

FRANK TALLIS



ŽIŤ SA MUSÍ

ČO NÁS VEĽKÍ PSYCHOLÓGOVIA
MÔŽU NAUČIŤ O NESPOKOJNOSTI
A HĽADANÍ NAPLNENIA

PREKLAD
LUCIA HALOVÁ



Frank Tallis

Žit' sa musí

Preklad tejto knihy vo forme štipendia podporil z verejných zdrojov
Fond na podporu umenia.



Frank Tallis

THE ACT OF LIVING

COPYRIGHT © Frank Tallis 2020

First published in the United Kingdom in the English language in 2020 by
Little, Brown, an imprint of Little, Brown Book Group.

TRANSLATION © Lucia Halová 2021

COPYEDITING Martina Kubealaková

COVER & ILLUSTRATION © Barbora Šajgalíková

SLOVAK EDITION © Inaque 2021

ISBN 978-80-8207-101-9

ISBN E-BOOK 978-80-8207-102-6

Frank Tallis
Žiť sa musí

*Čo nás veľkí psychológovia môžu naučiť
o nespokojnosti a hľadaní naplnenia*



INAQUE

OBSAH

11	Úvod
27	1. Rozprávanie: Vyjdime z nemého filmu
45	2. Bezpečie: Primárne potreby
67	3. Hlbšie pochopenie: Srdce má svoje dôvody
83	4. Skreslenie: Krivé zrkadlá
103	5. Identita: Rozdelené ja
123	6. Naratív: Životný príbeh
137	7. Narcizmus: Pohľad do jazierka
153	8. Sex: Smrteľní nositelia
167	9. Menejcennosť: Zmierňovanie nedostatočnosti
175	10. Chcenie: Pasca nadobúdania
185	11. Nepriaznivé podmienky: Zakorenené trápenie
205	12. Zmysel: Dôvody existencie
223	13. Prijatie: Kvet, ktorý rozkvitne iba na jedinú noc
237	Záver
251	Zoznam ilustrácií
253	Poznámky a bibliografické odkazy

Na pamiatku profesora Waltera Wellsa, akademika, spisovateľa, učiteľa, redaktora, rozprávača, ideálu, držiteľa cien, podporovateľa talentov, polyhistora, bonvivána, náhodného boxera, džentlmena, priateľa, Američana.

ÚVOD

Existuje jediný zmysel života: musí sa žiť.
Erich Fromm – *Strach zo slobody* (1941)

Bežný človek poľahky vymenuje päť filozofov. Platón, Aristoteles, Descartes, Nietzsche a Sartre sa tak často objavujú v literatúre a umení, že sú mnohým z nás známi. No ak by sme toho istého človeka požiadali, aby vymenoval päť známych psychoterapeutov, bolo by to preňho náročnejšie, možno priam nemožné. Zrejme by mu hneď napadli Freud a Jung, ale ostatní len s ťažkosťami. Starší by si pravdepodobne spomenuli na R. D. Lainga, ktorý sa v 60. rokoch 20. storočia stal akousi celebritou. Stále však máme iba troch. Väčšina ľudí jakživ nepočula o osobnostiach ako Fritz Perls, Wilhelm Reich, Donald Winnicott či Albert Ellis. A určite by nevedeli menovať žiadneho súčasného psychoterapeuta či psychoterapeutku ako napríklad Francine Shapirovú alebo Stevea Hayesa.

Pritom majú významné osobnosti psychoterapie veľa čo povedať o ľudskom bytí. Keď berieme psychoterapiu ako jednotný súbor poznatkov, má rovnaké ambície, záber a využitie ako iné vedné odbory. A predsa ju takto vnímame len zriedka. Nazeráme na ňu skôr v najužšom zmysle slova ako na liečbu duševných chorôb. Hoci je klinický pôvod psychoterapie dôležitý, jej intelektuálny odkaz má oveľa širší význam. Ponúka originálne náhľady na veľké otázky, ktoré zväčša prenechávame filozofom a predstaviteľom viery: Kto som? Prečo som tu? Ako mám žiť?

Aj keď psychoterapia (v istom zmysle) existuje, odkedy lekári utešujú pacientov a radia im, až v 19. storočí boli kultúrne a vedecké podmienky priaznivo naklonené vzniku psychoanalýzy, prvej skutočne modernej formy psychoterapie.

Sigmund Freud začal svoju kariéru skúmaním nervových buniek v laboratóriu, stal sa neurológom, až napokon rozvinul psycho-

analýzu. V porovnaní so svojimi súčasníkmi bol Freud – azda s výnimkou filozofa a psychológa Pierra Janeta – zďaleka najambicióznejší teoretik. Spojil francúzsku psychopatológiu, nemeckú psychofyziku a sexuológiu a vytvoril flexibilný model mysle, ktorým mnohé vysvetľoval. Postupne sa záber psychoanalýzy rozšíril za hranice čisto medicínskeho uvažovania. Freudova nová „veda“ umožnila nové chápanie umenia, špekulatívnej prehistórie a náboženstva. V 20. rokoch 20. storočia Freud vyhlásil, že „psychoanalýza nie je lekárska špecializácia“. Trápilo ho, že by sa mala brať len ako liečebná metóda, bol totiž presvedčený, že narazil skôr na svetonázor. Jeho klinická práca predstavovala iba vstupný bod, prístup do mysle, ktorý povedie k významným neklinickým objavom. Psychoanalýza by mohla vysvetliť oveľa viac než len hystériu a neurózy. Mohla by vysvetliť lásku, túžbu, sny, duchov, násilie, literatúru a správanie davu. Dalo by sa pomocou nej nahliadnúť do mysle dávno mŕtvych tvoriacich géniov, ako boli Leonardo da Vinci a Michelangelo.

Freud prirovnal psychoanalýzu k elektrine. Používa sa v nemocniciach napríklad pri röntgenovaní, ale rozhodne nie je lekárska. Elektrina poháňa rádiá, električky aj pouličné osvetlenie. Energia pre nemocnice je len jedno z jej mnohých využití. Freudova analógia s elektrinou platí nielen na psychoanalýzu, ale aj na celú psychoterapiu. Myšlienky rozvinuté psychoterapeutmi môžu liečiť duševné choroby, ale dá sa pomocou nich ukázať, ako myseľ funguje, ako mysle medzi sebou interagujú a ako fungujú v rámci kultúry. Dokážu zodpovedať otázky týkajúce sa ideálneho spôsobu života (takzvaného dobrého života či *eudaimonia*), o ktorých sa diskutuje už od staroveku.

Ak psychoterapia ako odbor dokáže poskytnúť informácie a rady aj nad rámec lekárskeho prostredia, prečo sa my ako spoločnosť častejšie neobraciame na psychoterapeutickú literatúru, keď sa vyrovnávame so životnými problémami? Veď práve životné problémy sú jej nosnou témou. Zrejme najmä preto, že laik, ktorý prejaví takýto záujem, je okamžite konfrontovaný s nepreniknuteľným jazykom. Čo môžeme očakávať, keď sa zoznámime so základnými princípmi gestalt terapie alebo logoterapie? Lahko si predstavíme, čo zahŕňa špecializácia na operácie srdca, lebo všetci vieme, čo je srdce. Ale čo je také primárne na primárnej terapii a k akej transak-

cii dochádza pri transakčnej analýze? Názvoslovie psychoterapie je také nejasné, že zvyčajne odrádza od hlbšieho skúmania.

Dokonca aj slovo psychoterapia sa často používa zmätočne. Napríklad v niektorých nemocniciach ponúka psychoterapeutické oddelenie liečbu úzko prepojenú s Freudom a psychoanalýzou, ale psychologickú liečbu nesúvisiacu s freudovskou tradíciou zasa ponúka iné oddelenie tej istej nemocnice. To vzbudzuje dojem, že niektoré podoby psychologickkej liečby sa nazývajú psychoterapia a iné nie, no v skutočnosti všetky formy psychologickkej liečby (na rozdiel od farmakologickej) možno označiť za psychoterapiu.

Takmer všetky psychoterapie spája rozhovor a vzťah založený na dôvere.* Majú spoločný cieľ: znižovať utrpenie, hoci niekedy to znamená dočasne čeliť ťažkým pravdám a skutočnostiam. Techniky sa líšia podľa toho, akou teóriou sa riadi terapeutický proces. Niektoré prístupy sú zisťovacie, iné direktívne; niektoré sa usilujú odhaliť nedostupné spomienky, iné upraviť neužitočné presvedčenia; niektoré nabádajú k hlbšiemu seba porozumeniu, iné sa zameriavajú na získanie zručností, potrebných na vyrovnanie sa so situáciou. A tak ďalej. Freudovská psychoanalýza je najznámejšia a najrozšírenejšia forma psychoterapie. Všetci dobre poznáme kliše, ako bradatý terapeut sedí za pacientom ležiacim na pohovke. No tento populárny obrázok freudovskej psychoterapie je zavádzajúci. Naznačuje, že psychoanalýza je jednotná a daná. V skutočnosti však Freud neustále psychoanalýzu revidoval a vyvíjala sa aj po jeho smrti.

Početné súčasné druhy psychoterapie možno rozdeliť do troch hlavných skupín: psychoanalytickej, humanisticko-existenciálnej a kognitívno-behaviorálnej. Psychoanalýza kladie dôraz na vyvolanie nevedomých spomienok a zvládanie tlaku, ktorý vzniká, keď naše primitívne túžby narazia na morálku a spoločenské očakáva-

* Existujú určité výnimky, keďže niektoré intervencie sú automatizované a prebiehajú telefonicky alebo prostredníctvom internetu. Máme aj aplikácie, ktoré pomáhajú ľuďom zvládať rôzne problémy, napríklad úzkosť, depresiu, posttraumatickú stresovú poruchu. No zásadná väčšina psychoterapeutických postupov zahŕňa dialóg a osobný kontakt a povaha rozhovorov, ako aj terapeutický význam vzťahu sa menia podľa druhu použitej psychoterapie.

nia. Humanisticko-existenciálny smer zdôrazňuje dôležitosť autonómie a autenticnosti: možnosť voľby, prijímanie zodpovednosti, hľadanie zmyslu a osobnostný rast. A kognitívno-behaviorálny smer spája utrpenie s negatívnou získanou skúsenosťou, nepresným myslením a vytváraním disfunkčných presvedčení. Tieto veľmi okresané zhrnutia rozvínieme v nasledujúcich kapitolách.

Od Freudových čias sa o dejinách psychoterapie neustále diskutuje. Medzi rôznymi smermi aj v rámci nich vždy vládla neznášanlivosť a vzbudzovala dojem rozdrobenosti. Nedá sa veľmi hovoriť o tradícii. Hoci medzi smermi psychoterapie existujú rozdiely, je veľmi veľa oblastí, kde sa zhodnú. Psychoterapeutické smery pripomínajú súostrovie. Nad vodou vidíme jednotlivé ostrovčeky, no ak sa ponoríme pod hladinu, zistíme, že samostatné skalnaté útvary sa zdvíhajú z jednej pevniny. Čím hlbšie ideme, tým je zjavnejšie, že všetky tieto ostrovy drží podobné (či dokonca rovnaké) podložie.

Okrem Freuda a psychoanalýzy je intelektuálny odkaz psychoterapie stále vcelku nedostupný. Nájdeme ho takmer výlučne v ordináciách a na akademickej pôde. V časopisoch a na webstránkach sa nachádza kopa populárnej psychológie, ale zvyčajne sa tu zásadné myšlienky významných psychoterapeutov nesprávne interpretujú alebo príliš zjednodušujú. Pokladám to za problematické aj preto, že ešte nikdy sme tak veľmi nepotrebovali skutočné psychologické vedomosti.

V porovnaní s predchádzajúcimi generáciami máme bezprecedentný prístup k informáciám, väčšiu osobnú slobodu, väčší materiálny komfort, viac majetku a dlhšiu predpokladanú dĺžku života. A predsa je významný počet ľudí deprimovaných, úzkostných či nespokojných. Štatistiky duševného zdravia ukazujú, že ako sa podmienky na život zlepšujú, my (a naše deti) sme čoraz smutnejší, ustarostenejší a osamelejší. Môžeme očakávať, že v dôsledku pandémie spôsobenej vírusom covid-19 tieto čísla stúpnu nielen krátkodobo, ale aj dlhodobo. V Spojenom kráľovstve v roku 2016 prvýkrát ustanovili „ministra osamelosti“. Zatiaľ čo odborníci varujú pred hroziacimi katastrofami – stúpanie morskej hladiny, robotizácia, kolabujúce finančné trhy, baktérie rezistentné voči antibiotikám, náraz asteroidu –, iná katastrofa už nastala. Ešte nikdy

netrpelo toľko ľudí duševnými chorobami. Svetová zdravotnícka organizácia hlási, že samovraždy si celosvetovo každý rok vyžadujú viac životov než vojny, vraždy, štátne popravy a teroristické útoky dokopy. V súčasnosti ide o takmer milión ľudí ročne.¹ Niekto sa niekde rozhodne zomrieť – často násilne – takmer každých štyridsať sekúnd. Pre týchto ľudí samotná existencia znamená neznesiteľnú bolesť. V rozvinutom svete predstavuje sebaublíženie hlavnú príčinu smrti u ľudí vo veku pätnásť až štyridsaťdeväť rokov. Predbehlo aj srdcové choroby a rakovinu.

Výskyt duševných chorôb je taký vysoký, že momentálne nie je možné poskytovať riadnu liečbu a starostlivosť všetkým postihnutým. Politici len nedávno uznali finančné dôsledky tejto rozvíjajúcej sa krízy. Subjektívny blahobyt sa teraz chápe ako druh kapitálu a psychologické zdravie získalo výnimočnú dôležitosť v rámci ekonomiky šťastia. Tento nový prístup sa zakladá na predpoklade, že napokon zostanú všetky nešťastné krajiny chudobné. Duševné choroby sú nákladné. Psychologické ťažkosti sú najčastejším dôvodom, prečo si ľudia berú voľno z práce; strata produktívnych pracovných dní sa v modernej ekonomike ráta na stovky miliárd dolárov. Hospodárske dôsledky depresie sa len v Spojených štátoch odhadujú na dvestodesať miliárd dolárov ročne, čo je viac než úhrn hrubého domáceho produktu (HDP) niekoľkých menších krajín. V rámci neho existujú priame alebo „viditeľné“ náklady (napr. lieky, psychoterapia, hospitalizácia atď.) a nepriame, teda „neviditeľné“ náklady (napr. znížená produktivita a skorý odchod do dôchodku). Na základe údajov z roku 2010 Európska organizácia molekulárnej biológie vydala v roku 2016 správu, v ktorej vyčíslili celosvetové priame a nepriame hospodárske náklady na duševné choroby na 2,5 bilióna dolárov.

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sa u polovice ľudí postihnutých duševnou chorobou prejavia príznaky pred štrnástym rokom života. Rôzne ukazovatele závažnosti sa za posledné roky zdvojnásobili či dokonca strojnásobili. Napríklad prieskum psychiatrickej chorobnosti dospelaj populácie Národnej zdravotnej služby Spojeného kráľovstva ukázal, že miera sebapoškodzovania medzi dospelými Angličanmi sa zdvojnásobila medzi rokmi 2000

a 2014. Štúdiá z roku 2019 v časopise *Lancet* uvádza, že výskyt ne-suicidálneho sebapoškodzovania u Angličaniek vo veku šestnásť až dvadsaťštyri rokov sa zvýšil zo 6,5 percent v roku 2000 na 19,7 percenta v roku 2014. Užívanie predpísaných liekov na psychologické ťažkosti sa zhruba úmerne takisto zvýšil. Národná zdravotná služba Spojeného kráľovstva za rok 2018 zaznamenala 70,9 miliónov lekárske predpisov na antidepresíva, čo je takmer dvojnásobok oproti roku 2008. Predpokladáme, že v prípade nedostupnosti farmakologickej liečby, ktorá je relatívne nenákladná a ľahko naordinovateľná, by situácia bola oveľa horšia. Celosvetovo trpí v každom danom roku každý deviaty človek úzkostnou poruchou. Sedem miliónov z nich žije v Spojenom kráľovstve a tridsaťpäť miliónov v USA.²

Objavujú sa aj varovania, že súčasné štatistiky treba brať s rezervou, pretože neodrážajú „skutočný“ trend. Menšia miera stigmatizovania povzbudila viac ľudí, aby uvádzali takéto príznaky, diagnostické príručky sú hrubšie a kvalitnejšia profesionálna príprava zlepšila diagnostiku. Tieto argumenty však nie sú dostatočne presvedčivé, pretože akokoľvek interpretujeme štatistiky duševného zdravia, faktom zostáva, že opisujú spoločnosť v kríze.

Ťažko určiť, kedy sa obyčajný smútok zmení na klinický stav. Diagnostické kritériá predstavujú snahu odlišiť bežný smútok od abnormálneho, ale takmer všetky diagnostické systémy sú nedokonalé a do istej miery závislé od diagnostikujúcej osoby. Na duševné choroby neexistujú jednoznačné biologické testy ako napríklad vyšetrenie krvi. Súčasnú štatistiku duševného zdravia naznačujú, že psychologickými ťažkosťami trpí toľko ľudí, až sa to, čo sme doteraz označovali za abnormálne, stáva čoraz viac typickým. Počet ľudí, ktorí spĺňajú diagnostické kritériá, je vysoký, ale v tomto čísle sa skrývajú aj takí, ktorí síce nie sú chorí, ale nefungujú optimálne. Majú pocit, že život nie je celkom taký, aký by mal byť, niečo im chýba, sužujú ich pochybnosti o zmysle a chcú niečo viac. „Toto má byť všetko?“ Biologické a psychologické faktory môžu u každého prispieť k duševnej chorobe relatívne inak, no keďže sa mozog za posledných desaťtisíc rokov nezmenil, je veľmi pravdepodobné, že stúpajúci výskyt duševných chorôb a nespokojnosti možno do veľkej miery pripísať modernému životu.

Moderné časy vnímame ako sled technologických a spoločenských zmien, ktoré sa odohrávajú od priemyselnej revolúcie. Už v roku 1869 americký lekár George Beard predstavil psychiatrickú diagnózu neurasténia: súbor príznakov charakterizovaný nervovým vyčerpaním a nepokojom, ktorý pripisoval rýchlemu tempu mestského života. Vzťah medzi modernou dobou a duševnými chorobami preskúmal aj Freud v eseji *Nespokojnosť v kultúre*. Obsiahla esej z roku 1930 je asi najznámejším výkladom opakujúcej sa tézy: život v modernom svete spôsobuje stres a napätie, ktoré majú nepriaznivý vplyv na duševné zdravie. Ak žijete v modernom svete, budete – aspoň do istej miery – nepokojní a nespokojní. Tomu nikto neunikne.

Freudova pozícia sa úplne zhoduje s pozíciou evolučnej psychológie. Vyvinuli sme sa v jednom prostredí, no žijeme v inom, a čím rýchlejšie sa naše prostredie mení, tým viac za ním zaostávajú naše mozgy, neschopné prispôbiť sa novým požiadavkám. V súčasnosti väčšinu života trávime v úplne novom prostredí: v kyberpriestore. Internet nie je v princípe zlý, ale nespokojnosť a nepokoj do veľkej miery pramenia z našej obmedzenej schopnosti rýchlo a zdravo sa adaptovať, predovšetkým pokiaľ ide o sociálne siete. Duševné choroby najmä u mladých ľudí súvisia s časom stráveným pred obrazovkami. Doterajší výskum má však zásadné nedostatky: slabo definované premenné, nedostatok údajov o priamych príčinách a dôsledkoch a selektívny výber výskumných dát s úmyslom podporiť kľúčové argumenty.³ No každoročné prieskumy vykonávané v Spojených štátoch na vzorke viac ako milión mladých respondentov ukazujú náhly pokles duševnej pohody (sebahodnotenia, spokojnosti so životom, šťastia) po roku 2012. Odborníci dospeli k záveru, že najhodnovernejším vysvetlením tohto poklesu je rýchle prijatie smartfónov mladistvými.⁴ Nie je vôbec ťažké označiť kritikov internetu za odporcov pokroku alebo panikárov, lenže medzi kritikov musíme rátať aj Tima Bernersa-Leea, ktorý internet vynašiel. „Ľudstvo prepojené technológiou na siete funguje dystopicky,“ vyjadril sa.⁵

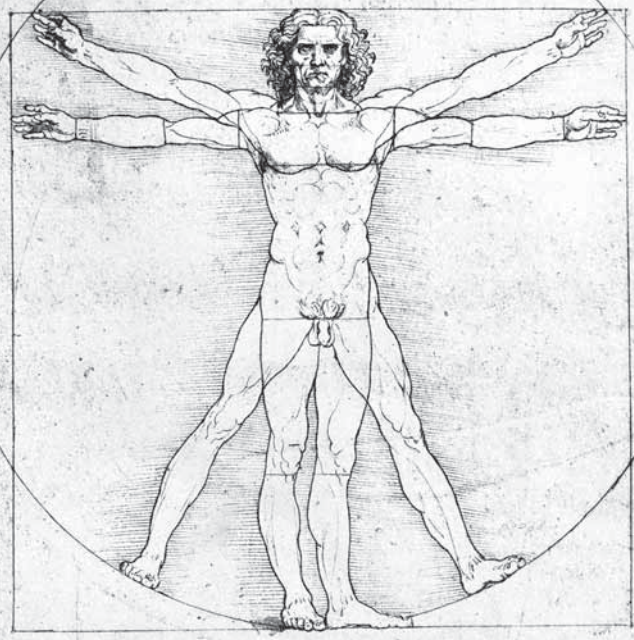
Prvý bestseller motivačnej literatúry zameranej na osobný rozvoj sa volá doslova *Svojpomoc*. Napísal ho Samuel Smiles a vyšiel v roku 1859, teda v tom istom roku ako Darwinovo dieľo *O pôvode druhov*. Odvtedy tento sektor prekvitá, v roku 2018 len v Spojenom kráľovstve stúpol predaj motivačnej literatúry o 20 percent.⁶ Pod váhou týchto kníh sa prehýbajú police. Mnohé ponúkajú návody na život vychádzajúce z alternatívnych kultúrnych náhľadov, diel slávnych spisovateľov a filozofov, filozofických smerov či populárnej psychológie. Ďalšie sumarizujú myšlienky a úvahy rôznych slávnych duchovných vodcov. Občas takéto diela nájdeme na naozaj nečakaných miestach. Nedávno vychvalovaný bestseller sa predáva ako kniha, ktorá čítajúcim pomôže lepšie pochopiť život prostredníctvom rúbania, stohovania a sušenia dreva. Recenzenti našli na jej stranách (zrejme v rozpore s autorovým zámerom) návod na dosiahnutie nadzmyslovosti a duševnej pohody. Ľudia očividne zúfalo hľadajú odpovede. Hoci sú charizmatické postavy povzbudivé a inšpiratívne slogany nám môžu zdvihnúť náladu či motivovať nás, priaznivé účinky takýchto prostriedkov bývajú krátkodobé. Návrat do reality sprevádza bolestné zistenie, že v skutočnosti sa nič nezmenilo. Keď sa uprostred noci zobudíme a hľadáme do tmy, existenčné pravdy na nás stále doliehajú.

Moderný život charakterizuje horúčkovitá aktivita, ktorá napovedá, že veľa ľudí niečo neustále a márne hľadá. Ženieme sa od jednej veci k druhej zdanlivo lapení v nekonečnom kolobehu uspokojenia a frustrácie: peniaze, diéty, kozmetika, sociálne siete, autá, hry, smartfóny; trendy, móda, výstrelky. Sú vari všetky tieto veci náhradou za niečo podstatnejšie – niečo neviditeľné, ale predsa reálne a dosiahnuteľné – alebo sú to len rozptýlenia, prostriedky, ako sa vyhnúť pocitom prázdnoty, ktoré by nás inak zaplavili?

Keď si kladieme veľké otázky, chceme odpovede postavené na uveriteľných základoch, odpovede vychádzajúce zo zrozumiteľného intelektuálneho rámca či také, ktoré sa dajú potvrdiť pozorovaním.

* *Self-Help*

Handwritten text in a cursive script, likely a Latin inscription, located at the top of the page. The text is arranged in several lines and appears to be a preface or a set of instructions related to the drawing below.



Handwritten text in a cursive script, likely a Latin inscription, located at the bottom of the page. The text is arranged in several lines and appears to be a continuation of the text from the top of the page, possibly providing further details or instructions related to the drawing.

Freud a postfreudovci skúmali pocit nešťastia a vírtali sa v myslí, aby našli jeho príčiny. Odmietli náboženské dogmy aj filozofické abstrakcie a rozvinuli teórie na základe pravidelného a systematického skúmania. Chápali, že ľudské otázky vyžadujú ľudské odpovede, a pokiaľ nepochopíme, čo znamená byť človekom, odpovede nenájdeme.

Vyššie sto rokov psychoterapeuti vyvíjajú a vylepšujú modely ľudskej mysle. Snažia sa zmierňovať utrpenie, ponúkajú pomoc ľuďom, ktorí chcú robiť lepšie životné rozhodnutia. Spoločne vytvorili dielo, ktoré zostáva verné Freudovým veľkolepým ambíciám, jeho nádeji, že psychoanalýza bude uznaná nielen ako odvetvie medicíny, ale aj ako akýsi všeobecný referenčný rámec, použiteľný a relevantný aj mimo liečby psychických ťažkostí.

Keď sa psychoterapeut pozrie na človeka, vidí inú bytosť než napríklad filozof či kňaz. Psychoterapeuti často pripisujú špeciálny význam tým stránkam ľudskej skúsenosti, ktoré iné disciplíny vnímajú ako banálne, irelevantné či odporné. Freud bol ochotný brať do úvahy aspekty, ktorými sa dovtedy sotvako zaoberal, napríklad uvedomovanie si vyprázdňovania, spomienky z raného detstva, primitívne pudy a náš sklon rozprávať vtipy. Psychoterapia bola v tomto ohľade dosť nebojácna. Odolala povyšovaniu ľudského stavu a vždy akceptovala drsnú realitu telesnosti.

Slávna kresba Leonarda da Vinci *Vitruviánsky muž*, ktorá zobrazuje proporcie ľudského tela podľa rímskeho architekta Vitruvia, sa často používa ako zobrazenie moci ľudského intelektu a nadržanosti ľudstva. Symetrie a matematická dokonalosť ľudského tela vraj indikujú náš kozmologický význam. Freud a ďalšie popredné osobnosti psychoterapie popierajú vitruviánsku výnimočnosť. Skúmajú naše narcistické sklony, radia nám, aby sme sa videli takí, akí naozaj sme, pretože nie sme stredobodom vesmíru ani nám nedodáva vážnosť rozsiahly symbolizmus.

Ľudskú povahu formovali viaceré evolučné tlaky. Všetci máme rovnakú nervovú sústavu, prežívame základné emócie a motivujú nás rovnaké hnacie sily. Genetici nám neustále pripomínajú, že naša DNA sa na 96 percent zhoduje so šimpanzou. Ak sme tak blíz-

ko spríbuznení s našimi zvieracími bratrancami, zásadné rozdiely, ktoré nás odlišujú, sú naozaj malé. Dokonca aj ľudia z úplne iných častí sveta sú si väčšmi podobní než odlišní, a keď sú vychovávaní v rovnakej kultúre, majú aj podobné potreby, túžby a sny.

Voľba spôsobu života je veľmi individuálna a to, čo je dobré pre jedného, môže byť zlé pre jeho bližneho. No bolesť vždy bolí a potešenie je vždy príjemné. Môžeme byť nespokojní z rôznych príčin, ale povaha nespokojnosti, jej pociťovaná podstata, je spoľahlivá konštanta.

Ak teda zápasíme s rovnakými životnými problémami, prečo tak zriedka využívame psychoterapiu ako studnicu myšlienok? Jednou z prekážok je nejasné názvoslovie, neznášanlivosť medzi psycho-terapeutickými smermi druhou. Navyše psychoterapiu často obviňujú, že je intelektuálne ochudobnená, absurdná a šarlatánska. Keď sa vysmievali Alfredovi Adlerovi, jednému z Freudových prvých spolupracovníkov, že obhajuje myšlienky založené na obyčajnom zdravom rozume, odvetil: „A čo je zlé na zdravom rozume?“ Ak sú odporúčania ako žiť vychádzajúce zo psychoterapie občas priame a zodpovedajúce skúsenostiam, je to predsa iba dobre.

Obvinenie z absurdnosti sa často objavuje práve v súvislosti so psychoanalýzou. Napríklad od samého začiatku poburuje Freudova teória sexuálneho vývoja, keďže pracuje s predčasnými sexuálnymi pocitmi a incestnými túžbami. A predsa za posledných tridsať rokov získala aspoň čiastočnú podporu z rôznych uznávaných kruhov, jednoznačne zo strany neurovedy a evolučnej biológie, a mnoho významných vedcov vyjadrilo obdiv k Freudovmu prínosu. Vo svojej knihe *Éra prenikania k podstate*^{*} z roku 2012 Eric Kandel (nositeľ Nobelovej ceny za prácu o fungovaní ľudskej pamäti a o mozgu) napísal takéto zhrnutie: „Všeobecne sa zhodneme, že Freudova teória mysle významne prispela k modernému mysleniu. Napriek očividnému nedostatku, že sa nezakladá na empirii, predstavuje aj o storočie neskôr stále zrejme najvplyvnejší a najlogickejší pohľad na duševnú aktivitu, aký máme.“⁴⁷ V 90. rokoch 20. storočia sa objavila nová disciplína, ktorá sa usiluje nájsť bio-

* *The Age of Insight* (Random House, 2012; pozn. prekl.).

logickú podstatu freudovského konceptu – neuropsychoanalýza. V súčasnosti existuje Medzinárodná neuropsychoanalytická spoločnosť, ktorá vydáva vlastný vedecký časopis.

Bohužiaľ, najväčší myslitelia v oblasti psychoterapie predstavujú väčšinou výnimočne zlé vzory. Napríklad Otto Gross alebo Wilhelm Reich skončili potupne: prvý v núdzi a druhý vo väzení. Bežné sú nepodložené historky o hrdinoch undergroundu Fritzovi Perlsovi či R. D. Laingovi. Ich pochybné správanie nás zväzda k záveru, že ich teórie nestoja za nič. No mnohé tieto osobnosti boli obeť a zároveň priekopníci, dali sa strhnúť vlastným úspechom. Svoje teórie si overovali experimentmi s alternatívnym životným štýlom a zmenenými stavmi vedomia, nasledovali svojich pacientov v ich šíalenstve, boli ako bádatelia, ktorí sa vydávajú do neznáma. Nevyhnutne niektorí z nich zaplatili najvyššiu cenu. Napríklad Gross a Reich vlastným zdravým rozumom.

Psychoterapiu ako zdroj životných poučení možno najlepšie oceniť v jej celistvosti. Adlerov kritik mal v istom zmysle pravdu. Keď niektoré psychoterapeutické myšlienky vytrhneme z kontextu, môžu sa javiť zjednodušené až banálne. Iné zasa pritiažené za vlasy. Ak sa však pozrieme na celkový obraz, ak berieme psychoterapiu nie ako skupinu protichodných smerov, ale ako jednu oblasť, začneme chápať, ako veľa treba urobiť, aby sme dosiahli životné naplnenie. Takto sformulovaná úloha môže odradiť, pretože máme mnoho iných potrieb. Potrebujeme sa rozprávať, byť pochopení, rozumieť sami sebe, chápať, byť milovaní, cítiť sa bezpečne, prekonať ťažkosti, mať cieľ, nájsť zmysel a prijať vlastnú smrteľnosť. Keď sa na to pozrieme takto, neprekvapí nás, že je toľko ľudí nešťastných a nespokojných. Žiť vyžaduje celoživotné úsilie.

Ciele psychoterapie sa veľmi nelíšia od cieľov každodenného života. Ľudia chcú byť spokojní a dosahovať optimálne výsledky. Psychoterapia zásadne odmieta rýchle riešenia. K životným ťažkostiam sa nedá pristupovať jednoducho tak, že prijmeme pozitívny postoj, odriekame mottá alebo nasekáme drevo. Dosiahnuť životné naplnenie je také náročné, také závislé od nespočetného množstva procesov a udalostí, že je nevyhnutné určiť si priority. Kde začneme? Podľa mňa práve toto psychoterapia ako intelektuálna tradícia

dosiahla. Určuje, čo je dôležité. Najväčšie osobnosti psychoterapie, jej najväčší myslitelia, čelili každú hodinu svojho života najväčším a najznepokojivejším problémom ľudskej existencie.

Psychoterapia sa zakladá na realite, neochvejnej a pragmatickej. Kládie otázky obzvlášť relevantné pre život prežívaný vedomými, v sebe zakotvenými bytosťami, ktorých myslenie formovala evolúcia, detstvo a spoločenský kontext. Vystriha sa hotových odpovedí, naopak, zdôrazňuje význam dobre sformulovaných a presne zacielených otázok.

Študoval som klinickú psychológiu na Inštitúte psychiatrie (dnes sa nazýva Inštitút psychiatrie, psychológie a neurovedy) v Londýne. Bola to v podstate výskumná inštitúcia pri Nemocniciach Bethlem Royal a Maudsley. Bethlem je skrátenejší tvar názvu Bethlehem a tvorí etymologický základ slova bedlam, ktorým sa v angličtine označuje šílenstvo, rozruch a zmätok. Nemocnicu Bethlem založili v roku 1247, no blázni do nej prišli až o dvadsať rokov nato, keď Richard II. zatvoril Stone House, pretože hluční pacienti malej nemocnice mu plašili sokoly.⁸ Oddelenie klinickej psychológie na Inštitúte psychiatrie so svojim nepriamym prepojením na stredoveký Londýn má vlastný (hoci pomerne krátky) historický odkaz. Práve na Inštitúte psychiatrie otvoril Hans Eysenck (s malou skupinou kolegov) prvý kurz klinickej psychológie v Spojenom kráľovstve. Eysenck odmietal psychoanalýzu a bol dôrazným zástancom behaviorálnej terapie. Bol presvedčený, že psychologické ťažkosti treba chápať ako príklady „zlých“ návykov a možno sa ich odučiť pomocou krátkych a jednoduchých postupov.

Eysenck bol mimoriadne vplyvná osobnosť a preslávil sa svojim neústupčivým presadzovaním vedeckej psychológie. Keď som sa začal ako klinický psychológ, stále nás – občas doslova – desil. Skôr než som nastúpil na štúdium na inštitúte, ukončil som doktorandské štúdium na lekárskej škole St George's Hospital Medical School, na Royal Hollowy a Bedford New College. Jedným z mojich školiteľov bol významný klinický kognitívny psychológ Andrew Mathews. Druhým bol syn Hansa Eysencka Michael, ktorého uvoľnené správanie podľa mňa vyvracalo genetický determinizmus jeho otca.