

*Посвящается моим пациентам.
Вы мои учителя. Благодаря вам
я нашла в себе смелость вернуться в Аушвиц
и начать свой путь к прощению и освобождению.
Вы и сегодня воодушевляете меня
своей честностью и бесстрашием*

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Оглавление

Введение. Я научилась выживать в лагерях смерти <i>Избавление от внутренней несвободы</i>	9
Глава 1. И что теперь? <i>В плену собственной жертвенности</i>	23
Глава 2. В Аушвице антидепрессантов не было <i>В плену избегания</i>	47
Глава 3. Все конечно... кроме отношений с собою <i>В плену игнорирования себя</i>	73
Глава 4. Между двумя стульями <i>В плену собственных тайн</i>	99
Глава 5. Никто нас не отвергает — только мы сами... себя <i>В плену вины и стыда</i>	111
Глава 6. То, чего не произошло <i>В плену непережитого горя</i>	125
Глава 7. Доказывать нечего <i>В плену негибкости мышления</i>	145

Глава 8. Не заключить ли брачный союз с собой?	
<i>В плену обид и разочарований</i>	163
Глава 9. Вперед или по кругу?	
<i>В плену парализующего страха</i>	181
Глава 10. Твой внутренний нацист	
<i>В плену осуждения</i>	201
Глава 11. Если сегодня выживу, завтра буду свободна	
<i>В плену отчаяния и безнадежности</i>	219
Глава 12. Без гнева нет прощения	
<i>В плену непрощения</i>	237
Заключение. Дар	249
Благодарности	252
Об авторе	255

Я научилась выживать в лагерях смерти

Избавление от внутренней несвободы

Весна 1944 года. Мне шестнадцать лет. Я живу с родителями и двумя старшими сестрами в венгерском Кашше. Всюду признаки приближающейся войны, а вокруг нас сжимается кольцо преследований. Мы должны носить желтые звезды обязательно на верхней одежде. Нилашисты, венгерские нацисты, вышвыривают нас из старой квартиры и занимают ее. Газеты сообщают лишь о положении на европейских фронтах и немецкой оккупации. Быстрые взгляды, которыми обмениваются родители, становятся все тревожнее. Гнусный день, когда меня исключают — потому что я еврейка — из олимпийской сборной по гимнастике. И тем не менее я целиком поглощена своими личными делами, ведь я еще совсем юная. В книжном клубе я знакомлюсь с Эриком, и этот высокий, умный, интеллигентный мальчик становится моей первой любовью. Все время прокручиваю в уме наш первый

поцелуй. Не могу налюбоваться на новое, из голубого шелка платье — его сшил мне отец. Радуюсь своим успехам в занятиях балетом и гимнастикой. Шучу с красавицей Магдой, нашей старшей сестрой, и Кларой, нашей средней сестрой — скрипачкой, студенткой Будапештской консерватории.

А потом все изменилось.

Одним холодным апрельским утром всех евреев Кашши согнали на окраину города и разместили на старом кирпичном заводе. Через несколько недель Магду, родителей и меня погрузили в вагон для скота и отправили в Аушвиц. В день нашего прибытия в лагерь смерти моих родителей убили в газовых камерах.

В первую ночь в Аушвице я была вынуждена танцевать перед Йозефом Менгеле — заключенные звали его Ангелом Смерти. Перед тем самым офицером СС, который внимательно изучал вновь прибывших, когда мы все проходили селекцию, и который отправил мою мать на смерть. «Танцуй для меня!» — приказал он мне, стоявшей на холодном бетонном полу барака. В ту минуту я оцепенела от страха. Снаружи лагерный оркестр начал играть вальс «На прекрасном голубом Дунае», а мне вспомнились слова матери: *Никто не отнимет то, что у тебя в голове*. И тогда, закрыв глаза, я ушла в свой внутренний мир, в котором уже не была узницей лагеря смерти — замерзшей, голодной, сломленной, утратившей родных. Я снова стала балериной и исполняла партию Джульетты под музыку Чайковского на сцене Венгерского оперного театра. Хранимая своим воображаемым миром, я велела рукам и ногам двигаться, а телу кружиться. Собрав все силы, я танцевала ради собственного существования.

В Аушвице каждый миг был адом. Земным адом. Но в то же время пребывание там стало для меня самой убедительной

школой жизни. Потеряв родителей, испытывая постоянный голод, терпя издевательства, ежеминутно находясь под угрозой смерти, я все-таки сумела выработать нужные средства, чтобы выжить и остаться свободной. Эти найденные когда-то внутренние механизмы продолжают служить мне до сих пор — и в моей работе клинического психолога, и в личной жизни.

Я пишу эти строки осенью 2019 года. Мне уже девяносто два, и более сорока лет я веду терапевтическую практику — с тех пор как в 1978-м получила степень доктора клинической психологии. Мне приходилось иметь дело с самыми разными пациентами: ветеранами войн, студентами, общественными деятелями, руководителями компаний, людьми, пережившими сексуальное насилие, людьми с зависимостями, или тревожным расстройством, или депрессией; парами, запутавшимися во взаимных обидах; парами, желающими вернуть близкие отношения; родителями, которым нужно научиться жить вместе со своими детьми; детьми, которым нужно научиться понимать своих родителей; семьями, которым нужно привыкать к отдельной друг от друга жизни. И, опираясь на свой долгий опыт, я должна заявить, что самой страшной тюрьмой была не та, в которую меня отправили нацисты. Злейшую тюрьму я выстроила для себя сама. Я это говорю вам и как психолог, и как мать, бабушка и прабабушка, и как человек, привыкший следить за собственным поведением, и как специалист, умеющий анализировать поведение других людей, и, наконец, как выжившая после Аушвица.

Несмотря на то что у нас с вами, скорее всего, совсем разные судьбы, вы, вероятно, меня понимаете. Многим из нас знакомо ощущение, будто мы попали в ловушку собственного разума. Наши мысли и убеждения не только определяют, что мы чувствуем, что делаем и на что способны, но часто они,

наши мысли и убеждения, и ограничивают нас в наших чувствах, делах и возможностях. За годы работы я обнаружила, что представления, загоняющие нас в ловушку, развиваются и проявляются у каждого индивидуально, но внутренние тюрьмы, заставляющие всех нас страдать, — явление вполне универсальное. Моя книга создавалась как практическое руководство, которое поможет нам определить, что такое внутренняя несвобода, выявить категории собственных тюрем и разработать способы освобождения из них.

В основе свободы лежит право выбора. В последние месяцы войны у меня практически не оставалось вариантов выжить и не было ни одного шанса на побег. Венгерских евреев депортировали в лагеря смерти уже самыми последними среди всех остальных европейских евреев. После восьми месяцев Аушвица меня с моей сестрой и еще сотней других заключенных — незадолго до разгрома немцев русской армией — вывели из концлагеря и отправили маршем через Польшу и Германию в Австрию. На этом пути нас ожидал рабский труд на фабриках, но, кроме того, нас размещали на крышах поездов, перевозивших боеприпасы, — наши тела служили живым щитом, охранявшим груз от британских бомб. (Правда, это не останавливало англичан, и они все равно бомбили немецкие поезда.)

Прошло чуть более года, как мы с сестрой стали узницами Аушвица, и вот в мае 1945-го пришло освобождение. Нас спасли, когда мы находились на территории Австрии, в Гунскирхене — нашем последнем концлагере. К тому времени родителей и почти всех, кого я знала, уже уничтожили. У меня, как потом выяснилось, был переломан позвоночник — сказалось постоянное физическое насилие над телом. Покрытая язвами, в буквальном

смысле слова умиравшая от голода, я уже не могла сдвинуться с того места, где лежала среди трупов — трупов людей, которые, так же как и я, болели, голодали, слабели, но чьи тела сдались раньше моего.

Не в моих силах было изменить то, что со мной сделали. Не в моих силах было повлиять на действия нацистов, стремившихся перед близким концом войны уничтожить как можно больше евреев и других «нежелательных элементов», — потому они заталкивали в вагоны для скота, газовые камеры и крематории такое количество людей. Не в моих силах было отменить системное расчеловечивание и планомерное массовое уничтожение целого народа, в результате чего погибло более шести миллионов. Все, что я могла сделать, — это решить, как мне самой реагировать на ужас и безысходность происходящего. Каким-то образом я нашла в себе силы и выбрала надежду.

Но выживание в Аушвице и других местах стало для меня лишь первым этапом освобождения. Многие десятилетия я оставалась заложницей прошлого, хотя со стороны могло показаться, что все у меня складывается хорошо, что я справляюсь со своей травмой и живу дальше. Я вышла замуж за наследника известной и состоятельной семьи в Прешове. Во время войны Бела был партизаном и сражался с нацистами в горных лесах Словакии. Я стала матерью; потом бежала от коммунистов в Европе, иммигрировала в Америку; жила там впроголодь, зарабатывала гроши, но со временем выбралась из нищеты и, когда мне было уже за сорок, поступила в колледж. После его окончания преподавала в средней школе; позже решила вернуться к учебе, чтобы получить степень магистра в области педагогической психологии; затем продолжила образование и получила степень доктора клинической психологии. Перед

самым дипломом мне уже доверяли вести собственных пациентов, которым я помогала вылечиваться; в рамках своих клинических исследований я занималась сложнейшими случаями, но при этом все еще пряталась от самой себя: убегала от прошлого, отрицала свое горе и свою травму, занималась самоуничтожением; притворялась, стараясь выглядеть идеальной, дабы угодить всем вокруг; винила Белу в своем постоянном недовольстве и разочаровании; гналась за достижениями, будто они могли восполнить мои потери.

Преддипломную клиническую стажировку я проходила в Техасе, на военной базе Форт-Блисс, где находился Медицинский центр сухопутных войск имени Уильяма Бомонта. Чтобы попасть туда, потребовалось выдержать довольно сильную конкуренцию. Однажды, приехав в центр, я, как всегда, надела белый халат, бросив мимолетный взгляд на свой бейдж, но вместо привычной надписи «Доктор Эгер, психиатрическое отделение» увидела совсем другую — «Доктор Эгер, лицемерка». Тогда я поняла, что не смогу оказывать медицинскую психологическую помощь страдающим людям, пока не восстановлюсь сама.

Мой терапевтический подход, эклектический и интуитивный, представляет собой сочетание когнитивно-ориентированных теорий и инсайт-практик. Я называю его терапией выбора, поскольку свобода принципиально связана с альтернативной возможностью. Хотя страдание — явление неизбежное и универсальное, мы всегда можем выбирать, как на него реагировать, поэтому я стремлюсь донести до своих пациентов, что, если они хотят достичь положительных изменений в жизни, у них для этого всегда есть право выбора.

В своей работе я опираюсь на четыре базовых психологических положения.

1. *Выученная, или приобретенная, беспомощность* — концепция, взятая из позитивной психологии Мартина Селигмана. Мы больше всего страдаем, когда убеждены, что лишены какой-либо силы воздействия на собственную жизнь и что, как бы мы ни поступили, лучше она не станет. И мы расцветаем, когда задействуем так называемый приобретенный оптимизм: силу, жизнестойкость и способность самим задавать значение и направленность своей жизни.
2. *Воздействие наших мыслей на наши чувства и поведение* — концепция, взятая из когнитивно-поведенческой терапии. Чтобы изменить пагубную, или дисфункциональную, то есть саморазрушительную, модель поведения, мы меняем свой образ мыслей; мы заменяем деструктивные убеждения теми, которые служат нам и помогают нашему росту.
3. *Безусловное позитивное отношение к себе* — принцип Карла Роджерса, моего научного руководителя, оказавшего на меня огромное влияние. Большая часть наших страданий вызвана ложным представлением, что невозможно быть любимым и одновременно оставаться самим собой, что, если мы хотим заслужить чье-то признание и одобрение, мы должны или скрывать свою истинную природу, или даже отказаться от нее. В своей практике я стараюсь, чтобы мои пациенты сразу и почувствовали, и увидели мое безусловное расположение к ним. Так мне легче доносить до их понимания, что нужно стремиться стать самими собой. Как только люди сбрасывают свои маски, перестают исполнять навязанные им роли, отказываются

соответствовать чужим ожиданиям и начинают безоговорочно любить себя, они сразу становятся свободными.

4. *Жесточайшие испытания, выпавшие на нашу долю, могут преподнести самые убедительные жизненные уроки.* Усваивая их, мы открываем для себя непредвиденные вещи, наполняем новыми ожиданиями и возможностями. Исцеление, освобождение и самореализация достигаются умением выбирать, как реагировать на то, что преподносит нам жизнь; умением придавать этому нужное значение и извлекать смыслы из пережитого опыта, и в первую очередь из страданий. В своей работе я придерживаюсь этого тезиса, который разделял и Виктор Франкл — мой любимый друг, учитель и собрат, выживший, как и я, в лагерях смерти.

Мы учимся быть свободными всю свою жизнь, так как свобода — это выбор и его нужно делать ежедневно, буквально шаг за шагом. В конечном счете для свободы требуется надежда, которую я определяю следующим образом: во-первых, это осознание, что страдание, даже самое ужасное, — явление временное; во-вторых, это любопытство — желание знать, *что произойдет дальше*. Надежда позволяет жить не прошлым, а настоящим и отпирать двери наших внутренних тюрем.

Прошло почти семьдесят пять лет после моего освобождения, а я все еще испытываю ночные кошмары. По сей день меня мучает прошлое. Мне суждено до моего смертного часа оплакивать родителей, которым так и не довелось увидеть своих наследников, — все следующие поколения пришли в этот мир из их пепла. Ужас продолжает быть рядом. То, что произошло,

нельзя ни преуменьшить, ни стереть — и «обрести свободу» на этом поле уже не получится.

Однако помнить и чтить — отнюдь не означает навсегда застрять в своем прошлом, увязнув по отношению к нему в чувствах вины, стыда, гнева, обиды, страха. Я в состоянии встретиться лицом к лицу с реальностью происшедшего, и я хорошо помню, что никогда не переставала выбирать любовь и надежду, хотя была тогда лишена всего. Испытывая такие мучения, находясь в условиях абсолютного бесправия, я все-таки смогла выработать способность делать свой выбор, и это стало настоящим даром, оставшимся у меня со времен Аушвица.

Наверное, неправильно называть даром что-либо связанное с лагерями смерти. Разве может хоть что-то хорошее исходить из ада? В любой момент меня, вытаскив из очереди во время селекции или забрав из барака, могли бросить в газовую камеру — я жила под этим постоянным страхом, как жила под нависшим над лагерем черным дымом, поднимавшимся из труб крематория и ежеминутно напоминавшим, что уже потеряно и с чем предстоит расстаться. Не в моей власти было влиять на эту взбесившуюся реальность. Но я могла сосредоточиться на том, что рождалось в моем сознании. Я не могла противодействовать, но могла погружаться в себя. Аушвиц помог мне обнаружить в себе внутреннюю силу и право на выбор. Я научилась полагаться на те ипостаси себя, существование которых, проживи я другую жизнь, мне никогда не открылось бы.

Во всех нас заложена способность выбирать. Именно тогда, когда не ждешь никакой поддержки со стороны — ни физической, ни моральной, — появляется возможность узнать, кто мы есть на самом деле. Важно не то, каким был наш опыт, а то, как мы отнесемся к нему и как им распорядимся.

Распахиваются двери наших внутренних тюрем, и мы освобождаемся: мы не только свободны *от* того, что нас там удерживало, но и свободны *для* другой жизни, то есть теперь мы можем проявить собственную свободную волю. Мне было семнадцать лет, когда я впервые столкнулась с этим феноменом «отрицательной» и «положительной» свободы. Это случилось в мае 1945 года в Гунскирхене в день освобождения. Я лежала в зловонной жиже среди мертвых и умиравших. В лагерь вошли американские солдаты из 71-й пехотной дивизии, они закрывали лица платками, чтобы как-то спастись от зловонного запаха гниющей плоти. Никогда не забуду потрясение и ужас в их глазах. В те первые часы освобождения я наблюдала, как уже бывшие узники — те, кто еще мог передвигаться, — брели вон из лагеря, но через несколько минут возвращались и безучастно садились на сырую траву или грязный барачный пол. В другом лагере смерти такое же явление наблюдал Виктор Франкл. Мы уже перестали быть пленниками, но многие все еще не могли осознать — ни телом, ни умом, — что стали свободными. Каждый из нас был настолько физически истощен болезнями, голодом и страданиями, был настолько психологически травмирован, что уже не мог взять на себя ответственность за свою жизнь. Вряд ли мы даже помнили, кто мы есть на самом деле.

Нас избавили от власти нацистов. Но свободными мы еще не были.

Теперь я понимаю, что самый большой ущерб наносит несвобода, которая гнездится в нашем сознании, но ключ от этой тюрьмы в наших руках. Независимо от того, насколько велики наши страдания или насколько прочны тюремные стены, освободиться возможно от всего, что нас удерживает.

Сделать это не так просто. Но нужно.

* * *

В книге «Выбор» я рассказала, как прошла свой путь от заключения до освобождения, а затем до истинной свободы. Я была удивлена и польщена тем, что мою книгу приняли во многих странах мира. И тем более меня радовало, сколько читателей поделились со мной своими историями: с чем им пришлось столкнуться в прошлом и как они работали над собой, чтобы исцелиться от боли. Со многими я поддерживала связь, иногда с кем-то встречаясь лично, иногда переписываясь по электронной почте и в соцсетях, иногда разговаривая по видеосвязи. Какие-то из услышанных воспоминаний я включила в эту книгу. (Имена и другие личные данные изменены для сохранения конфиденциальности.)

Я уже писала в «Выборе», как мне не хочется, чтобы вы, услышав мою историю, говорили себе, что в отличие от моих страданий ваши не так «значительны». Мне хочется, чтобы вы сказали: «Если она смогла так, значит, смогу и я!» Многие просили снабдить их практическим руководством по исцелению, которое вобрало в себя и мой жизненный опыт, и мою работу с пациентами. Книга «Дар» и есть такое руководство.

В каждой главе я исследую одну из типичных тюрем нашего разума, рассматриваю связанные с ней проблемы и ее влияние на нас, иллюстрируя все это историями как из собственной жизни, так и из своей практики. В конце каждой главы приведены ключи к вашему освобождению из этой тюрьмы. Одни ключи содержат такие вопросы, которые вам сначала придется осмыслить на страницах личного дневника, обсудить с надежным другом или даже со своим психотерапевтом; другие ключи представляют собой практические шаги, которые можно предпринять сразу, чтобы прямо сейчас улучшить свою жизнь и отношения.

Хотя исцеление — процесс нелинейный, я намеренно структурировала главы в такой последовательности, которая отражает траекторию моего пути к свободе. Тем не менее главы можно читать и по отдельности, и в любом порядке. Я рекомендую использовать эту книгу так, как будет удобнее и лучше для вас, поскольку вы сами выстраиваете свой путь.

Кроме того, я предлагаю рассмотреть три отправных ориентира, которые укажут вам путь к свободе.

Мы не изменимся, пока сами не будем готовы к переменам.

Мы не изменимся, пока сами не будем готовы к переменам. Иногда на это толкает какое-нибудь тяжелое обстоятельство — развод, несчастный случай, болезнь, смерть, — вынуждающее нас произвести переоценку ценностей и найти другую точку опоры. Иногда душевная боль или неудовлетворенное желание настолько сильны и настойчиво заявляют о себе, что мы больше ни минуты не можем их игнорировать. Готовность к переменам никогда не появляется извне, ее нельзя ни форсировать, ни вызывать искусственно. Мы готовы, когда будем готовы, когда внутри что-то сдвинется с места и мы решим, что до этого момента *делали так*, но теперь начнем *поступать иначе*.

Перемены начинаются, когда мы избавляемся от изживших себя привычек и порываем с уже ненужными жизненными шаблонами.

Перемены начинаются, когда мы избавляемся от изживших себя привычек и порываем с уже ненужными жизненными шаблонами. Если хотите осмысленно изменить свою жизнь, вы не просто

отказываетесь от дисфункциональных привычек и убеждений — вы заменяете их здоровыми и конструктивными. Находите свой указатель маршрута и следуете ему. Ступая на этот путь, постарайтесь вникнуть, что вы хотели бы быть свободными не только *от чего-то*, но и *ради чего-то* — ради того, чтобы что-то совершить и кем-то стать.

Когда мы меняем свою жизнь,
мы становимся по-настоящему собой.

И наконец, когда мы меняем свою жизнь, это не означает, что мы превращаемся в нового человека. Мы делаем это, чтобы стать по-настоящему собой — в своем роде единственными, как тот бриллиант, что невозможно ни повторить, ни заменить другим. Все, что с нами происходило до сих пор: все решения, которые мы принимали, все способы, к которым прибегали, чтобы справиться с жизнью, — все имеет значение, все идет нам на пользу. Не нужно избавляться от всего разом и начинать с нуля. Что бы мы ни совершали, все вело нас в будущее, все подводило к этому моменту.

Основной ключ к свободе — стремиться стать тем, кем мы являемся на самом деле, стать собою подлинным.