

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

Deblocarea închisorilor noastre mentale

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

În primăvara lui 1944, aveam șaisprezece ani și locuiam 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 purtam 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 întâlnisem 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. „Danseză 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, înfrigurată, 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 închisoare nu a fost aceea în care m-au trimis nașiții. Cea mai rea închisoare 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 nașiții 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 încredinșaseră 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 încețoșat 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 cogniție. 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 neputinței, 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 Guns kirchen, în mai 1945, când aveam șaptesprezece ani. Zăceam pe țărâna 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 gratiile, 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).

Așa cum am scris în *Alegerea*, nu vreau ca oamenii să-mi citească povestea și să se gândească: „În niciun caz suferința mea nu se poate compara cu a ei“. Vreau ca oamenii să-mi audă povestea și să-și spună: „Dacă ea a putut, înseamnă că și eu pot!“. Mulți mi-au cerut un ghid practic al vindecării pe care am obținut-o în propria viață și cu pacienții mei, în activitatea clinică. *Darul* este o astfel de carte.

În fiecare capitol explorez o închisoare a minții des întâlnită, ilustrându-i efectele și provocările cu povești din viața mea și din activitatea clinică și terminând cu cheile ce fac posibilă eliberarea noastră din acea închisoare mentală. Unele dintre aceste chei sunt întrebări care pot fi folosite ca puncte de plecare sau într-o discuție cu un prieten de încredere sau cu un terapeut; altele reprezintă etape de acțiune la care poți trece chiar acum pentru a-ți îmbunătăți viața și relațiile. Cu toate că vindecarea nu este un proces liniar, am organizat capitolele într-o succesiune intenționată care reflectă curba călătoriei mele spre libertate. Acestea fiind spuse, capitolele pot fi văzute ca unități autonome sau pot fi citite în orice ordine. Ești regizorul propriei călătorii; te invit să folosești această carte oricum simți că-ți e mai util.

Și îți ofer trei puncte de reper inițiale pentru a-ți începe drumul spre libertate.

Nu ne schimbăm până când nu suntem gata de schimbare. Câteodată e vorba de o împrejurare dificilă — poate un divorț, un accident, o boală sau un deces — care ne forțează să înfruntăm acel lucru disfuncțional și să încercăm altceva. Altădată, suferința noastră interioară sau vreun

**NU NE SCHIMBĂM
PÂNĂ CÂND NU
SUNTEM GATA DE
SCHIMBARE.**

dor neîmplinit devine atât de atroce și insistent încât nu le putem ignora niciun minut în plus. Dar această disponibilitate nu vine din exterior și nu poate fi grăbită sau forțată. Ești pregătit atunci când ești pregătit, când ceva din tine se schimbă și decizi: *Până acum am făcut așa. Acum o să fac altfel.*

Schimbarea presupune întreruperea obiceiurilor și tiparelor care nu ne mai sunt de folos. Dacă vrei să-ți modifici semnificativ viața, nu abandonezi pur și simplu un obicei sau o convingere disfuncțională; le înlocuiești cu unele sănătoase. Tu alegi spre ce te îndrepti. Tu găsești o direcție și o urmezi. Când îți începi călătoria, este important să reflectezi nu doar la lucrurile *de care* vrei să te eliberezi, ci și la cele *pe care* vrei să fii liber să le faci sau la ce vrei să devii.

În fine, să îți schimbi viața nu înseamnă să devii un *nou* tu. Înseamnă să devii *adevăratul* tu — acel diamant unic care nu va mai exista vreodată și care nu ar putea fi înlocuit niciodată. Tot ce ți s-a întâmplat — toate alegerile pe care le-ai făcut până acum, toate modalitățile prin care ai încercat să gestionezi lucrurile — toate contează; toate sunt folosite. Nu trebuie să arunci totul și să pornești de la zero. Orice ai făcut te-a adus până aici, până în acest moment.

Cheia fundamentală spre libertate este să continui să devii cine ești cu adevărat.

**SCHIMBAREA
PRESUPUNE
ÎNTRERUPEREA
OBICEIURILOR ȘI
TIPARELOR CARE
NU NE MAI SUNT
DE FOLOS.**

**SĂ ÎȚI SCHIMBI
VIAȚA ÎNSEAMNĂ
SĂ DEVII
ADEVĂRATUL TU.**

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 lupti 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.