ПОЛИЦЯ
БЕСТСЕЛЕР

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Dr. Edith Eva Eger
with Esmé Schwall Weigand

The Choice

Embrace the Possible

Scribner / New York / 2017

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Док. Едіт Іва Еґер
у співавторстві з Есме Шволл Вайґанд

Вибір

Прийняти можливе

Переклала з англійської
Христина Радченко

#книголав / Київ / 2020

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

УДК
Р

Літературно-художнє видання
Серія «Полиця бестселер» заснована 2017 року

Док. Едіт Іва Еґер, Есме Шволл Вайґанд
М45 Вибір: прийняти можливе / пер. з англ. Христина Радченко. — Київ : Книголав, 2020. — 400 с. — (Серія «Полиця бестселер»).

ISBN

УДК

Перекладачка *Христина Радченко*
Літературна редакторка *Катерина Бабкіна*
Коректорка
Верстальниця *Катерина Воєвська*
Дизайнерка обкладинки *Марія Білінська*
Випускові редакторки *Олена Пархомець, Міра Київська*
Відповідальна за випуск *Ірина Краснокутська*

Підписано до друку _____. Формат 60×90/16. Ум. друк. арк. __.
Наклад 2000 пр. Зам. № _____.

ТОВ «КНИГОЛАВ». 04080, м. Київ, вул. Кирилівська, 23.
Свідоцтво ДК № 5188 від 25.08.2016.
knigolove.com.ua · facebook.com/knygolove · instagram.com/knygolove
sayhello@knigolove.com.ua

Надруковано у ПП «Юнісофт». 61036, м. Харків, вул. Морозова, 13б.
Свідоцтво ДК № 5747 від 06.11.2017. www.unisoft.ua

Усі права застережено. Жодна частина цього видання не може бути відтворена у будь-якій формі й будь-якими засобами без попереднього письмового дозволу власника авторських прав.

Copyright © 2017 by Dr. Edith Eger
© Христина Радченко, переклад з англійської, 2019
© ТОВ «КНИГОЛАВ», 2019

ISBN

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Вибір

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Присвячується п'яти поколінням моєї родини:
моєму батькові Лайошу, який навчив мене сміятися;
моїй мамі Ілоні, яка допомогла мені знайти потрібне всередині;
моїм чудовим і неймовірним сестрам Маґді та Кларі;
моїм дітям: Маріанні, Одрі та Джонові;
та їхнім дітям: Ліндсі, Джордану, Рейчел, Девіду та Ешлі;
та дітям їхніх дітей: Сіласові, Ґрехему та Хейл

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ЗМІСТ

Передмова від Філіпа Зімбардо, доктора філософії

Частина 1: В'язниця

Вступ: Я ув'язнювала свою таємницю, а моя таємниця ув'язнювала мене

1. Чотири питання
2. Те, що ти тримаєш у своїй голові
3. Та, що танцює у пеклі
4. Колесо
5. Сходи смерті
6. Обрати стеблину трави

Частина 2: Втеча

7. Мій рятівник, мій кривдник
8. Через вікно
9. Наступного року в Єрусалимі
10. Втеча

Частина 3: Свобода

11. День імміграції
12. Новоприбула
13. Ви були там?
14. Від одного вцілілого іншій
15. Що очікує життя
16. Вибір
17. Тоді Гітлер переміг

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

18. Ліжко Ґеббельса
19. Залишити камінь

Частина 4: Зцілення

20. Танок свободи
21. Дівчина без рук
22. Якимось чином вода розступається
23. День звільнення

Подяка

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Передмова

від Філіпа Зімбардо, доктора філософії

Психолог та почесний професор Стенфордського університету, Філ Зімбардо — автор відомого стенфордського тюремного експерименту (1971) та багатьох визначних книг, серед яких бестселер New York Times, та переможець Книжкової премії ім. Вільяма Джеймса у категорії найкращої книги на тему психології «Ефект Люцифера: Чому хороші люди чинять зло» (2007). Він також є засновником та президентом організації Heroic Imagination Project.

Одного разу навесні на запрошення головного психіатра ВМС США Едіт Іва Еґер ступила на борт винищувача без ілюмінаторів, що попрямував до одного з найбільших військових кораблів у світі — американського авіаносця «Німіц», який базувався біля берегів Каліфорнії. Літак раптово знизився перед крихітною півторастаметровою злітно-посадковою смугою та приземлився зі струсом, бо його хвостовик зачепився за аерофінішер, що не дає літакові впасти в океан. Докторку Еґер, що була єдиною жінкою на кораблі, представили в капітанській каюті. З якою місією вона прибула? Вона мала навчити п'ять тисяч юних військових моряків давати собі раду зі скрутою, травмою та хаосом війни.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Незліченну кількість разів докторка Еґер була клінічною експерткою, яку запрошували, аби лікувати солдатів, зокрема спецпризначенців, що потерпають від посттравматичного стресового розладу та травм мозку. Як ця тендітна старенька може допомагати такій чималій кількості військових лікувати внутрішні наслідки жорстокої війни?

Ще до того, як відбулося моє особисте знайомство з докторкою Еґер, я зателефонував їй, аби запросити її прочитати гостьову лекцію у Стенфорді в рамках мого курсу «Психологія управління розумом». Через її вік та акцент я уявляв собі стару як світ *babushka* з хусточкою на голові, зав'язаною під підборіддям. Та щойно вона звернулася до моїх студентів, я побачив її цілющу силу. Вона сяяла своєю променистою усмішкою, блискучими сережками та яскравим золотим волоссям і з голови до ніг, як мені згодом сказала дружина, була вбрана у «Шанель». Жахливі та болісні історії виживання в нацистських таборах смерті вона розповідала оптимістично та енергійно, з гумором, з поставою та сердечністю, яку я можу змалювати як чисте світло. В житті докторки Еґер було чимало темних часів. У підлітковому віці вона була ув'язненою в Аушвіці. Попри катування, голод та постійну загрозу знищення, вона зберегла розумову та душевну свободу. Жахіття, що випали їй на долю, не зламали жінку — вони заохотили її та загартували. Насправді мудрість Еґер походить з глибини найбільш руйнівних епізодів її життя. Вона спроможна сприяти зціленню інших, бо колись сама подолала шлях від травми до перемоги над нею. Вона усвідомила, що може використати власний досвід людської жорстокості, аби розкрити можливості інших — від військових, на кшталт тих, що перебували на борту американського авіаносця «Німіц», до пар, що намагаються повернути колишню близькість; від тих, хто пережив знецінення чи насилля, до тих,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

хто страждає від залежності чи хвороби; від тих, хто втратив кохану людину, до тих, хто втратив надію. І всіх нас, хто кожного дня нашого життя потерпає від розчарувань та складнощів, її послання надихає зробити власний вибір, аби звільнитися від страждання та знайти своє внутрішнє сяйво.

Коли вона завершила свою промову, всі мої триста студентів і студенток підхопилися зі своїх місць та вибухнули оваціями. Щонайменше сто юнаків та дівчат заполонили сцену, чекаючи на свою чергу подякувати й обійняти цю дивовижну жінку. За всі десятиліття моєї викладацької діяльності я ще жодного разу не бачив такого захоплення серед студентства.

Упродовж двадцяти років наших з Еді спільних лекцій та подорожей я встиг звикнути до такого відгуку від аудиторії з будь-якого куточку світу, до кого б вона не зверталася. Я всюди спостерігав це знову і знову — від Флінту в штаті Мічиган, де на конференції Круглого столу героїв ми виступали перед групою молоді міста, що намагається подолати бідність, п'ятдесятивідсоткове безробіття та поширення расових конфліктів, до Будапешта, столиці Угорщини — міста, у якому загинули багато родичів Еді, — де ми зверталися до сотень людей, що намагаються відновити його та себе після руйнівного минулого — і щоразу люди змінюються в присутності Еді.

У своїй книзі докторка Еґер переплітає історії трансформацій своїх пацієнтів з власними невитравними історіями виживання в Аушвіці. Історія її виживання така ж напружена та драматична, як і будь-які інші, але є в ній дещо, що змушує мене пристрасно ділитися нею зі світом — а саме той факт, що Еді використовує свій досвід, аби допомагати багатьом відкривати власну справжню свободу. Саме тому її книга — це дещо більше, ніж чергові мемуари про Голокост, хоча всі вони важливі для збереження та поширення пам'яті про минуле.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Її мета — допомогти кожному та кожній з нас звільнитися з в'язниці власного розуму. Всі ми ментально ув'язнені в той чи інший спосіб, а місія Еді — сприяти тому, аби ми усвідомили, що так само, як ми можемо самі себе ув'язнювати, ми здатні й визволити себе.

Коли Еді оголошують молодій публіці, її часто представляють як «Анну Франк, яка не померла», бо й Еді, й Анна обидві виховувалися в схожих умовах та були одного віку, коли їх було депортовано до таборів. Попри жорстокість та переслідування, через які їм довелося пройти, обидві юні дівчини зберегли невинність та співчуття, що дарує віру у фундаментальну доброту людської істоти. Як відомо, коли Анна Франк писала свій щоденник, вона ще не зазнала жахіть таборів, тому історії Еді як вцілілої та клінічної терапевтки (і прабабусі!) особливо зворушливі та переконливі.

Книга докторки Еґер, як і більшість найвизначніших книг про Голокост, розкриває водночас і темний бік зла, і незламну силу духу людини, що дивиться злу в обличчя. Але це ще не все. Можливо, найкраще буде порівняти книгу Еді з іще одними мемуарами про Шоа — блискучою класикою Віктора Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу». Доробок докторки Еґер має таку ж глибину та ґрунтовне розуміння людської сутності, як і Франкловий, але вона додає тепла та щирості клінічної практики довжиною в життя. Віктор Франкл писав про психологію в'язнів, що перебували разом із ним в Аушвіці. Докторка Еґер пропонує нам психологію свободи.

У своїй роботі я тривалий час вивчав психологічне підґрунтя негативних форм соціального впливу. Я намагався збагнути механізми, за допомогою яких ми пристосовуємося, підкорюємось та залишаємося в певних обставинах, коли мир та справедливість можуть мати місце лише за умови, що ми оберемо інший шлях — шлях героїчних вчинків. Еді допомогла мені усвідомити,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

що героїзм не є прерогативою винятково тих, котрі здатні на неймовірні подвиги та імпульсивні ризикові вчинки, хоча вона сама робила й те, й інше. Героїзм — це більше про спосіб мислення чи сукупність власних особистих та соціальних навичок. Це спосіб існування. Це особливий погляд на себе. Героїзм вимагає від нас ефективних дій під час вирішальних поворотів у житті, активного опору несправедливості чи дій, спрямованих на те, щоби змінювати світ на краще. Героїзм вимагає неймовірної моральної мужності. Всередині кожної людини — герой чи героїня, що чекає на вираження. Ми всі — у процесі навчання героїзму. Наша школа — це життя, рутинні обставини, що запрошують нас практикувати навички героїзму: здійснювати щоденні добрі вчинки, випромінювати співчуття, починаючи зі співчуття до себе, виявляти найкраще в собі та інших, підтримувати любов, навіть у найскладніших стосунках, святкувати та тренувати силу нашої ментальної свободи. Еді — двічі героїня, тому що вона навчає нас, як створювати та розвивати змістовні та тривалі зміни у собі, у взаєминах, у всьому світі.

Два роки тому ми з Еді подорожували до Будапешта, міста, у якому жила її сестра, коли нацисти почали депортацію угорських євреїв. Ми відвідали синагогу, оглянули меморіал Голокосту у внутрішньому дворику та фотографії воєнних та повоєнних часів, що прикрашали стіни. Побачили Взуття на річці Дунай — меморіал на честь людей, зокрема деяких родичів Еді, вбитих солдатами з партії «Стрілохрест» упродовж Другої Світової. Людям було наказано стати на набережній та зняти черевики, після чого їх було розстріляно, їхні тіла впали у воду та були віднесені течією. Минуле можна було відчути на дотик.

Упродовж дня Еді ставала усе тихішою. Я почав сумніватися, чи не буде їй надто складно звертатися до шестиста слухачів та слухачок того вечора, після емоційної прогулянки, яка, певно,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

розворушила її болісні спогади. Але коли вона піднялася на сцену, вона не розпочала розмову з історій про травму та жахіття, які наша екскурсія зробила знову надто реальними для неї. Вона почала з історії про доброту, про героїчні вчинки, які, як вона нам нагадала, стаються щодня, навіть у пеклі. «Чи це не дивовижно? — сказала вона. — Найгірше виявляє в нас найкраще». Наприкінці промови, яку вона за традицією завершила балетним високим махом ногою, Еді закликала всіх: «Ну добре, а тепер всі танцюймо!». Зал підхопився водночас. Сотні людей вибігли на сцену. Музики не було. Але ми танцювали. Ми танцювали, і співали, і сміялися, і обіймалися, щиро святкуючи життя.

Докторка Еґер — одна з небагатьох, хто пережив Голодомор та сьогодні з перших вуст може свідчити про жахіття концентраційних таборів. Її книга оповідає про пекельні та травматичні події, внаслідок яких упродовж та після війни довелося потерпати їй та іншим вцілілим. Це також і універсальне послання про надію та можливості для всіх, хто намагається звільнитися від болю та страждань. Читачі та читачки, що перебувають у полоні нещасливого шлюбу, чи деструктивної родини, чи роботи, яку ненавидять, чи за колючим дротом переконань, якими себе обмежують, у пастці яких застряг їхній розум, дізнаються з цієї книги, що вони в змозі обрати радість та свободу незалежно від обставин.

«Вибір» — неймовірна хроніка героїзму та одужання, стійкості та співчуття, виживання з гідністю, ментальною силою та неймовірним моральним духом. Усі ми можемо навчитися зціляти власне життя з тих натхненних випадків, про які розповідає докторка Еґер, та з її особистої історії становлення.

Сан-Франциско, штат Каліфорнія
Січень 2017 року

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ЧАСТИНА ПЕРША

В’ЯЗНИЦЯ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ВСТУП

Я ув'язнювала свою таємницю, а моя таємниця ув'язнювала мене

Мені не було відомо про заряджений пістолет, що ховався під його сорочкою, але щойно капітан Джейсон Фуллер увійшов до мого кабінету в Ель-Пасо літнього дня 1989 року, все всередині в мене напружилося, а шию під потилицею ніби щось ужалило. Війна навчила мене відчувати небезпеку раніше, ніж я могла пояснити, чому мені моторошно.

Джейсон був високий, мав худорляву атлетичну будову, але його тіло було таке жорстке, що радше нагадувало дерево, ніж плоть. Його блакитні очі здавалися відстороненими, а щелепа — скам'янілою, і він не заговорив — або не зміг заговорити. Я вказала йому на білий диван у своєму кабінеті. Він усівся струнко, втиснувши кулаки в коліна. Джейсона я раніше не бачила й не мала гадки, що було причиною його кататонічного* стану. Його тіло було на відстані простягнутої руки, а тугу можна було відчути мало не на дотик, і водночас він перебував десь дуже далеко, загублений. Він, здавалося, навіть не помічав моєї сріблястої пуделихи Тесс, що стояла біля столу, зосереджена, ніби ще одна жива статуя в кімнаті.

* Напруження та ступор через кататонічний синдром, що спостерігається при різноманітних психічних розладах — *Тут і далі прим. перекладачки.*

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Я глибоко вдихнула, міркуючи, з чого б розпочати. Часом на початку першого сеансу я відрекомендовуюся та розповідаю щось про себе, підступаюся потроху. В інших випадках я перестрибую одразу до виявлення та дослідження почуттів, що привели пацієнта чи пацієнтку до мого кабінету. З Джейсоном я відчула, що вкрай важливо не приголомшити його завеликим об'ємом інформації та не просити відкритися надто швидко. Він був абсолютно замкнений. Я мала знайти спосіб дати йому відчути себе в безпеці та дозволити ризикнути, аби відкрити мені те невідоме, що він так щільно тримав усередині. Також я мала взяти до уваги знаки, якими мій організм попереджав мене, але водночас не дозволити цьому передчуттю небезпеки пригнітити мою здатність допомогти.

— Чим я можу бути вам корисною? — запитала я.

Він не відповів. Навіть не кліпнув. Він нагадував мені одного героя з міфів чи казок, що його перетворили на камінь. Які магічні слова могли б звільнити його від цих чарів?

— Чому саме тепер? — запитала я. То була моя таємна зброя. Питання, котре я зазвичай ставила пацієнтам та пацієнткам під час першого візиту. Я мала з'ясувати, що мотивує їх до змін. Чому саме сьогодні вони воліють розпочати працювати зі мною? Чим сьогодні інакше від учора чи будь-якого дня минулого тижня або року? Чим сьогодні відрізняється від завтра? Часом нас штовхає наш біль, а часом нас тягнуть наші сподівання. Відповідь на питання «Чому саме зараз?» — це не лише відповідь на питання, це відповідь на все.

Одне його око смикнулося та на мить заплющилось. Але він нічого не вимовив.

— Скажіть, чому ви тут? — я знову запросила його до розмови.

Але він нічого не сказав.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Крізь моє тіло хвилею прокотилося відчуття непевності та усвідомлення, що ми перебуваємо на мінливому та вирішальному перехресті: двоє людей віч-на-віч, обидвоє вразливі, обидвоє йдуть на ризик, намагаючись відкрити свою тугу та знайти її коріння. Джейсон прийшов не за направленням. З'ясувалося, що він потрапив до мого кабінету самохіть. Та зі свого клінічного й особистого досвіду я знаю, що навіть коли хтось самостійно вирішує лікуватися, він чи вона можуть залишатися здушеними ще впродовж років.

Зважаючи на серйозні видимі симптоми, якби я не досягла успіху, намагаючись привести його до тями, єдиною альтернативою лишилося б перенаправити його до мого колеги, головного психіатра Військового медичного центру ім. Вільяма Бомонта, де я проходила докторантуру. Доктор Гарольд Колмер діагностував би Джейсонові кататонію, госпіталізував би його та, ймовірно, призначив би якісь психотропні препарати на кшталт галдолу. Я уявила Джейсона в лікарняній сорочці: його очі такі ж скляні, а його тіло, зараз напружене, — змучене спазмами м'язів, які часто стаються від ліків, що їх призначають, аби вгамувати психоз.

Я цілком покладаюся на професійність своїх колег-психіатрів і вдячна їм за медикаментозне лікування, за допомогою якого вони рятують життя. Але я воліла б не вдаватися негайно до госпіталізації, якщо існує хоча б єдиний шанс вдалого терапевтичного втручання. Я боялася, якщо порекомендую Джейсонові госпіталізацію та лікування препаратами, не розглянувши спочатку інші варіанти, він змінить один стан оніміння на інший, а його заціпенілі кінцівки почнуть мимовільно ворушитися через дискінезію — такий собі некоординований танок повторюваних тиків і рухів, коли нервова система подає сигнали тілу без дозволу мозку. Його біль, чим би він

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

не був спричинений, можна приглушити ліками, але вони не вирішать проблему. Він почуватиметься ліпше або відчуватиме біль слабше — ми часто плутаємо це з поліпшенням, — але не буде вилікуваний.

«То що ж тепер?» — гадала я собі, поки спливали важкі хвилини, коли Джейсон скам'яніло сидів на моєму дивані — за власним бажанням, але все одно ув'язнений. У мене була лише одна година. Одна можливість. Чи зможу я розворушити його? Чи зможу допомогти йому відмовитися від його наміру до насилля, який я відчувала так само виразно, як і подув від кондиціонера на своїй шкірі? Чи зможу допомогти йому усвідомити, що яке б то не було лихо та біль, він уже тримає в руках ключ до власної свободи? Я не могла тоді знати, що коли б я не достукалася до Джейсона того самого дня, на нього чекала б доля, значно гірша за шпитальну палату — справжня в'язниця, можливо, навіть камера смертників. Я знала лише, що маю спробувати.

Спостерігаючи за Джейсоном, я раптом зрозуміла, що марно намагатися пробитися до нього мовою почуттів; краще спробую мову, зрозумілу та добре знайому військовому. Віддаватиму накази. Я усвідомлювала, що існує єдиний варіант розблокувати його — змусити його кров рухатися у тілі.

— Ми йдемо на прогулянку, — сказала я. Не спитала. Віддала наказ. — Капітане, відведемо Тесс до парку. Негайно.

На мить Джейсон здався переляканим. Якась невідома жіночка говорить до нього з угорським акцентом, каже йому, що робити. Я ніби бачила, як він озирається, гадаючи: «Як мені звідси вшитися?». Але він був солдатом. Він підвівся.

— Так, мем, — сказав він. — Так, мем.

Незабаром я віднайшла першопричину Джейсонової травми, а він дізнався, що ми маємо чимало спільного, незважаючи на

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

очевидну різницю між нами. Ми обидвоє зазнали насилля. І ми обоє добре знали, як це — бути здушеними. Я так само жила із внутрішньою раною, так само глибоко ховала журбу й впродовж багатьох років не могла говорити про неї, зовсім, ні з ким.

Моє минуле досі переслідує мене: щоразу, коли я чую сирени, або важкі кроки, або чоловіків, які горланять, мене охоплює тривога та запаморочення. Згодом я дізналася, що це і є травма: майже постійне внутрішнє відчуття, ніби щось не так або дещо жахливе має от-от статися, несвідомий страх, що відгукується в моєму тілі, наказує бігти, знайти укриття, сховатися від небезпеки, що оточила мене з усіх боків. Моя травма все ще може повстати навіть від пересічних речей. Раптовий погляд чи насичений запах здатні перенести мене у минуле. На той день, коли я вперше зустріла Джейсона, минуло вже понад тридцять років від мого звільнення з концентраційного табору, куди я потрапила під час Голокосту. На сьогодні — вже понад сімдесят. Те, що сталося, неможливо ні забути, ані змінити. Та з часом я навчилася вибирати, як реагувати на минуле. Я можу почуватися знедоленою або сповненою надії, в депресії або щасливою. Ми завжди маємо вибір та можливість контролю. *Я — тут і зараз.* Я навчилася заспокоювати себе, знову і знову, доки паніка не починає вгамовуватися.

Коли щось бентежить тебе чи спричиняє тривогу, здоровий глузд каже: просто не дивись на це. Не загострюй на цьому увагу. Не йди туди. Тож ми тікаємо від травм і негараздів минулого та від неприємностей і конфліктів теперішнього. Значну частину свого дорослого життя я вважала, ніби можу жити, лише замкнувши своє страшне минуле якнайглибше. У перші роки імміграції в Балтиморі у 1950-х я навіть не знала, як вимовляти «Аушвіц» англійською. Не те щоб я дуже

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

хотіла розповідати про своє перебування там, навіть коли б мала змогу. Я не прагнула співчуття. Я взагалі не хотіла, аби хто-небудь знав.

Я лише хотіла бути дурнем янкі*. Розмовляти англійською без акценту. Сховатися від минулого. Я прагнула стати своєю, боялася, що минуле може поглинути мене, тому щосили працювала над тим, аби тримати свій біль усередині. Тоді я ще не знала, що своїм мовчанням та прагненням прийняття через страх я лише намагалася втекти від минулого. Що коли я не дивилася собі та своєму минулому в обличчя, я все одно не була вільною. Я ув'язнювала свою таємницю, а моя таємниця ув'язнювала мене.

Кататонічний капітан, що нерухомо сидів на моєму дивані, нагадав мені, про що я колись дізналася: коли ми ховаємо наші таємниці та історії якнайглибше, вони стають нашою травмою, нашою в'язницею. Ми не зменшуємо наш біль, навпаки — відмовляючись від можливості його прийняти, ми зводимо собі цегляні мури та сталеві паркани. Коли ми не дозволяємо собі журитися за втраченим, не лікуємо ран, не засмучуємося через зневіру, ми дозволяємо їм лишатися в нашому житті. Свобода полягає в тому, аби прийняти все, що сталося. Свобода — це мати мужність зруйнувати в'язницю, цеглину за цеглиною.

* * *

Боюся, погані речі стаються з усіма. І ми не можемо цьому зарадити. Подивіться у своє свідоцтво про народження — невже там написано, що життя буде легким? Авжеж ні. Але чимало з нас застрягли у своїй травмі та тузі без можливості жити на повну. Саме це ми можемо змінити.

* Мова йде про героя відомої американської гумористичної пісні «Дурень янкі» («Yankee Doodle Dandy»).

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Нещодавно, чекаючи на свій рейс додому до Сан-Дієго в міжнародному аеропорту Кеннеді, я сиділа та спостерігала за обличчями незнайомих людей, що проходили повз. Мене глибоко вразило те, що я побачила. Нудьгу, злість, напруження, бентегу, замішання, безсилля, зневіру, печаль і — що лякає найбільше — порожнечу. Так мало радості та сміху навколо — мене це неабияк засмутило. Навіть найтемніші моменти нашого життя дають нам можливість сподіватися, тішитися та радіти життю. Будь-який прояв життя — це все одно життя. Яким би воно не було болісним чи сповненим стресу. Чому ми так часто маємо докладати зусиль, аби відчути себе живими, або відмовляємо собі в тому, аби жити на повну? Чому так складно оживити своє життя?

Якби ви поцікавилися в мене, який діагноз серед моїх пацієнтів найпоширеніший, то я б не сказала, що це депресія чи посттравматичний стресовий розлад, хоча це й були часті випадки серед тих людей, яких я знала, любила, яким допомагала звільнитися. Ні, я б сказала, що це зголоднілість. Ми зголоднілі за визнанням, увагою, любов'ю. Зголоднілі за свободою прийняти життя та пізнати себе й бути самими собою.

Завдяки власному пошуку свободи та рокам досвіду ліцензованої клінічної психологині я впевнена, що страждають усі. Але не обов'язково в ролі жертви. Існує різниця між тим, аби бути в ролі жертви та зазнавати насилля. Скоріше за все, ми всі в той чи інший спосіб зазнавали насилля. У якийсь спосіб ми зазнавали страждань, лиха чи образ через обставини, людей або установи, на які не мали впливу. Таке життя. Це насилля. Воно приходить ззовні. Сусідський покидьок, начальник, що лютує, партнер, що ображає, коханець, що зраджує, закон, що зневажає, нещасний випадок, що призводить до лікарні.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>