

ale ani nedokáže týmto „rukám“ dôverovať, stáť tam s pálčivou bolesťou nahý a sám, taký, aký je. Jeho životná katastrofa postupne narastá. To sa deje v reaktívnej depresii.

Reaktívnu depresiu možno teda definovať ako cestu do ničivej púšte. V tejto púšti nie je cesta, ktorá by viedla do „zasľúbenej zeme“, prípadne pomohla spomenúť si na hlavný smer, ale je to cesta do dlhej a pomalej smrti. Človek už nič nechce. Kapituluje pred svojim osudom, vzdáva boj, rezignuje na všetky možnosti. Nemá už žiadnu energiu. Nevidí už pred sebou žiadnu budúcnosť. Neuznáva už nijaké hodnoty. Skončil so sebou a svojim životom. Čo teraz bude? To ho nezaujima.

Uvedieme k tomu text Viktora E. Frankla:

Osud, teda to, čo nás v živote postretne, možno v každom prípade utvárať – tak alebo onak. „Neexistuje žiadny stav, ktorý by nebolo možné zlepšiť buď činom, alebo trpezlivosťou,“ povedal Goethe. Buď meníme osud – nakoľko je to možné –, alebo ho ochotne prijímame – nakoľko je to nutné. V oboch prípadoch môžeme na ňom, na nešťastí, iba rásť. A teraz tiež chápeme, čo myslel Hölderlin, keď napísal: „Keď ma postretne nešťastie, stojím vyššie.“ (*Die Sinnfrage in der Psychotherapie*. München: Piper, 2002)

Vzhľadom na tento text možno konštatovať: Človek chorý na reaktívnu depresiu už nie je schopný tvoriť svoj osud. Prečo nie? Nie je „ochotný vziať ho na seba“, nakoľko je to nutné. Nevystúpi nad svoje nešťastie, preto jeho nešťastie stúpi na neho, zrazi ho k zemi a prevalcuje.

## Neodstrániteľná bazálna dôvera

Ako zvládnuť tento stav? Priatelia a známi sa často snažia chorého na (reaktívnu) depresiu odvieť od jeho smútku a priviesť ho k tým nedotknutým oblastiam jeho života, ktoré mu zostali. Výsledky sú obvykle skromné. To, čo by mohlo stáť proti obom uvedeným pojmom, je možné fakticky zaviesť iba *pred* nešťastím, ale nie *po* nešťastí!

Pred vpádom osudu môže a musí byť vyplnené vákuum zmyslu. Hodnotový systém osobnosti človeka musí byť rozšírený a obohatený *pred* zlomom špičky „hodnotovej pyramídy“, teda jednostrannej hodnotovej konstelácie, pri ktorej sa na najvyšší vrchol umiestňuje jedna jediná, takmer zbožštená hodnota. Pokiaľ ešte niečo má v živote význam, pokiaľ život sám má ešte pre daného človeka význam, ten je dostatočne pružný, aby sa otvoril novým a ďalším významom. Ten, ktorý hľadá jedno, môže byť preorientovaný na paralelné cesty. Ten, ktorý vidí jedno, môže pripojiť aj druhé alebo tretie. Ale kto stratil jedno, ktoré pre neho tvorilo celý význam jeho života, nemá náladu na „náhradu“ alebo tvorbu nového či iného; vehementne sa vyhýba hľadaniu a pripájaniu. *Po* nešťastí je na akékoľvek vyplňanie hodnotami neskoro. *Po* nešťastí žije človek ešte z hodnôt, ktoré uznával v čase pred nešťastím, alebo sa ponorí – do reaktívnej depresie.

Ešte raz: Ako zvládnuť tento stav? Pozrime sa na tretie „V“ – stratu bazálnej dôvery, ktorá zvyšuje stratu hodnôt do neznesiteľných rozmerov. Ukázalo sa, že bazálna dôvera človeka nemôže úplne zaniknúť. Od narodenia drieme v duchovnom nevedomí osoby, aby v jej detstve vyrástla a kmitala v rytme prozreteľnosti. Keď vyrastie, vedie ju k tomu, aby súhlasila so životom pod vedením. Synchronizuje jej slobodnú vôľu s riadením vyššou vôľou.

V dospelosti sa však mieša s inými obsahmi vedomia a môžu ju, keď je od nich sfarbená nihilizmom alebo nedôverou, prekryť či zasunúť. Vtedy padá zasunutá a zdanlivo stratená bazálna dôvera späť do spánku duchovného nevedomia a súhlas osoby s vedením, synchronizácia jej vôle s vyššou, nadradenou vôľou sa oslabuje alebo stráca.

Pritom sú zreteľné dve veci. Prvá: Bazálna dôvera je pociťovanie hodnôt (lepšie: pociťovanie nosných hodnôt) z obdobia pred nešťastím! Preto môže byť bazálna dôvera reaktivovaná aj po údere osudu. Druhá: Bazálna dôvera vytvára „súhlas“ a ako taká nie je na vyliečenie reaktívnej depresie nevyhnutná. V už uvedenom citovanom texte Frankl, poukazujúc na tragický osud, ktorý sa nedá zmeniť, predsa hovorí: „... alebo ho dobrovoľne vezmeme na seba...“

Stav môžeme zvládnuť tak, že nevedomú bazálnu dôveru osoby opäť privedieme do vedomia osoby. Keď sa to podari, zanikne zbožštenie a vyplnenie vyprázdneného priestoru môžeme ľahko potlačiť.

### Vzkriesenie 60-ročnej

Príklad prenesie teóriu do praxe. Lekár poslal ku mne 60-ročnú ženu s diagnózou reaktívnej depresie po smrti manžela. Prišla s neprehliadnuteľnými znakmi duševnej stimulosti človeka, „ktorý už nič nechce“.

Pretože s človekom stimulým od bolesti možno hovoriť jedine o obsahu tejto bolesti, pohyboval sa náš rozhovor v oblasti straty, ktorú žena utrpela. Ako som zistila, spájala sa s osobitným „ostňom“, ktorý niesla vo svojom srdci. Jej muž bol silný a vitál-

ny. Pred niekoľkými týždňami sa musel podrobiť malému operačnému zákroku, ktorý obvykle prebieha bez komplikácií. Jeho organizmus však na relatívne neškodný liek reagoval zlyhaním srdca, čo sa stáva približne jednému pacientovi zo stotisíc. Oživovanie sa nepodarilo. Osteň teda skrýva otázku: Prečo musel práve môj muž byť jediným zo stotisíc pacientov? Prečo si náhoda vybrala práve jeho a vytrhla ho uprostred života, hoci bol vždy zdravý a mohol ešte veľa pekného v živote zažiť?“

Prečo náhoda niečo spôsobí, je zaujímavá otázka. Prostredníctvom rozumu ju nemožno zodpovedať, čaká na odpoveď z bazálnej dôvery, ktorú musí dať človek sám. Frankl zdôrazňuje filozofický „primát odpovede pred otázkou“, čo formuloval takto:

Je to život sám, ktorý kladie človeku otázky. Človek sa nemá pýtať, je viac-menej ten, ktorého sa život pýta, ktorý má životu odpovedať – má sa životu zodpovedať. Odpovede, ktoré človek dáva, však môžu byť len konkrétne odpovede na konkrétne otázky života. Jeho odpoveď sa uskutočňuje zodpovedným životom, existenciou samou človek odpovedá na otázky, ktoré sa mu kladú.

Zdanlivo paradoxný primát odpovede pred otázkou spočíva v skúsenosti človeka ako už osloveného. Ale náboženský človek neprežíva život len ako konkrétnu úlohu, ale aj ako osobitnú úlohu, ktorou bol poverený osobným, banadosobným bytím. Takto vidí úlohu transparentne, totiž z hľadiska transcencie; iba on môže za všetkých okolností a podmienok povedať životu áno – napriek všetkému: napriek utrpeniu a smrti (*Logotherapie und Existenzanalyse*. München: Piper, 2005).

Aby sa nám pošťastilo pacientke vytriahnuť „osteň“ z hrude a dostať ju do stavu, „aby napriek všetkému dokázala povedať áno svojmu vdovskému bytiu“, musela nájsť zmysluplnú odpoveď na svoj osud. Ba ešte viac: Keby nešťastnú náhodu, ktorá jej úplne neočakávane vzala manžela, pochopila ako *osobnú výzvu*, keby za ňou tušila úlohu presvitajúcu z transcencie, bola by za všetkých okolností a podmienok – opäť pokojná.

Pracovali sme spolu na odhalení otázky a výzvy. Tu je výsledok nášho „objavovania“, ktoré netrvalo viac než päť sedení.

## Výsledok

1. Prežiť dlhé roky dobrého manželstva a partnerstva je veľké privilegium. Dúfať, že odídeme zo sveta (prirodzeným spôsobom) v rovnakom čase ako partner, by bolo príliš veľkou požiadavkou – toto pochopiteľné želanie dvoch milujúcich sa sotva splní.
2. Pretože sa toto želanie obvykle nesplní, musí ten, čo zostane žiť, „prekonať“ časový úsek osamelého života (nezávisle od toho, či sa možno neskôr s niekým opäť spojí, alebo nie). Aj keď s mŕtvym vnútorne zostáva vo veľmi úzkom vzťahu, „prípadá“ mu úloha zvládnuť každodenný život vlastnými silami.
3. V prípade mojej pacientky táto úloha „prípadla“ jej a nie jej mužovi, hoci ona bola vždy slabšia, jemnejšia a neistejšia než on, ktorý bol silný, sebaistý a samostatný. V manželstve sa na neho spoliehala. Rada ho nechala rozhodnúť, čo sa má urobiť. Považovala za správne, že všetky záležitosti vyriešil za oboch. Možno bola aj trochu nezrelou a nesamostatnou osobou, ktorá sa nepotrebovala ďalej rozvíjať, pretože partner kompenzoval

silu, ktorá jej chýbala a zaskakoval za ňu. Pacientka s tým súhlasila.

4. Čo môže človek v živote maximálne dosiahnuť? Asi iba to, že sa rozvinie do svojej najvlastnejšej formy. Že dosiahne stupeň bytia, na ktorom začne z neho vyžarovať to najlepšie, čo v ňom tlie. Kto v manželstve pacientky sa viac priblížil k takémuto maximu, ona alebo jej manžel? O tom nemožno pochybovať. *On* si život užíval plnými dúškami. *On* bol svojej žene verný. *On* rozumne hospodáril... *On* prenikol k „zlatej“ identite. A ona? Nezostala stáť na svojej ceste, nezasekla sa niekde vo svojom procese zrenia, tesne pod tým stupňom bytia, ktorý mohol byť jej najlepším, jej „zlatým“? Pacientka to potvrdzuje.
5. Keď však jej manžel už dosiahol, čo v živote vôbec mohol dosiahnuť, zatiaľ čo o nej to nemožno tvrdiť, bolo potom také zlé, čo priniesla „náhoda“? Bolo potom také nezmyselné, že ona (a nie on) bola nútená prežiť úsek osamelého života a starať sa sama o seba? Alebo sa v tom skrývala jej jediná a posledná šanca, predsa sa ešte s väčším úsilím vyšplhať na taký stupeň bytia, ktorý jej skutočne zodpovedá?  
Presnejšie: Možno z faktu, že *ona* z manželstva prežila, dokonca vyčítat osobné poslanie, aby dobehla zmeškané a dozrela vo svojej osobnosti? Pacientka sa neuzatvára pred týmto aspektom. „Bolo by to úplne v súlade s mojím zomrelým manželom,“ vyjadrila sa. „Vždy ma chcel vidieť v živote trochu odvážnejšiu. Ale ako sa do toho pustiť?“

O tom sme hovorili na nasledujúcich piatich sedeniach, ale to nebolo rozhodujúce. Rozhodujúce bolo, že chorá na reaktívnu depresiu, ktorá sa pýta, ako sa do toho pustiť, svoju depresiu (nezamieňať si ju so smútkom!) dávno odložila bokom.