

PRVÁ LEKCIA

ČO TERAZ?

Obetovanie sa

Obete sa z mojej skúsenosti pýtajú: „Prečo ja?“ Preživší sa pýtajú: „Čo teraz?“

Utrpenie je všadeprítomné. No byť obeťou je dobrovoľné. Neexistuje spôsob, ako uniknúť pred zraneniami alebo utláčaním zo strany ľudí či okolností. Jedinou istotou je, že nech sme akokoľvek milí alebo akokoľvek usilovní, bolesti sa aj tak nevyhneme. Bude mať na to vplyv naša genetika i faktory životného prostredia, nad ktorými nemáme takmer alebo vôbec nijakú moc. Každý z nás má však na výber, či ostane obeťou. Nevyberáme si, čo sa nám stane, no skutočne máme na výber, ako na to, čo prežívame, zareagujeme.

Mnohí z nás ostávajú vo väzení stavu obeť, pretože sa nám to podvedome zdá bezpečnejšie. Dookola sa pýtame „Prečo?“ a veríme, že ak na dôvod pridáme, zmierni sa tým naša bolesť. Prečo som dostala rakovinu? Prečo som prišiel o prácu? Prečo mal môj partner milostný pomer? Hľadáme odpovede, snažíme sa to pochopiť, akoby existoval logický dôvod, ktorý by vysvetlil, prečo sa udalosti udiali tak, ako sa udiali. Keď sa však pýtame prečo, prešľapujeme na mieste, hľadáme vinníka v podobe osoby alebo veci – vrátane nás samých.

Prečo sa to stalo *práve* mne?

A prečo *nie* práve vám?

Možno som išla do Osvienčimu a prežila, aby som sa teraz mohla s vami rozprávať, aby som mohla poslúžiť ako živý príklad toho, ako byť preživším a nie obeťou. Keď sa pýtam „Čo teraz?“ (namiesto „Prečo ja?“), prestáva ma zaujímať, prečo sa mi táto hrozná vec stala – alebo deje – a začínam venovať pozornosť tomu, čo so svojou skúsenosťou môžem urobiť. Nehľadám spasiteľa ani obetného baránka. Namiesto toho začínam analyzovať svoje možnosti.

Moji rodičia nemali možnosť rozhodnúť, ako sa skončia ich životy. Ja mám však veľa možností. Môžem mať pocit viny, že som prežila, zatiaľ čo mnoho miliónov ďalších, vrátane mojej matky a otca, zahynuli. Alebo si môžem vybrať, že budem žiť a pracovať a uzdravím sa tým, že sa odpútam od minulosti. Môžem sa chopiť svojej sily a slobody.

Rozpoloženie obete je stav posmrtnej stuhnutosti mysle. Uviazla v minulosti, bolesti, stratách a nedostatku: *čo nemôžem urobiť a čo nemám.*

Toto je prvý krok, ako sa vymaniť zo stavu obete: všetko, čo sa deje, prijímate s nehou. To neznamená, že sa vám to musí páčiť. Keď sa však prestanete vzpierať a brániť, budete mať k dispozícii viac energie predstavivosti, aby ste prišli na to „čo teraz?“. Aby ste sa posunuli ďalej a neostali stáť na mieste. Aby ste odhalili, čo v tejto chvíli chcete a potrebujete a kam sa odtiaľto chcete dostať.

Každé správanie uspokojuje nejakú potrebu. Mnohí z nás dobrovoľne zotrávajú v stave obete, pretože nás to oprávňuje nerobiť z našej strany vôbec nič. Sloboda niečo stojí. Sme povolaní niesť zodpovednosť za svoje správanie – a prevziať ju dokonca aj v situáciách, ktoré sme si sami nespôsobili a nezvolili.

Život je plný prekvapení.

Pár týždňov pred Vianocami Emily, štyridsaťpäťročná matka dvoch detí a jedenásť rokov šťastne vydatá, sedela večer, keď uložila deti spať, po boku svojho manžela. Chystala sa navrhnuť, aby si pozreli nejaký film, keď sa na ňu zahľadel a pokojným hlasom vyriekol slová, ktoré jej prevrátili život hore nohami.

„Niekoho som stretol,“ povedal. „Zamilovali sme sa do seba. Nemyslím si, že by sme mali ostať manželia.“

Emily ostala totálne zdrvená. Nevedela, čo ďalej. A potom prišlo ďalšie prekvapenie. Zistila, že má rakovinu prsníka; veľký nádor, ktorý si vyžadoval okamžitú, agresívnu chemoterapiu. V prvých týždňoch liečby sa cítila ochromená. Manžel odložil debatu o stave ich manželstva, aby jej mohol byť počas mesiacov, kedy dostávala chemoterapiu, oporou, no Emily bola omráčená.

„Myslela som si, že sa môj život chýli ku koncu,“ opisovala. „Mala som pocit, že umieram.“

No keď som s ňou hovorila osem mesiacov po tom, ako jej oznámili diagnózu, bola práve po operácii a dozvedela sa ešte nečakanejšie správy: podarilo sa jej dosiahnuť úplnú remisiu.

„Lekári by to nikdy neboli predpokladali,“ povedala. „Je to ozajstný zázrak.“

Rakovina je preč. No rovnako aj jej manžel. Po skončení chemoterapie jej oznámil, že sa rozhodol. Prenajal si byt. Chcel rozvod.

„Tak veľmi som sa bála zomrieť,“ zverila sa mi Emily. „Teraz sa musím naučiť žiť.“

Zožierajú ju obavy o deti, bolesť zo zrady, strach z finančnej situácie a samoty, ktoré sú také silné, že má pocit, akoby padala z okraja útesu.

„Stále mi pripadá ťažké povedať svojmu životu *áno*,“ vravela.

Rozvodom sa jej najhoršie obavy a hlboko zakorenená hrôza z opustenia stali skutočnosťou. Skrývala ju od štyroch rokov, keď jej matka začala trpieť klinicky potvrdenými depresiami. Otec

matkinu chorobu tajil, hľadal útočisko v práci a nechal Emily, aby to zvládala, ako sama vie. Keď jej matka neskôr spáchala samovraždu, potvrdil sa tým fakt, ktorý si uvedomovala, no snažila sa mu vyhýbať: že ľudia, ktorých milujete, odchádzajú.

„Od pätnástich som bola stále vo vzťahu,“ vysvetľovala. „Nikdy som sa nenaučila byť šťastná bez partnera, spokojná sama so sebou, milovať samu seba.“

Často hovorievam, že svojím deťom potrebujeme dať korene a krídla. Sebe musíme zabezpečiť to isté. Jediný, koho máte, ste vy sami. Rodíte sa osamotení. Umierate osamotení. Preto začínajte každé ráno tým, že sa pozriete do zrkadla. Zahľadte sa do vlastných očí a povedzte si: „Lúbim ťa.“ Ubezpečte sa: „Nikdy ťa neopustím.“ Objímajte sa. Bozkávajte sa. Vyskúšajte to!

Robte to celý deň a každý deň.

„No ako si poradím s manželom?“ opýtala sa Emily. „Keď sa stretneme, vyzerá úplne pokojne a uvoľnene. So svojím rozhodnutím je spokojný. Mne vyvierajú na povrch všetky emócie. Plačom. Nedokážem sa ovládať, keď ho vidím.“

„Dokážeš, ak to chceš,“ povedala som jej. „No musíš to chcieť a ja ťa k tomu nedokážem prinútiť. Nie je to v mojej moci. V tvojej však áno. Urob to rozhodnutie. Možno sa ti bude chcieť kričať a plakať. No neriad sa tým, ak to nie je v tvojom najlepšom záujme.“

Niekedy stačí jedna veta, ktorá nám ukáže, ako opustiť stav obeť: *Prospeje mi to?*

Prospeje mi spať so ženatým mužom? Prospeje mi zjesť kúsok čokoládovej torty? Prospeje mi biť manžela, ktorý má podvádza, pästou do hrude? Prospeje mi, keď si zatancujem? Pomôžem priateľovi? Vyčerpáva ma to? Dodáva mi to silu?

Ďalším nástrojom, ako sa vymaniť zo stavu obeť, je naučiť sa vyrovnáť so samotou. Tej sa väčšina z nás bojí najviac. Keď však sami seba ľúbite... byť sám neznamená byť osamelý.

„Ak máš rada samu seba, prospieva to aj tvojim deťom,“ vysvetlila som Emily. „Keď im ukážeš, že o seba nikdy neprídeš,

ukazuješ im tým, že ani deti o teba nikdy neprídu. Že si tu teraz s nimi. Potom si môžu žiť svoj život, ty sa o ne nebudeš strachovať, ony sa nebudú strachovať o teba a nikto sa nebude o nikoho báť. Sebe i svojim deťom tým vravíš: „Som tu. Som tu pre vás.“ Dávaš im – a sebe – niečo, čo si ty nikdy nemala: zdravú matku.“

Keď začneme ľúbiť sami seba, začíname látať diery v našom srdci, rozorvané miesta, ktoré sme mali pocitovo vždy prázdne. A začíname objavovať. Učíme sa hovoriť: „Aha! Takto som to nikdy predtým nevnímal.“ Pýtala som sa Emily, na čo nové za posledných osem mesiacov chaosu prišla. Rozžiarili sa jej oči.

„Uvedomila som si, koľko úžasných ľudí okolo seba mám – rodinu, priateľov... ľudí, ktorých som predtým nepoznala, ale spriali sme sa počas liečby. Keď mi lekár oznámil, že mám rakovinu, myslela som si, že sa môj život skončil. Odvtedy som spoznala toľko nových ľudí. Prišla som na to, že viem bojovať a som silná. Trvalo mi štyridsaťpäť rokov, kým som na to prišla, no mám šťastie, že už to viem. Môj nový život sa ešte len začína.“

Silu a slobodu môžeme v sebe objaviť všetci, dokonca aj v prišerných podmienkach. Miláčik, je to v твоjich rukách. Nebuď ako Popoluška, ktorá sedí v kuchyni a čaká na podofila*. Nijakí princovia ani princezné neexistujú. Všetku lásku a silu, ktorú potrebujete, si nosíte vo svojom vnútri. Preto si napíšte, čo chcete dosiahnuť, aký život chcete žiť, akého partnera chcete mať. Keď vyjdete na ulicu, tvárte sa, že vám nie je páru. Pridajte sa do skupiny ľudí, ktorí sa boria s rovnakými problémami, vzájomne vám bude na sebe záležať a zasväťte svoj čas niečomu, čo vás presahuje. A potom začnite byť zvedaví. Čo príde? Ako sa to vyvinie?

Naša myseľ používa všakové geniálne spôsoby, ako nás ochrániť. Stav obete je lákavý štít, pretože naznačuje, že ak sa

* *Podofília* – sexuálna úchylka, pri ktorej človeka nadmerne vzrušujú chodidlá. (pozn. prekl.)

zbavíme viny, náš smútok nás bude bolieť menej. Zatiaľ čo sa Emily považovala za obeť, mohla všetku vinu a zodpovednosť za svoju duševnú pohodu zvaliť na bývalého manžela. Rola obeť nám ponúka klamnú úľavu tým, že oddaľuje náš rast a odsúva ho na vedľajšiu koľaj. Čím dlhšie v tejto úlohe ostávame, tým ťažšie je odísť.

„Nie si obeť,“ oznámila som Emily. „Nie je to o tom, kým si, ale čo ti kto urobil.“

Môžeme byť zranení a nie byť zodpovední. Zodpovední a nevinní. Môžeme sa vzdať druhoradej výhody rozpoloženia obeť v prospech prvoradej výhody rastu, uzdravenia a odpútania sa od minulosti.

Jediný dôvod, prečo vystúpiť zo stavu obeť, je, aby sme konečne mohli začať žiť zvyšok svojho života. Barbara sa takúto dramatickú zmenu snažila urobiť v čase, keď ma kontaktovala rok po smrti svojej matky. Na to, že mala šesťdesiatpäť rokov, vyzerala mlado, mala hladkú pokožku a dlhé svetlé vlasy jej zdobil melír. Zdalo sa však, že na hrudi ju ťaží ťažké bremeno a jej veľké modré oči boli plné zármutku.

Barbarin vzťah s matkou bol zložitý, a preto bol taký aj jej smútok. Jej matka bola manipulátorka s vysokými nárokmi a niekedy v Barbare explicitne posilňovala rolu obeť. Upínala sa na problémy, napríklad na zlé známky a rozchody, čím podnecovala jej presvedčenie, že je nedokonalá, bezmocná a nikdy toho veľa nedosiahne. Oslobodiť sa od matkinho pokriveného a kritického prístupu bolo pre ňu istým spôsobom úľavou. No v rovnakej miere sa cítila nepokojná a neistá. Pre nedávne zranenie chrbta musela prerušiť svoju milovanú prácu v miestnej kaviarni a v noci mala problémy so spánkom, keďže jej v mysli vírilo množstvo otázok. *Blíži sa môj koniec? V čom som zlyhala? Urobila som niečo, pre čo si ma ľudia budú pamätať? Čo je výsledkom môjho života?*

„Cítim smútok, úzkosť a neistotu,“ poznamenala. „Vôbec sa mi nedarí dosiahnuť vnútorný pokoj.“

U žien v strednom veku, ktoré stratili matky, sa s tým stretávam často. Nedokončená citová záležitosť ich vzťahu pretrváva – a smrť spôsobuje, že majú pocit, že je takmer nemožné, aby to niekedy skončilo.

JEDINÝ DŮVOD, PREČO
VYSTÚPIŤ ZO STAVU OBETE,
JE, ABY SME KONEČNE
MOHLI ZAČAŤ ŽIŤ ZVYŠOK
SVOJHO ŽIVOTA.

„Vypustili ste mamu zo svojej minulosti?“ opýtala som sa.

Barbara pokrútila hlavou. Oči sa jej zaplavili slzami.

Slzy sú dobré. Sú dôkazom, že nás zasiahla nejaká dôležitá emocionálna pravda. Ak sa opýtam otázku,

ktorá pacienta rozplače, je to akoby som narazila na zlatú žilu. Narazili sme na niečo podstatné. Napriek tomu je však okamih odpútania sa rovnako citlivý, ako je hlboký. Plne sústredená som sa k nej naklonila a do ničoho ju nesúrila.

Barbara si utrela tvár a prerušovane sa zhlboka nadýchla. „Niečo sa vás chcem spýtať,“ zahlásila. „Ide o jednu spomienku z detstva, ktorá sa mi dookola prehráva v hlave.“

Požiadala som ju, aby počas toho, ako mi ten incident bude opisovať, zatvorila oči a rozprávala v prítomnom čase, akoby sa práve odohrával.

„Mám tri roky,“ spustila. „Všetci sme v kuchyni. Ocko sedí za stolom pri raňajkách. Mama stojí nado mnou a nad mojím starším bratom. Je nahnevaná. Postaví nás oboch do pozoru a povie: „Koho máte najradšej? Mňa? Vášho otca?“ Ocko to vidí a rozplače sa. Povie: „Nerob to. Nerob to tým deťom.“ Chcem povedať, že mám najradšej ocka; chcem ísť za ním, sadnúť si mu do lona a objasť ho. No nedokážem to. Nemôžem povedať, že ho ľúbim, inak sa mama rozčúli. Budem mať problémy. Tak poviem, že mám najradšej svoju mamu. A teraz...“ Zlomí sa jej hlas a po

lícach jej začnú stekať slzy. „Teraz si prajem, aby som to mohla vziať späť.“

„Chceli ste len prežiť,“ poznamenala som. „Urobili ste, čo bolo potrebné, aby ste prežili.“

„Tak prečo to potom tak veľmi bolí?“ opýtala sa. „Prečo to nedokážem pustiť z hlavy?“

„Pretože to malé dievčatko nevie, že teraz je už v bezpečí. Vezmite ma k nej do kuchyne,“ navrhla som. „Povedzte mi, čo vidíte.“

Opísala okno s výhľadom do dvora, žlté kvety na rúčkach dvierok kuchynskej linky, že jej oči boli presne vo výške regulátorov sporáka.

„Porozprávajte sa s tým dievčatom. Ako sa cíti teraz?“

„Lúbim svojho ocka. No nedokážem to povedať.“

„Ste bezmocná.“

Slzy jej stiekli z líc na bradu. Zotrela si ich a potom si zabořila tvár do dlani.

„Vtedy ste boli dieťa,“ povedala som. „Teraz ste dospelá. Choďte za tým vzácnym, výnimočným dievčatom. Buďte teraz jeho matkou. Chyťte ho za ruku a povedzte mu: ‚Vezmem ťa odtiaľto!‘“

Oči mala Barbara naďalej privreté. Kývala sa zo strany na stranu.

„Držte dieťa za ruku,“ pokračovala som. „Vezmite ho k dverám, zídte predné schody, vyjdite von na chodník. Poprechádzajte sa s ním po sídlisku. Zabořte za roh. Povedzte tomu malému dievčatku: ‚Už tam nie si uväznená.‘“

Pocit väznenia často vzniká v detstve a hoci sme už dospelí, môžeme sa naďalej cítiť rovnako bezmocní ako v detstve. Zo stavu obete sa môžeme vymaniť tým, že pomôžeme nášmu vnútornému dieťaťu, aby sa cítilo bezpečne, a necháme ho okúsiť svet s autonómiou dospelého.

Inštruovala som Barbaru, aby to zranené malé dievčatko držala za ruku. Išla s ním na prechádzku. Ukázala mu kvety

v parku. Okamžite ho rozmaznávala a ľúbila. Dala mu kornút so zmrzlinou alebo hebkého plyšového medvedíka, ktorého si môže pritúliť – čokoľvek, po čom túžilo, aby sa cítilo bezpečne. „A potom ho vezmite na pláž,“ navrhla som. „Ukážte mu, ako sa kope do piesku. Povedzte mu: *„Som tu s tebou a spoločne si vybijeme zlosť.“* Kopte do piesku spolu s ním. Kričte a plačte. Potom ho vezmite domov. Nie späť do kuchyne, ale tam, kde bývate teraz. Na miesto, kde budete vždy po ruke, aby ste sa oň mohli postarať.“

Barbarine oči ostávali zatvorené, ústa a líca mala uvoľnenejšie. Z napätia sa jej však medzi očami stále robila hlboká ryha.

„To malé dievčatko uviazlo v kuchyni a potrebovalo vás, aby ste ho odtiaľ vyslobodili,“ vysvetlila som. „Zachránili ste ho.“

Pomaly prikývla, no napätie z jej tváre nemizlo.

Svoju prácu v kuchyni ešte nedokončila. Boli tam ďalší, ktorých bolo potrebné zachrániť. „Aj vaša matka vás potrebuje,“ poznamenala som. „V tej kuchyni stále stojí. Otvorte jej dvere. Povedzte jej, že je čas, aby ste obidve boli slobodné.“

Barbara si predstavila, že najskôr podišla k stolu s raňajkami, kde otec naďalej sedel, líca mal zmáčané od slz. Na jedno ho pobožkala a prejavila mu svoju lásku, ktorú ako dieťa musela skryť. Potom zamierila za matkou. Položila jej ruku na plece, pozrela sa do jej utrápených očí a pokynula smerom k otvoreným dverám, z ktorých mali výhľad na kúsok zeleného trávnik. Keď Barbara otvorila oči, v tvári a na pleciach bolo vidieť, že jej odľahlo.

„Ďakujem vám,“ povedala.

Ak zo stavu obeť vyslobodíme seba, znamená to, že aj ostatných vyslobodíme z úloh, ktoré sme im prideliť.

Sama som mala možnosť tento nástroj použiť pred pár mesiacmi, keď som bola na prednáškovom turné po Európe a navrhla som svojej dcére Audrey, aby išla so mnou. Ako žiačka základnej

a strednej školy, plávala za juniorskú olympijskú reprezentáciu. Na tréningy vstávala o piatej ráno, vlasy mala neustále zelené od chlóru a obvykle to bol jej otec, kto ju sprevádzal na plaveckých súťažiach po celom Texase a juhozápade Spojených štátov. Takto sa nám s Bélom darilo zvládať svoje náročné povolania a tri deti – fungovali sme ako partneri, povinnosti sme si delili. To však znamenalo, že obaja sme o niečo prichádzali. Cestovanie s Audrey mi síce nemohlo nahradiť čas, ktorý som zameškala, keď bola mladšia, no zdalo sa, že je to vítaný spôsob, ako si uctiť náš vzťah. Okrem toho, tentoraz som to bola ja, kto potreboval gardedámu!

Išli sme do Holandska a potom pokračovali do Švajčiarska, kde sme si pochutnávali na krémešoch, ktoré boli také syté a sladké ako tie, čo mi zvykol potajme nosiť ocko, keď sa vracal z večernej partičky biliardu. Od konca vojny som síce bola v Európe už veľakrát, no byť tam bolo pre mňa teraz neuveriteľne uzdravujúce, tak blízko detstvu a traume z minulosti, spoločne s mojou úžasnou dcérou zdieľať ticho i rozhovory, počúvať o jej plánoch odštartovať druhú kariéru poradkyne pre pozostalých. Raz večer po prednáške na jednej obchodnej škole v Lausanne, v miestnosti plnej výkonných riaditeľov z celého sveta, sa ma niekto prekvapivo opýtal: „Aké to je cestovať s Audrey?“

Hľadala som slová, ktorými by som dostatočne vyjadrila, aké vzácne boli pre mňa tie chvíle. Spomenula som, že prostredným deťom sa v rodinách často dostáva menej pozornosti a Audrey v značnej miere vychovávala jej staršia sestra Marianne, zatiaľ čo ja som vozila ich malého brata Johna po celom El Pase – a dokonca až do Baltimoru –, usilovne hľadajúc liečbu na isté ne-diagnostikované vývinové oneskorenia, ktoré nám robili veľké starosti. Johnovi sa podarilo dokončiť Texaskú univerzitu, ako jednému z desiatich najlepších študentov v ročníku, a dnes je z neho uznávaný občiansky aktivista a bojuje za práva ľudí so zdravotným postihnutím. Navždy budem vďačná, že sme preňho našli pomoc a podporili ho životne dôležitým spôsobom.