

“*Izvēle* ir viena no tām grāmatām, kas maina cilvēku dzīvi. Šajā sirsnīgajā, līdzjūtīgajā un nebeidzami viedajā stāstā autore dziļi pēta cilvēka garu un spējas izdziedināties. Nespēju iedomāties nozīmīgāku vēstījumu mūsdienu cilvēkiem. Egeres grāmata ir satricinoša, un to vajadzētu izlasīt ikvienam, kam rūp sava iekšējā brīvība un cilvēces nākotne.”

*New York Times Book review*

“Holokausta literatūras meistardarbs. Edītes Egeres atmiņas, viņas dzīve ir neparasta, vienlaikus satraucoša un iedvesmojoša.”

*The Times Literary Supplement*

“Ir daudz sirdi plosošu grāmatu par holokaustu. Bet tikai dažas ir tik spēcīgas kā šīs bijušās baletdejojājas atmiņas.”

*Daily Mail*

“Dr. Egeres dzīve atklāj mūsu spējas pārdzīvot vislielākās šausmas un izmantot šīs ciešanas citu labā. Viņa ir atradusi sevī patiesu brīvību un piedošanu un parāda, kā arī mēs to varam izdarīt.”

*DEZMONDS TUTU, Nobela Miera prēmijas laureāts*

“No nacistu koncentrācijas nometnes ieslodzītās līdz psihoterapeitei, kas palīdz citiem atgūties no visu veidu grūtībām. Viņas dzīve un darbs ir neticams piemērs piedošanai, spējai izdziedināties un augstsirdībai.”

*ŠERILA SANDBERGA*

THE  
CHOICE

Embrace the Possible

Dr. Edith Eva Eger

Dr. Edīte Eva Egere

# IZVĒLE

Vienmēr ir iespējams  
izvēlēties brīvību

No angļu valodas tulkojusi  
Liene Spīgule



821. 111(73)-94

Eg 280

**Edith Eva Eger**

**THE CHOICE**

Copyright © 2017 by Dr. Edith Eger  
First Scribner hardcover edition September 2017.  
Scribner An Imprint of Simon & Schuster, Inc.  
Cover design TWO ASSOCIATES  
All rights reserved.

**Edite Eva Egere**

**IZVĒLE**

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA  
Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*  
Redaktore *Daina Grūbe*  
Korektore *Ilona Burka*  
Vāka dizainu adaptējusi *Ilze Isaka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra iela 6,  
Rīga, LV-1010. R-484.  
Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs.

Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums.

Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā.

© Tulkojums latviešu valodā, Liene Spīgule, 2022

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2022

ISBN 978-9934-0-9783-6

Šī grāmata veltīta manas ģimenes piecām paaudzēm:  
tētīm Lajošam – viņš man iemācīja smieties;  
mammai Ilonai – viņa man palīdzēja atrast sevī nozīmīgāko;  
manām apburošajām un apbrīnojamajām māsām Magdai un Klārai;  
maniem bērniem Mariannai, Odrijai un Džonam;  
viņu bērniem Lindsijai, Džordanam, Reičelai, Deividam un Ešlijai  
un viņu bērnbērniem Sailesam, Greiemam un Heilai.



# Saturs

Priekšvārds – Filips Zimbardo, <i>PhD</i>	9
---	---

## PIRMĀ DAĻA. IESLODZĪJUMS

Ievads. Man bija noslēpums, kas turēja mani gūstā	17
1. nodaļa. Četri jautājumi	27
2. nodaļa. Neviens nevar atņemt tavas domas	49
3. nodaļa. Elles deja	59
4. nodaļa. Ritentiņš	71
5. nodaļa. Nāves Kāpnes	85
6. nodaļa. Izvēlēties zāles stiebru	93

## OTRĀ DAĻA. IZBĒGŠANA

7. nodaļa. Mans varonis, mans ļaundaris	101
8. nodaļa. Iekāpt pa logu	116
9. nodaļa. Nākamajā gadā Jeruzalemē	137
10. nodaļa. Bēgšana	153

## TREŠĀ DAĻA. BRĪVĪBA

11. nodaļa. Atbraukšanas diena	169
12. nodaļa. <i>Grīneri</i>	173
13. nodaļa. Jūs arī tur bijāt?	188

14. nodaļa. Viens izdzīvojušais otram	205
15. nodaļa. Ko dzīve no manis sagaidīja	221
16. nodaļa. Izvēle	237
17. nodaļa. Tad Hitlers uzvarēs	264
18. nodaļa. Gebelsa gulta	268
19. nodaļa. Akmens uz kapa	286

#### CETURTĀ DAĻA. DZIEDINĀŠANA

20. nodaļa. Brīvības deļa	305
21. nodaļa. Meitene bez rokām	321
22. nodaļa. Kad jūra pati pašķiras	337
23. nodaļa. Atbrīvošanas diena	346
Pateicības	349



# Priekšvārds

**Filips Zimbardo, PhD**

*Stenfordas Universitātes emeritētais profesors un psihologs Fils Zimbardo ir daudzu ievērojamu grāmatu, kā arī plaši pazīstamā Stenfordas cietuma eksperimenta (1971) autors. Par 2007. gadā izdoto grāmatu "Lucifera efekts. Kāpēc labi cilvēki kļūst ļauni?" viņš saņēmis Viljama Džeimsa balvu kā par labāko grāmatu psiholoģijas nozarē. Grāmata ieguvusi atzinību visā pasaulē. Dr. Zimbardo ir izstrādājis projektu "Iztēles varonis" un ir šī projekta vadītājs.*

Kādā pavasarī Dr. Edīte Eva Egere saņēma ASV Jūras kara flotes galvenā psihiatra uzaicinājumu apmeklēt vienu no pasaules lielākajiem karakuģiem "USS Nimitz". Tobrīd kuģis, uz kura bija izvietota aviācijas bāze, atradās netālu no Kalifornijas krastiem. Dr. Egere iekāpa vienā no iznīcinātājlidmašīnām, kas jau pēc mirkļa ar triecienu nolaidās uz karakuģa šaurā, piecsimt pēdu garā skrejceļā, ar astes āķi ieķeroties trosē, kura to apstādina, lai lidmašīna neieslidētu okeānā. Dr. Egerei – vienīgajai sievietei uz kuģa – ierādīja istabu kapteiņa kajītē. Kāds bija viņas uzdevums? Dr. Egere bija ieradusies, lai apmācītu piecus tūkstošus jauno jūras kājnieku, kā tikt galā ar kara šausmām, psihotraumām un haosu.

Daktere Egere neskaitāmas reizes bija ārstējusi īpašo uzdevumu spēku kareivjus gan ar posttraumatiskā stresa sindromu,

gan ar karā gūtām smadzeņu traumām. Kā šī trauslā vecmāmiņa spēj palīdzēt tik daudziem militāristiem atgūties no karā pārdzīvotā?

Pirms biju iepazinies ar Dr. Egeri personiski, es reiz piezvanīju viņai, lai uzaicinātu viņu sniegt maniem studentiem Stenfordā lekciju mācību priekšmetā “Prāta kontroles psiholoģija”. Dzirdot akcentu un cienījamā vecuma pieskaņu balsī, iztēlojos viņu kā vecmāmiņu no kādas slāvu zemes ar lakatiņu, kas sasiets zem zoda. Taču, kad doktore uzrunāja manus studentus, es pats tūliņ sajutu viņas dziedināšanas spējas. Mirdzošs smaids, zaiģojoši auskari, zeltaini mati – viņa burtiski staroja. Vēlāk no sievas uzzināju, ka viņa bija no galvas līdz kājām ģērbusies *Chanel* drēbēs. Dr. Egeres sirdi pļošošais stāstījums par nacistu nāves noietnēs piedzīvotajām šausmām bija dzīvīgs, pozitīvas enerģijas un humora pilns. No viņas izstaroja tik spēcīgs klātbūtnes efekts un dvēselisks siltums, ka es to varu raksturot tikai kā absolūtu gaismu.

Dr. Egeres dzīves gaitā ir bijis daudz tumšu brīžu. Pusaudzes vecumā viņu ieslodzīja Aušvicā. Par spīti spīdzināšanai, badam un pastāvīgām nāves bailēm, viņai izdevās nosargāt gan savu mentālo, gan gara brīvību. Pārciestās šausmas viņu ir nevis salauzušas, bet gan spēcīnājušas un norūdījušas. Patiesībā viņas viedumu ir attīstījuši tieši dzīves postošākie brīži.

Dr. Egere spēj palīdzēt citiem izdziedināties, jo pati ir nogājusi ceļu no psiholoģiskas traumas līdz uzvarai pār sevi. Viņa ir atklājusi, kā izmantot piedzīvoto nežēlību, lai dziedinātu daudzus citus – gan militārpersonas, kā, piemēram, tos, kuri atrodas uz karakuģa “*USS Nimitz*”, gan laulātos pārus, kas nespēj atjaunot bijušās jūtas. Viņa dziedina atstumtos, izvarotos, atkarīgos un slimības nomāktos, tos, kuri zaudējuši tuviniekus un cerības. Un tos, kuri cieš no ikdienas sarūgtinājumiem vai negaidītiem dzīves pārbaudījumiem. Viņas vēstījums iedvesmo mūs katru kļūt brīvam no ciešanām – atrast savu iekšējo gaismu.

Kad lekcija beidzās, visi trīssimt mani studenti pielēca kājās, pavadot doktori ar ovācijām. Pēc tam vismaz simt jauniešu gaidīja rindā, lai varētu personiski pateikties šai fantastiskajai sievietei un apskaut viņu. Savas pasniedzēja karjeras laikā, kas mērāma vairākos gadu desmitos, pirmo reizi redzēju tik ļoti iedvesmotus studentus.

Turpmākajos divdesmit gados, kad mēs ar Edīti strādājām un ceļojām kopā, līdzīgu reakciju novēroju ikkatrā auditorijā jebkurā pasaules vietā. Gan pie “Varoņu apaļā galda” Flintā Mičiganas štatā, kur runājām ar jauniešiem no pilsētas nabadzīgākajiem rajoniem, kuros puse iedzīvotāju bija bezdarbnieki, turklāt arvien biežāk uzliesmoja rasistiski konflikti, gan Ungārijā, Budapeštā – pilsētā, kur bija gājuši bojā daudzi no Edītes radniekiem un simtiem atnākušo vēlējās atbrīvoties no traumējošās pagātnes un uzsākt jaunu dzīvi. Varu apliecināt, ka tā tas notiek atkal un atkal – Edītes klātbūtnē klausītāji burtiski transformējas.

Šajā grāmatā Dr. Egere savij kopā savu pacientu izdziedināšanas pieredzi ar neaizmirstamo stāstu par viņas izdzīvošanu Aušvicā. Arī citu holokausta upuru memuāri dramatisma ziņā līdzinās Dr. Egeres aprakstītajam, taču es vēlos iepazīstināt visu pasauli ar šo grāmatu ne tikai viņas pašas dzīvesstāsta dēļ. Patiesībā Edīte ir balstījusies uz savu pieredzi, lai iemācītu daudziem citiem atklāt istu brīvību. Tādējādi viņas grāmata ir ne tikai vēl viena no holokausta liecībām, kas ir tik nozīmīgas pagātnes atmiņas. Autores galvenais mērķis ir palīdzēt katram atbrīvoties no sava prāta gūsta. Jebkurš no mums savā ziņā atrodas garīgā sprostā, un Edītes uzdevums ir palīdzēt saprast: ja varam sevi ieslodzīt, tad varam arī atbrīvot.

Jaunākas paaudzes klausītājiem Edīte bieži tiek pieteikta kā “Anna Franka, kura nenomira”, jo, kad Edīte un Anna tika deportētas uz nometnēm, viņas bija vienā vecumā un bija līdzīgi audzinātas. Par spīti cietsirdībai un vajāšanai tautības

dēļ, abas nezaudēja līdzcietību, turpinot ticēt, ka ikvienā cilvēkā mājā labestība. Kad Anna Franka sāka rakstīt dienasgrāmatu, viņa vēl nebija sastapusies ar necilvēcīgajiem apstākļiem koncentrācijas nometnēs. Tāpēc Edītes izdzīvotājas un ārstes (un vecvecmāmiņas!) pieredzes stāsts ir gan aizkustinošāks, gan aizraujošāks.

Dr. Egere – līdzīgi kā citi ievērojami autori savos darbos par holokaustu – savā grāmatā ataino gan ļaunuma vistumšāko pusi, gan cilvēka nesalaužamo gribu stāties tam pretī. Taču šai grāmatai ir arī pievienotā vērtība. Iespējams, labākais salīdzinājums būtu Viktora Frankla, arī holokausta upura, slavenā grāmata “Izdzīvošanas māksla”. Līdzīgi kā Frankls, arī Dr. Egere ir zinātniski pētījusi cilvēka būtību un iedziļinājusies tajā, taču viņa ilgus gadus ir bijusi psihoterapeite, tāpēc viņas rakstītais skan maigi un saprotoši. Viktors Frankls ataino to ieslodzīto psiholoģiju, kuri bija kopā ar viņu Aušvicā, bet Dr. Egere mums klāsta, kā iegūt prāta brīvību.

Savā darbā esmu daudz pētījis sociālās vides negatīvo ietekmi uz mūsu psihi. Esmu centies izprast mehānismus, kas konkrētās situācijās liek mums pakļauties, samierināties un neiejaukties, lai gan pārvarēt netaisnību var, tikai izvēloties citu ceļu – rīkojoties varonīgi. Edīte ir palīdzējusi man atklāt, ka varoņi ir ne tikai tie, kas paveikuši šķietami neiespējamo vai rīkojušies impulsīvi un riskanti, lai pasargātu sevi un citus (pati Edīte ir rīkojusies abējādi). Varonība ir gan domāšanas veids, gan arī personisko un sociālo ieradumu kopsakarība. Tā ir cilvēka ekzistences veids. Un īpašs veids, kā uzlūkot sevi. Dzīves izšķirošajos brīžos varoņa rīcība ir produktīva, viņš aktīvi cīnās pret netaisnību, lai mainītu pasauli uz labo pusi. Turklāt varonim ir nepieciešama liela morāla drosmē. Katrā no mums ir savs iekšējais varonis, kurš gaida, kad tam būs ļauts izpausties. Varētu teikt, ka mēs ikviens “trenējam varonību”. Un mūsu “treneris” ir dzīve, ikdienišķi apstākļi, kas piedāvā attīstīt varoņa iemaņas:

būt labsirdīgiem un līdzjūtīgiem pret citiem un galvenais – pašiem pret sevi; stiprināt mīlestības saites arī vissarežģītākajās attiecībās; spēcīnāt un attīstīt savu prāta brīvību. Edīte nenoliedzami ir varone. Viņa māca mums katram augt, lai būtiski un ilgstoši mainītu ne tikai sevi, bet arī attiecības un visu mūsu pasauli.

Pirms diviem gadiem mēs ar Edīti devāmies uz Budapeštu – pilsētu, kur tolaik, kad nacisti uzsāka Ungārijas ebreju vajāšanu, dzīvoja viņas māsa. Apmeklējām sinagogu, kuras pagalmā ir izveidots memoriāls holokaustā cietušo piemiņai – uz sienām ir izvietotas fotogrāfijas, kas uzņemtas pirms kara, kara laikā un pēc tā. Mēs apmeklējām holokausta upuru piemiņas vietu Donavas upes krastā; starp tiem bija arī daži no Edītes radniekiem, kurus Otrā pasaules kara laikā nogalināja ungāru nacistiskās partijas biedri. Viņiem lika nostāties upes krastā un novilkt apavus un tad nošāva – lai mirušo ķermeņus, kas iekrituši upē, aizskalotu straume. Baiso pagātņi šeit varēja sajust līdz kaulam.

Budapeštā Edīte runāja arvien mazāk un mazāk. Vai dienā redzētais netraucēs viņai vakarā uzstāties sešsimt klausītāju priekšā? Šī emocionālā ceļojuma dēļ viņai noteikti bija uzbangušas sāpīgas atmiņas. Taču, kad Edīte uzkāpa uz skatuves, viņa neiesāka lekciju ar stāstu par pārdzīvotajām bailēm, šausmām un iegūto psihotraumu, par ko droši vien atgādināja todien apmeklētās vietas. Nē, viņa iesāka ar stāstu par labsirdību un ikdienas varonību, atgādinot mums, ka tā pastāv pat ellē. “Visļauņākajā situācijā mēs atklājam sevi vislabāko,” viņa sacīja. “Vai tas nav pārsteidzoši?”

Lekcijas beigās Edīte augsti pacēla kāju – veica baleta kustību, kas jau bija kļuvusi par viņas firmas zīmi uz atvadām, – un iesaucās: “Tagad dejo visi!” Skatītāji visi kā viens piecēlās kājās. Simtiem cilvēku uzskrēja uz skatuves. Lai gan mūzikas nebija, mēs dejojām. Dejojām, dziedājām, smējāmies un apskāvāmies, svinot dzīvi kā nekad.

Dr. Egere pieder pie tās holokausta upuru paaudzes (viņu skaits kļūst arvien mazāks), kas savām acīm redzējusi koncentrācijas nometnēs valdošās šausmas. Grāmatā Edīte stāsta par elles mokām un psihotraumām, ko kara laikā un pēc tā piedzīvojusi viņa pati un citi izdzīvojušie. Grāmata paredzēta tiem, kuri vēlas atbrīvoties no sāpēm un ciešanām. Tās galvenais vēstījums ir cerība un izvēles iespēja. Ja esat sevi ieslodzījuši neveiksmīgā laulības dzīvē, destruktīvās ģimenes attiecībās vai darbā, ko ienīstat, ja esat savu prātu iesprostojuši ierobežojošās pārliecībās, šajā grāmatā atklāsiet, ka jums pieder izvēle atgūt prieku un brīvību neatkarīgi no apstākļiem.

Grāmata "Izvēle" ir brīnišķīgs dzīvesstāsts par varonību un dziedināšanu, par izturību un līdzcietību, par izdzīvošanu, nezaudējot pašcieņu, par domu spēku un drosmīgu garu. Dr. Egere aizraujošais stāstījums par viņas dzīvi un pacientiem iedvesmo un māca, kā mēs varam izdziedēt paši sevi.

2017. gada janvārī  
Sanfrancisko Kalifornijā

PIRMĀ DAĻA



# IESLODZĪJUMS





## Man bija noslēpums, kas turēja mani gūstā

Kādā 1980. gada vasaras dienā manā kabinetā Elpaso ieradās kapteinis Džeisons Fullers. Lai gan nezināju, ka viņam aiz krekla noslēpta uzlādēta pistole, neizskaidrojamā kārtā pēkšņi man vēderā viss sagriezās un saspringa kakls. Karš bija iemācījis sajūst bailes, pirms spēju izskaidrot, kāpēc tās radušās.

Džeisons bija gara auguma, ar atlētisku ķermeņa uzbūvi, nedabīgi kokainu gaitu, cieši sakniebtu žokli un zilām acīm, kas vērās nekurienē. Viņš negribēja – vai arī nespēja – runāt. Es viņu pavadīju līdz kabineta baltajam dīvānam. Vīrietis stīvi apsēdās, cieši savilktās dūres piespiezdams pie ceļiem. Tā kā Džeisonu redzēju pirmo reizi, viņa acīm redzami katatoniskā stāvokļa iemesls man nebija zināms. Lai gan viņš sēdēja rokas stiepiena attālumā un viņa ciešanas šķita gandrīz taustāmas, kapteiņa gars bija neaizsniedzami tālu un šķita apmaldījies. Viņš, iespējams, pat nepamanīja manu sudrabkrāsas pūdeli, vārdā Tesa, kas stāvēja blakus manam galdam kā otra dzīva, trauksmainās gaidās sastingusi statuete.

Es dziļi ievilku elpu, domās pārlikdama, ar ko labāk sākt. Dažreiz es pirmo seansu sāku, iepazīstinot klientu ar sevi, nedaudz pastāstot par savu pieredzi, kā arī par metodēm, ko izmantoju. Citkārt bez lieka ievada uzdošu jautājumus, lai

izzinātu un saprastu, kādas emocijas likušas klientam griezties pēc manas palīdzības. Džeisona gadījumā šķita, ka ir būtiski neuzkraut viņam pārāk daudz informācijas un neuzdot jautājumus, kas varētu pārāgri skart kādu viņam sāpīgu tematu. Vīrietis bija pilnībā ierāvies sevī. Vajadzēja atrast visatbilstošāko pieeju, lai viņš sajostos drošībā un dotu sev atļauju atklāt to sāpju avotu, kuru tik cieši cenšas nosargāt sevī. Turklāt man bija jāpievērš uzmanība savam ķermenim, neļaujot baiļu sajūtai pārmākt spēju palīdzēt.

“Kā es varu jums palīdzēt?” es jautāju.

Vīrietis neatbildēja. Pat aci nepamirkšķināja. Viņš man atgādināja noburtu pasaku varoni, kas pārvērsts par akmeni. Kāds brīnums gan varētu viņu atdzīvināt?

“Kāpēc tieši tagad?” es pavaicāju. Šis jautājums ir mans slepenais ierocis. To pirmā seansa laikā uzdošu visiem klientiem. Man ir jānoskaidro, kas viņiem licis pieņemt lēmumu mainīties. Kāpēc viņi vēlas saņemt manu palīdzību tieši šodien, nevis kādu citu dienu? Ar ko šodiena atšķiras no vakardienas, no pagājušās nedēļas vai pagājušā gada? Kāpēc šodiena ir citāda nekā rītdiena? Dažreiz mēs vēlamies atbrīvoties no dvēseles sāpēm un citreiz – piepildīt nākotnes cerības. “Kāpēc tagad?” – tas nav tikai parasts jautājums; tas iekļauj sevī itin visu.

Vīrietis uz mirkli samiedza vienu aci, tomēr neteica ne vārda.

“Kāpēc esat atnācis pie manis?” es uzdevu nākamo jautājumu.

Joprojām klusums.

Mans ķermenis saspringa, un es izjutu nedrošību, jo apzinājos, ka abi esam nopietnā dzīves pagrieziena punktā: divi cilvēki viens otram pretī, abi trausli, viegli ievainojami, abi meklējam, kā dziedēt sāpes, ko nav iespējams ietērt vārdos. Džeisons nebija ieradies ar oficiālu norīkojumu. Šķiet, tas bija viņa paša lēmums. Tomēr pēc savas pieredzes – gan ārstes darbā, gan

personiskajā dzīvē – varu apgalvot, ka pat tad, ja cilvēks ir izvēlējies sevi dziedināt, viņš var palikt ierāvis sevī gadiem ilgi.

Pamatojoties uz simptomiem, ko novēroju, secināju, ka Džeisona psihiskais stāvoklis ir salīdzinoši smags. Ja nespēju palīdzēt viņam atvērties ar savām metodēm, man nāksies viņu nosūtīt pie kolēģa Viljama Bomona, Armijas Medicīnas centra galvenā psihiatra, kurš viņam noteiks diagnozi “katatonija”, hospitalizēs un varbūt nozīmēs kādu antipsihotisku līdzekli, kā, piemēram, *Haldol*. Iztēlojos Džeisonu slimnīcas naktskreklā. Truls skatiens nemainīgi veras tukšumā, ķermenis vēl stīvāks muskuļu spazmu dēļ – tādas bieži vien ir to medikamentu blaknes, kurus izraksta cīņai ar psihozēm. Es pilnībā paļaujos uz savu kolēģu profesionalitāti un esmu ļoti pateicīga par zālēm, kas spēj glābt pacientu dzīvības. Tomēr cenšos izvairīties no pacienta hospitalizēšanas, ja pastāv iespēja psihisko stāvokli uzlabot, izmantojot psihoterapiju. Es baidījos – ja Džeisons nonāks slimnīcā un tiks ārstēts ar zālēm, pirms tam neizmēģinot citas metodes, viņa stīvums pārvērtīsies par diskinēzijai raksturīgo stāvokli – nekontrolējamām, atkārtotām kustībām un tikiem, kad nervu sistēma sūta ķermenim signālu kustēties bez prāta atļaujas. Jā, medikamenti apslāpēs sāpes, lai kāds būtu to cēlonis. Tomēr tas netiks risināts. Viņš, iespējams, jutīsies labāk, vai arī sāpes mazināsies – to bieži vien jauc ar veselības uzlabošanos –, tomēr viņš nebūs izdziedināts.

Seansa minūtēm lēnām ritot, jautāju sev: *ko nu?* Džeisons sēdēja manā priekšā sastindzis – atnācis pēc brīvas gribas, tomēr sevi ieslodzīts. Man bija dota tikai viena stunda. Viena iespēja. Vai es tikšu viņam klāt? Vai spēšu savaldīt Džeisona vardarbīgo enerģiju, kas virmoja telpā tikpat spēcīgi kā ventilatora gaisa plūsma, kuru jutu uz savas ādas? Vai es spēšu palīdzēt viņam saprast, ka paša rokās jau ir to slēdzeņu atslēga, kas viņu var atbrīvot no gūsta – lai arī kādas grūtības un sāpes būtu to izraisījušas? Tobrīd es vēl nezināju, ka tad, ja man neizdosies tikt

Džeisonam klāt tajā pašā dienā, viņu var sagaidīt daudz sliktāks liktenis nekā nonākšana slimnīcā – dzīve īstā cietumā vai pat nāves spriedums. Tobrīd zināju tikai vienu: man ir jāmēģina.

Pētot Džeisonu, es sapratu, ka uzsākt ar viņu sarunu par jūtām būtu bezjēdzīgi, tāpēc izvēlējos viņam pierastāku un saprotamāku valodu – devu pavēli. Nojautu, ka vienīgais veids, kā varu palīdzēt viņam atbrīvoties, ir asinsrites uzlabošana.

“Mēs ejam pastaigā,” es teicu. Tas nebija lūgums vai ierosinājums. Tā bija pavēle. “Kapteini, mēs vedīsim Tesu uz parku. Tūlīt!”

Uz mirkli Džeisona sejā parādījās izbilis. Sveša sieviete, kuras runā krietni dzirdams ungāru akcents, viņam pavēl kaut ko darīt? Redzēju, kā viņš satraukti skatās apkārt, domādams: “Kā lai es tieku no šejienes ārā?”

Tomēr, būdams krietns kareivis, viņš piecēlās un atbildēja: “Tieši tā, kundze. Tieši tā!”

Drīz es noskaidroju Džeisona psihotraumas iemeslu, savukārt viņš man atklāja, ka, par spīti skaidri redzamajām atšķirībām, mums ir daudz kopīga. Mēs abi pazinām vardarbību. Un iekšēja sasaluma izjūtu. Arī es biju turējusi sevī nesadzijušu rētu, tik dziļu un sāpīgu, ka gadiem ilgi nespēju par to ne ar vienu runāt.

Pagātne joprojām turpināja mani vajāt. Ikreiz, kad dzirdēju sirēnu gaudošanu, smagu soļu dimdēšanu vai vīriešu bļautīšanos, mani pārņēma trauksmes izjūta un sareiba galva. Kā uzzināju vēlāk, to sauc par psihotraumu. Tā ir gandrīz pastāvīga apdraudējuma izjūta, kas smadzenēm ziņo, ka kaut kas nav labi. Vai arī ka tūlīt, tūlīt notiks kaut kas šausmīgs. Tā ir automātiska baiļu izjūta, kas ziņo manam ķermenim, ka jābēg, jāslēpjas no briesmām, kuras draud itin visur. Šis traumatiskā izjūta var rasties arī ikdienišķās situācijās – kāds skats vai konkrēta smarža spēj aizraut mani atpakaļ pagātnē. Todien, kad iepazinās ar kapteini Fulleru, bija pagājuši vairāk nekā trīsdesmit

gadi, kopš tiku atbrīvota no holokausta laika koncentrācijas nometnēm. Šobrīd ir pagājuši vairāk nekā septiņdesmit gadi. Notikušo nevar aizmirst un nevar mainīt. Tomēr, gadiem ejot, esmu iemācījusies sadzīvot ar pagātnes notikumiem. Man ir izvēle. Varu ciest vai arī cerēt uz labāko. Varu būt nomākta vai justies laimīga. Mums vienmēr ir izvēle, spējas kontrolēt situāciju. Trauksmes brīžos esmu iemācījusies sevi nomierināt, neskaitāmas reizes atkārtojot: *Esmu šeit, šī ir tagadne!*

Sabiedrībā ir pieņemts uzskats: ja tevi kaut kas satrauc, nedomā par to, nepievērs tam uzmanību. Neļaujies, lai trauksme tevi ievilkt dziļāk. Tā mēs bēgam no pagātnes traumām un grūtībām vai no tagadnes neērtībām un konfliktiem. Lielu daļu savas pieauguša cilvēka dzīves es uzskatīju, ka dzīvot tagadnē iespējams tikai tad, ja piedzīvotos drūmos notikumus atstāj ieslodzītus pagātnē. Divdesmitā gadsimta piecdesmitajos gados, kad ierados Baltimorā kā imigrante, es pat nezināju, kā angļiski izrunā vārdu “Aušvica”. Lai gan – ja būtu zinājusi, es šā vai tā negribētu nevienam neko stāstīt. Nevēlējos, lai mani žēlotu. Negribēju, lai kāds zinātu.

Gribēju būt tikai kārtējais laimes meklētājs brīnumzemē “Amerika”. Vēlējos iemācīties runāt angļiski bez akcenta. Paslēpties no pagātnes. Vēlme iederēties un mūžīgās bailes, ka pagātnes rēgi neatstāsies, deva spēku intensīvi strādāt smagu darbu, lai apslāpētu savas sāpes. Toreiz vēl nezināju, ka mana klusēšana un vēlme iederēties (abu pamatā bija bailes) ir veids, kā aizbēgt no sevis. Izrādījās, ka desmitiem gadu pēc faktiskā ieslodzījuma es joprojām izvēlējos nebūt brīva. Mans noslēpums turēja mani gūstā.

Katatoniskais armijas kapteinis, kurš nekustīgi sēdēja uz dīvāna, bija man kā atgādinājums tam, ko beidzot biju atklājusi: ja slēpjam savus pagātnes notikumus, šie noslēpumi var kļūt paši sev par traumām, par ieslodzījumu. Ja liedzam sev iespēju notikušo pieņemt, tas kļūst nepārvarams kā ķieģeļu

sienas un dzelzs restes, nemaz nerunājot par iespēju remdēt sāpes. Ja neļaujam sev izsāpēt piedzīvotos zaudējumus, ievainojumus vai vilšanās, mēs nolemjam sevi šiem pārdzīvojumiem atkal un atkal no jauna.

Lai iegūtu brīvību, ir jāiemācās pieņemt notikušo – saņemt drosmi un nojaukt šo sienu ķieģeli pa ķieģelīm.

Diemžēl ar nelāgām situācijām dzīvē sastopas ikviens. Un bijušo mainīt nav iespējams. Vai jūsu dzimšanas apliecībā rakstīts, ka dzīvot būs viegli? Nē. Tomēr daudzi no mums nespēj atbrīvoties no pārdzīvotās traumas vai sērām, tāpēc nebauda pilnvērtīgu dzīvi. Lūk, to mēs varam mainīt.

Nesen, sēdēdama Kenedija Starptautiskajā lidostā un gaidāma lidmašīnu, lai dotos mājup uz Sandjego, vēroju katra garāmejošā svešinieka seju. Redzētais mani dziļi šokēja. Es pamaniju sejās garlaicību, niknumu, spriedzi, satraukumu, apjukumu, nedrošību, vilšanos, skumjas un – vissatraucošāk – tukšumu. Jutos ļoti skumji, redzot tik maz prieka un jautrības. Pat vistumšākajos dzīves brīžos taču pastāv iespēja izjust cerību, dzīvesprieku, laimi. Arī ikdienišķa dzīve ir dzīve. Tāpat kā sāpju un stresa pilna dzīve. Kāpēc tad mēs tik bieži cīnāmies par to, lai justos dzīvi, bet neļaujam sev baudīt dzīvi pilnvērtīgi? Kāpēc ir tik grūti atdzīvināt pašu dzīvi?

Ja jūs man vaicātu, kādas ir parastākās diagnozes cilvēkiem, kurus dziedinu, es neteiktu, ka tā ir depresija vai posttraumatiskā stresa traucējumi, lai gan šie stāvokļi bija bieži sastopami cilvēkiem, kurus es iepazinu, iemīlēju un kuriem parādīju ceļu uz brīvību. Tomēr, ja man būtu jānosaka viņu diagnoze, es sacītu – izsalkums. Mēs esam izsalkuši. Izsalkuši pēc atzinības, uzmanības un mīļuma. Izsalkuši pēc brīvības, kas ļauj pilnībā baudīt dzīvi, patiesi iepazīt sevi un būt tam, kas esam.

Ciešanas ir neizbēgamas – to esmu konstatējusi gan pašas brīvības meklējumos, gan arī ilgus gadus profesionāli darbojoties

kā psihiatre. Taču justies kā cietējam – tā ir izvēle. Ir liela atšķirība starp cietušo un cietēju. Iespējams, katram savas dzīves laikā kādā veidā būs jācieš – no sāpēm, nelaimes vai varmācības, ko izraisījuši ārēji apstākļi, citi cilvēki vai vietas, kur mūsu ietekmes spēja ir maza vai tās nav nemaz. Tā dzīvē notiek. Mēs kļūstam par cietušajiem. Tomēr iemesls ir ārējs. Vai tā būtu kaimiņu bērnu nežēlība vai dusmīgs šefs, fiziski vardarbīgs vīrs vai neuzticīgs mīļotais, diskriminējoša likumdošana vai nelaimes gadījums, kura dēļ jādodas uz slimnīcu.

Bet par cietēju mēs sevi padarām paši. Par cietēju mūs nevar padarīt neviens cits kā tikai mēs paši. Mēs kļūstam par upuriem ne tāpēc, ka ar mums kaut kas ir noticis, bet gan tādēļ, ka izvēlamies turēties pie savām ciešanām. Tādējādi mēs attīstām upura domāšanu – kļūstam sastinguši, pārmetoši, pesimistiski, iestrēguši pagātnē. Mēs nespējam piedot, esam nosodoši, bez veselīgām emocionālajām robežām. Kad izvēlamies domāt kā cietēji, mēs turam paši sevi ieslodzījumā.

Lūdzu, nepārprotiet mani: kad runāju par upuriem un izdzīvojušajiem, es nekādā gadījumā nevainoju upurus, no kuriem daudziem nebija izvēles. Nekad nevainošu tos, kurus aizsūtīja pa taisno uz gāzes kamerām, kuri nomira no metnēs uz koka lāvām, kuri ieskrēja elektriskajos žogos. Es sēroju par visiem upuriem, kuri ir cietuši no vardarbības un posta. Taču mans uzdevums ir iedrošināt citus cilvēkus, ka dzīves visgrūtākos brīžus varam uzveikt pašu spēkiem.

Es arī vēlos piebilst, ka nepastāv ciešanu hierarhija. Nevar apgalvot, ka man ir sāpējis vairāk nekā jums, jo sāpes nav attēlojamas grafiskā skalā. Nevar aprēķināt koeficientu, kas salīdzinātu viena cilvēka skumjas ar cita skumjām. Cilvēki man ir teikuši: “Šobrīd man dzīvē iet diezgan grūti, bet man nav tiesību žēloties – tā nav *Aušvica*.” Šādi salīdzinājumi noniecina viņu pašu sāpes. Pilnībā pieņemt to, kas noticis un notiek, – tā jādomā izdzīvotājam, “dzīvot gribētājam”. Ja savas sāpes

novērtējam par zemu, ja sodām sevi par šibrīža apjukumu vai izvairīšanos no sabiedrības, vai bailēm, ka nespēsīm tikt galā ar dzīves grūtībām – lai cik nenožīmīgas tās šķistu citiem –, mēs vēl aizvien izvēlamies upura lomu. Mēs nevis saskatām savas iespējas, bet gan nosodām sevi. Es nevēlos, lai, izlasījuši manu dzīvesstāstu, jūs teiktu: “Manas ciešanas taču ir daudz nenožīmīgākas.” Gribu, lai pēc grāmatas izlasīšanas jūs sacītu: “Ja viņa to spēj, es arī varu!”

Kādu rītu es ieraudzīju pie sava kabineta divas klientes – aptuveni četrdesmit gadus vecas sievietes, abas mātes. Pirmās sievietes meitai bija neārstējama slimība – hemofilija. Gandrīz visu seansa laiku viņa raudāja, jautājot, kā Dievs var pieļaut, ka viņas bērns mirst. Man viņas bija ļoti žēl, jo sieviete bija pilnībā nodevusies rūpēm par meitu un gaidāmā zaudējuma satriekta. Dusmas mijās ar sērām, viņa vairs nezināja, vai spēs sadzīvot ar šīm sāpēm.

Savukārt nākamā paciente ieradās nevis no slimnīcas, bet gan no bāra. Arī viņa atvēlētās stundas laikā daudz raudāja. Viņu satrauca tas, ka tikko iegādātā jaunā kadiljaka markas auto dzeltenās krāsas tonis neatbilst tam, kādu viņa bija pasūtījusi. Virspusēji raugoties, viņas satraukuma pamats bija smieklīgs, it īpaši salīdzinājumā ar iepriekšējo pacientu, kuras bērns bija uz nāves gultas. Tomēr es zināju par šo sievieti pietiekami daudz, lai saprastu, ka raudāšanas pamatā ir nevis neapmierinātība ar auto krāsu, bet gan vilšanās par daudz nopietnākām dzīves situācijām, kad kaut kas nebija izdevies tā, kā viņa bija cerējusi. Vientulība laulībā; no kārtējās skolas izslēgts dēls; karjera, no kuras viņa atteicās, lai veltītu lielāku uzmanību vīram un dēlam. Bieži vien sīka, ikdienišķa neapmierinātība norāda uz lielākiem zaudējumiem, raizēšanās par šķietami nenožīmīgām lietām ir atspulgs daudz lielākām sāpēm.

Todien sapratu, ka abām pacientēm, kuras likās tik atšķirīgas, piemīt kaut kas kopīgs – kaut kas tāds, kas ir kopīgs



mums visiem. Abas sievietes šādi reaģēja uz situāciju, kuru viņas nespēja ietekmēt un kura nesakrita ar viņu cerībām. Abām sievietēm bija grūti, viņām sāpēja, jo nepiepildījās viņu vēlmes. Viņas nespēja samierināties ar realitāti, jo tā nesakrita ar gaidīto. Taču sāpes, ko izjuta šīs sievietes, bija īstas. Katra no viņām piedzīvoja īstu drāmu – līdzīgi justos ikviens no mums negaidītās dzīves situācijās, kuras atrisināt neesam gatavi. Abas sievietes bija pelnījušas manu līdzjūtību. Abām bija iespēja izdziedināties. Pat ja apkārtējie apstākļi nemainās, mums visiem, līdzīgi kā viņām, ir izvēles iespēja – ar kādu attieksmi un rīcību no cietēja kļūt par izdzīvotāju. Izdzīvotājiem vienkārši nav laika sev jautāt: “Kāpēc es?” Viņiem ir svarīgi zināt atbildi uz jautājumu: “Ko nu?”

Neatkarīgi no tā, vai esat sava mūža rītausmā, dienā vai vēlā vakarā; vai dzīves laikā esat izcietuši daudz sāpju vai tikai nesen saskārušies ar dzīves grūtībām; vai esat pirmo reizi iemīlējušies vai jūsu dzīvesbiedrs vecuma dēļ drīz dosies viņšaulē; vai cenšaties atgūties no notikuma, kas pilnībā mainījis jūsu dzīvi, vai vienkārši vēlaties uzzināt, kā savu dzīvi padarīt krāsaināku, – ar šīs grāmatas palīdzību vēlos jums atklāt, kā varat izbēgt no paša prātā radītās koncentrācijas nometnes. Vēlos jums palīdzēt atklāt savu patieso es un kļūt tādām, kādam jums jābūt. Es vēlos palīdzēt jums kļūt brīviem no pagātnes, neveiksmēm, bailēm, no dusmām, kļūdām, nožēlas un neizsāpētām skumjām un baudīt pilnīgu, bagātīgu dzīvi. Mēs nevaram izvēlēties dzīvi bez ciešanām. Taču mums ir dota iespēja būt brīviem no pagātnes, lai kas mūs būtu piemeklējis, un ticēt nākotnes iespējām. Es aicinu jūs izvēlēties brīvību.

Līdzīgi kā čalaham, ko mana mamma parasti cepa piektdienas vakariņām, šai grāmatai ir trīs slāņi: pirmajā daļā ir mans stāsts par izdzīvošanu, otrajā – par sevis izdziedināšanu, savukārt trešajā daļā esmu atklājis, kā es saviem mīļajiem pacientiem,

ar kuriem man ir bijis patiens gods strādāt, atklāju ceļu uz brīvību. Savu pagātņi mēģināju atainot tādu, kādu spēju to atcerēties. Pacientu gadījumu aprakstos esmu centusies precīzi atspoguļot viņu dzīves sarežģījumu būtību, tomēr mainot gan viņu vārdus, gan atpazīstamas detaļas. Dažkārt esmu apvienojusi vairāku pacientu stāstus vienā, jo šie cilvēki ir saskārušies ar līdzīgām dzīves grūtībām. Turpinājumā stāstīšu par izvēles iespējām, nozīmīgām vai niecīgām, un par to, kā iegūto psihotraumu var pārvērst par uzvaru, kā tumsas vietā var izvēlēties gaismu un ieslodzījuma vietā – brīvību.