

ÚVOD

AKO SA VYSLOBODIŤ Z VÄZENIA NAŠEJ MYSLE

*Naučila som sa,
ako žiť v tábore smrti*

Na jar v roku 1944 som mala šesťnásť a so svojimi dvomi staršími sestrami som bývala u rodičov v Košiciach. Všade okolo nás bolo badať známky vojny a predsudkov. Žlté hviezdy, ktoré sme nosili pripnuté na kabátoch. Maďarskí nacisti – *nyilas* –, ktorí nám zabrali starý byt. Noviny plné správ z frontových línií a nemecká okupácia šíriaca sa Európou. Ustarostené pohľady, ktoré si rodičia vymieňali pri stole. Hrozný deň, keď ma vyradili z olympijského gymnastického družstva, pretože som bola Židovka. Mňa napriek tomu blažene trápili bežné starosti dospievajúcich. Bola som zaľúbená do svojho prvého chlapca, Erika, vysokého a inteligentného mladíka, s ktorým som sa zoznámila v čitateľskom krúžku. V mysli som si prehrávala náš prvý bozk a tešila sa z nových modrých hodvábnych šiat, ktoré mi navrhol otec. Tešila som sa, ako napredujem na hodinách baletu a gymnastiky, a zabávala som sa so svojimi nádhernými

sestrami Magdou a Klárou, ktorá v tom čase študovala hru na husle na konzervatóriu v Budapešti.

A potom sa všetko zmenilo.

Za úsvitu jedného chladného aprílového rána zatkli košických Židov a uväznili ich v starej tehelni na okraji mesta. O pár týždňov nás spolu s Magdou a rodičmi naložili do dobytčích vagonov a poslali do Osvienčimu. Rodičov ešte v deň nášho príchodu usmrtili v plynových komorách.

Prvý večer v Osvienčime som bola nútená tancovať pre dôstojníka SS Josefa Mengeleho, známeho pod prezývkou Anjel smrti. Pre muža, ktorý v ten deň triedil zástupy novoprišielcov a poslal moju matku na smrť. „Zatancuj mi!“ zavelil, keď som stála na chladnej betónovej podlahe bloku, stuhnutá od strachu. Táborový orchester začal vonku hrať valčík *Na krásnom modrom Dunaji*. Spomenula som si na maminu radu – *Nikto ti nemôže vziať to, čo máš v hlave* –, zatvorila som oči a utiahla sa do svojho vnútorného sveta. V mysli som viac nebola uväznená v tábore smrti, nebolo mi zima, netrpeľa som hladom a ani som neoplakávala obrovskú stratu. Bola som na javisku budapeštianskej opery a tancovala som ako Júlia v Čajkovského baletе. Vďaka svojmu vnútornému úkrytu som bola odhodlaná precítene dvíhať ramená a robiť bezchybné piruety. Pozbierala som v sebe silu tancovať o život.

Každý okamih v Osvienčime bolo peklo na zemi. Bola to však zároveň moja najlepšia škola. Tvárou v tvár strate, mučeniu, hladu a neustálej hrozbe smrti som v sebe objavila nástroje, ako prežiť a ostať vnútorne slobodná. Naďalej ich deň čo deň používam nielen v terapeuticknej praxi, ale aj vo vlastnom živote.

Keď na jeseň 2019 píšem tento úvod, mám deväťdesiatdva rokov. V roku 1978 som získala doktorát z klinickej psychológie a už viac ako štyridsať rokov liečim pacientov ako terapeutka. Pracujem s vojnovými veteránmi, obeťami sexuálnych útokov, študentmi, občianskymi lídrami i výkonnými riaditeľmi; s ľuďmi, ktorí sú závislí, trpia úzkosťou a depresiami, pármí, ktoré

zožiera zlosť, ale i s tými, čo túžia vnieť iskru do svojho intímneho života, rodičmi a deťmi, ktorí sa učia spolu žiť, no aj s tými, čo zisťujú, ako žiť jeden bez druhého. Ako psychologička, matka, stará mama a prababička; ako pozorovateľka vlastného správania i správania druhých a ako preživšia z Osvienčimu som tu, aby som vám povedala, že najhorším väzením pre mňa nebolo to, do ktorého ma strčili nacisti. Najhoršie väzenie som si vystavala ja sama.

Aj keď sa naše životy pravdepodobne veľmi líšia, možno viete, o čom hovorím. Mnohí z nás prežívajú pocit, že sú väzňami vlastnej mysle. Naše myšlienky a presvedčenia určujú a často obmedzujú, ako sa cítíme, čo robíme a čo považujeme za realizovateľné. Počas svojej praxe som odhalila, že hoci spôsoby, akým sa väzenie našej mysle prejavuje a vyvíja, sú rôzne, existujú určité spoločné väzenia mysle, ktoré nám ľuďom strpčujú život. Táto kniha je praktickým sprievodcom, ktorý nám pomôže identifikovať naše väzenia mysle a vytvoriť nástroje, ktoré potrebujeme na to, aby sme sa z nich vyslobodili.

Základom slobody je sila robiť vlastné rozhodnutia. V posledných mesiacoch vojny som mala k dispozícii len veľmi málo možností výberu a žiadny spôsob úniku. Maďarskí Židia patrili k posledným, ktorých deportovali do táborov smrti, a po ôsmich mesiacoch v Osvienčime, tesne predtým, ako Nemcov porazila Červená armáda, nás so sestrou a stovkou ďalších väzenkýň z Osvienčimu evakovali. Vydali sme sa na pochod z Poľska cez Nemecko do Rakúska. Cestou sme ako otrokyne pracovali v továrňach, prevážali nás na strechách vozňov s nemeckou muníciou, kde naše telá slúžili ako ľudské štíty chrániace náklad pred britskými bombami. (Britov to od bombardovania vlakov neodradilo.)

Keď nás so sestrou v Gunskirchene – koncentračnom tábore v Rakúsku – v máji 1945 oslobodili, takmer rok po tom, ako nás zajali, boli moji rodičia a skoro všetci známi mŕtvi. Od neustáleho fyzického týrania som mala zničený chrbát. Hladovala

som a bolelo ma celé telo. Ležiac na hromade medzi mŕtvolami, s ľuďmi, ktorí boli chorí a vyhladovaní rovnako ako ja a ktorým telá vypovedali službu, ledva som sa dokázala pohnúť. Nemohla som odčiniť to, čo mi urobili. Nebolo v mojej moci ovplyvniť, koľko ľudí nacisti nahnali do dobytčích vagónov alebo krematórií... všetko v snahe vyhladiť pred koncom vojny čo najviac Židov a „nežiaducich“. Nemohla som zmeniť systematickú dehumanizáciu a vyvražďovanie viac ako šiestich miliónov nevinných ľudí, ktorí prišli o život v táboroch. Jediné, čo som mohla urobiť, bolo rozhodnúť sa, ako na tieto hrôzy a beznádej zareagujem. Vo svojom vnútri som si akosi zvolila nádej.

Prežitie Osvienčimu však bolo iba prvou etapou mojej cesty za slobodou. Niekoľko desiatok rokov som ostala uväznená v minulosti. Navonok sa zdalo, že sa mi podarilo túto traumu prekonať a môj život išiel ďalej. Vydala som sa za Bélu, syna prominentnej prešovskej rodiny, ktorý počas vojny pôsobil ako partizán a bojoval proti nacistom v slovenských lesoch. Stala som sa matkou, ušla som pred európskymi komunistami, emigrovala do Ameriky, žila z ruky do úst, vyšvihla sa z chudoby a po štyridsiatke som sa prihlásila na vysokú školu. Stala sa zo mňa stredoškolská profesorka a potom som sa vrátila do školy, aby som získala magisterský titul z pedagogickej psychológie a doktorát z klinickej psychológie. Dokonca aj neskôr, počas prvých rokov praxe, keď som bola odhodlaná pomáhať druhým uzdraviť sa a počas služieb mi zverovali do rúk tie najnáročnejšie prípady, som sa stále skrývala – utekala som pred minulosťou, popierala som smútok a traumu, zľahčovala to a skrývala v snahe zapáčiť sa ostatným a robiť veci dokonale. Obviňovala som Bélu z chronickej zatrpknutosti a sklamania, hnala som sa za úspechmi, akoby mi mohli vynahradiť všetko, čo som stratila.

Jedného dňa som nastúpila na klinickú stáž vo vojenskej poliklinike Williama Beaumonta vo Fort Bliss v Texase a obliekla som si biely plášť s menovkou *Dr. Eger, psychiatrické oddelenie*.

Na zlomok sekundy sa mi tie slová rozmazali a zdalo sa mi, že vidím *Dr. Eger, podvodníčka*. Vtedy som pochopila, že nemôžem pomáhať vyliečiť sa druhým, ak sa neuzdravím ja sama.

Môj terapeutický prístup je eklektický a intuitívny. Je zmesou kognitívnych teórií, praktických postupov a vhladu. Nazývam ho terapia voľby, keďže sloboda je v prvom rade o voľbe. Aj keď je utrpenie neodvratiteľné a všadeprítomné, vždy si môžeme vybrať, ako naň budeme reagovať, a ja sa u pacientov snažím zdôrazňovať a aktivizovať ich silu voľby – a tým docieľiť v ich životoch pozitívne zmeny.

Moja práca vychádza zo štyroch kľúčových psychologických princípov:

Prvý je inšpirovaný Martinom Seligmanom a pozitívnou psychológiou, pojmom „naučená bezmocnosť“ – že najviac trpíme, keď sme presvedčení, že svojím životom nie sme pre nikoho užitoční, že to, čo sa deje okolo nás, nedokážeme nijako ovplyvniť. Darí sa nám, keď si osvojíme „naučený optimizmus“ – silu, húževnatosť a schopnosť dávať svojmu životu zmysel a smer.

Druhý vychádza z kognitívno-behaviorálnej terapie, pochopenia, že naše myšlienky vytvárajú naše pocity a správanie. Aby sme zmenili škodlivé, disfunkčné formy správania, ktorými ideme sami proti sebe, je potrebné zmeniť svoje myšlienky; nahradiť svoje negatívne presvedčenia takými, ktoré nám slúžia a podporujú náš rast.

A tretí je inšpirovaný Carlom Rogersom, jedným z najvplyvnejších učiteľov, ktorý zdôrazňuje dôležitosť bezpodmienečnej pozitívnej sebaúcty. Väčšina nášho utrpenia má pôvod v mylnom názore, že nemôžeme byť milovaní a autentickí – že ak si máme zaslúžiť prijatie a uznanie zo strany druhých, musíme popierať alebo skrývať svoje pravé ja. Pri práci sa snažím zahŕňať svojich pacientov bezpodmienečnou láskou, viesť ich k pocitu slobody, ktorý objavíme po tom, ako odhodíme masky, prestaneme hrať naučené roly a naplňovať očakávania, ktoré od nás vyžadujú druhí, a začneme sa bezpodmienečne milovať.

Napokon moja práca vychádza z chápania, ktoré zdieľam so svojím milovaným učiteľom, priateľom a tiež prežívším z Osvienčimu Viktorom Franklom, podľa ktorého naše najhoršie zážitky môžu byť našou najlepšou školou, môžu priniesť nepredvídané odhalenia, otvoriť nám nové možnosti a rozšíriť obzory. Liečenie, naplnenie a sloboda vychádzajú z našej schopnosti voliť si svoje reakcie na všetko, čo nám život prináša, nájsť v nich zmysel a odvodiť zámer zo všetkého, čo prežívame – v prvom rade z nášho utrpenia.

Sloboda je celoživotný tréning – voľba, ktorú robíme znovu a znovu každý deň. Koniec-koncov, sloboda si vyžaduje nádej, ktorú vnímam dvojakým spôsobom: ako pochopenie, že utrpenie, nech už je akokoľvek príšerné, je dočasné; a ako zvedavosť odhaľovať, čo *sa stane potom*. Nádej nám umožňuje žiť v prítomnosti, nie v minulosti – a odomknúť tak dvere nášho väzenia mysle.

Ešte aj trištvrte storočia po oslobodení mávam nočné mory. Trápia ma záblesky z minulosti. Do smrti budem smútiť nad stratou rodičov. Tí nikdy nemali možnosť vidieť štyri generácie, ktoré povstali z popola ich smrti. Tie hrôzy ma neustále prenasledujú. Zľahčováním toho, čo sa stalo, ani v snahe na to zabudnúť slobodu nenájdete.

Je však veľký rozdiel, či si to pamätáte a pristupujete k tomu s úctou, alebo vo vzťahu k minulosti uviaznete v pocitoch viny, hanby, hnevu, zatrpknutosti alebo strachu. Dokážem čeliť realite minulosti a nezabúdať, že hoci som o niečo prišla, nikdy som si neprestala voliť lásku a nádej. Pravý dar, ktorý vzišiel z času stráveného v Osvienčime, je pre mňa schopnosť voľby.

Môže sa zdať nesprávne nazývať darom niečo, čo vzišlo z táborov smrti. Ako by mohlo peklo priniesť niečo dobré? Nepretržitý strach, že ma kedykoľvek vyberú z radu alebo povolajú z bloku a hodia do plynovej komory, tmavý dym stúpajúci

z komínov ako všadeprítomné memento všetkého, o čo som prišla a ešte pravdepodobne prídem. Nad tými nezmyselnými, mučivými okolnosťami som nemala žiadnu moc. Mohla som sa však sústrediť na to, čo som si udržiavala v mysli. Nemohla som reagovať navonok, iba vnútorne. Osvienčim mi poskytol príležitosť objaviť svoju vnútornú silu a možnosť voľby. Naučila som sa spoľahnúť sa na určité svoje stránky, o ktorých by som sa inak nedozvedela.

Túto možnosť voľby máme všetci. Keď zvonka neprichádza nič užitočné a prospešné, ide práve o ten okamih, keď máme možnosť objaviť, kým v skutočnosti sme. Najviac nezáleží na tom, čo sa nám deje, ale na tom, čo s tým, čo zažijeme, urobíme.

Keď unikneme z väzenia svojej mysle, oslobodíme sa nielen od toho, čo nás zväzovalo. Získame tak aj slobodu využívať svoju slobodnú vôľu. Prvýkrát som pochopila rozdiel medzi negatívnou a pozitívnou slobodou v deň oslobodenia v Gunskirchene v máji 1945. Mala som vtedy sedemnášť. Keď tábor oslobodzovala Sedemdesiata prvá pešia divízia, ležala som v blate na hromade mŕtvov a umierajúcich. Pamätám si, ako na nás tí vojaci šokovane hľadeli, pokrývajúci si šatkami časť tváre, aby necítili zápach rozkladajúcich sa tiel. V tých prvých hodinách slobody som pozorovala, ako moje bývalé spoluväzenkyne – tie, čo ešte vládali chodiť – opúšťajú brány väzenia. Po istej chvíli sa vrátili a bez života posedávali na vlhkej tráve alebo špinavých podlahách blokov. Nedokázali sa posunúť ďalej. Viktor Frankl zaznamenal rovnaký jav pri oslobodení Osvienčimu sovietskymi vojskami. Už sme viac neboli väznení, no mnohí z nás si napriek tomu, či už fyzicky alebo duševne, nedokázali uvedomiť svoju slobodu. Tak veľmi nás zasiahli choroby, hlad a traumy, že sme nemali silu prevziať zodpovednosť za svoje životy. Na slobodné časy, keď sme boli sami sebou, sme si sotva pamätali.

Konečne sme sa zbavili nacistickej nadvlády. No slobodní sme ešte neboli.

Teraz už viem, že najničivejším väzením je väzenie mysle a kľúč od neho máme vo svojom vrecku. Bez ohľadu na to, ako veľmi trpíme a aké pevné sú mreže nášho väzenia, oslobodiť sa od všetkého, čo nás zväzuje, nakoniec predsa len *je možné*.

Nie je to ľahké. No naozaj to za to stojí.

Vo svojej knihe *Volba* som prerozprávala príbeh o svojej ceste z väzenia za slobodou a za pravou slobodou. S úžasom a pokorou som sledovala, ako prijali knihu čitatelia vo svete, a dozvedala sa o všetkých, ktorí zdieľali vlastné príbehy o tom, ako sa postavili tvárou v tvár svojej minulosti a usilovali sa vyliečiť zo svojich rán. Mali sme možnosť nadviazať kontakty, niekedy osobne, inokedy emailom, prostredníctvom sociálnych médií, video hovorov a mnohé z príbehov, ktoré som počula, uvádzam v tejto knihe. (Mená a iné osobné údaje som pozmenila, aby som ochránila ich súkromie.)

Ako som písala vo *Volbe*, nechcem, aby si ľudia môj príbeh prečítali a pomysleli si: „Moje trápenie sa s tým jej nedá ani porovnať.“ Chcem, aby si ľudia môj príbeh vypočuli a povedali si: „Ak to zvládne ona, zvládnem to aj ja!“ Mnohí ma prosili o praktický návod, ako sa mi podarilo dosiahnuť uzdravenie, vlastné i pacientov v rámci mojej klinickej praxe. V knihe *Dar* ho nájdete.

ZMENÍME SA, AŽ KEĎ
SME NA TO PRIPRAVENÍ.

V každej lekcii sa zaoberám bežným väzením mysle. Jeho účinky a úskalia znázorňujem na príbehoch z vlastného života a klinickej praxe a uzatváram to kľúčmi, ktorými sa je možné z väzenia mysle vyslobodiť. Niektoré z týchto kľúčov majú podobu otázok, ktoré môžu poslúžiť ako námety pri písaní denníka alebo pri rozhovoroch s vaším dôverníkom a terapeutom; iné predstavujú realizovateľné kroky, ktoré môžete okamžite

podstúpiť a zlepšiť svoj život a vzťahy. Aj keď proces uzdravovania nie je lineárny, lekcie som usporiadala v zámernom poradí, ktoré odráža oblúk mojej vlastnej cesty za slobodou. Lenže vy ich môžete čítať, ako sa vám páči – či už tak, ako nasledujú, alebo v ľubovoľnom poradí. Vy ste režisérom svojej vlastnej cesty. Pozývam vás, aby ste knihu využívali spôsobom, ktorý vám posluží najlepšie.

A ponúkam vám tri úvodné turistické značky, ktoré vás navedú na cestu za slobodou.

Zmeníme sa, až keď sme na to pripravení. Niekedy ide o náročnú okolnosť – možno rozvod, nehodu, chorobu alebo úmrtie –,

ZMENA JE O PRERUŠENÍ
NÁVYKOV A VZORCOV
SPRÁVANIA, KTORÉ NÁM
UŽ NESLÚŽIA.

ktorá nás núti postaviť sa zoči-voči tomu, čo nefunguje, a vyskúšať niečo iné. Inokedy sa naša vnútorná bolesť alebo nenaplnená túžba začne ozývať tak hlasno a nájostlivo, že ju nemôžeme ignorovať už ani o minútu dlhšie. Pripravenosť však nepri-

chádza zvonka a nedá sa ani urýchliť, ani vynútiť. Ste pripravení, keď ste pripravení, keď u vás nastane vnútorná zmena a vy sa rozhodnete: *Doteraz som robil toto. Teraz vyskúšam niečo iné.*

Zmena je o prerušení návykov a vzorcov správania, ktoré nám už neslúžia. Ak chcete zmysluplne zmeniť svoj život, nestačí iba

ZMEŇTE SVOJ ŽIVOT,
STAŇTE SA SVOJÍM
PRAVÝM JA.

jednoducho opustiť disfunkčný návyk alebo presvedčenie; musíte ho nahradiť zdravým. Vy si vyberáte, kam smerujete. Nájdete šípku a vydáte sa smerom, ktorý ukazuje. Keď vykročíte na svoju cestu, je dôležité uvažovať nielen o tom, od čoho sa chcete

oslobodiť, ale aj o tom, čo chcete slobodne robiť, čím sa chcete slobodne stať.