

IRVIN D. YALOM

Všetko trvá krátko

a ďalšie príbehy
zo psychoterapie



premedia

premedia

IRVIN D. YALOM

Všetko trvá krátko

Z angličtiny přeložil Vladislav Gális

pr~~me~~dia

Irvin D. Yalom

VŠETKO TRVÁ KRÁTKO a ďalšie príbehy zo psychoterapie

Creatures of a Day: And Other Tales of Psychotherapy

Vyšlo vo vydavateľstve Premedia ako jeho 79. publikácia

Prvé vydanie

www.premedia.sk

Jazyková redakcia Martin Grbjar

Grafická úprava textu Izabela Koska

Obálka Martin Mistrík (www.zelenaluka.sk)

Copyright © 2015 by Irvin D. Yalom

First published by Basic Books, a member of Perseus Books, LLC

Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

All Rights Reserved

Translation © Vladislav Gális, 2015

ISBN 978-80-8159-184-6

*Venujem Marilyn, ktorá mi je manželkou šesťdesiat
rokov, a predsa nie dosť dlho.*

Obsah

1	Podivná pomoc	9
2	Ako byť skutočný	21
3	Arabeska	35
4	Ďakujem, Molly	53
5	Nezatvárajte ma za plotom	79
6	Ovládnite sa kvôli deťom	97
7	Vzdajte sa nádeje na lepšiu minulosť	119
8	Obstarajte si vlastnú smrteľnú chorobu alebo Pocta Ellie	133
9	Žena, ktorá sa trikrát rozplakala	155
10	Všetko trvá krátko	163
	<i>Doslov</i>	185
	<i>Autorská poznámka</i>	189
	<i>Podakovanie</i>	191

*Všetko trvá krátko; ako krátka je pamäť, tak aj
pamiatka. Blízko je tvoje zabudnutie na všetkých,
no blízko aj zabudnutie všetkých na teba.*

Marcus Aurelius: Myšlienky k sebe samému

PRVÁ KAPITOLA



Podivná pomoc

Doktor Yalom, mal by som záujem o konzultáciu. Čítal som váš román Keď Nietzsche plakal a zišlo mi na um, či by ste boli ochotný stretnúť sa s kolegom spisovateľom, ktorý má autorský blok.

Paul Andrews

Paul Andrews bezpochyby chcel svojím mailom vyvolať vo mne zvedavosť. A podarilo sa mu to: nikdy by som sa neobrátil chrbtom kolegovi spisovateľovi. Čo sa týka autorského bloku, mal som to šťastie, že toto čudo ma ešte nenavštívilo, a chcel som mu pomôcť, aby ho odohnal. O desať dní prišiel Paul na sedenie. Jeho výzor ma šokoval. Z akéhosi dôvodu som očakával nervózneho, zmučeného spisovateľa v strednom veku, no do pracovne mi vošiel vysušený stavec, taký zhrbený, až to vyzeralo, akoby pohľadom stále skúmal dlážku. Keď pomaličky prechádzal cez dvere, zišlo mi na um, ako sa vôbec vydriapal ku mne, až na vrchol Russian Hillu. Takmer som počul, ako mu vrzgajú kĺby, zobral som mu z ruky ťažký obitý kufrík, chytil som ho pod pazuchu a zaviedol som ho ku kreslu.

„Vďaka, vďaka, mladý pán. A koľko máte rokov?“

„Osemdesiat,“ odvetil som.

„Ach, mať tak znovu osemdesiat.“

„A vy? Koľko máte rokov?“

„Osemdesiatštyri. Veru tak, osemdesiatštyri. Viem, že vás to šokuje. Väčšina ľudí mi háda tridsiatku.“

Dobre som sa mu prizrel a na okamih sa nám stretli pohľady. Očarili ma jeho oči škriatka a náznak úsmevu na perách. Ako sme tak chvíľu mlčky sedeli a dívali sa na seba, predstavoval som si, že sa kúpeme v žiari starého kamarátstva, akoby sme boli cestujúci na lodi, ktorí sa v jeden chladný hmlistý večer dali do reči na palube a zistili, že vyrastali v tej istej štvrti. Okamžite sme sa spoznali: naši rodičia trpeli počas Veľkej hospodárskej krízy, boli sme svedkami legendárnych duelov medzi DiMaggiom a Tedom Williamsom a pamätali sme si prídellové kupóny na maslo a benzín, Deň víťazstva nad fašizmom, Steinbeckovo *Ovocie hnevu* a Farrellovo *Studs a Lonigana*. O ničom z toho sme nemuseli hovoriť: mali sme to spoločné a naše puto pôsobilo pevne. Teraz bol čas pustiť sa do práce.

„Takže, Paul, ak sa môžeme oslovovať krstnými menami...“

Prikývol. „Samozrejme.“

„Všetko, čo o vás viem, pochádza z vášho krátkeho mailu. Napísali ste, že ste kolega spisovateľa, čítali ste môj román o Nietzsche a máte autorský blok.“

„Áno a mám záujem o jednu konzultáciu. To je všetko. Nemám stály príjem a viac si nemôžem dovoliť.“

„Spravím, čo sa bude dať. Hneď začneme, aby sme využili čas. Povedzte mi, čo by som mal o tom autorskom bloku vedieť.“

„Ak súhlasíte, poviem vám svoj príbeh.“

„Nech sa páči.“

„Musím sa vrátiť do čias vysokoškolských štúdií. Študoval som na katedre filozofie v Princetone a písal som doktorát o nesúlade medzi Nietzscheho názormi na determinizmus a jeho bojom za osobnú premenu. No nemohol som ho do-

končiť. Pozornosť mi stále odbiehala k takým veciam, ako je Nietzscheho výnimočná korešpondencia, najmä jeho listy priateľom a kolegom spisovateľom ako Strindberg. Postupne ma jeho filozofia úplne prestala zaujímať a cenil som si ho viac ako umelca. Začal som Nietzscheho považovať za básnika s najmocnejším hlasom v dejinách, takým majestátnym hlasom, že zatienil jeho myšlienky, a onedlho som musel zmeniť katedru a doktorát robiť z literatúry namiesto filozofie. Roky plynuli, môj výskum napredoval, ale jednoducho som nedokázal písať. Napokon som dospel k názoru, že umelca možno objasniť len cez umenie, úplne som doktorát zanechal a rozhodol som sa napísať o Nietzsche román. Lenže zmeny projektov môjmu autorskému bloku neprešli cez rozum ani ho neodstrašili. Naďalej bol mocný a nehybný ako granitová hora. Nedalo sa s ním hnúť. A tak to pokračuje dodnes.“

Bol som v šoku. Paul mal osemdesiatštyri rokov. Na doktóráte musel začať pracovať okolo dvadsaťpäťky, *pred šesťdesiatimi rokmi*. Už som počul o profesionálnych študentoch, ale šesťdesiat rokov? Šesťdesiat rokov mal v živote zaradený neutrál? Dúfal som, že nie. To predsa nie je možné.

„Paul, porozprávajte mi o vašom živote po štúdiách.“

„Nie je veľmi o čom. Samozrejme, univerzita nakoniec rozhodla, že to natahujem, a ukončila mi štúdium. Ale knihy som mal v krvi a nikdy som sa od nich nevzdialil. Zamestnal som sa ako knihovník na štátnej univerzite, kde som zostal až do dôchodku a celé roky som sa neúspešne pokúšal písať. To je všetko. To je môj život. Bodka.“

„Povedzte mi viac. Čo vaša rodina? Ľudia vo vašom živote?“

Paul netrepezlivo vysypal: „Nemám súrodencov. Bol som dvakrát ženatý. Dvakrát som sa rozviedol. Boli to milosrdne krátke manželstvá. Deti, chvalabohu, nemám.“

To je nejaké čudné, pomyslel som si. Paul najprv pôsobil veľmi vlúdne, ale teraz akoby mi chcel poskytnúť čo najmenej informácií. Čo sa deje?

Nevzdal som sa. „Mali ste v pláne napísať román o Nietzsche a v maile ste spomínali, že ste čítali môj román *Keď Nietzsche plakal*. Mohli by ste mi o tom povedať viac?“

„Nerozumiem otázke.“

„Aké ste mali z môjho románu pocity?“

„Rozbiehal sa trochu pomaly, ale potom to už išlo. Napriek škrobenému jazyku a štylizovaným, papierovým dialógom to celkovo nie je nezaujímavé čítanie.“

„Nie, nie, mal som na mysli, ako ste reagovali na to, že ten román vyšiel, keď ste sa aj vy pokúšali napísať román o Nietzsche. Muselo to vo vás vyvolať nejaké pocity.“

Paul pokrútil hlavou, akoby si neželal zaoberať sa takou otázkou. Nevedel som, čo robiť, a tak som pokračoval.

„Povedzte mi, ako ste sa ku mne dostali? Vybrali ste si ma na konzultáciu na základe toho románu?“

„Nuž, nech už to bolo na akomkoľvek základe, teraz som tu.“

Je to čoraz čudnejšie, pomyslel som si. No ak som mu mal poskytnúť užitočnú konzultáciu, musel som sa o ňom dozvedieť viac. Obrátil som sa na starú poistku, otázku, ktorá vždy poskytne kopy informácií: „Musím o vás vedieť viac, Paul. Verím, že by nám dnes pomohlo, keby ste ma podrobne previedli typickým dvadsaťštyrihodinovým dňom vo vašom živote. Vyberte si deň z tohto týždňa a začnime tým, že sa ráno zobudíte.“ Na konzultácii takmer vždy kladiem túto otázku, keďže poskytuje cenné informácie o mnohých oblastiach pacientovho života – spánok, sny, stravovanie a práca –, ale predovšetkým sa dozviem, akí ľudia figurujú v pacientovom živote.

Moje nadšenie na Paula zjavne nepreskočilo, lebo iba mierne pokrútil hlavou, akoby tú otázku chcel striasť. „Musíme prebrať niečo dôležitejšie. Dlhé roky som si písal s vedúcim mojej doktorskej práce, profesorom Claudom Muellerom. Poznáte jeho dielo?“

„Poznám jeho životopis Nietzscheho. Je vynikajúci.“

„Dobre. Veľmi dobre. Nesmierne ma teší, že si to myslíte,“ vyhlásil Paul, siahol do kufríka a vytiahol objemný fascikel. „Priniesol som si tú korešpondenciu so sebou a bol by som rád, keby ste si ju prečítali.“

„Kedy? Myslíte teraz?“

„Áno, na tejto konzultácii nemôžeme spraviť nič dôležitejšie.“

Pozrel som na hodinky. „Ale máme len toto jedno sedenie, keby som to čítal, zabralo by to hodinu aj dve, a je oveľa dôležitejšie, aby sme...“

„Doktor Yalom, verte mi, viem, o čo žiadam. Začnime. Prosím.“

Bol som v pomykove. *Čo teraz? Je pevne rozhodnutý. Pri-pomenul som mu, že nás tlačí čas, a je mu jasné, že máme len toto jedno sedenie. Na druhej strane možno Paul vie, čo robí. Možno verí, že táto korešpondencia mi poskytne všetky informácie, ktoré o ňom potrebujem. Áno, áno, čím viac nad tým uvažujem, tým som si istejší: určite je to tak.*

„Paul, chcete povedať, že táto korešpondencia poskytuje všetky potrebné informácie o vás?“

„Ak si to musíte myslieť, aby ste si ju prečítali, potom odpoveď znie áno.“

Neuveriteľné. Intímny dialóg je moja profesia, moja domá-ca pôda. Tam som vždy sebaistý, a predsa na mňa všetko v tomto dialógu pôsobí krivo, nesúmerne. Možno by som sa nemal tolko usilovať, len sa dať unášať. Napokon, je to jeho hodina. On platí za môj čas. Trochu sa mi krútila hlava, ale poddal som sa.

Paul mi podal masívny fascikel s tromi krúžkami a povedal mi, že korešpondencia trvala štyridsaťpäť rokov a skončila sa smrťou profesora Muellera v roku 2002. Začal som obracať stránky, aby som sa s týmto projektom zoznámil. Paul venoval fasciklu veľkú starostlivosť. Zdalo sa, že odložil, zoradil

a datoval všetko, čo si poslali, krátke neformálne poznámky aj dlhé rozvláčne listy. Listy profesora Muellera boli úhľadne naklepané a záver tvoril malý, ozdobný podpis, zatiaľ čo Paulove listy – spočiatku kópie cez kopirák a neskôr cez kopírku – sa jednoducho končili písmenom P.

Paul kývol hlavou. „Začnite, prosím.“

Prečítal som niekoľko listov a videl som, že je to veľmi civilizovaná, pútavá korešpondencia. Hoci mal profesor Mueller Paula očividne vo veľkej úcte, karhal ho za posadnutosť slovnými hrami. V úplne prvom liste napísal: „Vidím, že ste zamilovaný do slov, pán Andrews. Rád s nimi tancujete valčík. Ale slová sú len noty. Melódiu tvoria myšlienky. Myšlienky dávajú nášmu životu štruktúru.“

„Uznávam,“ odpovedal Paul v nasledujúcom liste. „Ja slová netrávim a nemetabolizujem, ja s nimi rád tancujem. Dúfam, že tohto priestupku sa nikdy neprestanem dopúšťať.“ O pár listov neskôr, napriek tomu, že ich rozdeľovalo postavenie a pol storočia, odhodili formálne oslovenia pán a profesor a používali krstné mená Paul a Claude.

V inom liste mi pohľad padol na jeden Paulov výrok: „Svojich spoločníkov vždy zaskočím.“ Takže som nebol sám. Paul pokračoval: „Preto vždy prijmem samotu. Viem, že sa chybné domnievam, že aj ostatní majú vášň k veľkým slovám. Viem, že do nich vkladám svoje vášne. Viete si predstaviť, ako všetky bytosti utekajú, keď ich oslovím.“ *To je dôležité, pomyslel som si. „Prijať samotu“ je pekný kozmetický ťah a dodáva tomu básnický cveng, ale myslím, že je to veľmi osamelý starec.*

A potom, o pár listov ďalej, som naďabil na pasáž, ktorá možno ponúkala kľúč k pochopeniu celej neveriteľnej situácie. Paul napísal: „Takže vidíte, Claude, zostáva mi len hľadať tú najchápavejšiu a najvznešenejšiu myseľ. Potrebujem myseľ, ktorá ocení môj jemnocit, moju lásku k poézii, myseľ, ktorá bude natoľko prenikavá a odvážna, že sa so

mnou pustí do dialógu. Zrýchlil sa vám pri týchto slovách dych, Claude? Na tento tanec potrebujem partnera s ľahkými nohami. Poskytnete mi tú časť?“

V duchu mi zahučalo pochopenie. *Teraz viem, prečo Paul trval na tom, aby som si prečítal ich korešpondenciu. Je to jasné. Ako mi to mohlo uniknúť? Profesor Mueller zomrel pred dvanástimi rokmi a Paul teraz hľadá ďalšieho partnera do tanca! Tu je súvislosť s mojím románom o Nietzsche! Nečudo, že som bol taký zmätený. Myslel som, že mu kladiem otázky, hoci v skutočnosti sa vypytoval on mňa. Určite je to tak.*

Chvíľu som sa díval na strop a rozmyšľal som, ako vyjadriť toto poznanie, no z úvah ma vytrhol Paul, pozrel na hodiny a poznamenal: „Prosím vás, doktor Yalom, čas beží. Prosím, čítajte ďalej.“ Poslúchol som ho. Listy boli pútavé a vďačne som sa do nich znovu ponoril.

V prvej desiatke listov bol jasný vzťah medzi študentom a učiteľom. Claude často dával zadania, napríklad: „Paul, porovnajte Nietzscheho mizogýniu so Strindbergovou mizogýniou.“ Predpokladal som, že Paul úlohy splnil, ale v korešpondencii sa už ďalej nespomínali. Určite sa o nich rozprávali osobne. No postupne, v polovici roku, sa roly učiteľa a študenta začali rozplývať. Nespomínali sa zadania a občas sa ťažko rozlišovalo, kto je učiteľ a kto žiak. Claude poslal niekoľko vlastných básní a bol zvedavý na Paulov názor a Paul nebol vôbec úctivý, ale nabádal Clauda, aby vypol intelekt a sústredil sa na vnútorný tok pocitov. Na druhej strane Claude Paulovým básňam vyčítal, že je v nich vášeň, no nie zrozumiteľný obsah.

Ich vzťah bol s každým listom intímnejší a intenzívnejší. Zišlo mi na um, či v rukách nedržím popol veľkej lásky, možno jedinej lásky Paulovho života. *Paul možno trpí chronickým nevyriešeným žiaľom. Áno, áno – to je určite ono. To mi chcel povedať, keď ma požiadal, aby som čítal tieto listy mŕtvemu.*

Čas plynul a ja som striedal hypotézy, ale nakoniec mi ani jedna neposkytla vysvetlenie, ktoré som hľadal. Čím viac som čítal, tým viac sa vo mne množili otázky. Prečo za mnou Paul prišiel? Za svoj hlavný problém označil autorský blok, prečo však neprejavil záujem o jeho preskúmanie? Prečo mi odmietol povedať podrobnosti o svojom živote? A prečo trval na tom, aby som po celé naše sedenie čítal tieto staré listy? Museli sme to nejako rozriešiť. Rozhodol som sa, že kým sa rozlúčime, Paula sa na to spýtam.

Potom som zbadal listy, ktoré ma zaskočili. „Paul, vaše prehnané zdôrazňovanie čistej skúsenosti sa uberá nebezpečným smerom. Znovu vám musím pripomenúť Sokratovo varovanie, že nepreskúmaný život nie je hodný žitia.“

Bravo, Claude! zatlieskal som mu v duchu. *To je presne môj názor. Súhlasím s tým, že na Paula tlačíte, aby sa zamyslel nad svojím životom.*

No Paul v ďalšom liste odsekol: „Keby som mal na výber medzi žitím a skúmaním, vybral by som si život. Odmietam chorobu vysvetľovania a vyzývam vás, aby ste ju tiež odmietli. Túžba vysvetľovať je epidémiou moderného myslenia a jej hlavnými prenášačmi sú súčasní terapeuti: touto chorobou trpí každý cvokár, ktorého som videl, a je návyková a nákazlivá. Vysvetľovanie je ilúzia, fatamorgána, konštrukt, utišujúca uspávanka. Vysvetľovanie neexistuje. Nazvime ho pravým menom, je to zbabelcova obrana pred strašnou hrôzou z neistoty, ľahostajnosti a rozmarnosti čírej existencie.“ Prečítal som si túto pasáž druhý aj tretí raz a bol som v pomykove. Rozhodnutie vysloviť myšlienky, ktoré mi zreli v hlave, sa otriaslo. Vedel som, že Paul určite neprijme moje pozvanie do tanca.

Občas som zdvihol hlavu a videl som, že Paul na mne visí očami, vníma každú reakciu, naznačuje mi, aby som pokračoval v čítaní. Ale napokon, keď zostalo len desať minút, som zavrel fascikel a prevzal som iniciatívu.

„Paul, zostalo nám málo času a chcem s vami prebrať pár vecí. Som v rozpakoch, lebo sa blížíme ku koncu sedenia a ešte som sa nezameral na dôvod, prečo ste ma oslovili – na váš hlavný problém, autorský blok.“

„To som nikdy nepovedal.“

„Ale v maile ste mi napísali... aha, tu ho mám, vytlačenný...“ Otvoril som svoj fascikel, ale kým som ho našiel, Paul zareagoval:

„Poznám svoje slová: ‚Doktor Yalom, mal by som záujem o konzultáciu. Čítal som váš román *Keď Nietzsche plakal* a zišlo mi na um, či by ste boli ochotný stretnúť sa s kolegom spisovateľom, ktorý má autorský blok.‘“

Pozrel som naňho a očakával som úškrn, on sa však tváril úplne vážne. Povedal, že má autorský blok, ale explicitne ho neoznačil ako problém, s ktorým potrebuje pomôcť. Bola to slovná pasca a ja som potlačil podráždenie, že som sa do nej chytil. „Som zvyknutý pomáhať ľuďom s problémami. To je práca terapeuta. Takže je jasné, prečo som to predpokladal.“

„To úplne chápem.“

„Tak začnime odznova. Povedzte mi, ako vám môžem pomôcť?“

„Aký je váš názor na túto korešpondenciu?“

„Mohli by ste sa vyjadriť jasnejšie? Pomohlo by mi to sformulovať moju reakciu.“

„Budem vďačný za akýkoľvek komentár.“

„Dobre.“ Otvoril som poznámkový blok a listoval som. „Ako viete, stihol som prečítať len kúsok, ale celkovo ma tá korešpondencia zaujala, Paul, a cítim z nej mimoriadnu inteligenciu a erudíciu. Prekvapil ma posun v rolách. Najprv ste boli študent a on učiteľ. Ale očividne ste boli výnimočný študent a o niekoľko mesiacov si tento mladý študent a jeho renomovaný profesor písali ako rovný s rovným. Nepochybne si veľmi vážil vaše komentáre a hodnotenia. Obdivoval váš štýl, cenil si vašu kritiku jeho diela a viem si predstaviť, že

množstvo energie a času, ktoré vám venoval, vysoko presahovalo to, čo poskytoval bežnému študentovi. Samozrejme, keďže korešpondencia pokračovala ešte dlho potom, čo ste prestali študovať, určite ste boli jeden pre druhého veľmi dôležití.“

Pozrel som na Paula. Sedel bez pohybu, v očiach mal slzy, dychtivo nasával všetko, čo som povedal, očividne túžil počuť viac. Konečne sme sa skutočne stretli. Konečne som mu niečo dal. Mohol som byť svedkom okamihu, ktorý mal pre Paula mimoriadny význam. Ja, len ja som mohol potvrdiť, že jeden veľký človek považoval Paula Andrews za významného. Ale ten veľký človek pred rokmi zomrel a Paul bol priveľmi krehký, aby tento fakt dokázal znášať sám. Potreboval svedka, človeka v určitom postavení, a na túto úlohu si vybral mňa. Áno, nepochyboval som o tom. Toto vysvetlenie zaváňalo pravdou.

Ako teraz vyjadriť tieto myšlienky, aby mali pre Paula význam? Zamyslel som sa nad všetkými svojimi pozorovaniami, a zvážil som, že nám zostalo už len pár minút. Nevedel som, kde začať, a napokon som sa rozhodol začať s tým, čo je najočividnejšie: „Paul, na vašej korešpondencii na mňa najviac zapôsobila intenzita a neha puta medzi vami a profesorom Muellerom. Zapôsobilo na mňa ako hlboká láska. Jeho smrť pre vás musela byť strašná rana. Rozmýšľam, či vo vás nezostáva táto bolestná strata a či to nie je dôvod, prečo ste mali záujem o konzultáciu. Čo myslíte?“

Paul neodpovedal. Len sa načiahol za fasciklom a ja som mu ho vrátil. Otvoril kufrík, odložil doň korešpondenciu a zazipsoval ho.

„Mám pravdu, Paul?“

„Mal som záujem o konzultáciu, lebo som mal o ňu záujem. A získal som presne to, čo som chcel. Pomohli ste mi, veľmi ste mi pomohli. Presne ako som očakával. Ďakujem.“

„Kým odídete, Paul, mám jednu otázku. Vždy sa usilujem

Podivná pomoc

pochopiť, čo človeku pomohlo. Mohli by ste sa chvíľu zamyslieť nad tým, čo ste odo mňa získali? Som presvedčený, že keď si to objasníme, pomôže vám to aj v budúcnosti a mohlo by to poslúžiť aj mne a mojim ďalším klientom.“

„Irv, prepáčte, že vás zanechávam s toľkými hádankami, ale obávam sa, že náš čas vypršal.“ Pri vstávaní sa zaknísal. Načiahol som sa a chytil som ho za lakeť. Potom sa vystrel, podal mi ruku a svižným krokom vyšiel z mojej pracovne.