

Dr. Edīte Eva Egere

DĀVANA

THE
GIFT

Edith Eva Eger

Dr. Edīte Eva Egere

DĀVANA

13 mācību stundas,
kā izglābt savu dzīvi

No angļu valodas tulkojusi
Daina Grūbe



158 (035)

Eg 280

Edith Eva Eger

THE GIFT

Copyright © 2020 by Dr. Edith Eva Eger

Cover design by Two Associates

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.

© Literārā apdare, izdevums, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2023

ISBN 978-9934-31-342-4

Maniem pacientiem.

Jūs esat mani skolotāji.

*Jūs devāt man drosmi atgriezties Aušvicā
un uzsākt ceļojumu uz piedošanu un brīvību.
Jūs turpināt mani iedvesmot ar savu godīgumu
un drosmi.*

SATURS

Ievads.	MENTĀLĀ CIETUMA ATSLĒGŠANA <i>Es iemācījos dzīvot nāves noietnē</i>	9
1. nodaļa.	KO TAGAD? <i>Upura lomas cietums</i>	19
2. nodaļa.	AUŠVICĀ NEBIJA ANTIDEPRESANTU <i>Izvairīšanās cietums</i>	36
3. nodaļa.	VISAS CITAS ATTIECĪBAS BEIDZAS <i>Pašnoniecināšanas cietums</i>	55
4. nodaļa.	SĒDĒŠANA UZ DIVIEM KRĒSLIEM <i>Noslēpumu cietums</i>	72
5. nodaļa.	JŪS NEATRAIDA NEVIENS CITS KĀ TIKAI JŪS PATS <i>Vainas un kauna cietums</i>	80
6. nodaļa.	KAS NENOTIKA <i>Neizreaģētu sēru cietums</i>	89
7. nodaļa.	NEKAS NAV JĀPIERĀDA <i>Sastinguma cietums</i>	104
8. nodaļa.	VAI JŪS GRIBĒTU BŪT PRECĒTS AR SEVI? <i>Aizvainojuma cietums</i>	116
9. nodaļa.	VAI JŪS ATTĪSTĀTĪES VAI GRIEŽĀTĪES UZ VIETAS? <i>Paralizējošu baiļu cietums</i>	127

10. nodaļa.	NACISTS JŪSOS	
	<i>Nosodišanas cietums</i>	141
11. nodaļa.	JA ŠODIEN IZDZĪVOŠU, RĪT ES BŪŠU BRĪVA	
	<i>Bezcerības cietums</i>	154
12. nodaļa.	NAV PIEDOŠANAS BEZ DUSMĀM	
	<i>Nepiedošanas cietums</i>	167
13. nodaļa.	MŪSU LAIKA DĀVANA.....	176
Nobeigums.	DĀVANA	184
Pateicības		186

Ievads

MENTĀLĀ CIETUMA ATSLĒGŠANA

Es iemācījos dzīvot nāves nometnē

1944. gada pavasarī man bija sešpadsmit gadi un es dzīvoju kopā ar saviem vecākiem un divām vecākajām māsām Kasas pilsētā Ungārijā. Apkārt viss liecināja par karu un aizspriedumiem. Mums pie mēteļiem bija jānēsā dzeltenas zvaigznes. Mūsu veco dzīvokli bija ieņēmuši ungāru fašisti – *nilaši*. Avīzes ziņoja par kara priekšējām līnijām un vācu okupāciju visā Eiropā. Atceros satrauktos skatienus, ar ko vecāki apmainījās pie ēdamgalda. Šausmīgo dienu, kad mani izslēdza no olimpiskās vingrotāju komandas, jo biju ebrejiete. Tomēr manu prātu, par laimi, vairāk nodarbināja parastās pusaudžu lietas. Biju iemīlējusies savā pirmajā puisī Ērikā – slaidā, gudrā zēnā, kuru biju satikusi grāmatu klubā. Es atkal un atkal atsaucu atmiņā mūsu pirmo skūpstu un apbrīnoju savu jauno zilo zīda kleitu, ko tēvs man bija uzšūvis. Man labi veicās baletā un vingrošanā, un es jokojos ar savu skaisto vecāko māsu Magdu un jaunāko māsu Klāru, kura apguva vijoļspēli Budapeštas konservatorijā.

Un tad viss mainījās.

Kādā vēsā aprīļa rītausmā Kasas ebreji tika sadzīti ķieģeļu fabrikā pilsētas nomalē un tur ieslodzīti. Pēc dažām nedēļām es kopā ar Magdu un vecākiem tiku iesēdināta lopu vagonā, kas bija

sagatavots braucienam uz Aušvicu. Mani vecāki tika nogalināti gāzes kamerās jau mūsu ierašanās dienā.

Pirmajā Aušvicā vakarā mani piespieda dejojot SS virsniekam Jozefam Mengelem, pazīstamam kā Nāves Eņģelis, – vīram, kurš tajā dienā bija šķirošanas rindā nopētījis visus jaunatvestos un aizsūtījis manu mammu nāvē. “Dejo man!” viņš pavēlēja, un es stāvēju uz barakas aukstās grīdas, sastingusi no bailēm. Ārā nometnes orķestris spēlēja valsi “Pie zilās Donavas”. Es atcerējos mammas sacīto – *neviens tev nevar atņemt tavas domas* –, aizvēru acis un iegāju savā iekšējā pasaulē. Domās es vairs nebiju ieslodzīta nāves nometnē, nosalusi, izsalkusi un zaudējumu sagrauta. Es atrados uz Budapeštas operas skatuves un dejoju Džuljetas lomu Čaikovska baletā. Atrodoties šajā personiskajā patvērumā, es piespiedu savas rokas pacelties un kājas virpuļot. Es sakopāju visus spēkus, lai dejojot glābtu sev dzīvību.

Ikkatrs brīdis Aušvicā bija elle zemes virsū. Bet tā bija arī mana labākā skola. Pakļauta zaudējumu sāpēm, mocībām, badam un pastāvīgiem nāves draudiem, es atklāju ceļu uz izdzīvošanu un brīvību, kuru katru dienu turpināju izmantot gan savā klīniskās psiholoģijas praksē, gan pašas dzīvē.

Kad 2019. gada rudenī rakstu šo ievadu, man ir deviņdesmit divi gadi. 1978. gadā ieguvu doktora grādu klīniskajā psiholoģijā un esmu dziedinājusi pacientus vairāk nekā četrdesmit gadus. Esmu strādājusi ar kara veterāniem un izvarošanas upuriem; ar studentiem, politiķiem un uzņēmējiem; ar cilvēkiem, kuri cīnās ar atkarībām vai trauksmi un depresiju; ar pāriem, kas cenšas pretoties aizvainojumam vai alkst atmodināt bijušo tuvību; ar vecākiem un bērniem, kuri mācās dzīvot kopā, un ar tiem, kam jāapgūst spēja dzīvot šķirti. Kā psiholoģe, kā māte, vecmāmiņa un vecvecmāmiņa, kā pašas un citu uzvedības vērotāja, kā Aušvicā izdzīvotāja es vēlos jums izstāstīt, ka vislaunākais cietums nav tas, kurā

mani ieslodzīja nacisti. Vissliktākais cietums ir tas, kuru es pati uzcēlu sevī.

Lai gan mūsu dzīve droši vien ir ļoti atšķirīga, varbūt jūs zināt, ko es ar to domāju. Daudzi no mums ir piedzīvojuši izjūtu, ka ir ieslodzīti savā prātā. Mūsu domas un pārlicības nosaka – un bieži vien ierobežo – to, kā jūtamies, ko darām un ko uzskatām par iespējamu. Savā darbā esmu atklājusi: lai gan pārlicības, kas mūs iesloga, parādās un izpaužas dažādos atšķirīgos veidos, pastāv vairāki vispārēji mentālā cietuma veidi, kas izraisa ciešanas. Šī grāmata ir praktisks ceļvedis, kas palīdzēs jums atpazīt savu prāta cietumu un attīstīt iemaņas, kas nepieciešamas, lai jūs kļūtu brīvi.

Brīvības pamatā ir spēks izvēlēties. Kara pēdējos mēnešos man bija visai maz izvēļu un nebija nekādas iespējas izglābties. Ungārijas ebreji bija vieni no pēdējiem Eiropā, kas tika deportēti uz nāves nometnēm, un pēc astoņiem Aušvicā pavadītiem mēnešiem, tieši pirms krievu armija sakāva vāciešus, mēs – mana māsa un es, un vēl simt citu ieslodzīto – tikām evakuēti no Aušvicas un bijām spiesti kājām doties no Polijas cauri Vācijai uz Austriju. Visā šajā laikā mēs vergojām fabrikās un mums nācās braukt uz jumta vagoniem, ar kuriem vācieši veda munīciju. Mūsu ķermeņi tika izmantoti kā cilvēkveida vairogi, lai aizsargātu kravu no britu bumbām. (Briti gan vienalga vilcienus bombardēja.)

Kad mēs ar māsu 1945. gada maijā, mazliet vairāk par gadu pēc ieslodzīšanas, tikām atbrīvotas no Gunskirhenes – koncentrācijas nometnes Austrijā –, mani vecāki un gandrīz visi cilvēki, ko pazinu, bija miruši. No pastāvīgās fiziskās pārslodzes man bija lauza mugura. Biju badā, klāta ar brūcēm un, gulēdama liķu kaudzē, tik tikko spēju pakustēties; tur gulēja cilvēki, kuri bija slimi un izbadējušies tāpat kā es un kuru ķermenis bija padevis. Es nevarēju padarīt par nebijušu to, kas man bija nodarīts. Nespēju ietekmēt to,

cik daudz cilvēku tika sagrūsti lopu vagonos vai krematorijā, kur nacisti kara beigās centās iznīcināt pēc iespējas vairāk ebreju. Es nespēju mainīt sistemātisko dehumanizāciju un sešu miljonu nevainīgu cilvēku noslepkavošanu nāves nometnēs. Varēju tikai izlemt, kā reaģēt uz šīm šausmām un bezpalīdzību. Kaut kā man izdevās atrast sevī izvēli cerēt.

Taču izdzīvošana Aušvicā bija tikai pirmais solis ceļā uz brīvību. Es vairākas desmitgades paliku ieslodzīta pagātnē. No ārpuses viss bija labi – es apslēpu savu traumu un virzījos uz priekšu. Ap precējos ar Belu, ievērojamas Prešovas ģimenes dēlu, kurš kara laikā bija cīnījies pret nacistiem partizānu vienībā Slovākijas kalnu mežos. Es kļuvu par māti, aizbēgu no komunistiskās Eiropas, emigrēju uz Ameriku, pārtiku no grašiem, izkļuvi no nabadzības un četrdesmit gadu vecumā iestājos koledžā. Kļuvi par vidusskolas skolotāju un tad turpināju mācības, iegūstot maģistra grādu izglītības psiholoģijā un doktora grādu kliniskajā psiholoģijā. Bet pat tad, kad biju pabeigusi mācības, apņēmības pilna palīdzēt citiem izdziedināties un gatava uzņemties grūtākos izaicinājumus, es joprojām slēpos – bēgu no pagātnes, noliežu savas sāras, noniecināju iegūto psihotraumu un izlikos, ka viss ir kārtībā, centos izpatikt citiem un izdarīt visu perfekti, vainoju Belu par savu hronisko aizvainojumu un vilšanos, tiecos pēc sasniegumiem, it kā tas varētu man atlīdzināt par visu, ko biju zaudējusi.

Kādu dienu es ierados Viljama Bomona Armijas medicīnas centrā Fortblisā Teksasas štatā, lai tur izietu konkurētspējīgu klīnisko praksi. Es uzvilku balto virsvalku, pie kura bija piestiprināta birka ar manu vārdu: Dr. Egere, Psihiatrijas nodaļa. Taču uz sekundes daļu vārdi aizmiglojās, un man šķita, ka tur rakstīts: Dr. Egere, viltvārde. Tad es sapratu, ka nevarēšu citiem palīdzēt izdziedināties, ja neizdziedināšu pati sevi.

Mana terapeitiskā pieeja ir eklektiska un intuitīva, tajā apvienota uz atskārsmi orientētā un kognitīvā teorija un prakse. Es to saucu par izvēles teoriju, jo brīvība galvenokārt ir saistīta ar izvēli. Lai gan ciešanas ir nenovēršamas un universālas, mēs vienmēr varam izvēlēties, kā uz tām reaģēt, un es cenšos izcelt un izmantot savu pacientu spēju izvēlēties, lai palīdzētu viņiem sasniegt pozitīvas pārmaiņas dzīvē.

Mans darbs sakņojas četros galvenajos psiholoģijas principos.

Pirmkārt, Mārtina Seligmana un pozitīvās psiholoģijas konceptā par “apgūto bezpalīdzību”. Mēs visvairāk ciešam tad, ja ticam, ka nespējam dzīvē neko ietekmēt, ka nekas, ko darām, nespēj uzlabot iznākumu. Un mēs uzplaukstam, kad bruņojamies ar “apgūto optimismu” – spēku, elastību un spēju radīt savai dzīvei jēgu un virzienu.

Otrkārt, kognitīvi biheiviorālajā terapijā. No tās esmu paņēmusi sapratni, ka mūsu domas rada izjūtas un uzvedību. Lai mainītu kaitīgu, disfunkcionālu vai pašiznīcinošu uzvedību, ir jāmaina savas domas, aizstājot negatīvās pārlicības ar tādām, kas kalpo mūsu izaugsmei un to atbalsta.

Treškārt, Karla Rodžersa (viņš ir viens no maniem ietekmīgākajiem skolotājiem) atziņā par pozitīva beznosacījumu pašvērtējuma nozīmīgumu. Liela daļa mūsu ciešanu izaug no nepareiza priekšstata, ka nespējam tikt mīlēti *un* palikt patiesi – ka, cenšoties nopelnīt citu cilvēku pieņemšanu un atzinību, mums ir jānoliedz un jāslēpj sava patiesā būtība. Darbā ar pacientiem es cenšos paplašināt viņu beznosacījumu mīlestību pret sevi un vadīt viņus uz atklājumu, ka mēs kļūstam brīvi, kad pārtraucam slēpties aiz maskām un pārstājam atveidot lomas un darīt to, ko no mums sagaida citi cilvēki. Tad mēs sākam mīlēt sevi bez nosacījumiem.

Visbeidzot – es strādāju, balstoties uz sapratni, ar kuru ir daļiņas mans dārgais skolotājs, draugs un biedrs, arī Aušvicas

izdzīvotājs Viktors Frankls. Viņš mūs pārlicina, ka visļaudākā pieredze ir arī mūsu labākais skolotājs, jo izraisa neparedzētus atklājumus un atver mūs jaunām iespējām un perspektīvām. Dziedināšana, piepildījums un brīvība nāk no mūsu spējām izvēlēties savu reakciju uz visu, ko dzīve sniedz; itin viss, ko piedzīvojam – un īpaši mūsu ciešanas – rada dzīvei jēgu un mērķi.

Brīvība ir treniņš mūža garumā – izvēle, kas mums jāveic atkal un atkal no jauna katru dienu. Bet brīvībai ir nepieciešama cerība, kuru es definētu divējādi: apzināšanās, ka ciešanas, lai arī šausmīgas, ir pārejošas, un interese, vēlme atklāt, *kas notiks turpmāk*. Cerība ļauj mums dzīvot tagadnē, nevis pagātnē, un atslēdz mūsu prāta cietuma durvis.

Trīs ceturtdaļas gadsimta pēc atbrīvošanas man joprojām rādās murgi. Es ciešu no halucinācijām. Es līdz pat savai nāves dienai sērošu par zaudētajiem vecākiem, kuriem nebija lemts pieredzēt, kā no viņu pelniem izaug četras paaudzes. Mani joprojām nav atstājušas šausmas. Ja cenšamies aizmirst notikušo vai mazināt tā nozīmi, mēs nevirzāties uz brīvību.

Taču atcerieties un godāt pagātņi – tas ir pavisam kas cits nekā iestrēgt vainas apziņā, kauna izjūtā, dusmās, aizvainojumā vai bailēs par pagātņi. Es spēju skatīties acīs notikušā realitātei un neaizmirst zaudēto, tomēr nekad neesmu pārtraukusi izvēlēties mīlestību un cerību. Spēja izvēlēties pat tad, kad apkārt ir tik daudz ciešanu un bezspēcības, man ir patiesa dāvana, kas nākusi no Aušvicas laika.

Varbūt šķiet nepareizi nosaukt kaut ko tādu, kas radies nāves noietnēs, par dāvanu. Kā gan no tādas elles varētu rasties kaut kas labs? Pastāvīgās bailes, ka ikkatrā mirklī mani varēja izvilkēt no šķirošanas rindas vai barakas un iemest gāzes kamerā, tumšie dūmi, kas cēlās no skursteņiem, uzmācīgi atgādinot par visu, ko biju

zaudējusi un joprojām varēju zaudēt, – es nekādi nespēju ietekmēt šos bezjēdzīgos, mokošos apstākļus. Bet es varēju koncentrēties uz to, ko glabāju savā prātā. Varēju uzņemties atbildību par savu rīcību, nevis reaģēt spontāni. Aušvica sniedza man iespēju atklāt savu iekšējo spēku un spēju izvēlēties. Es iemācījos paļauties uz tādām savas patības daļām, par kurām man agrāk nebija ne jausmas, ka tās eksistē.

Mums visiem piemīt šī spēja izvēlēties. Tieši tad, kad nekāda palīdzība vai atbalsts nenāk no ārpusēs, mēs varam atklāt, kas patiesībā esam. Un nav svarīgi, kas ar mums notiek. Svarīgi ir tas, ko mēs ar savu pieredzi darām.

Kad izbēgam no sava prāta cietuma, mēs ne tikai kļūstam brīvi no tā, kas mūs ir turējis važās, bet arī iegūstam iespēju trenēt savu brīvo gribu. Pirmoreiz es aptvēru atšķirību starp negatīvu un pozitīvu brīvību septiņpadsmit gadu vecumā, kad 1945. gada maijā Septiņdesmit pirmā kājnieku pulka kareivji mūs atbrīvoja no Gunskirhenes noņemnes. Tobrīd es gulēju uz dubļainas zemes mirušu un mirstošu cilvēku kaudzē. Atminos šoku kareivju acīs, sejām priekšā aizsietos lakatiņus, lai pasargātos no pūstošās miesas smakas. Šajās pirmajās brīvības stundās es vēroju savas biedrenes – citas bijušās ieslodzītās, kuras spēja pāiet, – dodamies ārā pa cietuma vārtiem. Pēc brīža viņas atgriezās un apātiski sēdēja slapjajā zālē vai uz baraku netīrās grīdas, nespēdamas pakustēties. Viktors Frankls atzīmē to pašu parādību dienā, kad padomju spēki atbrīvoja Aušvicu. Mēs vairs nebijām cietumā, bet daudzi no mums joprojām nespēja ne fiziski, ne garīgi atpazīt brīvību. Mūs tā bija saēdušas slimības, bads un psihotraumas, ka nespējām uzņemties atbildību par savu dzīvi. Mēs tik tikko spējām atcerēties, kā ir būt sev pašiem.

Beidzot mēs bijām tikuši brīvībā no nacistiem. Bet mēs joprojām nebijām brīvi.

Tagad es saprotu, ka vispostošākais cietums atrodas mūsu prātā un atslēga no tā ir mums kabatā. Lai cik lielas būtu bijušas mūsu ciešanas un cik stipras – restes, ir iespējams izlauzties brīvībā no tā, kas tur mūs važās.

Tas nav viegli. Bet tas ir tā vērts.

Grāmatā “Izvēle” es izstāstīju par savu ceļojumu no ieslodzīšanas līdz atbrīvošanai un tad līdz patiesai brīvībai. Mani pārsteidza un samulsināja tas, kā šo grāmatu uzņēma visā pasaulē. Daudzi lasītāji dalījās ar saviem stāstiem par to, kā viņi ir ielūkojušies acīs pagātnei un strādājuši, lai izdziedinātos no sāpēm. Mēs sazinājāmies – dažreiz tiešā saskarsmē, bet citreiz ar e-pasta, sociālo tīklu vai videozvanu palīdzību –, un daudzi no stāstiem, kurus es dzirdēju, ir ietverti šajā grāmatā. (Vārdi un citas atpazīstamas detaļas ir mainītas, lai aizsargātu privātumu.)

Kad rakstīju “Izvēli”, es negribēju, ka cilvēki, lasot manu stāstu, padomā: “Manas ciešanas nekādi nevar salīdzināt ar tām, ko pārcietusi viņa.” Vēlējos, lai cilvēki, dzirdot manu stāstu, nodomā: “Ja viņa to spēja, es arī spēšu!” Daudzi lūdza, lai sniedzu viņiem praktisku izdziedināšanās ceļvedi, lai izstāstu, kā es to darīju savā dzīvē un darbā ar pacientiem klīniskajā praksē. Tāds ceļvedis ir grāmata “Dāvana”.

Katrā tās nodaļā es izpētu kādu no parastākajiem prāta cietuma veidiem, ilustrējot tā ietekmi un izraisītās problēmas ar stāstiem no savas dzīves un klīniskā darba, un noslēdzu nodaļu ar apkopojumu par atslēgām, ar ko atbrīvot sevi no prāta cietuma. Dažas no šīm atslēgām ir jautājumi, uz kuriem katrs var sniegt atbildi savā dienasgrāmatā, sarunās ar uzticamu draugu vai psihoterapeitu; citas ir rīcības soļi, kurus jūs varat spert nekavējoties, lai uzlabotu savu dzīvi un attiecības. Lai gan dziedināšana nav lineārs process, esmu izkārtojusi nodaļas tieši šādi

ar nolūku, lai tās atspoguļotu loku, pa kuru virzījās mans ceļojums uz brīvību. Tas nozīmē, ka nodaļas var lasīt arī pa vienai vai jebkurā citā secībā. Jūs pats esat sava ceļojuma vadītājs; es aicinu jūs izmantot šo grāmatu tādā veidā, kā tā jums vislabāk kalpo.

Un piedāvāju trīs galvenās vadlīnijas, lai jūs varētu iesākt savu ceļu uz brīvību.

MĒS NEMAINĀMIES,
IEKAMS NEESAM
TAM GATAVI.

Mēs nemaināmies, iekams neesam tam gatavi. Dažkārt tieši grūti apstākļi – šķiršanās, nelaimes gadījums, slimība vai nāve – piespiež mūs saskatīt, kas mūsu dzīvē

nedarbojas, un izmēģināt kaut ko citu. Reizēm mūsu iekšējās sāpes vai nepiepildītās ilgas kļūst tik skaļas un uzstājīgas, ka mēs nespējam tās vairs ignorēt ne minūti. Taču gatavība nenāk no ārpusē, un to nevar pasteidzināt vai radīt ar spēku. Jūs esat gatavs, kad esat gatavs, kad kaut kas jums iekšā sakustas un jūs nolemjat: *Līdz šim es dariju tā. Tagad es rīkošos citādi.*

PĀRMAIŅAS NOZĪMĒ
ATBRĪVOTIES NO
IERADUMIEM UN RĪCĪBAS
MODEĻIEM, KAS MUMS
VAIRS NEKALPO.

Pārmaiņas nozīmē atbrīvoties no ieradumiem un rīcības modeļiem, kas mums vairs nekalpo. Ja vēlaties būtiski mainīt savu dzīvi, nepietiek ar to, ka vienkārši atmetat kādu disfunkcionālu ieradumu vai pārlicību. Aizstājiet to ar ve-

selīgu ieradumu vai pārlicību. Izvēlieties, uz ko virzīties. Atrodiet ceļa rādītāju un sekojiet norādēm. Kad jūs sākat ceļojumu uz brīvību, ir svarīgi apzināties ne tikai to, no kā vēlaties tikt vaļā, bet arī to, ko gribat brīvi darīt vai par ko kļūt.

Visbeidzot – kad maināt savu dzīvi, tas nenozīmē, ka jūs kļūstat par jaunu *jaunu* Es. Nē, jūs iegūstat *patieso* Es – par to unikālo

KAD MAINĀT SAVU DZĪVI,
JŪS IEGŪSTAT *PATIESO* ES.

dimantu, kurš nekad agrāk nav eksistējis un kuru nekad nevarēs aizstāt ar citu. Visam, kas ar jums noticis – izvēlēm, ko esat veicis

līdz šim, veidiem, kā esat centies tikt ar tām galā, – tam visam ir nozīme, viss ir noderīgs. Nav nepieciešams to visu aizmest projām un sākt no starta līnijas. Lai ko jūs būtu darījis, tas ir atvedis jūs līdz šejieni, līdz šim mirklim.

Pati svarīgākā atslēga ceļā uz brīvību ir tiekties uz to, kas jūs patiesībā esat.