

ДАРЪТ

THE GIFT: 12 Lessons to Save Your Life

Copyright © 2020 by Dr. Edith Eva Eger

© Даниел Пенев, *превод от английски*

© Фиделия Косева, *художник на корицата*

© Сиела Норма АД

София • 2021

ISBN: 978-954-28-3518-9

ЕДИТ ЕГЕР

ДАРЪТ

12 УРОКА, КОИТО ЩЕ
ВИ ПОМОГНАТ ДА
СЪХРАНИТЕ ЖИВОТА СИ

Превод от английски:
Даниел Пенев

 ciela

СЪДЪРЖАНИЕ

Увод	
ДА ОТКЛЮЧИМ СВОИТЕ	
МЕНТАЛНИ ЗАТВОРИ	7
ГЛАВА 1	
А СЕГА НАКЪДЕ?	20
<i>Насоки за освобождаване от затвора</i>	
<i>на съзнанието на жертва</i>	<i>39</i>
ГЛАВА 2	
В АУШВИЦ НЯМАШЕ ПРОЗАК.....	42
<i>Насоки за освобождаване</i>	
<i>от затвора на отбягването</i>	<i>64</i>
ГЛАВА 3	
ВСИЧКИ ДРУГИ ВРЪЗКИ	
ЩЕ ПРИКЛЮЧАТ	66
<i>Насоки за освобождаване от затвора</i>	
<i>на самопренебрегването.....</i>	<i>86</i>
ГЛАВА 4	
РАЗДВОЕНИЕ	88
<i>Насоки за освобождаване</i>	
<i>от затвора на тайните</i>	<i>96</i>
ГЛАВА 5	
ВИЕ СТЕ ЕДИНСТВЕНИЯТ ЧОВЕК,	
КОЙТО ВИ ОТХВЪРЛЯ	98
<i>Насоки за освобождаване</i>	
<i>от затвора на вината и срама</i>	<i>108</i>
ГЛАВА 6	
ОНОВА, КОЕТО НЕ СЕ СЛУЧИ	110
<i>Насоки за освобождаване от затвора</i>	
<i>на непревъзможната скръб.....</i>	<i>127</i>

ГЛАВА 7	
НЯМА КАКВО ДА ДОКАЗВАТЕ.....	129
<i>Насоки за освобождаване от затвора</i>	
<i>на закостенялото мислене</i>	142
ГЛАВА 8	
БИХТЕ ЛИ ЖЕЛАЛИ ДА СТЕ	
ЖЕНЕНИ ЗА СЕБЕ СИ?.....	144
<i>Насоки за освобождаване от затвора</i>	
<i>на негодуването</i>	157
ГЛАВА 9	
ИЗРАСТВАТЕ ИЛИ	
СЕ ВЪРТИТЕ В КРЪГ?	159
<i>Насоки за освобождаване от затвора</i>	
<i>на парализиращия страх</i>	175
ГЛАВА 10	
НАЦИСТЪТ ВЪВ ВАС.....	178
<i>Насоки за освобождаване от затвора</i>	
<i>на осъждането</i>	193
ГЛАВА 11	
АКО ОЦЕЛЕЕТЕ ДНЕС,	
УТРЕ ЩЕ БЪДЕТЕ СВОБОДНИ.....	194
<i>Насоки за освобождаване от затвора</i>	
<i>на безнадеждността</i>	208
ГЛАВА 12	
НЯМА ПРОШКА БЕЗ ГНЯВ	210
<i>Насоки за освобождаване</i>	
<i>от затвора на неопрощението</i>	219
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	
ДАРЪТ	221
БЛАГОДАРНОСТИ.....	224
ЗА АВТОРА	227

УВog

ДА ОТКЛЮЧИМ СВОИТЕ МЕНТАЛНИ ЗАТВОРИ

*Научих се да живея, след като
се озовах в лагерите на смъртта*

През пролетта на 1944 година бях на шестнайсет и живеях с родителите ми и двете ми по-големи сестри в Каша, Унгария. Знаците на войната и предразсъдъците бяха навсякъде около нас. Жълтите звезди, които носехме върху палтата си. Унгарските нацисти, които окупираха стария ни апартамент. Вестникарски дописки за случващото се на фронта и окупирането на все по-голяма част от Европа от страна на Германия. Тревожните погледи, които родителите ми си хвърляха един на друг, докато седяхме около масата. Онзи ужасен ден, в който ме изгониха от националния отбор по гимнастика, който щеше да участва на Олимпийските игри, заради еврейското ми потекло. Въпреки това мислите ми бяха блажено погълнати от обичайните тийнейджърски грижи. Бях влюбена в първия си приятел – Ерик, високото и интелигентно момче, което срещнах в читателския клуб. Постоянно превъртах първата ни целувка в главата си и се любувах на новата синя копринена рокля, която баща ми създаде за мен. Следях напредъка си в тренировките

по балет и гимнастика и си правех шеги с Магда, красивата ми сестра и най-голямата от трите момичета в семейството, и Клара, която учеше цигулка в консерваторията в Будапеща.

И тогава всичко се промени.

На разсъмване в един студен ден през април евреите в Каша бяха арестувани и затворени в стара тухлена фабрика в покрайнините на града. Няколко седмици по-късно аз, Магда и родителите ми бяхме натоварени във вагон за добитък, който отпътува за Аушвиц. Родителите ми бяха убити в газовите камери в деня на пристигането ни в лагера.

През първата нощ в Аушвиц бях принудена да танцувам пред Йозеф Менгеле – офицера от СС¹, известен като Ангела на смъртта, мъжа, който беше разгледал внимателно новопристигналите при пресявката и беше изпратил майка ми на смърт. „Танцувай за мен!“, заповяда той и аз застанах на студения бетонен под в бараките, трепереща от страх. Отвън лагерният оркестър започна да свири валса „На хубавия син Дунав“.² Спомних си съвета на майка ми – „Никой не може да ти отнеме онова, което допускаш до съзнанието си“, затворих очи и се оттеглих във вътрешния си свят. В мислите си вече не бях затворена в лагер на смъртта, премръзнала, гладна и съсипана от преживяната загуба. Бях на сцената на Будапещенската опера и танцувах в ролята на Жулиета в балет на Чайков-

¹ Паравоенна организация, създадена през 1925 г. като военизиран корпус за охрана на висшите функционери на Националсоциалистическата германска работническа партия. Абревиатурата произлиза от *Schutzstaffel* (нем.) – охранителен отряд. – Бел. прев.

² Валс на Йохан Щраус-син, написан през 1866 г. Традиционно се изпълнява на новогодишния концерт на Виенската филхармония. – Бел. прев.

ски. Уединена в това убежище, аз накарах ръцете ми да се вдигнат във въздуха и краката ми да се въртят. Намерих сила и започнах да танцувам, за да съхраня живота си.

Всяка секунда в Аушвиц беше истински ад. Но този ад беше и най-добрата класна стая за мен. Загубила родителите си, подложена на изтезания и гладуване и изправена пред постоянна смъртна заплаха, аз открих инструментите за оцеляване и свобода, които продължавам да използвам всеки ден в практиката си като клиничен психолог и в живота си.

Докато пиша този увод през есента на 2019 година, аз съм на 92 години. Придобих докторската си степен по клинична психология през 1978 година и вече повече от 40 години лекувам пациенти в терапевтична среда. Работила съм с бивши военнослужещи и жертви на сексуално насилие; студенти, лидери на граждански организации и главни изпълнителни директори на компании; наркозависими и хора, страдащи от тревожност и депресия; двойки, които се мъчат да превъзмогнат чувството на обида, и такива, които копнеят да разпалят отново близостта помежду си; родители и деца, които се учат да живеят заедно, и такива, които се учат да живеят разделени. Като психолог, като майка, баба и прабаба, като наблюдател на собственото си поведение и това на другите и като оцеляла от Аушвиц аз съм тук, за да ви кажа, че най-лошият затвор не е този, в който ме изпратиха нацистите. Най-лошият затвор е този, който сама си съградих.

Въпреки че житейските ни пътища вероятно са много различни, може би разбирате какво имам предвид. Много от нас се чувстват като в капан в собстве-

ните си глави. Нашите мисли и убеждения определят и често ограничават чувствата, действията и представите ни за това кое е възможно. Покрай работата си установих, че макар убежденията, които ни държат в плен, да се показват и проявяват по неповторими начини, няколко често срещани ментални затвора допринасят за страданието ни. Тази книга е наръчник, който може да ни помогне да открием своите ментални затвори и да овладеем инструментите, от които се нуждаем, за да си върнем свободата.

В основата на свободата стои способността ни да избираме.

В последните месеци от войната имах много малко опции и никакви възможности за бягство. Унгарските евреи бяха сред последните в Европа, депортирани в лагерите на смъртта. След осем месеца в Аушвиц, точно преди руската армия да сломи Германия, аз и сестра ми, заедно с още стотина пленници, бяхме евакуирани от лагера и марширувахме от Полша до Австрия през Германия. Полагахме робски труд във фабрики по пътя и се возехме на покривите на влакове, транспортиращи немски муниции – телата ни бяха използвани като човешки щитове, бранещи товара от британските бомби. (Независимо от това британците бомбардираха влаковете.)

Когато аз и сестра ми бяхме освободени от концентрационния лагер Гунскирхен в Австрия през май 1945 година, малко повече от година след арестуването ни, родителите ми и почти всички хора, които познавах, бяха мъртви. Гърбът ми беше наранен в резултат на постоянната физическа експлоатация. Умирах от глад, имах рани по цялото тяло и не можех да мръдна

от мястото, на което лежах сред една камара трупове; болни и прегладнели като мен хора, чиито тела бяха отказали да функционират. Не можех да отменя онова, което ми бяха сторили. Нямах контрол над броя на хората, които нацистите бяха натикали в товарни вагони за добитък и в крематориумите в опит да изтребят колкото се може повече евреи и други „нежелани“ преди края на войната. Не можех да променя системната дехуманизация и избиването на онези над шест милиона невинни, които загинаха в лагерите. Единственото, което можех да направя, беше да реша как да отговоря на ужаса и безнадеждността. Някак си намерих сила да избира надеждата.

Но оцеляването в Аушвиц беше само първият етап от пътуването ми към свободата. Аз останах затворник на миналото си още много десетилетия. Привидно се справях добре, бях оставила травмата зад себе си и продължавах напред. Омъжих се за Бела, сина на знатна фамилия в Прешов, който като партизанин през войната се беше срещу нацистите в планинските гори на Словакия. Станах майка, избягах от комунистите в Европа, имигрирах в САЩ, живях почти без пукната пара, изплувах от бедността и прехвърлила четиресетте, започнах да следвам. Постъпих на работа като гимназиална учителка и след това се върнах в университета и придобих магистърска степен по образователна психология и докторска степен по клинична психология. Дори към края на специализацията ми, когато се бях посветила на желанието си да помагам на другите и ми бяха поверени някои от най-тежките случаи по време на смените, които карах като психолог, аз продължавах да се крия – бягах от миналото, отричах скръбта и преживяната травма,

омаловажавах случилото се и се преструвах, опитвах се да угодя на всички и да правя нещата перфектно, обвинявах Бела за хроничното ми възмущение и разочарование, преследвах постижения, сякаш те можеха да компенсират всичко, което бях изгубила.

Един ден пристигнах във военномедицинския център „Уилям Бомонт“ във Форт Блис, Тексас, където карах стаж, за който се съревновавах доста кандидати, облякох бялата си престилка и закачих табелката с името ми: д-р Егер, психиатрично отделение. За част от секундата думите се размазаха и ми се стори, че на табелката пише: „Д-р Егер, шарлатанин“. В онзи момент си дадох сметка, че няма как да подкрепям други хора в лечението им, ако първо не излекувам себе си.

Моят терапевтичен подход е еkleктичен и интуитивен, смесица от самопознавателни и когнитивни теории и практики. Наричам го терапия на избора, защото свободата поначало е избор. Въпреки че страданието е неизбежно и универсално, ние винаги можем да избираме как да отговорим. Затова се стремя да подчертавам правото на пациентите ми да избират и да им помагам да го упражняват – и така да осъществят позитивна промяна в живота си.

В работата си се ръководя от четири ключови принципа в психологията.

Първо, от Мартин Селигман³ и позитивната психология съм заимствала концепцията за „придобита безпомощност“, според която страдаме най-много, когато вярваме, че нямаме никакъв контрол над живота си и че каквото и да правим, няма как да постигнем по-добър резултат. Ние процъфтяваме, когато впрег-

³ Мартин Селигман (1942 г.) е американски психолог, преподавател в Пенсилванския университет и автор на книги за самопомощ, известен като основател на позитивната психология. – Бел. прев.

нем в действие своя „придобит оптимизъм“ – силата, издръжливостта и способността да създаваме смисъла и да задаваме посоката на живота си.

Второ, от когнитивно-поведенческата терапия съм заимствала разбирането, че мислите оформят чувствата и поведението. За да променим едно вредно, дисфункционално или саморазрушително поведение, трябва да променим мислите си – да заменим негативните убеждения с такива, които служат на израстването ни и го подкрепят.

Трето, от Карл Роджърс⁴, един от менторите, оказали най-голямо въздействие върху мен, знам колко важна роля играе безусловната проява на любов към себе си. Голяма част от страданието ни произтича от погрешното схващане, че не можем да бъдем обичани и искрени – че ако искаме да бъдем приети от другите и да спечелим одобрението им, трябва да отричаме или прикриваме истинската си същност. В работата си се стремя да се отнасям с безусловна любов към пациентите си и да ги напътствам по пътя, за да осъзнаят, че ние ставаме свободни, когато престанем да носим маски и да изпълняваме ролите и очакванията, които други хора ни налагат, и започнем да се обичаме безусловно.

На последно място, в практиката си изхождам от разбирането, което споделям с моя обичан ментор и приятел Виктор Франкъл⁵, също оцелял от Ауш-

⁴Карл Роджърс (1902 – 1987) е американски психолог и психотерапевт, съосновател (с Ейбрахам Маслоу) на хуманистичния подход в психотерапията, университетски преподавател и автор на книги като „Израстването на личността“ и „Начин да бъдеш“. – Бел. прев.

⁵Виктор Франкъл (1905 – 1997) е австрийски невролог и психиатър, университетски преподавател и създател на логотерапията – психотерапевтичен метод, определян за Трето виенско направление

виц, че най-лошите ни преживявания могат да бъдат най-добрите ни учители, като катализират непредвидени открития и ни предлагат нови възможности и гледни точки. Лечението, удовлетворението и свободата произтичат от способността ни да избираме как да реагираме на случващото се в живота ни, и да намираме смисъл във всяко свое преживяване, особено в страданието си.

Опазването на нашата свобода е доживотно занимание, избор, който правим всеки ден. В края на краищата свободата изисква надежда, която аз определям по два начина: като съзнание, че страданието, колкото и ужасно да е, е временно; и като любопитство, което ни кара да искаме да разберем *какво следва*. Надеждата ни позволява да живеем в настоящето вместо в миналото и да отключим вратите на своите ментални затвори.

СЕДЕМДЕСЕТ И ПЕТ ГОДИНИ СЛЕД ОСВОБОЖДАВАНЕТО МИ ОТ лагерите аз продължавам да сънувам кошмари. Продължавам да се измъчвам заради определени спомени. До сетния си ден ще скърбя за загубата на родителите ми, които нямаха шанса да видят как четири поколения се издигат от пепелта на смъртта им. Ужасът ме придружава и днес. Свободата не се изразява в омаловажаване на случилото се, нито в опити да забравя.

Но паметта и почитането са много различни от буксуването на едно място в плен на вина, срам, гняв,

(след психоанализата на Зигмунд Фройд и индивидуалната психология на Алфред Адлер). Най-известната му книга е „Човекът в търсене на смисъл“, в която той размишлява върху преживяванията си в Аушвиц и научените там уроци за духовно оцеляване. Книгата е преведена на десетки езици и от нея са продадени милиони екземпляри. – Бел. прев.

възмущение или страх от миналото. Мога да се изпра-
вя пред реалността на случилото се и да помня, че не-
зависимо от загубите, които съм понесла, и за миг не
съм престанала да избирам любовта и надеждата. За
мен способността да избирам, дори на фона на тол-
кова много страдание и безсилие, е истинският дар,
който получих в Аушвиц.

Определянето на нещо, произтекло от лагерите
на смъртта, като дар може да ви се струва погрешно.
Как е възможно от ада да излезе нещо хубаво? Пос-
тояният страх, че във всеки един момент могат да
ме изведат от групата или от бараката и да ме хвърлят
в газовите камери, черният дим, който се издигаше
от комините и неотменно ми напомняше за всичко,
което бях изгубила и можех да изгубя. Нямах кон-
трол над тези мъчителни обстоятелства, изтъкани от
безсмислие. Но можех да се концентрирам върху оно-
ва, което таях в съзнанието си. Можех да отговоря, а
не да реагирам. Аушвиц ми предостави възможността
да открия вътрешната си сила и правото си на избор.
Научих се да разчитам на части от себе си, които ина-
че никога нямаше да знам, че съществуват.

Всеки от нас е способен да избира. Именно когато
отвън не идва нищо полезно или обогатяващо, имаме
възможността да открием кои сме наистина. Най-го-
лямо значение има не това, което ни се случва, а това
какво правим с преживяванията си.

Когато избягаме от менталните си затвори, ние
не само се освобождаваме от онова, което ни е дър-
пало назад, но и получаваме свободата да използваме
свободната си воля. За първи път научих за разликата
между негативната и позитивната свобода в деня, в
който ни освободиха от Гунскирхен, през май 1945 го-

дина, когато бях на седемнайсет. Лежах върху калната земя сред купчина трупове и умирах, когато 71-ва пехотна дивизия дойде да освободи пленниците в лагера. Помня шока в очите на войниците и увитите около лицата им кърпи, от които се очакваше да блокират смрадта на гниеща плът. В тези първи часове обратно на свобода наблюдавах другите бивши затворници – онези, които можеха да ходят – докато излизаха през портите на лагера. Секунди по-късно се връщаха и сядаха бездушно на влажната трева или пръстения под в бараките, неспособни да продължат напред. Виктор Франкъл забелязва същото явление, когато съветските войски освобождават Аушвиц. Вече не бяхме затворници, но мнозина от нас все още не можеха, физически или психически, да припознаят свободата си. Бяхме толкова изтерзани от болести, глад и травми, че нямаше сили да поемем отговорност за живота си. Не помнехме какво означава да бъдем себе си.

Най-накрая ни бяха освободили от нацистите. Но все още не бяхме свободни.

Днес си давам сметка, че най-разрушителният затвор е този в главите ни и че държим ключа за него в джобовете си. Независимо колко голямо е страданието ни или колко здрави са решетките, има начин да се освободим от онова, което ни дърпа назад.

Не е лесно. Но усилието определено си заслужава.

В „Изборът“⁶ разказах историята на пътуването ми от арестуването до освобождаването ми от лагера и оттам до истинската свобода. Смаях се и същевременно се почувствах смирена от приема на книгата по света и от всички онези читатели, които споделиха с мен как са се

⁶ „Изборът“ е първата книга на д-р Едит Егер. Издадена е на български от изд. „Рива“. – Бел. прев.

изправили пред собственото си минало и са се излекували от болката. С тях осъществихме контакт – понякога на живо, друг път по имейл, през социалните мрежи или във видеоразговори – и много от историите, които чух, са включени в тази книга. (Имената на хората и друга идентифицираща информация са променени с цел опазване на личното им пространство.)

Както написах в „Изборът“, аз не искам хората да прочетат историята ми и да си помислят: „Моето страдание изобщо не може да се сравнява с нейното“. Искам хората да чуят историята ми и да си помислят: „Ако тя може да го направи, значи и аз мога!“. Мнозина ме помолиха да изготвя наръчник, в който описвам моя път към излекуването, както и този на пациентите, с които работя. „Дарът“ е тази книга.

Във всяка глава изследвам широко разпространен ментален затвор, като илюстрирам неговите последици и предизвикателства с истории от живота и работата ми като клиничен психолог и завършвам с насоки, с чиято помощ можем да се освободим от него. Понякога насоките са въпроси, които могат да ви послужат като теми, върху които да размишлявате в дневника си или в разговор с доверен приятел или терапевт; друг път са конкретни стъпки, които можете да предприемете незабавно, за да подобрите живота и взаимоотношенията си. Макар че лечението не е линеен процес, аз съм организирила главите така, че да отразяват арката на моето пътуване към свободата. Независимо от това обаче, те могат да съществуват самостоятелно и да бъдат четени във всякаква последователност. Вие сте режисьорът на вашето пътуване – приканвам ви да използвате книгата по най-подходящия за вас начин.

Предлагам ви три начални пътепоказателя, с които да започнете пътуването си към свободата.

Ние не се променяме, докато не сме готови да се променим. Понякога става дума за тежко обстоятелство – може би развод, инцидент, болест или смърт, което ни принуждава да признаем, че нещо не работи, и да пробваме нещо различно. Понякога душевната болка или неосъществени наши копнежи стават толкова кресливи и настоятелни, че не можем да ги игнорираме и минута повече. Но готовността за промяна не идва отвън, нито може да бъде прищпорена или наложена. Готови сте тогава, когато сте готови, когато нещо във вас се промени и вие решите: „Досега правех това. Сега ще направя нещо друго“.

Промяната се изразява в изоставянето на навици и модели, които вече не ни служат. Ако искате да промените пълноценно живота си, не е достатъчно просто да се отървете от дисфункционален навик или убеждение; трябва да го замените със здравословен навик или убеждение. Вие избирате крайната си цел. Намирате табела, която указва желаната от вас посока, и тръгвате натам, накъдето сочи. В началото на пътуването ви е важно да помислите не само *от* какво искате да се освободите, а и за нещата, които желаете да сте свободни *да* правите, или за човека, който искате *да* бъдете.

За финал: когато промените живота си, целта ви не е да се превърнете във вашия *нов* Аз; целта ви е да намерите своя *истински* Аз – онзи неповторим диамант, който никога няма да съществува отново и никога не може да бъде заменен. Всичко, което ви се е случило – всичките ви избори до този момент, всичките ви опити да се справите с трудностите, е от зна-

чение и от помощ. Не се налага да изхвърлите всичко и да започнете от нулата. Каквото и да сте правили, действията ви са ви довели до мястото, на което се намирате в момента.

Основният ключ към свободата е да продължавате да се превръщате в човека, който действително сте.