

## ЗМІСТ

Вступ: Звільнитися з в'язниці власного розуму.....	11
<b>Розділ 1: Що далі?</b>	
<i>Стан жертви</i> .....	22
<b>Розділ 2: В Аушвіці не було прозаку</b>	
<i>Уникнення</i> .....	41
<b>Розділ 3: Усі інші стосунки завершаться</b>	
<i>Самозневага</i> .....	63
<b>Розділ 4: Одна дупа, два стільці</b>	
<i>Таємниці</i> .....	83
<b>Розділ 5: Ніхто не відштовхує вас, окрім вас самих</b>	
<i>Провина та сором</i> .....	93
<b>Розділ 6: Те, чого не сталося</b>	
<i>Неподолана журба</i> .....	105
<b>Розділ 7: Не потрібно нічого доводити</b>	
<i>Закоєність</i> .....	122
<b>Розділ 8: Чи хотіли б ви одружитися із собою?</b>	
<i>Образа</i> .....	136
<b>Розділ 9: Ви рухаєтеся вперед чи по колу?</b>	
<i>Страх, що паралізує</i> .....	150
<b>Розділ 10: Нацист усередині вас</b>	
<i>Осуд</i> .....	167
<b>Розділ 11: Якщо я виживу сьогодні, завтра я буду вільна</b>	
<i>Відчай</i> .....	182
<b>Розділ 12: Без люті не буває прощення</b>	
<i>Непрощення</i> .....	197
<b>Висновок: Дар</b> .....	208
<i>Подяка</i> .....	211
<i>Про авторку</i> .....	215

ВСТУП  
ЗВІЛЬНИТИСЯ З В'ЯЗНИЦІ  
ВЛАСНОГО РОЗУМУ

*Я навчилася жити в таборі смерті*

Навесні 1944-го мені було шістнадцять. Ми з батьками та двома старшими сестрами жили в угорському місті Кошша. Вже бачили навколо передвісники війни та відчували упередження. Носили жовті зірки, припасовані до пальт. Нашу стару квартиру відібрали *нілашисти* – угорські нацисти. Газети звітували про fronti боїв і німецьку окупацію по всій Європі. Батьки за столом схвильовано переглядалися. Одного жахливого дня мене виключили зі складу олімпійської збірної з гімнастики, бо я єврейка. Та, на щастя, я більше переймалася власними підлітковими проблемами. Була закохана у свого першого хлопця, Еріка, – високого розумного юнака, з яким познайомилась у книжковому клубі. Знову і знову уявляла собі наш перший поцілунок, милувалася новою блакитною шовковою сукнею, яку пошив для мене тато. Відзначала власне вдосконалення на заняттях балетом і гімнастикою, жартувала із Магдою, своєю вродливою старшою сестрою, та Кларою, яка навчалася гри на скрипці в Будапештській консерваторії.

І тоді все змінилося.

Одного холодного квітневого світанку всіх євреїв Кошші було вивезено та ув'язнено на цегельній фабриці на околиці міста. Кілька тижнів по тому нас із Магдою та батьками посадили до вантажівки, що прямувала до Аушвіцу. В день нашого прибуття моїх батьків було вбито в газових камерах.

Першої ночі в Аушвіці я була змушена танцювати для Йозефа Менгеле, офіцера СС, сумнозвісного Янгола Смерті. Саме цей чоловік ретельно перевіряв новоприбулих у селекційних чергах у день нашого приїзду та відправив мою маму на смерть. «Танцюй для мене!» – наказав він, коли я, залякла від жаху, стояла перед ним на холодній бетонній підлозі бараку. Оркестр поза бараком почав грати вальс «Блакитний Дунай». І тоді я згадала мамину пораду – *ніхто не може забрати в тебе те, що ти тримаєш в своїй голові*, – заплющила очі й поринула у власний внутрішній світ. У своїй голові я не була ув'язнена в таборі смерті, не була пошматована втратою, не була замерзла та голодна. Я уявляла, ніби стою на сцені Будапештської опери й танцюю партію Джульєтти з балету Чайковського. З надр свого таємного сховища я змусила свої руки підніматися, а ноги кружляти. Закликала всю свою силу, щоб танцювати заради власного життя.

Кожна мить в Аушвіці була справжнім пеклом на Землі. І водночас моїм найпотужнішим уроком. Я страждала від втрати, катувань, голоду та невпинної загрози смерті, але й віднайшла для себе інструменти для виживання та звільнення й досі користуюся ними як у своїй психологічній клінічній практиці, так і у власному житті.

Восени 2019 року, коли я пишу ці рядки, мені дев'яносто два. Я здобула ступінь докторки з клінічної психології в 1978-му й уже впродовж сорока років лікую пацієнтів

на терапевтичних сеансах. Мені доводилося працювати з ветеранами війни та жертвами сексуального насилля, зі студентами та громадськими діячами, з генеральними директорами компаній; з тими, хто бореться із залежністю чи потерпає від тривожності та депресії; з парами, які захлинаються у почуттях образи або прагнуть повернути близькість; з батьками та дітьми, що навчаються жити одні з одними або навпаки – окремо. Як психологиня, як мама, бабуся та прабабуся, як уціліла Аушвіцу, я волю розповісти вам, що найгірша в'язниця – не та, в якій мене замкнули нацисти. Найгірша – та, яку я звела для себе сама.

Звісно, наші життя дуже різні, але гадаю, ви розумієте, що я маю на увазі. Чимало з нас знають, як це – потрапити у пастку власного розуму. Наші думки та переконання визначають і часто обмежують наші почуття, дії та те, що ми вважаємо можливим. Упродовж своєї практики я з'ясувала, що крім індивідуальних для кожного з нас переконань, які ув'язнюють, існують також поширені пастки розуму, що змушують страждати багатьох із нас. Ця книжка – практичний провідник, який має на меті допомогти визначити в'язницю нашого розуму та віднайти потрібні нам для звільнення інструменти.

Основа свободи – право вибору. В останні місяці війни я мала дуже небагато варіантів і жодного шансу на порятунок. Угорські євреї були серед останніх, кого депортували до таборів смерті. Після восьми місяців в Аушвіці, саме напередодні перемоги російської армії над Німеччиною, нас із сестрою та ще із сотнею ув'язнених евакуювали з Аушвіцу й пішки відправили з Польщі до Австрії через Німеччину.

Ми, як раби, були змушені працювати на фабриках і заводах, що траплялися нам дорогою, їхати на дахах потягів, що перевозили німецькі боеприпаси, захищаючи вантаж від британських бомб власними тілами, як живі щити. (Британці все одно бомбували потяги.)

Наше ув'язнення тривало понад рік. Коли у травні 1945 року нас із сестрою було звільнено з Гунскірхену – концентраційного табору в Австрії, – наші батьки та майже всі, кого я знала, були мертві. Від нещадних фізичних знущань я мала зламану спину. Була голодна, вкрита виразками та ледве могла зсунутися з місця, коли лежала на купі мертвих тіл. То були тіла тих, хто, як і я, потерпав від голоду та хвороб, але здався. Я не могла скасувати те, що зі мною сталося. Не могла вплинути на кількість людей, яких нацисти запхали до вантажівок чи крематоріїв, бо прагнули до кінця війни встигнути винищити якомога більше євреїв і «небажаних». Не могла запобігти послідовній дегуманізації та систематичним масовим убивствам понад шести мільйонів невинних, які померли в таборах. Я могла лише вирішувати, як діяти у відповідь на жахіття та безвихідь. Якимось чином мені вдалося знайти надію всередині себе та обрати її.

Вийти з Аушвіцу живою буде лише першим кроком на шляху до звільнення. Я залишалася ув'язненою ще впродовж десятиліть. На перший погляд здавалося, ніби моя травма залишилася позаду і я рухаюся вперед та насолоджуюся життям. Я вийшла заміж за Белу, нащадка видатної родини з Прешова, який за часів війни чинив нацистам опір у гірських лісах Словаччини в лавах партизанських загонів. Стала матір'ю, втекла від комуністів з Європи, емігрувала до Америки, жила у злиднях, звелася на ноги й у сорок із гаком

вступила до коледжу. Вчителювала в старших класах школи і згодом повернулася до навчання – здобула ступінь магістра з психології освіти та ступінь доктора клінічної психології. Навіть наприкінці ординатури, коли мені вже доручали допомагати в лікуванні та довіряли мені найскладніших пацієнтів на чергуваннях у клініці, я все ще ховалася – втікала від минулого, заперечувала сум і травму, знецінювала себе, вдавала, ніби все добре, щоб догодити іншим, весь час ображалася на Белу, звинувачуючи його у власній зневірі, безупинно прагнула нових звершень, ніби вони можуть замінити мені втрачене.

Одного дня я, як зазвичай, прийшла до Військового медичного центру ім. Вільяма Бомонта у форті Блісс, штат Техас, – мені пощастило проходити завершальну клінічну інтернатуру в цій авторитетній установі – та накинула свій білий халат із бейджем «Докторка Егер, відділ психіатрії». Але на долю секунди літери перед очима попливли, і мені здалося, що на бейджі написано «Докторка Егер, самозванка». Це була саме та мить, коли я усвідомила, що не зможу допомогти вилікуватися іншим, доки не зцілюся сама.

Мій підхід до терапії еkleктичний та інтуїтивний – це суміш власних і когнітивно-орієнтованих теорій і практик. Я називаю його Терапією Вибору, бо свобода базується на виборі. Будь-хто з нас постає перед випробовуванням, без жодних винятків, проте ми завжди маємо можливість обрати, як діяти у відповідь. Тому, аби досягти позитивних змін у житті своїх пацієнтів, я прагну витягти на поверхню їхнє право вибору та підштовхнути ним скористатися.

Моя праця ґрунтується на чотирьох основних психологічних принципах:

По-перше – з досліджень Мартіна Селінгмана та позитивної психології – на концепті «навченої безпорадності»: найдужче ми страждаємо тоді, коли переконані, ніби не маємо змоги впливати на власне життя, ніби жоден наш вчинок не може покращити наслідків нещастя. Щойно ми залучаємо «навчений оптимізм» – силу, гнучкість, здатність знаходити у власному житті сенс і напрям, – ми розквітаємо.

По-друге – з когнітивно-поведінкової терапії – на усвідомленні, що наші думки зумовлюють наші почуття та поведінку. Щоб змінити згубну, недієву або саморуйнівну поведінку, нам слід трансформувати власні думки та замінити негативні переконання на такі, що сприяють нашому зростанню та підтримують його.

По-третє – від Карла Роджерса, мого ментора, який вплинув на мене найбільше, – на важливості безумовного позитивного почуття власної гідності. Більшість наших страждань беруть початок із хибного переконання, ніби ми не можемо бути гідними любові та такими, які ми є, водночас – ніби ми мусимо заперечувати або приховувати справжніх себе, щоб заслужити прийняття та схвалення.

І нарешті, у практиці я спираюся на спільне для нас із моїм любим ментором, товаришем та співуцілілим Аушвіцу Віктором Франклом усвідомлення, що найжахливіші події нашого життя можуть бути нашими найкращими вчителями – вони підштовхують нас до непередбачених відкриттів і являють нам нові можливості та горизонти. Одуjuanня, звершення та свобода народжуються з нашої здатності обирати власну відповідь на те, що з нами відбувається, створювати сенс і визначати мету з будь-якого досвіду – зокрема й зі страждань.

Звільнення – це шлях завдовжки в життя, вибір, який ми маємо робити щодня знову і знову. Звільнення неможливе без надії, яка має для мене два визначення: усвідомлення того, що якими б жахливими не були страждання, вони тимчасові; і прагнення дізнатися, що *станеться потім*. Надія дає нам можливість жити теперішнім, а не минулим, та відчинити гра-ти в'язниці нашого розуму.

Від дня мого звільнення минуло вже три чверті століття, а мені досі сняться жахіття. Я потерпаю від реперезивань. До самої смерті тужитиму за батьками, яким не довелося побачити, як із попелу їхніх смертей народилися та вирости чотири покоління. Мої страхи завжди зі мною. Не можна стати вільними, пом'якшуючи випробування, що випали нам на долю, або намагаючись їх забути.

Ми маємо відрізнити пам'ять та вшанування минулого від застрягості у почуттях провини, сорому, злості, образи та страху. Я можу подивитися в обличчя страшній правді минулих подій і пам'ятати, що попри втрати, я завжди робила вибір на користь любові й надії. Вважаю, що здатність обирати, навіть у часи найжахливіших випробувань і відчаю, – справжній дар, який я здобула в Аушвіці.

Може здаватися, ніби якось неправильно називати даром те, що принесли табори смерті. Як із пекла може вийти щось хороше? Невсипний жах від того, що кожної наступної миті мене можуть висмикнути з селекційної черги або бараку та кинути до газової камери. Чад, що здіймався з димарів, поширювався навколо та нагадував про все, що я втратила та ще могла втратити. Я не мала змоги вплинути на безглузді та нестерпні