar bolesti 34

Bezpečný domov 38

O klamstvách

O tajomstvách 49

O nevytvorení páru 54

Vášen k ignorancii 65

O intimite 73

Zariekaného chleba najväčší krajec 77

O láske

Doma 83

Ako dokáže paranoja uľahčiť utrpenie a predísť
katastrofe 91

O oživení zabudnutých citov 96

Prečo rodičia závidia svojim deťom 101

- O želaní si nemožného 106
O nenávisti 111
Ako nám choroba z lásky bráni v láske 119

Zmena

- Ako strach zo straty dokáže zapríčiniť stratu
všetkého 129
Ako negatívny prístup bráni nášmu odovzdaniu sa
láske 133
O strate peňaženky 138
Zmena v rodine 144
Prečo prechádzame z krízy do krízy 149
O tom, aké je to byť nudný 154
O oplakávaní budúcnosti 159
Ako nás hnev môže ochrániť pred smútkom 166
O tom, aké je to byť pacientom 175
Návrat späť 187
O vysporiadaní sa so smrťou 197

Odchod

- Cez mlčanie 207
O uzatvorení 214
O prebudení sa zo sna 219

Poznámky 225

Podakovanie 233

Predhovor

Posledných 25 rokov pracujem ako psychoanalytik. Liečil som pacientov v psychiatrických liečebniach, psychoterapeutických a forenzných klinikách, v ústavoch pre deti a mladistvých a vykonával som aj súkromnú prax. Stretával som sa s deťmi, adolescentmi a dospelými pri konzultáciách, pri sedeniach s pacientmi, ktorí dostali od lekárov odporúčania, a na psychoterapiách, ktoré sa konali raz za týždeň. Väčšina mojej práce však spočívala v psychoanalýze dospelých – v stretávaní sa s jednou osobou na päťdesiat minút, štyri- alebo päťkrát do týždňa počas mnohých rokov. Strávil som s pacientmi viac ako 50 000 hodín. Zozbieraný materiál tejto práce sa stal podkladom tejto knihy.

To, čo nasleduje, sú príbehy čerpané z dennodennej praxe. Tieto príbehy sú pravdivé, ale všetky identifikačné údaje som v záujme zachovania dôveryhodnosti údajov pozmenil.

Z času na čas sa väčšina z nás cíti byť uväznená vecami, pri ktorých sa pristihneme o nich premýšľať alebo ich robiť. Sme limitovaní našimi vlastnými impulzmi alebo pochabými rozhodnutiami; chytení v pasci akéhosi nešťastia alebo strachu; väznení našou vlastnou minulosťou. Cítíme

sa byť neschopní kráčať ďalej, a predsa veríme, že musí existovať cesta. „Chcem sa zmeniť, ale nie ak to znamená podstúpiť zmenu,“ povedal mi raz pacient v čistej nevinosti. Keďže mojou prácou je pomáhať ľuďom zmeniť sa, táto kniha je o zmene. A keďže zmena a strata sú hlboko prepojené – neexistuje zmena bez straty – práve strata sa neustále v tejto knihe objavuje ako jej ústredný motív.

Filozof Simone Weil opisuje, ako sa dvaja väzni v priľahlých celách učia po veľmi dlhom čase komunikovať klopkaním na stenu. „Stena je vec, ktorá ich oddeľuje, ale je zároveň aj ich komunikačným prostriedkom,“ píše. „Každé rozdelenie je zároveň spojivom.“

Táto kniha je o stene. Je o našej túžbe hovoriť, chápať a byť pochopeným. Je to tiež o počúvaní jeden druhého nie iba pomocou slov, ale vďaka medzerám medzi nimi. To, čo tu opisujem, nie je magický proces. Je to niečo, čo je súčasťou našich každodenných životov – klopeme a počúvame.

Začiatky

Ako môžeme byť posadnutí príbehom, ktorý nemôže byť vypovedaný

Chcem vám povedať príbeh o pacientovi, ktorý ma šokoval.

Keď som začínal ako psychoanalytik, prenajal som si malú konzultačnú miestnosť v Hampstead na širokej, listnatými stromami vysadenej ulici, ktorá sa volala Fitzjohns Avenue. Bolo to blízko množstva známych psychoanalytických kliník a pár minút chôdzou od Freudovho múzea. Na južnom konci Fitzjohns Avenue sa nachádza veľká bronzová socha Freuda.

Moja konzultačná miestnosť bola tichá a nepoužívaná. Bol tam len stôl veľký akurát na zapisovanie poznámok a prípravu mesačných účtov, ale žiadne poličky na knihy či fascikle – tá miestnosť nebola usporiadaná na čítanie alebo výskum. Ako v mnohých konzultačných miestnostiach gauč nebol gaučom, ale tvrdá posteľ pre jedného s tmavým na mieru šitým poťahom. Na čele postele bol perový vankúšik a na ňom sa nachádzala biela ľanová vreckovka, ktorú som menil po každom pacientovi. Psychoanalytička, ktorá mi túto izbu prenajala, mala na stenách povešané kusy afrického ľudového umenia už mnoho rokov predtým. Ona ešte stále využíva túto miestnosť ráno a ja ju pou-

žívam poobede. Z tohto dôvodu je neosobná, ba až asketická.

Pracoval som na polovičný úväzok na Portmanskej klinike, na forenznej ambulantnej službe. Vo všeobecnosti pacienti, ktorí boli posielaní do Portmanu, porušovali zákon; niektorí sa dopúšťali násilných alebo sexuálnych trestných činov. Videl som pacientov rôzneho veku a napísal som značný počet lekárskeho posudkov. V rovnakom čase som si budoval vlastnú súkromnú prax. Môj plán bol vyhradiť si rána na prácu na klinike; poobedia, ako som dúfal, mali byť určené na príjem pacientov, ktorí mali menej extrémne alebo závažné problémy.

Ako sa ukázalo, moji prví súkromní pacienti boli tiež dosť nároční. Keď sa na to spätne pozerám, vidím veľa dôvodov, prečo boli tieto prvé prípady také ťažké. Šťastie bol na vine môj vlastný nedostatok skúseností. Myslím, že trvá istý čas – mne to trvalo istý čas – uvedomiť si, ako veľmi sa jeden od druhého ľudia líšia. A pravdepodobne mi nepomohlo ani to, že som prijímal množstvo pacientov na odporúčanie od služobne starších psychiatrov a psychoanalytikov, ktorí mi pomáhali rozbehnúť sa. Doktori často posielajú pacientov, ktorých nemajú záujem sami liečiť alebo ich nemôžu nikam inam umiestniť, k čerstvo promoványm analytikom – absolventom. A tak som s tým bojoval aj ja.

Slečna A., dvadsaťročná vysokoškoláčka. Hoci ju psychoanalytik, ktorý ju posudzoval, opísal ako „trpiacu nekontrolovateľnými záchvatmi plaču, depresii a všadeprí-

tomnými pocitmi neschopnosti“, mne sa prezentovala ako mladá žena plná radosti, ktorá trvala na tom, že nepotrebuje liečenie.

Avšak po čase som zistil, že to bola bulimička a chorobne sa opakovane rezala. Keďže navštevovala sedenia len sporadicky, dvaja iní terapeuti jej návštevy vzdali.

Profesor B., štyridsaťročný výskumný pracovník, ženatý s dvomi deťmi. Nedávno bol obvinený z plagiátorstva práce svojho konkurenta. Výkonný rektor univerzity postúpil túto záležitosť disciplinárnej komisii. Ak by ho uznali vinným – a Profesor B. mi povedal, že je to vysoko pravdepodobné – mohol by dostať šancu diskrétno odísť. Jeho obvodný lekár mu naordinoval antidepresíva a požiadal ma, aby som ho podrobil psychoanalýze. Profesor B. horúčkovo kolísal medzi stavmi hektického triumfu, napríklad zosmiešňovania kolegov disciplinárnej komisie, a absolútnou sklúčenosťou.

Pani C., ktorá vlastnila a viedla malú reštauráciu so svojím manželom; bola to matka troch detí. Chcela pomoc, lebo sa cítila úzkostlivo a trpela záchvatmi paniky. Na našom prvom stretnutí povedala, že „považovala za ťažké byť vo vzťahu úprimná“, ale neprešlo od terapie ani pár mesiacov, keď mi povedala, že mala románik s pestúnkou svojich detí, so ženou, ktorá pracovala pre ich rodinu posledných sedem rokov. Nastúpila krátko po tom, čo sa jej narodilo prvé dieťa. Teraz, v protiklade s dohodou so svojím manželom, sa pani C. snažila tajne otehotnieť, lebo nedokázala zniesť myšlienku na to, že stratí svoju pestúнку.

Ďalší spomedzi mojich prvých pacientov bol mladý muž menom Peter. Podstupoval liečbu v neďalekej veľkej psychiatrickej nemocnici. Tri mesiace predtým, ako sme sa stretli, sa Peter skryl v skrini miestneho kostola, kde sa pokúsil zabiť predávkovaním rôznych liekov a následne podrezaním si zápästí. Taktiež sa malým nožom pichol do krku, na hrudi a na rukách. Objavila ho upratovačka. Hoci bola vystrašená, držala ho, kým čakali na sanitku. „Kto ti to urobil?“ spýtala sa ho. „Povedz mi, kto ti to urobil?“

Psychiatrická konzultantka v nemocnici ma požiadala, či by som Petra nechodil navštevovať päťkrát za týždeň a nerobil s ním psychoanalýzu. Verila, že každodenná terapia spolu s týždennými sedeniami s ňou bola Petrova najlepšia šanca na uzdravenie, na návrat domov k jeho snúbenici a do práce.

Peter mal dvadsaťsedem rokov a pracoval ako konštrukčný inžinier. Predtým, ako ho hospitalizovali, si so snúbenicou kúpili jednoizbový byt mimo Londýna. Mal v práci nejaké ťažkosti a bol znepokojený kvôli peniazom, ale nič z toho, ako sa zdalo, nedokázalo vysvetliť jeho agresívny útok na seba samého. Súčasťou mojej práce vtedy bolo pracovať s Petrom na identifikácii príčin jeho samovražedného pokusu – keby sme nedokázali pochopiť sily, ktoré ho prinútili k útoku na neho samého, mali by sme pádny dôvod domnievať sa, že sa to stane znova.

Peter bol vysoký a chudý, ale niesol sa ako mnohí iní depresívni ľudia. Plecia prehnuté dopredu, hlava sklonená

dolu. Jeho spôsoby boli rovnako depresívne – rozprával zajakavo, udržiaval minimálny očný kontakt. Keď sa raz posadil na gauč, sotvakedy sa pohol.

Peter chodil na všetky sedenia a skoro nikdy nemeškal. Po niekoľkých mesiacoch opustil nemocnicu a bol schopný zaradiť sa späť do života. Ale čím ďalej, tým viac som mal počas našich sedení pocit, že sa vytráca na nejaké miesto, ktoré som nedokázal pomenovať. A tak som ho nechal samého dospieť k tomuto poznaniu. „Bol si ticho dlhý čas – môžeš mi povedať, o čom si premýšľal?“ spýtal som sa na jednom sedení.

„O prázdninách v Devone, keď som bol ešte dieťa,“ odpovedal.

Nasledovala dlhá pauza. Mohol mi povedať viac? Odvetil, že nemyslel na nič konkrétne, len premýšľal nad tým, aké je to byť sám.

Myslel som si, že chcel byť preč odo mňa na základe analýzy dovolenky, a tak som mu to nadhodil. „Môže byť,“ odpovedal.

Bolo to akoby sa Peter snažil chrániť pred mojou neodbytnosťou, akoby sa snažil vyhovieť konvenciám analýzy – napríklad byť na čas a odpovedať na otázky – ale takým spôsobom, aby predišiel akémukoľvek zmysluplnému putu rozvíjajúcemu sa medzi nami. Zdalo sa, že do nášho rozprávania vkladá málo dôvery.

A zistil som aj, že Peter si v minulosti vytváral kamarátstva a potom sa na všetkých vykašľal. V jeho profesionálnom živote to isté. Pokojne chodil do práce, potom

sa zrazu zaplietol do hádky so šéfom a dal výpoveď. Toto sa stalo niekoľkokrát. Snažil som sa využiť túto informáciu, aby som ukázal Petrovi, že sa zdá, že má pred sebou odkryté dve psychologické roviny – buď pokorne súhlasí alebo všetko vyhadzuje do ľufu. Zdalo sa, že súhlasí, ale nikdy som nemal pocit, že mu táto myšlienka dáva zmysel, respektíve že sa s ňou stotožňuje. A čoskoro sa tento model v jeho analýze stal skutočnosťou. Peter prechádzal fázami, pri ktorých si so mnou vychádzal, až po fázu, kedy ma zosmiešňoval. Po jednom značne búrlivom týždni Peter prestal chodiť na sedenia. Napísal som mu, navrhoval som mu, aby sa so mnou porozprával o jeho rozhodnutí ukončiť liečenie, ale nedostal som žiadnu odpoveď.

Kontaktoval som jeho psychiatričku, ktorá mi povedala, že Peter sa prestal stretávať aj s ňou.

O dva mesiace na to mi prišiel list od Petrovej snúbenice, v ktorom ma informovala o tom, že si vzal život. Vysvetľovala, že počas mesiacov, ktoré viedli k jeho smrti, u Petra postupne narastala nevyrovnanosť a začal sa uzatvárať sám do seba. Rodina pred týždňom usporiadala pohreb v krematóriu v západnom Londýne. Napísala, že je mi veľmi vďačná za moje pokusy pomôcť mu. Poslal som jej kondolenčný pozdrav a následne som informoval Petrovu psychiatričku.

Vedel som, že Peter je vysoko rizikový pacient. Keď som ho zobral, prizval som si na pomoc supervízora, skúseného psychoanalytika, ktorý napísal knihu o samovražde. Opačkovane mi poukazoval na mnohé spôsoby, akými, ako sa

zdalo, si Peter smrť idealizoval. Teraz som ho išiel navštíviť znovu, plný obáv z toho, že existuje niečo, čo som v jeho prípade prehliadol. Môj supervízor sa ma snažil uistiť. „Ktovie?“ povedal. „Možno, že to, že podstupoval analýzu spolu s tebou, ho *zastavilo* pred spáchaním samovraždy celý minulý rok.“ Napriek tomu ma Petrova smrť hlboko zasiahla. Samozrejme, vedel som, že my všetci máme v sebe schopnosť správať sa sebaďestruktívne, no aj tak som v sebe živil akúsi vieru, že jeho túžba žiť bude silnejšia. Teraz som namiesto toho pocítil jej krehkosť. Petrova samovražda ma nútila pocítiť, že boj medzi silami života a smrti bol omnoho rovnomernejšie vyťčený.

O šesť mesiacov neskôr som si na odkazovači našiel správu. Počul som celkom zreteľné zvuky verejnej telefónnej búdky – pípacie a padajúce mince – a potom Petrov hlas: „To som ja. Nie som mŕtvy. Premýšľal som, či by som sa nemohol zastaviť a porozprávať sa s vami. Som na svojom starom telefónnom čísle.“

V okamihu, ako som začul Petrov hlas, som sa cítil na odpadnutie, zmätený. Na chvíľu som sa presviedčal, že odkazovač bol pokazený a že som si od Petra vypočul veľmi starú správu, ktorú som nikdy nevymazal. A potom som sa rozosmial – od hnevu, od úľavy. A aj preto, lebo som bol šokovaný.

V ten večer, keď som písal psychiatrické, aby som ju informoval o tom, že Peter nie je mŕtvy, som urobil to, čo mnohí ľudia v hneve robia: vtipkoval som. „Ak v pekle nie sú telefónne búdky,“ napísal som, „Peter je stále nažive.“

Zanechal mi dnes ráno správu na odkazovači, v ktorej ma žiadal o stretnutie.“

Peter ma prišiel navštíviť nasledujúci týždeň. Vecne mi oznámil, že to on napísal list, v ktorom ma informoval o jeho smrti, a nie jeho snúbenica. Dokonca sa mu dostala do rúk aj moja kondolenčná karta. „Bolo to dojímavé,“ povedal.

„Oh, to *je* zaujímavé,“ povedal môj supervízor. „Je prekvapivé, že sa toto nestáva častejšie. Keď pomyslíš na všetkých tých adolescentov, ktorí hovoria: ‚Budeš ľutovať, keď sa zabijem‘ – nadobudneš dojem, že si to väčšina z nich vymýšľa.“ Rozhodli sme sa, že by som mal vziať Petra znovu iba vtedy, ak je naozaj pripravený urobiť vážny záväzok.

Po niekoľkých stretnutiach sme sa s Petrom dohodli na obnove našich sedení. Nakoniec sa jeho zmiznutie a opätovný návrat ukázal byť nápomocným, lebo to vyjasnilo niečo, čomu sme nikdy nerozumeli: jeho potrebu ostatných šokovať.

Počas sedení, ktoré nasledovali, pomaly vyšlo na povrch, že Peter si užíval pomyslenie na utrpenie, ktoré spôsoboval, keď náhle ukončil pracovný pomer alebo prerušil priateľstvo. Dvakrát sa vykašľal na analýzu – prvý raz, keď skončil, druhýkrát, keď samovraždu predstieral. V prvej fáze jeho analýzy som si neuvedomil, ako veľmi bol Peter naviazaný na násilné vyvádžanie iných ľudí z miery. Ale prečo?

Petrovi rodičia sa rozviedli, keď mal dva roky, a jeho matka sa čoskoro opäť vydala. Počas druhej fázy jeho ana-

lýzy Peter vyhľadal svojho biologického otca a úprimne sa so svojou matkou porozprával. Zistil, že mala románik s mužom, ktorý sa stal jeho nevlastným otcom a že jeho otec s mamou obaja nadmerne požívali alkohol. Tiež prišiel na to, že prvé dva roky jeho života sa úplne líšili od toho, čo mu kedysi narozprávali. Obaja jeho rodičia priznali, že výchovu nezvládali a boli na neho v detstve agresívni.

Peter mi povedal, že jeho otec si na veľa nespomínal, len na to, že to bolo hrozné, smutné obdobie, nešťastné manželstvo. „Moja mama plakala, neustále opakovala, že ju to mrzí,“ povedal Peter. „Mala len dvadsať, keď som sa narodil, a nebol tu nikto taký, kto by jej pomohol. Povedala, že občas mala skrátka pocit, že sa zblázni.“

Jej priznanie poskytlo Petrovi čiastočnú úľavu. Odkedy si pamätá, cítil strach. Povedal mi, že mu pomohlo, keď sa dozvedel, že sa bál *niečoho*. Pre malé dieťa je násilie zdravujúca, nekontrolovateľná a odstrašujúca skúsenosť a jej emocionálne následky môžu pretrvávať po celý život. Trauma sa zvnútorní. To je to, čo v nás pri nedostatku empatie iného človeka pretrváva. Tak prečo sa Peter odvrátil od tých, ktorí mu boli blízki?

Petrovo správanie ozrejmiло fakt, že si nechcel dovoliť a ani si nedokázal pripustiť cítiť sa slabým. Závislosť bola pre neho nebezpečná. Petrov príbeh môže byť zhrnutý asi takto: som násilník, ktorý traumatizuje, nikdy nie dieťa, ktorému je ublížené. Ale Peter sa cítil zaviazaný i k tomu, aby sa odvrátil aj od seba samého. Keď na seba v kostole fyzicky zaútočil, zahral si ten istý príbeh. Ako mi povedal:

„Myslel som si – ty patetické malé ufňukané decko. Ja ti to môžem urobiť a ty ma nedokážeš zastaviť.“

Verím, že všetci sa snažíme dať nášmu životu zmysel tým, že rozpovieme svoje príbehy iným, ale Peter bol posadnutý príbehom, ktorý nedokázal vypovedať. Keďže nemal slová, vyjadril sa inými prostriedkami. Po čase som zistil, že Petrovo správanie bolo jazykom, akým so mnou zvykol komunikovať. Povedal mi svoj príbeh takým spôsobom, ktorým ma donútil vcítiť sa do neho a okúsiť byť ním. Hnevom, zmätením a šokom, ktoré musel ako dieťa cítiť.

Autorka Karen Blixenová povedala: „Všetky trápenia môžu byť znesiteľné, ak z nich vytvoríš príbeh, alebo ak ho vyrozprávaš.“ Ale čo ak človek nedokáže rozpovedať príbeh o svojich trápeniach? Čo ak príbeh hovorí zaňho?

Skúsenosti ma naučili, že naše detstvo v nás zanecháva príbehy podobné tomuto – príbehy, ktorým sme nikdy nedali šancu zaznieť, lebo nám nikto nepomohol nájsť slová. Keď nedokážeme nájsť spôsob rozpovedania nášho príbehu, náš príbeh to rozpovie za nás – snívame o týchto príbehoch, vytvárame si ich v náznakoch alebo sa ocitáme v situáciách, keď konáme spôsobom, akému nerozumieme.

Dva roky po tom, čo mi Peter zanechal správu na odkazovači, sme sa dohodli, že ukončíme našu psychoanalýzu. Myslel som si, že je pred nami ešte veľa práce, ale on cítil, že už je čas skončiť.

Toto všetko sa stalo pred mnohými rokmi. Odvtedy ma Peter nikdy nepožiadaval, aby sme sa znova stretli, ale

nedávno som naňho natrafil v kine. Zahliadli sme sa cez lobby bar. Peter povedal niečo žene, pri ktorej stál, a podišli bližšie. Vystrel ruku a predstavil ma svojej manželke.