

Turinys

Filosofijos mokslų daktaro Filipo Zimbardo pratarmė	9
---	---

I DALIS. KALĖJIMAS

<i>Įžanga. Aš ir mano paslaptis</i>	17
1. Keturi klausimai	25
2. Kas liks tavo atminty	45
3. Šokis pragare	54
4. Gimnastikos nauda	64
5. Laiptai į mirtį	76
6. Žolės stiebelis	83

II DALIS. PABĖGIMAS

7. Mano išvaduotojas, mano užpuolikas	91
8. Įeik pro langą	104
9. Už kitus metus Jeruzalėje	123
10. Pabėgimas	138

III DALIS. LAISVĖ

11. Imigracijos diena	153
12. Imigrantai	157
13. Tu ten buvai?	171
14. Nuo vieno išgyvenusiojo kitai	187

15. Ko gyvenimas tikėjosi	201
16. Pasirinkimas	215
17. Tada Hitleris laimėjo	239
18. Gebelso lova	243
19. Palik akmenėlių	259

IV. SVEIKIMAS

20. Laisvės šokis	277
21. Mergaitė be rankų	292
22. Kažkaip vandenys prasiskiria	306
23. Išvadavimo diena	314
Padėka	317

Pratarmė

Filipas Zimbardo yra psichologas ir Stanfordo universiteto profesorius emeritas. Labiausiai žinomas dėl įžymiojo Stanfordo kalėjimo eksperimento (1971 m.), taip pat yra daugelio garsių knygų autorius, įskaitant veikalą „Liuciferio efektas: kaip geri žmonės tampa blogais“ (2007 m.), knyga tapo „New York Times“ perkamiausia ir laimėjo „William James Book“ apdovanojimą kaip geriausia psichologinė knyga. Jis yra pelno nesiekiančios organizacijos „Projektas: aš didvyris“ įkūrėjas ir prezidentas.

Vieną pavasarį, vyriausiojo Jungtinių Valstijų karinio jūrų laivyno psichiatro kvietimu, daktarė Edita Eva Eger ėlipo į belangį naikintuvą, skrendantį į vieną didžiausių pasaulio karo lėktuvnešių „USS Nimitz“, dislokuotą prie Kalifornijos krantų. Lėktuvas nėrė žemyn pusantram šimto metrų ilgio kilimo ir tūpimo tako link ir nusileidęs krestelėjo, uodegai užsikabinus už stabdymo trosą, saugančio, kad lėktuvas nenuriedėtų į vandenyną.

Daktarę Eger, vienintelę moterį laive, nuvedė į jos kambarį šalia kapitono kajutės. Koks jos vizito tikslas? Ji atvyko pamokyti penkių tūkstančių karinio jūrų laivyno jaunuolių, kaip tvarkytis su karo nelaimėmis, traumomis ir chaosu.

Daug kartų daktarei Eger teko gydyti kareivius, įskaitant ir Specialiųjų operacijų pajėgų, kenčiančius nuo potrauminio streso sindromo ir galvos smegenų pažeidimų. Kaip ši gležna senyva moteris geba padėti kariškiams gydytis karo žiaurumų pasekmes?

Prieš susitikdamas su daktare Eger asmeniškai, paskambinau jai ir pakviečiau į Stanfordo universitetą svečio teisėmis skaityti paskaitą mano „Proto valdymo psichologijos“ kurso studentams. Iš amžiaus ir balso įsivaizdavau ją kaip senamadišką močiutę, apsigobusią galvą skarele. Kai daktarė Eger kreipėsi į mano studentus, pats patyriau gydančią galią. Švytinti šypsena, tviskantys auskarai ir auksiniai plaukai – nuo galvos iki kojų apsirengusi, kaip man vėliau pasakė žmona, vien „Chanel“ mados namų drabužiais, ji pasakojo savo neįtikėtinai šurpią istoriją apie gyvenimą nacių koncentracijos stovykloje – nestokodama humoro, optimizmo ir drąsos, taip betarpiškai ir šiltai, tarsi spinduliuotų tyrą šviesą.

Daktarė Eger išgyveno daug tamsių dienų. Būdama paauglė, ji atsidūrė Aušvico koncentracijos stovykloje. Nežiūrint kančių, bado ir nuolatinės mirties baimės, ji išsaugojo proto ir dvasios laisvę. Patirtas siaubas jos nepalaužė, priešingai – sustiprino. Tiesą sakant, daktarės Eger išmintis gimė iš labiausiai sukrečiančių jos gyvenimo akimirklų.

Ji geba padėti išgyti kitiems, nes pati nuėjo kelią nuo traumos iki pergalės. Patyrusi, kas yra žmogiškas žiaurumas, ji žino, kaip suteikti stiprybės daugybei žmonių – kariams ant „USS Nimitz“ laivo denio, poroms, bandančioms išsaugoti artimus santykius, apleistiems ir patyrusiems prievartą, kenčiantiems nuo priklausomybių ar ligų, netekusiems artimųjų ir praradusiems viltį. Visus mus, susiduriančius su kasdieniais nusivylimais ir gyvenimo iššūkiais, jos skleidžiamą žinia įkvepia žengti žingsnį – išsivaduoti iš kančių ir atrasti savo vidinę šviesą.

Pasibaigus paskaitai, trys šimtai mano studentų, visi iki vieno, nevalingai pašoko ir ėmė karštai ploti. O tada mažiausiai šimtas merginų ir vaikinių puolė prie tribūnos ir kantriai laukė eilės padėkoti šiai nepaprastai moteriai ir ją apkabinti. Per savo dėstytojavimo dešimtmečius dar niekada nemačiau savo studentų tokių užsidegusių.

Per dvidešimt bendro darbo ir kelionių su Edita metų įsitikinau, kad taip ją priima visame pasaulyje. Nuo pokalbio su jaunais

žmonėmis „Apskritojo didvyrių stalo“* konferencijoje Mičigano valstijoje, skurstančiame Flinto mieste, kur pusė gyventojų nedirba ir klesti rasinė neapykanta, – iki Budapešto Vengrijoje, kur žuvo daug Editos artimųjų ir ji atvyko paguosti šimtų, bandančių atsitiesti po kankinančios praeities, – visur regėjau tą patį: žmonės šalia Editos pasikeičia.

Šioje knygoje daktarė Eger pina savo pacientų virsmų istorijas su nepamirštama jos pačios išgelbėjimo iš Aušvico istorija. Nors šios moters išgyvenimai dramatiški ir atimantys žadą, ne dėl to taip karštai dalinuosi su pasauliu šia knyga. Svarbiau tai, kad naudodamasi savo patirtimi Edita padeda išsilaisvinti daugybei žmonių. Todėl jos knyga yra daugiau nei vien holokausto prisiminimas, nors ir svarbi kaip visos kitos, skirtos praeities žiaurumams. Knygos tikslas – mažų mažiausiai padėti kiekvienam išsivaduoti iš minčių kalėjimo. Tam tikra prasme visi esame proto kalėjime, ir Editos misija – padėti suvokti, kad save įkalinę lygiai taip pat galime ir išlaisvinti.

Jaunimo auditorijoms Edita dažnai pristatoma kaip „Ana Frank, kuri nemirė“, nes Edita ir Ana, kai jas ištrėmė į koncentracijos stovyklą, buvo to paties amžiaus ir auklėjimo. Abi merginos įkūnijo tyrumą ir atjautą ir, nepaisydamos patirto žiaurumo bei persekiojimų, tikėjo prigimtiniu žmonių gerumu. Žinoma, kai Ana Frank rašė savo dienoraštį, jos dar laukė koncentracijos stovyklos siaubai, todėl Editos – kaip išgyvenusiosios ir psichoterapeutės (ir nuostabios senelės!) – įžvalgos ypač jaudinančios ir vertos dėmesio.

Kaip ir visose svarbiose knygose apie holokaustą, daktarė Eger atskleidžia tamsiausias blogio puses ir nepalenkiamą žmogaus dvasios stiprybę susidūrus su blogiu. Ir ne tik. Galbūt geriausia palyginti Editos knygą su kita knyga holokausto tema – nuostabia Viktoro Franklio klasika „Žmogus ieško prasmės“. Daktarės Eger knyga išiskiria tokiu pat minties gilumu ir išskirtiniu žmonijos pažinimu, tik

* Pasaulinis renginių ciklas, skatinantis daryti žmones nepaprastus darbus.

čia ilgametė terapeutė dar pridėjo šilumos ir meilės. Viktoras Franklis aprašė Aušvice su juo kalėjusių belaisvių psichologiją. Daktarė Eger siūlo mums laisvės psichologiją.

Savo darbe ilgai studijavau neigiamų socialinės aplinkos apraiškų psichologinį pagrindą. Bandžiau perprasti mechanizmus, verčiančius prisitaikyti ir paklusti tokiose situacijose, kur taika ir teisybė įmanoma tik tada, kai pasirenkame kitą kelią: elgtis didvyriškai. Edita padėjo man suvokti, jog didvyriais gali būti ne vien tie, kurie elgiasi drąsiai ar nesvarstydami rizikuoja savo ir kitų labui, – nors pati Edita būtent taip ir elgėsi. Didvyriškumas – tai labiau mąsty-sena ar asmeniniai bei socialiniai įpročiai. Tai gyvenimo būdas. Ir nuolatinė savitvarda. Būti didvyriu reiškia atėjus lemiamiems gyvenimo posūkiams imtis ryžtingų veiksmų, stengtis duoti atkirtį neteisybei ir daryti pasaulį geresnį. Būti didvyriu reikia didžiulės moralinės drąsos. Kiekviename mūsų yra vidinis didvyris, laukiantis progos pasireikšti. Mes visi galime būti didvyriais. To mus moko pats gyvenimas, treniruoti didvyriškumo įpročius skatina kasdienės aplinkybės: kiekvieną dieną padaryti ką nors gera, skatinti atjautą, pradedant nuo atjautos sau, stengtis atskleisti geriausias savo ir kitų savybes, saugoti meilę net kebliausiuose santykiuose, gerbti ir ugdyti proto laisvės galią. Edita yra didvyrė – ir dukart tokia, nes moko mus augti ir skatina prasmingus ir ilgalaikius pokyčius tiek mūsų, tiek mūsų santykių, tiek viso mūsų pasaulio atžvilgiu.

Prieš dvejus metus kartu su Edita keliavome į Budapeštą, miestą, kuriame tuo metu, kai naciai ėmė gaudyti Vengrijos žydus, čia gyveno jos sesuo. Apsilankėme žydų sinagogoje, ant jos sienų kabo daugybė nuotraukų – darytų prieš, per karą ir po jo, kieme stovi memorialas holokaustui. Taip pat nuėjome prie Dunojaus krantinės, kur įrengta Batų instaliacija, skirta žmonėms, per Antrąjį pasaulinį karą nužudytiems Vengrijos nacistinės „Sukryžiuotų strėlių“ partijos kareivių; tarp sušaudytųjų buvo ir Editos šeimos narių, – aukoms liepta išsirikiuoti ant upės kranto ir nusiauti batus, šaudomi kūnai krito į upę ir juos nunešė srovė. Praeitį čia reali.

Tą dieną Edita darėsi vis tylesnė. Svaresčiau, ar po tokio pasivaikščiavimo, kuris neabejotinai sužadino skausmingus prisiminimus, vakare ji galės kalbėti šešių šimtų žmonių auditorijai. Bet užlipusi ant scenos daktarė Eger nepradėjo pasakoti apie baimę, traumas ar siaubus, jai atgijusius mūsų lankytose vietose. Ji prakalbo apie gerumą, apie kasdienės didvyriškumo apraiškas, kurių, pasak Editos, yra net pragare.

– Argi tai ne nuostabu? – paklausė ji. – Blogis pažadina mumyse tai, kas geriausia.

Baigdama kalbą, Edita aukštai iškėlė koją – tai jos, balerinos, skiriamasis ženklas, ir sušuko:

– O dabar visi šokam!

Susirinkusieji pakilo visi kaip vienas. Šimtai žmonių nubėgo prie scenos. Nors negrojo muzika, mes šokome. Šokome ir dainavome, juokėmės ir glėbesčiavomės švęsdami gyvenimą.

Daktarė Eger – viena iš išgyvenusiujų, kurių su laiku lieka vis mažiau, galinti iš pirmų lūpų paliudyti koncentracijos stovyklų siaurumą. Jos knyga išsamiai nupasakoja pragarą ir kančias, kurias ji ir kiti išgyvenusieji patyrė karo metu. Tai universali žinia apie viltį ir galiomybes visiems, kurie stengiasi išsivaduoti iš skausmo ir kančių. Šios knygos skaitytojai, įkalinti nenusisekusių vedybų, nedarnių šeimų ar nekenčiamų darbų arba sukaustyti spygliuotos nepasitikėjimo savimi vielos, sužinos, kad džiaugsmą ir laisvę galima išsaugoti bet kokiomis aplinkybėmis.

„Pasirinkimas“ – nepaprasta didvyriškumo, pasipriešinimo ir atjautos, gebėjimo išgyventi neprarandant orumo, proto galios ir moralinės drąsos kronika. Visi mes galime pasimokyti iš įkvepiančios, dėmesį prikaustančios daktarės Eger istorijos ir pagydyti savo sielas.

FILIPAS ZIMBARDO
filosofijos mokslų daktaras
San Fransiskas, Kalifornija,
2017 m. sausis

Aš ir mano paslaptis

Nežinojau apie užtaisytą šautuvą jam po marškiniais, bet tą akimirką, kai vieną 1980-ųjų vasaros dieną kapitonas Džeisonas Fuleris įžengė į mano kabinetą El Pase, širdis nusirito į kulnus ir nugara perbėgo šiurpuliais. Karas išmokė mane pajusti pavojų, nespėjus pačiai susivokti, ko bijau.

Džeisonas buvo aukštas, lieknas, sportiškas, bet tokio nelankstaus kūno, kad veikiau priminė medinę statulą nei žmogų. Mėlynų akių žvilgsnis nutolęs, žandikauliai tvirtai sukąsti, jis nenorėjo – ar negalėjo – kalbėti. Palydėjau prie baltos sofas. Atsisėdo sustingęs ir prispaudė prie kelių kumščius. Niekada nebuvau sutikusi Džeisono ir nežinojau, kas sukėlė jam katatonijos būseną. Sėdėjo užtektinai arti, kad galėčiau paliesti, jo sielvartas buvo kone apčiuopiamas, bet mintimis buvo nutolęs ir visiškai sutrikęs. Džeisonas net nepastebėjo mano sidabrinio pudelio patelės Tesos, irgi sustingusios iš susidomėjimo šalia rašomojo stalo, tarsi antra gyva statula kambaryje.

Giliai įkvėpiau galvodama, nuo ko geriau pradėti. Kartais per pirmą seansą prisistatau, trumpai papasakoju savo biografiją ir išsakau pažiūras. Arba iškart pereinu prie paciento jausmų, atvedusių jį pas mane, stengiuosi juos išsiaiškinti ir panagrinėti. Bet Džeisono nenorėjau apkrauti informacijos gausa ar prašyti iškart atskleisti pažeidžiamas vietas. Jis buvo visiškai sugniuždytas. Turėjau sugalvoti, ką padaryti, kad išdrįstų papasakoti, kas jį taip slegia. Kūnas mane perspėjo apie pavojų ir negalėjau nekreipti į tai dėmesio, bet nenorėjau, kad tai trukdytų jam pagelbėti.

– Kuo galiu jums padėti? – paklausiau.

Jis neatsakė. Net nesumirksėjo. Priminė legendos ar pasakos personažą, pavirtusį akmeniui. Kokie burtai jį atgaivintų?

– Kodėl dabar? – paklausiau.

Tai buvo slaptas mano ginklas. Šį klausimą visuomet užduodu pacientams pirmo seanso metu. Man reikia žinoti, kas paskatino juos apsispręsti. Kodėl iš visų dienų būtent šiandien jie panorą į mane kreiptis? Kuo šiandien skiriasi nuo vakar ar praėjusios savaitės, ar praėjusių metų? Kuo ši diena skiriasi nuo rytojaus? Kartais mus pastūmėja skausmas, kartais viltis traukia iš bedugnės. Klausdama „Kodėl dabar?“ aš ne šiaip užduodu klausimą – aš noriu žinoti viską.

Viena jo akis sutrūkčiojo. Bet jis nieko nepasakė.

– Pasakykite, kas jus atvedė pas mane, – paraginau dar kartą.

Ir vėl jokio atsako.

Mano kūnas įsitempė nuo netikrumo bangos, puikiai suvokiau, koku plonu ledu vaikštomė ir kokioje lemtingoje sankryžoje atsidūrėme: du žmonės akis į akį, abu pažeidžiami, abu rizikuojame stengdamiesi įvardinti jo kančią ir rasti jai vaistus. Džeisono niekas oficialiai pas mane neatsiuntė. Jis atėjo savo noru. Bet iš savo, psichoterapeutės, praktikos ir asmeninės patirties žinojau, kad net pasirinkęs išgyti žmogus gali likti sustingęs dar metų metus.

Matydama sunkius Džeisono simptomus bijojau, kad nepavykus iki jo prisibelsti vienintelis kitas būdas bus rekomenduoti jį savo kolegai, Viljamo Bomonto armijos medicinos centro, kur rašiau daktaro disertaciją, vyriausiajam psichiatrui. Daktaras Haroldas Kolmeris diagnozuos Džeisonui katatoniją, paguldys į ligoninę ir tikriausiai paskirs antipsichozinių vaistų, pavyzdžiui, haloperidolį. Įsivaizdavau Džeisoną su ligoninės marškiniiais, vis dar stiklinėmis akimis, jo dabar įsitempusį kūną varsto raumenų mėšlungis, šį šalutinį efektą dažnai sukelia vaistai psichozei suvaldyti. Visiškai pasiklioviau savo kolegomis psichiatrais, ir esu dėkinga už vaistus, kurie gelbsti gyvybes. Bet nemėgstu siųsti pacientų hospitalizuoti, jei yra bent maža sėkmingos terapijos galimybė. Bijojau, kad jei pasiūlysiu

Džeisoną guldyti į ligoninę ir skirti vaistų, prieš tai neišbandžiusi kitų būdų, vieną sąstingį pakeis kitas, sumedėjusias galūnes ims tampyti nevalingi diskinezijos judesiai – nekoordinuojamas pasikartojančių trūkčiojimų ir drebulio šokis, kai nervų sistema siunčia kūnui signalus be proto leidimo. Džeisono skausmas, kad ir kokia jo priežastis, bus atbukintas vaistų, bet nedings. Gal Džeisonas jausis geriau, gal jausmai apslops – tai dažnai painiojama su geresne savijauta, – bet jis neišgis.

„Ką daryti?“ – klausiau savęs, slenkant slogioms minutėms, kol Džeisonas vis toks pat sustingęs sėdėjo ant mano sofos – nors atėjo savo noru, jis tebebuvo kalėjime. Turėjau tik vieną valandą. Vieną galimybę. Ar galėsiu prisibelsti iki jo sielos? Ar pajėgsiu sustabdyti jo galimą smurtą, kurį jaučiau taip aiškiai, kaip oro kondicionieriaus vėjelį ant savo odos? Ar padėsiu suprasti, jog raktas į laisvę – jau jo rankose, kad ir kokia ta bėda ir skausmas? Tada negalėjau žinoti, kad jei tą dieną nebūtų pavykę prakalbinti Džeisono, jo laukė baisnis likimas nei ligoninės lova, – gyvenimas tikrame kalėjime, veikiau siai mirtininkų kameroje. Žinojau tik viena – privalau pabandyti.

Žvelgdama į Džeisoną supratau, kad jausmų kalba sienos nepramušiu, tad nusprendžiau rinktis būdą, labiau įprastą kariuomenėje. Aš įsakysiu. Jaučiau, kad vienintelė viltis atrakinti jo širdį – išjudinti kūne kraują.

– Eisime pasivaikščioti, – ištariau. Ne prašiau, o pareiškiau. – Kapitone, išvesime Tesą pasivaikščioti į parką – dabar pat.

Džeisonas akimirką puolė į paniką. Nepažįstama moteris, kalbanti ryškiu vengrišku akcentu, įsako jam, ką daryti. Mačiau, kaip dairosi aplink galvodamas: „Kaip man iš čia pabėgti?“ Bet jis buvo geras kareivis, todėl atsistojo.

– Taip, ponias, – atsakė. – Klausau, ponias.

Netrukus daug sužinosiu apie Džeisono traumą ir jis supras, kad, nepaisant akivaizdžių skirtumų, turime daug bendra. Abu patyrėme smurtą. Ir abu žinome, kas yra būti it suakmenėjusiam. Aš

savo viduje irgi nešiojau žaizdą – ir skausmą, tokį gilų, kad daugybę metų negalėjau apie tai net kalbėti su niekuo.

Praeitis mane vis dar persekiojo: kaskart išgirdus sirenas, sunkius žingsnius ar garsiai šaukiančius vyrus man iš baimės svaigdavo galva. Supratau, kad traumuoata mano psichika: viduje nuolat graužė įkyrus jausmas, jog kažkas negerai arba nutiks kas nors baisaus, automatinis atsakas į baimę buvo bėgti, slėptis nuo pavojaus, kuris tykojo visur. Mano trauma vis dar galėjo atsinaujinti nuo paprasčiausių dalykų. Staigus žvilgsnis, tam tikras kvapas galėjo nukelti atgal į praeitį. Tą dieną, kai susipažinau su kapitonu Fuleriu, buvo praėję daugiau kaip trisdešimt metų nuo mano išsivadavimo iš holokausto koncentracijos stovyklos. Šiandien nuo to laiko praėję septyniasdešimt metų. To, kas nutiko, aš niekada nepamiršiu ir niekada nepakeisiu. Bet per tiek laiko supratau, kad galiu rinktis, kaip reaguoti į praeitį. Galiu jaustis nelaiminga arba kupina vilties, galiu pulti į depresiją arba būti laiminga. Mes visuomet galime rinktis, visada turime galimybę suvaldyti save. „Aš esu čia ir dabar“, išmokau sau nuolat kartoti, kol paniški jausmai nurimsta.

Liaudies išmintis sako, kad jei kas trukdo ar kelia nerimą, tiesiog nežiūrėk į tai. Nebūk toje vietoje. Neik tenai. Tad bėgame nuo praeities traumų ir negandų arba nuo dabarties diskomforto ar konfliktų. Suaugusi beveik visą laiką maniau, kad mano išgyvenimas dabartyje priklauso nuo to, ar sugebėsiu laikyti užrakintą praeitį ir jos tamsą. Ankstyvaisiais imigracijos metais Baltimorėje šeštajame dešimtmetyje net nemokėjau angliškai ištarti Aušvico pavadinimo. Nesakau, kad būčiau norėjusi pasakoti, kur buvau, net jei būčiau mokėjusi. Nenorėjau niekieno gailėsčio. Nenorėjau, kad kas nors žinotų.

Norėjau būti eilinė amerikietė. Kalbėti angliškai be akcento. Pamiršti praeitį. Trokšdama priklausyti dabarčiai, bijodama, kad mane gali praryti praeitis, labai stengiausi slėpti savo skausmą. Tada dar nesupratau, kad mano tylėjimas ir noras būti priimtai kyla iš baimės ir tai tėra būdas pabėgti nuo savęs, – kad pasirinkdama ignoruoti praeitį

ir pačią save, net pasibaigus tikrajam įkalinimui, dešimtmečius tebe-gyvenau nelaisvėje. Aš ir mano paslaptis buvome neatsiejamos.

Katatoniškas armijos kapitonas, sėdintis sustingęs ant mano sofos, priminė tai, ką galiausiai atradau pati: jei laikome savo tiesas ir istoriją paslapyje, paslaptys pačios savaime tampa trauma, savotišku kalėjimu. Kad ir ką slepiame, tai toli gražu nesumažina skausmo, ir jei atsisakome tai priimti, minčių kalėjimas neišvengiamai tampa tikras kaip plytų sienos ir plieninės grotos. Jei neleidžiame sau gedėti savo praradimų, žaizdų ir nusivylimų, mes pasmerkti daug kartų juos išgyventi iš naujo.

Laisvė ateina tada, kai išmokstame priimti tai, kas įvyko. Laisvė reiškia, kad turime drąsos sugrauti praeitį, plyta po plytos.

Bijau, kad baisių dalykų nutinka kiekvienam. To mes nepakeisime. Ar galima, vien pažvelgus į savo gimimo liudijimą, išvysti, kad gyventi bus lengva? Deja, ne. Daugybė mūsų liekame įstrigę savo traumose ar širdgėloje ir nesugebame gyventi visaverčio gyvenimo. Bet tai galime pakeisti.

Neseniai Džono Kenedžio tarptautiniame oro uoste, laukdama skrydžio namo į San Diegą, sėdėjau ir tyrinėjau praeivių veidus. Tai, ką pamačiau, mane pribloškė. Mačiau nuobodulį, įtūžį, įtampą, nerimą, sąmyšį, baimę, nusivylimą, liūdesį ir, baisiausia, tuštumą. Labai nuliūda, kad išvydau tiek mažai džiaugsmo ir juoko. Net pilkiausiose mūsų gyvenimo akimirkose galime patirti viltį, pakilimą, laimę. Kasdienis gyvenimas taip pat yra gyvenimas. Net jei skausmingas. Net jei įtemptas. Kodėl mums taip sunku pasijusti gyviems ar patirti gyvenimo pilnatvę? Kodėl taip sunku gyvenimui įpūsti gyvybės?

Jei paklaustumėte, kokia dažniausia diagnozė tarp mano pacientų, neįvardinsiu nei depresijos, nei potrauminio streso sindromo, nors šie susirgimai taip pat gan įprasti tarp tų, kuriuos pažinojau, mylėjau ir kuriems parodžiau kelią į laisvę. Ne, aš įvardinčiau alkį. Mes alkani. Alkstame palaikymo, dėmesio, meilės. Mes alkstame laisvės priimti gyvenimą ir iš tikrųjų pažinti save, būti savimi.

Mano laisvės paieškos ir daug metų patirties dirbant licencijuota psichologe išmokė, jog kančia yra universali. Tačiau aukos sindromas pasirenkamas savo noru. Gyvenimas vienu ar kitu tarpsniu visus mus paverčia aukomis. Kada nors visi išgyvename sielvartą, nelaimę ar smurtą, to priežastimi gali būti aplinkybės, žmonės ar institucijos, kurių beveik arba visai nekontroliuojame. Toks gyvenimas. Mes tampame aukomis ne savo noru. Mums tai primeta. Kaip pavyzdys gali būti įžūlus kaimynai, tūžmingi viršininkai, smurtaujantys sutuoktiniai, neištikimi mylimieji, diskriminuojantys įstatymai ar nelaimingas atsitikimas, dėl kurio atsiduriate ligoninėje.

Aukos sindromas, priešingai, gimsta viduje. Niekas negali priversti mus jaustis auka, tik mes patys. Mes tampame aukomis ne nuo to, kas mums nutinka, o kai patys pasirenkame būti aukomis. Mes išsiugdome aukos mentalitetą – nelankstų, kaltinantį, pesimistinį, įstrigusį praeityje, neatlaidų, baudžiantį ir sveiko proto ribų neturintį mąstymo būdą. Pasirinkę aukos mąstyseną, užsisklendžiame ir tampame savo kalėjimo prižiūrėtojais.

Noriu, kad būtų aišku dėl vieno dalyko. Kai kalbu apie aukas ir išgyvenusiuosius, nekaltinu aukų – dauguma jų neturėjo jokių prošvaisčių. Niekada negalėčiau kaltinti tų, kurie buvo pasiūsti tiesiai į dujų kameras ar mirė ant gultų, nei tų, kurie metėsi ant spygliuotos vielos tvoros su tekančia elektros srove. Sielvartauju dėl žmonių visame pasaulyje, kurie buvo pasmerkti prievartai ir naikinimui. Gyvenu, kad parodyčiau kelią į visavertį gyvenimą visiems kitiems, nepaisant jokių gyvenimo negandų.

Taip pat noriu pasakyti, kad kančia neturi hierarchijos. Niekada mano skausmas nebus stipresnis ar silpnesnis nei kito žmogaus. Nėra tokio grafiko, kuriame pamatytume, kad vieno žmogaus skausmas svarbesnis už kito. Žmonės dažnai man sako: „Dabar mano gyvenime labai sunkus tarpsnis, bet neturiu teisės skųstis – juk tai ne *Aušvicas*.“ Taip lygindami bandome sumažinti savo pačių kančias. Būti išgyvenusiuoju, „atsigavusiuoju“, reiškia be jokių išlygų priimti tai, kas buvo ir kas yra. Jei menkinsime savo nuoskaudas ar bausime