



Dr. Edith Eva Eger

VOL'BA

Jedinečný príbeh
o prežití holokaustu,
prekonaní väzenia mysle
a nájdení slobody bez
ohľadu na minulosť

Vzácná kniha, ktorú prečítate jedným
dychom a zároveň vás od základu zmení.

– Harriet Lerner, PhD.,
autorka knihy *Tanec hnevu*

Dr. Edith Eva Eger

VOL'BA



Jedinečný príbeh
o prežití holokaustu,
prekonaní väzenia mysle
a nájdení slobody bez
ohľadu na minulosť



THE CHOICE

Copyright © 2017 by Dr. Edith Eger

All rights reserved.

Slovak edition © 2018 Eastone Group, a. s.

Translation © 2018 Martin Krankus

Z anglického originálu *The Choice: Escape the Past and Embrace the Possible*,
vydaného vydavateľstvom Scribner (Simon & Schuster Inc.) v roku 2017,
do slovenčiny preložil Martin Krankus.

V roku 2018 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

Redakčné úpravy: Marianna Petrová

Korektúry: Silvia Bálintová

Layout: Studio Eastone

Tlač: Těšínská tiskárna, a. s.

www.eastonebooks.com

ISBN 978-80-8109-345-6

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nemôže byť použitá alebo
reprodukováaná, uchovávaná v informačných systémoch alebo šírená v akejkoľvek
forme a akýmkoľvek spôsobom: elektronicky, mechanicky, kopírovaním,
nahrávaním, skenovaním alebo inak, bez písomného súhlasu majiteľa
autorských práv, s výnimkou citácií v rámci recenzií.

*Piatim generáciám mojej rodiny,
môjmu otcovi Lajosovi, ktorý ma naučil smiať sa;
mojej mame Ilone, ktorá mi pomohla nájsť v mojom vnútri to,
čo som potrebovala;
mojim skvelým a neuveriteľným sestrám, Magde a Kláre;
mojim deťom: Marianne, Audrey a Johnovi;
ich deťom: Lindsey, Jordanovi, Rachel, Davidovi a Ashley;
a deťom ich detí: Silasovi, Grahamovi a Hale.*

Obsah

Predslov (Philip Zimbardo, PhD.) IX

PRVÁ ČASŤ: VÄZENIE

Úvod: Mala som svoje tajomstvo a moje tajomstvo malo mňa	3
1: Štyri otázky	11
2: To, čo si vložíte do svojej mysle	29
3. Tanec v pekle	37
4: Kotrmelce	47
5: Schody smrti	58
6: Steblo trávy	65

DRUHÁ ČASŤ: ÚNIK

7: Môj osloboditeľ, môj útočník	73
8: Dohnútra cez okno	85
9: Na budúci rok v Jeruzaleme	103
10: Útek	117

TRETIA ČASŤ: SLOBODA

11: Deň prisťahovania	131
12: Zelenáčka	135
13: Boli ste tam, však?	148
14: Od jedného preživšieho druhému	162
15: To, čo od nás čakal život	176

16: Voľba	189
17: Keď nepôjdem, Hitler vyhral	212
18: Goebbelsova posteľ	216
19: Nechať po sebe kameň	231

ŠTVRTÁ ČASŤ: UZDRAVOVANIE

20: Tanec slobody	247
21: Dievčatko bez rúk	261
22: Vody sa akosi delia	274
23: Deň oslobodenia	282
Podakovanie	285
O autorke	289

PREDSLOV

Philip Zimbardo, PhD.

Psychológ a emeritný profesor Stanfordovej univerzity Philip Zimbardo je strojom slávneho Stanfordského väzenského experimentu (1971) a autorom mnohých známych kníh vrátane bestselleru podľa New York Times a víťaza ceny William James Book Award Luciferov efekt: Ako sa z dobrých ľudí stávajú zlí ľudia (v roku 2014 vyšlo v českom preklade). Je zakladateľom a prezidentom neziskovej organizácie The Heroic Imagination Project, ktorá pomáha ľuďom zvládať náročné životné situácie.

Raz na jar nastúpila Dr. Edith Eva Eger do stíhačky bez okien, ktorá mierila na jednu z najväčších lietadlových lodí na svete – *USS Nimitz*, kotviaču pri kalifornskom pobreží. Lietadlo sa znieslo nízko nad krátku, stopäťdesiatmetrovú pristávaciu plochu a pristálo s trhnutím vo chvíli, keď jeho chvost zachytilo pristávacie lano a zastavilo ho pred pádom do oceánu. Jedinú ženu na palube, Dr. Egerovú, odprevadili na jej miesto v kapitánskej kajute. Čo bolo jej misiou? Pozvali ju tam, aby naučila päťtisíc mladých armádných námorníkov vysporiadať sa s nepriazňou osudu, traumou a vojnovým zmätkom.

Dr. Egerovú povolali už mnohokrát, aby pomohla liečiť vojakov, vrátane tých zo špeciálnych zásahových jednotiek, ktorí trpeli post-traumatickou stresovou poruchou a utrpeli úrazy hlavy. Ako doká-

že táto jemná stará dáma pomôcť toľkým príslušníkom armády vyliečiť sa z dôsledkov brutality vojny?

Predtým než som sa s Dr. Egerovou stretol osobne, zavolať som jej, aby som ju ako hosťa pozval na prednášku v rámci môjho kurzu Psychológie kontroly mysle na Stanforde. Podľa jej veku a prízvuku som si ju predstavoval ako akúsi starosvetskú babičku so šatkou na hlave zaviazanou pod bradou. Keď oslovila mojich študentov, na vlastné oči som videl jej liečivé schopnosti. Svojím úsmevom rozžiarila celé okolie, mala lesklé náušnice a zlaté vlasy, od hlavy až po päty bola oblečená v šatách, o ktorých mi neskôr moja manželka prezradila, že sú od Chanel, a rozprávala svoje hrôzostrašné a trýznivé historky o tom, ako prežila nacistický koncentračný tábor, a to všetko s humorom, optimizmom, odhodlanosťou, duchapritomnosťou a srdečnosťou, ktoré dokážem opísať len ako čisté svetlo.

Život Dr. Egerovej je plný temnoty. Odviedli ju do v Osvienčimu, keď bola v puberte. Napriek mučeniu, hladu a neustálej hrozbe smrti si udržala mentálnu a duchovnú slobodu. Hrôzy, ktoré zažila, ju nezlomili; posilnili ju a dodali jej odvalu. Jej múdrosť pochádza priamo z hlbín tých najtragickejších epizód jej života.

Dokáže pomáhať ostatným uzdraviť sa, pretože si sama prešla cestou od traumy k víťazstvu nad sebou samou. Objavila spôsob, ako použiť svoju skúsenosť s ľudskou krutosťou na to, aby dodala silu mnohým ostatným – od armádnych príslušníkov, ako sú tí na lodi USS *Nimitz*, až po páry, ktoré sa snažia o obnovenie intímneho vzťahu, od tých, ktorých opustili, po tých, ktorí trpia závislosťou alebo chorobou, od tých, ktorí prišli o svojich milovaných, po tých, ktorí stratili nádej. A všetkých nás, čo zažívame každodenné sklamanie a životné výzvy, jej poslanstvo inšpiruje k tomu, aby sme sa dokázali sami rozhodovať a nájsť si cestu od utrpenia k slobode – nájsť si svoje vlastné vnútorné svetlo.

Na konci jej prednášky všetkých mojich tristo študentov vyskočilo do spontánnej ovácie postojácky. Potom aspoň stovka mladých mužov a žien zaplnila malé pódium a čakali, kým na nich príde rad, aby poďakovali tejto výnimočnej žene a vyjadrili jej svoje sympatie. Nikdy predtým som počas celých desaťročí svojej akademickej kariéry nevidel takto inšpirovaných študentov.

Počas tých dvadsiatic rokov, čo spolu s Edie pracujeme a cestujeme, takúto reakciu čakáme pred každým publikom, ktoré na svete osloví. Od konferencie s názvom Hrdinovia okrúhleho stola, kde sme hovorili so skupinou mladých ľudí v meste Flint v štáte Michigan, , meste zápasiacom s vysokou mierou chudoby, päťdesiatpercentnou nezamestnanosťou a zvyšujúcim sa rasovým napätím, až po maďarskú Budapešť, kde zomrelo veľa príbuzných Edie a kde sme sa rozprávali so stovkami ľudí, ktorí sa snažili znovu začať po temnej historickej etape, vždy som videl znovu a znovu to isté: ľudia sa v prítomnosti Edie začínajú meniť.

V tejto knihe Dr. Edie Eger prepája príbehy premien svojich pacientov so svojím vlastným nezabudnuteľným príbehom prežitia v Osvienčime. Zatiaľ čo jej príbeh prežitia je ten najpútavejší a najdramatickejší, aký kto kedy rozprával, nadšenie z možnosti podeliť sa o túto knihu s celým svetom som získal nielen vďaka nemu, ale aj vďaka tomu, že Edie využíva svoje skúsenosti na to, aby pomohla ostatným objaviť skutočnú vlastnú slobodu. V tomto smere je jej kniha viac než len ďalšia z pripomienok holokaustu, akokoľvek sú tieto príbehy dôležité pre to, aby sme nezabudli na minulosť. Za svoj cieľ si nekladie nič menšie než to, aby nám pomohla vyslobodiť sa z väzenia našich vlastných myslí. Každý z nás je svojím spôsobom mentálne uväznený a Edie považuje za svoje poslanie pomôcť nám uvedomiť si, že práve tak ako dokážeme byť sami sebe väzňami, dokážeme byť sami sebe aj osloboditeľmi.

Keď je Edie predstavená mladému publiku, často ju nazývajú „Annou Frankovou, ktorá nezomrela,“ pretože Edie a Anna boli v podobnom veku a situácii, keď ich deportovali do táborov. Obidve mladé ženy symbolizujú nevinnosť a súcit, ktoré umožňujú vieru v základnú dobrotu ľudskej povahy, napriek krutosti a perzekúciám, ktoré zažili. Samozrejme, v čase, keď Anna Frank písala svoj denník, skúsenosti s extrémami táborov mala ešte len pred sebou. Pohľady Edie ako osoby, ktorá koncentračný tábor prežila a ktorá je aj klinickou lekárkou (a prastarou mamou!), sú preto ešte dojímavejšie a pôsobivejšie.

Podobne ako tie najdôležitejšie knihy o holokauste, aj kniha Dr. Egerovej odhaľuje najtemnejšiu stránku zla aj nepremožiteľnú silu ľudského ducha, ktorý tomuto zlu čelí. Ale zároveň robí aj niečo ďalšie. Možno najlepším

prirovnáním ku knihe Edie je ďalšia spomienka na holokaust, skvelá klasika Viktora Frankla *Hľadanie zmyslu života*. Dr. Edie Eger je rovnako dôkladná a má takisto hlboké znalosti ľudskej povahy, a pridáva teplo a intímnosť zo svojej celoživotnej lekárskej praxe. Viktor Frankl prišiel s psychológiou väzňov, ktorí s ním boli v Osvienčime. Dr. Edie Eger nám ponúka psychológiu slobody.

Vo svojej práci som študoval psychologické základy negatívneho spoločenského vplyvu. Snažil som sa porozumieť mechanizmom, ktoré spôsobia, že sa podriaďujeme, poslúchame a nekonáme v situáciách, keď mier a spravodlivosť môžeme zachovať len výberom inej cesty: ak sa zachováme hrdinsky. Edie mi pomohla zistiť, že hrdinskosť nie je len výsadou tých, ktorí konajú výnimočné činy alebo impulzívne riskujú, aby ochránili seba či ostatných – napriek tomu, že Edie sama robila oboje. Hrdinskosť je skôr nastavením mysle alebo akumuláciou našich osobných a spoločenských zvyklostí. Je to spôsob bytia. Je to zvláštny spôsob nazerania na seba samých. Byť hrdinom si vyžaduje efektívne činy na dôležitých križovatkách v živote, aktívne pristupovať k nespravodlivosti alebo tvoriť pozitívnu zmenu vo svete. Byť hrdinom, to chce obrovskú morálnu odvahu. Každý z nás má v sebe hrdinu, ktorý čaká na to, aby sa prejavil. Všetci sme „hrdinovia v zácviaku“. Náš tréning hrdinstva je život, každodenné okolnosti, ktoré nás vedú k tomu, aby sme praktikovali svoje návyky hrdinu: deň čo deň vykonávať dobré skutky; vyžarovať zo seba súcít a začať so súcitom k sebe samému; vydolovať zo seba a z ostatných to najlepšie; udržať si lásku aj v tých najzložitejších vzťahoch; oslavovať a využívať silu svojej mentálnej slobody. Edie je takouto hrdinkou – a to dvojnásobnou, pretože nás všetkých učí, ako rásť a vytvárať v sebe samých, v našich vzťahoch a v našom svete zmysluplnú a pretrvávajúcu zmenu.

Pred dvomi rokmi sme spolu s Edie cestovali do Budapešti, do mesta, kde žila jej sestra, keď nacisti začali zatýkať maďarských Židov. Navštívili sme židovskú synagógu, jej nádvorie a pamätník holokaustu, videli sme jej múry a fotografie z doby pred, počas a po vojne. Navštívili sme pamätník holokaustu – Topánky na brehu Dunaja, postavený na počesť ľudí vrátane niektorých členov rodiny Edie, ktorí boli zabití vojakmi Strany šípových krížov počas druhej svetovej vojny. Prikázali im postaviť sa na breh rieky,

vyzuť si topánky a potom ich postrieľali. Ich telá popadali do vody a odniesol ich prúd. Minulosť sa tu dala precítiť aj vidieť.

Počas dňa bola Edie čoraz mlkvejšia. Uvažoval som, či pre ňu nebude ťažké hovoriť v ten večer pred šiestimi stovkami poslucháčov po tom, ako absolvovala takúto citovo náročnú prehliadku, pri ktorej sa v nej celkom isto nahromadili bolestivé spomienky. Ale keď vystúpila na pódium, nezачala príbehom o strachu, traume či hrôze, ktoré v nej počas našej návštevy nepochybne rezonovali. Začala príbehom o láskavosti, o čine každodenného hrdinstva, ktorý sa, ako nám pripomenula, odohráva aj v pekle. „Nie je to úžasné?“ povedala. „To najhoršie v nás dokáže vyvolať to najlepšie.“

Na konci svojej prednášky, ktorú zakončila tradičným vysokým baletným výkopom, Edie zvolala: „Tak, a teraz si všetci zatancujme!“ Celé publikum sa naraz zdvihlo. Stovky ľudí bežali k pódiumu. Žiadna hudba nehrala. Ale tancovali sme. Tancovali sme, spievali, smiali sa a objímali sme sa pri neopakovateľnej oslave života.

Dr. Edie Eger je jednou zo stále sa zmenšujúceho počtu preživších, ktorí dokážu podať svedectvo o hrôzach koncentračných táborov z prvej ruky. Jej kniha opisuje peklo a traumy, ktoré ona sama a ďalší preživší zažívali počas vojny a po nej. A je univerzálnym posolstvom nádeje a možnosti pre všetkých, ktorí sa snažia oslobodiť sa od bolesti a utrpenia. Či už ich väzní nešťastné manželstvo, deštruktívne rodiny alebo zamestnanie, ktoré neznášajú, alebo sú uväznení medzi ostatnými drôtni sebaobmedzenia, ktoré ich drží v pasci ich vlastnej mysle, čitatelia v tejto knihe zistia, že si môžu zvoliť prijatie radosti a slobody bez ohľadu na okolnosti.

Volba je výnimočným opisom hrdinstva a uzdravenia, pružnosti a súcitu, prežitia a dôstojnosti, mentálnej sily a morálnej odvahy. Všetci sa dokážeme poučiť z inšpirujúcich príbehov Dr. Egerovej a jej fascinujúceho osudu a pohnúť pri tom svojimi vlastnými životmi.

San Francisco, Kalifornia
január 2017

PRVÁ ČASŤ



VÄZENIE

ÚVOD

Mala som svoje tajomstvo a moje tajomstvo malo mňa

Nevedela som, že kapitán Jason Fuller má pri sebe schovanú nabitú pištoľ, ale v momente, keď vošiel do mojej kancelárie v El Paso počas jedného letného dňa v roku 1980, sa mi zovrel žalúdok a stuhla mi šija. Vojna ma naučila vycítiť nebezpečenstvo ešte pred tým, než by som dokázala vysvetliť, prečo sa bojím.

Jason bol vysoký, mal štíhlu atletickú postavu, ale jeho telo bolo tak napäté, že vyzeral skôr ako drevená socha než ako človek. Jeho modré oči pôsobili vzdialeným dojmom, jeho sánka bola nehybná a nič nehovoril – alebo ani nemohol. Nasmerovala som ho k bielemu gauču v mojej kancelárii. Sedel strnulo, päste si tlačil o kolená. Nikdy predtým som Jasona nevidela a vôbec som netušila, čo spustilo jeho katatonický stav. Jeho telo bolo dostatočne blízko na to, aby som sa ho mohla dotknúť, jeho stiesnenosť bola takmer hmatateľná a on sám bol kdesi ďaleko, stratený. Zdalo sa mi, že si ani nevšimol Tess, moju sučku strieborného pudla, ktorá stála v pozore pri stole ako druhá živá socha v miestnosti.

Zhlboka som sa nadýchlá a snažila som sa nájsť spôsob, akým by som začala. Niekedy začínam prvé sedenie tým, že sa predstavím a podelím sa o pár svojich skúseností a o svoj prístup. Niekedy do toho rovno skočím a pustím sa do odhaľovania a pátrania po pocitoch, ktoré priviedli pacienta do mojej ordinácie. Pri Jasonovi bolo veľmi dôležité, aby som ho nezahltila príliš veľkým

množstvom informácií, alebo aby som ho hneď nežiadala o to, aby ukázal svoju zraniteľnosť. Bol úplne vypnutý. Musela som nájsť nejaký spôsob, ako ho ubezpečiť, že u mňa mu nič nehrozí, keď mi odhalí, čo tak úzkostlivo stráži vo svojom vnútri. A musela som dávať pozor na varovné signály môjho tela, aby mi nezabránili v snahe pomôcť mu.

„Ako vám môžem pomôcť?“ opýtala som sa.

Neodpovedal. Ani nezažmurkal. Pripomínal mi postavičku z rozprávky, ktorá sa zmenila na kameň. Aké zaklínadlo by ho tak mohlo oslobodiť?

„Prečo teraz?“ opýtala som sa. To bola moja tajná zbraň. Otázka, ktorú vždy kladiem svojim pacientom pri ich prvej návšteve. Musím vedieť, prečo našli motiváciu na zmenu. Prečo práve dnes, zo všetkých dní, chcú začať pracovať so mnou? Čím sa dnešok líši od včerajška, alebo minulého týždňa, alebo minulého roka? Prečo je tento deň iný ako zajtrašok? Niekedy nás naša bolesť núti ísť dopredu, a niekedy nás naše nádeje ťahajú späť. „Prečo teraz?“ nie je len obyčajná otázka – pýtam sa ňou na všetko naraz.

Rýchlo mrkol jedným okom. Ale nič nepovedal.

„Povedzte mi, prečo ste tu,“ vyzvala som ho znovu.

Stále nič nehovoril.

Moje telo zmeravelo vlnou neistoty, keď som si uvedomila, na akom tenkom ľade a na akej dôležitej križovatke sa nachádzame: dvaja ľudia, sediaci oproti sebe tvárou v tvár, obaja zraniteľní, obaja riskujúci pri snahe pomenovať zdroj úzkosti a nájsť na ňu liek. Jason neprišiel na oficiálne odporúčanie. Zdalo sa mi, že sa rozhodol sám za seba. Ale zo svojej klinickej praxe aj osobnej skúsenosti som vedela, že aj niekto, kto sa sám rozhodne liečiť, môže zostať takto zamrznutý aj po celé roky.

Podľa vážnosti symptómov, ktoré vykazoval, som vedela, že ak neuspem vo svojej snahe priblížiť sa mu, mojou jedinou alternatívou bude odporučiť ho k hlavnému psychiatrovi Armádneho lekárskeho centra Williama Beaumonta, kde som robila svoju doktorandskú prácu. Dr. Harold Kolmer by u Jasona diagnostikoval katatóniu, hospitalizoval by ho a pravdepodobne by mu predpísal nejaké antipsychotické lieky ako Haldol. Predstavila som si Jasona v nemocničnom odevu, s jeho stále sklennými očami, s telom stuhnutým svalovými kŕčmi, ktoré sú často vedľajším efektom užívania liekov predpisovaných na liečbu psychózy. Úplne sa spolieham na expertízu svojich

kolegov psychiatrov a som vďačná za lieky, ktoré zachraňujú životy. Ale nerada preskakujem rovno k hospitalizácii, keď ešte existuje šanca uspieť terapeutickým zásahom. Obávala som sa, že keď odporučím Jasona na hospitalizáciu a liečbu bez toho, aby som najprv preskúmala ostatné možnosti, iba by vymenil jednu formu otupenosti za druhú, svoje nehybné údy za mimovoľné pohyby súvisiace s dyskinéziou, čo je v podstate nekoordinovaný tanec opakujúcich sa tikov a pohybov, pri ktorých nervový systém vysiela signál telu, aby sa hýbalo bez povolenia od mysle. Jeho bolesť, nech už bola jej príčina akákoľvek, mohla byť utíšená liekmi, ale nezmlzla by. Možno by sa cítil lepšie, alebo by cítil menej – čo si často pletieme s cítením sa lepšie –, ale nevyliečil by sa.

Čo teraz? Premýšľala som a dlhé minúty sa vliekli, zatiaľ čo Jason sedel ako primrznutý k môjmu gauču – prišiel tam z vlastnej vôle, ale stále bol uväznený. Mala som len jednu hodinu. Jednu jedínú príležitosť. Mohla som sa k nemu dostať? Mohla som mu pomôcť uvoľniť jeho násilnícky potenciál, ktorý som cítila rovnako intenzívne ako studený závan z klimatizácie na svojej koži? Mohla som mu pomôcť vidieť, že, nech už sú jeho problémy a bolesť akékoľvek, už teraz drží v ruke kľúče k vlastnej slobode? Nikdy by som sa to nedozvedela, keby sa mi nepodarilo dostať sa k nemu práve v tento deň. Bolo by to pre neho oveľa krutejšie ako nemocničná izba, ktorá naňho čakala – bol by to život v skutočnom väzení, pravdepodobne v cele smrti. Vedela som, že sa o to musím pokúsiť.

Keď som skúmala Jasona, vedela som, že na to, aby som sa k nemu mohla priblížiť, som nemohla používať jazyk citov; musela som použiť jazyk, ktorý je mu ako človeku z armády blízky, v ktorom sa bude cítiť ako v známom prostredí. Musela som mu dávať rozkazy. Cítila som, že jedinou možnosťou, ako ho odomknúť, bolo rozprúdiť mu v žilách krv.

„Ideme na prechádzku,“ povedala som. Nepýtala som sa. Dala som mu rozkaz. „Kapitán, vezmeme Tess do parku – teraz.“

Jason na chvíľu vyzeral, že ho zachvátila panika. Bol tam so ženou, cudzou ženou, ktorá sa s ním rozprávala so silným maďarským prízvukom, a hovorila mu, čo má robiť. Videla som, že sa rozhliada a premýšľa: „Ako sa odtiaľto môžem dostať?“ Ale bol to dobrý vojak. Postavil sa.

„Rozkaz, madam,“ povedal. „Rozkaz, madam.“

Už zakrátko som odhalila pôvod Jasonovej traumy a on zistil, že napriek zjavným rozdielom medzi nami sme toho mali veľa spoločného. Obaja sme vedeli, čo je to násilie. Obaja sme vedeli, aké je to stuhnúť. Aj ja som v sebe nosila rany, smútok taký hlboký, že som o ňom veľa rokov s nikým nedokázala hovoriť.

Moja minulosť ma stále prenasledovala: cítila som úzkosť a mdloby vždy, keď som počula sirény, ťažké kroky alebo kričiacich mužov. Zistila som, že práve toto je trauma: takmer neustály pocit vo vnútri, že niečo nie je v poriadku, alebo že sa niečo strašné chystá, automatické reakcie môjho tela, ktorému strach velil, aby som utiekla, aby som si našla úkryt, aby som sa schovala pred nebezpečenstvom, ktoré je všade. Moja trauma stále dokáže vyvstať z bežných vecí. Náhly zjav či konkrétna vôňa ma dokážu katapultovať späť do minulosti. V deň, keď som stretla kapitána Fullera, už od môjho oslobodenia z koncentračných táborov uplynulo viac než tridsať rokov. Dnes ubehlo viac než sedemdesiat rokov. To, čo sa stalo, sa nedá zabudnúť a nikdy sa nezmení. Ale časom som zistila, že si môžem vybrať, ako budem na minulosť reagovať. Môžem byť zúfalá, alebo môžem dúfať – môžem byť v depresii, alebo môžem byť šťastná. Vždy máme možnosť voľby, príležitosť na kontrolu. *Ja som tu a teraz*, naučila som sa hovoriť sama sebe, stále som si to opakovala, až kým panické pocity nezačali ustupovať.

Všeobecne sa hovorí, že ak vás niečo trápi alebo vo vás spôsobuje úzkosť, jednoducho sa na to nepozerajte. Nezdružujte sa tým. Nechodte za tým. Takže utekáme pred svojimi traumami a problémami alebo pred tým, čo nás práve trápi alebo spôsobuje konflikt. V dospelosti som si dlho myslela, že moje prežitie v súčasnosti závisí od toho, že svoju minulosť dokážem mať pod zámkom kdesi ďaleko odo mňa. Keď som ako prisťahovalkyňa v päťdesiatych rokoch začínala v Baltimore, nevedela som ani správne anglicky vysloviť slovo Auschwitz – Osvienčim. Nie že by som chcela hovoriť, že som tam bola, aj keby som mohla. Nemala som záujem o niečiu ľútosť. Nechcela som, aby to niekto vedel.

Chcela som byť len obyčajným americkým dievčaťom. Vedieť hovoriť anglicky bez prízvuku. Utečiť pred minulosťou. Vo svojej snahe začleniť sa, v strachu pred tým, že ma pohltí moja minulosť, som tvrdo pracovala, aby som ukryla svoju bolesť. Vtedy som ešte nevedela, že moja tichosť a túžba

po prijatí majú základ v strachu a sú spôsobom, ako utiecť sama pred sebou – že keď si zvolím nečeliť minulosti a sebe samej priamo, desaťročia po tom, ako skončilo moje skutočné väznenie, si stále volím nebyť slobodná. Mala som svoje tajomstvo a moje tajomstvo malo mňa.

Katatonický armádny kapitán sediaci nehybne na mojom gauči mi pripomínal to, k čomu som nakoniec dospela: keď násilím skrývame svoje príbehy a pravdu, staviame okolo svojich tajomstiev nepreniknuteľné väzenské múry. Bolesť pomaly mizne, lebo sa zo všetkých síl snažíme potlačiť ťarchu svojho tajomstva. Nakoniec však k nemu nikto a nič nedokáže preniknúť. Keď si nedovolíme odrúchlíť si svoje straty, rany a sklamania, sme odsúdení na to, aby sme ich stále znovu a znovu prežívali.

Sloboda spočíva v prijatí toho, čo sa stalo. Sloboda znamená, že zbierame odvahu na to, aby sme rozobrali toto väzenie, tehlu po tehle.

* * *

Obávam sa, že zlé veci sa dejú všetkým. To nedokážeme zmeniť. Keď sa pozriete na svoj rodný list, píše sa tam, že život bude jednoduchý? Nepíše. Ale mnohí z nás zostávajú zaseknutí vo svojej traume alebo smútku, neschopní naplno žiť svoje životy. Toto zmeniť dokážeme.

Nedávno som na Kennedyho letisku čakala na svoj let domov do San Diega, sedela som a študovala som tváre všetkých okoloidúcich neznámych. To, čo som videla, vo mne vyvolalo intenzívne pocity. Videla som nudu, hnev, napätie, obavy, zmätok, odradenie, sklamanie, smútok a čo bolo zo všetkého najznepokojujúcejšie, prázdnotu. Bola som veľmi smutná z toho, že som videla tak málo radosti a smiechu. Aj v tých najjednotvárnejších chvíľach v našich životoch existujú príležitosti na to, aby sme zažili nádej, sviežosť, šťastie. Aj každodenný život je život. Rovnako ako aj život plný bolesti a stresu. Prečo sa tak často musíme veľmi snažiť, aby sme sa cítili živí, prečo sa vzdávame od toho, aby sme svoj život prežívali naplno? Prečo pre nás predstavuje takú veľkú výzvu prebudiť svoj život k životu?

Keby ste sa ma opýtali, čo je najbežnejšou diagnózou mojich pacientov, nepovedala by som, že depresia alebo post-traumatická stresová porucha, aj

keď sa tieto stavy vyskytujú u tých, ktorých som spoznala, milovala a viedla k slobode, až príliš často. Nie, povedala by som, že je to hlad. Všetci sme hladní. Sme hladní po prijatí, pozornosti a citoch. Sme hladní po slobode prijať svoj život, skutočne ho spoznať a byť sebou samým.

Moje vlastné hľadanie slobody a roky praxe diplomovanej klinickej psychologičky ma naučili, že utrpenie je univerzálne. Ale byť obeťou je možnosť voľby. Je rozdiel medzi tým, keď zo seba obeť robíme a keď ňou skutočne sme. Všetci máme väčšiu či menšiu tendenciu robiť zo seba obeť. V istých chvíľach nás postihujú určité formy utrpenia, pohromy či zneužitia, spôsobené okolnosťami, ľuďmi alebo inštitúciami, nad ktorými máme len malú alebo vôbec žiadnu kontrolu. To je život. A to znamená byť obeťou. Prichádza to zvonka. Je to susedská šikana, zúrivý šéf, násilnícky manžel, podvádzajúci partner, diskriminačný zákon, nehoda, ktorá vás privedie do nemocnice.

Na druhej strane, robenie obeť zo seba samého má pôvod v ľudskom vnútri. Nikto iný než vy sami z vás obeť neurobí. Stávame sa obeťami nie preto, čo sa nám stane, ale preto, že sa rozhodneme byť obeťou. Vyvinie si myslenie obeť – spôsob uvažovania a bytia, ktorý je strnulý, obviňujúci, pesimistický, zaseknutý v minulosti, neodpúšťajúci, trestajúci a bez zdravých limitov a hraníc. Keď si vyberieme život obeť, stávajú sa z nás väzňovia samých seba.

Jednu vec chcem vyjadriť veľmi jasne. Keď hovorím o obetiach a preživších, neobviňujem obeť – z ktorých toľkí nikdy nedostali šancu zachrániť sa. Nikdy by som neobviňovala tých, ktorých poslali rovno do plynovej komory, alebo tých, ktorí umreli na svojom lôžku, ani tých, ktorí sa rozbehli rovno proti elektrickému ostnatému drôtu. Je mi smutno za všetkých ľudí, ktorí musia po celom svete čeliť násiliu a zabíjaniu. Žijem pre to, aby som nasmerovala ostatných na miesto, kde nájdu silu a dokážu čeliť životným ťažkostiam.

Zároveň chcem povedať, že neexistuje žiadna hierarchia utrpenia. Nie je nič, čo by z mojej bolesti robilo väčšiu či menšiu, než je tá vaša, neexistuje žiadny graf, do ktorého môžeme zaznamenať relatívnu dôležitosť jedného smútku oproti druhému. Ľudia mi hovoria: „Veci v mojom živote sú práve teraz dosť drsné, ale nemám právo sa sťažovať – nie je to *Osvienčim*.“

Takéto porovnanie môže viesť k tomu, aby sme zmenšovali alebo zľahčovali vlastné utrpenie. Byť prežívším, byť „úspešným“ si vyžaduje absolútne prijatie toho, čo bolo a čo je. Ak budeme zľahčovať svoju bolesť alebo sa budeme trestať za to, že sa cítime stratení, izolovaní či ustráchaní z výziev, ktoré nám prináša život, akokoľvek nedôležité sa niekomu inému tieto výzvy môžu zdať, stále si vyberáme byť obeťou. Nevidíme možnosti svojej voľby. Súdime sami seba. Nechceme, aby ste si vypočuli môj príbeh a povedali: „Moje vlastné utrpenie nie je až také veľké.“ Chcem, aby ste si vypočuli môj príbeh a povedali: „Ak to dokáže ona, dokážem to aj ja!“

Raz ráno som mala po sebe dve pacientky, obe matky, štyridsiatničky. Prvá žena mala dcéru, ktorá umierala na hemofíliu. Väčšinu návštevy u mňa strávila plačom, pýtajúc sa, ako môže Boh vziať život jej dieťaťa. Veľmi mi bolo tejto ženy ľúto – bola úplne oddaná starostlivosti o svoju dcéru a absolútne zničená z predstavy blížiacej sa straty. Bola nahnevaná, smútila a vôbec si nebola istá, či dokáže prežiť svoju bolesť.

Moja ďalšia pacientka sa práve vrátila z klubu, nie z nemocnice. Aj ona strávila väčšinu nášho hodinového sedenia plačky. Bola rozčúlená, pretože nový Cadillac jej práve dodali v nesprávnom odtieni žltej. Na povrchu sa jej problém zdal zanedbateľný, hlavne v porovnaní s mukami mojej predchádzajúcej pacientky s umierajúcou dcérou. Ale vedela som o nej dosť na to, aby som rozumela tomu, že slzy sklamaní z farby jej nového auta sú v skutočnosti slzami sklamaní z dôležitejších vecí v jej živote, ktoré nevyšli tak, ako dúfala – mala osamelé manželstvo, syna, ktorého vyhodili už z niekoľkých škôl, smútila za kariérou, ktorej sa vzdala pre svojho manžela a dieťa. Malé rozčúlenia v našich životoch často prezrádajú väčšie trápenia; zdanlivo nedôležité starosti často vystupujú na povrch ako vrchol ľadovca.

V ten deň som si uvedomila, koľko majú moje dve pacientky, ktoré sa zdali také odlišné, vlastne spoločné – jedna s druhou a so všetkými ostatnými ľuďmi na svete. Obidve ženy reagovali na situáciu, ktorú nemohli ovládať a ktorá nedopadla podľa ich očakávania. Obidve zápasili a trpeli, pretože niečo nevychádzalo tak, ako chceli alebo čakali; obidve sa snažili zmieriť sa s tým, čo bolo, oproti tomu, ako to malo byť. Každá z týchto žien skutočne trpela. Každá z nich bola zaseknutá vo svojej ľudskej dráme – v tom, že sa ocitáme v situáciách, ktoré sme nepredpokladali a na ktoré sa necítíme

byť pripravení. Obidve ženy si zaslúžili môj súcit. Obidve mali potenciál uzdraviť sa. Obidve ženy, tak ako my všetci, mali na výber, aký postoj zaujať a ako sa zachovať, aby sa pohli z role obete do role prežívšieho, a to aj vtedy, ak sa okolnosti, v ktorých sa práve nachádzajú, nezmenia. Preživší nemajú čas pýtať sa: „Prečo ja?“ Pre preživších je jedinou relevantnou otázkou: „Čo teraz?“

Či práve prežívate ráno, poludnie alebo neskorý večer svojho života, či ste zažili hlboké utrpenie, alebo len začínate okúšať svoj boj, či ste sa práve prvýkrát zamilovali, alebo ste stratili svojho partnera vo vysokom veku, či už sa uzdravujete z udalosti, ktorá zmenila váš život, veľmi by som vám chcela pomôcť zistiť, ako sa oslobodiť z koncentračného tábora svojej vlastnej mysle a stať sa osobou, ktorou máte byť. Veľmi rada by som vám pomohla zažiť pocit oslobodenia sa od minulosti, od zlyhania a strachu, od hnevu a pochybenia, od ľútosti a nedoriešeného smútku – a zažiť ten slobodný pocit môcť si užiť plnú, bohatú oslavu života. Nemôžeme si zvoliť mať život bez bolesti. Ale môžeme si zvoliť byť slobodní, oslobodiť sa od minulosti, bez ohľadu na to, čo sa nám prihodilo, a prijať za svoje to, čo je pre nás možné. Vyzývam vás k tomu, aby ste si zvolili byť slobodní.

Podobne ako chlieb *challah*, ktorý moja mama pripravovala na piatkovú večeru, aj touto knihou sa vinú a prepletajú v nej tri línie: príbeh môjho prežitia, môj príbeh uzdravenia a príbehy skvelých ľudí, ktorých som mala tú česť viesť k slobode. Svoju skúsenosť som sa pokúsila vyjadriť najlepšie, ako som si vedela spomenúť. Príbehy o pacientoch vhodne vyjadrujú jadro ich skúsenosti, ale zmenila som všetky mená a poznávacie znaky a v niektorých prípadoch som pospájala príbehy pacientov, ktorí mali podobné problémy. To, čo nasleduje, sú príbehy volieb, veľkých aj malých, ktoré nás môžu viesť od traumy k víťazstvu, z temnoty k svetlu, z uväznenia k slobode.