

*Skiriu savo tēvams. Jūs mano mokytojai.
Jūs suteikēte man drāsos sugrīžti ī Aušvicā ir pradēti
savo kelionē link atleidimo ir laisvēs. Jūs ir toliau
īkvepiate mane sāžiningumu ir drāsa.*

TURINYS

Įvadas: <i>Išsivadavimas iš minčių kalėjimo</i>	11
1 skyrius: <i>Kas dabar?</i> <i>Aukos būsenos kalėjimas</i>	21
2 skyrius: <i>Aušvice nėra prozako</i> <i>Naikinimo kalėjimas</i>	39
3 skyrius: <i>Visi kiti santykiai baigsis</i> <i>Savęs nepaisymo kalėjimas</i>	59
4 skyrius: <i>Vienas užpakalis, dvi kėdės</i> <i>Paslapčių kalėjimas</i>	77
5 skyrius: <i>Niekas jūsų neatstumia, tik jūs patys</i> <i>Kaltės ir gėdos kalėjimas</i>	85
6 skyrius: <i>Kas nenutiko</i> <i>Neišsakyto sielvarto kalėjimas</i>	95
7 skyrius: <i>Nėra ko įrodinėti</i> <i>Nelankstumo kalėjimas</i>	111
8 skyrius: <i>Ar jums patiktų, jei jus apvesdintų ar ištekintų?</i> <i>Apmaudo kalėjimas</i>	125
9 skyrius: <i>Tobulėjate ar mindžikuojate vietoje?</i> <i>Paralyžiuojančios baimės kalėjimas</i>	137
10 skyrius: <i>Nacistas jummyse</i> <i>Nuosprendžio kalėjimas</i>	153
11 skyrius: <i>Jei šiandien išgyvensiu, rytoj būsiu laisva</i> <i>Beviltiškumo kalėjimas</i>	167
12 skyrius: <i>Nėra atleidimo be pykčio</i> <i>Neapykantos kalėjimas</i>	183
Pabaiga: <i>Dovana</i>	193
Padėka	195

D O V A N A

Įvadas

IŠSIVADAVIMAS IŠ MINČIŲ KALĖJIMO

Išmokau išgyventi mirties stovykloje

1944 m. pavasarį man buvo šešiolika, gyvenau su tėvais ir dviem vyresnėmis seserimis Kasoje, Vengrijoje. Visur tvyrojo karo ženklai, žmonės turėjo prieš mus, žydus, išankstinę nuomonę. Prie paltų nešiojome prisegtas geltonas žvaigždes. Vengrų naciai – *nyilas* – užėmė senąjį mūsų butą. Laikraščių visoje Europoje antraštės skelbė apie veiksmus fronto linijoje ir vokiečių okupaciją. Tėvai prie stalo apsikeisdavo neramiais žvilgsniais. Vieną siaubingą dieną mane išmetė iš olimpinės gimnastikos komandos, nes esu žydė. Vis tik buvau užsiėmusi paprastais paaugliškais rūpesčiais. Buvau įsimylėjusi savo pirmąjį vaikiną Eriką, aukštą inteligentišką berniuką, su kuriuo susipažinau knygų klube. Vis prisimindavau pirmąjį mūsų bučinį ir negalėjau atsigerėti nauja mėlyna suknele, kurią man pasiuvo tėvas. Dariau pažangą baletu ir gimnastikos studijose ir juokavau su Magda, mano gražuole vyriausiąja seserimi, ir Klara, kuri Budapešto konservatorijoje studijavo smuiko klasėje.

Ir tada viskas pasikeitė.

Vieną šaltą balandžio rytą Kasos žydai buvo suvaryti į vieną vietą ir įkalinti sename plytų fabrike miesto pakraštyje. Po kelių savaičių Magda, mano tėvai ir aš buvome suvaryti į gyvulinį vagoną, vežantį į Aušvicą. Vos atvykus, tą pačią dieną tėvai buvo nužudyti dujų kameroje. Pirmą vakarą Aušvice buvau priversta šokti SS karininkui Jozefui Mengelei, žinomam kaip Mirties angelas. Tas žmogus atrinkdavo naujai atvykusius, o tą dieną, kai mes perėjome atranką, jis pasiuntė mamą myriop. „Pašok man“, – įsakė jis. Stovėjau ant šaltų cementinių barako grindų, sustingusi iš siaubo. Lauke stovyklos orkestras užgrojo valsą, „Žydraįjį Dunojų“. Prisiminusi mamos žodžius „Niekas negalės atimti iš tavęs...“, užsimerkiau ir persikėliau į kitą pasaulį. Mintyse jau nebuvau įkalinta mirties stovykloje, sušalusi ir alkana, palaužta netekties. Buvau Budapešto operos teatro scenoje, šokau Džiuljetos vaidmenį Čaikovskio balete. Tik pasitraukusi į šį asmeninį prieglobstį sugebėjau priversti pakilti rankas ir suktis kojas. Sutelkiau stiprybę šokti vardan gyvenimo.

Kiekviena akimirka Aušvice buvo pragaras žemėje. Ir geriausia mano mokykla. Pasmerkta netektims, kančioms, badui ir nuolatinei mirties grėsmei, atradau būdų kaip išgyventi ir būti laisvai, juos tebenaudoju kiekvieną dieną savo psichologinėje praktikoje bei savo pačios gyvenime.

Kai 2019 m. rudenį rašiau šį įvadą, man buvo devyniasdešimt dveji. 1978 m. gavau daktaro laipsnį klinikinės psichologijos srityje ir daugiau kaip keturiasdešimt metų dirbau terapeute. Dirbau su karo veteranais ir seksualinės prievartos aukomis, studentais, visuomeninės veiklos lyderiais bei generaliniais direktoriais, žmonėmis, kenčiančiais nuo priklausomybės, nerimo ir depresijos, sutuoktiniais, kovojančiais su apmaudu, ir tais, kurie

troško susigrąžinti intymumą, tėvais ir vaikais, besimokančiais gyventi kartu, ir tais, kurie atrado, kaip gyventi atskirai. Kaip psychologė, mama, senelė, prosenelė, kaip savo pačios gyvenimo stebėtoja ir išgyvenusi Aušvicą, noriu pasakyti jums, jog blogiausias kalėjimas ne tas, kuriame mane buvo įkalinę naciai. Blogiausias kalėjimas tas, kuriame save buvau įkalinusi pati.

Nors mūsų gyvenimai tikriausiai labai skiriasi, manau, suprantate, ką turiu omeny. Daugelis išgyvenome jausmą, jog esame įkalinti savo mintyse. Mūsų mintys ir įsitikinimai lemia, ir dažnai riboja, ką jaučiame, kaip elgiamės ir kas, mūsų nuomone, yra įmanoma. Savo darbe atradau, kad nors mus įkalinantys įsitikinimai atsiranda ir baigiasi unikaliai, yra keletas įprastų mentalinių kalėjimų, kurie prisideda prie kančių. Ši knyga yra praktinis vadovas, padėsiantis mums identifikuoti mūsų minčių kalėjimus ir išmokti naudotis instrumentais, kurių prireiks išsilaivinti.

Laisvės pamatas yra galia rinktis. Paskutiniaisiais karo mėnesiais turėjau labai mažai galimybių rinktis ir jokio kelio pabėgti. Vengrų žydai buvo vieni paskutiniųjų Europoje, kuriuos ištrėmė į mirties stovyklas. Po aštuonių mėnesių Aušvice, kaip tik prieš tai, kai rusų armija nugalėjo Vokietiją, mano sesuo, aš ir šimtai kitų kalinių buvo evakuoti iš Aušvico, mes marširavome per Lenkiją, Vokietiją į Austriją. Pakeliui mes kaip vergai dirbome fabrikuose ir važiavome ant traukinių, vežančių vokiečių karo amuniciją, mūsų kūnus jie naudojo kaip skydus apsaugoti krovinį nuo britų bombų. (Britai vis tiek bombardavo šiuos traukinius.)

Kai 1945 m. gegužę, kiek mažiau nei po metų, kai tapome kalinėmis, mano seserį ir mane išlaisvino Gunskirchene, koncent-

racijos stovykloje Austrijoje, mano tėvai ir beveik visi žmonės, kuriuos pažinojau, buvo negyvi. Nuo nuolatinio fizinio krūvio mano nugara buvo lūžusi. Buvau išbadėjusi, visa žaizdota ir beveik negalėjau judėti. Gulėjau lavonų krūvoje, žmonių, kurie sirgo ir mirė badu kaip aš, kurių kūnai neatlaikė. Aš negaliu pakeisti to, kas buvo man padaryta. Negaliu pakeisti to, kiek žmonių naciai suginė į gyvulinius vagonus ar sudegino krematoriumuose, stengdamiesi iki karo pabaigos išnaikinti kaip galima daugiau žydų ir „nepageidaujamųjų“. Negalėjau pakeisti daugiau kaip šešių milijonų nekaltų žmonių, mirusių koncentracijos stovyklose, sistemingo nužmoginimo ar skerdynių. Viskas, ką galėjau, tai nuspręsti, kaip reaguoti į terorą ir nevirtį. Ir kažkaip radau savyje jėgų pasirinkti viltį.

Bet išgyventi Aušvicą buvo tik pirmas mano kelionės į laisvę žingsnis. Daugelį dešimtmečių buvau praeities kalinė. Iš pažiūros man sekėsi gerai, savo traumą paslėpiau giliausiose sielos kertelėse ir gyvenau toliau. Ištekėjau už garsios Prešovo šeimos sūnaus Belos, karo metu jis buvo partizanas, Slovakijos kalnų miškuose kovojo su naciais. Tapau motina, pabėgau nuo komunistų Europoje, emigravau į Ameriką, gyvenau iš centų, galiausiai išsivadavau iš skurdo ir, perkopusi į ketvirtą dešimtmetį, įstojau į universitetą. Tapau vidurinės mokyklos mokytoja, o vėliau grįžau į universitetą įgyti edukologijos psichologijos magistro ir klinikinės psichologijos daktaro laipsnio. Net ir vėlyvame amžiuje baigusi magistrantūros studijas, pasišventusi padėti išgyti kitiems ir remdamasi kai kuriais sunkiausiais atvejais iš savo klinikinės praktikos, aš vis dar slėpiausi, bėgau nuo praeities, neigiau savo sielvartą ir traumas, nepakankamai pripažinau jų svarbą ir apsimetinėjau, stengiausi įtikti kitiems ir viską daryti tobulai, dėl savo chroniško susierzinimo ir nevirties kaltinau

Belą, troškau vis naujų pasiekimų, tarsi jie galėtų kompensuoti tai, ką praradau.

Prisiminiau, kaip atvykau į Viljamo Bomonto armijos medicinos centrą Fort Blise, Teksase, kur atlikau konkurencinę klinikinę praktiką, ir apsilikau baltą chalata su vardine etikete: Dr. Eger, Psichiatrijos departamentas. Bet per sekundės dalį žodžiai pasidarė migloti ir man atrodė, kad ant etiketės užrašyta daktarė Eger, apsišaukėlė. Tada ir supratau, jog negaliu padėti išgyti kitiems, kol neišsigydžiau pati.

Mano terapinis požiūris yra eklektiškas ir intuityvus, išvalgomis ir pažinimu grįstų teorijų ir praktikų derinys. Aš tai vadinu pasirinkimo terapija, nes laisvė iš esmės susijusi su pasirinkimu. Nors kančia yra visuotinė ir neišvengiama, visada galime pasirinkti, kaip reaguosime, o aš siekiu pabrėžti ir išnaudoti savo pacientų galią rinktis – padėti įgyvendinti teigiamus pokyčius jų gyvenime.

Mano darbas pagrįstas keturiais pagrindiniais psichologiniais principais:

Pirma, Martino Seligmano ir jo pozityviosios psichologijos „išmokto bejėgiškumo“ sąvoka, kad labiausiai kenčiame, kai tikime, jog mūsų gyvenimas visiškai nenaudingas, ir kad jokios pastangos negali jo pagerinti. Mes mėgaujamės naudodamiesi „išmoktu optimizmu“ – jėga, ištverme ir gebėjimu sukurti savo gyvenimo prasmę ir kryptį.

Antra, kognityvine ir elgesio terapija – supratimu, kad mūsų mintys kuria mūsų jausmus ir elgesį. Keisdami žalingą, disfunkcinę ar pasmerktą žlugti elgesį, keičiame savo mintis; neigiamus įsitikinimus pakeičiame tais, kurie tarnauja ir palaiko mūsų augimą.

Trečia, Karlo Rodžerso, vieno įtakingiausių mano mokytojų, propaguojama besąlygiško teigiamo savęs vertinimo svarba.

Didžioji dalis mūsų kančių kyla iš klaidingos nuomonės, kad mes negalime būti mylimi ir nuoširdūs – kad norėdami užsitarnauti kitų pritarimą ir palaikymą, turime atsisakyti arba slėpti tikrąjį save. Darbe stengiuosi pacientams dovanoti savo besąlygišką meilę ir padėti jiems suvokti, kad laisvi tampame tada, kai liaujamės slapstytis po kaukėmis, vaidinti mums kitų primestus vaidmenis, pildyti jų lūkesčius ir pradėdame besąlygiškai mylėti save.

Galiausiai dirbu remdamasi suvokimu, kurią išpažįsta ir mano mylimas mokytojas, draugas ir taip pat išgyvenęs Aušvicą Viktoras Franklis, kad blogiausia patirtis gali būti geriausias mūsų mokytojas, atveriantis nenumatytus atradimus ir naujas galimybes bei perspektyvas. Išgijimas, pilnatvė ir laisvė atsiranda iš mūsų sugebėjimo pasirinkti, kaip atsiliepsime į tai, ką mums duoda gyvenimas, ir remdamiesi savo patirtimi, ir ypač savo kančia, suteiksime tam prasmę bei išsikelsime tikslus.

Laisvė – tai viso gyvenimo praktika, nuolatinis pasirinkimas, ir vėl, kiekvieną dieną. Galų gale, laisvei reikia vilties, kurią apibūdinu dvejopai: tai suvokimas, jog kančia, kad ir kokia siaubinga, yra laikina; ir smalsumas atrasti, kas bus toliau. Viltis leidžia mums gyventi dabartyje, o ne praeityje, ir padeda atrakinti mūsų proto kalėjimo duris.

Po mano išvadavimo praėjo trys ketvirtadaliai amžiaus, o aš vis dar regėjau košmarus. Kentėjau nuo prisiminimų. Iki pat savo dienų galo sielvartausiu dėl savo tėvų, kurie niekada nepamatė keturių kartų, užgimusių iš jų pelenų. Siaubas vis dar su manimi. Neįmanoma sumažinti to, kas nutiko, ar bandyti pamiršti.

Tačiau atminimas ir pagarba labai skiriasi nuo to, jog lieki įstrigęs ir vis dar išgyveni kaltę, gėdą, pyktį, apmaudą ar baimę

dėl praeities. Galiu susidurti su įvykių realybe ir prisiminti, kad nors ir pralaimėjau, niekada nenustojau rinktis meilės ir vilties. Man galimybė rinktis, net ir esant tiek daug kančių ir bejėgiškumo, yra tikroji dovana, atsiradusi mano laikais Aušvice.

Galiu pažvelgti į akis tai tikrovei, kuri jau atsitiko, ir prisiminti, kad nors buvau visiškai sugniuždyta, niekada nenustojau rinktis meilės ir vilties. Ir ta galimybė rinktis, net tokių kančių ir nevilties pragare, yra tikroji dovana, gimusi man kalint Aušvice.

Galbūt pasirodys neteisinga, jog kas nors, atsiradęs mirties stovykloje, galėtų būti dovana. Kaip tame pragare galėjo atsirasti kas nors gero? Nuolatinė baimė, kad bet kurią akimirką būsiu ištempta iš atrankos eilės ar barako ir įmesta į dujų kamerą, tamšūs dūmai, kylantys iš kaminų, visą laiką priminė, ką praradau ir galėjau prarasti. Aš negalėjau pakeisti beprasmių, kankinančių aplinkybių. Bet galėjau susitelkti ties savo mintimis. Galėjau tik atliepti, ne reaguoti. Aušvicas suteikė galimybę atrasti savo vidinę jėgą ir galią pasirinkti. Aš išmokau pasikliauti savimi, tokia, apie kurią niekada nebūčiau žinojusi.

Mes visi turime šį gebėjimą – pasirinkti. Kai iš išorės niekas nepadedą ir negauni jokių gyvybinių jėgų, būtent tada turime galimybę atrasti, kas esame iš tikrųjų. Svarbiausia ne tai, kas nutinka mums, o tai, kam panaudojame savo patirtį. Kai išsivaduojame iš minčių kalėjimo, ne tik išsilaisviname nuo to, kas traukė mus atgal, bet esame laisvi puoselėti savo laisvą valią. Kuo skiriasi negatyvi ir pozityvi laisvė, supratau savo išvadavimo dieną Gunskirchene 1945 m. gegužę. Tada man buvo septyniolika. Kai Septyniasdešimt pirmoji pėstininkų divizija atėjo išvaduoti stovyklos, aš gulėjau purve, krūvoje lavonų ir merdėjau. Prisimenu karivio akis, sklidinas siaubo, visi ant veidų buvo užsirišę skareles, kad apsisaugotų nuo pūvančių kūnų kvapo. Tomis pirmosiomis

laisvės valandomis žiūrėjau, kaip mano nelaimės draugai, buvę kaliniai, tie, kurie sugebėjo vaikščioti, išeina pro kalėjimo vartus. Po kelių akimirų jie grįždavo ir apatiškai sėsdavo ant drėgnos žolės ar purvinių barako grindų, nevaliodami eiti pirmyn. Tą patį fenomeną pastebėjo Viktoras Franklis, kai sovietų pajėgos išlaisvino Aušvicą. Mes daugiau nebebuvome kalėjime, tačiau daugelis iš mūsų, fiziškai ar psichiškai, nesugebėjo suvokti savo laisvės. Mus taip nualino ligos, badas ir traumos, kad neturėjome jėgų prisiimti atsakomybės už savo gyvenimą. Vargu, ar prisiminėme, kaip būti savimi.

Pagalčiau buvome išvaduoti *nuo* nacių. Tačiau dar netapome laisvi.

Dabar suprantu, kad žalingiausias kalėjimas yra mūsų galvoje, o raktas – mūsų kišenėje. Nesvarbu, kokios siaubingos buvo mūsų kančios ar kokie stiprūs grotų virbai, įmanoma išsilaisvinti iš bet ko, kas traukia mus atgal.

Tai nelengva. Bet verta.