



PRVÁ KAPITOLA

## PREČO HOVORÍME SO SEBOU

**Ch**odníky v New Yorku sú superdialnicami anonymity. Cez deň po nich kráčajú milióny zamyslených chodcov, ktorých tváre sú ako masky, ktoré nič neprehrádzajú. Rovnaké výrazy sa objavujú aj v paralelnom svete pod ulicami – v metre. Ľudia si čítajú, pozerajú do telefónov a hľadajú do veľkého neviditeľného ničoho, ich tváre sú odpojené od toho, čo sa deje v ich myšliach.

Samozrejme, nečitateľné tváre ôsmich miliónov Newyorčanov skrývajú pulzujúci svet na druhej strane onej prázdnej steny, ktorú sa naučili postaviť: skrytú „myšlienkovú krajinu“ bohatých a aktívnych vnútorných rozhovorov, často zaplavenú rapotom. Koniec koncov, obyvatelia New Yorku sú takmer rovnako známi svojimi neurózami ako svojou nevrlosťou. (Ako rodák to hovorím s láskou.) Predstavte si teda, čo by sme sa mohli dozvedieť, keby sme mohli preniknúť cez ich masky a odpočúvať ich vnútorné hlasy. Presne to robil britský antropológ Andrew Irving od

roku 2010 počas štrnástich mesiacov – počúval mysle niečo vyše stovky Newyorčanov.

Hoci Irving dúfal, že nahliadne do neupraveného verbálneho života ľudskej mysle – alebo skôr do jeho zvukovej vzorky –, pôvod jeho štúdie v skutočnosti súvisel s jeho záujmom o to, ako sa vyrovnávame s vedomím smrti. Ako profesor na univerzite v Manchestri predtým pracoval v teréne v Afrike, kde analyzoval vokalizované vnútorné monológy ľudí s diagnózou HIV/AIDS. Nie je prekvapením, že ich myšlienky boli plné úzkosti, neistoty a emocionálnej bolesti, ktoré im spôsobila diagnóza.

Teraz chcel Irving porovnať tieto zistenia so skupinou ľudí, ktorí určite mali svoje trápenia, ale na začiatok nemuseli byť nevyhnutne zarmútení. Aby to uskutočnil, jednoducho (a odvážne!) oslovil Newyorčanov na ulici, v parkoch a kaviarňach, vysvetlil im svoju štúdiu a požiadal ich, či by boli ochotní nahlas hovoriť svoje myšlienky do nahrávacieho zariadenia, zatiaľ čo ich z dialky natáčal.

Niektoré dni súhlasila hŕstka ľudí, iné dni len jeden človek. Dalo sa očakávať, že väčšina Newyorčanov bude príliš zaneprázdnená alebo skeptická, aby súhlasila. Nakoniec Irving zhromaždil sto „prúdov vnútorne reprezentovanej reči“, ako ich opísal, v nahrávkach trvajúcich od pätnástich minút do hodiny a pol. Záznamy, samozrejme, neposkytujú prístup do zákulisia mysle so všetkým, čo k tomu patrí, pretože u niektorých účastníkov mohol vstúpiť do hry prvok performancie. Aj tak však ponúkajú nezvyčajne úprimný pohľad do rozhovorov, ktoré ľudia vedú sami so sebou, keď sa pohybujú v každodennom živote.

Úplne prirodzene zaberajú v mysliach všetkých účastníkov Irvingovej štúdie miesto prozaické problémy. Mnohí ľudia sa

vyjadrovali k tomu, čo pozorovali na ulici – napríklad k iným chodcom, vodičom a premávke –, ako aj k veciam, ktoré potrebovali urobiť. Popri týchto nevšedných úvahách však existovali monológy, v ktorých sa hovorilo o množstve osobných zranení, trápení a starostí. Rozprávania často pristávali na negatívnom obsahu úplne znenazdajky, ako šklabiaci sa výmoľ, ktorý sa náhle objavil na odvíjajúcej sa ceste myšlienok. Vezmime si napríklad ženu v Irvingovej pracovni menom Meredith, ktorej vnútorný rozhovor sa prudko otáčal od každodenných starostí k otázkam doslova života a smrti.

„Zaujímalo by ma, či je tu niekde nablízku obchod Staples,“ povedala Meredith a potom sa ako náhla zmena jazdného pruhu presunula k priateľke, ktorej nedávno diagnostikovali rakovinu. „Vieš, myslela som si, že mi chce oznámiť, že jej zdochla mačka.“ Prešla cez ulicu a potom povedala: „Bola som pripravená plakať kvôli jej mačke, ale potom som sa snažila neplakať kvôli nej. Myslím, že New York bez Joan je jednoducho... Neviem si to ani predstaviť.“ Začala plakať. „Asi však bude v poriadku. Milujem tú vetu o dvadsaťpercentnej šanci, že sa vylieči. A ako sa vyjadril jej priateľ: ‚Išli by ste do lietadla, ktoré má dvadsaťpercentnú šancu, že sa zrúti?‘ Samozrejme, že nie. Bolo to však ťažké. Skutočne dokáže postaviť stenu zo slov.“

Zdalo sa, že Meredith zlé správy skôr spracúva, než aby sa v nich utápala. Myšlienky na nepríjemné emócie nemusia mať nevyhnutne podobu rapotu, a to je ten prípad. Nezačala sa zmietať v špirále. O niekoľko minút neskôr, po prejdení ďalšej ulice, jej slovný prúd zakrúžil späť k úlohe, ktorú mala na starosti: „Takže, je tam dole obchod Staples? Myslím, že áno.“

Zatiaľ čo Meredith spracovávala svoj strach zo straty milovanej priateľky, muž menom Tony sa fixoval na iný druh smútku: stratu blízkosti vo vzťahu a možno aj samotného vzťahu. S taškou na pleci kráčal po chodníku s trúsiacimi sa chodcami a opakovane sa vracal k myšlienke, vzťahujúcej sa na neho: „Odíď preč... Pozri, buď to prehryzni, alebo choď ďalej. Jednoducho odíď. Chápem, že každému sa niečo také nehovorí. Lenže ja nie som každý. Dopekla, vy dvaja budete mať dieťa. Bolo by fajn aspoň zavolať mi.“ Pocit vylúčenia, ktorý cítil, ho očividne hlboko zasiahol. Zdalo sa, že sa nachádza v akomsi strede, medzi hľadaním riešenia problému a bolesťou, ktorá by mohla viesť k neproduktívnemu utápaniu sa.

„Je to jasné. Úplne jasné. Choď ďalej,“ poznamenal Tony. Použil jazyk nielen na vyjadrenie svojich emócií, ale aj na hľadanie spôsobu, ako najlepšie zvládnuť situáciu. „Ide o to,“ pokračoval, „že to môže byť východisko. Keď mi povedali, že budú mať dieťa, cítil som sa trochu mimo. Trochu odstrčený. No teraz je to možno úniková cesta. Predtým som bol našťvaný, ale musím priznať, že teraz už tak veľmi nie som. Teraz by to mohlo byť v môj prospech.“ Jemne sa zasmial trpkým smiechom a potom si vzdychol. „Som si istý, že toto je východisko, cesta... Teraz sa pozerám na to pozitívne... Predtým som bol našťvaný. Mal som pocit, že vy dvaja ste rodina... a vy dvaja *ste* teraz rodina. A ja mám východisko. Hlavu hore!“

Potom tu bola Laura.

Laura sedela v kaviarni v nepokojnej nálade. Čakala na správu od svojho priateľa, ktorý odišiel do Bostonu. Mal sa vrátiť, aby jej pomohol presťahovať sa do nového bytu. Na telefonát vyčkávala

od predošlého dňa. Bola presvedčená, že jej priateľ mal smrteľnú nehodu, a tak večer predtým strávila štyri hodiny pred počítačom a každú minútu obnovovala vyhľadávanie kľúčových slov „autobusová nehoda“. Ako si však pripomínala, nutkavý prúd obáv sa netýkal len možnej havárie autobusu, do ktorej bol zapletený jej priateľ. Bola s ním v otvorenom vzťahu, hoci to nebolo nič, po čom by túžila, a ukázalo sa, že je to veľmi ťažké. „Má byť otvorený sexuálnej slobode,“ hovorila si, „ale je to niečo, čo som pre seba nikdy nechcela... Nevieam, kde je. Mohol by byť kdekoľvek. Aj s iným dievčaťom.“

Zatiaľ čo Meredith spracovala nepríjemnú správu s relatívnym pokojom (plakať pre diagnózu rakoviny u kamarátky je normálne) a Tony si pokojne radil ísť ďalej, Laura sa zasekla pri opakovaní negatívnych myšlienok. Netušila, ako ďalej. Zároveň sa jej vnútorný monológ ponáral do minulosti s úvahami o rozhodnutiach, ktoré privedli jej vzťah do súčasného stavu. Minulosť bola pre ňu veľmi prítomná, rovnako ako pre Meredith a Tonyho. Ich jedinečné situácie ich viedli k tomu, že svoje zážitky spracovávali odlišne, ale všetci ráтали s vecami, ktoré sa už stali. Zároveň sa ich monológy premietali aj do budúcnosti s otázkami, čo sa stane alebo čo by mali urobiť. Tento vzorec preskakovania v čase a priestore v ich vnútorných rozhovoroch poukazuje na niečo, čo sme si všetci všimli na našej vlastnej myslí: je to vášnivá cestovateľka v čase.

Aj keď nás spomienky môžu zaviesť do uličky spustenia prúdu negatívnych myšlienok a pocitov, nie je na vracaní sa do minulosti alebo predstavovaní si budúcnosti nič prirodzene škodlivé. Schopnosť mentálneho cestovania v čase je mimoriadne cennou vlastnosťou ľudskej myslí. Umožňuje nám pochopiť naše zážitky