

A SUNDAY TIMES BESTSELLER

# Skúška životom

Ako strácame a nachádzame samých seba



STEPHEN GROSZ

 PRESS

# Skúška životom

Ako strácame a nachádzame samých seba

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.computerpress.sk](http://www.computerpress.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)



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

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

  
**ALBATROS MEDIA** a.s.

Stephen Grosz

# Skúška životom

Ako strácame a nachádzame samých seba

**CPress**  
**Brno**  
**2015**



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

Andre Dubus II, *Broken Vessels*



# Obsah

Predhovor 7

## Začiatky

Ako môžeme byť posadnutí príbehom, ktorý nemôže  
byť vypovedaný 11

Na smiech 22

Ako pochvala dokáže spôsobiť stratu sebadôvery 29

Dar bolesti 34

Bezpečný domov 38

## O klamstvách

O tajomstvách 49

O nevytvorení páru 54

Vášeň k ignorancii 65

O intimite 73

Zariekaného chleba najväčší krajec 77

## O láske

Doma 83

Ako dokáže paranoja uľahčiť utrpenie a predísť  
katastrofe 91

O oživení zabudnutých citov 96

Prečo rodičia závidia svojim deťom 101

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

## Zmena

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

## Odchod

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

## Poznámky 225

## Podakovanie 233



# Predhovor

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

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

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

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

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

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

Začiatky



## Ako môžeme byť posadnutí príbehom, ktorý nemôže byť vypovedaný

Chcem vám povedať príbeh o pacientovi, ktorý ma šokoval.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Na smiech

V pondelok, prvý deň po veľkonočných prázdninách, bolo teplo a slnečno. Pootvoril som okná na svojej konzultačnej miestnosti a vyšiel som von po svojho posledného pacienta dnes ráno. Lily vstala hneď, ako ma počula. „To je taká úľava byť späť,“ povedala. „Doma to bolo na zbláznenie.“

Lily sa práve vrátila z výletu z New Yorku, kde navštívila svojich rodičov so svojou deväťmesačnou dcérou Alicou. Let z Londýna bol hrozný. Po navigovaní cesty cez new-yorské letisko spolu s Alicou a všetkými vecami našla svoju matku stáť vonku na chodníku. „Objala ma svojím zvyčajným spôsobom,“ povedala Lily. „Vždy zatvorí oči a hladká mi chrbát, akoby som mala blchy.“

Jej matka otvorila dvere na aute a Monty, jej uslintaný päťdesiatlibrový zlatý retríver, vyskočil von. „Strká mi nos do džínsov, čo je trošku trápne. A vlastne premýšľam, prečo priniesla so sebou na letisko psa – nemajú predsa kombi. Moja mama na to: ‚Myslela som si, že toto bude najlepší spôsob, ako ich vzájomne predstaviť.‘ Takže Alice sedí vo svojej autosedačke vzadu, ja sedím vedľa nej a Monty je vpredu vedľa brokovnice.“

Počas návštevy ani jeden z Liliných rodičov neprejavil o jej život veľký záujem. Kým jedli večeru natlačenú okolo kuchynskej dosky, nechali svoje dva televízory nahlas



zapnuté. Jej otec často jedáva podopretý s otvoreným notebookom vedľa taniera.

„V posledný večer po troch pohároch vína som povedala rodičom, že keď sa vrátim do Londýna, pošlem im tisíc fotiek Alice. Musíte pochopiť, že v každej izbe nášho domu sú fotky. Na veľkom klavíri je celá kopa fotiek, ale nikde nie je jediná fotka ich prvorodenej vnučky.

A moja mama hovorí: ‚Oh, bože, čo si ju nevidela? Táto je moja najobľúbenejšia!‘ A ide do spálne, prehrabe sa v zásuvkách a vytiahne z nich Alicinu fotku. Usmieva sa a hovorí: ‚Ah, zbožňujem túto fotku.‘ Potom povie môj otec: ‚Ah, zbožňujem túto fotku.‘ A potom zopakujem aj ja: ‚Ah, aj ja ju zbožňujem.‘ A premýšlam: čo dopekla? Myslí si, že mám röntgenové oči?“

Potlačil som smiech.

Lily na chvíľu zmlkla. „V poslednú noc, ktorú som tam strávila, som mala čudný sen. Vlastne to bola nočná mora. To, čo sa stalo, bolo znepokojivé, ale ja som sa tak necítila.“

V tom sne bola Lily zamiešaná do skupinky ľudí stojacich pri jazere. Sledovala malé dievčatko, ako pláva k drevenej plti. Dievča bojovalo, a napokon sa mu to podarilo a pritiahlo sa k nej.

Zablysklo sa a udrel hrom. Dievčatko bolo v nebezpečenstve, ale nikoho to neznepokojovalo – kde bola matka dievčiny? Alebo jej otec? Lily požiadala rodičov, aby dozreli na Alicu a odplávala smerom k dievčatku. Jazero bolo čierne a sčerené; bol to boj udržať hlavu dievčaťa nad hladinou. Keď sa dostali späť k brehu, Lily nadvihla dievča

z vody a zbadala, že jej rodičia tam stoja sami. Alicu nikde nevidela.

Lily si bola istá, že ten posledný obraz, keď – *Alicu nikde nevidela* – sa musel týkať tej zapatrošenej fotografie. Ale čo ten zvyšok?

„Pripomína vám ten sen niečo?“ spýtal som sa.

Pripomenulo jej to jazero vedľa jej starej internátnej školy. Každú jeseň bol jeden alebo dvaja noví študenti hodení do jazera skupinkou starších chlapcov. Chlapci si zvykli vyberať najnafúkanejších chlapcov a najkrajšie dievčatá. Tie prvé týždne na internátnej škole, keď jej tak veľmi chýbal domov, bola akosi zvláštne rada, že bola vybratá.

V nasledujúcich týždňoch ju niektoré zo starších dievčat vyhľadali. Doberali si ju ohľadom sexu a snažili sa ju presvedčiť, aby navštívila jedného zo štvrtákov v jeho izbe. Lily mala štrnásť a v živote nepobozkala chlapca.

Jedného večera, krátko po večeri, ju jedna štvrtáčka vzala na toalety a naučila ju, ako dávať strčením prstov dolu do hrdla. „Je to ako orálny sex, len otvor ústa a vopchaj prsty dovnútra,“ povedalo jej dievča.

Internátna škola ju viac a viac pohlcovala. Lily sa utešovala myšlienkou, že je bystrá a že sa jej darí, že si v nasledujúcom školskom roku alebo v tom ďalšom nájde chlapca, zaľúbi sa a všetko bude perfektné. Ale takto sa to nedialo. Lily mala problémy s príjmom potravy a so spánkom. Nikdy nevynechala hodinu, ale cítila sa neustále v začarovanom kruhu. „Nemala som depresie; len som zrýchľovala

a zrýchľovala. Kolesá autobusu postupne začali vypadávať – nedokázala som udržať hlavu nad vodou.“

„Takže to dievča zo sna si ty,“ povedal som.

„Ale ak som to ja, ako sa dokážem postarať o Alice?“

„To je možno vysvetlenie tvojho sna a to, o čom vlastne sen je.“

Lily priznala, že *považovala* za ťažké zostať sústredená na Alicu, keď bola s rodičmi. Počas jej pobytu nastal regres. Cítila sa stále menej a menej ako svoje dospelé ja, menej a menej ako matka, ktorou bola. „Bolo to akoby, viete, keď unesená obeť zabudne na vonkajší svet a začne premýšľať ako svoj únosca. Štokholmský syndróm.“

Zdalo sa mi, že Lily si zvykla pretvárať svoje návštevy doma do sérií komických epizód. Pri každom naratívnom zvrate, práve keď som od nej najviac očakával, že mi povie, ako utrápene a nahnevane sa cíti, prišla nečakaná facka: „Akoby som mala blchy“; „Myslí si, že mám röntgenové oči?“

Cez otvorené okno zvonku od chodníka doliehal zvuk jačiacich detí a tiež chichot od cesty smerom k neďalekému ihrisku. Kým sme s Lily čakali na to, keď prejdú deti, zamyslel som sa nad slovom facka – násilie tohto slova je v ňom úplne zjavné. Bolo to odvodené od Punch a Judy?

Pred pár mesiacmi krátko pred Vianocami si jeden z miestnych obchodov najal bábkovú show Punch a Judy. S deťmi sme stáli a sledovali show; Judy odišla von a nechala tak pána Puncha doma, aby sa postaral o dieťa. Ako vždy, chaotický pán Punch na dieťa zabudol, sadol si

naň, dokonca si z neho napokon odhryzol. Judy sa vrátila s palicou v ruke a bláznivá komédia sa začala. Stuhol som a chcel som odísť domov; moje deti však boli predstavením uchvátené. Zostali sme až do konca.

„Jeden z problémov tvojho žartovania je, že môžeme mať pocit, akoby sme hovorili o niečom, čo ťa trápi – tvoj príchod na letisko, Alicina fotka zapatrošená v zásuvke – a my *sme* o tom hovorili, ale v skutočnosti sme si to nevyjasnili,“ povedal som.

„Keby som sa na tých veciach nesmiala, väčšinu času by som bola nahnevaná.“

„Tvoje žarty sú agresívne, dosiahneš svoju pomstu a cítiš sa o trochu lepšie. Zdá sa, že tvoj humor funguje: potom nie si taká veľmi zranená. Ale tiež sa zdá, že strácaš hnaciu silu lepšie pochopiť situáciu.“

„Moje vtipy zmierňujú môj hnev a tlmia ho až do takého bodu, že jednoducho akceptujem správanie svojich rodičov. Prestávam o tom premýšľať.“

„Presne tak,“ povedal som.

Lily sa zastavila a potom povedala, že si nie je taká istá. *Naozaj* premýšľala o situácii so svojimi rodičmi – *bola* to nočná mora. Ale neexistovalo nič, čo by sa v tejto veci dalo urobiť.

Slová nočná mora mi pripomenuli jej sen. Povedal som jej, že ma zasiahlo to, ako povedala tesne pred jeho opisom: „Bola to nočná mora. To, čo sa stalo, bolo znepokojivé, ale ja som sa tak necítila.“

Povedal som: „Zámerom toho sna by mohlo byť uistenie sa, že môžeš žiť v nočnej more a napriek tomu to necítiť. Nie iba držaním hlavy nad hladinou, ale aj znečitlivením a otupením vlastného ja v dôsledku nedostatku rodičovského záujmu.“

„Viete si predstaviť, čo by sa stalo, keby som svoje ja *neotupila*?“ spýtala sa ma. „Keby moji rodičia vedeli, čo si myslím, bol by koniec zvyškom nášho vzťahu. Nemám schopnosti na to diskutovať s nimi o veciach, ktoré ma trápia. Všetko by sa pokazilo. Moja matka by poprela, že konala v niečom agresívne, povedala by: ‚Je to len fotka, zlatko.‘“ Jej hlas zmlkol. „Funguje to, pán Grosz, funguje to.“

Na začiatku jej psychoanalýzy som si všimol, že Lilina melódia hlasu na konci viet stúpala, hoci sa nepýtala žiadnu otázku. Touto moduláciou hlasu stupňovala na mňa tlak hovoriť. Časom sme prišli na to, že sa to dialo preto, lebo moje odmlky zapríčiňovali jej nepokoj. Chcela, aby som rozprával a aby v mojom hlase začula môj súhlas alebo nesúhlas s jej rozprávaním.

Povedal som Lily, že som si myslel, že chce, aby som sa smial z obdobného dôvodu. Môj smiech naznačoval, že spolu súhlasíme – že my sme tí dobrí a jej rodičia tí zlí. Môj smiech ju oslobodzoval od pocitu viny – nemusela sa cítiť zle za to, že si robí z rodičov posmech.

Povedala mi, že *cítila* úľavu, keď som sa smial a ona potom stíchla. Nikto z nás hodnú chvíľu neprehovoril. Začal som predpokladať, že Lily sa pozrela na náramkové hodinky a rozhodla sa, keďže nám už zostávala len chvíľa,

že to na dnes ukončí. Už som len zaregistroval, ako opustila miestnosť.

A potom povedala: „Spomenula som si na psychické zrútenie v internátnej škole, na zážitok volania domov uprostred noci z telefónnej búdky vzadu za internátom a na hmyz bzučiaci okolo fosforeskujúceho svetla. Hystericky som plakala: ‚Prosím, môžem sa vrátiť, môžem sa vrátiť?‘ a bolo mi povedané: ‚Nie, domov sa vrátiť nemôžeš.‘ Potom, keď sa veci začali zhoršovať stále viac, prinútila som sa zostať. Ale niečo vo mne sa zmenilo. Moje zrútenie bolo ako vysoká pec, a to, čo v nej zhorelo, bola posledná viera v moje vlastné pocity.“

Kým som načúval jej spomienkam, vybavil som si aj jej sen. *Dievča bolo v nebezpečenstve, ale nikoho to neznepokojovalo – kde bola matka dievčiny? Alebo jej otec?*

Pokračovala: „Dokonca aj teraz je pre mňa veľmi ťažké dôverovať svojim vlastným pocitom. Ale keď sa smejete, znamená to, že veríte mojim pocitom, mojej realite. Keď sa smejete, viem, že vidíte veci presne tak, ako ich vidím ja – že by ste nepovedali nie, dovolili by ste mi prísť domov.“

## Ako pochvala dokáže spôsobiť stratu sebadôvery

Zabočím za rohom do škôlky, aby som vyzdvihol svoju dcéru, a začujem, ako jej vychovávateľka hovorí: „Nakreslila si ten najkrajší strom. Výborne.“ O pár dní neskôr ukázala na ďalšiu dcérinu kresbu a poznamenala: „Wow, ty si skutočná umelkyňa!“

V oboch prípadoch som sa ocitol v úzkych. Ako som mal vysvetliť vychovávateľke, že by som uvítal, keby moju dcéru nechválila?

V súčasnosti nešetříme naše deti chválou. Chvála, sebadôvera a akademický výkon. Vo všeobecnosti sa verí, že kráčajú ruka v ruke. Ale súčasné výskumy naznačujú opak. Za posledné desaťročia prišli mnohé štúdie ohľadom sebaúcty k záveru, že chválenie detí slovom „šikovný“ im v škole nemusí pomáhať. V skutočnosti to môže byť príčinou ich slabého výkonu. Dieťa na pochvalu často reaguje ukončením – prečo by malo nakresliť novú kresbu, keď už urobilo tú „najlepšiu“? Alebo môže jednoducho zopakovať tú istú prácu – načo budem kresliť niečo nové, alebo nejakým novým spôsobom, keď aj tomu pôvodnému spôsobu každý tleska?

V doteraz slávnej 1998 štúdií detí vo veku desiatich až jedenástich rokov psychológovia Carol Dweck a Claudia

Meullerová žiadali 128 detí, aby vyriešili sériu matematických úloh. Po skončení prvej sady jednoduchých cvičení povedali výskumníci každému dieťaťu iba jednu pochvalnú vetu. Niektoré boli pochválené za svoj intelekt: „Naozaj ti to išlo výborne, si veľmi múdry“; iné za usilovnú prácu: „Naozaj ti to išlo výborne, musel si sa skutočne veľmi snažiť.“ Potom výskumníci postavili deti pred ešte ťažšiu sériu úloh. Výsledky boli dramatické. Študenti, ktorí boli pochválení za snahu, preukázali väčšiu ochotu vymýšľať nové prístupy. Taktiež preukázali väčšiu húževnatosť a mali tendenciu zvalovať svoje chyby na nedostatočne vynaložené úsilie, nie na nedostatok inteligencie. Deti, ktoré boli chválené za svoj intelekt, sa báli zlyhania viac, mali sklon k výberu takých úloh, ktoré im potvrdzovali to, čo už vedeli, a preukázali menej odhodlania, keď sa úloha sťažila. Napokon zápal a nadšenie vytvorené pochvalou: „Ty si taký múdry“ spôsobilo nárast úzkosti a pokles sebadôvery, motivácie a výkonu. Keď ich výskumníci požiadali, aby napísali deťom z inej školy a podrobne porozprávali svoje zážitky, niektoré z „múdrych“ detí klamali o svojom skóre a zámerné si ho zvyšovali. V skratke to, čo podkopalo deťom sebadôveru, to, čo ich urobilo nešťastnými natoľko, že klamali, spôsobila jedna veta pochvaly.

Prečo sa cítíme takí zaviazaní chváliť svoje deti?

Sčasti to robíme preto, lebo chceme ukázať, že sme odlišní od našich rodičov. V *Making Babies*, v memoároch o stávaní sa matkou, Anna Enrightová pozorovala, že v starých časoch – ako voláme 70. roky v Írsku – matka



hanila svoje dieťa automaticky. „Ona je taká opica,“ matka by mohla povedať. Alebo: „Vonku sa správa ako med, doma ako čert.“ Alebo dokonca môj najobľúbenejší výrok: „Čoskoro ma dostane do hrobu.“ Toto všetko bolo súčasťou dospievania v krajine, kde bola chvála akéhokoľvek druhu tabu. Samozrejme, toto nebol problém iba Írska. Nedávno mi Londýnčan v strednom veku povedal: „Moja mama ma častovala takými osloveniami, akými by som ja svoje deti nikdy nevolal – nafúkanec, drzáň, sveták a chvastúň. Celých štyridsať rokov chcem na svoju mamu zakričať: „Čo je zlé na tom, že sa niekto predvádza?““

Teraz kdekoľvek sú malé deti – na miestnom ihrisku, v Starbucks a v škôlkach – všade počujete hudbu chvály v pozadí: „Dobrý chlapec“, „Dobré dievčatko“, „Si najlepšii“. Obdivovanie našich detí nám dočasne dokáže zdvihnúť našu sebadôveru tým, že okolo seba vysielame signály o tom, akí sme fantastickí rodičia a aké úžasné máme deti, ale v prospech detského chápania pojmu svojho ja to veľmi nehrá. V tak úpenlivej snahe odlíšiť sa od našich rodičov vlastne kopírujeme tie isté chyby – podporujeme prázdne slová chvály presne takým istým spôsobom, akým predchádzajúce generácie rozdávali priehrštím necitlivú kritiku. Ak to robíme pre to, aby sme sa vyhli myšlienkam na naše dieťa a na jeho svet a aj na to, čo asi cíti, potom pochvala, rovnako ako kritika, nakoniec vyjadruje našu ľahostajnosť.

Čo ma privádza naspäť k jadru problému – ak chvála nebude v dieťaťu sebaistotu, tak čo?

Krátko po kvalifikovaní sa na psychoanalytika som o tomto všetkom diskutoval s osemdesiatročnou ženou Charlotte Stiglitzovou. Charlotte, matka držiteľa Nobelovej ceny za ekonómiu Josepha Stiglitzu, dlhé roky vyučovala čítanie u detí s poruchami v severozápadnej Indiane. „Nechválím malé dieťa za to, čo má povinnosť urobiť,“ povedala mi. „Chválím ich za to, keď urobia niečo naozaj ťažké – ako napríklad podelenie sa o hračku alebo preukázanie trpezlivosti. Tiež si myslím, že je dôležité povedať ‚ďakujem.‘ Keď som pomalá pri príprave sendviča pre deti alebo mi pridlho trvá, kým im pomôžem a ony boli po celý čas trpezlivé, poďakujem im. Ale nepochválila by som dieťa, ktoré sa hrá alebo si číta.“ Žiadne veľké odmeny ani hrozivé tresty. Charlotte sa sústredila na to, čo dieťa urobilo a ako to dosiahlo.

Raz som sledoval Charlotte so štvorročným chlapcom, ktorý si kreslil. Keď sa zastavil a zdvihol k nej zrak – možno očakával pochvalu – ona sa usmiala a povedala mu: „Na tvojom obrázku je priveľa modrej.“ On jej odvetil: „To je rybník vedľa domu starej mamy – je tam most.“ Vzal si hnedú farbičku a povedal: „Ukážem ti.“ Uvoľnene sa s dieťaťom rozprávala, ale čo bolo ešte dôležitejšie, ona ho pozorovala, počúvala. Bola tam prítomná.

Byť prítomným buduje v dieťati dôveru, lebo mu to dovoľuje poznať, že je hodné, aby sa o ňom premýšľalo. Bez toho môže dieťa nadobudnúť presvedčenie, že jeho aktivita je viac-menej len prostriedkom na získanie pochvaly, než

by bola cieľom samotným. Ako môžeme očakávať od dieťaťa, že bude pozorné, ak my nie sme pozorní k nemu?

Byť prítomným, či už s deťmi, s priateľmi, alebo dokonca aj k sebe samému, je vždy namáhavá práca. Ale nie je táto všímavosť – pocit, že sa niekto snaží o nás premýšľať – niečo, čo chceme viac ako pochvalu?

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.