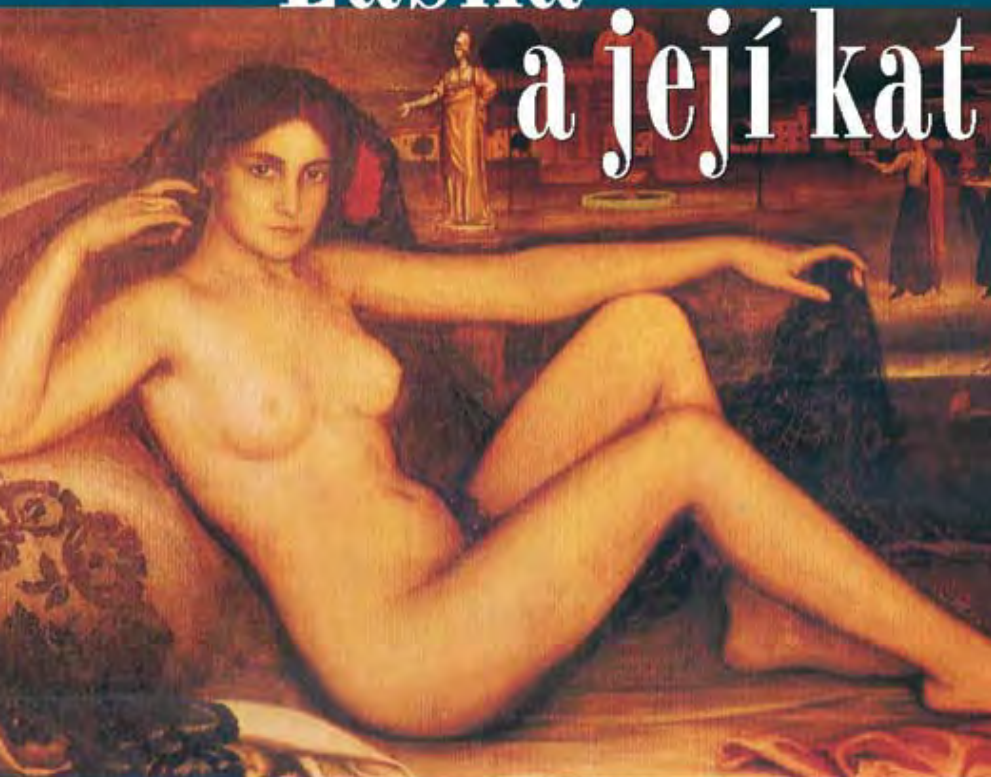


IRVIN D. YALOM

Láska a její kat



Deset povídek, které odhalují touhy a motivace lidské duše

IRVIN D. YALOM

Láska a její kat

Deset povídek, které odhalují touhy a motivace lidské duše

Yalom, Irvin D.

Láska a její kat : deset povídek, které odhalují touhy a motivace lidské duše / Irvin D. Yalom ; [z anglického originálu .. přeložila Dana Makovičková]. – Vyd. 2. – Praha : Portál, 2010. – 304 s.

Název originálu: Love's executioner

ISBN 978-80-7367-811-1 (váz.)

615.851:111.11

- existenciální psychoterapie

- příběhy

- případové studie

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Původní anglické vydání:

Love's Executioner

First published in the United States by Basic Books,

A subsidiary of Perseus Books L.L.C.

Poprvé vyšlo ve Spojených státech v nakladatelství Basic Books,

A subsidiary of Perseus Books L.L.C.

© 1989 by Irvin D. Yalom

České vydání:

Translation © Dana Makovičková, 2004, 2006

© Portál, s. r. o., Praha 2004, 2006, 2010

ISBN

978-80-7367-811-1 (tištěná kniha)

978-80-262-0416-9 (pdf)

978-80-262-0417-6 (ePub)

978-80-262-0418-3 (mobi)

Obsah

Úvod	7
Láska a její kat	21
„Kdyby znásilnění nebylo zločinem...“	79
Tlustá dáma	101
„Neměla umřít ona, ale...“	135
„Nikdy by mě nenapadlo, že se mi to může stát“	163
„Nenech se zlomit...“	173
Dva úsměvy	191
Tři neotevřené dopisy	213
Terapeutická monogamie	243
Hledání snílka	261

*Věnuji své rodině:
své ženě Marilyn a svým dětem Eve, Reidovi, Victorovi a Benovi*

Úvod

Představte si následující scénu: Dáte za úkol třem nebo čtyřem stům lidí, kteří se navzájem neznají, aby vytvořili dvojice a kladli svému partnerovi znova a znova stále tutéž otázku: „Co bys chtěl?“

Může být něco jednoduššího? Jediná nevinná otázka a odpověď na ni. Přesto jsem byl při pozorování tohoto skupinového cvičení mnohokrát svědkem výbuchu netušeně silných emocí. Často během několika minut ovládnou celou místnost nejrůznější pocity. Jak muži, tak ženy jsou do hloubky duše zasaženi – a přitom to nejsou v žádném případě zoufalci nebo ubožáci, ale úspěšní, schopní, dobře oblečení lidé, kteří imponují svým zjevem. Volají na ty, které navždy ztratili – na mrtvé nebo vzdálené rodiče, manžele a manželky, děti, přátele: „Chci tě zase vidět.“ „Chci, abys mě měl rád.“ „Chci vědět, že jsi na mě pyšná.“ „Chci, abys věděla, že tě mám rád a že je mi strašně líto, že jsem ti to nikdy neřekl.“ „Chci, aby ses vrátil – jsem tak sama.“ „Chci dětství, které jsem nikdy nezažil.“ „Chci být zdravá – chci být zase mladá. Chci být milovaná, chci, aby si mě lidé vážili. Chci, aby měl můj život smysl. Chci něco dokázat. Chci něco znamenat, být důležitý, aby si mě lidé pamatovali.“

Tolik tužeb. Tolik přání. A tolik bolesti, před chvílí ještě hluboko skryté, vyplouvá tak náhle na povrch. Osudová bolest. Existenciální bolest. Všudypřítomná bolest, která stále rozechvívá membránu života. Bolest, která je tak lehce

přístupná. Příliš mnoho věcí – jednoduché skupinové cvičení, několik minut hluboké reflexe, umělecké dílo, kázání, osobní krize, ztráta – nám připomíná, že naše nejhlubší touhy – touha po mládí, po zastavení stárnutí, po zaplnění prázdných míst, po věčné lásce, ochraně, důležitosti, nesmrtelnosti – se nikdy nenaplní.

A právě v té chvíli, kdy tato nedosažitelná přání začínají ovládat náš život, hledáme pomoc v rodině, u přátel, v náboženství a někdy také – u psychoterapeutů.

V této knize vyprávím příběhy deseti pacientů, kteří se obrátili o pomoc k psychoterapii a kteří se v průběhu léčení potýkali s existenciální bolestí. To však nebyl ten důvod, proč u mě hledali pomoc. Naopak, všech deset trpělo všedními problémy každodenního života: osamělostí, nízkou sebeúctou, impotencí, bolestmi hlavy, posedlostí sexem, obezitou, vysokým krevním tlakem, smutkem, zničující milostnou obsesí, změnami nálad, depresemi. Přesto se nějakým způsobem (ten „nějaký způsob“ se vyvíjel v každém příběhu jinak) podařilo psychoterapii odhalit hluboké kořeny jejich každodenních problémů – kořeny sahající hluboko až k samé podstatě existence.

„Chci! Chci!“ je slyšet ze všech těch příběhů. Jedna pacientka křičí: „Chci zpátky svou milovanou dcerku,“ a zcela opomíjí své dva žijící syny. Jiný vykřikuje: „Chci dostat každou, kterou potkám,“ a tělo mu zatím rozežírání lymfatická rakovina. Jiný sténá: „Chci rodiče a dětství, které jsem nikdy neměl,“ a v agonii se sklání nad třemi dopisy a nedokáže se přimět k tomu, aby je otevřel. Jiná pacientka vykřikuje: „Chci být věčně mladá,“ protože se jako sedmdesátiletá není schopná odpoutat z chorobné závislosti na muži, který je o třicet pět let mladší.

Věřím, že základním materiálem psychoterapie je vždy určitá existenciální bolest – a nikoli, jak se často tvrdí, potlačené instinktivní snahy nebo nedokonalé pochované zbytky tragické osobní zkušenosti. Při mých terapeutických sezeních s každým z těchto deseti pacientů bylo mým základním lékařským předpokladem – předpokladem, na kterém zakládám způsoby své léčby – že

podstata úzkostí pramení z vědomých i nevědomých snah člověka vyrovnat se s nezvratnými životními fakty danými existencí.*

Zjistil jsem, že v psychoterapii hrají zvlášť důležitou roli čtyři konstanty: 1. nevyhnutelnost smrti vlastní a těch, které máme rádi, 2. svoboda uspořádat si život podle našeho přání, 3. naše konečná osamocenost, 4. absence jakéhokoli zřejmého smyslu našeho života. Jakkoli se tyto konstanty zdají ponuré, obsahují v sobě zrníčka moudrosti a vysvobození. Doufám, že se mi v těchto příbězích z psychotherapeutické praxe podaří ukázat, že existenciálním pravdám je možné čelit a že se jejich moc dá využít ve prospěch osobních proměn a osobního růstu.

Ze všech těchto životních konstant je nejzjevnější a intuitivně nejostřeji vnímaná smrt. Už v raném dětství – daleko dříve, než se obecně soudí – se dozvíme, že jednou přijde smrt a že před ní není útěku. Nicméně „všechno“, jak řekl Spinoza, „se snaží trvat na svém bytí“. V hloubi duše probíhá všudypřítomný konflikt mezi přáním pokračovat v existenci a vědomím nevyhnutelné smrti.

Ve vymyšlení způsobů, jak se přizpůsobit realitě smrti – jak ji popřít nebo jí uniknout – jsme neuvěřitelně vynalézaví. V době mládí smrt popíráme s pomocí ujišťování rodičů a světských či náboženských mýtů; později ji personifikujeme a transformujeme v nějakou reálnou bytost, monstrum, démona. Konečně, je-li smrt někdo, kdo nás pronásleduje, pak třeba lze najít způsob, jak jí uniknout; navíc, ať už je monstrum přinášející smrt jakkoli děsivé, nemůže být strašnější než sama pravda, že každý z nás v sobě nese zárodky své vlastní smrti. Děti později zkoušejí další způsoby, jak překonat strach ze smrti: snaží se zmírnit její toxicitu tím, že ji zlehčují, čelí jí svou odvahou či se pokoušejí o jakousi desenzitizaci tím, že vystavují sami sebe, v bezpečné společnosti kamarádů a ozbrojení popcornem v ruce, různým příběhům, kde se to hemží duchy, nebo sledují hororové filmy.

* Pro podrobnější rozbor této existenciální perspektivy a teorie a praxe psychoterapie, která je na ní založená, viz mou knihu *Existential Psychotherapy* (New York, Basic Books, 1980).

Jak stárneme, snažíme se smrt z mysli vytěsnit; snažíme se od ní odvrátit pozornost; snažíme se ji zaobalit v něco pozitivního (spojení s Bohem, spočinutí v pokoji, návrat domů, odchod); snažíme se ji popřít přijatelnými mýty; bojujeme za svou nesmrtelnost prací, projekcí do budoucnosti prostřednictvím svých dětí nebo pohroužením se do náboženského systému, který nabízí život věčný.

Mnoho lidí se s těmito popisy popírání smrti neztotožňuje. „Nesmysl!“ říkají. „Nepopíráme smrt. Každý musí zemřít. My to víme. Fakta jsou nesporná. Má vůbec smysl se tím zabývat?“

Pravda je, že víme a zároveň nevíme. Jsme si vědomi existence smrti, rozumově vnímáme fakta, ale nepřipouštíme si – tedy nevědomá část naší mysli, ta, která nás chrání před ochromujícím strachem – úzkost, kterou představa smrti vyvolává. Tento disociační proces je nevědomý, nevidíme do něj, ale o jeho existenci se můžeme přesvědčit v těch vzácných případech, kdy mechanismus popírání selže a strach ze smrti propuká plnou silou. To se stává pouze zřídka, někdy jenom jednou nebo dvakrát za život. Může to být při plné bdělosti, někdy po blízkém setkání se smrtí nebo když zemře milovaná bytost; nejčastěji však se strach ze smrti objevuje jako noční můry.

Noční můra je sen, který selhal tím, že nezvládl svou roli strážce spánku. Ačkoli se noční můry liší svým obsahem, proces, který je všechny způsobuje, je týž: silný strach ze smrti unikl svým strážcům a explodoval do vědomí. Příběh „Hledání snílka“ nabízí unikátní pohled do zákulisí úniku strachu ze smrti a posledního vědomého pokusu jej zvládnout: mezi neodbytnými temnými smrtelnými představami Marvinových nočních můr je jeden povzbudivý nástroj, který vzdoruje smrti – zářící hůlka s bílým koncem, se kterou se muž pouští do sexuálního duelu se smrtí.

Sexuální akt je vnímán jako jakýsi talisman i protagonisty jiných příběhů – chrání je před ponížením, stárnutím a blížící se smrtí: tak jako je tomu v naléhavé promiskuitě mladého muže tváří v tvář vraždící rakovině („Kdyby znásilnění nebyl zločin...“) nebo u starce visícího na třicet let starých zažloutlých dopisech od své mrtvé milenky („Nenech se zlomit...“).

S pacienti trpícími rakovinou pracuji po mnoho let. Za tu dobu jsem vyzpozoroval dvě zvláště účinné a běžně používané metody, jak strach ze smrti zmírnit, dvě víry, dva sebeklamy, které jim poskytují pocit bezpečí. Jednou z nich je víra v osobní výjimečnost, druhou přesvědčení, že existuje jakýsi poslední spasitel. Přestože jde o sebeklamy, které reprezentují „zafixované falešné představy“, nepoužívám termín *sebeklam* v pejorativním smyslu slova. Jde o univerzální víru, která na určité úrovni vědomí existuje u každého z nás a hraje důležitou roli v několika z našich příběhů.

Víra v osobní výjimečnost znamená, že se člověk cítí nezranitelný a nedotknutelný – bez ohledu na základní zákony lidské biologie a osudu. V určitém bodě života každý z nás čelí nějaké krizi: může to být vážná nemoc, selhání v kariérním postupu nebo rozvod; nebo jako u Elvy v příběhu „Nikdy by mě nenapadlo, že se mi to může stát“ může jít o příhodu tak banální, jako je krádež peněženky. Ta náhle odhalí naši obyčejnost a naruší obecný úsudek, že život bude vždy věčnou spirálou směřující vzhůru.

Zatímco víra v osobní výjimečnost nám poskytuje pocit bezpečí zevnitř, druhý hlavní mechanismus popírání smrti – *víra v posledního spasitele* – nám přináší pocit, že jsme stále sledováni a chráněni nějakou vnější silou. Můžeme bloudit, může nás přepadnout choroba, můžeme se dostat až na samý okraj života, přesto jsme přesvědčeni, že nás vždy někdo všemocný přivede zpátky.

Tyto dva systémy, které jsou založeny na víře, mají mezi sebou dialektický vztah – představují dvě diametrálně protichůdné reakce na lidskou situaci. Lidská bytost buď prosazuje autonomii heroickým sebezprosazováním, nebo hledá bezpečí skrze splynutí s vyšší mocí: to znamená, že se buď odklání, nebo splývá, odděluje, nebo spojuje. Člověk se stává svým vlastním rodičem, nebo zůstává věčným dítětem.

Většina z nás žije převážnou část svého života spokojeně, snaží se vyhnout myšlence na smrt a se smíchem souhlasí s Woody Allenem, který řekl: „Já ze smrti strach nemám, jen nechci být u toho, až se to stane.“ Existuje však i jiná cesta – stará tradice aplikovatelná na psychoterapii – která nás učí, že plně uvědomění si smrti činí naši moudrost zralejší a obohacuje náš život. Poslední slova jednoho z mých pacientů

(v povídce „Kdyby znásilnění nebyl zločin...“) představují myšlenku, že ačkoli *fakt* smrti, to jest její fyzická přítomnost, nás ničí, *myšlenka* na smrt nás může zachránit.

Další konstantou existence, která představuje pro několik z mých deseti pacientů opravdové dilema, je svoboda. Když mi obézní pacientka Betty oznámila, že právě přichází na terapii z divokého večírku a že se v něm chystá po odchodu z ordinace pokračovat, byl to pokus vzdát se své svobody a přimět mě k tomu, abych nad ní převzal kontrolu. Celý průběh terapie jiné pacientky (Thelma z příběhu „Láska a její kat“) se točí kolem tématu naprosté závislosti na bývalém milenci (navíc psychoterapeutovi) a mého hledání strategií, jak pacientce pomoci získat zpět sílu a svobodu.

Svoboda se zdá být jako konstanta existence naprostou antitezí smrti. Zatímco ze smrti máme hrůzu, svobodu obecně pokládáme za cosi nesporně pozitivního. Nebo snad netvoří mezníky v dějinách západní civilizace právě touha po svobodě, neposouvá ji kupředu? Svoboda je z existenciálního hlediska svázaná s úzkostí z jejího využití, protože na rozdíl od naší každodenní zkušenosti, kdy vstupujeme dovnitř, naopak náš dobře strukturovaný vesmír s věčným velkým schématem opouštíme. Svoboda znamená, že každý z nás je odpovědný za svá rozhodnutí, za své činy, za své životní situace.

Ačkoli slovo *odpovědný* je možné použít nejrůznějším způsobem, preferuji definici Sartra: Být odpovědný znamená „být tvůrcem“ – každý z nás je tvůrcem svého životního průběhu. Máme volnost stát se čímkoli, jen ne nesvobodnými. Jsme, jak by řekl Sartre, odsouzeni ke svobodě. A vlastně někteří filozofové jdou ještě dál – tvrdí, že struktura lidské mysli činí každého z nás odpovědným dokonce i za strukturu vnější reality, za nejzákladnější podobu prostoru a času. V této myšlence vytváření vlastní konstrukce je původ našeho strachu: jsme bytosti, které touží po řádu – a bojíme se koncepce svobody, ze které vyplývá, že pod námi nic není, že nemáme pevnou půdu pod nohama.

Každý terapeut ví, že rozhodujícím prvním krokem léčby je nutnost, aby si pacient uvědomil odpovědnost za to, jak jeho život probíhá. Dokud se člověk

domnívá, že jeho problémy jsou způsobeny nějakou vnější silou nebo vnějším hybatelem, nemá smysl s terapií začít. Vždyť pokud problém leží mimo, proč by se měl člověk měnit? Je to pak vnější svět (přátelé, práce, manžel nebo manželka), který je nutné změnit – nebo vyměnit. David, který si v příběhu „Nenech se zlomit...“ hořce stěžuje na to, že je uvězněný a hlídáný v manželství s majetnickou ženou, nemohl dosáhnout v terapii žádného úspěchu, dokud si neuvědomil, že je za vznik tohoto vězení sám odpovědný.

Protože pacienti mají sklony bránit se převzetí odpovědnosti, musí psycho-terapeut často vymýšlet způsoby, jak je přimět uvědomit si svou spoluodpovědnost za vlastní problémy. Účinná technika, kterou v mnoha takových případech používám, je soustředit se na situaci tady a teď. Protože pacienti mají sklony vytvářet i *během terapeutického sezení* stále tytéž mezilidské problémy, které je trápí ve vnějším životě, soustředím se spíše na to, co probíhá přímo v té chvíli mezi pacientem a mnou, než na události, které se odehrály v minulém nebo probíhají v současném životě. Tím, že zkoumám podrobnosti tohoto vztahu (nebo při skupinové terapii podrobnosti vztahů mezi jednotlivými členy skupiny), mohu okamžitě určit, jak pacient ovlivňuje reakce jiných lidí. A tak ačkoli Dave nebyl ochoten přijmout odpovědnost za své problémy v manželství ode mě, nedokázal vzdorovat bezprostředním reakcím, které vyvolal svým chováním na skupinové terapii – jeho tajnůstkářské, výsměšné a vyhýbavé chování vyvolalo v ostatních členech skupiny stejné reakce jako u jeho manželky doma.

V případě Betty („Tlustá dáma“) byla terapie neefektivní, dokud sváděla svou osamělost na podivnou, z kořenů vytrženou kalifornskou kulturu. Teprve poté co jsem jí po mnoha společně strávených hodinách ukázal, že její neosobní, plaché a odměřené chování vyvolává totéž neosobní prostředí i v terapii, mohla začít zkoumat svůj díl odpovědnosti za vlastní izolaci.

Zatímco přiznání si odpovědnosti přivádí pacienta do vestibulu změny, změnou ještě není. A je to právě změna a přijetí odpovědnosti, které jsou vždy hlavním cílem terapeuta, jakkoli hluboko nahlédne dovnitř.

Svoboda po nás vyžaduje nejen nést odpovědnost za životní rozhodnutí, ale také předpokládá, že změna vyžaduje akt vůle. Ačkoli je *vůle* termínem, který terapeuti používají málokdy explicitně, věnují vždy obrovské úsilí jejímu ovlivnění. Donekonečna objasňujeme a vysvětlujeme v domnění (a je to světský krok víry, který postrádá přesvědčivou empirickou podporu), že porozumění nepochybně přinese změnu. Když selžou léta vysvětlování a nedojde k žádné změně, můžeme začít přímo apelovat na vůli: „Je zapotřebí také úsilí. Musíte se snažit, pochopte to. Je čas přemýšlení a analyzování, ale pak nastává čas, kdy je třeba jednat.“ A když selžou přímé výzvy, nasměruje psychoterapeut své úsilí, jak o tom svědčí tyto příběhy, na použití všech známých prostředků, kterými může jeden člověk ovlivnit druhého. Přitom může radit, přít se, přesvědčovat, prosit, zapřísahat, prostě nevzdávat se a doufat, že se pacientův neurotický svět zhroutí třeba čirou únavou.

A je to právě vůle, hlavní zdroj jednání, jejímž prostřednictvím můžeme svou svobodu realizovat. Jako by vůle měla dvě fáze: chtěním člověk zahajuje a poté prostřednictvím rozhodování vstupuje do akce.

Někteří lidé mají zablokovaná přání – ať už nevědí, co cítí, nebo co chtějí. Jsou bez názorů, bez impulzů, bez jakýchkoliv sklonů a stávají se tak parazity tužeb jiných lidí. Takoví lidé bývají nudní. Betty byla nudná právě proto, že potlačila svá přání a všechny kolem ní unavilo zásobovat ji přáními a zahrnovat představami.

Jiní pacienti se nedokážou rozhodnout. Ačkoli přesně vědí, co musí udělat, nedokážou jednat a místo toho jen bolestně přešlapují před bránou rozhodnutí. Saul z příběhu „Tři neotevřené dopisy“ věděl, že každý rozumný člověk by dopisy otevřel, přesto strach, který v něm vzbuzovaly, paralyzoval jeho vůli. Thelma („Láska a její kat“) věděla, že její milostná obsese odtrhuje její život od reality. Věděla, že, jak sama řekla, žila životem starým osm let a že by se měla svých preludů vzdát. Jenže toho nebyla schopná – nebo nechtěla – a tvrdšíjně odolávala všem mým pokusům aktivovat její vůli.

Dospět k rozhodnutí je obtížné z mnoha důvodů, některé z nich sahají až k samé podstatě bytí. John Gardner ve svém románu *Grendel* vypráví o moudrém muži, který shrnul své meditace o záhadách života do dvou jednoduchých, ale hrozivých postulátů: „Věci chátrají, alternativy se vylučují.“ O prvním postulátu, smrti, jsem už mluvil. Ten druhý, „alternativy se vylučují“, je důležitým klíčem k pochopení, proč je rozhodování tak obtížné. Rozhodnutí v sobě vždy zahrnuje zamítnutí: ke každému ano musí existovat nějaké ne, každé rozhodnutí eliminuje nebo „zabíjí“ jiné možnosti (kořen slova rozhodnout se – decidere – je v latině stejný jako u slova vražda – homicidium). A proto se Thelma upíná k mizivé naději, že se jí třeba jednou podaří obnovit vztah se svým milencem, a odmítnutí této možnosti pro ni znamená ponížení a smrt.

Existenciální izolace, třetí konstanta existence, se týká nepřeklenutelné propasti mezi sebou samým a světem, propasti, která existuje dokonce i v hluboce uspokojivých mezilidských vztazích. Člověk je izolovaný nejen od ostatních bytostí, ale v míře, jakou si buduje vlastní svět, i od světa jako takového. Takovou izolaci musíme odlišovat od dalších dvou typů izolace: interpersonální a intrapersonální izolace.

Interpersonální izolaci, tedy osamění, zažíváme tehdy, když máme nedostatek emoční inteligence nebo osobního stylu, který nám umožňuje vstupovat do intimních společenských interakcí. K *intrapersonální izolaci* dochází tehdy, když jsou oddělené části vnitřního já, například když ze vzpomínky na nějakou událost oddělíme emoce. Nejextrémnější a nejdramatičtější forma takového oddělení – mnohočetná osobnost – je relativně vzácná (třebaže čím dál tím častější). Když k ní dojde, terapeut musí čelit dilematu, tak jako já při léčbě Marge („Terapeutická monogamie“), které z osobností se má věnovat.

Protože správné východisko z existenciální izolace neexistuje, musí terapeut zabránit alespoň východiskům špatným. Úsilí člověka uniknout izolaci může narušit jeho vztahy s ostatními lidmi. Mnoho přátelství nebo manželství ztroskotalo proto, že místo aby o sebe lidé pečovali a vážili si jeden druhého, využíval jeden druhého jako štít proti izolaci.

Obvyklým a razantním pokusem, jak řešit existenciální izolaci – objevuje se i v několika z následujících příběhů – je fúze, ztrácení vlastní identity, „rozpuštění se“ v druhém člověku. Sílu fúze ukázaly pokusy s podprahovým vnímáním, při kterých věta „máma a já jsme jeden“ probleskovala na filmovém plátně tak rychle, že ji přihlížející nemohli vědomě rozpoznat. Přesto způsobovala, že se cítili lépe, cítili se silnější, optimističtější, a dokonce lépe než jiní pacienti reagovali na léčbu (s modifikacemi v chování) takových problémů, jako je kouření, obezita nebo poruchy chování v období dospívání.

Jedním z velkých paradoxů života je to, že sebeuvědomování plodí úzkost. Fúze úzkost snižuje radikálním způsobem – eliminací sebeuvědomování. Člověk, který se zamiloval a vstoupil do blaženého stavu splynutí, si přestává uvědomovat sám sebe, protože ono osamělé *já* (doprovázené úzkostí z izolace) se rozpustilo do *my*. A tak se člověk sice zbavil úzkosti, ale ztratil sám sebe.

To je přesně ten důvod, proč psychoterapeuti neradi léčí zamilované pacienty. Terapie a stav milostného splynutí nejsou kompatibilní, protože terapeutická práce vyžaduje sebeuvědomění a úzkost, které mohou posloužit jako průvodci vnitřními konflikty.

Navíc je pro mě, stejně jako pro mnoho mých kolegů, velmi obtížné navázat se zamilovaným pacientem vztah. V příběhu „Láska a její kat“ jsem nebyl schopen navázat s Thelmou kontakt, protože veškerou její energii zcela pohltila její milostná posedlost. Pozor na patologicky silnou náklonnost k někomu jinému – není to, jak se lidé někdy domnívají, důkaz čistoty lásky. Taková uzavřená a vylučná láska – která si vystačí sama se sebou, není schopná dávat, ani brát ohled na druhé – je odsouzená na svou sebestřednost zahynout. Láska není jen vzplanutí vášně mezi dvěma lidmi. Mezi zamilovaností a láskou je nezměrný rozdíl. Láska je spíše způsob existence, dávání, nikoli obětování se, je způsob navazování vztahů v širším slova smyslu, nikoli akt svázaný s jednotlivcem.

Přestože se usilovně snažíme projít životem ve dvou nebo ve skupinách, jsou chvíle, zejména když se blíží smrt, že pravda – že jsme se narodili sami a sami

také musíme zemřít – se domáhá naší pozornosti s mrazící zřetelností. Slyšel jsem mnoho umírajících pacientů, jak říkali, že nejstrašnější věc na umírání je to, že tím člověk musí projít sám. Přesto dokonce i na prahu smrti může laskavost druhého člověka, který je stále u vás, izolaci prolomit. Jak to řekl pacient v příběhu „Nenech se zlomit...“: „I když jste ve svém člunu sám, je vždy uklidňující vidět světla jiných člunů plujících poblíž.“

Pokud je tedy smrt nevyhnutelná, pokud všechno, čeho dosáhneme, včetně naší nedozírné sluneční soustavy, bude jednoho dne ležet v ruinách, pokud je svět nahodilý (tzn. pokud se všechno mohlo udát stejně tak úplně jinak), pokud lidské bytosti musejí vytvářet svět a uvnitř toho světa své lidské plány, jaký trvalý význam vůbec může život mít?

Tato otázka trápí mnoho současných mužů a žen a mnozí z nich vyhledávají terapii, protože se jim jejich životy zdají nesmyslné a bez cílů. Jsme bytosti, které potřebují znát smysl. Z biologického hlediska je náš nervový systém uspořádaný takovým způsobem, že mozek automaticky shlukuje přicházející stimuly do konfigurací. Pocit smyslu také poskytuje pocit rutiny: cítíme se bezmocní a zmatení, když čelíme náhodným, neuspořádaným událostem, a snažíme se je uspořádat a přitom nad nimi získat pocit kontroly. A co je ještě důležitější, smysl rodí hodnoty a kód chování: otázky typu *proč* (Proč žiji?) nahrazuje odpověďmi na otázky typu *jak* (Jak žiji?). V našich příbězích z oblasti psychoterapie je několik explicitních diskuzí o smyslu života. Smyslu života, stejně jako štěstí, dosáhneme tím, že jdeme po křivolakých cestičkách. Smysl rodí smysluplná aktivita: čím více se jej snažíme najít, tím méně pravděpodobně jej najdeme. Racionální otázky, které si člověk o smyslu života klade, vždy přežijí odpovědi na ně. V terapii, stejně jako v životě, je smysluplnost vedlejším produktem zaujetí a spoluúčasti, a to je ta oblast, do které musejí terapeuti nasměrovat své úsilí – zaujetí sice poskytuje racionální odpovědi na otázky smyslu, ale způsobuje, že tyto otázky pozbývají platnost.

Toto existenciální dilema – být tím, kdo hledá smysl a jistotu ve světě, kde ani jedno ani druhé neexistuje – je pro naši profesi mimořádně významné. Ve

své každodenní práci musí psychoterapeut navazovat autentickým způsobem vztah se svými pacienty, přičemž zažívá značnou nejistotu. Nejenže ho pacientovy konfrontace s otázkami, na které neexistují odpovědi, vystavují týmž otázkám, navíc si ještě musí přiznat, jak jsem to v příběhu „Dva úsměvy“ musel uznat i já, že zkušenosti jiných jsou v konečném důsledku hluboce soukromé a nepoznatelné.

Naše schopnost snášet nejistotu je vlastně pro výkon povolání psychoterapeuta nutným předpokladem. Ačkoli se veřejnost může domnívat, že vedeme pacienty systematicky a pevnou rukou předvídatelnými stadii k cíli, který je dopředu známý, tyto případy jsou poměrně vzácné: naopak, jak o tom podávají svědectví i tyto příběhy, terapeuti často tápou, improvizují a hledají správný směr. Silné pokušení dosáhnout jistoty prostřednictvím toho, že se opřeme o nějakou ideologickou školu nebo že se zaštitíme pevným terapeutickým systémem, je zrádné. Takové rozhodnutí může zablokovat nenaplánované a spontánní setkání, které je pro účinnou terapii nezbytné.

Toto setkání, naprostý základ psychoterapie, je hluboce lidským setkáním mezi dvěma lidmi, z kterých jeden (obvykle, ale ne vždy, jde o pacienta) je ve větších problémech než ten druhý. Úloha terapeutů je zde dvojí: musejí jak pozorovat své pacienty, tak participovat na jejich životech. Jako pozorovatel musí být terapeut dostatečně objektivní, aby mohl poskytnout pacientovi nezbytné základní vedení. Jako účastník vstupuje terapeut do života pacienta a je setkáním ovlivňován a někdy i měněn.

Když se rozhodnu plně vstoupit do pacientova života, nejen že jsem vystaven týmž existenciálním problémům, které můj pacient má, ale musím být připraven prozkoumat je se stejnými pravidly, jako to dělá on. Musím předpokládat, že je lepší vědět než nevědět, že je lepší riskovat než neriskovat a že kouzla a iluze, ať jsou jakkoli lákavá, lidského ducha nakonec oslabují. S hlubokou vážností cituji slova Thomase Hardyho: „Pokud existuje cesta k Lepšímu, je nutné se nejdříve plně podívat na Nejhorší.“

Dvojitá úloha pozorovatele a účastníka klade často terapeutům a kladla i mně v oněch deseti příbězích znepokojivé otázky. Měl jsem například očekávat, že si pacient, který mě požádal, abych schoval jeho milostné dopisy, poradí s problémem, kterému jsem se já ve svém vlastním životě vyhnul? Bylo možné pomoci mu dojít dál, než jsem došel já sám? Měl jsem klást tvrdé existenciální otázky umírajícímu muži, vdově, truchlící matce nebo stařence s transcendentními sny – otázky, na které sám neznám odpověď? Měl jsem přiznat svou slabost a své hranice pacientovi, jehož druhá, alternativní osobnost mi připadala lákavá? Mohl jsem snad navázat upřímný vztah plný zájmu s obézní ženou, jejíž fyzický vzhled mě odpuzoval? Měl jsem pod praporem sebeosvětlení zbavit starou ženu iracionální, ale neumdlévající posedlosti láskou, která jí poskytovala útěchu? Či snad vnutit svou vůli muži, který nebyl schopný jednat ve svém vlastním zájmu a který připustil, že ho terorizovaly tři neotevřené dopisy?

Přestože se následující příběhy hemží slovy *pacient* a *terapeut*, nenechte se těmito termíny zmást – jsou to příběhy o komkoli z nás. Slovo pacient je velmi všeobecné, jeho použití bývá velmi široké a často závisí spíše na kulturních, vzdělanostních a ekonomických faktorech než na závažnosti lékařského nálezu. Protože terapeuti, stejně jako pacienti, musí čelit stejným konstantám existence, naprosto zde není prostor pro profesionální postoj nezainteresované objektivity, který je tak nezbytný pro vědeckou metodu. My psychoterapeuti prostě nemůžeme povzdychnout na znamení vyjádření soucitu a vyzvat pacienty, aby se svými problémy rezolutně bojovali. Nemůžeme používat slova *vy* a *vaše* problémy. Místo toho musíme hovořit o *nás* a *našich* problémech, protože náš život, naše existence bude vždy nerozlučně spjatá se smrtí, stejně jako láska se ztrátou, svoboda se strachem a náš růst s izolací. V tom jsme si všichni rovni.



Láska a její kat

Nerad pracuji se zamilovanými pacienty. Možná jim závidím, protože i já toužím po tom omamném pocitu. Možná je to proto, že láska a psychoterapie se navzájem vylučují. Dobrý terapeut bojuje proti temnotě a hledá záblesk světla, zatímco romantická láska je plná tajemství a jakékoli přílišné zkoumání ji likviduje. Nesnáším pocit, že jsem katem lásky.

Když mi Thelma hned v prvních minutách našeho úvodního setkání řekla, že je beznadějně a tragicky zamilovaná, přes všechny své důvody jsem ani na okamžik nezaváhal a přijal ji za pacientku. Všechno, co jsem na první pohled spatřil – vrásčitou sedmdesátiletou tvář s tím stařeckým chvěním brady, řídnoucí odbarvené neudržované žluté vlasy, zesláblé ruce s modrými žilkami – mě utvrzovalo v tom, že se musí mýlit, že nemůže být zamilovaná. Cožpak by si láska vůbec mohla vybrat za oběť tak chatrné, kymácející se staré tělo a usadit se v tom beztvarém polyesterovém joggingovém oblečku?

A navíc, kde byla aura zamilovaných? To, že Thelma trpí, mě nepřekvapilo, láska se vždy mísí s bolestí. Ale její láska byla obludně mimo jakákoli pravidla – nebyl v ní ani zlomek jakékoli radosti, její život byla jen čirá muka.

Dalším důvodem mého souhlasu s tím, že ji budu léčit, byla moje jistota, že trpí – sice ne láskou, ale nějakou vzácnou chorobou, kterou omylem pokládá za lásku. Nejen že jsem věřil, že mohu Thelmě pomoci, ale posedla mě myšlenka,

že tato falešná láska může být jakousi loučí, která mi možná osvětlí některá z hlubokých tajemství lásky.

Když jsem se s Thelmou setkal poprvé, byla uzavřená a odměřená. Neopětovala můj úsměv, když jsem ji pozdravil v čekárně, a když jsem ji pak vedl chodbou, šla stále o krok či dva za mnou. Když jsme vešli do ordinace, ani se nerozhlédla, ale okamžitě se posadila. Potom aniž by čekala na nějaké oslovení nebo pobídku, aby si rozepla těžký kabát, který si oblékla přes joggingovou soupravu, se zhluboka nadechla a spustila:

„Před osmi lety jsem měla milostný poměr se svým psychoterapeutem. Od té doby na něj nemohu zapomenout. Už jsem se jednou téměř zabila a věřím, že se mi to příště povede. Jste moje poslední naděje.“

Prvním výrokům pacienta naslouchám vždy velmi pozorně. Mají mimořádnou schopnost leccos odhalit a naznačit, jaký druh vztahu budu schopný s pacientem navázat. Slova umožňují vstoupit do života jiných – jenže v tónu Thelmina hlasu nebylo nic, co by mi dovolovalo víc se přiblížit.

Pokračovala: „Pokud by pro vás bylo těžké mi uvěřit, možná vám pomůže toto!“

Sáhla do vybledlé červené taštičky se stahovací šňůrkou a podala mi dvě staré fotografie. Na první z nich byla mladá krásná baletka oblečená v přiléhavém černém trikotu. Když jsem se zadíval do tváře té baletky, překvapilo mě, že jsem se setkal s Thelminýma velkýma očima, které na mě upírala přes celá desetiletí.

„Tato,“ řekla Thelma, když viděla, že se obracím k druhé fotografii, na které byla hezká, ale apatická asi šedesátiletá žena, „je stará osm let. Jak vidíte,“ prohrábla si prsty neupravené vlasy, „už mi nezáleží na tom, jak vypadám.“

Bylo pro mě těžké představit si, že by tato zanedbaná stará žena mohla mít milostný román se svým psychoterapeutem, ale neřekl jsem nic, co by jí mohlo dát najevo, že jí nevěřím. Abych řekl pravdu, neřekl jsem vůbec nic. Snažil jsem se zachovat maximální objektivitu, ale zřejmě si všimla nějakého projevu nedůvěry, prozradila mě asi nějaká malá stopa, možná nepatrné rozšíření zornic. Rozhodl jsem se neprotestovat, když mě obvinila, že jí nevěřím. V tu

chvíli nebyla vhodná doba na galantnost a v příběhu neupravené sedmdesátileté ženy posedlé láskou něco nehrálo. Thelma to věděla, věděl jsem to já a ona věděla, že já to vím.

Poté jsem se dozvěděl, že přes dvacet let trpí chronickými depresemi a téměř permanentně se léčí na psychiatrii. Většina jejích terapií probíhala na místní psychiatrické klinice, kde o ni pečovalo několik mladých praktikantů.

Asi před jedenácti lety se její léčby ujal Matthew, mladý, hezký interní psycholog, který se jí věnoval každý týden po dobu osmi měsíců na klinice, a potom léčba pokračovala celý další rok v jeho soukromé ordinaci. Následující rok získal Matthew místo na plný úvazek ve státní nemocnici a musel terapie se všemi svými soukromými pacienty ukončit.

Thelma opouštěla Matthewa s velkou bolestí. Byl to ten naprosto nejlepší terapeut, kterého kdy měla a ke kterému přilnula, dokonce velmi přilnula, a po celých těch dvacet měsíců se vždy týden co týden těšila na další terapii. Nikdy předtím nebyla k nikomu tak absolutně otevřená. Nikdy předtím k ní žádný psychoterapeut nebyl tak ohleduplně čestný, přímý a milý.

Několik dalších minut pěla Thelma na Matthewa své chvalozpěvy. „Bylo v něm tolik starostlivosti, tolik lásky. Měla jsem jiné terapeuty, kteří se snažili být vřelí, kteří se mě snažili uklidnit, ale Matthew byl jiný. Jemu na mně *opravdu* záleželo, *opravdu* mě akceptoval. Ať jsem udělala cokoli, ať jsem si vymyslela sebezhornejší věc, věděla jsem, že mě bude akceptovat, a dokonce... Jaký je ten správný výraz? ‚Schválí to‘? Ne, ‚ospravedlní‘. Pomohl mi tak, jak obvykle psychoterapeuti pomáhají, zároveň však pro mě udělal daleko víc.“
„Například?“

„Ukázal mi spirituální, náboženský rozměr života. Naučil mě nebýt lhotejnou ke všem živým tvorům. Naučil mě přemýšlet o důvodech, proč jsem se ocitla tady na této zemi. Přitom ale neměl hlavu v oblacích. Zůstával stále se mnou.“

Z Thelmy vyzařovalo vzrušení – vyrazela ze sebe slova a během svého vyprávění ukazovala chvíli k zemi a potom nahoru k oblakům. Pochopil jsem, že

o Matthewovi ráda hovoří. „Milovala jsem způsob, jakým vše rozplétal. Nikdy mi nic neodpustil, vždy mě upozorňoval na mé ohavné zlozvyky.“

Ten obrat mě zarazil. Nějak nekorespondoval s tím, co mi až doteď povídala. Přesto však volila slova natolik volně, že jsem došel k názoru, že to zřejmě budou slova Matthewa, možná příklad jeho úžasných terapeutických technik! Moje negativní city vůči němu rychle narůstaly, ale nechal jsem si je pro sebe. To, co Thelma říkala, mi jasně naznačovalo, že by jakýkoli kritický pohled na Matthewa přijala s nevolí.

Po Matthewovi prošla Thelma léčbou s dalšími therapy, ale žádný z nich se k ní nedokázal přiblížit, ani jí nepomohl tak jako on.

Představte si, jakou musela mít radost, když ho jednoho pozdního sobotního odpoledne, rok po jejich posledním setkání, potkala na Union Square v San Francisku. Zapovídali se, a aby utekli davu, zašli spolu na kávu do kavárny hotelu St. Francis. Bylo toho tolik, co si chtěli říci, tolik toho chtěl Matthew vědět o minulém roku Thelmy, že se odpolední káva protáhla až do večere, a tak se vydali k Rybářskému molu na krabí cioppino.

Všechno jim přišlo tak přirozené, jako kdyby tak spolu večereli už nesčetněkrát předtím. Jejich vztah byl vždy přísně profesionální a nikdy ani v nejmenším nepřekročil formální hranici pacientka–psychoterapeut. Naučili se znát jeden druhého během týdenních sezení, která trvala vždy přesných padesát minut, ani o minutu víc, ani míň. Jenže onoho večera z důvodů, které ani dnes nedokáže Thelma pochopit, unikli s Matthewem každodenní realitě. Žádný z nich nevnímal čas. V tiché shodě se tvářili, že na tom, že si důvěrně povídají nebo že zašli na kávu či večeri, není nic neobvyklého. Thelmě připadalo přirozené, že Matthewovi upravila pokrčený límeček košile, že mu oprášila smítku ze saka, že se do něj při výstupu na Nob Hill zavěsila. A Matthewovi připadalo přirozené, že Thelmě popisoval svůj nový „byteček“ v Haight, a Thelmě nepřipadalo nic divného na tom, když řekla, že umírá touhou ho vidět. Oba se rozesmáli při Thelmině poznámce, že její manžel je mimo město – Harry, člen poradního sboru

Amerických skautů, řečnil z titulu své funkce téměř každý večer v týdnu někde po Americe. Matthewa pobavilo, že je vše při starém. Nebylo zapotřebí mu nic vysvětlovat – koneckonců věděl o Thelmě úplně všechno.

„Nepamatuji si,“ pokračovala Thelma, „zbytek toho večera, jak se všechno seběhlo, kdo se koho dotknul první a jak jsme skončili v posteli. Nedělali jsme žádná rozhodnutí, všechno se seběhlo tak nenásilně a spontánně. Co si ale pamatuji přesně – cítila jsem se v Matthewových pažích jako v jiném světě – byla to jedna z nejkrásnějších chvil mého života.“

„Vyprávějte mi, co se stalo pak.“

„Dalších dvacet sedm dní mezi 19. červnem a 16. červencem bylo omamných. Několikrát denně jsme si telefonovali a čtrnáctkrát jsme se setkali. Vznášela jsem se, létala v oblacích, tancovala.“

To vše vyprávěla Thelma zpěvavým hlasem a pokyvovala hlavou v rytmu té osm let staré melodie. Oči měla téměř zavřené, nebezpečně tak zkoušela mou trpělivost. Nerad se cítím neviditelným.

„To byl vrchol mého života. Nikdy předtím ani nikdy potom jsem nebyla tak šťastná. Ať už se potom stalo cokoli, nikdo mi nevezme to, co mi tehdy Matthew dal.“

„Co se stalo pak?“

„Naposledy jsem ho viděla 16. července v půl jedné. Protože jsem ho dva dny předtím nebyla schopná sehnat telefonem, objevila jsem se neohlášeně v jeho ordinaci. Právě jedl sendvič a měl asi dvacet minut do začátku skupinové terapie. Zeptala jsem se ho, proč nereagoval na mé telefonáty, a on řekl prostě: „Není to správné a oba to víme.“ Zmlkla a tiše se rozplakala.

To mu trvalo docela dlouho, než mu došlo, že to není správné, pomyslel jsem si. „Pokračujte, prosím.“

„Zeptala jsem se ho: ‚Co když ti zavolám za rok nebo za pět let? Sejdeš se se mnou? Projdeme se ještě přes most Golden Gate? Budu tě moci obejmout?‘ Matthew mě místo odpovědi vzal za ruku, přitáhl si mě do klína a několik minut mě pevně objímal.

Od té doby jsem mu nesčetněkrát telefonovala a nechávala mu vzkazy na záznamníku. Ze začátku na některé mé vzkazy reagoval, ale pak se úplně odmlčel. Prostě mě uřal. Naprosté ticho.“

Thelma se odvrátila a podívala z okna. Zpěvavý tón z jejího hlasu byl ten tam. Mluvila volněji, v hlase měla hořkost a zoufalství, ale už ne slzy. Napadlo mě, že teď má blíže k zuřivosti než k pláči.

„Nikdy jsem nezjistila, *proč* – *proč* vše skončilo, a navíc takovým způsobem. Při jednom z našich posledních rozhovorů mi řekl, že se musíme vrátit do svých reálných životů, a potom dodal, že v jeho životě je někdo jiný.“ V duši jsem si pomyslel, že ten někdo jiný v Matthewově životě je další pacientka.

Thelma si nebyla jistá, zda novým člověkem byla žena, nebo muž. Podezírala Matthewa, že je homosexuál. Žil v jedné z enkláv sanfranciských homosexuálů a byl krásný přesně tím způsobem, jak homosexuálové bývají – upravený knírek, chlapecká tvář a tělo jako Mercury. Napadlo ji to vlastně až po několika letech, kdy během turistické prohlídky města vešla do baru homosexuálů na ulici Castro a s úžasem sledovala, jak kolem baru sedí patnáct Matthewů – patnáct štíhlých atraktivních mladých mužů s upravenými knírky.

Skutečnost, že se náhle ocitla bez Matthewa, ji ničila, a to, že ani nevěděla *proč*, bylo nesnesitelné. Thelma na něj bez přestání myslela – neuplynula ani hodina, aby ho neměla před očima a nesnila o něm. Tou otázkou *proč* byla posedlá. *Proč* ji odmítl a vyloučil ze svého života? *Proč?* *Proč* se s ní nesejde nebo jí alespoň nezatelefonuje?

Všechny pokusy o kontakt s Matthewem postupně selhaly a Thelma propadla hluboké depresi. Celé dny trávila doma a dívala se z okna. Nemohla spát. Její pohyby i řeč se stávaly pomalejšími. Ztratila zájem o jakoukoliv aktivitu. Přestala jíst a brzy se její deprese vymkla z dosahu léčby psychoterapií i pomocí antidepresiv. Kvůli nespavosti postupně vyhledala tři různé doktory, získala od nich recepty na léky na spaní, a tak brzy nashromáždila smrtící dávku. Přesně šest měsíců po náhodném setkání s Matthewem na náměstí Unie napsala dopis na rozloučenou svému manželovi Harrymu – byl opět na týden mimo město –

počkala si, až jí telefonicky popřeje z východního pobřeží dobrou noc, vyvěsila telefon, spolykala všechny tabletky a lehla si do postele.

Harry, který tu noc nemohl usnout, se rozhodl Thelmě ještě jednou zavolat a znepokojilo ho, že má neustále obsazeno. Zatelefonoval tedy k sousedům. Ti zprvu jen bezvýsledně bouchali na dveře a okna Thelmina bytu, pak zavolali policii, která vnikla do domu a našla ženu na prahu smrti.

Jen díky neuvěřitelnému úsilí lékařů se podařilo Thelmu zachránit. První, komu zatelefonovala, když se probírala z bezvědomí, byl Matthew. Nechala na záznamníku vzkaz, že vše zachová v tajnosti, a prosila ho, aby ji navštívil v nemocnici. Matthew přišel, ale zdržel se jenom patnáct minut a jeho přítomnost, jak se Thelma vyjádřila, byla ještě horší než mlčení: vyhýbal se všem narážkám na jejich sedmadvacetidenní lásku, o které se Thelma pokusila, a nevystoupil ze své formální a profesionální role. Jen jednou z role vypadl. Když se ho Thelma zeptala, jak se mu vyvíjí vztah s tou novou osobou jeho života, Matthew ji okřikl: „Do toho ti nic není!“

„A to bylo všechno!“ Thelma se poprvé otočila tváří přímo ke mně a unaveným rezignovaným hlasem dodala: „Od té doby jsem ho už neviděla. Volám mu a namlouvám vzkazy vždy, když je nějaký důležitý den: jeho narozeniny, devatenáctý červen (naše první schůzka), šestnáctý červenec (naše poslední schůzka), Vánoce a Nový rok. Pokaždé když změním psychoterapeuta, mu to dám vědět. Nikdy mi nezavolá zpátky.“

Po celých osm let jsem na něj nepřestala myslet. V sedm hodin ráno přemýšlím, zda se už probudil, a v osm si představuji, jak jí ovesnou kaši – miluje ovesnou kaši – vyrůstal na farmě v Nebrasce. Když jdu po ulici, stále ho hledám. Často si myslím, že ho vidím, a rozběhnu se pozdravit nějakého cizího člověka. Sním o něm. Přehrávám si v duchu všechna naše setkání během těch dvaceti sedmi dní. Vlastně se většina mého života odehrává v těch snech. Skoro si nevšimnu, co se v současnosti děje. Můj život se odehrává před osmi lety.“

Můj život se odehrává před osmi lety. Podivný obrat. Budu si ho pamatovat pro příští použití.

„Řekněte mi něco o terapii, kterou jste od svého pokusu o sebevraždu v posledních osmi letech prošla.“

„Během té doby jsem psychoterapeuta nevyhledala. Dávali mi spoustu anti-depresiv, která mi moc nepomohla, ale aspoň jsem po nich mohla usnout. Nezkoušela jsem ani jiný druh léčby. Sezení mi nikdy nepomáhala. Možná chcete namítnout, že jsem terapii nedala příliš šancí, protože jsem se rozhodla, že budu chránit Matthewa a žádnému psychoterapeutovi o našem vztahu neřeknu.“

„Chcete říct, že jste se během těch osmi let terapie nikdy nikomu o Matthewovi nezmínila?“

Chyba! Chyba začátečníka – ale nebyl jsem schopen přemoci svůj údiv. Před očima se mi vynořila scénka stará celá desetiletí: byl jsem studentem medicíny a právě probíhala hodina, jak vést interview s pacientem. Jeden pečlivý, ale poněkud impulzivní a nepřilíš citlivý student (později se našťestí stal ortopedem) vedl před svými spolužáky rozhovor s pacientem a snažil se použít metodu založenou na tom, že lékař získává pacienta tím, že po něm opakuje některá slova, nejčastěji poslední slovo věty. Pacient, který vyjmenovával zlovyky svého tyranského otce, zakončil výčet slovy: „A jí syrové hamburgery!“ Student se ze všech sil snažil zachovat neutralitu, ale nebyl schopen déle zadržovat své emoce a zahřměl: „Surové hamburgery?“ Do konce roku se obrat „surový hamburger“ polohlasem nesl přednáškami a opakovaně rozesmával třídu.

Svoje vzpomínky jsem si pochopitelně nechal pro sebe. „Dnes jste se však rozhodla vyhledat mě a všechno mi otevřeně říci. Co vás vedlo k tomuto rozhodnutí?“

„Prověřila jsem si vás. Zavolala jsem svým pěti bývalým psychoterapeutům a řekla jsem jim, že se chystám dát terapii ještě jednu poslední šanci, a zeptala jsem se, koho by mi navrhovali. Vaše jméno se objevilo na čtyřech z pěti jejich seznamů – řekli, že jste specialista na poslední šance. Tak to byla jedna věc, která hovořila ve váš prospěch. Ale protože jsem věděla, že jsou všichni vašimi bývalými studenty, prověřila jsem si vás i jinak. Šla jsem do knihovny a půjčila si jednu z vašich knih. Dojem na mě udělaly především dvě věci: přsete srozumí-

telně – pochopila jsem vše, co jste napsal – a dokážete otevřeně hovořit o smrti. Budu k vám upřímná: Jsem si téměř jistá, že nakonec stejně spáchám sebevraždu. Přišla jsem sem proto, abych se naposledy pokusila pomocí terapie najít způsob života, kde by byla alespoň špetka štěstí. Pokud se to nepodaří, doufám, že mi pomůžete zemřít a poradíte, jak způsobit své rodině co nejmenší bolest.“

Řekl jsem Thelmě, že z mé strany problém ve spolupráci nevidím, ale navrhl jsem sejít se ještě jednou, abychom zvážili další kroky a zjistili, zda je ochotná spolupracovat i ona. Chtěl jsem ještě pokračovat, ale Thelma se podívala na hodinky a řekla: „Vidím, že mých padesát minut vypršelo, a když už nic jiného, psychoterapie mě naučila neobírat lidi o čas.“

Přemýšlel jsem o tónu její poslední poznámky – nebyla ani cynická, ani koketní – když se Thelma zvedla a cestou ke dveřím mi sdělila, že s mou asistentkou naplánuje další sezení.

Po tomto setkání jsem měl o čem přemýšlet. Zaprvé tu byl Matthew. Dovádl mě k šílenství. Viděl jsem příliš mnoho pacientů, kterým terapii těžce ublížili tím, že je sexuálně zneužili. To *vždycky* pacientovi či pacientce ublíží.

Výmluvy terapeutů jsou vždy stejným a účelovým zdůvodněním jejich chování – například že akceptovali a potvrdili sexualitu pacienta či pacientky. Přestože řadě patientek by sexuální afirmace pomohla – ženám výrazně nehezkým, extrémně tlustým či tělesně znetvořeným – ještě jsem neslyšel o psychoterapeutovi, který by si vybral právě takovou. Pro afirmaci tohoto typu je vždy vybrána atraktivní žena. Je tedy pochopitelné, že sexuální afirmaci potřebují spíše tito terapeuti, protože mají nedostatek možností získat ji ve svém osobním životě.

Matthew však pro mě zůstával záhadou. Když svedl Thelmu (anebo se nechal svést – což je totéž), právě skončil postgraduální studium, muselo mu tedy být lehce pod třicet nebo těsně nad. Takže *proč*? Proč si atraktivní a zjevně kultivovaný mladý muž vybral dvaadesátiletou ženu, ze které vyprchal život už před mnoha lety a která dlouhodobě trpěla depresemi? Přemýšlel jsem o Thelmině názoru, že byl homosexuál. Zřejmě nejrozumnější hypotézou se

zdálo, že Matthew řešil (nebo ventiloval) nějaké osobní psychosexuální problémy – a využíval k tomu svou pacientku (pacientky).

Přesně z tohoto důvodu naléháme na budoucí terapeuty, aby sami absolvovali dlouhodobou osobní terapii. Jenže dnes, kdy se zkracují kurzy, omezují supervize, s uvolněním terapeutických standardů a s menšími požadavky pro udělování licencí, terapeuti vlastní terapii často odmítají a mnoho pacientů potom trpí v důsledku nedostatečného psychoterapeutova sebepoznání. Těchto nezodpovědných profesionálů je mi jen pramálo líto – naopak jsem řadu pacientek nabádal, aby sexuálně nezodpovědné psychoterapeuty žalovaly za porušení profesionální etiky. Na okamžik jsem se zamyslel, jak postupovat proti Matthewovi, ale usoudil jsem, že jeho chování je už promlčené. Přesto jsem však chtěl, aby se dozvěděl, co všechno způsobil.

Obrátil jsem svou pozornost k Thelmě a pustil pro tuto chvíli otázku Matthewovy motivace z hlavy. Tehdy jsem ještě netušil, že této otázce budu muset poté čelit ještě mnohokrát, než se mi podaří terapii dokončit, a že to bude právě ona – záhada Matthewa – kterou ze všech záhad okolo Thelmy rozřeším nejlépe.

Zarazila mě úpornost její milostné obsese, posedlost, která ji neopouští po celých osm let, aniž by byla jakkoli podporovaná zvenčí. Obsese vyplňovala veškerý její vnitřní svět. Thelma měla pravdu: opravdu žila život, který se odehrál před osmi lety. Obsese nutně čerpala část své síly z toho, že jiné sféry její existence se staly velmi ubohými. Pochyboval jsem, zda bude možné ji její posedlosti zbavit, aniž bych její život dříve neobohatil něčím jiným.

Přemýšlel jsem o tom, jakou roli hraje v jejím každodenním životě intimita. Z toho, co mi doteď prozradila o svém manželství, vyplývalo, že mezi ní a manželem zvlášť úzký vztah nebyl. Možná bylo hlavní funkcí její obsese jednoduše nahradit nedostatek intimity: připoutala ji k jinému člověku – jenže nikoli k reálnému, ale k vysněnému.

Hodně jsem si sliboval od vytvoření úzkého smysluplného vztahu mezi námi dvěma – ten vztah poté využiji jako prostředek, ve kterém její obsesi roztavím.