

Helena Beránková / Tomáš Morávek

TAJENKY POCITŮ

aneb příběhy ze života

NEUROTIKŮ



TAJENKY POCITŮ

aneb

Příběhy ze života neurotiků

Helena Beránková,
Tomáš Morávek

PODĚKOVÁNÍ

Za cenné rady Jiřímu Vondrákovi a Davidovi Ondříčkovi,
za korekturu Marii Henslové a Evě Váchové,
za ilustraci na obálce Petru Faltusovi,
za grafickou úpravu obálky Zdeňkovi Marešovi,
za spolupráci též Andrzej Cieslarovi, Martinovi Veselému
a všem ostatním, kteří nás v psaní podporovali!

PŘEDMLUVA

Ještě za studií jsem slyšel od osvícených profesorů, že neexistuje nic takového jako deprese nebo úzkostná porucha sama o sobě. Vždy jde o *depresi paní Hořejší* a *úzkostnou poruchu pana Mareše*, diagnóza je spjatá se svým nositelem a stává se lidským příběhem. Kniha, kterou máte před sebou, je plná příběhů, které jsou tak blízké denním zkušenostem, že vám pravděpodobně budou naskakovat před očima tváře vašich přátel a známých. A dost možná vás budou tyto příběhy konfrontovat s vaší vlastní zkušeností.

Život není jednoduchý. Ať chceme nebo ne, přináší špatné věci. Již od dětství se každý setkává s traumaty a zraňujícími zkušenostmi. I ti nejlepší rodiče svým dětem občas ublíží, i nejpevnější přátelství se rozpadají a partnerské vztahy jsou přímo studnicí psychického stresu. Navíc se každý z nás dříve či později potká se ztrátou svých blízkých. Lidská psychika má různé cesty, jak se s těmito situacemi vyrovnat. Některé jsou zdravé a jiné jsou naopak podstatou určitých duševních poruch a nemocí. A aby to bylo ještě složitější, rozeznat, kdy se jindy normální chování promění v nemoc, bývá obtížné.

Nejspíš jste již slyšeli termín post-pravdivá doba. Jde o vyjádření trendu, kdy ve společnosti nezáleží na faktech, ale je manipulovaná lživými, vymyšlenými a pokroucenými výroky. Pro mnoho lidí je takový vývoj nepochopitelný a matoucí. Pro psychology je taková věc méně překvapivá. Znají ji velmi dobře v interpersonálním světě.

Mozek, či v širším slova smyslu psychika, umí vytvářet vlastní fake news a hoaxy. Máme-li například pocit méněcennosti, mozek nás začne zásobovat překroucenými fakty. Z úsměvu se stává pošklebování, z odlišeného názoru se stává útok nebo ponižování. A my podle toho reagujeme. Šíře vnitřního světa je stejně velká a možná dokonce větší než vnější realita. Proto je tak obtížné se v ní orientovat.

Psycholog dostává od svých klientů zas a znovu otázky typu: Jak se mám té či oné poruchy jednoduše zbavit? Jaké jsou čtyři základní kroky ke spokojenému životu? Jak dosáhnout jednou provždy psychické pohody? A na žádnou z nich nemá psychologie odpověď. Nic takového jako jednoduché, univerzální a trvalé řešení neexistuje. Proč? Protože člověk ani život není jednoduchý, universální a beze změny.

Nejprve se pojďme podívat na požadavek jednoduchosti. Mozek je evolucí utvářený tak, aby nacházel souvislosti mezi jevy. Získává tak obrovské výhody. Například si mozek spojí, že určitý pach znamená přítomnost predátora. A tak je lepší utéct. Jednoduchá osa: signál – (očekávaný jev) – reakce, je velmi výhodná pro přežití. Jenže s rostoucí složitostí sociálního a psychického světa, začíná být tento postup nedostatečný a mnohdy i škodlivý. Nutí nás utíkat od problémů a hledat nepřátele. Stres, který je průvodním znakem většiny psychických poruch a nemocí, spouští naši touhu rychle se ze situace dostat. Buď z ní utéct anebo ji přemoci. A proto hledáme jednoduchá řešení, protože jsou rychlá a přinesou okamžitou úlevu. A taková řešení bývají nejen dlouhodobě neúčinná, ale někdy přímo

škodlivá. Většina psychoterapeutů zažila okamžik, kdy klient přišel ukončit terapii, protože se našlo „rychlé a báječné“ řešení jeho problému. Klienti často s určitou blahosklonnou výčitkou terapeutovi vysvětlují, že všechno je vyřešené, protože: „*Jsem se zamiloval/a do někoho jiného.*“; „*Odešel jsem ze zaměstnání.*“; „*Jedu do Indie.*“; „*Začal jsem posilovat.*“; „*Byl jsem na semináři regresivní hypnózy do minulých životů.*“ Někteří klienti dokonce udělají z hledání jednoduchých řešení svou základní životní strategii. Tendence hledat jednoduchá řešení je pochopitelná, jenže funguje jen u jednoduchých problémů a problémy psychiky nejsou jednoduché.

Druhá přirozená snaha člověka je nalézt univerzální řešení – grál, kámen mudrců, zlatou pravdu. Všimli jste si někdy „vyhýbavosti“ vědeckých odpovědí. Každý poctivý fyzik vám řekne, že to a to platí za těchto konkrétních podmínek. Někdy dokonce vědci používají výroky – to či ono platí pro pozorovatelný vesmír, nebo pro n-rozměrný svět. To není vědecký slang, vytváření alibi, nebo dokonce arogance. Je to poctivost vědecké metody. Je to pokora, kterou věda říká, jsme na cestě poznání a naše odpovědi nejsou univerzální. A se stejnou pokorou je nutné přistupovat k vnitřnímu světu jednotlivce. Proč by mělo něco platit pro všechny a pro všechno? Vzpomeňte si na všechny ty okamžiky, když vám někdo vysvětloval, že právě jeho způsob řešení je ten nejlepší. Vybatte si, jak vás to rozzlobilo, jak vám to přišlo nepřiléhavé, od věci. A najednou hledáme univerzální řešení, od těch hlubokých spirituálních, přes psychologické návody, až po pověry a nesmysly. Skutečně je modlitba řešením traumatu sexuálního zneužití blízkým příbuzným? Opravdu si myslíme asertivní umění

říkat NE, nám vyřeší existenciální otázky smyslu života? A vážně věříme, že lapač snů nám pomůže s panickou poruchou? Bohužel hledačům i hlasatelům univerzálních řešení chybí pokora a odvaha říci: „Já nevím.“ Proto je skutečná terapeutická práce pokaždé jiná. Protože je si vědoma jedinečnosti klienta i jeho situace. Nedává univerzální odpovědi, ale odpovědi platné pro vnitřní svět klienta a pro rozměry jeho aktuální situace.

S tím souvisí poslední nenaplnitelná touha řešení psychických obtíží – trvalost. Dosáhnout psychické pohody jednou provždy, již nikdy neprožívat muka nejistoty a beznadějí smutku. Jenže to nejde, život nás bude stavět do obtížných situací a do nejrůznějších krizí. A jediná skutečná konstanta krize je její nepředpověditelnost. Nevíme, co přijde, a nevíme, jak přesně na to budeme reagovat. Snaha neprožívat negativní emoce a být v pohodě za každou cenu se může sama stát zdrojem psychických potíží. Dobrá terapie není zakonzervováním štěstí. Terapeut klientovi naopak pomáhá přijmout realitu životních změn. A v případě nových starostí a problémů, které v budoucnu jistě přijdou, opustit nevhodné reakce a nahradit je zralými a zdravými procesy. Jenže právě takové procesy sebou nesou věci jako ozdravný smutek, nebo vystavení se nejistotě.

Jednoduchost, univerzálnost a trvalost řešení psychických potíží jsou široce rozšířené iluze. Proto je důležité ukazovat skutečnost, příčiny vzniku psychických potíží i realitu terapeutického procesu. A jednou z nesilnějších cest, jak něco ukázat je vyprávění příběhů. Příběhy jsou cestou, jak nejlépe zpřítomnit určitou zkušenost. Dobře vyprávěný příběh vás pohltí a vy spoluprožíváte situace postav, které

v něm jsou. Sdělení příběhem jsou silná, konkrétní a dotýkají se nás na myšlenkové (kognitivní) i citové (emoční) úrovni. Tak jako příběhy postav z této knihy. Už samotné povídky nám vysvětlují psychodynamiku osob, které v nich prožívají své osudy. Každou povídkou, která vystihuje skutečné chování lidí, jejich touhy a jejich prožitky, získáváme psychologický vhled do myšlení a emocí.

Co když, ale chceme jít ještě dál? Co když se chceme podívat za zavřené dveře? Chceme-li víc rozumět psychologii postav a v tomto případě jejich poruchám, je možné udělat odbornou analýzu. A tady přichází druhá část knihy, kterou máte před sebou – Očima psychologa. Tomáš Morávek čerpá ze svých zkušeností. Srozumitelným jazykem představuje odborné vysvětlení dané poruchy. Inspiruje k možným postupům a dává nahlédnout do práce psychologa.

Knihy bude obohacením pro každého, kdo chce rozumět lidské psychice. Je jedno jestli jste klient, terapeut, nebo vás daná oblast jen zajímá. Pro každého je tu inspirace a poznání. Děkuji za možnost si knihu přečíst a dokonce napsat pár slov.

Tomáš Vašák

STOPKA

Marek si zapnul zip u neonově zelené bundy, pak zmáčkl dálkové ovládání od vrat. Naposledy se ohlédl, zamával manželce a synovi, potom se spokojeně zadíval na svůj super moderní dům. Nasadil si helmu a zlehka vyrazil do ulic probouzející se Prahy. Studený jarní vzduch mu šuměl kolem uší. Měl pocit, že každé šlápnutí do pedálů v něm probouzí novou sílu. Připadal si naprosto neporazitelný a plný energie.

Do kanceláře dorazil přesně v osm, zaparkoval své drahé kolo, dal si sprchu a v 8:20 už seděl na poradě. Košile i oblek na míru, zářivý úsměv. Kolegové z firmy vypadali, jakoby je poránu přešel vlak. Do práce se totiž přivezli autem a teď už do sebe lili tak třetí kávu, přesto se nějak nemohli probrat. On začínal den sportem a iontovým nápojem.

„Marku, bezvadný! Gratuluju!“ ta slova slýchal na veletrzích už pár let a skoro je nevnímal. Zakládal si na tom, aby znal všechny své podřízené. Byl hvězdou každé společenské události i úžasným manželem a otcem. Nebylo to však zadarmo, snažil se ze všech sil a měl štěstí, že investoval v dobré době.

Toho všeho dosáhl úplně sám, protože si šel za tím, co ho bavilo nejvíc. Chemie. Ale nic z toho by se pravděpodobně nestalo, kdyby se na třídním srazu základní školy nepotkal s bývalým spolužákem Alešem. Seděli skoro do rána v nonstop baru a kromě toho, že se šileně

opili, domluvili spolu kšeft. Aleše studování nikdy moc nebavilo, zato byl manuálně velmi zručný. Po základce šel do učení a teď měl firmu na výrobu nábytku. Marek ho hned po třetím panáku plácl do zad.

„Hele, teď mě něco napadlo! Nechtěl bys se mnou něco dělat?“

„Ty už si přišel nalitej, ne? Ty? Takovej inťouš?!“ rozesmál se Aleš na celou hospodu.

„Neee, poslouvej, myslím to úplně vážně! Teď jsem zkrátka vymyslel takovou, jak bych ti to vysvětlil..., no, prostě hmotu.“

„No, a co já s tím? Mě zajímá dřevo, tvoje hmota mi je dost ukradená!“

„Nech mě domluvit! Když vyrobíš nadčasovej a kvalitní stůl, tak na to pak nalejeme tu moji hmotu, chápeš?“

„Ne,“ řekl Aleš a nalil do sebe dalšího panáka.

„Prostě, já vyrobím desku a ty stůl, jasný?!“

„Jasný! Skoro...“

„Uděláme něco naprosto jedinečného! Já to úplně vidím! Super moderní design!“ Marek se do té představy úplně vžil. Takřka zapomněl, že je v potemnělé čtyřce. Televizi na zdi nebylo přes hlučné skupinky štamgastů slyšet a číšník s podivně zploštělou hlavou jim nosil jednu rundu za druhou.

Když se pak potáceli k ránu Žižkovem a vykřikovali: „Mareš! Dobrý jméno, ne? Takový známý!“ Aleš se rozchechtal: „Tak tu firmu pojmenujeme! Jooooo! Nebo MarAleš?!“ Pak na ně někdo z okna zařval: „Zmlkni!“ Tak se raději rozloučili.

Netušili, že značka Marlesh, jak firmu nakonec pojmenovali, bude jednou opravdu známá. Přibrali ještě Petra jako marketingového

odborníka a rozjeli něco, o čem se jim v hospodě opravdu ani nezdálo. Začali takřka z nuly a dnes prodávají po celé republice i do zahraničí. Po letech byl z Marka člověk, pro kterého pracovalo mnoho lidí. Cestoval po světě, pořídil si dům, měl drahé auto a společenskou prestiž. Život jako z motivačního pořadu o štěstí.

„Tak proč, proč si toho sakra nevším?! Proč pro něho pořád nexistuju?“ té vtíravé otázky se Marek nemohl zbavit už několik let.

Přesně v poledne bylo prostřeno a v čerstvě nalitém vývaru plavaly domácí nudličky. Máma ho letmo pohládila po nagelovaných vlasech. V jeho rodném domě se vůbec nic neměnilo, každá návštěva probíhala takřka úplně stejně. Syn Adámek něco žvatlal a jeho žena Anna se na něho povzbudivě usmívala. Máma kolem nich pobíhala a snažila se tím snížit hladinu napětí. Bohužel marně.

Protože ON mlčel. Nezajímalo ho, co Marek dělá ani jak se má. Dárek na stole zůstal nerozbalený. Tvrdé otcovy oči bloudily po místnosti, ale na svého syna se ani nepodíval. Zato Marek z něho oči takřka nespustil. Nesnášel jeho podmračené obočí a lhostejný výraz, jakoby u stolu seděl sám. Přesto stále čekal, že se jednou něco stane, že se táta změní a bude ho mít rád.

Marek odešel z domova v osmnácti letech. Nikdy nezapomene, jak za ním otec křičel: „Pro mě seš nikdo, rozumíš?!“ A to vše jen proto, že si vybral jinou školu, než do které ho táta tlačil. Nesnesl to, že se mu vzepřel, že odmítl předem vyšlapanou cestu.

Ale Marek nechtěl trávit noci po nemocnicích a dny na sálech, v tom měl jasno už od malička. Jenže rodiče i ostatní příbuzní počítali s tím, že půjde v otcových stopách. Převezme jeho pacienty a vše ostatní, ale Marek nechtěl.

Nenáviděl tátovu práci už od dětství, zrušené dovolené, plačící máma na zabalených kufrech. Práce měla vždy a ve všem přednost. V pubertě měl dokonce pocit, že otec svoji moc nad pacienty cíleně zneužívá. Že mu je snad příjemné si mezi nimi vybírat šťastlivce, kteří měli tu čest, aby je operoval. Byl zkrátka vyhledávaným ortopedem a moc dobře si to uvědomoval. Na rozdíl od svého syna miloval to věčné pochlebování. Lidé se před ním skoro plazili, jen aby je náhodou neoperoval někdo jiný.

MUDr. Matějka pro ně byl něco jako Bůh, ale co Marek a máma?

Nepřišel na žádnou důležitou událost v jeho životě, přestože věděl, jak moc tím jeho syn trpěl. Když si Marek před lety zabalil pár věcí a odcházel z domova, řekl si, že žádného tátu nemá a dost let to tak bral. Úplně ho vymazal ze svého života.

Až když se oženil a narodil se mu syn, uvědomil si, že mu v životě něco chybí. Cítil takové zvláštní prázdno, které urputně zaplňoval sportem a diářem nacpaným tak, že by to sotva stihli dva lidé.

Měl nutkavou potřebu rodiče vidět, stále čekal omluvu nebo alespoň lítost. Bohužel otce vůbec nezajímal. Zato máma měla vždy velkou radost, že ho vidí. Marek byl jejich jediný syn. Když od nich odešel, těžko se s tím vyrovnávala a teď chtěla všechny ty roky, co se neviděli dohnat.

„Marečku, tak co? Povídej! V práci všechno dobrý? A vezmeš si domů ty koláčky a ten dort, jo?“

Marek se otočil na mámu a chvíli ji vděčně držel za drobnou ruku. Usmívala se tak silně, že se trochu obával, aby nedostala křeč. Také si všiml, jak do sebe kopl panáka, než přinesla polévku z kuchyně. Nechápal, jak s otcem mohla vydržet tolik let. Pan primář, nadčlověk, snad i ze spaní mluví latinsky.

„Vždyť víš, že si to rádi vezmeme...“, usmál se na ni.

Otec cinkl lžící o talíř a začal jíst. Ostatní se mlčky přidali. Vzduch byl plný nevysvětlených křivd a pohrdání. Proč jen se tu cítím tak stísněně? Co od toho ubožáka čekám? Svědomí? Vždyť určitě žádné nemá, to už by dávno něco řekl, udělal. Pochoval by si Adama, pohladil ho po vláskách.

Neměl jsem sem vůbec chodit, běželo Markovi hlavou, když spěšně hltal horkou polévku. Nemá to smysl. Co na tom, že je mu 60, bude až do smrti pan uražený a já nemám zapotřebí se před ním dál ponižovat.

„Mami, nezlob se, my půjdeme, musím si ještě něco zařídit! Ale vezmu tě v týdnu na oběd, jo?“ řekl náhle a prudce vstal od stolu.

Anna k němu udiveně vzhlédla, bezradně pokrčila rameny a omluvně se podívala na tchyni, pak na tchána. Ten si v klidu položil řízek na talíř a čekal, až mu manželka naservíruje brambory, jejich odchod ho nijak nevzrušoval. Anna vzala Adámka do náručí a spěšně odešli.

„Počkejte přece, Marečku, nezlob se, vždyť ho znáš...“ Markova matka vypadala, že se brzy rozbřečí. Anna si okénkem vzala z jejich

třesoucích se rukou pečlivě zabalené řízky. Nestihla však ani poděkovat, Marek šlápl na plyn, až kola terénního auta zaskřípěla. Adámek se vzadu na sedačce rozplakal.

„Hele, nic se neděje, jo? Jen jsem tam už nemohl dýchat..., hodím vás domů a půjdu se trochu proběhnout.“ Anna se na něj smutně usmála.

Marek si rychle přehodil oblečení, a když uběhl svých patnáct kilometrů, cítil se mnohem lépe.

Později začal dohlížet na přípravu večírku pro přátele, vybraná vína, sýry. Dům byl plný lidí, mozek mu jel na plné obrátky, telefon neustále u ucha. Nově otevřená pobočka se prostě musí oslavit. Na našich designových stolech bude brzy večeřet i britská královna, pousmál se v duchu Marek. Nový materiál, který s Alešem jako první použili na desku stolu, byl tak originální, že výroba běžela nepřetržitě a zakázky skoro nestíhali vyřizovat.

Marek se nikdy neopil tak, že by to na něm bylo poznat, chtěl mít vše pod kontrolou. Zato jeho společník to dnes opravdu rozbalil, až to bylo Markovi nepříjemné. Vzal si ho stranou a pošeptal mu: „Aleši, už si laskavě nic nedávej! Nebo se seber a vypadni!“ Aleš se na něho zhnuseně podíval. „Aaa, pan dokonalej! Trochu se uvolni, nebuď sakra tak v křeči!“ pak si dal ruce do kapes a odvrávoral zpátky k baru.