

IRVIN D. YALOM

Láska a její kat

Deset povídek, které odhalují touhy a motivace lidské duše

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

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. 1. —

Praha : Portál, 2004. — 304 s.

Název originálu: Love's executioner

ISBN 80-7178-955-0

821-32 \* 615.851:111.11

1. existenciální psychoterapie
2. příběhy
3. případové studie

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství

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

© Portál, s. r. o., Praha 2004

ISBN 80-7178-955-0

##### KAPITOLA TŘETÍ

# Tlustá dáma

Nejlepší světoví tenisté trénují pět hodin denně, aby ve své hře eliminovali všechna slabá místa. Mistři zen-buddhismu donekonečna touží po klidu mysli, baletka po ovládnutí rovnováhy, kněz stále zpytuje své svědomí. Každé povolání v sobě skrývá oblast možností, ve kterých hledá profesionál dokonalost. Pro psy-choterapeuta je touto říší, tímto nevyčerpatelným kurikulem sebezdokonalovaní, které nikdy není u konce, protipřenos. Zatímco *přenos* hovoří o pocitech, které pacient mylně přisuzuje psychoterapeutovi, ale které ve skutečnosti pramení z jeho vlastních dřívějších vztahů, *protipřenos* jde opačným směrem a týká se podobných iracionálních pocitů, které směřuje terapeut k pacientovi. Někdy nabývá protipře­nos dramatické podoby a ve výsledku činí terapii nemožnou: představte si Žida, který léčí nacistu, nebo ženu, která byla kdysi znásilněna a nyní má léčit násilníka. Přesto je v mírnější formě protipřenos přítomný v každém terapeutickém procesu.

Toho dne, kdy Betty vstoupila do mé ordinace - ve chvíli, kdy jsem viděl, jak kormidluje své mohutné sto pětadvacet kilogramů těžké tělo k mé křehké a technicky úžasné kancelářské židli — jsem věděl, že je přede mnou těžká zkouška mého protipřenosu.

Vždy mě odpuzovaly tlusté ženy. Prostě jsou nechutné: jejich absurdní kolé­bavá chůze, naprostá absence tělesných kontur — prsa, klín, zadeček, ramena, čelist — všechno, všecičko, co si na ženě rád prohlížím, u nich zmizelo v záplavě

sádla. A nenávidím jejich šaty, beztvaré pytlovité šaty, nebo — ještě hůř — na soudkovitých stehnech přiléhavé modré džíny jak pro slona. Jak si vůbec mohou dovolit vystavovat nám ostatním takové tělo?

A zdroj těchto politováníhodných pocitů? Nikdy jsem se tím nezabýval. Jsou uloženy tak hluboko, že jsem je nikdy nepokládal za předsudky. Ale kdyby ode mé někdo požadoval vysvětlení, předpokládám, že by směřovalo k rodinám tlustých, vše kontrolujících žen, včetně mé matky, které zaplňovaly mé dětství. Obezita, tak ojedinělá v mé současné rodině, byla částí toho, čeho jsem se jako ambiciózní prvogenerační Američan chtěl zbavit navždy, když jsem se rozhodl setřást ze svých nohou prach ruské židovské obce.

Napadají mě i jiné možnosti. Vždy jsem obdivoval — možná více než jiní muži — ženské tělo. Nejen obdivoval, vyzdvihoval, idealizoval jsem ho a byl jsem jím nadšen do takové míry, která přesahovala veškerý rozum. Cítím tedy odpor k tlustým ženám kvůli znesvěcení své touhy, kvůli nafouknutí a poničení každého nádherného rysu, který zbožňuji? Cítím odpor proto, že mě obírají o sladkou iluzi a odhalují mně podstatu hmoty — přebujelé a útočné hmoty? Vyrůstal jsem v rasově segregovaném Washingtonu jako jediný syn bílé rodiny mezi černými sousedy. Na ulicích mě černoši napadali za to, že jsem bílý, a ve škole mě napadali běloši za to, že jsem žid. Ale všude mě obklopovala tloušťka — tlusté děti, velké zadky, terče posměchu, všichni ti, kteří byli do atle­tických týmů bráni až jako poslední, ti, kteří nebyli schopni uběhnout jedno kolečko atletické dráhy. I já jsem cítil potřebu někoho nenávidět. A možná právě tam jsem se to naučil.

Pochopitelně jsem v této zaujatosti nebyl sám. Kulturní posila je všude. Kdo z nás vůbec kdy řekl laskavé slovo o tlusté ženě? Jenže moje opovržení přesa­huje všechny kulturní normy. Na začátku své kariéry jsem pracoval v ostře sle­dovaném vězení, kde nejmenším zločinem, kterého se moji pacienti dopustili, byla jednoduchá vražda jednoho člověka. Přesto mi nedělalo problém tyto pa­cienty přijmout, pokusit se jim porozumět a hledat způsoby, jak jim být oporou.

Ale když vidím jíst tlustou ženu, moje schopnost lidského porozumění je tatam. Mám chuť od ní jídlo odstrčk. Nebo jí nacpat obličej do zmrzliny a zařvat: „Přestaň se cpát! Copak proboha nemáš dost?" Nejraději bych jí sdrá-toval čelisti!

Ubohá Betty nic z toho, co mi probíhalo hlavou, díkybohu netušila. Nevinně se valila k mé židli, pomalu na ni složila své tělo, upravila si faldy (nohama ani nedosáhla na zem) a v očekávání se na mě podívala.

Proč proboha, napadlo mě, nedosáhne nohama na zem? Není zas tak malá. Seděla vysoko na židli, jako by seděla ve svém vlastním klíně. Může to být tím, že její stehna a zadek jsou tak obrovské, že nohy mají daleko na podlahu? Rychle jsem své myšlenky zaplašil — přece jen za mnou tato osoba přišla, pro­tože u mě hledá pomoc. O chvíli později jsem se přistihl, že myslím na kresle­nou postavičku malé tlusté ženy z filmu *Mary Poppins —* na tu, co zpívá „Super-califragilisticexpialidocious" - protože to byl ten typ figurky, kterou mi Betty připomínala. Jen se značným úsilím jsem své myšlenky zahnal. A tak to pokra­čovalo. Celá hodina s ní byla jedním velkým tréninkem, kdy jsem v sobě zapu­zoval jednu urážlivou představu za druhou. Vybavil se mi Mickey Mouše, kou­zelníkův učeň ve *Fantazii,* zaháněl jsem své rozptylující myšlenky, dokud se mi nepodařilo potlačit i tuto představu a plně se věnovat Betty.

Jako obvykle jsem pro své vlastní zorientování začal anamnestickými otáz­kami. Betty mi řekla, že jí je dvacet sedm let, že je svobodná a pracuje v oddě­lení public relations u velkého newyorského obchodního řetězce, odkud se před třemi měsíci přesunula do Kalifornie, kde bude po dobu osmnácti měsíců asi­stovat při otevírání nové pobočky.

Vyrůstala jako jedináček na malém chudém ranči v Texasu, kde její matka žila od smrti otce již patnáct let sama. Betty byla dobrá studentka, ukončila státní univerzitu, začala pracovat pro obchodní dům v Texasu a po dvou letech ji přeložili na centrálu do New Yorku. Nadváhou trpěla vždy, výrazně tloustnout začala koncem puberty. Kromě dvou nebo tří krátkých období, kdy ztratila dva-

čet až dvacet pět kilogramů díky tvrdé dietě, vážila od svých jednadvaceti let sto až sto dvacet pět kilogramů.

Usoudil jsem, že je čas pustit se do práce, a položil jsem svou standardní úvodní otázku: „Co vás trápí?"

„Všechno," odpověděla Betty. S ničím v životě není spokojená. Vlastně, jak řekla, ani žádný život nemá. Pracuje šedesát hodin týdně, nemá v Kalifornii žádné přátele, žádný společenský život, ani žádné aktivity. Její život snad pro­bíhal jakýmsi způsobem v New Yorku, ale kdyby požadovala přeložení, ohrozilo by to její kariéru, která je už tak dost vratká, protože ji její spolupracovníci nemají rádi. Její společnost ji původně poslala spolu s osmi dalšími nováčky na tříměsíční intenzivní kurz. Betty byla přesvědčená, že není ani tak výkonná jako jejích osm spolužáků a ani tak rychle nepostupuje. Bydlí v zařízeném bytě na předměstí, a jak sama říká, nedělá nic, jen pracuje a jí a počítá dny, které jí zbý­vají do vypršení osmnácti měsíců.

Doktor Farber, psychiatr z New Yorku, ke kterému chodila asi čtyři měsíce, ji léčil antidepresivy. Přestože pokračovala v jejich užívání, nepomáhalo jí to. Byla v hluboké depresi, každý večer plakala, přála si zemřít, špatně spala a vždy se budila ve čtyři nebo pět hodin ráno. Bloumala po bytě a v neděli, když měla volno, se ani neoblékla a trávila celý den v posteli před televizorem a pojí­dáním sladkostí. Minulý týden zatelefonovala doktoru Farberovi a ten jí dal kon­takt na mě a navrhl, aby mě požádala o konzultaci. „Řekněte mi něco víc o tom, *s* čím se ve svém životě potýkáte," začal jsem.

„Přejídání se vymklo mé kontrole," řekla Betty, zachichotala se a dodala, „možná byste řekl, že se při jedení nikdy nekontroluji, ale teď je to už *opravdu* mimo veškerý rámec. Přibrala jsem za uplynulé tři měsíce kolem deseti kil a nejsem schopná se dostat do většiny svých šatů."

To mě překvapilo — její šaty vypadaly natolik beztvaré, tak neuvěřitelně natahovací, že jsem si nedovedl představit, že by mohly být malé. „Máte i jiné důvody, proč jste se rozhodla přijít právě teď?"

„Minulý týden jsem byla u lékaře, protože mě bolela hlava, a ten mi řekl, že mám nebezpečně zvýšený krevní tlak, kolem 220 na 110, a že budu muset začít hubnout. Vypadal otráveně. Nevím, jak vážně ho mám brát — všichni v Kalifor­nii se tak bláznivě honí za zdravím. Nosí džíny a kecky i do ordinace."

Všechno toto breptala vesele zvánivým tónem, jako by mluvila o někom jiném, nebo jako bychom byli dva studentíci, kteří si jednoho deštivého nedělního odpo­ledne povídají historky. Snažila se mě do svého žertování zatáhnout. Vyprávěla vtipy. Měla nadání pro imitaci akcentů a mimiky svého lékaře, svých čínských zákazníků i svého šéfa. Během sezení se snad dvacetkrát rozesmála, její dobrou náladu zjevně žádným způsobem nezkazilo ani moje zásadní odmítání účastnit se toho všeho s ní.

Vždy beru svou práci velmi vážně, zejména když terapii s pacientem začí­nám. Jakmile již někoho do terapie přijmu, cítím se zavázán stát za tím člově­kem: věnovat mu veškerý čas a veškerou energii, která je nezbytná pro to, aby se jeho stav zlepšil. Přitom největší důraz ze všeho kladu na vytvoření důvěr­ného autentického přístupu k pacientovi.

Jak jsem si však mohl vytvořit takový vztah k Betty? Upřímně řečeno, cítil jsem k ní odpor. Stálo mě neuvěřitelné úsilí dívat se jí do tváře — tak opuchlé a obalené tukem. Její hloupé komentáře mě odpuzovaly. Na konci naší první hodiny jsem se cítil podrážděný a znuděný. Jak k ní mohu cítit cokoli důvěrného?

Nenapadal mě nikdo jiný, s kým bych si přál mít *méně* osobní vztah. Ale byl to *můj* problém, nikoli Bettin. Zřejmě po pětadvaceti letech praxe nadešel čas, abych se změnil. Betty reprezentovala nejzazší protipřenosovou výzvu — a právě z toho důvodu jsem jí nabídl, že se stanu jejím psychoterapeutem.

Určitě nemůže nikdo kritizovat terapeuta za to, že se snaží zlepšit techniky své práce. Ale co práva pacienta? Nebylo pro mě jednoduché si tuto otázku polo­žit. Cožpak není rozdíl mezi terapeutem, který se snaží zbavit „protipřenosových skvrn", a tanečníkem nebo mistrem zen-buddhismu, který se snaží dosáhnout dokonalosti ve své disciplíně? Jedna věc je zlepšit svůj backhand, jiná však je vylepšovat si své dovednosti na úkor křehkého pacienta, který tone v nesnázích.

Všechny tyto věci mě napadaly, ale nepřišly mi důležité. Byla pravda, že mi Betty poskytla příležitost zlepšit v mé terapeutické praxi osobní dovednosti. Nicméně také byla pravda, že v budoucnu budou moji pacienti profitovat z kaž­dého růstu, kterého dosáhnu. Mimoto lidé z pomáhajících profesí vždy prová­dějí praxi na živých pacientech. Není tu jiná alternativa. Jak by mohlo lékařské vzdělání — abychom se podívali na jeden příklad — existovat bez praxí studentů v nemocnicích? Dále vždy znovu zjišťuji, že v terapii odpovědní nováčci, kteří jsou zvídaví a obdaření entuziasmem, často vytvoří vynikající terapeutické vztahy a dokážou být stejně efektivní jako dlouholetí profesionálové.

Je to právě vztah, který léčí... vztah, který léčí... vztah, který léčí — můj pro­fesionální růženec. Říkávám to často studentům. A říkám stejně tak i jiné věci: o způsobu, jak vztah s pacientem navázat — jak vytvořit onu pozitivní bezpod­mínečnou úctu, neodsuzující přijetí, skutečné zaujetí, empatické porozumění. Jak chci léčit Betty, aniž bych navázal vztah? Jak dalece dokážu být autentický, empatický, jak dalece ji dokážu přijmout? Jak upřímný dokážu být? Co odpo­vím, pokud se mě zeptá, co k ní cítím? A tak jsem doufal, že jak budu s Betty postupovat dál, v průběhu její (vlastně naší) terapie se změním. V té chvíli mi připadalo, že Bettiny sociální interakce jsou natolik primitivní a povrchní, že nebude nutná žádná pronikavá analýza vztahu terapeut—pacient.

Tajně jsem doufal, že její vzhled bude nějakým způsobem kompenzován jejími interpersonálními vlastnostmi - tedy výraznou vitalitou nebo duševní čilostí, kte­rou jsem u několika tlustých žen našel — ale nic z toho jsem bohužel u Betty nepo­střehl. Čím více jsem ji poznával, tím nudnější a povrchnější se mi zdála.

Během několika našich prvních sezení mi Betty s nekonečnými podrob­nostmi popisovala problémy, se kterými se setkává při své práci se zákazníky, spolupracovníky a šéfy. Aniž by si všimla mých vzdechů, popisovala mi několik neuvěřitelně banálních rozhovorů a hrála i příslušné role. Jak já to nenáviděl! Popisovala mi — a zase s otravnými podrobnostmi — všechny atraktivní muže v práci a drobné patetické machinace, které zesnovala, aby s nimi mohla pro-

hodit několik vět. Odolávala veškerému mému úsilí dostat se alespoň trochu hlouběji pod povrch.

Nejenže bylo naše počáteční zkusmé „koktailové klábosení" donekonečna protahováno, ale nabýval jsem silný pocit, že i když se tímto stadiem prokoušeme, zůstaneme stále na povrchu věcí — protože od doby, co jsem Betty přijal, jsme byli odsouzeni k tlachání o kilogramech, dietách, banálních problémech v práci a důvodech, proč nezačala chodit na aerobik. Panebože, do čeho jsem se to dostal!

Každá z mých poznámek o našich prvních setkáních obsahovala něco jako: „další nudná hodina"; „každé tři minuty jsem se díval na hodinky"; „nejnud­nější pacient, s jakým jsem se kdy setkal"; „dnes jsem téměř usnul, musel jsem sedět vzpřímeně na židli, abych vůbec zůstal vzhůru"; „dnes jsem se málem zří­til ze židle".

Když jsem vážně přemýšlel o tom, že se přesunu na tvrdou a nepohodlnou židli, vzpomněl jsem si najednou, že Rollo May, u kterého jsem kdysi absolvo­val terapii, obvykle sedával na dřevěné židli s rovným opěradlem - říkával, že má problémy se zády. Ale potom jsem se s ním dlouhé roky potkával a nikdy se nezmínil o tom, že by ho trápily nějaké neduhy. Nebo to snad bylo proto, že si o mně myslel, že snadya...?

Betty se zmínila o tom, že neměla ráda doktora Farbera, protože během jejich sezení často usínal. Teď jsem pochopil proč! Když jsem mluvil s dokto­rem Farberem po telefonu, nezmínil se pochopitelně o svých výpadcích, ale sám se rozpovídal o tom, že Betty nebyla schopná pochopit, jak terapeutická sezení využít. Nedivil jsem se, zeji převedl na léčbu medikamenty. My psychiatři často tyto prostředky volíme, když nemůžeme dosáhnout pokroku terapií.

Kde začít? Jak začít? Snažil jsem se najít něco, čeho bych se mohl chytit. Upozorňování na její tloušťku k ničemu nevedlo. Betty dala jasně najevo, že doufá, že jí terapie pomůže dostat se k bodu, kdy by mohla začít vážně přemýš­let o snížení nadváhy, ale od tohoto bodu byla v současné době velmi daleko. „Když jsem v takovéhle depresi, je jídlo to jediné, co mi pomáhá přežít."

Soustředil jsem se na její pocity. Betty byla přesvědčivým příkladem, kdy je deprese pochopitelnou odpovědí na životní situaci. Kdo by nepociťoval depresi — zavřený na celých osmnáct měsíců v malém zařízeném bytě na ne­osobním kalifornském předměstí, odtržený od vlastního skutečného života, vlastního domova, společenských aktivit, přátel?

A tak jsem se jí pokoušel pomáhat rozebírat její životní situaci, ale dařilo se mi postupovat jen velmi pomalu. Měla spoustu vysvětlení, která mě odrazovala. Nebylo pro ni lehké navazovat přátelství, protože, jak zdůraznila, to se nedaří *žádné* tlusté ženě. (V tomto bodu jsem opravdu přesvědčovat nepotřeboval.) Lidé v Kalifornii mají svá vlastní uzavřená společenství a cizince příliš nevítají. Jediné společenské kontakty měla v práci, kde většina z jejích spolupracovníků nelibě nesla její nadřízené postavení. Kromě toho spolupracovníci byli, jako všichni Kaliforňané, nadšenými sportovci — ať šlo o windsurfing nebo parašutismus.

Dovedu si snad představit, že by něco z toho podnikala? Zahnal jsem před­stavu, jak se pomalu potápí na surfu, a připustil jsem, že má pravdu — to opravdu nemohou být její sporty.

„A jaké mám jiné možnosti?" zeptala se. Svět svobodných hlásá: Tlouštíkům vstup *zakázán.* Aby to dokázala, popsala mi zoufalou schůzku, do které se vrhla minulý měsíc. Byla to její jediná schůzka po mnoha letech. Odpověděla na inze­rát v soukromé sekci místních novin *The Bay Guardian.* Přestože ve většině inzerátů zveřejněných muži se nacházel explicitní požadavek na „štíhlou ženu", v jednom inzerátu tomu tak nebylo. Odpověděla na něj a dohodla se, že půjde na večeři s jakýmsi mužem jménem George, který ji požádal, aby si dala do vlasů růži a setkala *se s* ním v baru místní restaurace.

Výraz jeho tváře očividně pohasl, vyprávěla Betty, když ji poprvé spatřil, ale k jeho nehynoucí slávě přiznal, že je skutečně George, a po celou večeři se cho­val jako gentleman. Přestože o něm Betty už nikdy neslyšela, často na něj mys­lela. Při několika jiných takových pokusech v minulosti se s muži vůbec neset­kala — pravděpodobně ji spatřili už z dálky a zmizeli, aniž by s ní promluvili.

Zoufale jsem se snažil najít cestičky, jak Betty pomoci. Možná jsem se ve snaze skrýt své negativní pocity snažil přespříliš a dělal jsem začátečnické chyby tím, že jsem jí vnucoval další možnosti. Zvažovala někdy *Sierra Club?* Ne, pro pěší turistiku jí chybí výdrž. A co *Anonymní žrouti,* kteří by jí mohli poskytnout nějakou společenskou podporu? Ne, nenávidí skupiny. Další návrhy potkal podobný osud. Přece musí existovat ještě nějaká jiná cesta...

Prvním krokem ve všech terapeutických změnách je převzetí zodpovědnosti. Pokud se člověk necítí žádným způsobem odpovědný za své potíže, jak je může změ­nit? To byla přesně situace Betty. Problém prostě stál mimo ni — spočíval ve sterilní kalifornské kultuře, v absenci kulturních událostí, ve sportovně založené společen­ské scéně nebo v negativním přístupu společnosti k tlustým lidem. Navzdory mému nejlepšímu úsilí popírala Betty jakýkoli vlastní podíl na své nešťastné životní situaci.

Ale ano, na racionální rovině dokázala souhlasit s tím, že kdyby přestala jíst a začala hubnout, svět by s ní možná jednal jinak. Jenže to jí bylo příliš vzdá­lené, příliš v nedohlednu, její žravost se jí už vymkla z rukou. Kromě toho halasně odmítala odpovědnost tím, že uváděla další a další argumenty: genetické vlohy (na obou stranách její rodiny se vyskytovala značná obezita), nový výzkum, který dokazoval fyziologické abnormality u obézních, pohybující se od nízkých bazálních metabolických hodnot k přednastavené naprogramované, relativně neovlivnitelné tělesné hmotnosti. Ne, to nemůže fungovat. Chtěl jsem ji přimět, aby si přiznala odpovědnost za svůj vzhled, ale netušil jsem, jak toho v tuto chvíli dosáhnout. Musel jsem začít bezprostředněji. Jeden způsob mě napadl.

Nejcennější praktický nástroj psychoterapeuta je „koncentrace na proces". Soustřeď se na *proces* jako opozitum k *obsahu.* V konverzaci spočívá obsah v aktuálně použitých slovech, v podstatě toho, o čem se hovoří. Proces však zna­mená, jakým způsobem je obsah vyjadřovaný, a zejména — co tento způsob vyjadřování říká o vztahu mezi participujícími lidmi.

To, co jsem musel udělat, bylo rezignovat na obsah, například zabránit sám sobě nabízet Betty zjednodušující řešení, a zaměřit se na proces — na to, jak

vypadá vztah mezi námi. Nepřehlédnutelná byla jedna výrazná charakteristika našeho vztahu — *nuda.* V tuto chvíli bylo třeba uvážit, do jaké míry vše kompli­kuje protipřenos: musel jsem si ujasnit, do jaké míry je nuda mým problémem a do jaké míry by mě nudila jakákoli *jiná* tlustá žena.

A tak jsem postupoval opatrně, příliš opatrně. Brzdily mě mé vlastní nega­tivní pocity. Příliš jsem se bál zviditelnit svou averzi. Nikdy bych tak dlouho nepřešlapoval u pacienta, který by mi byl sympatičtější. Tlačil jsem sám sebe k nějakému pohybu. Pokud jsem měl být Betty nápomocný, musel jsem se vyznat sám v sobě, důvěřovat svým pocitům a jednat podle nich.

Byla pravda, že to byla doopravdy velmi nudná dáma a že jsem ji potřebo­val s touto skutečností konfrontovat nějakým přijatelným způsobem. Mohla odmítnout odpovědnost za cokoli jiného — za absenci přátel ve svém současném životě, za nelehký svět svobodných, za hrůzu z předměstí — ale *nechtěl* jsem jí dovolit odmítnout zodpovědnost za to, že je nudná.

Neodvážil jsem se použít slovo *nudná —* bylo příliš vágní a příliš pejorativní. Potřeboval jsem být přesný a konstruktivní. Ptal jsem se sám sebe, co přesně mě na Betty nudí, a identifikoval jsem dva zřetelné rysy. Zaprvé o sobě nikdy neprozradila nic důvěrného. Zadruhé tu bylo to její zatracené chichotání, její nucená veselost, její neochota být přiměřeně vážná.

Bude skutečně obtížné přimět ji k tomu, aby si tyto rysy uvědomila, aniž bych ji ranil. Rozhodl jsem se pro obecnou strategii: mým základním výchozím bodem bude, že se k ní chci přiblížit, ale že mi v cestě stojí její způsob chování. Doufal jsem, že pro ni bude obtížné bránit se kritice svého chování, bude-li součástí takového kontextu. To, že ji chci poznat víc, by ji mělo potěšit. Rozhodl jsem se začít tím, že upozorním na její naprostou neochotu k jakémukoli sebeodhalení, a na konci jednoho mimořádně uspávajícího sezení jsem se do toho pustil.

„Betty, později vám vysvětlím, proč to po vás chci, ale rád bych dnes zkusil něco nového. Zkuste ohodnotit sama sebe na stupnici od jedné do deseti, jak moc jste mi toho během dnešní naší společné hodiny prozradila. Považujte

desítku za největší možné sebeodhalení, které si dokážete představit, a jedničku za typ sebeodhalení, které třeba uděláte, řekněme, před neznámými lidmi, s kterými stojíte ve frontě na lístky do kina."

Chyba. Betty strávila několik minut tím, že mi vysvětlovala, proč by nikdy nešla sama do kina. Představovala si, jak ji lidé litují za to, že nemá žádné přá­tele. Vnímala jejich děs z toho, že by je mohla utlačovat, kdyby seděla vedle nich. Viděla jejich zvědavost, zmatek a rozpaky v obličeji, když sledovali, zda se dokáže vtěsnat do úzkého sedátka. Když začala rozvíjet další představy — rozší­řila diskuzi na sedadla v letadlech a na to, jak obličeje sedících pasažérů bledly strachy, když začala v chodbičce hledat své místo — přerušil jsem ji, opakoval svou žádost a definoval „jedničku" jako „příležitostnou konverzaci v práci".

Betty odpověděla tím, že si dala „desítku". Oněměl jsem úžasem (očekával jsem „dvojku" nebo „trojku") a řekl jsem jí to. Bránila své ohodnocení tím, že mi prozradila věci, které nikdy předtím nikomu neřekla: například že kdysi ukradla v obchodě časopis a že má strach z toho jít sama do restaurace nebo do kina.

Tento scénář se ještě několikrát zopakoval. Betty však stále trvala na tom, že hodně riskuje, až jsem se neudržel a řekl jí: „Betty, ohodnotila jste se desítkou, ale já to cítím jinak. Nemám pocit, že se přede mnou pouštíte do jakéhokoli opravdového rizika."

„Nikdy jsem nikomu jinému o těch věcech neříkala, ani například doktoru Farberovi ne."

„Jak se cítíte, když mi o tom vyprávíte?"

„Cítím se u toho dobře."

„Můžete použít jiné slovo než *dobře?* Musí to být děsivé nebo třeba osvobo­zující říkat to poprvé!"

„Cítím se OK, když to říkám. Vím, že mi nasloucháte profesionálně. Je to OK. Cítírn se OK. Nevím, co po mně chcete."

„Jak si můžete být tak jistá, že vám naslouchám profesionálně? Nemáte o tom žádné pochybnosti?"

Opatrně, opatrně! Nemohu slíbit víc upřímnosti, než jsem ochoten dát. Ne­existoval způsob, jak by mohla odhalit mé negativní pocity. Chování Betty popí­ralo jakoukoli pochybnost — v tomto okamžiku mi také řekla o tom, jak během sezení doktor Farber usnul, a dodala, že se jí zdá, že mám o všechno daleko větší zájem než on.

Co jsem po ní vlastně chtěl? Ze *svého* úhlu pohledu mi o sobě prozradila hodně. Věděl jsem to. Co tedy v jejím sebeodhalování způsobovalo, že mě to nechávalo naprosto netknutého? Zarazilo mě, že vždy hovořila o něčem, co se mohlo stát kdekoli a kdykoli. Nebyla schopná — nebo nechtěla — odhalovat cokoli na sobě v té bezprostřední přítomnosti, kterou jsme spolu prožívali. A proto také její vyhýbavé odpovědi typu „OK" nebo „dobře", kdykoli jsem se jí zeptal na pocity tady a teď.

To byl můj první důležitý objev, ke kterému jsem u Betty došel: byla zoufale izolovaná a přežívala v této izolaci jen díky jakémusi virtuálnímu mýtu, že její soukromý život probíhá někde jinde. Její přátelé, její okruh známých nebyl tady, ale kdekoli jinde — v New Yorku, v Texasu, v minulosti. Vlastně všechno důle­žité bylo prostě někde jinde. A právě v tuto chvíli jsem poprvé začal mít pode­zření, že pro Betty neexistuje žádné „tady".

Za další: Pokud mi na sebe prozrazovala víc než komukoli jinému, jak potom vypadaly její důvěrné vztahy? Betty odpověděla, že má pověst člověka, se kterým se hezky povídá. Ona a já, řekla, děláme vlastně totéž, ona je terapeutem všech. Dodala, že má spoustu přátel, ale žádný z nich nezná *ji.* Jejím přínosem je to, že umí naslouchat a že je zábavná. Nesnáší tu představu, ale je to tak — je zábavný tlouštík.

A toto byl pochopitelně další zásadní důvod, proč mi Betty připadala tak nudná: nejednala se mnou fér, v našich rozhovorech tváří v tvář nebyla nikdy autentická, ale falešně „zábavná".

„To, co jste řekla o své zábavnosti nebo spíše o jejím předstírání, mě opravdu *zajímá.* Domnívám se, že jste se rozhodla — a podle toho i jednáte — bavit i mě."

„Hmmm, zajímavá teorie, doktore Watsone."

„Děláte to od našeho prvního setkání. Vyprávíte mi o životě, který je plný zoufalství, ale tváříte se, jako by nás to mělo oba pobavit."

„Jsem už taková."

„Když jste v jednom kuse takhle rozverná, ztrácím pojem o tom, jakou bolest prožíváte."

„Je to lepší než se tomu poddat."

„Ale vy jste přišla ke rnně hledat pomoc. Proč u toho musíte hrát to divadlo?"

Betty se začervenala. Zdálo se, že ji moje konfrontace vyvedla z rovnováhy — jako by se náhle celá stáhla a vnořila do svého těla. Utřela si čelo malým kapes-níčkem a chvíli bylo ticho. „Betty, dnes chci být důsledný. Co by se stalo, kdy­byste se přestala snažit mě bavit?"

„Nevidím nic zlého na tom, když je trochu legrace. Proč brát všechno tak... tak... já nevím... vy jste pořád tak vážný. Kromě toho — tohle jsem já, jsem už taková. Nejsem si jistá, jestli vím, o čem mluvíte. Co myslíte tím *bavit vás?"*

„Betty, tohle je důležité, to je nejdůležitější věc, na kterou jsme kdy nara­zili. Ale máte pravdu. Zaprvé musíte přesně vědět, co mám na mysli. Nevadilo by vám, kdybych vás odteď během našich dalších sezení vždy přerušil a upo­zornil na to, že se mě — v daném okamžiku — snažíte bavit?"

Betty souhlasila, sotva mohla odmítnout. A já jsem teď měl k dispozici mimořádně osvobozující prostředek. Měl jsem souhlas ji okamžitě přerušit (a odkázat pochopitelně na naši dohodu), kdykoli se zachichotá, bude napodo­bovat hloupý přízvuk nebo se bude pokoušet mě bavit nebo bude jiným způso­bem odvádět pozornost od tématu.

Během tří nebo čtyř sezení její „zábavné" chování zmizelo a Betty začala poprvé mluvit o svém životě s vážností, kterou si zasloužil. Říkala, že musela být veselá, aby si udržela pozornost ostatních. Namítl jsem, že v mé ordinaci je opak pravdou: čím více se mě snažila pobavit, tím vzdálenější jsem se cítil a pociťoval jsem i méně zájmu.

Ale Betty řekla, že neví, jak být jiná. Požádal jsem ji tedy, aby odhodila veš­kerý svůj společenský repertoár. Odhalit sebe samu? Pokud by se měla odhalit,

co se ukáže? Uvnitř nic není. Je prázdná. (Slovo *prázdný* se mělo objevovat v postupující terapii stále častěji. Psychologická *prázdnota* je obvyklá při léčbě pacientů s poruchami stravovacích návyků.)

V tomto bodě měla Betty moji naprostou podporu. *Teď,* jak jsem ji upozornil, opravdu riskuje. *Teď je* na osmičce nebo devítce na stupnici sebeodhalování. Uvědomuje si ten rozdíl? Pochopila to rychle. Řekla, že cítí úzkost, jako by ská­kala z letadla bez padáku.

Teď jsem se nudil méně. Na hodinky jsem se díval méně často a jen jednou za čas jsem zkontroloval, jak hodina pokročila — nikoli abych jako předtím počí­tal minuty, které ještě musím přečkat, ale abych zjistil, zda mi zbývá dost času na otevření nového problému.

Ani nebylo nutné zahánět z mysli urážlivé myšlenky týkající se jejího zjevu. Už jsem nevnímal její tělo a místo toho jsem se jí díval do očí. Vlastně jsem u sebe s překvapením zaznamenal první záblesky empatie. Když mi Betty vyprávěla, jak zašla do baru, kde si k ní sedli dva chlapíci a posmívali se jí tím, že bučeli jako kráva, prožíval jsem tu potupu s ní a řekl jsem jí to.

Moje nové pocity k Betty mě přiměly vybavit si — a to jsem se zastyděl — moje první reakce na ni. Otřásl jsem se, když jsem si vybavil všechny ty obézní ženy, ke kterým jsem se choval tak netolerantně a nelidsky.

Všechny tyto změny signalizovaly velký pokrok. Úspěšně jsme odhalili Bet-tinu izolaci a její hlad po sblížení. Doufal jsem, že jí ukážu, že druhý člověk ji může plně poznat, a přece o ni stát.

Betty se teď cítila terapií plně pohlcená. Mezi jednotlivými sezeními pře­mýšlela o našich diskuzích. Během týdne se mnou vedla dlouhé imaginární roz­hovory, těšila se na naše setkání a cítila zlost a zklamání, když musela kvůli slu­žebním cestám sezení vynechat.

Jenže zároveň začala být nevysvětlitelně více stresovaná a vyzařovalo z ní více smutku a úzkosti. Chopil jsem se příležitosti tento vývoj využít. Kdykoli se u pacienta začínají projevovat symptomy v souvislosti se vztahem k terapeutovi,

je to znamení, že terapie skutečně začala, a zkoumání těchto symptomů otevírá cestu ke klíčovému problému.

Její strach souvisel s obavou, že se stává na terapii příliš závislou. Naše sezení se stala nejdůležitější věcí v jejím životě. Nevěděla, co se s ní stane, až nebude mít svůj týdenní „pevný bod". Zdálo se mi, že si stále chrání svou uza­vřenost tím, že hovoří o „pevném bodu" spíše než o mně, a postupně jsem ji chtěl s tímto zjištěním konfrontovat.

„Betty, co je nebezpečného na tom, že si mě pustíte blíž?"

„Nejsem si jistá. Nahání mi to strach — že vás třeba budu příliš potřebovat. A nejsem si jistá, že tady pro mě budete. A za rok budu muset Kalifornii opus­tit, to přece víte, ne?"

„Rok je dlouhá doba. Takže se mi teď bráníte, protože vám nebudu k dispo­zici navždy?"

„Vím, že to nedává smysl. Ale stejně přistupuji ke Kalifornii. Mám ráda New York a nechci mít ráda Kalifornii. Mám strach z toho, že když si tady vytvořím přátelské vztahy a začnu to tu mít ráda, nebudu chtít odjet. Další důvod je, že začínám mít pocit, proč se tím vůbec trápit, vždyť jsem zde jen dočasně. Kdo by stál o chvilková přátelství?"

„Rozumím vašim důvodům a přístupu. Ale já to vidím tak, že byste měla s tímhle liduprázdným životem skoncovat. Možná že je to jeden z důvodů, proč uvnitř cítíte prázdnotu. Ať tak, či onak, každý vztah musí jednou skončit. Neexistuje nic takového, co by poskytovalo záruku na celý život. Je to, jako byste odmítala užít si pohled na východ slunce, protože nesnesete pocit, že někdy zapadne."

„Zní to legračně, když to říkáte takhle, ale je to to, co dělám. Když potkám kohokoli nového, kdo je mi sympatický, začnu si hned představovat, jaké to bude, až se s ním budu loučit."

Věděl jsem, že jsme objevili důležité východisko a že se k němu ještě vrá­tíme. Otto Rank popsal tento životní postoj krásnou větou: „Odmítáme půjčky života, abychom se vyhnuli dluhu smrti."

Betty se teď dostala do deprese, která byla krátkodobá a nabrala překvapivý paradoxní obrat. Důvěrnost a otevřenost našeho rozhovoru ji oživila, ale místo aby si dovolila vychutnat ten pocit, propadala smutku, když si uvědomila, že její život až dosud jakoukoli intimitu postrádal.

Vzpomněl jsem si na jinou pacientku, kterou jsem léčil před rokem, čtyřia-čtyřicetiletou mimořádně odpovědnou a svědomitou lékařku. Jednoho večera uprostřed manželské přestřelky toho nezvykle mnoho vypila, ztratila nad sebou kontrolu, házela talíře na zdi a jen o vlásek minula manžela, když po něm mrš­tila citrónový koláč. Když jsem se *s* ní o dva dny později setkal, vypadala pro­vinile a byla v depresi. Snažil jsem se jí navrátit rovnováhu. Začal jsem ji pře­svědčovat, že ztráta sebekontroly není vždy katastrofou. Ale ona mě přerušila a prohlásila, že jsem to nepochopil: necítí žádnou vinu, ale místo toho je plná lítosti, že čekala až do svých čtyřiačtyřiceti let na to, aby zapomněla na veške­rou sebekontrolu a konečně dala průchod některým opravdovým citům.

Přestože Betty vážila sto pětadvacet kilogramů, zřídka jsem s ní hovořil o jedení a její tloušťce. Často vyprávěla o dlouhých (a stejně k ničemu neve­doucích) hádkách se svou matkou a přáteli, kteří jí chtěli s kontrolou stravova­cích návyků pomoci. Přesně této roli jsem byl pevně rozhodnut se vyhnout. Místo toho jsem důvěřoval svému odhadu, že pokud se mi podaří odstranit pře­kážky, které jí leží v cestě, podnikne sama Betty nějaké kroky k tomu, aby se začala starat o své tělo.

Tím, že jsem identifikoval její izolaci, se mi podařilo odstranit překážky nej­větší — Betty už nebyla tak depresivní a díky tomu, že si vytvořila svůj vlastní společenský život, už nevnímala jídlo jako jediný zdroj požitku. Ještě však bylo třeba překonat její představu, že ztráta váhy je spojená s nějakým nebezpečím — potom by mohla dospět k rozhodnutí začít s dietou. A došlo k tomu následovně. Když jsme se věnovali terapii již několik měsíců, rozhodl jsem se, že pokrok bude rychlejší, pokud bude vedle individuální terapie absolvovat i terapii sku­pinovou. Když nic jiného, byl jsem si jist, že je moudré vytvořit podpůrné spo-

lečenství lidí, kteří jí pomohou vydržet těžkou dietu, do které se chystá pustit. Dalším důvodem bylo, že skupinová terapie poskytne Betty příležitost prozkou­mat interpersonální otázky, které jsme během naší terapie otevřeli — tajnůstkář-ství, potřebu bavit jiné, pocit, že nemá co nabídnout. Přestože se Betty velmi bála a zpočátku můj návrh odmítala, nakonec souhlasila a připojila se k tera­peutické skupině, kterou vedli dva jiní psychiatři.

Jedno z jejích prvních skupinových setkání bylo shodou okolností mimořádně neobvyklé, protože Carlos, který ke mně také docházel na individuální terapii (viz „Kdyby znásilnění nebyl zločin..."), sdělil skupině, že má nevyléčitelnou rakovinu. Bettin otec zemřel na rakovinu, když jí bylo dvanáct, a od té doby se této choroby děsila. Kdysi se rozhodla absolvovat nultý ročník medicíny, ale stu­dium vzdala ze strachu, že by přišla do kontaktu s pacienty s rakovinou.

Během několika dalších týdnů vyvolal u Betty kontakt s Carlosem takovou úzkost, že jsem se s ní musel setkat při několika mimořádných sezeních a měl jsem problém ji přesvědčit, aby ve skupině pokračovala. Objevily se u ní obtížné fyzické symptomy — včetně bolestí hlavy (její otec zemřel na rakovinu mozku), bolesti v kříži, dusnosti — a trápila ji neodbytná myšlenka na to, že i ona má rakovinu. Trpěla fobiemi z návštěvy doktora (protože se styděla za své tělo, jen zřídkakdy připustila lékařskou prohlídku a nikdy nebyla na gynekologickém vyšetření), a tak bylo těžké ji přesvědčit, že je zdravá.

Stala se svědkem Carlosových alarmujících ztrát kilogramů a vzpomněla si, jak se během dvanácti měsíců scvrkl její otec z obézního muže na kostru oba­lenou velkými záhyby volné kůže. Věděla, že tyto myšlenky jsou iracionální, a uvědomila si zároveň, že od otcovy smrti věří tomu, že ztráta hmotnosti by mohla způsobit její menší odolnost vůči rakovině.

Také nesla velmi těžce vypadávání vlasů. Když se začala účastnit skupinové terapie, Carlos (který přišel o vlasy v důsledku chemoterapie) nosil paruku, ale onoho dne, kdy ve skupině poprvé promluvil o své rakovině, přišel na sezení holohlavý. Betty to vyděsilo a vrátila se jí představa jejího vlastního holohlavého

otce, který měl kvůli operaci mozku oholenou hlavu. Vzpomněla si také, jak ji vyděsilo, když jí při předcházející obtížné dietě začaly výrazně vypadávat vlasy. Všechny tyto rušivé pocity mohutně přispěly k Bettiným problémům s nad­váhou. Nejenže pro ni jídlo znamenalo zdroj požitku, nejenže to byla cesta, jak zmírnit pocity samoty, nejenže štíhlost evokovala bolest ze smrti otce, ale cítila také — podvědomě — že úbytek hmotnosti vyústí *v její* smrt.

Postupně se Bertina obrovská úzkost zmírňovala. Nikdy předtím o těchto otázkách otevřeně nehovořila. Možná jí pomohla prostá katarze, možná pro ni bylo užitečné, že poznala magickou přirozenost svého myšlení, možná některé z jejích strašlivých představ prošly desenzitizací tím, že o nich mluvila za den­ního světla tichým racionálním způsobem.

Během této doby mimořádně pomohl Carlos. Bettini rodiče se až do úplného konce bránili myšlence, že je otec vážně nemocný. Tak mohutné popírání vždy poznamená pozůstalé — a Betty nebyla ani připravená na otcovu smrt, ani neměla možnost se s ním rozloučit. Ale Carlos představoval naprosto odlišný přístup k osudu, měl odvahu, byl racionální a otevřeně dával najevo své pocity, které se týkaly choroby a blížící se smrti. A ke všemu byl k Betty nesmírně las­kavý - možná to bylo proto, že věděl, že je mojí pacientkou, možná proto, že při­šla, když byl ve velkorysém stavu mysli („každý má srdce"), možná jednoduše proto, že měl slabost pro tlusté ženy (což, neříkám to rád, jsem vždy považoval za další důkaz jeho perverze).

Betty zřejmě musela cítit, že překážky, které jí bránily v hubnutí, byly dosta­tečně odstraněné, protože *začala* podávat nezvratné důkazy o tom, že se chystá velká kampaň. Rozsah a komplexnost všech přípravných opatření mě omráčil. Zaprvé se přihlásila na kurz léčby stravovacích návyků na klinice, kde jsem pracoval, a vyplnila protokol, který tam požadovali — obsahoval komplexní lékařskou prohlídku (stále odmítala gynekologické vyšetření) a spoustu psycho­logických testů. Potom zbavila byt všeho jídla — každičké konzervy, každého sáčku, každé láhve. Sestavila si plán alternativních společenských aktivit: upo-

zornila mě na to, že eliminování obědů a večeří je při vytváření společenského kalendáře opravdovým problémem. K. mému překvapení se přihlásila do sku­piny square-dance (ta dáma má kuráž, pomyslil jsem si) a na týdenní bowlin-govou ligu — vysvětlila mi, že když byla malá, otec ji často brával na bowling. Koupila si starší rotoped a postavila ho před televizor. Pak dala slavnostní sbo­hem starým kamarádům — posledním havajským brambůrkům, posledním čoko­ládovým sušenkám a nakonec — což bylo nejhorší ze všeho — posledním koblíž­kům s medovou polevou.

Také se značně připravovala vnitřně, což pro ni nebylo jednoduché popsat — říkala, že „sbírá vnitřní odvahu" a čeká na ten pravý okamžik, aby spustila dietu. Byl jsem čím dál netrpělivější a bavil jsem se představou obrovského japonského zápasníka sumo, jak kráčí, zaujímá postoj a uvádí se do stavu připravenosti.

A náhle to bylo tady! Dala se do tekuté diety Optifast, nejedla žádnou pevnou stravu, každé ráno trávila čtyřicet minut na rotopedu, každé odpoledne podnikala pětikilometrové procházky a jednou týdně chodila na bowling a square-dance. Její tukový krunýř se začal narušovat. Jako by shazovala náklad. Mohutné kusy převislého masa se odlamovaly a odplouvaly. Brzy začaly jednotlivé kilogramy mizet jeden za druhým — jeden, dva, někdy i tři kilogramy za týden.

Betty začínala každé sezení tím, že mi hlásila pokroky — pět kilogramů dole, potom deset, patnáct: byla na sto dvaceti kilogramech, potom na sto patnácti a sto deseti. Vypadalo to neuvěřitelně rychle a jednoduše. Měl jsem z ní obrov­skou radost a každý týden jsem ji mohutně za její úsilí chválil. Zároveň jsem však během těch prvních týdnů vnímal nemilosrdný vnitřní hlas, který mi říkal: „Panebože, pokud hubne tak rychle, kolik toho tak musela předtím spořádat!"

Týdny ubíhaly, kampaň pokračovala. Po třech měsících vážila sto pět kilo­gramů. Potom sto — shodila dvacet pět kilo! Potom devadesát pět. Začalo to být těžší. Někdy přišla do mé ordinace v slzách, když po celém týdnu bez jídla nepřišla žádná kompenzace ve formě úbytku na váze. Každý kilogram znamenal boj, ale Betty dietu nevzdávala.

Byly to příšerné měsíce. Nenáviděla všechno. Její život bylo jedno velké utrpení. Tekutá strava, rotoped, křeče z hladu, ďábelské televizní reklamy na hamburgery u McDonalda a vůně, ty všudypřítomné vůně — popcorn v kinech, pizzy na bowlingu, croissanty v nákupním středisku, krabí maso v Rybářském přístavu. Cožpak není nikde na světě místo bez vůní?

Každý den byl dnem zlým. Nic v životě jí nepřinášelo radost. Ostatní členové skupiny se stravovacími poruchami dávno své redukční diety vzdali — ale Betty se stále držela. Všechna čest.

Já také rád jím. Někdy se celý den těším na nějaké speciální jídlo, a když to na mě přijde, nic na světě mi nezabrání zaútočit na restauraci nebo na stá­nek se zmrzlinou. Ale jak pokračovalo Bettino utrpení, začal jsem při jídle pociťovat jakési provinění - jako bych se proti ní nějak prohřešoval. Kdykoli jsem se posadil, abych si dal pizzu nebo těstoviny nebo dort s čokoládovou zmrzlinou nebo nějakou jinou lahůdku, o které jsem věděl, že ji má Betty ráda, vzpomněl jsem si na ni. Otřásl jsem se při představě na její jídlo, na otvírák na konzervy v ruce, na ten tekutý Optifast. Někdy jsem se dokonce na její počest zřekl přídavku.

Během tohoto období se stalo, že jsem sám překročil nejvyšší mez váhového limitu, který jsem si stanovil, a dal jsem se do třítýdenní diety. Vzhledem k tomu, že moje dieta spočívala zejména v eliminování zmrzliny a francouz­ských hranolků, sotva jsem mohl říci Betty, že si můžeme podat ruce, protože jsme na jedné lodi. Nicméně během těch tří týdnů jsem daleko hlouběji vnímal její deprivaci. Dojalo mě, když mi řekla, že v noci pláče, dokud ji nevysvobodí spánek. Trpěl jsem společně s ní, když mi popisovala své vnitřní hladové dítě, které volá: „Nakrm mě! Tak mě přece nakrm!"

Devadesát. Osmdesát pět. Shodila čtyřicet kilo! Bettina nálada se divoce měnila a já cítil, že o ni začínám mít strach. Občas měla krátká období hrdosti a nadšení (zvláště když si šla nakoupit menší šaty), ale hlavně zažívala stavy hluboké deprese, že jediné, k čemu se dokáže přimět, je jít ráno do práce.

Čas od času byla podrážděná a vytahovala staré bolesti. Doporučil jsem jí účast v terapeutické skupině, protože jgem se jí chtěl zbavit? Nebo se alespoň o toto břemeno s někým podělit a alespoň částečně ho setřást? Proč jsem se jí neptal důkladněji na její stravovací návyky? Vždyť jídlo, to byl vlastně její život. Mít ji rád, mít rád její jedení. (Přibrzdi, dostává se blízko.) Proč jsem s ní sou­hlasil, když mě zahrnula důvody, že fakulta medicíny pro ni není vhodná (její věk, nedostatek vytrvalosti, lenost, absolvování jen mála kurzů, které by byly pro další studium potřebné, nedostatek finančních prostředků)? Můj návrh hle­dat možnou kariéru jako sestřička považuje teď za urážlivý, a navíc mě obvinila z toho, že jsem prohlásil: „Dívka není dost chytrá pro medicínu — ať je tedy ses­třičkou!"

Občas byla nevrla a jako by se vracela zpátky. Například jednou, když jsem se snažil zjistit, proč je na terapeutické skupině náhle tak pasivní, na mě jen zírala a odmítala odpovědět. Když jsem ji tlačil, aby vyjádřila přesně, co cítí, zazpívala dětským hláskem: „Když nedostanu koláč, nic pro vás neudělám."

Během jednoho ze svých opakujících se depresivních období měla živý sen.

*Byla jsem na místě, které se podobalo Mekce. Lidé tam chodili spáchat legální sebevraždu. Byla jsem tam s blízkou kamarádkou, ale nepamatuji si, kdo to byl. Chtěla spáchat sebevraždu skokem do hluboké jámy. Slíbila jsem jí, že vytáhnu její tělo, ale pak jsem si uvědomila, že abych to mohla udělat, budu muset slézt do té příšerné jámy se všemi těmi mrtvými a roz­kládajícími se těly. Pomyslela jsem si, že to nedokážu.*

V souvislosti s tímto snem řekla Betty, že den předtím ji napadlo, že přišla o celé tělo: ztratila čtyřicet kilogramů a do její kanceláře přišla žena, která vážila právě čtyřicet kilogramů. V tu chvíli si představila ohledání mrtvoly a pohřeb „těla", které ztratila. Tato morbidní myšlenka se podle Betty objevila ve snu jako představa, že vytahuje tělo mrtvé kamarádky z jámy.

Názornost a hloubka snu mě dovedly k myšlence, jak daleko se Betty dostala. Bylo těžké si vzpomenout na její pochichtávání, na tu povrchní ženu, jakou byla ještě před několika měsíci. Teď měla Betty mou naprostou pozornost každou minutu každé naší hodiny. Kdo by to jen tušil, že pod prázdným tlachá­ním této ženy — které nudilo jak mě, tak jejího předchozího psychiatra — se objeví přemýšlivá, spontánní a citlivá bytost.

Osmdesát dva. Náhle se objevilo jiné nebezpečí. Jednoho dne jsem se ve své ordi­naci na Betty zadíval a poprvé jsem si všiml, že má klín. Podíval jsem *se* ještě jednou. Měla ho vždy? Možná jsem jí teď věnoval více pozornosti. Ale ne, kontury jejího těla od brady k prstům na noze byly vždy naprosto kulovité. O několik týdnů později jsem spatřil přesné tvary ňader, dvou ňader, za týden čelisti, potom bradu, loket. Všechno to tady bylo — byla tu bytost, hezká žena, uvězněná v tom všem po tak dlouhou dobu. Jiní lidé, zejména muži, si změny také všimli a škádlili ji při rozhovoru. Nějaký muž z kanceláře ji doprovodil k autu. Její kadeřník jí zadarmo nabídl masáž hlavy. Byla si jistá, že si její šéf prohlíží její poprsí.

Jednoho dne Betty oznámila „osmdesát" a dodala, že to je „panenská půda" — to znamená, že osmdesát kilogramů nevážila od střední školy. Moje reakce - zeptal jsem se, zda se bojí vstoupit na „nepanenskou půdu" — byla sla­boduchým žertem, přesto spustila důležitou diskuzi o sexu.

Přestože ve svých snech měla bohatou představivost, nikdy s žádným mužem k přímému fyzickému styku nedošlo — nikdo ji neobjal, nepolíbil, dokonce se jí ani lascivně nedotkl. Vždy toužila po sexu a měla vztek na to, že postoj společ­nosti k tlustým lidem ji odsoudil k sexuální frustraci. Jenže teď, když se blížila ke hmotnosti, kdy by se mohly její sexuální představy naplnit, teď, když se její sny hemžily hrozivými mužskými postavami (maskovaný lékař jí vráží do břicha obrovskou hypodermickou jehlu, nebo šklebící se muž, který si strhává strup z obrovské rány na břiše), si uvědomila, že se sexu strašlivě bojí.

Tyto diskuze spustily záplavy bolestivých vzpomínek na dobu, kdy ji muži nechtěli. Nikdy ji nikdo nepožádal o schůzku a nikdy nechodila do tanečních

nebo na večírky. Hrála roli velmi spolehlivé vrby a pomohla spoustě kamarádek při plánování jejich svateb. Teď už byiy všechny vdané a ona před sebou ne­mohla déle skrývat, že bude navždy hrát roli nezvaného pozorovatele.

Přesunuli jsme se od sexu do hlubších vod její základní sexuální identity. Betty kdysi vyslechla, že její otec chtěl vlastně syna a byl zklamaný, když se narodila ona. Jedné noci sejí zdály dva sny o jejím ztraceném bratrovi-dvojčeti. V jednom snu oba nosili identifikační symboly a přehazovali si je. Ve druhém snu se ho zbavila: namačkal se do přeplněného výtahu, kam se už ona nevešla (kvůli svým rozměrům). Pak se výtah zřítil, všichni zahynuli a na ni zbylo iden­tifikovat jeho pozůstatky.

V jiném snu jí otec dal koně, který se jmenoval „Dáma". Vždycky si přála dostat od otce koně a v tom snu se jí splnilo nejen její dětské přání, ale otec ji oficiálně nazval dámou.

Naše rozhovory o sexuálních praktikách a její sexuální identitě v ní vyvolá­valy tak velkou úzkost a mučivý pocit prázdnoty, že se několikrát znova vrhla na sušenky a koblihy. Teď měla Betty povolenu i pevnou stravu — jednu dietní večeři každý den — ale dodržovat to jí přišlo ještě těžší než u tekuté stravy.

Na obzoru se rýsovala další významná symbolická meta — ztráta padesáti kilogramů. Tento konkrétní cíl, kterého nikdy nedosáhla, měl silnou sexuální konotaci. Zaprvé jí Carlos před několika měsíci položertem řekl, že pokud zhubne padesát kilogramů, vezme ji na víkend na Havaj. Za další, když se duševně připravovala na dietu, předsevzala si, že až zhubne o padesát kilo­gramů, vyhledá George, muže, na jehož seznamovací inzerát odpověděla, aby ho překvapila svým novým tělem a odměnila za jeho gentlemanské chování svou sexuální přízní.

Abych zmenšil její úzkosti, radil jsem jí, aby byla umírněnější a přistupovala k sexu méně drastickými kroky: například tím, že si bude s muži povídat; že se bude snažit něco dozvědět o tématech jako sexuální anatomie, sexuální techniky a masturbace. Doporučil jsem jí nějakou četbu a přemlouval ji k návštěvě gyne-

koložky a radil probrat všechny tyto problémy s kamarádkami a terapeutickou skupinou.

Během tohoto období rapidního úbytku hmotnosti se vynořil další mimo­řádný fenomén. Betty prožívala bleskové návraty emocí a značnou část terapeu­tických sezení si se slzami v očích znovu vybavovala překvapivě živé dávné události, například den, kdy se odstěhovala z Texasu do New Yorku, nebo svou promoci nebo svůj hněv na matku, že byla příliš plachá a bála se přijít na Bet-tinu maturitu.

Na začátku to vypadalo, že tyto záblesky vzpomínek, stejně jako změny nálad, které je doprovázely, byly chaotické a že se objevovaly jen náhodně. Ale po několika týdnech si Betty uvědomila, že sledují určitý vzorec: jak hubla, znovu *prožívala největší traumatické nebo nevyřešené události svého života, které nastaly, když měla onu hmotnost.* A tak pokles hmotnosti ji vracel v čase k emočně významným událostem jejího života: k odchodu z Texasu do New Yorku (sto pět kilogramů), k promoci (devadesát pět kilogramů), k jejímu roz­hodnutí opustit nultý ročník medicíny a vzdát sen, že najde lék proti rakovině, která zabila jejího otce (devadesát kilogramů), k její osamělosti při maturitě a k neschopnosti sehnat partnera na maturitní ples (osmdesát pět kilogramů), k ukončení základní školy a k tomu, jak moc jí při tom chyběl otec (sedmdesát sedm kilogramů). Neuvěřitelný důkaz existence říše podvědomí! Bettino tělo si pamatovalo vše, co její mysl dávno zapomněla.

Do všech vzpomínek pronikaly vzpomínky na otce. Čím pozorněji jsme se dívali, tím bylo zjevnější, že všechno vedlo zpátky k němu, k jeho smrti a k sedmdesáti pěti kilogramům, které Betty v té době vážila. Čím víc se při­bližovala k této váze, tím byla depresivnější a více se zabývala city a vzpomín­kami na něj.

Brzy jsme věnovali vzpomínkám a hovorům o jejím otci celá sezení. Přišla ta chvíle, kdy mělo vše vyplout na povrch. Tlačil jsem ji k tomu, aby si vybavo­vala co nejvíce, a povzbuzoval ji, aby vyjádřila všechno, na co si vzpomene

o jeho nemoci, umírání, o tom, jak vypadal, když ho v nemocnici naposledy viděla, podrobnosti o jeho pohřbu, o šatech, které tehdy měla, o projevu kněze, o lidech, kteří tam byli.

O otci jsem si s Betty povídal už předtím, ale nikdy s takovou intenzitou a do takové hloubky. Pociťovala svou ztrátu jako nikdy předtím a celých čtrnáct dnů téměř nepřetržitě plakala. V té době jsme měli sezení třikrát týdně a já jsem se jí snažil pomoci pochopit, proč je její bolest tak silná. Částečně to bylo proto, že oplakávala svou ztrátu, ale hlubším důvodem bylo, že považovala celý otcův život za jakousi tragédii: nikdy nedosáhl vzdělání, jaké chtěl (nebo jaké by mu přála ona), zemřel těsně před důchodem, a tak si nemohl užít krásná léta vol­ného času, po kterých toužil. Přesto jsem ji upozornil, že způsob, jakým popi­suje jeho životní aktivity — početná rodina, široký okruh známých, každodenní setkání s přáteli, láska k půdě, mládí u námořnictva, odpolední zvyk chodit na ryby — to přece byl obraz plnohodnotného života, který její otec prožil ve spole­čenství lidí, kteří ho znali a milovali.

Když jsem chtěl, aby srovnala život svého otce se svým, uvědomila si, že některé z jejích nářků jsou neoprávněné: byl to její život, nikoli otcův, který byl smutně nenaplněný. Jaká část z jejích nářků se vztahuje k jejím vlastním nerea­lizovaným nadějím? Tato otázka byla pro Betty mimořádně bolestivá, zejména v této době, kdy navštívila gynekologa a dozvěděla se, že má endokrinní poru­chu, kvůli které nebude moci mít děti.

Během těchto týdnů jsem si připadal strašně krutý, protože každé terapeu­tické sezení odhalilo další bolest. Každá hodina byla utrpením a Betty často opouštěla mou ordinaci těžce otřesená. Začala trpět akutními panickými poru­chami a pronásledovaly ji strašné sny, ve kterých, jak sama říkala, umírala nejméně třikrát za noc. Nepamatuje si ty sny, až na dva, které se stále vracejí a které začaly, když byla malá, krátce po otcově smrti. V jednom snu leží para­lyzovaná v malé uzavřené místnosti, kterou zazdívají. V druhém leží na nemoc­ničním lůžku se svící, která hoří v čele postele a která symbolizuje její duši.

Věděla, že když svíce dohoří, zemře, a cítila svou bezmocnost, když pozorovala, jak se svíčka zmenšuje a zmenšuje.

Když jsme mluvili o smrti jejího otce, zjevně to v ní evokovalo strach z vlastní smrti. Požádal jsem ji, aby se rozpovídala o svých raných představách o smrti a zkušenostech s ní. Žila na ranči, smrt pro ni nebyla neznámou. Pozo­rovala matku, jak zabíjí kuřata, a slýchala kvičení porážených prasat. V devíti letech s ní nesmírně otřásla smrt dědečka. Matka *s* otcem jí prý kdysi vysvětlili (Betty mi řekla, že si to vůbec nepamatuje), že umírají jen staří lidé — potom je v následujících týdnech otravovala prohlášeními, že nechce zestárnout, a opa­kovaně se jich vyptávala, kolik jim je let. Až krátce po smrti svého otce Betty pochopila pravdu o nevyhnutelnosti své vlastní smrti. Ten moment si pamatuje naprosto přesně.

„Bylo to pár dnů po pohřbu, stále jsem ještě nechodila do školy. Učitel řekl,

že se mám vrátit, až se na to budu cítit. Mohla jsem se vrátit dříve, ale nezdálo se mi to tak správné. Bála jsem se, že si lidé budou myslet, že dost netruchlím. Procházela jsem se po polích za domem. Byla zima — viděla jsem svůj dech a chůze nebyla snadná, protože půda byla samá hrouda a vy orané brázdy byly zmrzlé. Přemýšlela jsem o svém otci, jak leží pod zemí, a o tom, jak mu tam musí být zima, když tu jsem náhle zaslechla hlas shůry, jak mi říká: ,A teď ty!'"

Betty se zarazila a podívala se na mě. „Myslíte si, že jsem se zbláznila?"

„Ne, už jsem vám řekl dříve, že nejste ten typ."

Usmála se. „Tenhle příběh jsem ještě nikdy nikomu nevyprávěla. Vlastně jsem ho zapomněla, nevzpomněla jsem si na něj po celé ty roky až do tohoto týdne." „Jsem rád, že jste se rozhodla svěřit mi ho. Zdá se, že je to důležité. Řek­něte mi trochu víc o tom *a teď ty."*

„Vnímám to, že už nemám otce, který mě chrání. Nějakým způsobem stál mezi mnou a hrobem. Bez něj jsem další v pořadí." Betty svěsila ramena a otřásla se. „Věřil byste, že mě stále mrazí, když si na to vzpomenu?" „A co vaše matka? Jakou roli v tom všem hraje?"

„Jak jsem vám už řekla, byla někde na hony vzdálená. Vařila mi a krmila mě — v tom byla opravdu výborná — ale byla slabá. Byla jsem to já, kdo chránil ji. Doká­žete si představit Texasana, který by neuměl řídit auto? *Začala* jsem jezdit ve dva­nácti letech, když můj otec onemocněl, protože ona měla strach se to naučit."

„Takže nebyl nikdo, kdo by chránil vás?"

„Právě tehdy začaly mé noční můry. Ten sen o svíčce — ten se mi zdál snad dvacetkrát."

„Ten sen mě přiměl přemýšlet o tom, co jste předtím řekla o svém strachu z hubnutí, o tom, že musíte zůstat silná, abyste se vyhnula rakovině, na kterou zemřel váš otec. Pokud bude plamen svíčky mohutný, přežijete."

„Možná, ale zní to podivně."

Napadlo mě, že je to další dobrý příklad krátkozrakosti terapeuta, který se přihrne s interpretací, i když je tak dobrá jako tato. Pacienti, stejně jako kdo­koli jiný, mají největší užitek z pravdy, kterou odhalí sami.

Betty pokračovala: „A někdy během toho roku mě napadlo, že umřu, než mi bude třicet. Víte, myslím, že tomu stále věřím."

Tento rozhovor narušil její popírání smrti. *Začala* se cítit nejistá. Měla stále strach, že se poraní — při řízení, při jízdě na kole, při přecházení ulice. Posedla ji myšlenka rozmarnosti smrti. „Může přijít v každém okamžiku," řekla, „když ji nejméně očekáváme." Po celá léta šetřil její otec peníze a plánoval rodinný výlet do Evropy, jenže krátce před odjezdem se objevil nádor na mozku. Ona, já, kdokoli může být nečekaně zasažen. Jak se lidé, jak seya s touto myšlenkou vyrovnám?

Zavázal jsem se, že se budu Betty plně věnovat, a snažil jsem se nekličkovat před žádnou z jejích otázek. Vyprávěl jsem jí o svých vlastních obtížích při vyrov­návání se se smrtí, o tom, že ačkoli se skutečnost smrti nedá změnit, postoj kaž­dého z nás k ní se dá značně ovlivnit. Jak moje osobní, tak moje profesionální zkušenosti mě dovedly k přesvědčení, že strach ze smrti je vždy největší u těch, kteří cítí, že svůj život nežijí naplno. Osvědčené pravidlo zní: Čím méně napl­něný život nebo čím více nerealizovaných možností, tím větší hrůza ze smrti.

Byl jsem přesvědčen a řekl jsem to i Betty, že až se do života vrhne naplno, ztratí svůj strach ze smrti - částečně, ne úplně. (V nás všech vězí nějaký ten strach ze smrti. Je to daň za schopnost uvědomovat si sebe sama.)

Když jsem seji snažil přimět, aby přemýšlela o morbidních tématech, reago­vala někdy podrážděně. „Proč myslet na smrt? Stejně s tím nic neuděláme!" Snažil jsem se jí pomoci, aby pochopila, že ačkoli nás *realita* smrti ničí, *myš­lenka* na smrt nás může zachránit. Jinými slovy, to, že si uvědomujeme smrt, nám dává v životě další rozměr a nutí nás přehodnotit své priority. Carlos to pochopil - v té větě, kterou pronesl na své smrtelné posteli, když mi řekl, že jsem mu zachránil život.

Zdálo se mi, že z toho, že si Betty smrt uvědomí, může získat důležitý pozna­tek - že život je třeba žít *teď,* nemůže to být odkládáno na neurčito. Nebylo těžké nastínit před ní cesty, kterými se životu vyhýbá: její neochota vázat se (protože má hrůzu z odloučení); její přejídání se a obezita, která vyústila v to, že se z většiny životního dění sama vyloučila; její vyhýbání se okamžiku tady a teď tím, že rychle vklouzne do minulosti nebo do budoucnosti. Také nebylo těžké dokázat, že je v její moci tyto modely chování změnit. Vždyť to vlastně už začala - když si pomyslím, jak naplno mě toho dne zaujala!

Vedl jsem ji k tomu, aby se poddala svým nářkům. Chtěl jsem, aby zkoumala a snažila se vyjádřit každý jeho aspekt. Znovu a znovu jsem jí kladl tutéž otázku: „Co, kdo vám působí bolest?"

Betty odpověděla: „Myslím, že mě trápí nedostatek lásky. Můj otec byl jediný muž, který mě kdy sevřel v náručí. Byl jediným mužem, jediným člověkem, který mi kdy řekl, že mě miluje. Nejsem si jistá, jestli to ještě někdy zažiji."

Věděl jsem, že jsme vstoupili do oblasti, do které bych si nikdy nemyslel, že se odvážím. Bylo těžké si připomenout, že ještě méně než před rokem pro mě bylo problémem se na Betty dokonce i jen podívat. Dnes jsem k ní naprosto zřejmě cítil něhu. Snažil jsem se zformulovat odpověď, ale stále to bylo málo, chtěl jsem dát víc.

„Betty, být milovaná není pouhá náhoda nebo osud. Můžete to ovlivnit, dokonce víc, než myslíte. Teď jste lásce daleko přístupnější, než jste byla před několika měsíci. Vidím a cítím ten rozdíl. Vypadáte lépe, vnímáte lépe a jste daleko přístupnější a připravenější."

Betty byla ke mně se svými kladnými pocity daleko otevřenější a sdílela se mnou své denní sny, ve kterých se stávala lékařkou nebo psycholožkou, a spo­lupracovala se mnou bok po boku na výzkumném projektu. Její přání, abych byl jejím otcem, nás přivedlo k poslednímu aspektu jejích žalů, který jí vždy způ­soboval velká muka. Vedle své lásky cítila k otci také negativní pocity - styděla se za něj, za jeho vzhled (byl mimořádně tlustý), za to, že mu chyběly ambice a vzdělání, za jeho ignorování společenských zvyků. Když to přede mnou při­znala, celá se zlomila a rozvzlykala. Bylo pro ni tak těžké o tom všem mluvit, protože, jak řekla, se tolik styděla za to, že se stydí za svého vlastního otce.

Když jsem přemýšlel, co odpovím, vzpomněl jsem si na slova, která mi před více než třiceti lety řekla moje první psychoanalytička Olivě Smithová. (Pama­tuji si to dobře, alespoň myslím, protože to byla jediná vzdáleně osobní- a nej­užitečnější — věc, kterou pronesla během mých šesti set hodin s ní.) Byl jsem těžce otřesený tím, že jsem vyjádřil některé obludné pocity, které se týkaly mé matky. Když tu se ke mně Olivě Smithová naklonila a jemně řekla: „Prostě je to tak - jsme už takoví."

Ta slova si v sobě hýčkám - a teď po třiceti letech jsem ten dar vzal a předal jsem ho dál. Desetiletí neubrala nic z jejich regeneračních schopností: Betty zhlu­boka vydechla, zklidnila se a znovu se posadila do židle. Dodal jsem, že sám vím, jak těžké je pro vysoce vzdělaného člověka uvědomovat si nevzdělanost rodičů.

Bettin pobyt v Kalifornii se chýlil ke konci. Nechtěla skončit s terapií, a tak nejdříve požádala svou společnost, aby jí pobyt v Kalifornii prodloužila, ale nakonec se rozhodla vrátit do New Yorku.

Úžasná doba pro ukončení terapie! Uprostřed práce na důležitých problé­mech a s Betty na metě s nápisem sedmdesát pět kilogramů! První, co mě

napadlo, bylo, že načasováni nemůže být horší. Přesto, když se dnes ohlédnu zpět, si uvědomuji, že se Betty mohla tak hluboce věnovat terapii právě proto (nikoli navzdory tomu), že náš čas byl přesně vyměřen. Existuje stará tradice psychoterapie, která sahá až ke Carlu Rogersovi a ještě dále k Otto Rankovi, kteří pochopili, že předem stanovený časový limit často zvyšuje účinnost tera­pie. Kdyby Betty nevěděla, že má na terapii vyměřený čas, mohlo by jí napří­klad trvat daleko déle, než dospěje k vnitřnímu rozhodnutí, že musí začít s redukcí váhy. Kromě toho to nevypadalo, že bychom mohli zajít výrazně dál. V posledních měsících naší terapie se zdálo, že Betty více zajímá opakovaný návrat k problémům, které jsme už řešili, a nikoli nové, ještě neotevřené pro­blémy. Když jsem jí doporučil pokračování terapie v New Yorku a nabídl jí jméno vhodného terapeuta, netvářila se vstřícně a prohlásila, že si není jistá, zda bude pokračovat, protože už možná udělala dost.

Vnímal jsem i jiné signály, že Betty asi pokračovat nebude. Přestože se už nepřecpávala, skončila s dietou. Dohodli jsme se, že se soustředíme na udržení její nové hmotnosti osmdesáti kilogramů, což Betty završila i tím, že si nakou­pila kompletně nový šatník.

Tento mezník v naší terapii mi potvrdil další Bettin sen:

*Zdálo se mi o tom, že malíři měli zvenčí natřít můj dům. Za chvíli byli všude po domě. V každém z oken stál muž se stříkací pistolí. Rychle jsem se oblékla a snažila se je zastavit. Natírali zvenku celý dům. Po celém domě stoupaly od podlahy obláčky dýmu. Viděla jsem malíře se zakrytým obli­čejem, jak stříká uvnitř domu. Řekla jsem mu, že jsem chtěla natřít dům jen zvenčí. On namítl, že má příkaz natřít všechno, zevnitř i zvenčí. „Z čeho je ten dým?" zeptala jsem se. Odpověděl, že to jsou bakterie, a dodal, že v kuchyni se kultivovaly smrtící bakterie. Vyděsilo mě to a jen jsem stále opakovala znova a znova: „Ale já chtěla dům natřít jen zvenčí.*"

Na začátku terapie chtěla Betty opravdu natřít dům jen zvenčí, ale byla postupně vtahována do rekonstrukčních prací hlubokého interiéru svého domu. Navíc, malíř-terapeut stříkal smrt — smrt jejího otce, její vlastní smrt — do jejího domu. Teď říká, že už došla dostatečně daleko. Je načase přestat.

Jak jsme se blížili k poslednímu sezení, cítil jsem rostoucí úlevu a radost — jako kdybych se něčeho zbavil. Jedním z axiomů psychoterapie je, že důležité pocity, které si vytváří jeden vůči druhému, jsou vždy komunikovány jedním či druhým způsobem — ať verbálně, či neverbálně. Pokud si pamatuji, učil jsem své studenty, že pokud se ve vztahu nehovoří o něčem velkém (ať ze strany pacienta, nebo ze strany terapeuta), pak se nebude hovořit ani o ničem jiném, co je důležité.

Vlastně jsem začal terapeutická sezení s intenzivními negativními pocity vůči Betty — s pocity, o kterých jsem s ní nikdy nehovořil a kterých si nikdy nevšimla. Nicméně není pochyb o tom, že jsrne prodiskutovali nesmírně důle­žitá témata. Nepochybně jsme v terapii dosáhli úspěchu. Vyvrátil jsem snad katechismus? Ze by v psychoterapii neexistovalo „absolutno"?

Poslední tři hodiny jsme věnovali práci na Bettině stresu z blížícího se roz­loučení. To, čeho se tolik bála na samém začátku terapie, se stalo: povolila si ke mně pocítit silnou náklonnost a teď mě měla ztratit. Co ji přimělo k tomu, že mi vůbec věřila? Na začátku přece sama řekla: „Žádný zájem, žádné odloučení."

Vynoření těch starých pocitů mě neznepokojilo. Zaprvé, jak se blíží konec, pacienti jsou nuceni dočasně se stáhnout. *(Tady* absolutno existuje.) Zadruhé, problémy se terapií nikdy nevyřeší jednou provždy. Místo toho se terapeut a pacient nevyhnutelně znova vracejí, aby upravili a posilnili výukový proces — vlastně toto je hlavní důvod, proč se psychoterapii někdy přezdívá „cyklotera-pie". Snažil jsem se zaútočit na Bettino zoufalství a na její víru, že až mě jed­nou opustí, vyjde všechna naše práce nazmar. Připomínal jsem jí, že její pokrok nespočívá ve mně nebo v nějaké vnější okolnosti, ale je součástí jí samé, sou­částí, kterou si odnese s sebou. Jestliže byla například schopná mi důvěřovat a svěřovat se mi více než komukoli předtím, obsahuje v sobě tuto zkušenost

stejně tak jako schopnost to zopakovat. Aby vše bylo ještě názornější, přistoupil jsem během posledního sezení k tomu, že jsem jako příklad použil sám sebe.

„U mě je tomu také tak, Betty. Naše sezení mi budou chybět — i já se změ­nil v důsledku toho, že jsem vás poznal..."

Plakala, oči měla sklopené, ale během té věty přestala vzlykat a podívala se na mě s údivem.

„A i kdybychom se už nikdy nesetkali, ta změna už u mě bude trvalá."

 „Jaká změna:

„No, jak jsem vám již řekl, neměl jsem kdovíjakou profesní zkušenost s... no... problémem obezity..." Všiml jsem si, že Bettiny oči pohasly zklamáním, a tiše jsem se proklínal za to, že jsem tak neosobní.

„No, chci říci, že jsem předtím nikdy nepracoval s obézními pacienty a že jsem získal nový pohled na věc..." Z jejího výrazu jsem pochopil, že se noří ještě hlouběji do svého zklamání. „Mám na mysli, že můj postoj k obezitě se hodně změnil. Když jsme začínali, osobně jsem se necítil dobře s obézními lidmi..."

Nezvykle rychlým gestem mě Betty přerušila. „Hohohóó!! Necítil jste se dobře — to je dost slabé slovo! Víte vy vůbec, že jste se na mě za celých prvních šest měsíců sotva podíval? A za celý rok a půl jste se mě nikdy — ani jedinkrát — nedotkl? Dokonce ani ruku jste mi nepodal!"

Srdce se mi rozbušilo. Panebože, má pravdu! Opravdu jsem se jí nikdy ne­dotkl. Prostě jsem si to neuvědomil. A myslím, že jsem se na ni ani moc často nedíval. Vůbec mě nenapadlo, že by si toho mohla všimnout!

Koktal jsem: „No, víte, psychiatři se většinou nedotýkají svých..."

„Dovolte mi, abych vás přerušila dřív, než řeknete nějakou další lež a nos se vám začne zvětšovat a prodlužovat jako Pinocchiovi."

Betty vypadala, že ji moje rozpaky pobavily. „Dám vám důkaz. Pamatujete si jistě, že jsem byla v téže terapeutické skupině jako Carlos a že jsme si o vás často po sezení povídali."

Panebože — věděl jsem, že jsem v úzkých. To jsem nepředvídal. Carlos byl se svou nevyléčitelnou chorobou natolik izolovaný a cítil se tak opuštěný, že jsem se rozhodl ho podpořit tím, že se ho navzdory svým zásadám budu dotýkat. Potřásl jsem si s ním rukama před každou hodinou a po ní a obvykle jsem mu položil ruku na rameno, když mou ordinaci opouštěl. Jednou, když se dozvěděl o tom, že rakovina zasáhla i mozek, držel jsem ho v náručí, zatímco on plakal.

Nevěděl jsem, co říct. Nemohl jsem vysvětlovat Betty, že Carlos byl mimo­řádný případ a potřeboval to. Bozi vědí, že ona to potřebovala také. Cítil jsem, že se červenám, viděl jsem, že nemám na výběr, a tak jsem se přiznal.

„Dobrá, trefila jste do černého. Je pravda — nebo lépe řečeno, byla pravda — že když jsme se poprvé setkali, odpuzovalo mě vaše tělo."

„Já to vím. Vím. Nešlo to skrýt."

„Řekněte mi, Betty, když jste tohle věděla — viděla jste, že se na vás nedí­vám nebo že se s vámi necítím dobře — proč jste zůstala? Proč jste ke mně nepřestala chodit a nenašla si někoho jiného? Je nás tady spousta." (Už abych z toho byl venku!)

„Dobrá, napadají mě přinejmenším dva důvody. Zaprvé, pamatujte na to, že jsem na to zvyklá. Nic jiného jsem snad ani nečekala. Každý se ke mně choval tímto způsobem. Lidé nesnášeli, jak vypadám. Nikdo se mě *nikdy* nedotkl. Pamatujete si, jak jsem byla překvapená, když mi můj kadeřník nabídl masáž hlavy? A i když jste se na mě nedíval, alespoň jste vypadal, jako by vás zají­malo, co vám říkám — ne, ne, tak to není — zajímalo vás, co bych mohla říci, až přestanu být tak žoviální. A vlastně to mi pomohlo. A kromě toho jste neusnul. Oproti doktoru Farberovi to bylo zlepšení."

„Řekla jste, že jste měla dva důvody."

„Druhým důvodem bylo, že jsem dokázala pochopit, co cítíte. Vy a já jsme si hodně podobní — přinejmenším v jednom. Vzpomínáte si, jak jste mě tlačil, abych šla do klubu *Anonymních žroutů?* Abych se setkávala s dalšími tlustými lidmi — našla si přátele a šla na nějakou schůzku?"

„Jistě, to si pamatuji. Tehdy jste řekla, že nenávidíte skupiny."

„No, to je pravda. Opravdu nesnáším skupiny. Ale nebyla to celá pravda. *Skutečný* důvod je, že nemohu vystát tlusté lidi. Zvedá se mi z nich žaludek. Nechci, aby mě s nimi někdo viděl. Tak jak vám mohu vyčítat, že cítíte totéž?"

Oba jsme seděli na kraji svých židlí, když hodiny ukázaly, že máme končit. Náš rozhovor mi vyrazil dech a strašně moc jsem nechtěl skončit. Bylo mi líto, že už se s ní nebudu setkávat. Chtěl jsem si s ní dál povídat, chtěl jsem ji dál poznávat.

Vstali jsme, abychom se rozloučili. Podal jsem jí ruku, obě ruce.

„Tak to ne! To ne, já chci obejmout! To je jediný způsob, jak to můžete zachránit."

Když jsme se objali, s překvapením jsem zjistil, že ji mohu svými pažemi obejmout úplně celou.