

LBRIS

We know
books

DR. EDITH EVA
EGER

împreună cu
ESMÉ SCHWALL WEIGAND

Darul

12 lecții care îți vor salva viața

Traducere din limba engleză de
Mihaela Apetrei



Introducere. <i>Deblocarea închisorilor noastre mentale</i>	
Am învățat cum să trăiesc într-un lagăr de exterminare.....	7
Capitolul 1. <i>Și acum?</i>	
Închisoarea victimizării.....	18
Capitolul 2. <i>Fără prozac la Auschwitz</i>	
Închisoarea evitării	39
Capitolul 3. <i>Toate celelalte relații se vor sfârși</i>	
Închisoarea neglijării de sine.....	62
Capitolul 4. <i>Cu fundul în două luni</i>	
Închisoarea secretelor.....	83
Capitolul 5. <i>Nimeni nu te respinge în afară de tine</i>	
Închisoarea vinovăției și a rușinii	93
Capitolul 6. <i>Ce nu s-a întâmplat</i>	
Închisoarea suferinței nedomolite	105
Capitolul 7. <i>Nimic de demonstrat</i>	
Închisoarea rigidității.....	123

Capitolul 8. <i>Ți-ar plăcea să fii căsătorit cu tine?</i>	
Închisoarea resentimentelor	138
Capitolul 9. <i>Evoluezi sau bați pasul pe loc?</i>	
Închisoarea fricii paralizante	152
Capitolul 10. <i>Nazistul din tine</i>	
Închisoarea judecării altora	170
Capitolul 11. <i>Dacă supraviețuiesc astăzi, mâine voi fi liberă</i>	
Închisoarea lipsei de speranță.....	185
Capitolul 12. <i>Nu există iertare fără furie</i>	
Închisoarea lipsei iertării.....	201
Concluzii. <i>Darul</i>	213
Mulțumiri	217

CAPITOLUL I

Și acum?

Închisoarea victimizării

Din experiența mea, victima se întreabă: „De ce eu?“, iar supraviețuitorii se întreabă: „Și acum?“.

Suferința este universală. Dar victimizarea este opțională. Nu e cale să scăpăm fără să fim răniți sau oprimați de oameni sau împrejurări. Singura garanție este că, indiferent de cât de amabili și buni suntem sau de cât de mult muncim, tot o să suferim până la urmă. Vom fi afectați de factori de mediu sau genetici pe care nu-i putem controla decât foarte puțin sau deloc. Dar fiecare dintre noi trebuie să aleagă dacă rămâne sau nu victimă. Nu putem alege ce ni se întâmplă, dar putem alege cum să reacționăm la experiențele trăite.

Mulți dintre noi rămânem în închisoarea victimizării pentru că, în subconștient, ne simțim mai în siguranță. Ne întrebăm iar și iar „De ce?“, crezând că, dacă reușim să găsim un motiv, durerea se va diminua. De ce am făcut cancer? De ce mi-am pierdut jobul? De ce are o aventură partenerul meu? Căutăm răspunsuri, căutăm să înțelegem, de parcă ar exista vreun motiv logic pentru a explica de ce se întâmplă lucrurile în felul în care se întâmplă. Însă atunci când întrebăm „de ce?“ rămânem blocați în căutarea a ceva sau cuiva pe care să dăm vina — incluzându-ne aici și pe noi înșine.

De ce mi s-a întâmplat asta tocmai mie?

Ei bine, de ce *nu* ție?

Poate că am fost la Auschwitz și am supraviețuit tocmai ca să pot să-ți vorbesc acum, ca să pot trăi ca un exemplu de supraviețuitor, nu de victimă. Când întreb „Și acum?“ în loc de „De ce eu?“, încetez să mă mai concentrez pe motivul pentru care s-a întâmplat un lucru rău — sau se întâmplă încă — și încep să dau atenție lucrurilor pe care le pot face folosindu-mi experiența. Nu caut un salvator sau un țap ispășitor. În schimb, încep să caut opțiuni și posibilități.

Părinții mei n-au putut alege cum să moară. Dar eu am multe alegeri la îndemână. Pot să mă simt vinovată că am supraviețuit în timp ce milioane de oameni, inclusiv mama și tata, au pierit. Sau pot alege să trăiesc, să muncesc și să mă vindec într-o manieră care ridică această ancoră din trecut. Pot să-mi accept puterea și libertatea. Victimizarea este un *rigor mortis* al minții. Este blocajul în trecut, blocajul în suferință și blocajul în pierderi și deficite: *ce nu pot face și ce nu pot avea*.

Acesta este primul instrument pentru a ieși din victimizare: abordează orice lucru care ți se întâmplă în viață cu o blândă acceptare. Nu înseamnă că trebuie să-ți placă. Dar atunci când încetezi să te mai lupți cu el și să i te mai opui, ai mai multă energie și imaginație la îndemână pentru a găsi răspuns la „Și acum?“. Ca să mergi înainte, nu spre nicăieri. Ca să descoperi ce vrei și de ce ai nevoie în acest moment și unde vrei să mergi de aici încolo.

Fiecare comportament satisface o nevoie. Mulți dintre noi alegem să rămânem victime pentru că asta ne dă dreptul de a nu face nimic în nume personal. Libertatea

vine cu un preț. Ne obligă să răspundem pentru propriul comportament și să ne asumăm responsabilitatea chiar și în situații pe care nu le-am cauzat sau ales.

Viața e plină de surprize.

Cu câteva săptămâni înainte de Crăciun, Emily — patruzeci și cinci de ani, mamă a doi copii, soție fericită timp de unsprezece ani — i-a dus pe copii la culcare și apoi s-a așezat lângă soțul ei. Voia să-i sugereze să vadă împreună un film, când el a ridicat privirea și a rostit calm cuvintele ce aveau să-i dea viața peste cap.

— Am pe cineva. Ne iubim. Cred că ar trebui ca noi doi să divorțăm.

Lui Emily i-a fugit pământul de sub picioare. Nu vedea cum ar putea să meargă mai departe. Și apoi a mai venit o surpriză. Avea cancer de sân; o tumoare de mari dimensiuni, care cerea chimioterapie urgentă, agresivă. În primele săptămâni de tratament s-a simțit paralizată. Soțul ei a amânat discuția despre situația căsniciei lor, până ce ea avea să treacă de lunile de chimioterapie, dar Emily era năucită.

— Am crezut că mi s-a sfârșit viața, spunea ea. Am crezut că eram pe moarte.

Dar când am vorbit din nou, la opt luni după operație, primise vești neașteptate: era în remisiune completă.

— Doctorii n-au prevăzut deloc una ca asta. Este un miracol, mi-a spus ea.

Cancerul dispăruse. Dar la fel dispăruse și soțul ei. După terminarea chimioterapiei, i-a spus că a luat o decizie. A închiriat un apartament. Voia să divorțeze.

— Am fost atât de speriată că o să mor, mi-a spus Emily. Acum trebuie să învăț să trăiesc.

Era măcinată de grija copiilor, de durerea trădării, de îngrijorările financiare și de singurătatea atât de profundă, încât i se părea că se prăbușește de pe buza unei prăpăstii.

— Încă mi se pare atât de dificil să spun „da” propriei mele vieți, mi-a spus ea.

Divorțul a aruncat-o în cea mai cumplită spaimă devenită realitate, frica de abandon, adânc înrădăcinată în ea încă de când avea patru ani, când mama ei fusese diagnosticată cu depresie clinică. Tatăl alesese să nu vorbească despre boala mamei, se refugiase în muncă, lăsând-o pe Emily de una singură. Când mama ei a murit ceva mai târziu, sinucigându-se, i s-a confirmat realitatea pe care o știa, dar pe care căuta s-o evite: cei pe care-i iubești dispar.

— Încă de la cincisprezece ani am fost permanent implicată în câte o relație. N-am învățat cum să fiu fericită de una singură, cu mine însămi, să mă iubesc pe mine, spunea ea. Când a rostit cuvintele *să mă iubesc pe mine*, vocea i s-a frânt.

Spun adeseori că trebuie să le dăm copiilor noștri rădăcini, dar trebuie să le dăm și aripi. La fel trebuie să facem și pentru noi înșine. Singurul lucru pe care-l ai ești tu însuși/însăși. Te naști singur. Mori singur. Așa că dimineța trezește-te și du-te la oglindă. Privește-te în ochi și spune: „Te iubesc”. Spune: „N-o să te părăsesc niciodată”. Îmbrățișează-te. Sărută-te. Încearcă! Și apoi fii alături de tine însuși/însăși întreaga zi, în fiecare zi.

— Dar cum gestionez situația cu soțul meu? m-a întrebat Emily. Când ne întâlnim, el pare absolut calm și relaxat. Este fericit cu decizia pe care a luat-o. Dar toate emoțiile mele răbufnesc. Încep să plâng. Când îl văd, nu mă pot controla.

— Ba poți, dacă vrei, i-am spus. Dar trebuie să vrei, iar eu nu te pot face să-ți dorești asta. Tu poți. Ia o decizie. S-ar putea să simți că-ți vine să urli și să plângi. Dar n-o face dacă nu este în interesul tău.

Câteodată nu este nevoie decât de o singură întrebare pentru a indica drumul de ieșire din starea de victimizare:
E bine pentru mine?

Este bine pentru mine să mă culc cu un bărbat înșurat? Este bine pentru mine să mănânc o prăjitură cu ciocolată? Este bine pentru mine să-i trag pumni în piept soțului infidel? Este bine pentru mine să mă duc la dans? Să ajut un prieten? Lucrul ăsta mă secătuieste sau mă întărește?

Un alt instrument pentru ieșirea din victimizare este să înveți să faci față singurătății. Este lucrul de care cei mai mulți dintre noi se tem mai mult decât de orice altceva. Dar atunci când te iubești pe tine, să fii singur nu e totuna cu singurătatea.

— Să te iubești pe tine este un lucru bun și pentru copii, i-am spus lui Emily. Când le arăți că tu nu te pierzi pe tine însăși, le arăți că nici ei nu te vor pierde. Că ești aici, acum. În felul ăsta copiii își pot trăi viețile, în loc ca tu să-ți faci griji pentru ei, iar ei pentru tine, și toată lumea să nu facă altceva decât să se îngrijoreze și iar să se îngrijoreze. Pentru copiii tăi și pentru tine, spune-ți: „Sunt aici, iată-mă.“. Astfel o să le dai și lor, și ție ceva ce tu n-ai avut niciodată: o mamă sănătoasă.

Când începem să ne iubim pe noi înșine, începem să peticim găurile din inimă, acele spații goale despre care credeam că nu pot fi niciodată umplute. Și începem să descoperim lucruri.

— Aha!, vom învăța să spunem. Până acum n-am văzut lucrurile în felul ăsta.

Am întreat-o pe Emily ce a descoperit în ultimele opt luni de haos și frământări. I-au sclipit ochii.

— Am descoperit cât de mulți oameni minunați am în jur — familia mea, prietenii, oameni necunoscuți până acum, care mi-au devenit prieteni pe parcursul terapiei. Când doctorul mi-a spus că am cancer, am crezut că viața mea s-a sfârșit. Acum îmi dau seama că am cunoscut atâția oameni, că am învățat că pot lupta, că sunt puternică. Mi-a luat patruzeci și cinci de ani ca să aflu asta, dar sunt norocoasă că o știu măcar acum. Noua mea viață e gata să înceapă.

Cu toții putem găsi putere și libertate chiar și în împrejurări teribile. Așa că, scumpo, ai responsabilitatea, deci preia conducerea. Nu face ca Cenușăreasa, să stai în bucătărie și să aștepti după un tip cu fetiș pentru pantofi. Nu există nici prinți, nici prințese. Ai toată iubirea și puterea care îți trebuie înăuntrul tău. Deci scrie pe o hârtie ce vrei să obții, genul de viață pe care vrei s-o duci, genul de partener pe care vrei să-l ai. Când ieși în lume, ai grijă să arăți de milioane. Alătură-te unui grup de persoane care fac față aceluiasi gen de probleme, unde vă puteți purta de grijă unul altuia și unde vă puteți implica în ceva mai mare decât voi înșivă. Și apoi fii curioasă. Ce urmează? Ce întorsătură vor lua lucrurile?

Mintea noastră găsește tot felul de căi excepționale de a ne proteja. Victimizarea este un scut tentant, întrucât sugerează că, dacă ne îndepărtăm vina de pe umeri, suferința o să-și slăbească menghina. Cât timp Emily s-a identificat pe sine drept victimă, a putut pasa de la ea către fostul soț vina și responsabilitatea pentru starea ei de bine. Victimizarea oferă un fals răgaz prin amânarea și întârzierea

dezvoltării. Cu cât rămânem mai mult în zona aceasta, cu atât mai greu va fi să o părăsim.

— Nu ești o victimă, i-am spus lui Emily. Nu asta ești tu — ci este ceea ce ți s-a făcut.

Putem fi răniți și răspunzători pentru comportamentul nostru. Responsabili și nevinovați. Putem renunța la câștigurile secundare ale victimizării pentru câștigurile principale ale dezvoltării și vindecării, iar apoi să ne vedem de viață.

Sensul profund al ieșirii din victimizare este că putem, totodată, să începem să ne trăim cu adevărat viața. Atunci

**SENSUL PROFUND
AL IEȘIRII DIN
VICTIMIZARE
ESTE CĂ PUTEM,
TOTODATĂ,
SĂ ÎNCEPEM SĂ
NE TRĂIM CU
ADEVĂRAT VIAȚA.**

când m-a contactat pe mine, la un an de la moartea mamei sale, Barbara încerca să navigheze spre acest punct pivotant. Arăta bine pentru cei șaiszeci și patru de ani ai ei, cu pielea netedă și cu șuvițe mai deschise în părul lung și blond. Însă părea să poarte în piept o povară grea, iar ochii

ei mari și albaștri erau plini de mâhnire.

Relația Barbarei cu mama ei fusese complicată, așa că și suferința ei era la fel de complicată. Pretențioasă și obsedată de control, mama ei sporea câteodată explicit imaginea de victimă a Barbarei, fixându-se pe probleme precum notele proaste sau despărțirile ei, întărindu-i astfel convingerea că era defectă și neajutorată și că nu va realiza niciodată prea multe. Într-un fel, pentru ea era o ușurare să se elibereze de perspectiva distorsionată și critică a mamei. Dar, totodată,

se simțea neliniștită și neîmpăcată. O afecțiune recentă a spatelui o făcuse să întrerupă și jobul care-i plăcea atât de mult, la o cafenea locală, și avea probleme cu somnul, adormea cu dificultate seara, în timp ce mintea îi rumega tot felul de întrebări. „Oare mi-a trecut timpul? În ce am eșuat? Ce las în urma mea, ca oamenii să-și amintească de mine? Ce am făcut cu viața mea?”

— Sunt tristă, anxioasă și nesigură, mi-a spus ea. Pur și simplu nu-mi găsesc deloc liniștea.

Văd adeseori această situație în cazul femeilor de vârstă a doua care și-au pierdut mamele. Chestiunile emoționale lăsate neterminate în relația lor trăiesc în continuare — iar moartea face să pară imposibilă o eventuală încheiere a socotelilor, la un moment dat.

— Ai eliberat-o pe mama ta de trecut? am întrebat-o.

Barbara a scuturat din cap. Avea ochii plini de lacrimi. Lacrimile sunt bune. Ele înseamnă că suntem străbătuți de un adevăr emoțional puternic. Dacă pun o întrebare care îl face pe pacientul meu să plângă, e ca și când aș fi găsit aur. Înseamnă că am atins ceva esențial. Totuși, momentul eliberării este pe cât de profund, pe atât de vulnerabil. M-am aplecat spre Barbara, prezentă cu toată ființa mea, fără grabă.

Ea și-a șters obraji și a tras lung aer în piept, suspinând.

— Aș vrea să te întreb ceva, mi-a spus. Despre o amin-tire din copilărie pe care o retrăiesc neîncetat în minte.

Am rugat-o să închidă ochii în timp ce-mi descrie incidentul, să-l povestească la timpul prezent, ca și când s-ar întâmpla chiar acum.

— Am trei ani, începe ea. Suntem cu toții în bucătărie. Tata stă la masa unde luăm micul dejun. Mama stă lângă mine și fratele meu mai mare. E furioasă. Ne așază unul lângă

altul și spune: „De cine vă place mai mult, de mine sau de tatăl vostru?” Tata se uită la ea și începe să plângă. „Nu face asta. Nu le face copiilor așa ceva.” Vreau să-i spun că-l iubesc mai mult pe tata; vreau să mă duc să mă așez la el în poală și să-l îmbrățișez. Dar nu pot face așa ceva. Nu pot spune că-l iubesc pe el, fiindcă aş enerva-o la culme pe mama. Aş intra în bucluc. Aşa că răspund că-mi place mai mult de ea. Iar acum...

Vocea i se frânge și lacrimile i se preling pe obraji.

— Acum îmi doresc să-mi iau vorbele înapoi.

— Ești o supraviețuitoare adevărată, îi spun. Isteață foc. Ai făcut ce trebuia să faci ca să supraviețuiești.

— Atunci de ce doare atât de tare? De ce nu pot să trec peste asta, pur și simplu?

— Pentru că fetița aceea nu știe că acum e în siguranță. Du-mă la ea, acolo, în bucătărie, îi spun. Spune-mi ce vezi.

Mi-a descris fereastra ce dădea spre curtea din spate, florile galbene de pe mânerle de la ușile dulapurilor, felul în care ajungea cu ochii în dreptul butoanelor de la cuptor.

— Vorbește cu fetița aceea. Cum se simte acum?

— Îl iubesc pe tata. Dar nu pot s-o spun.

— Ești neputincioasă.

Lacrimile îi țâșnesc pe obraji, spre bărbie. Le șterge, apoi își ascunde chipul în palme.

— Pe atunci erai o copilă, îi spun. Acum ești adult. Du-te la copila aceea scumpă și specială. Fii mama ei acum. Ia-o de mână și spune-i „O să te scot de aici”.

Barbara încă are ochii închiși. Se leagănă dintr-o parte în alta.

— Ține-o de mână, am continuat. Condu-o spre ușă, apoi spre scări, apoi pe trotuar. Pe lângă clădire. Spre colțul străzii. Spune-i fetei aceia: „Gata, nu mai ești captivă aici”.

Închisoarea victimizării se instituie adesea în copilărie și chiar și la maturitate ne poate face să ne simțim la fel de neputincioși ca atunci când eram copii. Ne putem elibera de victimizare ajutându-l pe copilul din noi să se simtă în siguranță și permițându-i să experimenteze lumea cu autonomia adultului.

Am îndemnat-o pe Barbara să o țină în continuare de mână pe fetița rănită. Să o scoată la o plimbare. Să-i arate florile din parc. S-o răsfețe și să-i arate iubirea ei chiar atunci, fără amânare. Să-i cumpere un cornet de înghețată sau un ursuleț moale de pluș pe care să-l poată strânge în brațe — orice și-ar dori ea ca să se simtă în siguranță.

— Apoi du-o pe plajă, i-am spus. Arată-i cum să izbească nisipul cu piciorul. Spune-i: „Sunt aici și o să fim amândouă furioase”. Dă și tu cu piciorul în nisip. Urlați și țipați. Apoi du-o acasă. Însă nu în bucătăria de unde a plecat, ci acasă la tine. Locul unde poți să-i arăți că vei avea mereu grijă de ea.

Barbara încă stătea cu ochii închiși, cu gura și obrajii mai relaxați. Dar între sprâncene încă se zărea o cută de încordare.

— Fetița aceea era captivă în bucătărie și avea nevoie de tine ca s-o scoți de acolo, i-am spus. Ai salvat-o.

A dat încet din cap, dar expresia de încordare nu i-a dispărut de pe chip.

Nu terminase încă, în bucătărie se mai aflau și alții care trebuia să fie salvați.

— Și mama ta are nevoie de tine, i-am spus. Ea este încă acolo, în bucătăria aceea. Deschide-i ușa. Spune-i că e timpul ca amândouă să vă eliberați.

Barbara și-a imaginat cum merge mai întâi spre tatăl ei, spre masa unde luau micul dejun și unde el stătea tăcut,