

## PRVÁ KAPITOLA

# PARALÝZA Z NEUSTÁLEJ ANALÝZY

### *Od obmedzení k možnostiam*

Sokrates povedal, že život, ktorý neskúmame, nestojí za žitie. Ale ak ho skúmame (pri)veľmi, zdá sa nám, že by sme radšej boli mŕtvi. Ak si mám vybrať medzi týmito dvoma možnosťami, radšej budem žiť.

– Saul Bellow

**E**xistuje dávna historka o policajtovi, ktorý na ulici stretne opilca. Opilec lozí kolenačky pod pouličnou lampou a čosi si šomre. Keď sa ho policajt opýta, čo tam robí, zablaboce: „Stratil som kľúče od domu.“ Policajt mu pomáha hľadať, no keď ani po štvrťhodine kľúče nenájdu, navrhne: „Skúsme sa vrátiť po vašich stopách. Kde ste ich mali naposledy?“ „Och, to je ľahké,“ povie opilec, „spadli mi na druhej strane cesty.“ „Na druhej strane?!“ zvolá policajt ohromene. „A prečo ich teda hľadáme tu?“ „Je tu viac svetla,“ odvetí opilec.

Podobne aj my, keď máme problém, hľadáme kľúč k jeho vyriešeniu vo svetle psychológie a psychiatrie. Avšak tie nám nie sú vždy nápomocné. Niekedy nás navedú hľadať, ako ten opilec, na nesprávnom mieste. Vysvetlenia, ktoré ponúkajú, sú často iba ilúziou pomoci. Povedia síce, prečo máme problém, ale neposkytnú konkrétne spôsoby, ako ho vyriešiť. Tento prístup môže viesť ku vzniku „mentality obete“ – ľudia sa zaoberajú ujmou, ktorú utrpeli v detstve či vo svojich súčasných vzťahoch. To vedie k sklonu

obviňovať iných a riešenia hľadať mimo seba – u odborníkov alebo v svojpomocných príručkách a skupinách.

Vysvetlenie sa však rovná cene útechy. Keď máte problém, potrebujete riešenie. Psychologické vysvetlenia, v našej spoločnosti také všadeprítomné, ľuďom neukazujú, ako problém riešiť. Iba vysvetľujú, prečo problém nastal a prečo ho nie je možné vyriešiť.

Jimmy je plný hnevu, pretože má nízke sebavedomie.

S nikým sa neoznámim, pretože som veľmi plachý.

Nemám dobrý sexuálny život, pretože som bola obeťou sexuálneho zneužívania.

Nevie dobre čítať a písať, pretože má dyslexiu.

Môj obľúbený príklad, ktorý ilustruje, ako nás prehnaná analýza paralyzuje, pochádza z filmu *Annie Hall*. Woody Allen v ňom hrá neurotika (aké prekvapenie!) Alvyho Singera. Krátko po zoznámení Alvy svojej priateľke Annie prezradí, že trinásť rokov chodí na psychoterapiu, no jeho problémy sa nezmenšujú. Annie vyjadrí počudovanie nad tým, prečo sa Alvy ani po toľkých rokoch terapie nemá lepšie. Alvy si to uvedomuje, no má v úmysle chodiť na ňu pätnásť rokov. A ak ani potom nenastane zlepšenie, navštívi Lourdy.

Aj psychiatria sa zameriava na vysvetlenia, no tie vychádzajú z biológie a genetiky. Teória psychiatrie – a všimnite si najmä slovo teória – sa zakladá na tom, že problémy ľudí majú pôvod v biochémií, ba že biochémiá a genetika ich priam determinujú. A hoci genetické a biochemické faktory ovplyvňujú náš zrod a ďalšie fungovanie, neurčujú úplne všetko v nás. Skutočnosť je zložitejšia. Ľudia s problémami biochemického pôvodu môžu trpieť výkyvmi vo fungovaní (a aj ich prejavujú). No niekedy sa týchto problémov, ktoré sa javia byť neurologického alebo biochemického základu, celkom zbavia.

## **Psychiatria a psychológia sú ako stratégie na riešenie problémov problematické, pretože:**

- namiesto riešení ponúkajú vysvetlenia,
- zameriavajú pozornosť na to, čo sa nedá zmeniť – minulosť alebo osobnostné črty,
- navádzajú, aby ste sa vnímali ako obeť svojho detstva, biologických a genetických faktorov, svojej rodiny či spoločenských očakávaní,
- niekedy vytvárajú nové problémy, o ktorých ste predtým ani nevedeli.

Z niektorých dyslektikov vyrastú úspešní spisovatelia. Niektorí plachí ľudia sa stanú hercami či motivačnými rečníkmi. Niektorí z tých, čo zažili sexuálne zneužívanie, žijú kvalitným sexuálnym životom. Nenechali si totiž dikťátom psychológie a iných vysvetlení o pôvode chyby určovať, ako majú žiť svoj život. Namiesto toho si osvojili na riešenia orientovaný prístup k životu a sústreďovali sa na to, ako môžu svoju situáciu zlepšiť.

Moja vlastná cesta k tomuto prístupu bola veľmi osobná. V roku 1971 som sa rozhodol zabiť. Chápem, že v knihe, ktorá vás má inšpirovať, je takýto úvod nanajvýš čudný, ale pre mňa sa to skrátka začalo tam. Trpel som depresiami a osamelosťou. Svoju budúcnosť som videl bez východiska, iba ako pokračovanie útrpnej minulosti. Považoval som sa za „básnika“ a ani náhodou som nemal v úmysle živiť sa prácou. Bol som rozčarovaný pokrytectvom, čo som videl v spoločnosti a v ľuďoch, ktorých som poznal. Mal som pocit, že nemám kožu, že moje telo sú iba obnažené nervy vystavené bolesti, ktorú mi spôsobuje svet a kontakt s inými ľuďmi. Svoje básne som sa odvážil ukázať iba najbližším priateľom, bolo preto nepravdepodobné, že by ma niekedy mohla živiť poézia. Po dlhotrvajúcom trápení som sa rozhodol zabiť.

Vtedy som patrila medzi „hipíkov“ a tých pár priateľov (podobne čudných a deprimovaných ako ja), s ktorými som sa prišiel rozlúčiť, moje rozhodnutie

pocho pilo a pri jalo. Uvidia ma opäť v ďalšom živote, na ďalšej jazde na kolo-toči. Škoda, že v tomto živote mi to jednoducho nevyšlo.

Jednu priateľku však môj samovražedný plán nenechal chladnou. Povedal som jej, v čom spočíva môj problém – nie som schopný spolunažívať s ľuďmi a uživiť sa. Ona mi porozprávala o svojich slobodných tetách, po ktorých jedného dňa zdedí farmu v Nebraske. Potom dodala: „Ak mi sľúbiš, že sa nezabiješ, môžeš až do konca života zadarmo bývať v dome na farme.“ To už veru bola lákavá možnosť do budúcnosti! „Koľko rokov majú tvoje tety?“ spýtal som sa. Keď som počul ich vek – mali po šesťdesiatke –, pristal som, že sa nezabijem. (Ako mladík som si myslel, že ľuďom po šesťdesiatke už nezostáva dlhý život. Slobodné tety v Nebraske sa však bežne dožívajú aj sto rokov. Odkiaľ som to mal vedieť?!)

Mal som teda budúcnosť, pre ktorú som mohol žiť. Zostávalo už len vymyslieť, ako budem zatiaľ žiť tak, aby môj život nebola taká mizéria ako predtým.

Začal som hľadať cesty, ako sa cítiť lepšie a dosiahnuť viac z toho, čo som od života očakával. Pustil som sa do čítania psychologických kníh a svojpomocných príručiek. K svojej nevôli som zistil, že čím viac čítam, tým viac sa ponáram do depresí a strácam chuť žiť. Uvedomil som si, aké je to so mnou zlé. Trpím „klinickou depresiou“. Biochemické faktory spôsobili poruchu v mojom mozgu. Pravdepodobne budem potrebovať lieky. Keďže ako dieťa som bol sexuálne zneužívaný, z kníh vyplývalo, že budem potrebovať niekoľko rokov terapie, aby som sa dal do poriadku. Vyžiada si to veľa času, peňazí a energie, pomocou ktorých budem vyvolávať a spracúvať potláčané spomienky a pocity súvisiace s mojím zneužívaním. Lenže ja som si nebol istý, či chcem brať lieky alebo podstúpiť roky trvajúcu bolestnú terapiu. Navyše som si ju nemohol dovoliť. Niet divu, že som z toho upadol do ešte väčšej depresie!

Mám diplom z psychológie, manželskej a rodinnej terapie, no ani v nich som nenašiel skutočné spôsoby, ako pomôcť ľuďom (alebo sebe) zmeniť sa. Väčšinou len ponúkajú zaujímavé vysvetlenia, ako problém vznikol a čo bráni v jeho riešení. Začal som preto hľadať inde a zistil som, že zmeniť sa je nielen jednoduchšie, ale aj menej zrejme než to, čo som sa naučil. Napokon som prestal hľadať tam, kde sa to zdalo prirodzené (kde bolo viac svetla)

a začal som kľúče na riešenie problémov hľadať na iných miestach. Ako som zistil, aj iní ľudia hľadajú na netradičných miestach. Naučil som sa všetko o tom, čo tam našli a ako im to pomohlo dospieť k rýchlej a ľahkej zmene.

V mojej situácii bolo analyzovanie príčin vlastnej depresie nesporne zásadnou súčasťou problému. Podobne ako ten opilec pod pouličnou lampou som kľúč, ktorý by mi otvoril dvere z väzenia depresie, hľadal na nesprávnych miestach.

Nasledujúce roky strávené štúdiom a učením mi pomohli cítiť sa čoraz lepšie. Tety naozaj žili ešte mnoho rokov. Priateľkinu ponuku som napokon nevyužil, lebo keď farmu zdedila, žil som už šťastným a úspešným životom.

Dnes mám skvelé manželstvo, úspešnú kariéru v práci, ktorú milujem a dobrý príjem. Cestujem po svete a učím ľudí, aby pri svojich problémoch využívali prístup orientovaný na riešenia. Držíte v rukách moju sedemnásť knihu. (Nakoniec som sa predsa len odhodlal niekomu ukázať, čo som napísal.) Obsahuje mnohé z toho, čo som objavil na svojej ceste od depresie a samovražedných úmyslov k šťastiu a úspechu.

Medzi tých, ktorí ma k rozvíjaniu prístupu orientovaného na riešenia inšpirovali, patrí môj učiteľ, dnes už zosnulý psychiater Milton Erickson. Vyrastal na farme na Stredozápade a vďaka svojej pragmatickosti nepadol do sietí psychologických a psychiatrických vysvetlení. Keď som uňho koncom sedemdesiatych rokov študoval, povedal mi príbeh, ktorý je ilustráciou základnej myšlienky stojacej za týmto prístupom.

Jeden z Ericksonových kolegov mal tetu. Žila v Milwaukee a trpela pomerne vážnymi depresiami. Keď tam šiel Erickson prednášať, kolega ho poprosil, či by jeho tetu nenavštívil a nepreskúmal, ako by sa jej dalo pomôcť. Žena bola dedičkou veľkého majetku a žila v rodinnom sídle. Žila však sama, nikdy sa nevydala a väčšina jej blízkych príbuzných už zomrela. Mala vyše šesťdesiat rokov. Zdravotné problémy ju pripútali na invalidný vozík, čím sa výrazne zúžili aj jej možnosti spoločenských aktivít. Svojmu synovcovi naznačovala, že premýšľa o samovražde.

Po prednáške si Erickson vzal taxík a odviezol sa k tete. Čakala ho, pretože synovec ju o návšteve informoval. Privítala ho vo dverách a ukázala mu svoj veľký dom. Bol zrekonštruovaný tak, aby sa po ňom mohla pohybovať vozíkom, inak sa však zdalo, že v dome sa od konca devätnásteho storočia

nič nezmenilo. Nábytok aj výzdoba svedčili o zašlej sláve, no páchli potuchlinou. Ericksona ohromilo, že všetky závesy sú zatahnuté – nečudo, že dom pôsobil ponuro. To najlepšie si však pani domu nechala na záver. Ericksona priviedla do skleníka, ktorý bol k domu pristavený. Bola to jej pýcha a radosť. Milovala záhradníčenie a pri kvetinách trávila veľa šťastných hodín. S hrdosťou sa mu pochválila, na čom práve pracuje – z odrezkov fialiek rozmnožovala nové rastlinky.

Z následného rozhovoru Erickson pochopil, že žena je veľmi izolovaná. V minulosti bola aktívnou členkou miestnej cirkvi, no odkedy bola pripútaná na vozík, kostol navštevovala iba v nedeľu. V kostole však chýbal bezbariérový prístup. Najala si teda svojho údržbára, ktorý ju do kostola vozil a ešte pred omšou vyniesol do budovy, aby neprekážala veriacim, keď budú prichádzať do kostola. Preč odchádzala ešte pred koncom omše. Opäť preto, aby nezavádzala odchádzajúcim.

Keď si to Erickson vypočul, povedal jej, že synovec si o ňu robí starosti. Pani sama uznala, že na tom nie je najlepšie. Erickson ale za jej skutočný problém nepovažoval depresiu. „Nie ste dostatočne dobrou kresťankou, to je váš problém.“ Jeho slová ju šokovali a nahnevali. Vysvetlil ich takto:

„Sedíte tu so všetkými svojimi peniazmi, časom a láskou k rastlinám. A nie je z toho žiaden úžitok. Odporúčam vám, aby ste si zohnali zoznam členov vašej cirkvi a potom si prelistovali najnovší cirkevný bulletin. Nájdete v ňom oznamy o narodeniach, chorobách, promóciách, zásnubách, sobášoch – o všetkých šťastných aj smutných udalostiach, ktoré sa dejú v živote ľudí z kongregácie. Namnožte fialky, nasadte ich do pekných črepníkov a pošlite svojho údržbára, aby ich rozviezol ľuďom, ktorí tieto šťastné či smutné udalosti prežívajú. Venujte im kvet a svoje blahoželanie alebo slová sústrasti, podľa toho, čo sa v danej situácii hodí.“

Keď si to žena vypočula, pripustila, že možno skutočne poľavila vo svojich kresťanských povinnostiach, a súhlasila s nápravou.

Sedel som v Ericksonovej kancelárii – od príhody uplynulo dvadsať rokov – a on vytiahol jednu zo svojich kníh s výstrižkami a ukázal mi článok z *Milwaukee Journal* (či ako sa tie miestne noviny volali). Bola to rozsiahla reportáž s veľkým nadpisom: *Tisíce ľudí oplakávajú smrť Fialkovej kráľovnej z Milwaukee*. Článok podrobne opisoval život tejto mimoriadne láskavej

ženy. Preslávila sa svojimi rastlinkami a dobročinnou prácou pre svoju komunitu, ktorej sa venovala posledných desať rokov pred smrťou.

V tejto knihe nájdete desať kľúčov k novému a účinnému prístupu, ktorý som pri svojom hľadaní objavil – prístup orientovaný na riešenia. Pomocou týchto kľúčov sa z psychoterapeutických metód, ktoré používam vo svojej praxi, stávajú jednoduché praktické metódy. Pomocou nich môžete vyriešiť svoje problémy alebo len skrátka urobiť svoj život lepším a šťastnejším. Môžete využiť jeden alebo viacero kľúčov. Nie je vylúčené, že sa vám budú hodiť všetky. No v prístupe orientovanom na riešenie vychádzame z toho, že rôzni ľudia potrebujú rôzne riešenia. Kľúč vhodný pre vás nájdete iba tak, že ich vyskúšate.

Spomínam si, ako som tento prístup uplatnil vo svojej psychoterapeutickej práci po prvý raz.

Bol som čerstvo zamestnaný v centre pre duševné zdravie a Janine, bývalá klientka inej terapeutky, prišla hľadať pomoc v akútnej situácii. Jej terapeutka Louise bola na dovolenke. Ja som mal čas, a preto som súhlasil, že kým sa Louise nevráti, prijmem ju na jedno či dve sedenia. Nechcel som ale zasahovať do Louisinej práce, mal som v úmysle sa s Janine o jej probléme iba porozprávať a nezačínať žiadnu terapiu.

Janine mi porozprávala, ako terapiu vyhľadala asi pred rokom po silnej depresii. Louise jej to obdobie pomohla prekonať. V čase prvej návštevy u Louise trpela takými stavmi, že prespala osemnásť hodín denne. Študovala na vysokej škole na štipendium, no kvôli svojmu stavu prestala chodiť na prednášky, takže prepadla zo všetkých predmetov a prišla o finančnú podporu. To ju deprimovalo ešte viac a teraz mala okrem emočných problémov aj finančné.

V zúfalstve zavolala jedného dňa do miestneho centra pre duševné zdravie, kde sme s Louise pracovali. Z depresie ju trochu vytiahlo už to, že vstala z postele a vyšla z domu, aby navštívila Louise. Tá ju však mohla prijať iba na jedno sedenie týždenne, pretože centrum malo veľa klientov a Louise mala plný rozvrh. Janine vytrvala a vždy čakala na deň, keď pôjde za Louise. Ten deň býval lepší než ostatné. Napokon spolu s Louise usúdili, že Janine pomôže, keď každý deň vstane z postele a vyjde von z domu. Janine však nemala peniaze a stratila aj kontakt s priateľmi, nemala preto kam ísť. Dohodli

sa teda na jednej prechádzke ulicou každý deň. Spočiatku jej to pripadalo takmer ako čosi nemožné. Mala tak málo energie, že vstať, obliecť sa a prejsť sa pomalým krokom po ulici si od nej vyžadovalo takmer nadľudské úsilie. Ona to však dokázala. A na počudovanie, po návrate domov si pripadala silnejšia. Začala preto chodiť na prechádzku dvakrát za deň, potom trikrát a tak ďalej, až napokon každé dopoludnie pravidelne chodila na prechádzku päť ráz.

S tým, ako sa jej zlepšovala nálada, nadviazala aj spretŕhané kontakty s priateľmi. Začala žiť spoločenským životom. Na prechádzkach si každý deň kúpila noviny a posielala žiadosti o zamestnanie, až kým si nenašla prácu na čiastočný úväzok. Na ďalší semester sa vrátila na niektoré prednášky. Po nejakom čase sa nemali s Louise na sedeniach o čom rozprávať, preto sa dohodli na skončení terapie.

Zaujímal som sa, čo teda spôsobilo návrat depresie. Odvetila, že na jednej prednáške spoznala muža a nadviazala s ním vzťah. Pristáhoval sa k nej do bytu. Zo začiatku to šlo dobre, no časom začal byť kritický a vo všetkom ju kontroloval. Nepáčili sa mu jej priatelia, tak sa s nimi prestala stýkať. Kritizoval ju za prírastok na hmotnosti. Nepáčilo sa mu, ako pri jedle žuje. Hádky boli na dennom poriadku. Po jednej veľkej zvade sa jej vyhrážal, že sa odsťahuje, a ona nenamietala.

Niekoľko týždňov sa cítila dobre. Uľavilo sa jej. Nik ju viac nepodrobil neustálej kritike a kontrole. Znovu sa však objavila depresia, rovnako zlá ako tá prvá. Veľa času iba preležala v posteli a prespala. V práci sa pre chorobu ospravedlnila a nechodila ani na prednášky. Janine sa odrazu uprostred slova zastavila a zvolala: „Počkať! Viem, čo mám robiť. Musím vstať z postele a ísť sa prejsť po ulici, zavolať starým priateľom, nevymeškávať prednášky a chodiť do práce. Bože, ako som na to mohla zabudnúť?!“ Už sa usmievala – aký to kontrast k ustarostenému výrazu, s akým ku mne prišla. „Ja predsa viem, ako bojovať s depresiou!“

„Rozhodne to tak vyzerá,“ potvrdil som.

Keď odišla, cítil som sa potešený. Zároveň som bol zmätený, pretože ako terapeut som nič neurobil. Problém som sa nepokúšal riešiť, lebo som vedel, že sa vráti Louise. A to sa ukázalo ako kľúčové: Janinin problém som nevyriešil ja. Urobila to ona sama!