

Možno by si sa
mala s niekým
porozprávať



ikar

LORI GOTTLIEBOVÁ

LORI GOTTLIEBOVÁ

Možno by si sa
mala s niekým
porozprávať

Preložila Svetlana Žuchová

IKAR

Lori Gottlieb
MAYBE YOU SHOULD TALK TO SOMEONE

Copyright © 2019 by Lori Gottlieb
Illustrations copyright © 2019 by Arthur Mount
Published by special arrangement with Houghton Mifflin
Harcourt Publishing Company
Translation © 2021 by Svetlana Žuchová
Cover images by Volodymyr Krasnyuk/
Shutterstock and Nataša Mandić/Stocksy
Cover design by Scribe
Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-7739-7

„Navrhujeme klasifikovať šťastie ako psychickú poruchu a zaradiť ju do budúcich vydání hlavných diagnostických manuálov pod novým názvom: významná afektívna porucha, príjemný typ. V prehľade najvýznamnejších literárnych zdrojov ukazujeme, že šťastie je štatisticky abnormálne, pozostáva z jednoznačného súhrnu príznakov, spája sa s rôznymi kognitívnymi odchýlkami a pravdepodobne odráža narušenú funkciu centrálného nervového systému. Ostáva jediná námietka proti tomuto návrhu – šťastie sa totiž nehodnotí negatívne. Túto námietku však zamietame ako z vedeckého hľadiska nepodstatnú.“

Richard Bentall, *Journal of Medical Ethics*, 1992

Významný švajčiarsky psychiater Carl Jung povedal:
„Ludia urobia čokoľvek, nech už je to akékoľvek absurdné, len aby nemuseli čeliť vlastnej duši.“

Povedal však aj toto:
„Ten, kto nazrie dovnútra, sa prebudí.“

Poznámka autorky

Táto kniha si kladie otázku: „Ako sa meníme?“ A odpovedá: „Vo vzťahu s druhými.“ Vzťahy, o ktorých píšem, medzi terapeutkami či terapeutmi a pacientmi či pacientkami si vyžadujú posvätnú dôveru, len tak je možná zmena. Okrem toho, že som získala písomný súhlas, mimoriadne som sa snažila skryť identity a akékoľvek rozpoznateľné podrobnosti, v niektorých prípadoch som materiál a scény pochádzajúce od niekoľkých pacientov zhustila do jedného. Všetky zmeny som starostlivo premyslela a dôsledne zvolila tak, aby zostali verné duchu každého príbehu a zároveň poslúžili vyššiemu cieľu: odhaliť našu spoločnú ľudskú podstatu, aby sme samých seba videli jasnejšie. Chcem tým povedať, že ak sa na týchto stránkach spoznávate, je to náhoda a zároveň úmysel.

Poznámka k terminológii: Tí, ktorí chodia na terapiu, sa označujú rôzne, najčastejšie *pacienti* alebo *klienti*. Nazdávam sa, že ani jedno z týchto slov celkom nevystihuje vzťah, aký mám s ľuďmi, s ktorými pracujem. Lenže označenie *ľudia, s ktorými pracujem* je nešikovné, preto pre jednoduchosť a prehľadnosť používam v tejto knihe názov *pacient*.

Obsah

PRVÁ ČASŤ

- 1 Idioti * 13
- 2 Keby bolo keby * 21
- 3 Dĺžka kroku * 28
- 4 Tá múdra a tá sexi * 33
- 5 Nemašté z postele * 38
- 6 Ako som našla Wendella * 44
- 7 Svitá mi * 51
- 8 Rosie * 60
- 9 Naše momentky * 67
- 10 Budúcnosť je aj prítomnosť * 69
- 11 Zbohom, Hollywood * 78
- 12 Vitajte v Holandsku * 84
- 13 Ako sa deti vyrovnávajú so zármutkom * 91
- 14 Harold a Maude * 94
- 15 Bez majonézy * 100
- 16 Nič mu nechýba * 110
- 17 Bez spomienok a bez túžby * 120

DRUHÁ ČASŤ

- 18 Piatky o štvrtnej * 131
- 19 O čom snívame * 138

- 20 Prvé priznanie * 142
- 21 Terapia s nasadeným kondómom * 148
- 22 Väzenie * 160
- 23 Supermarket Trader Joe's * 167
- 24 Ahoj, rodina * 172
- 25 Chlapík z UPS * 184
- 26 Trápne stretnutia na verejnosti * 188
- 27 Wendellova matka * 195
- 28 Závislá * 202
- 29 PsychoTerapeut * 210
- 30 V službe * 220

TRETIA ČASŤ

- 31 Moja putujúca maternica * 229
- 32 Krízové sedenie * 237
- 33 Karma * 244
- 34 Uvoľnite sa * 251
- 35 Čo by si radšej? * 254
- 36 Rýchlosť chcenia * 268
- 37 Zásadné otázky * 275
- 38 Legoland * 282
- 39 Ako sa ľudia menia * 294
- 40 Otcovia * 301
- 41 Integrita verzus zúfalstvo * 308
- 42 Moja *nešama* * 318
- 43 Čo nepovedať umierajúcemu * 322
- 44 E-mail od Priateľa * 327
- 45 Wendellova brada * 331

ŠTVRTÁ ČASŤ

- 46 Včely * 341
- 47 Keňa * 349
- 48 Psychologický imunitný systém * 351

- 49 Poradenstvo verzus terapia * 361
- 50 Kráľovná smrti * 367
- 51 Milý Myron * 373
- 52 Matky * 381
- 53 Objatie * 387
- 54 Nevykašli sa na to * 393
- 55 Je to moja párty, a ak chcete, plačte * 403
- 56 Šťastie je niekedy * 410
- 57 Wendell * 418
- 58 Prestávka v rozhovore * 423

 Poďakovanie * 428

PRVÁ ČASŤ

Najväčšmi túžime zbaviť sa súženia,
no najväčšmi sa bojíme, že prídeme o barly.

James Baldwin

1

Idioti

Zápis v chorobopise, John: Pacient udáva, že je „pod tlakom“, zle spí a nevychádza s manželkou. Opisuje, že okolie ho znervózňuje, a hľadá niekoho, kto mu pomôže „vydržať to s tými idiotmi“.

Maj súcit.

Hlboký nádych.

Maj súcit, maj súcit, maj súcit.

V duchu si opakujem túto vetu ako mantru, kým mi štyridsaťročný muž, ktorý sedí oproti mne, hovorí, že všetci okolo neho sú idioti. Prečo, pýta sa, je na svete toľko idiotov? Je to vrodené? Alebo sa takými stanú? Možno, premýšľa, to súvisí s tou umelou chémiou v strave.

„Preto sa usilujem jesť biopotravinu,“ vysvetľuje. „Aby zo mňa nebol idiot ako všetci ostatní.“

Strácam prehľad, o ktorom z idiotov práve hovorí: o dentálnej hygieničke, ktorá kladie priveľa otázok („A na všetky očakáva odpoveď.“), kolegovi, ktorý *iba* kladie otázky („Nikdy nič *nekonštatuje*, lebo to by znamenalo, že niečo myslí vážne.“), šoférovi auta pred sebou, ktorý zastavil na oranžovú („Nevie, čo znamená *ponáhľať sa!*“), či o technikovi, ktorý mu v špecializovanej predajni nedokázal opraviť notebook („A vraj špecialista!“).

„John,“ ozvem sa, no on sa púšťa do rozprávania nesúvislej príhody o svojej manželke. Nedarí sa mi ho prerušiť, hoci ma vyhládol, aby som mu pomohla.

Ja som, mimochodom, jeho nová terapeutka. Predchádzajúca terapeutka, s ktorou vydržal len tri sedenia, bola „fajn, ale idiotka“.

„A potom sa Margo nahnevá, chápete?“ pokračuje muž. „No *nepovie* mi to. Iba sa *správa* nahnevane a ja sa jej mám *opýtať*, čo sa deje. Ale viem, že keď sa opýtam, najprv tri razy odvrkne: ‚Nič.‘ A možno na štvrtý alebo piaty raz vyhlási: ‚Dobre *vieš*, čo sa deje.‘ A ja sa ohradím: ‚Nie, neviem, ináč by som sa *nepýtal!*‘“

Usmeje sa. Širokým úsmevom. Usilujem sa nadviazať na ten úsmev – urobím čokoľvek, aby som monológ zmenila na dialóg a vstúpila s Johnom do kontaktu.

„Práve ma zaujal váš úsmev,“ poznamenám. „Hovoríte totiž o tom, aký ste s mnohými ľuďmi vrátane Margo nespokojný, a napriek tomu sa usmievate.“

Usmeje sa ešte širšie. Také biele zuby som jakživ nevidela. Žiarivé ako diamanty. „Ste vy ale hlavička. Usmievam sa, lebo *presne* viem, čo mojej žene prekáža.“

„Aha,“ vydýchnem. „Takže...“

„Počkajte, počkajte. To najlepšie ešte len príde,“ skočí mi do reči. „Takže, ako som povedal, naozaj *viem*, čo sa deje, ale nemám chuť počúvať ďalšie sťažnosti. Tentoraz som sa teda rozhodol na nič sa nepýtať a namiesto toho...“

Zmlkne a pozrie na hodinky na polici za mnou.

Chcem využiť príležitosť a pomôcť Johnovi spomaliť. Mohla by som poznamenať niečo o pohľade na hodiny (má pocit, že sa musí ponáhľať?) alebo o tom, že ma práve nazval hlavičkou (idem mu na nervy?). Prípadne by som mohla ostať na povrchu a zamerať sa, ako tomu hovoríme, na „obsah“, čiže – príbeh, ktorý mi rozpráva, a snažiť sa vypátrať, prečo považuje manželkine pocity za sťažnosti. Ak však ostanem pri obsahu, na tomto sedení sa na seba vôbec nenapojíme, a pre Johna, ako práve zisťujem, je ťažké vstupovať s ľuďmi okolo seba do kontaktu.

„John,“ urobím ďalší pokus. „Napadá mi, či sa môžeme vrátiť k tomu, čo sa práve odohralo...“

„Tak dobre,“ preruší ma. „Mám ešte dvadsať minút.“

A pokračuje v rozprávaní.

Pocítim nutkanie zívnuť, nedá sa mu odolať, a stojí ma takmer nadľudské úsilie zať zuby. Svaly kladú odpor, tvár sa mi vykrúti do čudného výrazu, no zívnutie, našťastie, zažehnám. Bohužiaľ, namiesto toho si odgrgnem. Nahlas. Akoby som bola opitá. (Nie som. V tejto chvíli sa so mnou deje všeličo neprijemné, no opitá nie som.)

Vďaka grgnutiu sa mi ústa opäť otvárajú. Stisnem pery tak silno, až mi do očí vstúpia slzy.

John si to, samozrejme, nevšímne. Ešte stále vykladá o Margo.

Margo robí hento. Margo robí tamto. Povedal som jej toto. A ona mi povedala tamto. Takže ja som povedal...

Počas výcviku mi raz supervízorka poradila: „Každý má v sebe niečo, čo môžeme oceniť.“ Na svoje veľké prekvapenie som zistila, že má pravdu. Je nemožné človeka poriadne spoznať a neobľúbiť si ho. Mali by sme zvolať všetkých nepriateľov sveta a nechať ich vyrozprávať svoj príbeh a najdôležitejšie skúsenosti, opísať svoje úzkosti a skúšky, a všetci protivníci by sa zrazu udobrili. Niečo hodné ocenenia som našla doslova v každom, s kým som sa ako terapeutka stretla, vrátane chlapíka, ktorý sa pokúsil o vraždu. (Ak si človek odmyslel jeho hnev, v jadre bol naozaj miláčik.)

Pred týždňom počas prvého sedenia s Johnom mi dokonca neprekážalo, keď vyhlásil, že ma vyhľadal, lebo tu v Los Angeles „nič neznamenám“, takže cestou na terapiu nenatrafí na nijakého kolegu z televízie. (Predpokladal, že jeho kolegovia chodia k „známym, skúseným terapeutom“.) Jednoducho som si to odložila na neskôr, keď bude pripravenejší na kontakt so mnou. Nemihla som okom ani na konci sedenia, keď mi podal guču bankoviek s vysvetlením, že uprednostňuje platbu týmto spôsobom, aby sa manželka nedozvedela, že chodí na terapiu.

„Budete ako moja milienka,“ dodal. „Lepšie povedané, ako moja šľapka. Neberte to osobne, ale nie ste typ ženy, akú by som si vybral za milenkú... Viete, ako to myslím?“

Nevedela som, ako to myslí (Nebola som dostatočne blond? Dostatočne mladá? Nemala som dostatočne žiarivé biele zuby?), no uvedomila som si, že táto poznámka bola len ďalšia z Johnových

obrán pred prílišnou blízkosťou či pred priznaním, že potrebuje inú ľudskú bytosť.

„Cha-cha, moja šlapka!“ zachechtal sa a zastavil sa pri dverách. „Raz za týždeň sem prídem, vypustím všetko nahromadené napätie a nikto sa o tom nemusí dozvedieť! Vtipné, však?“

To teda áno, chcelo sa mi povedať, už dávno som nepočula nič vtipnejšie.

A predsa, keď som Johna počula smiať sa na chodbe, bola som presvedčená, že si ho obľúbim. Spoza toho odpudzujúceho prejavu sa určite vynorí niečo hodné ocenenia, ba dokonca až krásne.

To však bolo minulý týždeň.

Dnes mi už pripadal len ako debil. Debil s nádherným chrupom.

Maj súcit, maj súcit, maj súcit. Opakujem si tichú mantru a znovu sa sústredím na Johna. Hovorí o chybe, ktorej sa dopustil jeden z členov štábu jeho šou (muž, ktorého John vo svojom príbehu nazýva jednoducho Ten idiot), a práve vtedy si čosi uvedomím: Johnovo frflanie je mi zvláštne povedomé. Nie situácie, ktoré opisoval, ale pocity, ktoré v ňom – a vo *mne* – tie situácie vyvolávali. Viem, akú úľavu prináša, keď obviním okolie z vlastnej nespokojnosti, keď sa vzdám akejkoľvek roly v existenciálnej hre nazvanej *Môj neuveriteľne dôležitý život*. Dobré viem, aké príjemné je vyžívať sa v pokryteckom hneve, v istote, že mám stopercentnú pravdu a všetci mi preukrutne ukrivdili, veď *presne tak* sa celý deň cítim.

John netuší, že sa zotavujem z predchádzajúceho večera, keď muž, o ktorom som sa nazdávala, že sa stane mojím manželom, nečakane zaspätkoval. Dnes sa usilujem sústrediť na pacientov (a poplakať si dovoľm výlučne počas desaťminútových prestávok medzi sedeniami, predtým, ako si starostlivo utriem rozmazanú maskaru, kým pozvem dnu ďalšieho). Inými slovami, s bolesťou sa vyrovnávam rovnako, ako to pravdepodobne robí John. Skrývam ju.

Ako terapeutka toho viem o bolesti dosť. O tom, ako bolesť súvisí so stratou. No viem aj niečo menej známe – zmena a strata idú ruka v ruke. Zmena nie je možná bez straty, práve preto toľkí ľudia vyhlasujú, že sa chcú zmeniť, a predsa ostávajú rovnakí. Ak chcem Johnovi pomôcť, budem musieť prísť na to, čo bude musieť stratiť,

no najprv budem musieť pochopiť, čo musím stratiť ja. Veď práve teraz nedokážem myslieť na nič iné, len na to, čo mi priateľ včera vyviedol.

Ten idiot!

Znovu sa pozriem na Johna a pomyslím si: *Chápem ťa, spolu-bojovník.*

Počkať, počkať, možno si povieť. Načo mi to všetko hovoríš? Nemajú si náhodou nechávať terapeuti súkromný život pre seba? Nemajú byť projekčnými plátnami, ktoré o sebe nikdy nič neprezeradia, objektívnymi pozorovateľmi, ktorí pacientov nikdy nevolajú menami – ani v duchu? A navyše, nemali by mať práve terapeuti svoj život pevne v rukách?

Na jednej strane áno. Všetko, čo sa odohráva v ordinácii, by sa malo diať pre pacientovo dobro, a ak terapeuti nedokážu oddeliť vlastné starosti od starostí pacientov, ktorí ich vyhľadali, mali by si hľadať iné zamestnanie, o tom niet najmenších pochyb.

Na druhej strane, toto – práve tu, práve teraz, medzi mnou a vami – nie je terapia, ale príbeh o terapii, o tom, ako liečime a kam nás to vedie. Tak ako programy na *National Geographic Channel* ukazujú embryonálny vývin a pôrod vzácneho druhu krokodílov, ja sa snažím zachytiť proces, počas ktorého sa ľudské bytosti usilujú vyvíjať, tlačia na svoje škrupiny, až sa napokon potichu (a niekedy nahlas) a pomaly (a niekedy náhle) s prasknutím otvoria.

Hoci je teda nepríjemné predstavovať si ma medzi sedeniami s maskarou stekajúcou po tvári zvlhnutej slzami, práve tým sa začína príbeh o hárstke zmätených ľudských bytostí, s ktorými sa čochvíľa stretnete – s mojou vlastnou ľudskosťou.

Terapeuti, samozrejme, bojujú s každodennými prekážkami rovnako ako ktokoľvek iný. Toto porozumenie je základom puta, ktoré si budujeme s neznámymi ľuďmi, ktorí sa nám zdôverujú so svojimi najcitlivejšími príbehmi a tajomstvami. Vo výcviku sme sa naučili teórie, prístupy a techniky, no za týmto tvrdo odpracovaným remeslom spočíva skutočnosť, že z vlastnej skúsenosti vieme, aký je život ťažký. Chcem tým povedať, že aj my prichádzame kaž-

dé ráno do práce vo svojej koži – s vlastnými citlivými miestami, túžbami a pochybnosťami, s vlastnými príbehmi. Spomedzi všetkých terapeutických kvalifikácií je tou najcennejšou práve tá, že som právoplatnou členkou ľudského spoločenstva.

Odhaliť túto ľudskú podstatu je však niečo iné. Kolegyňa vraj práve stála v rade na kávu, keď jej lekár zatelefonoval, že sa jej nepodarilo otehotnieť, a ona sa rozplakala. Náhodou ju videla pacientka, ktorá vzápätí zrušila nadchádzajúce sedenia a viac sa neozvala.

Pamätám si, ako spisovateľ Andrew Solomon rozprával o manželoch, ktorých stretol na konferencii. V ten deň, opisoval Solomon, sa mu každý z nich nezávisle zdôveril, že užíva antidepresíva, no ani jeden si neprial, aby sa o tom ten druhý dozvedel. Ukázalo sa, že *v tom istom dome ukrývali tie isté lieky*. Nech už sme ako spoločnosť akíkoľvek otvorení v záležitostiach, ktoré sa kedysi považovali za prísne súkromné, emocionálna nepohoda ostáva poznačená nespochybniteľnou stigмой. Takmer s kýmkoľvek sa rozprávame o telesnom zdraví (dokáže si niekto predstaviť, že by manželia pred sebou skrývali lieky proti refluxu?), ba dokonca o sexe, no skúste spomenúť úzkosť, depresiu či neovládateľný zármutoč, a na tvári oproti vám sa pravdepodobne zjaví výraz, ktorý hovorí: *Prosím vás, vyslobodte ma z tohto rozhovoru. Rýchlo*.

Ale čoho sa vlastne bojíme? Nie je to predsa tak, akoby sme nazreli do tmavých kútov, rozsvietili a objavili hniezdo švábov. Tmu majú rady aj svetlušky. Nájdeme tam krásu. Ak ju však chceme vidieť, musíme sa tam pozrieť.

Moja práca, práca terapeutky, je pozeráť sa.

A nielen s pacientmi.

Poviem vám niečo, o čom sa až tak nehovorí. Terapeuti chodia na terapiu. V rámci výcviku to máme dokonca predpísané ako podmienku na získanie certifikátu, aby sme na vlastnej koži zažili, ako sa budú cítiť naši budúci pacienti. Naučíme sa prijímať spätnú väzbu, znášať nepohodu, uvedomiť si slepé škvrny a odhaliť vplyv svojej minulosti a svojho správania na nás a naše okolie.

Potom však získame certifikát, ľudia si *k nám* prídu po radu a... ešte vždy chodíme na terapiu. Nemusí to byť stále, no väčšina z nás niekoľkokrát počas kariéry sedí u niekoho na gauči, sčasti preto, lebo potrebujeme miesto, kde môžeme hovoriť o emocionálnom účinku svojej práce, sčasti však aj preto, lebo život ide svojou cestou a terapia nám pomáha vyrovnať sa s démonmi, keď zaklopú na dvere.

A to sa bude diať, lebo démonov má každý – veľkých, malých, starých, nových, tichých, hlasných, takých aj onakých. Títo spoloční démoni svedčia o tom, že sa od ostatných predsa len až tak nelíšime. Práve toto zistenie nám umožňuje vybudovať si s týmito démonmi nový vzťah, v ktorom už nevymýšľame argumenty proti nepohodlnému vnútornému hlasu ani neochromujeme svoje emócie rozptyľovaním, napríklad vínom, jedlom či hodinami surfovania po internete (aktivitou, ktorú môj kolega nazval „najúčinnnejším krátkodobým voľne dostupným prostriedkom proti bolesti“).

Jedným z najdôležitejších krokov v psychoterapii je pomôcť ľuďom prevziať zodpovednosť za svoje súčasné trápenie. Keď si totiž uvedomia, že môžu (a musia) utvárať svoje životy, získajú slobodu vyvolávať zmenu. Ľudia však neraz žijú v presvedčení, že väčšinu ich problémov spôsobili okolnosti či podmienky – teda, takpovediac, vonkajšie faktory. A ak za problémy môže všetko možné *tam vonku*, prečo by sa mali namáhať a meniť sa? Aj keby sa rozhodli pristupovať k svetu inak, neostal by svet stále rovnaký?

Je to legitímna otázka. No takto to v živote väčšinou nefunguje.

Spomeňte si na Sartrov slávny výrok: „Peklo sú tí druhí.“ Je to tak – svet je plný komplikovaných ľudí (alebo, ako by povedal John, „idiotov“). Stavím sa, že by ste hneď teraz dokázali vymenovať päť mimoriadne komplikovaných ľudí – ľudí, ktorým by ste sa vytrvalo vyhýbali, keby ste nemali spoločné priezvisko. No niekedy – častejšie, než si uvedomujeme – sme týmito komplikovanými ľuďmi my.

Presne tak, niekedy sme peklo my.

Niekedy si za svoje ťažkosti môžeme *sami*. A ak dokážeme prekročiť svoj tieň, začnú sa diať neuveriteľné veci.

Terapeut nastaví pacientom zrkadlo, ale aj pacienti nastavujú zrkadlo terapeutovi. Terapia ani zďaleka nie je jednostranná. Pred-

stavuje paralelný proces. Deň čo deň nastoľujú pacienti otázky, nad ktorými sa musíme sami zamýšľať. Ak sa pacienti dokážu zreteľnejšie vnímať prostredníctvom našej reflexie, aj my sa zreteľnejšie vnímame prostredníctvom tej ich. Deje sa to s terapeutmi, ktorí poskytujú terapiu, a deje sa to aj našim vlastným terapeutom. Sme zrkadlá zrkadliace zrkadlá zrkadliace zrkadlá a vzájomne si ukazujeme to, čo sami ešte nevidíme.

A tu sa dostávam späť k Johnovi. Dnes na nič z toho nemyslím. Čo sa mňa týka, mám za sebou náročný deň s náročným pacientom, a aby toho nebolo málo, sedenie s Johnom nasleduje po sedení s mladou ženou, ktorá sa len nedávno vydala a zomiera na rakovinu. Také niečo nikdy nie je jednoduché, zvlášť nie vtedy, keď ste sa nevyspali a práve sa vám rozplynuli plány na sobáš, a vy si uvedomujete, aká je vaša bolesť v porovnaní s trápením ženy v terminálnom štádiu banálna, a okrem toho cítite (no neuvedomujete si to), že vonkoncom nie je banálna, lebo vo vašom vnútri sa odohráva čosi prelomové.

Medzitým v starobylej tehlovej budove na úzkej jednosmernej ulici asi dva kilometre odtiaľto ordinuje ďalší terapeut menom Wendell. Pacienti sa usádzajú na pohovku s výhľadom na pôvabnú záhradku vo dvore a hovoria o rovnakých veciach, o akých rozprávajú pacienti mne na najvyššom poschodí vysokej sklenej budovy. Pacienti chodia k Wendellovi týždne či mesiace, možno dokonca roky, no ja som sa s ním zatiaľ nestretla. Ba ešte som o ňom ani nepočula. To sa však čoskoro zmení.

Čoskoro budem Wendellova nová pacientka.

2

Keby bolo keby

Zápis v chorobopise, Lori: Asi štyridsaťpäťročná pacientka prichádza na terapiu po neočakávanom rozchode. Udáva, že „potrebuje len niekoľko sedení, aby sa z toho dostala“.

Všetko sa začína terajším ochorením.

Podľa definície je *terajšie ochorenie* dôvod, pre ktorý pacient prichádza na terapiu. Môže to byť panický atak, strata zamestnania, smrť, pôrod, vzťahový problém, neschopnosť urobiť veľké životné rozhodnutie či epizóda depresie. Niekedy je terajšie ochorenie menej špecifické – pocit „zaseknutia“ či vágny, ale neodbytný dojem, že niečo nie je celkom v poriadku.

Nech už je to čokoľvek, nazývame to „ochorením“, lebo človek dosiahol bod zlomu. *Pôjdem doľava alebo doprava? Zachovám status quo alebo vykročím na neznáme územie?* (Varujem vás: terapia vás vždy zavedie na neznáme územie, dokonca aj vtedy, ak sa rozhodnete zachovať status quo.)

No na prvom sedení je ľuďom bod zlomu ukradnutý. Väčšinou si prajú najmä úľavu. Chcú vám vyrozprávať svoj príbeh, ktorý sa začína terajším ochorením.

Dovoľte mi teda porozprávať vám o Udalosti s Priateľom.

Ako prvé chcem o Priateľovi povedať, že je to výnimočne slušný človek. Lásavý a štedrý, vtipný a múdry, a ak vás práve nerozveseľuje, zájde o druhej ráno do lekárne vyzdvihnúť antibiotiká, bez ktorých

do rána nevydržíte. Ak je v potravinách, napíše vám, či niečo nepotrebuje, a keď odpíšete, že potrebujete len prací prášok, prinesie vám vaše najobľúbenejšie mäsové guľky a dvadsať fľaštičiek javorového sirupu na palacinky, ktoré vám vlastnoručne pripravuje. Vynesie tých dvadsať fľaštičiek z garáže do kuchyne, devätnásť z nich starostlivo poukladá na poličku, na ktorú nedočiahnete, a jednu postaví na linku, aby bola ráno poruke.

Okrem toho vám na písacom stole necháva zamilované odkazy, drží vás za ruku a otvára vám dvere a nikdy sa nestážuje, že ho nútite zúčastňovať sa na rodinných oslavách, lebo ho úprimne baví tráviť čas s vašimi príbuznými, dokonca aj s tými zvedavými a starými. Len tak, bez dôvodu, vám cez Amazon posiela balíčky plné kníh (pričom knihy sú pre vás ako kvety) a večer sa k sebe túlite, predčítate si z nich obľúbené pasáže a zmlknete, len aby ste sa pobozkali. Kým na Netflixe pozeráte jeden diel seriálu za druhým, masíruje vám na chrbte presne to miesto, kde máte miernu skoliózu, a keď prestane a vy doňho štuchnete, pokračuje presne šesťdesiat slastných sekúnd, kým sa nepokúsi odtiahnuť tak, aby ste si to nevšimli (predstierate, že ste si to nevšimli). Dovolí vám dojesť svoje sendviče a dopovedať vety a použiť zvyšky opaľovacieho krému a o všetky podrobnosti vášho života sa zaujíma tak pozorne, že si z neho zapamätá viac ako vy, akoby bol vašim osobným životopiscom.

Ak sa vám tento portrét javí skreslený, máte pravdu. Príbeh sa dá vyrozprávať mnohými spôsobmi, a to najdôležitejšie, čo som sa ako terapeutka naučila, je, že ľudia sú zvyčajne, ako tomu my terapeuti vravíme, „nespolahliví rozprávači“. Neznamená to, že náročky zavádzajú. Ide skôr o to, že každý príbeh má viacero línií a ľudia majú sklon vynechať tie, ktoré nie sú v súlade s ich pohľadom. Väčšina z toho, čo mi pacienti rozprávajú, je úplná pravda – z ich súčasného uhla pohľadu. Spýtajte sa niekoho na manželstvo, kým sú obaja manželia zamilovaní, a opýtajte sa na to isté manželstvo krátko po rozvoде – zakaždým sa dozviete len časť príbehu.

Čo ste sa o Priateľovi práve dozvedeli? Tú lepšiu polovicu.

Nasleduje tá horšia: Je desať hodín večer v pracovný deň. Ležíme v posteli, rozprávame sa a práve sme sa rozhodli, na aký film si cez víkend objednáme lístky, keď Priateľ nečakane zmlkne.

„Si unavený?“ spýtam sa. Obaja sme rodičia samoživitelia niekoľko rokov po štyridsiatke, takže za normálnych okolností by vyčerpané ticho nič neznamenal. Aj keď nie sme vyčerpaní, sedieť vedľa seba mlčky je príjemné, upokojujúce. No ak sa dá ticho počúvať, to dnešné znie ináč. Ak ste už boli niekedy zamilovaní, viete, o čom hovorím. Hovorím o tichu s frekvenciou, ktorú dokáže vnímať len ten druhý.

„Nie,“ odvetí. Jedna slabika, no hlas sa mu nebadane zachveje, po nej nasleduje ešte rozpačitejšie ticho. Pozriem naňho. Pohľad mi opätuje. Usmeje sa, ja úsmev opätujem a opäť sa rozhostí ohlušujúce ticho, ktoré narúša len šuchot jeho nepokojných nôh pod prikrývkou. Teraz som vydesená. V ordinácii znesiem aj celý maratón ticha, no v spálni nevydržím ani tri sekundy.

„Počúvaj, deje sa niečo?“ spýtam sa, no je to najrečníckejšia z rečníckych otázok. Odpoveď je očividná, lebo v dejinách sveta sa ešte nestalo, aby po tejto otázke nasledovalo niečo upokojujúce. Ak prvá odpoveď v párovej terapii znie nie, časom sa ukáže, že v skutočnosti je to variácia na *podvádzam ťa, minul som všetko z kreditnej karty, nastahuje sa k nám moja starnúca matka alebo už ťa nemilujem*.

Priateľova odpoveď sa ničím nelíši.

Odvetí: „Rozhodol som sa, že nemôžem ďalších desať rokov žiť pod jednou strechou s dieťaťom.“

Rozhodol som sa, že nemôžem ďalších desať rokov žiť pod jednou strechou s dieťaťom?

Vybuchnem do smiechu. Viem, že na tom, čo Priateľ práve povedal, nie je nič smiešne, no ak vezmeme do úvahy, že plánujeme spolu zostarnúť a ja mám osemročné dieťa, znie to tak absurdne, že to musí byť vtip.

Priateľ mlčí, preto sa prestanem smiať. Pozriem sa naňho. Odvráti pohľad.

„O čom to, preboha, *hovoríš*? Ako to myslíš, že nemôžeš ďalších desať rokov žiť s dieťaťom?“