



**Irvin D. Yalom**  
Ako som sa stal  
sám sebou

premedia



**Irvin D. Yalom**

Ako som sa stal  
sám sebou

Pamäti psychiatra

Z angličtiny preložil Vladislav Gális

-----  
tichá voda  
-----

**Irvin D. Yalom: Ako som sa stal sám sebou**

Prvé vydanie

Copyright © 2017 by Irvin Yalom

Translation rights arranged by Sandra Dijkstra Literary Agency

All Rights Reserved.

Translation © Vladislav Gális, 2018

Copyright © 2018 by Premedia Group s.r.o.

**ISBN 978-80-8159-566-0**

Venujem pamiatke svojich rodičov  
Ruth a Benjaminu Yalomovcov  
a svojej sestry Jean Roseovej.



# OBSAH

PRVÁ KAPITOLA: Zrod empatie	9
DRUHÁ KAPITOLA: Hľadanie mentora	12
TRETIA KAPITOLA: Chcem, aby zmizla	18
ŠTVRTÁ KAPITOLA: Návrat	23
PIATA KAPITOLA: Knižnica od A po Z	31
ŠIESTA KAPITOLA: Náboženská vojna	35
SIEDMA KAPITOLA: Mladý hazardér	48
ÔSMA KAPITOLA: Krátke dejiny hnevu	52
DEVIATA KAPITOLA: Červený stôl	59
DESIATA KAPITOLA: Zoznámenie sa s Marilyn	67
JEDENÁSTA KAPITOLA: Vysokoškolské časy	72
DVANÁSTA KAPITOLA: Svadba s Marilyn	85
TRINÁSTA KAPITOLA: Môj prvý psychiatrický pacient	90
ŠTRNÁSTA KAPITOLA: Stáž: záhadný doktor Blackwood	94
PÄTNÁSTA KAPITOLA: Roky na Hopkinsovej	100
ŠESTNÁSTA KAPITOLA: Služba v raji	121
SEDEMNÁSTA KAPITOLA: Návrat na pevninu	132
OSEMNÁSTA KAPITOLA: Rok v Londýne	153



DEVÄTNÁSTA KAPITOLA: Krátky búrlivý život stretávacích skupín	162
DVADSIATA KAPITOLA: Viedeň	167
DVADSIATA PRVÁ KAPITOLA: Každý deň o niečo bližšie	174
DVADSIATA DRUHÁ KAPITOLA: Oxford a začarované mince pána Sficu	180
DVADSIATA TRETIA KAPITOLA: Existenciálna terapia	186
DVADSIATA ŠTVRTÁ KAPITOLA: Smrť a Rollo May	197
DVADSIATA PIATA KAPITOLA: Smrť, sloboda, izolácia a neprítomnosť zmyslu	205
DVADSIATA ŠIESTA KAPITOLA: Pacientske skupiny a Paríž	211
DVADSIATA SIEDMA KAPITOLA: Cesta do Indie	218
DVADSIATA ÔSMA KAPITOLA: Japonsko, Čína, Bali – <i>Láska a jej kat</i>	229
DVADSIATA DEVIATA KAPITOLA: <i>Keď Nietzsche plakal</i>	243
TRIDSIATA KAPITOLA: <i>Lži na pohovke</i>	255
TRIDSIATA PRVÁ KAPITOLA: <i>Mama a zmysel života</i>	261
TRIDSIATA DRUHÁ KAPITOLA: Ako som sa stal Grékom	271
TRIDSIATA TRETIA KAPITOLA: <i>Chvála psychoterapie</i>	279
TRIDSIATA ŠTVRTÁ KAPITOLA: Dva roky so Schopenhauerom	286
TRIDSIATA PIATA KAPITOLA: <i>Pohľad do slnka</i>	291
TRIDSIATA ŠIESTA KAPITOLA: Posledné diela	303
TRIDSIATA SIEDMA KAPITOLA: Bf! Textová terapia	310
TRIDSIATA ÔSMA KAPITOLA: Môj život v skupinách	315
TRIDSIATA DEVIATA KAPITOLA: O idealizácii	327
ŠTYRIDSIA KAPITOLA: Začiatok v starnutí	338
Podakovanie	348

## PRVÁ KAPITOLA

# ZROD EMPATIE

O tretej ráno sa zobudím zo sna a plačem do vankúša. Potichu, aby som nevyrušil Marilyn, sa vytratím z posteľe a vojdem do kúpeľne, osuším si oči a postupujem podľa návodu, ktorý päťdesiat rokov opakujem svojim pacientom: zatvorte oči, v mysli si prehrajte svoj sen a zapíšte si ho.

*Mám asi desať, možno jedenásť rokov. Na bicykli sa veziem dolu dlhým kopcom neďaleko od svojho domu. Na prednej verande vidím sedieť dievča, ktoré sa volá Alice. Vyzerá odo mňa trochu staršia a je príťažlivá, aj keď má tvár pokrytú červenými fľáčikmi. Keď frčím okolo nej, zakričím na ňu: „Ahoj, Osýpka!“*

*Odrazu sa mi do cesty postaví muž, ohromne veľký a strašidelný, zdrapí mi spredu bicykel a zastaví ma. Z nejakého dôvodu viem, že je to jej otec.*

*Osopí sa na mňa: „Hej ty, ako sa voláš! Zamysli sa, ak máš čím, a odpovedz mi na otázku. Zamysli sa nad tým, čo si povedal mojej dcére, a povedz mi jedno: Ako sa má podľa teba Alice cítiť?“*

*Od strachu nedokážem odpovedať.*

„No tak, hovor. Ty si ten malý od Bloomingdalovcov [otcov obchod s potravinami sa volal Bloomingdale Market a veľa zákazníkov si z toho mylne odvodzovalo naše priezvisko] a stavím sa, že si bystrý Žid. Tak si tipni, čo cíti Alice, keď si jej to povedal.“

*Roztrasiem sa. Strach ma oberá o slová.*

„Dobre, dobre. Upokoj sa. Uľahčím ti to. Povedz mi len to, či má Alice po tom, čo si jej povedal, zo seba dobrý alebo zlý pocit.“

*Dokážem len zamumlať: „Neviem.“*

„Nejako ti to nemyslí, čo? Tak ja ti pomôžem. Predstav si, že by som na teba pozrel, našiel na tebe niečo nepekné a spomenul to zakaždým, keď ťa stretol.“ Veľmi pozorne si ma obzrie. „Aha, soplík pod nosom. Tak čo keby si bol ‚sopliak‘? A ľavé ucho máš väčšie od pravého. Čo keby som zakaždým, keď ťa zbadám, zakričal ‚ušisko‘? Alebo čo tak ‚židáčik‘? No, čo ty na to? Ako by sa ti to páčilo?“

*Vo sne si uvedomím, že toto nie je prvý raz, čo som sa na bicykli previezol okolo jeho domu, že toto robievam každý deň, chodievam tadiaľ a vykrikujem na Alice to isté, pokúšam sa nadviazať rozhovor, vlastne nadviazať priateľstvo. A vždy, keď som zavolať „Ahoj, Osýpka!“, ublížil som jej, urazil som ju. Zdesím sa – nad škodami, ktoré som napáchal, a nad tým, že mi to dosiaľ nezaplo.*

*Otec prestane kričať, Alice zíde po schodoch z verandy a ticho ma osloví: „Nechceš sa ísť ku mne pohrať?“ Pozrie na otca, ten prikývne.*

„Strašne sa hanbím,“ odpoviem jej. „Strašne, naozaj. Nemôžem, nemôžem, nemôžem...“

Od raného dospievania som vždy zaspával s knihou a posledné dva týždne som mal rozčítaných *Lepších anjelov našej prirodzenosti* od Stevena Pinkera. Dnes večer, pred tým

snom, som zvládol kapitolu o tom, ako sa počas osvietenstva objavila empatia, a o tom, že zrod románu, najmä britských epištolárnych diel ako *Clarissa* či *Pamela*, mohol zohrať rolu pri znižovaní výskytu násilia a krutosti, pretože tieto knihy nám pomohli vnímať svet z pohľadu druhého. Okolo polnoci som zhasol svetlo a o pár hodín som sa prebudil z nočnej mory o Alice.

V kúpeľni som sa upokojil a vraciam sa do postele, ale ešte dlho v nej bdiem a premýšľam, aké je to pozoruhodné, že tento pradávny absces praskol a vyliala sa zapuzdrená vina, ktorá má už sedemdesiattri rokov. Teraz si spomínam, že aj v bdelom živote som sa ako dvanásťročný vozil popri Alicinom dome a vykrikoval som „Ahoj, Osýpka!“, bol to môj neohrabaný a zúfalo neempatický pokus upútať ju. Jej otec sa mi síce do cesty nikdy nepostavil, ale keď teraz vo veku osemdesiatpäť rokov ležím v posteli a spamätávam sa z nočnej mory, viem si predstaviť, ako zle jej to muselo padnúť a aké škody som možno napáchal. Odpusť mi, Alice.

## DRUHÁ KAPITOLA

# HĽADANIE MENTORA

**M**ichael, šesťdesiatpäťročný fyzik, je dnes mojím posledným pacientom. Pred dvoma desaťročiami ku mne asi dva roky chodil na terapiu a potom sme neboli v kontakte, až pred pár dňami mi poslal e-mail: „Potrebujem sa s vami stretnúť a posielam vám v prílohe článok, ktorý vo mne rozdúchal veľa vecí, dobrých aj zlých.“ Link ma zaviedol k článku z *New York Times*, kde sa písalo, ako nedávno získal významné medzinárodné ocenenie.

Sadne si u mňa a ja prehovorím prvý.

„Michael, dostal som od vás žiadosť o pomoc. Mrzí ma, že ste rozrušený, ale zároveň som rád, že vás vidím, a teší ma, že vás ocenili. Často som si kládol otázku, ako sa vám darí.“

„Vďaka za milé slová.“ Michael sa obzerá okolo seba – je šlachovitý, čulý, už takmer plešivý, meria zhruba stoosemdesiat centimetrov a z jasných hnedých očí mu vyžaruje múdrosť a sebaistota. „Vy ste si prerobili ordináciu? Tieto kreslá boli predtým tam, všakže?“

„Je to pravda, raz za štvrtstoročie to tu mením.“

Zasmeje sa. „No, čítali ste ten článok?“

Prikývnem.

„Asi už tušíte, čo sa mi stalo hneď potom: nával hrdosti, až príliš krátky, a potom jedna vlna úzkosti a pochybností o sebe za druhou. Presne ako kedysi – úprimne, v hĺbke duše som celkom plytký človek.“

„Tak poďme rovno na vec.“

Zvyšok sedenia preberáme staré témy: jeho nevzdela-  
ných rodičov, írskych prisťahovalcov, jeho život v biednych  
newyorských bytovkách, jeho úbohé základné vzdelanie, ne-  
prítomnosť akéhokoľvek významnejšieho mentora. Obširne  
mi rozprával, ako závidí ľuďom, ktorých si niekto starší vezme  
pod patronát a stará sa o nich. On musel donekonečna drieť,  
a ak nemal najlepšie možné známky, nikto si ho ani nevšimol.  
V zásade musel stvoriť sám seba.

„Áno,“ prikývnem. „Keď človek stvorí sám seba, má dôvod  
na obrovskú hrdosť, a predsa ho to zároveň vedie k pocitu, že  
mu chýbajú základy. Poznal som veľa nadaných detí prisťa-  
hovalcov, ktoré žijú s vedomím, akoby boli lekná vyrastajúce  
v močiari – krásne kvitnú, no bez hlbokých koreňov.“

Michael si spomenie, že som mu to hovoril už pred rokmi,  
a je rád, že som mu to znovu pripomenul. Naplánujeme si, že  
sa stretneme ešte na niekoľkých sedeniach, a on si vydýchne,  
že sa už teraz cíti lepšie.

S Michaelom sa mi vždy dobre pracovalo. Od úplne prvého  
stretnutia to medzi nami klapalo a občas mi hovorieval, že  
som jediný človek, ktorý mu naozaj rozumie. V prvom roku  
terapie dosť často hovoril o svojej nevyjasnenej identite.  
Naozaj je tým vynikajúcim študentom, premiantom, ktorý  
všetkých predbehol? Alebo je tým povaľačom, ktorý voľný  
čas trávil pri biliarde alebo táraním?

Keď raz nariekal nad svojou identitou, porozprával som mu,  
ako som končil Rooseveltovu strednú školu vo Washingtone.  
Na jednej strane som vedel, že mi pri záverečnom ceremoniiáli

odovzdajú významnú školskú cenu. Ale v poslednom ročníku som si zároveň privyrábal stávkami na bejzbal – dával som deckám pomer desať k jednej, že žiadni traja vybraní hráči v daný deň spolu neurobia šesť zásahov. Bol to taký pomer, že som nemohol nič stratiť. Vynikajúco mi to vynášalo a vždy som mal peniaze na kvety pre Marilyn Koenickovú, moju stálu priateľku. Lenže pár dní pred ukončením školy som stratil bookmakerský zápisník. Kde len je? V zúfalstve som nazeral do všetkých možných kútov, pátral som po ňom do poslednej chvíle pred slávnosťou. Ešte aj keď zavolali moje meno a ja som vykročil po pódium, triasol som sa a uvažoval som: Ocenia ma ako vzorného študenta z ročníka 1949 alebo ma vyhodia zo školy za hazard?

Keď som to Michaelovi porozprával, srdečne sa zasmial a zamrmlal: „Vy ste cvokár podľa môjho gusta.“

Zapíšem si poznámky zo sedenia, prelečím sa do športového oblečenia, obujem si tenisky a vyťahnem z garáže bicykel. Tenis a beh už ako osemdesiatštyriročný nepestujem, ale takmer každý deň sa preveziem po cyklocestičke neďaleko nášho domu. Najskôr šliapem krížom cez park plný kočíkov, lietajúcich tanierov a detí, čo lozia po supermoderných preliezačkách. Potom prejdem cez drsný drevený most ponad riečku Matadero a vystúpim na nízky kopec, ktorý mi však každý rok pripadá strmší. Na vrchole si odpočiniem a pustím sa na dlhý zjazd. Milujem ten pocit, keď svištím a teplý vzduch mi veje do tváre. Len v takýchto chvíľach začínam chápať svojich priateľov budhistov, ktorí hovoria, že si vedia vyprázdniť myseľ a vychutnávať pocit číreho bytia. Lenže pokoj mi nikdy dlho nevydrží a dnes na krídlach mysle začujem šum sna, ktorý sa aj takto cez deň pretíska na javisko. Je to predstava, ktorú som mal už desiatky, možno stovky ráz za celý svoj dlhý život. Niekoľko týždňov sa neozvala, ale Michaelov žalospev nad nedostatkom mentorov ju prebudil.

*Do ošumelého obchodíka s potravinami, ktorý patrí môjmu otcovi, vchádza muž s aktovkou, v tenkom letnom obleku, v bielej košeli s kravatou a so slameným klobúkom na hlave. Nie som súčasťou scény, vidím ju zhora, akoby som sa vznášal pod stropom. Návštevníka nespoznávam, ale viem, že je vplyvný. Možno je to riaditeľ mojej základnej školy. Vo Washingtone je práve horúci júnový deň a ten človek vyťiahne vreckovku, najskôr si poutiera čelo a až potom osloví môjho otca. „Musím s vami prebrať pár dôležitých vecí. Ide o vášho syna Irvina.“ Otec sa mykne a znervóznie, nikdy predtým sa v takej situácii neocitol. Do americkej kultúry sa moji rodičia vôbec neasimilovali, uvoľnene sa cítili len v prítomnosti svojich krajanov, Židov, ktorí spolu s nimi emigrovali z Ruska.*

*V obchode sú aj zákazníci, ktorým by sa otec mal venovať, ale dobre vie, že tohto muža nesmie nechať čakať. Zatelefonuje teda mojej mame – bývame v malom byte nad obchodom – a tlmeným hlasom jej povie, aby sa ponáhľala dole. Hovorí s ňou v jidiš. Mama o minútu neskôr príde a šikovne obsluží zákazníkov, kým otec zavedie cudzieho muža do maličkého skladu. Posadia sa na debničky s prázdnyimi pivovými fľašami a zhovárajú sa. Našťastie sa neobjavia žiadne potkany ani šváby. Otec je očividne v pomykove. Bol by radšej, keby to namiesto neho vybavila mama, ale hanbí sa verejne priznať, že to ona má pod palcom všetky dôležité rodinné rozhodnutia.*

*Muž v obleku rozpráva pozoruhodné veci. „Učitelia v mojej škole tvrdia, že váš syn Irvin je výnimočný študent a má potenciál byť obrovským prínosom pre túto spoločnosť. No to sa stane len v tom prípade, ak získa kvalitné vzdelanie.“ Otec akoby zmeravel, jeho pekné prenikavé oči sa upierajú na návštevníka, a ten pokračuje: „Viete, školy vo Washingtone fungujú dobre a priemernému študentovi úplne stačia, ale nie je to miesto pre vášho syna, veľmi nadaného žiaka.“ Otvorí*



*aktovku a podá otcovi zoznam niekoľkých súkromných škôl so slovami: „Veľmi vás prosím, pošlite ho do jednej z týchto škôl.“ Vyberie z peňaženky navštívenku a dá ju môjmu otcovi. „Ak sa so mnou spojíte, vynasnažím sa vybaviť mu štipendium.“*

*Všimne si otcov nechápavý pohľad a dodá: „Skúsím získať finančnú pomoc, aby nemusel platiť celé školné – tieto školy totiž nie sú zadarmo tak ako tie štátne. Poprosím vás, pre dobro svojho syna to berte veľmi vážne.“*

Strih! V tomto bode sa dej končí. Moja predstavivosť sa zdráha scénu dokončiť. Nikdy neuvidím otcovu reakciu ani jeho rozhovor s mojou matkou, ktorý nasledoval. Predstava vyjadruje moju túžbu po záchrane. V detstve som neznášal svoj život, svoju štvrt', svoju školu, svojich rovesníkov – chcel som, aby ma z toho prostredia vyslobodili, a v tejto fantázii ma vyslanec vonkajšieho sveta, sveta za hranicami kultúrneho geta, v ktorom som vyrastal, po prvý raz uznal za výnimočného.

Dnes zo spätného pohľadu vidím túto fantáziu o záchrane a pozdvihnutí vo všetkom, čo som napísal. V tretej kapitole môjho románu *Problém Spinoza* sa Spinoza cestou do domu Franciscusa van den Enden zahľbi do predstavy, ktorá sa týka ich prvého stretnutia pred niekoľkými mesiacmi. Van den Enden, bývalý jezuita, ktorý vyučuje klasické jazyky a vedie súkromnú akadémiu, sa zatúlal do Spinozovho obchodu, kde si chcel len kúpiť víno a hrozienka, a ohromila ho hĺbka a široký záber Spinozovej mysle. Prehovoril Spinozu, aby sa zapísal na jeho súkromnú akadémiu, nech príde do kontaktu s nežidovským svetom filozofie a literatúry. Hoci ten román je, samozrejme, čistá fikcia, dal som si záležať, aby som sa neprehrešil voči historickým faktom. V tejto pasáži to však neplatí: Baruch Spinoza v rodinnom obchode nikdy nepracoval. Rodina žiadny obchod nemala, vlastnila dovozno-vývoznú

firmu, v maloobchode sa nepohybovala. To ja som tam pridal rodinné potraviny.

Táto fantázia, že ma niekto rozpozna a zachráni, vo mne stále pretrváva a má veľa podôb. Nedávno som navštívil predstavenie hry *Venuša v kožuchu* od Davida Ivesa. Opona sa zdvihne a ukáže nám zákulisie, unaveného režiséra po dlhom dni, ktorý venoval výberu herečiek do hlavnej úlohy. Je vyčerpaný a nespokojný so všetkými kandidátkami, ktoré prišli na konkurz, a už sa chystá odísť, keď vojde bezočivá a veľmi rozrušená herečka. Prišla o hodinu neskôr. Režisér ju odbije, že už končí, ale ona prosí a domáha sa konkurzu. On vidí, že je veľmi neotesaná, vulgárna, nevzdelaná a na túto úlohu sa ani trochu nehodí, preto ju vytrvalo odmieta. Ona sa však nedá odradiť, rafinovane a neodbytno ho prehovára, až napokon, len aby sa jej zbavil, režisér ustúpi a pristane, že s ňou bude chvíľu čítať scenár. Len čo žena začne čítať, celkom sa premení, má iný prízvuk, hovorí zrelšie, ba až anjelsky. Režisér žasne, je v šoku. Presne takúto predstaviteľku hľadal! Je dokonalejšia, než by sa odvážil snívať. Je to vôbec tá ufúľaná, vulgárna ženská, ktorá sem pred tridsiatimi minútami vtrhla? Ďalej čítajú scenár. Neprestanú, kým nedôjdu na koniec hry.

Celé predstavenie sa mi páčilo, ale tých prvých pár minút, keď si režisér uvedomí, akú kvalitnú herečku má pred sebou, ma oslovilo najviac: moja túžba po uznaní našla stelesnenie na javisku a ja som sa neubránil slzám, ktoré mi stekali po líčcach, keď som ako prvý v hľadisku vstal a tľieskal hercom.

## TRETIA KAPITOLA

# CHCEM, ABY ZMIZLA

**M**ám pacientku Rose, ktorá v poslednom čase rozpráva najmä o vzťahu so svojou dospievajúcou dcérou, svojim jediným dieťaťom. Rose sa už takmer vzdala dcéry, ktorú zaujímal len alkohol, sex a spoločnosť ďalších zhýralých tínedžerov.

Rose sa v minulosti zaoberala vlastnými zlyhaniami v úlohe matky a manželky, častými neverami, odchodom od rodiny kvôli inému mužovi a návratom po pár rokoch, keď sa vzťah skončil. Rose bola náruživá fajčiarka a vyvinul sa jej pokročilý emfyzém, ktorý jej sťažoval život, ale aj tak sa v posledných rokoch veľmi usilovala zmeniť svoje správanie a nanovo sa venovať dcére. Nič však nefungovalo. Presviedčal som ich obe, aby sa dali na rodinnú terapiu, ale dcéra odmietla a Rose sa dostala do zlomového bodu: každý záchvat kašľa a každé vyšetrenie u pľúcneho špecialistu jej pripomenuli, že jej dni sú zrátané. Už túžila iba po úľave. „Chcem, aby zmizla,“ povedala mi. Počítala dni, kedy dcéra ukončí strednú školu a odíde z domu – buď na vysokú, alebo do zamestnania. Bolo

jej jedno, ktorou cestou sa dcéra vyberie. Donekonečna šep-  
tom opakovala, hovorila to sebe i mne: „Chcem, aby zmizla.“

Vo svojej praxi robím, čo môžem, aby som rodiny spájal, aby som zaceľoval priepasti, čo sa otvárajú ako rany medzi súrodencami alebo medzi rodičmi a deťmi. Lenže pri práci s Rose som podľahol únave a stratil som nádej, že sa mi to s touto rodinou podarí. Párkrát som sa počas sedení pokúsil Rose opísať budúcnosť, aká ju čaká bez dcéry. Nebude mať výčitky? Nebude sa cítiť sama? Lenže bolo to márne a čas sa krátil. Vedel som, že Rose nemá pred sebou veľa života. Odporúčal som jej dcéru vynikajúcemu terapeutovi a už som sa venoval iba Rose, až som napokon stál úplne na jej strane. Neraz mi povedala: „Už len tri mesiace a skončí strednú. Potom vypadne. Chcem, aby zmizla. Chcem, aby zmizla.“ Začal som dúfať, že sa jej želanie splní.

Keď som sa v ten deň vybral bicyklovať, potichu som si opakoval jej slová: „Chcem, aby zmizla. Chcem, aby zmizla.“ Onedlho mi do toho vkĺzla spomienka na matku, uvidel som svet jej očami – možno úplne prvý raz. Predstavil som si, že by takto uvažovala o mne, že by takéto niečo o mne povedala. A keď som sa nad tým zamyslel, nespomínal som si na žiadne materinské žalospevy, keď som konečne a navždy odchádzal z domu na medicínu v Bostone. Pamätám si scénu lúčenia: mama mi máva zo schodov pred domom a ja sa veziem preč v nabalenom chevrolete. Potom, keď som zmizol z dohľadu, určite vošla dnu. Predstavujem si, že zatvorila dvere a zhlboka si vydýchla. O dve, tri minúty sa vystrela, usmiala sa od ucha k uchu a vyzvala otca, aby si s ňou zatancoval na melódiu oslavnej židovskej pesničky *Hava nagila*.

Áno, mama mala dosť dôvodov na úľavu, keď som ako dvad-  
saťdvaročný nadobro opustil domov. Bol som rušiteľ pokoja. Nikdy pre mňa nemala pekného slova a ja som jej to statočne odplácal. Keď sa teraz veziem dolu dlhým kopcom na bicykli, v duchu sa vraciam k noci, keď som mal štrnásť rokov a môj