

D R . E D I T H E V A
E G E R

ÎMPREUNĂ CU
E S M É S C H W A L L W E I G A N D

A L E G E R E A



TRADUCERE
DIN ENGLEZĂ DE
M I H A E L A A P E T R E I

M E M O I R

literary FICTION



Cuvânt-înainte de Philip Zimbardo, PhD.....7

PARTEA I: ÎNCHISOAREA.....15

Introducere:

Țineam un secret, iar secretul mă ținea pe mine.....17

1. Cele patru întrebări.....27

2. Ce-ți pui în minte.....51

3. Dansând în iad.....62

4. Roata.....74

5. Scările Morții.....89

6. Alegând un fir de iarbă.....97

PARTEA a II-a: EVADAREA.....103

7. Eliberatorul meu, cotropitorul meu.....105

8. Pe fereastră.....120

9. Anul următor, în Ierusalim.....142

10. Fuga.....159

PARTEA a III-a: LIBERTATEA.....173

11. Ziua emigrării.....175

12. Venetici.....179

13. Ai fost acolo?.....195

14. Ca de la supraviețuitor la supraviețuitor.....212

15. Ce aștepta viața.....229

16. Alegerea.....245

17. Și apoi Hitler a câștigat.....273

18. Patul lui Goebbels.....277

19. Lăsând o piatră în urmă.....295

PARTEA a IV-a: VINDECAREA.....313

20. Dansul libertății.....315

21. Fata fără mâini.....332

22. Cumva, apele se despart.....348

23. Ziua eliberării.....357

Mulumiri.....361

INTRODUCERE

ȚINEAM UN SECRET, IAR SECRETUL MĂ ȚINEA PE MINE

N-am știut de arma încărcată pe care o ținea sub cămașă căpitanul Jason Fuller, dar când a intrat în biroul meu din El Paso, într-o zi din vara lui 1980, mi s-a strâns stomacul și mi-a înțepenit ceafa. Războiul mă învățase să simt pericolul chiar înainte de a-mi explica de ce mi-e frică.

Jason era înalt, cu trupul zvelt al unui atlet, dar atât de rigid, încât părea mai degrabă o scândură decât o ființă umană. Ochii lui albaștri priveau în gol, avea maxilarele încleștate și nu voia — sau nu putea — să vorbească. L-am condus spre canapeaua albă din birou. S-a așezat țepăn, cu pumnii apăsând pe genunchi. Nu-l mai întâlnisem până atunci și n-aveam nicio idee despre ce ar fi putut provoca această stare catatonică. Era destul de aproape încât să-l pot atinge și chinul lui era palpabil, dar el însuși se afla departe, pierdut. Nici măcar nu părea să o fi observat pe Tess, pudelul meu argintiu, stând dreaptă lângă birou, cu urechile ciulite, ca o a doua statuie vie din încăpere.

Am tras adânc aer în piept și am căutat o modalitate de a începe. Câteodată pornesc prima sesiune prezentându-mă și împărtășind puțin din istoria mea și din modalitatea de abordare. Altă dată sar direct la identificarea și investigarea sentimentelor care l-au adus pe pacient la mine. În cazul lui Jason, părea esențial să nu-l copleșesc cu prea multe informații și să nu-i cer să devină vulnerabil prea curând. Era complet rupt de realitate. Trebuia să găsesc o cale de a-i oferi siguranța și permisiunea de care avea nevoie pentru a risca să-mi arate ce păstra înăuntru.

Și trebuia să dau atenție și avertismentelor transmise de corpul meu, fără să-mi las simțul pericolului să copleșească abilitatea de a-l ajuta.

— Cum pot să-ți fiu de folos? l-am întrebat.

N-a răspuns. Nici măcar n-a clipit. Îmi amintea de un personaj din mitologie sau din poveștile populare, transformat în stană de piatră. Ce descântec vrăjitoresc l-ar fi putut dezlega de vrajă?

— De ce acum? l-am întrebat.

Aceasta era arma mea secretă. Întrebarea pe care o puneam mereu pacienților la prima întâlnire. Trebuie să știi ce anume îi motivează să se schimbe. De ce tocmai azi, din toate zilele, vor să înceapă să lucreze cu mine? De ce azi e diferit de ieri, de săptămâna trecută sau de anul trecut? De ce azi e diferit de mâine? Câteodată ne împinge durerea, alteori ne trage speranța. Întrebând „De ce acum?” nu pui doar o întrebare — întrebi tot.

Un ochi i-a zvâcnit scurt, închizându-se, dar n-a spus nimic.

— Spune-mi de ce ai venit, l-am invitat încă o dată.

În continuare, niciun răspuns.

Trupul mi s-a încordat, străbătut de un val de nesiguranță și de conștientizarea răscrucilor fragile și vitale în care ne aflam: două ființe umane, față în față, ambele vulnerabile, ambele riscând în timp ce se luptau să dea nume calvarului și să-i găsească leacul. Jason nu venise cu o recomandare oficială. Părea că ajunsese la mine din proprie voință. Dar știam din experiența clinică și din cea personală că și atunci când cineva alege să se vindece, poate rămâne încremenit ani la rând.

Având în vedere gravitatea simptomelor, dacă nu reușeam să ajung la el, singura opțiune ar fi fost să-i dau o recomandare pentru colegul meu, psihiatru-șef la William Beaumont Army Medical Center, unde îmi desfășurasem cercetarea pentru doctorat. Dr. Harold Kolmer avea să diagnosticheze cataracta lui Jason, avea să-l spitalizeze și să-i prescrie, probabil, un

antipsihotic gen Haldol. Mi l-am imaginat pe Jason în haine de spital, cu ochii în continuare pierduți și cu trupul, acum atât de tensionat, torturat de spasmele musculare care sunt adeseori efectele secundare ale antipsihoticelor. Mă bazez fără rezerve pe expertiza colegilor psihiatri și sunt recunoscătoare pentru acele medicamente care salvează vieți. Dar nu-mi place să sar direct la spitalizare dacă intervenția terapeutului are măcar o șansă de succes. Mă temeam că, dacă aș recomanda spitalizarea lui Jason și administrarea medicației fără a explora și alte opțiuni, pacientul va schimba un soi de amortire cu altul, va schimba membrele înțepenite cu mișcările involuntare ale dischineziei — un dans lipsit de coordonare, format din ticuri și mișcări repetitive, generate când sistemul nervos trimite corpului semnale de mișcare, fără a avea permisiunea minții. Durerea lui, oricare ar fi fost cauza ei, poate că avea să fie amortită de medicamente, dar n-ar fi fost rezolvată. S-ar fi putut simți mai bine sau ar fi putut simți mai puțin — ceea ce adeseori confundăm cu a te simți mai bine —, dar n-ar fi fost vindecat.

De ce acum? mă întrebam în timp ce minutele se târau cu greu, iar Jason stătea încremenit pe canapeaua mea — pentru că așa alesese el, în continuare prizonier. Aveam la dispoziție o singură oră. O ocazie unică. Puteam ajunge oare la el? Îl puteam ajuta să-și rezolve apetitul pentru violență, pe care îl simțeam la fel de limpede ca suflul aerului condiționat mângâindu-mi pielea? Îl puteam ajuta să vadă că, oricare i-ar fi fost tulburarea și oricare i-ar fi fost suferința, deținea deja cheia spre propria eliberare? N-aveam de unde să știu că, dacă aș fi eșuat în încercarea de a ajunge la el în acea zi fatidică, ar fi avut o soartă mult mai cruntă decât salonul unui spital — o viață într-o pușcărie adevărată, așteptându-și probabil execuția. Tot ce știam era că trebuia să încerc.

În timp ce-l studiam pe Jason, știam că nu cu limbajul sentimentelor ajung la el, ci cu unul mai confortabil și mai familiar

pentru cineva înrolat în armată. Trebuia să-i ordon. Am simțit că singura speranță de a-l debloca era să fac să-i circule sângele prin corp.

— O să mergem la plimbare, am spus.

Nu a fost o întrebare. A fost un ordin.

— Căpitane, o s-o ducem pe Tess în parc, acum!

Pentru moment, Jason a părut panicat. În fața lui se afla o femeie, o străină cu puternic accent unguresc, dându-i ordine. Îl vedeam privind în jur și întrebându-se: „Cum am ajuns aici?“. Dar Jason era soldat bun. S-a ridicat.

— Da, să trăiți, a spus el. Să trăiți.

Destul de curând aveam să descopăr originea traumei lui Jason, iar el urma să descopere că, în ciuda evidentelor diferențe dintre noi, aveam multe lucruri în comun. Amândoi știam ce înseamnă violența. Și amândoi știam cum era să încremenești în loc, ca o stană de piatră. Și eu aveam o rană, o tristețe atât de profundă, încât timp de mulți ani nu am fost în stare să vorbesc deloc despre ea, nimănui.

Trecutul încă mă bântuia: mi-era frică și amețeam ori de câte ori auzeam sirene, pași apăsați sau bărbați strigând. Asta, așa cum am învățat mai târziu, era o traumă: o senzație aproape constantă în măruntaie că ceva nu este în regulă, sau că este pe cale să se întâmple ceva îngrozitor, și răspunsul automat de frică din corp, care îmi spune să fug, să mă adăpostesc, să mă ascund de pericolul care mă pândea din toate părțile. Trauma mea încă își mai sălta capul în împrejurări dintre cele mai banale. O imagine fugară, un miros anume aveau puterea de a mă transporta înapoi în trecut. În ziua în care l-am cunoscut pe căpitanul Fuller, trecuseră mai mult de treizeci de ani de când fusesem eliberată dintr-unul dintre lagărele de concentrare ale Holocaustului. Astăzi au trecut mai mult de șaptezeci de ani. Ceea ce s-a întâmplat atunci nu poate fi uitat vreodată și nici nu poate fi schimbat.

Dar, în timp, am învățat că pot alege cum să reacționez la trecut. Pot fi profund nefericită sau plină de speranță — pot fi deprimată sau veselă. Mereu vom avea această alegere, oportunitatea de a prelua controlul. *Sunt aici, acesta este prezentul*, am învățat să-mi spun mie însămi, iar și iar, până când sentimentul dureros de panică începe să dispară.

Înțelepciunea populară spune că atunci când te supără ceva sau îți provoacă teamă, pur și simplu trebuie să ignori lucrul acela. Detașează-te de el. Ocoleşte-l. Așa că ne îndepărtăm de traumele trecutului, de încercările dificile sau de disconfortul și conflictele prezentului. În cea mai mare parte a vieții mele adulte am fost învățată că supraviețuirea mea în prezent depinde de cât de bine țin la distanță trecutul și întunericul lui. În primii mei ani ca emigrantă în Baltimore, în anii '50, nici măcar nu știam cum se pronunță Auschwitz în engleză. Nu că mi-aș fi dorit să împărtășesc cuiva că fusesem acolo, chiar dacă aș fi putut. Nu voiam mila nimănui. Nu voiam să afle cineva.

Tot ce îmi doream era să fiu o yankee, o *Yankee doodle dandy*⁵. Să vorbesc engleză fără accent. Să mă ascund de trecut. În dorința mea de a aparține acestui loc, în frica mea de a nu fi înghițită de trecut, am muncit din greu să-mi țin durerea ascunsă. Nici măcar n-am înțeles că tăcerea și dorința de a fi acceptată, ambele avându-și rădăcinile în frică, erau căi de a fugi de mine însămi — că alegerea de a nu înfrunta trecutul și pe mine însămi în mod direct, la zeci de ani după ce prizonieratul meu efectiv se încheiase, însemna de fapt că alesesem să nu fiu liberă. Țineam un secret, iar secretul mă ținea pe mine.

Căpitanul catatonic de pe canapeaua mea mi-a amintit ce am descoperit abia într-un târziu: că atunci când îți forțezi adevărurile și poveștile să stea ascunse, secretele pot deveni propria

⁵ Aluzie la un cântec foarte popular în timpul Războiului de Independență din SUA, acum considerat simbol național.

traumă, propria închisoare. Departe de a diminua durerea, acel lucru, oricare ar fi el, pentru care ne interzicem oportunitatea de a-l accepta, devine o capcană din care este la fel de greu de evadat ca dintre ziduri de cărămidă și zăbrele de oțel. Când nu ne dăm voie să ne jelim pierderile, rănile, dezamăgirile, suntem condamnați să le retrăim la nesfârșit.

Libertatea constă în acceptarea a ceea ce s-a întâmplat. Libertatea înseamnă să ne găsim curajul de a dărâma închisoarea, piatră cu piatră.



Mă tem că tuturor ni se întâmplă lucruri rele. Asta nu se va schimba niciodată. Dacă te uiți în certificatul de naștere, oare vezi scris acolo că viața o să-ți fie ușoară? Nu scrie așa ceva. Dar atât de mulți rămân blocați în traumă sau suferință, incapabili să-și trăiască viața din plin. Acesta este lucrul pe care îl putem schimba. Recent, în timp ce așteptam pe Aeroportul Internațional Kennedy cursa care mă ducea acasă, în San Diego, am început să studiez chipurile celor care treceau pe lângă mine. Ceea ce am văzut m-a emoționat profund. Am văzut plictiseală, furie, tensiune, îngrijorare, confuzie, descurajare, dezamăgire, tristețe și, cel mai tulburător sentiment dintre toate, pustietate. M-a întristat foarte mult să văd așa de puțină bucurie și atât de puține râsete. Chiar și cele mai plictisitoare momente din viața noastră reprezintă oportunități de a trăi speranța, efervescența, fericirea. Și viața banală tot viață este. Chiar dureroasă și stresantă, cum e. De ce ne luptăm adeseori atât de tare ca să simțim că trăim sau ne îndepărtăm de la a simți pe deplin că trăim? De ce e așa o provocare să dai viață vieții?

Dacă m-ați întreba ce diagnostic am întâlnit cel mai adesea la pacienții mei, aflați că nu e depresia sau tulburarea de stres posttraumatic, deși aceste stări erau, toate, aproape banale

printre cei pe care i-am cunoscut, iubit și condus către libertate. Nu, v-aș răspunde „foamea“. Suntem înfomețați. După aprobare, atenție, afecțiune. Suntem înfomețați după libertatea de a accepta viața și de a ști cu adevărat cine suntem, de a fi noi înșine.

Propria-mi căutare a libertății și anii de experiență ca psiholog clinician m-au învățat că suferința este universală. Dar „victimitatea“ este opțională. Există o diferență între victimizare și „victimitate“. De-a lungul vieții, am fost cu toții victimizați într-un fel sau altul. La un moment dat, am suferit vreun soi de mâhnire, nenorocire sau abuz, provocate de împrejurări, oameni sau instituții asupra cărora n-am avut nici cel mai mic control. Așa e viața. Și așa e victimizarea. Vine din exterior, sub forma vecinului agresiv, a șefului furios, a soțului bătăuș, a iubitului infidel, a legii discriminatorii și a accidentului care te bagă în spital.

În opoziție, „victimitatea“ vine din interior. Nimeni nu te poate face victimă în afară de tine. Devenim victime nu din cauza a ceea ce ni se întâmplă, ci din cauza a ceea ce alegem să păstrăm din victimizarea noastră. Dezvoltăm o minte de victimă — un mod de a gândi și de a fi rigid, acuzator, pesimist, blocat în trecut, neiertător, punitiv și fără limite sau granițe sănătoase. Devenim propriii noștri temniceri când acceptăm hotarele minții de victimă.

Aș vrea să clarific un lucru. Când vorbesc despre victime și supraviețuitori, nu învinovățesc victimele — multe n-au avut nici măcar o șansă. Nu i-aș putea învinovăți niciodată pe cei care au fost trimiși direct în camera de gazare sau au murit pe lavița lor, în lagăr, nici chiar pe aceia care s-au repezit în gardul electrificat de sârmă ghimpată. Jelesc după toți oamenii de peste tot din lume care au fost condamnați la violență și distrugere. Trăiesc pentru a-i ghida pe alții spre ipostaze care să le dea puterea de a face față tuturor încercărilor vieții.

Totodată, aș vrea să spun și că nu există o ierarhie a suferinței. Nu există nimic care să facă durerea mea mai rea sau mai bună decât a ta, nu există grafice pe baza cărora putem estima importanța relativă a unei tristeți în raport cu altă tristețe. Oamenii îmi spun: „În viața mea se petrec acum destule evenimente neplăcute, dar n-am niciun drept să mă plâng — nu se compară cu *Auschwitz*.” Acest gen de comparație ne poate determina să minimalizăm sau să ne diminuăm propria suferință. Să fi un supraviețuitor, să fi o persoană „prosperă” presupune acceptarea deplină a ceea ce a fost și a ceea ce este. Dacă ne reducem durerea sau dacă ne pedepsim pentru că ne simțim pierduți, izolați sau speriați de provocările vieții, oricât de nesemnificative ar părea acestea pentru altcineva, înseamnă că am ales să fim în continuare victime. Nu vedem alegerile pe care le avem la dispoziție. Ne judecăm. Nu vreau să-mi auzi povestea și să spui: „Suferința mea este mai puțin importantă”. Vreau să-mi auzi povestea și să spui: „Dacă ea a putut să treacă peste asta, atunci pot și eu!”.

Într-o dimineață am văzut două paciente, una după alta, ambele mame cam la patruzeci de ani. Prima avea o fiică pe moarte, din cauza hemofiliei. A petrecut cea mai mare parte a consultației plângând, întrebând cum poate Dumnezeu să ia viața copilului ei. Am suferit atât de mult pentru ea — era absolut devotată îngrijirii fiicei și devastată de pierderea ei iminentă. Am văzut-o furioasă, jelind, și nu era deloc sigură că va supraviețui durerii.

Următoarea pacientă tocmai se întorsese de la un club sportiv, nu din spital. Și ea a plâns aproape tot timpul. Era supărată că noul ei Cadillac, abia livrat, nu avea nuanța potrivită de galben. La o primă vedere, povestea ei părea meschină, mai ales comparativ cu greaua încercare a pacientei dinainte, care avea o fiică muribundă. Dar o cunoșteam destul de bine ca să înțeleg că lacrimile de dezamăgire pentru culoarea mașinii erau de fapt

lacrimi de dezamăgire pentru lucrurile mari din viața ei, care nu merseseră așa cum sperase — o căsnicie în care se simțea singură, un fiu care fusese iar exmatriculat, aspirațiile la o carieră pe care o abandonase ca să fie la dispoziția soțului și copilului. Adeseori, micile supărări din viață sunt reprezentative pentru marile pierderi; îngrijorările aparent nesemnificative maschează durerile mari.

În ziua aceea mi-am dat seama câte aveau în comun cele două paciente, deși păreau atât de diferite — și între ele, dar și cu restul lumii, de peste tot.

Ambele reacționau la o situație pe care n-o puteau controla și pentru care aveau așteptări crescute. Ambele se luptau și suferau pentru că ceva anume nu era așa cum își doriseră sau cum se așteptaseră să fie; încercau să reconcilieze ceea ce era cu ceea ce ar fi trebuit să fie. Durerea fiecăreia era reală. Fiecare dintre ele era prinsă într-o dramă umană — aceea că ne trezim în situații pe care nu le-am prevăzut și nu suntem gata să le gestionăm. Ambele meritau compasiunea mea și aveau potențial să se vindece. Amândouă, ca noi, toți ceilalți, aveau la dispoziție alegeri în privința atitudinii și a acțiunilor lor, ca să se transforme din victime în supraviețuitoare, chiar dacă împrejurările cu care aveau de-a face rămâneau neschimbate. Supraviețuitorii nu au timp să se întrebe „De ce eu?”. Pentru ei, singura întrebare relevantă este „Și acum ce urmează?”.

Indiferent dacă ești la începutul, la apogeul sau în amurgul vieții tale, indiferent dacă ești în profundă suferință sau doar la începutul chinului, indiferent dacă te-ai îndrăgostit pentru prima dată sau ți-ai pierdut partenerul de-o viață, la bătrânețe, indiferent dacă te refaci după un eveniment care ți-a distrus viața sau ești în căutarea unor mici ajustări ce ți-ar aduce mai multă bucurie, mi-ar plăcea nespun să te ajut să descoperi cum poți evada din lagărul de concentrare al propriei tale minți și cum