

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

3
TREI

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 neglijarii 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

Deblocarea închisorilor noastre mentale

*Am învățat cum să trăiesc
într-un lagăr de exterminare*

În primăvara lui 1944, aveam șaisprezece ani și locu-
iam împreună cu părinții mei și cu cele două surori mai
mari în Kassa, Ungaria. Peste tot în jur vedeam semne ale
războiului și ale prejudecăților. Stelele galbene pe care le
purtaam prinse de palton. Naziștii maghiari — *nyilas* — care
ne ocupaseră apartamentul. Relatări de pe front în ziare și
ocupația germană care se întindea tot mai mult în Europa.
Privirile îngrijorate schimbate de părinții mei la masă. Ziua
îngrozitoare în care am fost exclusă din echipa olimpică de
gimnastică, fiindcă eram evreică. Și totuși, eram din fericire
prinsă în trăirile specifice adolescenței. Eram îndrăgostită
de primul meu iubit, Eric, băiatul înalt și inteligent pe care
îl întâlнисem la un club de lectură. Mă gândeam neîncetat
la primul nostru sărut și admiram noua rochie de mătase
albastră pe care tata o crease special pentru mine. Făceam
progrese în studio, la balet și gimnastică, și glumeam cu
Magda, frumoasa mea soră mai mare, și cu Klara, cealaltă
soră, care studia vioara la un Conservator din Budapesta.

Și apoi, totul s-a schimbat.

Într-o zi rece de aprilie, evreii din Kassa au fost adunați
și închiși într-o veche fabrică de cărămidă de la marginea

orașului. Câteva săptămâni mai târziu, am fost urcată împreună cu Magda și cu părinții mei într-un vagon pentru vite, spre Auschwitz. Părinții mei au fost uciși în camerele de gazare în prima zi în care am ajuns acolo.

În cea dintâi seară petrecută la Auschwitz, am fost obligată să dansez pentru ofițerul SS Josef Mengele, cunoscut drept Îngerul Morții, omul care cerceta noii veniți pe măsură ce ne așezam în rândul pentru triere și care, în ziua aceea, a trimis-o pe mama la moarte. „Dansează pentru mine!”, mi-a ordonat el, și m-am ridicat în picioare pe podeaua de beton a barăcilor, încremenită de frică. Afară, orchestra lagărului a început să cânte un vals, *Dunărea albastră*. Amintindu-mi de sfatul mamei — *Nimeni nu-ți poate lua ce ai în minte* — am închis ochii și m-am retras într-o lume interioară. În mintea mea, nu mai eram prizonieră într-un lagăr de concentrare, înfrigorată, flămândă și devastată de pierderea suferită. Eram pe scena operei din Budapesta, dansând rolul Julietei din baletul lui Ceaikovski. Din această ascunzătoare personală mi-am forțat mâinile să se ridice și picioarele să se învârtă. Mi-am adunat forțele să dansez pentru viața mea.

Fiecare moment de la Auschwitz a fost iadul pe pământ. A fost, totodată, și cea mai bună sală de clasă în care am învățat vreodată. Supusă suferinței, torturii, înfometării și permanentei amenințări cu moartea, am descoperit instrumentele pentru supraviețuire și libertate pe care continui să le folosesc în fiecare zi în practica mea de psihologie clinică, precum și în propria viață.

Scriu această introducere în toamna anului 2019, la nouăzeci și doi de ani. În 1978 mi-am obținut doctoratul în psihologie clinică și, timp de peste patruzeci de ani,

am tratat pacienți într-o clinică de terapie. Am lucrat cu veterani de război și cu victime ale agresiunilor sexuale; studenți, lideri civici și manageri; oameni care se confruntau cu dependențe și care se luptau cu anxietatea și depresia; cupluri luptându-se cu resentimentele sau tânjind să-și recapete intimitatea; părinți și copii învățând cum să trăiască împreună sau descoperind cum să trăiască separat. Ca psiholog; ca mamă, bunică și străbunică; ca observator al propriei persoane și al comportamentului altora; ca supraviețuitor la Auschwitz, vin să-ți spun că cea mai rea închiisoare nu a fost aceea în care m-au trimis naziștii. Cea mai rea închiisoare a fost aceea pe care mi-am construit-o singură.

Chiar dacă viețile noastre diferă probabil foarte mult, poate că înțelegi ce vreau să spun. Mulți dintre noi experimentează sentimentul de a fi prizonieri în propria minte. Gândurile și credințele noastre determină — și adeseori limitează — felul în care ne simțim, lucrurile pe care le facem și posibilitățile pe care le vedem. În munca mea am descoperit că, în timp ce convingerile care te încătușează ies la iveală și se manifestă în feluri unice, există anumite închisori mentale comune ce contribuie la suferința noastră. Această carte este un ghid practic care să ne ajute să identificăm propriile închisori mentale și să dezvoltăm instrumentele de care avem nevoie pentru a ne elibera.

Fundamentul libertății este puterea de a alege. În ultimele luni de război am avut foarte puține opțiuni și nicio modalitate de scăpare. Evreii unguri au fost printre ultimii din Europa deportați în lagărele de concentrare și, după opt luni la Auschwitz, chiar înainte ca armata rusă să înfrângă

Germania, sora mea, eu și alți o sută de prizonieri am fost evacuați de la Auschwitz și am plecat în marș din Polonia, prin Germania, spre Austria. Am făcut muncă de sclavi în fabricile înșirate pe drum, am călătorit pe acoperișul trenurilor care transportau armament și muniție pentru Germania, cu trupurile noastre slujind drept scut uman pentru a proteja încărcătura de bombardamentele britanice. (Dar britanicii au bombardat oricum aceste trenuri).

Când am fost eliberate la Gunskirchen — un lagăr de concentrare din Austria — în mai 1945, la un an și un pic după ce fuseserăm luate prizoniere, părinții și aproape toți cunoscuții noștri erau morți. Aveam coloana fracturată de abuzurile fizice neîncetate. Eram înfometată, plină de răni și abia dacă mă puteam mișca din grămada de cadavre în care zăceam; oameni care se îmbolnăviseră sau fuseseră înfomețați, exact ca mine, și ale căror trupuri cedaseră. Nu puteam șterge ce mi-au făcut. Nu puteam ști cu precizie câți oameni au aruncat naziștii în vagoanele de marfă sau în crematorii, încercând ca, până la finalul războiului, să extermine cât de mulți evrei și „indezirabili“ au putut. Nu puteam schimba dezumanizarea sistematică sau măcelărirea a peste șase milioane de nevinovați morți în lagăre. Tot ce puteam face era să decid cum să răspund terorii și deznădejdiei. Cumva, am găsit în mine însămi puterea de a alege speranța.

Însă supraviețuirea la Auschwitz a fost doar prima etapă a călătoriei mele spre libertate. Timp de mai multe zeci de ani am rămas prizonieră în trecut. Aparent eram bine, lăsasem trauma în urmă și-mi vedeam de viață. M-am căsătorit cu Béla, fiul unei importante familii din Prešov, partizan în timpul războiului și luptător împotriva

naziștilor în mișcarea de rezistență din pădurile din munții Slovaciei. Am devenit mamă; am fugit de comuniștii din Europa, am emigrat în America, am trăit din câțiva bănuți, m-am ridicat din sărăcie și, la patruzeci de ani, m-am înscris la facultate. Am devenit profesoară de liceu și apoi m-am întors iar la școală, pentru un masterat în psihologie educațională și un doctorat în psihologie clinică.

Chiar și după ce avansasem mult în pregătirea mea, după ce eram deja implicată în a-i ajuta pe alții să se însănătoșească și după ce mi se încredințaseră deja unele dintre cele mai dificile cazuri din turele mele de la clinică, mă ascundeam încă de trecut, fugeam de el negându-mi suferința și trauma, minimalizând-o și prefăcându-mă, încercând să le fac pe plac altora și să fac totul perfect, învinovățindu-l pe Béla pentru resentimentele și dezamăgirile mele cronice, alergând după realizări ca și când acestea ar fi putut înlocui tot ce pierdusem.

Într-o zi, am ajuns la Centrul Medical William Beaumont Army din Fort Bliss, Texas, pentru un stagiu clinic extrem de competitiv, și mi-am pus halatul alb și ecusonul cu numele: „Dr. Eger, Departamentul de Psihiatrie“. Însă, pentru o fracțiune de secundă, cuvintele s-au încheșat și mi s-a părut că pe ecuson scrie: „Dr. Eger, Impostoarea“. Acela a fost momentul în care mi-am dat seama că nu-i pot ajuta pe ceilalți în procesul de vindecare dacă nu mă vindec pe mine însămi.

Abordarea mea terapeutică este eclectică și intuitivă, un amestec de teorii și practici orientate spre perspective personale și cognitive. Îi spun „terapia alegerii“ deoarece libertatea este, în esență, o alegere. În timp ce suferința este inevitabilă și universală, putem mereu să alegem cum

răspundem și caut să scot în evidență și să valorific puterea de a alege a pacienților mei — pentru a face o schimbare pozitivă în viața lor.

Stilul meu își are rădăcinile în patru principii psihologice esențiale:

Primul, venit de la Martin Seligman și psihologia pozitivă, conceptul de „neputință învățată” — care spune că suferim mai mult când credem că nu avem niciun fel de eficacitate în viață, că nimic din ce facem nu poate îmbunătăți rezultatele pe care le obținem. Prosperăm atunci când valorificăm „optimismul învățat” — puterea, reziliența și abilitatea de a da sens și direcție vieții noastre.

Al doilea, venit din terapia cognitiv-comportamentală, reflectă înțelegerea faptului că gândurile noastre ne determină sentimentele și comportamentul. Pentru a schimba comportamentele dăunătoare, disfuncționale sau autodistructive, ne schimbăm gândurile; înlocuim convingerile negative cu unele care ne servesc și ne susțin dezvoltarea.

Al treilea, venit de la Carl Rogers, unul dintre mentorii care m-au influențat cel mai mult, susține importanța unui respect de sine necondiționat pozitiv. O mare parte din suferința noastră este generată de concepția greșită că nu putem fi iubiți și autentici — că, pentru a câștiga acceptarea și aprobarea celorlalți, trebuie să negăm sau să ne ascundem adevăratul sine. În munca mea, mă străduiesc din răspuțeri să extind spre pacienți iubirea necondiționată și să-i îndrum spre a descoperi că devenim liberi atunci când încetăm să purtăm măști și să îndeplinim rolurile și așteptările pe care ni le atribuie alții, când începem să ne iubim necondiționat pe noi înșine.

Și, în fine, lucrez cu înțelegerea, împărtășită de iubitul meu mentor, prieten și camarad supraviețuitor la Auschwitz, Viktor Frankl, că cele mai rele experiențe ale noastre ne pot fi cei mai buni profesori, catalizând descoperiri imprevizibile și deschizându-ne calea spre noi posibilități și perspective. Vindecarea, împlinirea și libertatea vin din capacitatea noastră de a alege cum să răspundem față de orice ne-ar aduce viața, de a da un sens și a face să conteze toate experiențele noastre — și, în particular, din suferința noastră.

Libertatea este o practică pe viață — o alegere pe care trebuie s-o facem iar și iar, în fiecare zi. Până la urmă, libertatea are nevoie de speranță, pe care eu o definesc în două moduri: conștientizarea faptului că suferința, oricât de îngrozitoare ar fi, este temporară; și curiozitatea de a descoperi *ce se va întâmpla mai departe*. Speranța ne permite să trăim în prezent, nu în trecut, și să deschidem ușile închisorilor noastre mentale.

La trei sferturi de veac după eliberare, încă mai am coșmaruri. Încă mă torturează frânturi de amintiri. Până în ziua în care voi închide ochii o să jelesc pierderea părinților mei, care n-au apucat să vadă cele patru generații ridicate din cenușa morții lor. Teroarea face încă parte din viața mea. Nu mă eliberez încercând să minimalizez ce s-a întâmplat sau să uit.

Dar rememorarea și cinstirea morților sunt lucruri foarte diferite față de blocarea în vină, rușine, furie, resentimente sau frica de trecut. Pot să fac față realității întâmplărilor prin care am trecut și să-mi amintesc că, în ciuda pierderilor suferite, n-am încetat niciodată să aleg iubirea

și speranța. Pentru mine, abilitatea de a alege, chiar și în negura unei suferințe inimaginabile și a nepuținței, este adevăratul dar obținut din perioada petrecută la Auschwitz.

Poate părea greșit să numești „dar“ orice a ieșit din lagărele de exterminare. Cum poate iadul să zămislească ceva bun? Spaima neîncetată că aș putea fi extrasă în orice moment din rândul de triere sau din barăci și aruncată în camera de gazare, fumul negru ridicându-se din coșuri, un memento omniprezent a tot ceea ce pierdusem și puteam pierde. Nu aveam niciun control asupra acelor împrejurări lipsite de orice sens, chinuitoare. Dar mă puteam concentra pe ce aveam în minte. Puteam să răspund, nu să reacționez. Auschwitz îmi dădea posibilitatea să-mi descopăr puterea interioară și puterea de a alege. Am învățat să mă bazez pe acele părți din mine despre care altminteri nici n-aș fi știut că sunt acolo.

Cu toții avem această capacitate de a alege. Când din afară nu vine nimic folositor sau valoros, se creează momentul perfect pentru a descoperi cine suntem cu adevărat. Nu ceea ce se întâmplă cu noi contează cel mai mult, ci ce facem cu aceste experiențe.

Când evadăm din închisorile noastre mentale, nu doar că ne eliberăm *de sub* ceea ce ne ținea în urmă, ci suntem liberi *pentru* exercitarea liberului arbitru. Am aflat pentru prima dată diferența între libertatea negativă și cea pozitivă în ziua eliberării de la Gunskirchen, în mai 1945, când aveam șaptesprezece ani. Zăceam pe țărána noroioasă, într-un morman de cadavre, eu însămi pe moarte, când divizia Șaptezeci și Unu de Infanterie a sosit să ne elibereze. Îmi amintesc privirile șocate ale soldaților, bandanele legate pe față ca să oprească mirosul de carne putredă. În acele prime ore de

libertate, mi-am privit foștii colegi de prizonierat — pe cei care erau în stare să meargă — plecând pe porțile închisorii. Câteva clipe mai târziu, s-au întors și s-au așezat apatici pe iarba jilavă sau pe podelele murdare ale barăcilor, incapabili să meargă mai departe. Viktor Frankl a observat același fenomen când Uniunea Sovietică a eliberat Auschwitz-ul. Nu mai eram în închisoare, dar mulți dintre noi nu erau capabili încă, fizic sau mental, să recunoască libertatea. Eram atât de erodați de boli, foamete și traume, încât ne lipsea complet capacitatea de a ne asuma responsabilitatea pentru viețile noastre. Abia dacă ne puteam aminti cum să fim noi înșine.

În sfârșit, fuseserăm eliberați *de sub* nașiști. Dar nu eram încă liberi.

Acum îmi dau seama că cea mai dăunătoare închisoare este cea din mintea noastră, iar cheia se află la noi în buzunar. Indiferent cât de mare ne este suferința sau cât de neclintite sunt grațiile, putem să ne eliberăm de lucrul care ne trage înapoi, oricare ar fi el.

Nu e ușor. Însă merită din plin.

În *Alegerea* am spus povestea aventurii mele de la încarcerare până la eliberare și apoi către adevărata libertate. Am fost uluită și copleșită de felul în care a fost receptată această carte în întreaga lume, precum și de poveștile împărtășite de cititori despre cum și-au confruntat propriul trecut și cum au muncit ca să-și vindece durerea. Am reușit să luăm legătura, câteodată în persoană, câteodată prin e-mail, rețele sociale sau convorbiri video, și multe dintre poveștile auzite sunt incluse în această carte. (Numele și alte detalii de identificare au fost schimbate, pentru a proteja intimitatea persoanelor).