

DOPIS PRO TEBE

HLEDÁTE TAKÉ KOŘEN SVÝCH DEPRESÍ?

II/75

DOPIS Z NEZNÁMA

» ... Prožívám velké deprese. Je to hrozné, ještě horší však je, když člověk nemá nikoho, musí je v sobě nosit a doslova se užírat. Pro své okolí jsem optimistická, stále v dobré náladě, ale vnitřně rozháraná, smutná, bez víry a beze snů. Krize na mne přicházejí stále častěji. Závidím jiným mladým lidem, kteří si nedělají život tak těžký. Ve svých krizových stavech se snažím sama sebe analyzovat, najít kořeny svých problémů. Výsledek – otrěsná skutečnost: abych byla spokojená – ani ne šťastná, to bych žádala příliš mnoho – musím dát do pořádku svůj soukromý život. Nedokáží to – proto nejsem schopná jíst, psát, myslit, učit se – prostě existovat. Můj problém je tedy v mém soukromí. Uznávám, že je to strašně nicotný důvod, avšak nejsem dost silná, abych ho překonala. Lidé, kteří mě znají, soudí o mně různě, v jednom se však shodují: jsem prý hrdá, soběstačná a emancipovaná.

Ríká se, že nejlepší lék proti depresím je práce nebo učení. U mě to nepomáhá. Drží mě jen velká touha – dělat hudbu. Bez tohoto cíle bych si musela dát otázku, proč vlastně existuji. Od dětství jsem příliš vnímavá, беру si všechno k srdci víc, než je zdravé. Otázku » PROČ? « jsem si dala v osmnácti letech; tehdy jsem nenašla odpověď a řešila to » jednoduše « sebevraždou. Teď už k ní sílu nemám, ale mám jakési tušení, naději, že ještě jednou dostanu příležitost, dát svému životu smysl. Bude to hudba?

VYLÉČÍ DEPRESE ÚSPĚCH?

Ríkají, že náplastí na mé srdce by byl úspěch. Ale pochybuji o jeho účinnosti. Sílu mi nedodá. Jsem nešťastná. Čtu – hodně čtu.



Knihy filosofické i náboženské, objevují pracně staré pravdy – a těch pravd se bojím – bojím se je připustit, vyslovit, a také napsat. Je to strašný dopis, že? Snad to ani není dopis, ale zpověď, je to výkřik do tmy, touha po světle, po pochopení. Najdu-li jednou v životě ozvěnu – aspoň jedinkrát, nebudu jen spokojená, ale budu šťastná, velmi šťastná, protože pak nebudu S A M A ... »

DOPIS DO NEZNÁMA

» ... drahá přítelkyně, pokusme se společně prosvětlit Váš duševní labyrint. Není to věc snadná, ale není nemožná. Udělali jsme první krok. Každá – i tisícimílová cesta začíná prvním krokem. Dovolte, abych Vaše rozборы shrnul a pokusil se několika otázkami rozevřít jejich pole dopředu.

Váš dopis a výklad depresí je v podstatě úplně přesný. Píšete, že Váš » soukromý život není v pořádku «. Řekl bych to takto: Vaše JÁ nenašlo dosud svou totožnost-identitu. Nejste dosud sama sebou, nejste dosud ve svém vlastním bytí. Vše se Vám zdá jako maska a larva. Proto jste smutná, rozháraná, bez víry a bez iluzí. Vaše hrdost a » emancipace «, kterou na Vás druzí tak obdivují, jsou jen jedním rozměrem a to nejméně důležitým. Dokazuje to, že jste schopná jednat a bojovat, vytvořit si svou vlastní cestu. Teď jde o to, abyste své schopnosti zaměřila na své JÁ, k budování své totožnosti – identity.

KLÍČ K OSOBNOSTI

Za klíčovou větu pokládám slova: » Už od dětství jsem příliš vnímavá, беру si všechno víc k srdci. « Kladete si zásadně a radikálně otázku » proč « svého života. Chápete, že klást si ji tak radikálně a prožívat ji, je Vaším bohatstvím, ale i zraňující potřebou? Prorážíte jí šedivý, všední povrch banality a nepravdivé existence. Z rozhovorů s přáteli víte přece, že jejich » starosti « se pohybují v prostoru banalit. Vám to nestačí. Chcete a toužíte po skutečné a plné existenci. Není snadné a pohodlné mít takovou duši, jakou máte Vy. Naopak: je to tíha, riziko, neklid, ohroženost. Ale zároveň je to šlechtictví ducha. Zavazuje to i zraňuje. V tomto prostoru můžete hledat jen cestu vzhůru.

SLEPÉ ULIČKY

Důležité je, že se Vám nedaří uniknout depresím, krizím a nynějšímu neštěstí cestami nikam nevedoucími, slepými uličkami: prací, učením, zapomněním, drogou, zábavou a rozptýlením. A víte také, že úspěch by byl jen náplastí. To jste už sama pochopila a prožila. Ani hudba Vás neuspokojí. Vaše srdce potřebuje víc – mnohem víc. I Vaše velká láska – hudba – se musí nakonec zabývat otázkou: proč? k čemu? na co ... ?

DIALOG A HLEDÁNÍ

Nepokládám dnes za důležité rozebírat otázku, je-li třeba víc odvahy a síly k dobrovolnému odchodu z nesmyslné existence nebo k novému pokusu prorazit hráz nesmyslnosti a dát směr a smysl lidskému pobytu v čase. Pro náš dialog a hledání je důležité, že jste se rozhodně postavila před dvě možnosti: ZEMŘÍT – ŽÍT.

Žít pro Vás znamená – mít naději. Naději, že vyjdete z nesmyslnosti, všednosti a tmy a najdete světlo, smysl – prostě » TO «, co dá smysl Vašemu životu, Vaší radosti i bolesti, něco, v co byste mohla věřit a co byste mohla mít ráda. Tuto naději a lásku jste nazvala hudbou. Hledáte v hudbě svou identitu a spásu, smysl a naplnění. Ale už pochybujete, bude-li Vám hudba stačit ... Tušíte ... a úplně správně – že i tato krásná, okouzlující hodnota, totiž hudba, bude jen náplastí na krvácející ránu ve středu Vaší bytosti. Hudba ... úspěch ... ale proč ... k čemu ... ?

CESTA Z PASTI

Odpusťte, že hovořím o této věci tak přímo a skoro drsně. Myslím, že je lépe jít přímo ke kořenům Vašich problémů. Napsala jste, že se svých pravd bojíte, že se bojíte je připustit, vyslovit a napsat je. Mám tušení, že právě v tomto strachu je kořen Vašeho neklidu a smutku – ale také tajemství osvobozující NADĚJE.

Což kdybychom se spolu podívali na tyto pravdy, kdybychom je vyslovili a v jejich prostoru hledali Vaši cestu a Vaši identitu? Pokusím se je přibližně vyslovit v naději, že mě opravíte a doplníte mou formulaci.

To, co celou svou bytostí hledáte, není NĚCO, ale NĚKDO. V tom je obrovský, zásadní a rozhodný rozdíl. Ani sebekrásnější věc nedá našemu JÁ pravou identitu. Naše JÁ najde samo sebe, uskuteční se jedině ve svém TY. Sama jste vyslovila tuto pravdu když jste napsala: » Deprese jsou hrozná věc, ale ještě horší je, když člověk NEMÁ NIKOHO a musí to v sobě nosit a doslova se užírat ... « Na konci dopisu píšete: » ... snad to není ani dopis, ani zpověď, je to výkřik do tmy, TOUHA po světle, po POROZUMĚNÍ. Najdu-li jednou v životě aspoň echo, OZVĚNU, nebudu jen spokojená, ale budu šťastná, moc šťastná. Protože nebudu SAMA. «

ÚNIK ZE SAMOTY

Chtěl bych shrnout diagnosu Vaší deprese, která Vás vnitřně ochromuje a pustoší, a to na základě Vašich vlastních rozborů; tato deprese vytváří ve Vás takovou poušť, že nejste schopna jíst, psát, myslet, učit se – prostě existovat. Tato deprese se jmenuje OSAMOCENÍ. Nemáte totiž nikoho, do něhož byste mohla vstoupit, jemuž byste se mohla vyslovit, vyjít z vězení své izolace. Důležité, nadějně a pozitivní je, že se bráníte, že HLEDÁTE východisko ze samoty, že hledáte své TY. Světlo, porozumění a odezva jsou dimenzemi sdělování a spojování mezi JÁ a TY, dimenzemi k vytváření pohostinného MY, v němž byste mohla být doma, u sebe. Teď prožíváte vnitřní exil.

Jde tedy o to, najít své Ty, tj. někoho, kdo by Vás chápal a miloval a koho Vy byste mohla chápat a milovat a zasahovat s ním tvořivě do světa, jít vpřed a vzhůru, dívat se jedním směrem, riskovat a pracovat, prostě EXISTOVAT taková, jaká skutečně jste. Věříte v možnost, že se se svým TY setkáte? Kdo bude tímto Ty?

V těchto otázkách se vynořuje náboženský problém: BUDE TÍMTO PRAVÝM » TY « KRISTUS ?