

ДАР

*12 уроків,
які врятовують ваше життя*



*Присвячую моїм пацієнтам. Ви мої вчителі.
Ви додали мені сміливості повернутися до Аушвіцу
та розпочати подорож до прощення та визволення.
Ваша щирість і відвага надихають мене і зараз.*

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 Кошша¹. Вже бачили навколо передвісники війни та відчували упередження. Носили жовті зірки, припасовані до пальт. Нашу стару квартиру відібрали *нілашисти* — угорські нацисти. Газети звітували про фронти 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 баракком 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 руки підійматися, 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 утрати, катувань, голоду та невпинної загрози смерті, але й віднайшла для себе інструменти для виживання та звільнення, якими й досі користуюся у психологічній клінічній практиці та 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 разом або навпаки — окремо. Як психологиня, як мама, бабуса та прабабуса, 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 порятунк. 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 боєприпаси, 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 було 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 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 еклектичний 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 Селінґмана 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, надієву або саморуїнівну 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 ґрати в'язниці нашого розуму.

Від дня мого звільнення минуло вже три чверті століття, а мені досі сняться жахіття. Я потерпаю від репереживань. 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 відрізняти 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 обставини. Але могла зосередитися на тому, що було в моїй голові. Могла відповідати, а не реагувати. Аушвіц подарував мені можливість відкрити власну внутрішню силу та право вибирати. Я виявила ті складники своєї особистості, про які навіть не здогадувалася, та навчилась опиратися на них.

Усі ми маємо здатність вибирати. Саме тоді, коли немає живлення та допомоги ззовні, ми здобуваємо можливість відкрити себе справжніх. Найважливіше не те, що з нами стається, а те, що ми із цим досвідом робимо.

Коли ми звільняємося з ув'язнення власного розуму, то не лише стаємо вільні *від* того, що тягнуло нас у минуле, а й *для* того, щоб скористатися правом на вільне волевиявлення.

Вперше я зрозуміла відмінність між позитивною та негативною свободою в сімнадцять років, у день свого звільнення з Гунскірхену в травні 1945 року. Коли 71-ша дивізія прибула звільняти табір, я, ледь жива, лежала на купі трупів на болотяній землі. Пам'ятаю сповнені жаху очі солдата, бандану на його обличчі, що мала б захищати від смороду гнилої плоті. У ті перші години свободи я спостерігала за колишніми в'язнями, моїми товаришами по нещастю. Ті з них, хто були здатні йти, виходили через ґрати в'язниці. Трохи згодом вони поверталися, мляво сідали на сиру траву або на брудну підлогу бараків, не в змозі рухатися далі. Віктор Франкл також відзначив цей феномен, коли

радянські війська звільняли Аушвіц. Ми вже не були ув'язнені, однак чимало з нас виявилися нездатні, фізично або морально, усвідомити свою свободу. Ми були травмовані, роз'їдені хворобами й голодом. Утратили здатність відповідати за власні життя. Ледве могли згадати, як це — бути собою.

Нарешті ми звільнилися від нацистів. Але вільними ще не стали.

Тепер я розумію, що в'язниця, яка шкодить нам найдужче, — у наших головах, а ключ до неї, — у наших кишнях.

Неважливо, наскільки важкі наші випробування та наскільки міцні ґрати, — завжди є можливість вирватися від того, що утримує нас у минулому.

Це непросто. Але воно того варте.

У *«Виборі»* я розповіла про свою подорож від ув'язнення до визволення і потім до справжньої свободи. Я була приголомшена тим, як прийняли мою книжку у всьому світі, вражена історіями протистояння минулому та зцілення від болю, що ними ділилися читачі. Ми спілкувалися, часом особисто, іноді за допомогою відеозв'язку, листувалися електронною поштою чи в соцмережах, і багато історій, які мені довелося почути, потрапили до цієї книжки. (Для збереження приватності імена та інші розпізнавальні деталі змінені.)

Я вже писала у *«Виборі»*, що не хочу, аби, прочитавши мою історію, люди думали: «Мої страждання не можна порівнювати з її». Я хочу, щоб люди почули мою історію та подумали: «Якщо змогла вона, то зможу і я!». Чимало з вас питали мене про практичний посібник з лікування, яке я провадила у власному житті й у клінічній практиці з пацієнтами. *«Дар»* і є таким посібником.

У кожному розділі на прикладах історій зі свого життя та з

клінічної практики я розглядаю одну поширену в'язницю розуму, розповідаю про її вплив, про проблеми, які вона створює, та про ключі, за допомогою яких від неї можна звільнитися. Деякі з цих ключів — це питання, що стимулюють нас щодня, або такі, що їх можна обговорити з близькою подругою або психотерапевтом. Інші — це дії та заходи, яких ми маємо негайно вжити, щоб покращити власне життя й стосунки. Одування — процес не лінійний, тому я систематизувала розділи в тій послідовності, яка відтворює дугу мого власного шляху до свободи. Розділи можна читати в будь-якому порядку чи кожний окремо. Ви самі керуєте своєю мандрівкою, тому користуйтеся цією книжкою так, як вважатимете за краще.

На початку вашого шляху до свободи пропоную вам три нульові орієнтири.

Ми не змінимося, доки не станемо готові до змін. Часом складні обставини — це може бути розлучення, нещасний випадок, хвороба чи смерть — змушують нас побачити те, що не працює, і спробувати щось інше. Інколи внутрішній біль чи невинуваті очікування набувають такої сили й тиску, що ми не можемо їх ігнорувати ні на хвилину довше. Однак готовність не приходить ззовні, її не можна прискорити чи змусити з'явитися. Ви готові лише тоді, коли готові, коли щось усередині перемикається, і ви нарешті вирішуєте: *«Досі я робила так. Відтепер робитиму інакше»*.

Змінитися означає переглянути звички та переконання, які більше нам не сприяють. Якщо ви хочете суттєво змінити своє життя, вам слід не лише позбутися недієвих звичок і переконань, а й замінити їх на здорові. Ви самі обираєте напрямок свого шляху. Знаходите дорожні вказівки та слідуєте їм. Ступивши на шлях звільнення, важливо зважати не лише на те, *від* чого ви звільняєтесь, а й на те, *заради* чого хочете бути вільні, що прагнете робити, ким стати.

Зрештою, коли ви зміните своє життя, то не станете новою людиною. Ви станете *справжніми* — єдиним діамантом, який не можна замінити та схожого на який ніколи більше не буде. Все, що з вами траплялося — будь-який вибір, що ви робили, будь-який захід, до якого ви вдалися, — все має значення, все корисне. Ви не мусите відкидати старе та починати з чистого аркуша. Все, що ви робили раніше, привело вас туди, де ви є зараз.

Підсумковий ключ до свободи — і далі повертатися до справжніх себе.

1 Угорська назва сучасного словацького міста Кошиці, що у 1944 році належало до складу Угорщини. — *Тут і далі — примітки перекладачки.*

Розділ 1

ЩО ДАЛІ?

В'язниця стану жертви

Зі свого досвіду я знаю, що жертви запитують: «Чому я?», а вцілілі питають: «Що далі?».

Страждають усі. Проте не всі перебувають у стані жертви. Неможливо уникнути людей, що завдають болю, або подій, що пригнічують. Напевно можна сказати лише одне: хоч би які ми не були хороші та хоч би як старанно не працювали, щось або хтось завдасть нам болю. Нас штурмуватимуть зовнішні сили чи генетичні фактори, і ми ледь матимемо можливість, якщо матимемо взагалі, їм завадити. Та ми здатні обирати — лишатися у стані жертви чи ні. Ми не можемо обирати події, що з нами стаються, але ми точно можемо обирати, як діяти у відповідь на випробування, що випадають нам на долю.

Чимало людей залишаються в пастці жертви, бо підсвідомо так вони почуваються безпечніше. Ми знову і знову запитуємо «чому?», бо переконані — біль зникне, щойно ми дізнаємося причину. Чому я захворіла на рак? Чому втратила роботу? Чому мій партнер мені зрадив? Ми шукаємо відповідей, хочемо знайти якесь логічне пояснення, чому сталося саме те, що сталося, ніби таке пояснення існує.

Прагнемо дізнатися причини та грузнемо в пошуках об'єкта, якого можна звинуватити. Ним може бути будь-що чи будь-хто, навіть ми самі.

Чому це сталося зі мною?

Ну, а чому *б не* з тобою?

Може, я потрапила до Аушвіцу та вижила саме для того, щоби зараз говорити з вами, щоби показати приклад, як бути

вцілілою, а не жертвою. Коли я питаю «Що далі?» замість «Чому я?», то припиняю фокусуватися на тому, чому лихо сталося — чи досі триває — та спрямовую увагу на те, що я можу зробити з цим досвідом. Я не шукаю визволителя чи цапа-відбувайла. Натомість прагну знайти варіанти та можливості.

Мої батьки померли, не маючи вибору. Натомість у мене є чимало варіантів. Я можу відчувати провину за те, що вціліла, коли кілька мільйонів людей, зокрема й мої мама і тато, загинули. Або можу вирішити жити й працювати, і зцілюватися в той спосіб, що звільняє мене від власного минулого. Можу прийняти власну силу та свободу.

Стан жертви спричиняє задубіння мозку, затягує назад у минуле, топить у горі, утримує у втратах і нестачі, у тому, *що я не можу зробити та чого я не маю*.

Перший інструмент, який скерує вас до виходу зі стану жертви, такий: спробуйте лагідно прийняти все, що з вами відбувається. Це не означає, що ваші випробування мають вам сподобатися. Та коли ви припините пручатися й чинити опір, у вас залишиться більше сил та уяви, щоб дізнатися «Що далі?». Щоб прямувати вперед, а не в нікуди. Щоб усвідомити, чого ви зараз прагнете та потребуєте і куди хочете звідси дістатися.

Будь-яка поведінка задовольняє якусь потребу. Більшість із нас віддають перевагу стану жертви, бо так від нашого ж власного імені ми здобуваємо дозвіл нічого не робити. За свободу доводиться платити. Ми маємо бути відповідальними за власні вчинки, навіть за тих обставин, яких не спричиняли та які не обирали.

Життя сповнене несподіванок.

Емілі, сорокап'ятирічна мати двох дітей, уже одинадцять років живе у щасливому шлюбі. За кілька тижнів до Різдва

вони з чоловіком уклали дітей спати й сіли відпочити. Емілі хотіла запропонувати переглянути фільм, але чоловік подивився на неї і тихо вимовив найгірші в її житті слова. — Я зустрів іншу, — сказав він. — Ми з нею кохаємо одне одного. Не думаю, що наш шлюб може тривати далі. Емілі була приголомшена. Вона не розуміла, як тепер жити. Незабаром її наздогнала наступна несподіванка. Їй діагностували рак грудей. Пухлина була велика та потребувала негайної потужної хіміотерапії. Впродовж перших тижнів лікування вона почувалася паралізованою. Чоловік відклав розмову про їхній шлюб, щоб доглядати її впродовж місяців хіміотерапії. Але Емілі не могла оговтатися. — Я вважала, що моє життя скінчено, — сказала вона. — Думала, що помираю.

Я розмовляла із нею через вісім місяців після встановлення діагнозу. Їй зробили операцію, і вона отримала чергові неочікувані новини: настала повна ремісія. — Лікарі про таке навіть не думали, — сказала вона. — Це справжнє диво.

Рак покинув її. А з ним і чоловік. Щойно курс хіміотерапії було завершено, він повідомив, що все вирішив. Орендував квартиру та просив про розлучення. — Я так боялася померти, — сказала мені Емілі. — А тепер маю зрозуміти, як жити далі.

Вона потерпала від хвилювань за дітей, від образи за зраду, від занепокоєння через гроші, від самотності. Почувалася так, ніби падає з краю скелі. — Мені дотепер складно сказати своєму життю «так», — казала вона.

Розлучення втілило в реальність її найбільше жахіття — глибоко вкорінений страх бути покинутою, що оселився в ній, коли їй було чотири і її маму поглинула клінічна депресія. Тато не говорив про мамину хворобу, натомість знайшов

порятунок у роботі, в яку занурився з головою, й покинув Емілі напризволяще. Зрештою її мама вчинила самогубство — так для Емілі підтвердилося те, що вона вже розуміла, але чого все одно сподівалася уникнути: люди, яких ми любимо, зникають.

— З п'ятнадцяти років я завжди була в стосунках, — розповідала вона. — Ніколи не намагалася бути щасливою на самоті, з самою собою, не вміла любити себе.

Її голос тремтить на цих словах: *любити себе*.

Я часто повторюю, що ми маємо надати нашим дітям коріння та крила. І те саме маємо дати собі. Все, що в нас є, — це ми самі. Ми народжуємося самотніми. І самотніми помираємо. Тож, прокинувшись вранці, на початку нового дня, йдіть до дзеркала. Зазирніть собі в очі та скажіть: «Люблю тебе». Скажіть: «Ніколи тебе не покину». Обійміть себе. Поцілуйте. Спробуйте!

І робіть це впродовж усього дня. Щодня.

— Але як бути з чоловіком? — запитала мене Емілі. — Коли ми бачимося, він здається цілком спокійним та невимушеним. Він задоволений своїм рішенням. А я не можу стримати почуттів. Починаю плакати. Не можу тримати себе в руках, коли бачу його.

— Зможете, коли захочете, — відповіла я. — Але маєте спершу захотіти, бо я не можу вас до цього примусити. Не маю такої влади. А ви маєте. Ухваліть рішення. Вам хотітиметься кричати й ридати. Але не піддавайтеся почуттям, доки це не буде вам на користь.

Часом досить єдиного питання, щоб скерувати вас на шлях, що виведе зі стану жертви: *чи мені це на користь?*

Чи на користь мені спати з одруженим чоловіком? Чи на користь з'їсти шматок шоколадного торта? Чи на користь ударити в груди чоловіка, який мене зраджує? Чи на користь піти на танці? Допомогти другові або подружці? Це мене

виснажує чи надає сили?

Наступний інструмент для виходу зі стану жертви — навчитися давати раду з самотністю. Більшість з нас боїться самотності дужче за будь-що інше. Але коли ви любите себе, то бути на самоті — не те саме, що бути самотніми.

— Ваша любов до себе буде на користь і вашим дітям, — сказала я Емілі. — Так ви покажете їм, що ніколи не втратите себе, і доведете, що і вони вас не втратять. Що ви поряд. Що вони можуть насолоджуватися життям, бо це краще, ніж якщо ви перейматиметеся ними, а вони вами, і всі тільки те й робитимуть, що перейматимуться. Скажіть вашим дітям і скажіть собі: «Я тут. Я поруч». Тоді ви дасте їм — і собі — те, чого самі ніколи не мали, — здорову маму.

Полюбивши себе, ми залатаємо діри на серці, заповнимо порожнини, які, здавалося, заповнити неможливо. І почнемо відкривати для себе нове. «Нічого собі! — кажемо ми. — Я й не знала цього раніше». Я запитала Емілі, що нового вона відкрила для себе за останні вісім місяців. Її очі спалахнули. — Я нарешті побачила, скільки навколо мене чудових людей — сім'я, старі друзі й нові, котрі за час терапії стали мені близькими. Коли лікар повідомив мені про рак, я вирішила, що життя скінчено. Але тепер у мене так багато нових знайомих. Я дізналася, що можу протидіяти, що маю владу. Мені знадобилося сорок п'ять років, щоб це усвідомити. Та, на щастя, тепер я це знаю. Тепер у мене починається нове життя.

Кожне з нас може знайти силу та свободу, навіть за жахливих обставин. Любі, ви — головні у своєму житті, то й головуйте. Не поведіться як Попелюшки, що сидять на кухні та чекають хлопця, схибленого на ступнях. Принців і принцес не існує. Вся любов та міць, що вам потрібні, у вас уже є. Тому запишіть, яких досягнень прагнете, яким життям мрієте жити, якого партнера хочете мати поряд. Коли йдете кудись

— майте вигляд на мільйон. Долучіться до людей, які постали перед тими ж проблемами, — так ви зможете піклуватися одне про одного та присвятити себе не лише собі. Цікавтеся. Що буде далі? Що з цього вийде?

Наш розум продукує чимало геніальних способів, щоб нас захистити. Стан жертви — спокусливий сховок, що вселяє нам переконання, ніби наш біль стане меншим, якщо в ньому немає нашої провини. Допоки Емілі вважає себе жертвою, вона може перекладати відповідальність за власне щастя на колишнього чоловіка. Стан жертви дає хибне виправдання для затримки та відтермінування власного розвитку. Що довше ми перебуваємо у цьому стані, то важче з нього вийти. — Ви не жертва, — сказала я Емілі. — Жертва — не ви, а те, що з вами зробили.

Ми можемо бути постраждалими *та* відповідальними. Відповідальними *та* невинними. Можемо поступитися другорядними перевагами стану жертви заради головних переваг зростання, одужання, руху вперед.

Вийти зі стану жертви потрібно лише для того, щоб повернутися до життя, яке залишилося прожити. Барбара саме намагалася увійти в цей поворот, коли зв'язалася зі мною через рік після смерті мами. Для своїх шістдесяти чотирьох років вона мала молодий вигляд: гладенька шкіра, довге біляве волосся із меліруванням. Та ще я побачила смуток в її очах і важкий тягар на серці.

Стосунки Барбари з мамою були складними, тому непростою була і туга за нею. Її вимоглива мама тримала все під контролем і часом відверто поглиблювала стан жертви Барбари. Вона тільки те й робила, що зауважувала її погані оцінки чи невдалі стосунки, підігриваючи переконання Барбари у своїй недосконалості, безпорадності, у неспроможності досягти життєвого успіху. Барбара відчула

певне полегшення, коли звільнилася від маминих критичних та спотворених суджень. Але водночас відчувала тривогу та невлаштованість. Через нещодавню травму спини вона втратила улюблену роботу в місцевій кав'ярні, важко засинала вночі, перебираючи в голові запитання. Невже мій час вичерпано? Де я припустилася помилки? Чи зробила я щось, щоб залишити по собі пам'ять? Який плід мого життя? — Мені сумно, я почуваюся тривожно та невпевнено, — сказала вона. — Не можу знайти спокій.

Я часто бачу, як таке трапляється з жінками середнього віку, які втратили матерів. Нерозв'язані емоційні питання залишилися, а смерть загострила відчуття, що шансів їх розв'язати вже немає.

— Ви відпустили маму з минулого? — запитала я. Барбара захитала головою. Сльози застелили їй очі.

Сльози — це добре. Вони означають, що нас чіпляє важлива емоційна правда. Коли своїм питанням я змусила пацієнта плакати — то наче знайшла золоту жилу. Ми зачепили дещо суттєве. Але мить звільнення така ж мінлива, як і глибока. Я нахилилася до неї, я не поспішаю, я вся — увага.

Барбара витерла з обличчя сльози і важко зітхнула.

— Хочу вас дещо запитати, — сказала вона. — Про спогад з дитинства, який я безупинно прокручую в голові.

Я попросила її розповідати із заплученими очима й у теперішньому часі, ніби все відбувається зараз.

— Мені три, — почала вона. — Ми всі на кухні. Мій тато сидить за обіднім столом. Тут мій старший брат. Мама нависає наді мною. Вона розлючена. Вона посадила нас із братом поруч і запитує: «Кого ти любиш більше, мене чи тата?». Тато спостерігає, що відбувається, і починає плакати. Він каже: «Не роби цього. Не вчиняй так із дітьми». Я хочу сказати, що тата люблю більше, хочу підійти до нього, сісти йому на коліна та обійняти. Але не можу. Не можу сказати,

що люблю його більше, бо мама оскаженіє. І це вилізе мені рогом. Тому я кажу, що більше люблю маму. А тепер... — її голос зривається, сльози течуть по обличчю. — Тепер я шкодую, що не можу цього змінити.

— Ви виживали як могли, — сказала я їй. — Кмітлива дівчинка. Ви робили те, що мали, аби вижити.

— Тоді чому від цього так болить? — спитала вона. — Чому я не можу просто відпустити це?

— Бо та маленька дівчинка не знає, що тепер вона в безпеці. Відведіть мене до неї на кухню. — мовила я. — Розповідайте, що бачите.

Вона змалювала вікно, що виходить на задній двір, жовті квіти на ручках дверей до кабінету, як її очі дістають лише до кнопок духовки.

— Поговоріть із цією дівчинкою. Що вона відчуває?

— Я люблю тата. Але не можу про це сказати.

— Ви безсилі щось вдіяти.

Сльози заливали її щоки та підборіддя. Вона витерла їх і затулила обличчя руками.

— Тоді ви були дитиною, — сказала я. — А тепер ви доросла. Підійдіть до цієї неймовірної, неповторної дівчини. Станьте їй мамою. Візьміть її руки в свої і скажіть: «Я витягну тебе звідси».

Очі Барбари ще заплющені. Вона похитується з боку в бік.

— Візьміть її за руку, — продовжую я. — Ведіть до дверей, сходами вниз, вийдіть на тротуар. Далі по вулиці. Поверніть за ріг. Скажіть дівчинці: «Більше тебе тут нічого не тримає». В'язниця стану жертви часто формується з самого дитинства та навіть у дорослому віці змушує нас почуватися такими ж незрілими та безпорадними. Ми можемо звільнитися від цього стану, якщо допоможемо дитині всередині себе почуватися в безпеці й дамо їй можливість досліджувати світ із незалежністю дорослої людини.