

Предисловие

Филипа Зимбардо

Психолог, почетный профессор Стэнфордского университета, доктор философии в области психологии Фил Зимбардо известен как организатор знаменитого Стэнфордского тюремного эксперимента (1971). Автор многих выдающихся трудов, в числе которых известное исследование «Эффект Люцифера»* (The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil, 2007), ставшее бестселлером New York Times и получившее премию Уильяма Джеймса как лучшая книга по психологии. Основатель и президент проекта «Героическое воображение».

Однажды весной доктор Эдит Эгер по приглашению главного психиатра ВМС США поднялась на борт самолета без иллюминаторов. Это был реактивный истребитель, направлявшийся на один из крупнейших в мире военных кораблей — авианосец типа «Нимиц», дислоцированный у побережья Калифорнии. Самолет приблизился к небольшой, всего сто пятьдесят метров, взлетно-посадочной полосе и произвел посадку с резким толчком: это его тормозной гак зацепил трос аэрофинишера, который удерживает машину от падения в океан. Доктору Эгер, единственной женщине на борту, отвели комнату при каюте капитана. В чем заключалась цель ее визита? Она прибыла, чтобы научить пять тысяч молодых военных моряков справляться с травмами, преодолевать невзгоды и хаос войны.

* Зимбардо Ф. Эффект Люцифера. Почему хорошие люди превращаются в злодеев. 5-е изд. М. : Альпина нон-фикшн, 2019. Здесь и далее примечания редактора.

Бесчисленное количество раз клинический психолог-эксперт Эдит Эгер занималась лечением солдат — в том числе из сил специального назначения, — страдавших посттравматическим стрессовым расстройством или получивших черепно-мозговую травму. Как удавалось этой славной бабушке помогать стольким военным служащим исцеляться от жестоких последствий войны?

Я позвонил доктору Эгер и пригласил ее в Стэнфорд прочитать лекцию в рамках моего курса «Психология контроля сознания». Тогда мы еще не были знакомы лично, но я знал, сколько ей лет, и, услышав по телефону ее акцент, сразу представил себе древнюю старушку в платочке, повязанном под подбородком. Но она появилась, вся сияя — своей лучезарной улыбкой, своими сверкающими серьгами и золотыми волосами, — тщательно одетая с ног до головы в «Шанель» (в эту деталь позже меня посвятила жена). Она обратилась к моим студентам — и тогда я на себе испытал воздействие ее целительной силы. Она говорила с юмором и жизнеутверждающим посылом о выживании в нацистском лагере смерти, она преподносила свои раздирающие душу ужасающие истории с мироощущением человека отважного, обаятельного и сердечного — все это я не смогу охарактеризовать иначе как истинный свет.

В прошлом жизнь доктора Эгер была наполнена тьмой. Еще подростком ее отправили в Аушвиц^{*}, где, несмотря на мучения, голод и постоянную угрозу уничтожения, она сохранила психическую и духовную свободу. Ужасы, которые она пережила, не сломали ее; напротив, она стала мужественной и крепкой. В сущности, мудрость

^{*} В мировой практике принято использовать немецкое название *Аушвиц*, а не польское Освенцим, поскольку именно немецкое название использовалось нацистской администрацией и заключенными.

доктора Эгер берет начало в глубинах самых катастрофических событий ее жизни. Она в состоянии помогать другим исцеляться, поскольку сама прошла путь преодоления последствий травмы. Чтобы вселять силы и уверенность в других, ею найден способ использовать собственный опыт столкновения с человеческой жестокостью. Она оказывает помощь самым разным людям: военным вроде тех, кто служит на авианосце; супружеским парам, пытающимся сохранить отношения; тем, кто обделен вниманием; жертвам насилия; страдающим от зависимостей и болезней; потерявшим любимых; тем, кто окончательно утратил надежду. Это касается и нас, привычно мучающихся от житейских неприятностей и повседневных проблем. Своим посылом доктор Эгер воодушевляет каждого сделать собственный выбор и освободиться от страданий — обрести внутренний свет.

В конце лекции все триста моих студентов вскочили с мест и устроили ей бурные овации. Затем по меньшей мере сотня молодых людей хлынула потоком к маленькой сцене, юноши и девушки ждали очереди лично поблагодарить и обнять эту удивительную женщину. За долгие годы преподавания я никогда не видел своих студентов настолько воодушевленными.

Двадцать лет мы с Эди работаем вместе и ездим по всему миру, и я уже привык ожидать такого отклика от любой публики, к которой она обращается. Во Флинте (штат Мичиган), городе с высоким уровнем бедности, безработицей среди половины населения и нарастающим расовым конфликтом, мы встречались за круглым столом с молодежью; в Будапеште, городе, в котором погибли многие ее родственники, она говорила перед сотнями людей, пытавшихся вернуться к жизни после искалечившего их прошлого, — везде, где бы мы ни были, я наблюдал снова и снова, как люди меняются в присутствии Эди.

В своей книге, рассказывая истории преобразования пациентов, она обращается и к собственным неизгладимым воспоминаниям о выживании в Аушвице. Ее повествование не менее напряженно и драматично, чем другие подобные, однако не только из-за этого мне хотелось бы поделиться книгой доктора Эгер с миром: она использовала свои переживания, чтобы помочь очень многим прийти к подлинной свободе. В этом смысле ее книга — нечто большее, чем мемуары о холокосте, хотя они всегда важны для сохранения памяти о прошлом. Цель Эди — ни больше ни меньше помочь каждому вырваться из ментальной тюрьмы. В каком-то смысле мы все заложники своего сознания, и миссия Эди — привести нас к пониманию, что мы можем быть как собственными тюремщиками, так и собственными освободителями.

Эди часто представляют молодой аудитории как «сумевшую выжить Анну Франк», поскольку и та и другая росли в похожих семьях, получили одинаковое образование и были ровесницами, когда их забрали в лагерь смерти. Обе девушки сохранили душевную чистоту и способность сострадать, невзирая на жестокости и гонения, которые им пришлось испытать, что дает нам веру в изначальную доброту людей. Конечно, когда Анна Франк вела дневник, ей только предстояло испытать самые невыносимые ужасы лагеря, потому что уникальные воспоминания Эди и ее аналитические выводы — как выжившей, как клинического врача (и как прабабушки!) — особенно оглушают и переворачивают душу.

Книга доктора Эгер наравне с авторитетными трудами о холокосте раскрывает как самую темную сторону зла, так и нестигаемую силу человеческого духа перед лицом тьмы. И есть в ней кое-что еще. Пожалуй, правильнее всего будет сравнить воспоминания Эди с книгой дру-

того пережившего холокост человека — потрясающим классическим трудом Виктора Франкла «Человек в поисках смысла»^{*}. Эти две работы объединяет глубина мысли авторов и их фундаментальные знания природы человека; правда, у доктора Эгер присутствуют еще теплые, доверительные интонации, выработанные годами врачебной практики. Виктор Франкл показал психологию заключенных, бывших с ним в Аушвице. Доктор Эгер предлагает нам психологию свободы.

В своей работе я долго изучал психологическую основу негативных форм общественного влияния. Я пытался разобраться, какие механизмы задействует человек, когда делает тот или иной выбор: путь приспособленчества, путь подчинения, путь невмешательства, — причем в обстоятельствах, когда мир и справедливость могут быть достигнуты, только если он выберет один-единственный путь героических действий. Эди помогла мне обнаружить, что героизм вовсе не удел исключительно тех, кто совершает невероятные подвиги или импульсивно идет на риск, чтобы защитить себя или других. Впрочем, сама Эди делала и то и другое. Героизм — это скорее наши психологические установки и совокупность наших индивидуальных и социальных привычек. Это образ жизни. И особый способ самоконтроля. Чтобы стать героем, следует предпринимать действенные меры в судьбоносные моменты жизни, нужно активно реагировать на несправедливость и прилагать усилия, чтобы мир менялся в лучшую сторону. Чтобы быть героем, требуется великая сила духа. Героизм заложен в каждом из нас и лишь ждет своего часа. Мы все «герои-стажеры». Нашей территорией практики становится сама жизнь; мы отрабатываем героические привычки

^{*} Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990.

на повседневных ситуациях: совершаем будничные добрые дела; проявляем милосердие, не забывая и о самосострадании; выявляем лучшее в себе и других; не даем угаснуть чувству даже в самых непростых отношениях; превозносим и укрепляем свою внутреннюю свободу. Эди — герой, причем герой вдвойне, поскольку учит каждого из нас развиваться, формировать значимые, глубоко осмысленные и прочные перемены, которые должны происходить в нас самих, в наших взаимоотношениях и нашем общем мире.

Два года назад мы поехали с ней в Будапешт, в прошлом там жила одна из ее сестер — как раз в те времена, когда нацисты начали массово отправлять венгерских евреев в лагеря смерти. Мы с Эди пошли в синагогу, где во дворе воздвигнут мемориал жертвам холокоста, а стены завешаны фотографиями на темы жизни до войны, жизни во время войны, жизни после войны. Ходили к мемориалу «Туфли на набережной Дуная» — в память об убитых, среди которых были и родственники Эди. Массовые расстрелы производили венгерские нацисты из партии «Скрещенные стрелы». Евреев свозили на набережную, им приказывали снять обувь и встать на берегу реки, затем следовали выстрелы. Упавшие в воду тела уносило течением. Прошлое словно материализовалось.

В течение того дня Эди становилась все молчаливее. Я гадал, не тяжело ли ей будет выступать вечером перед аудиторией в шестьсот человек, ведь день выдался тяжелым и эмоционально очень насыщенным; наверняка наши поездки всколыхнули в ней болезненные воспоминания. Однако она поднялась на сцену и, невзирая на подступившее к ней прошлое, начала свою речь вовсе не со слов о психологических стрессах, страхах и трагедиях. Доктор Эгер заговорила о доброте, ежедневном акте героизма, который, напомнила

она, совершался даже в аду. «Разве это не поразительно, — сказала она, — когда худшее выявляет в нас лучшее».

В конце выступления, которое завершилось ее фирменным балетным махом ноги (гранд батман), Эди звонко объявила: «Отлично! А теперь танцуют все!» Аудитория поднялась как один человек. Сотни людей побежали к сцене. Музыки не было, но мы танцевали. Танцевали, пели, смеялись и обнимались на этом несравненном празднике жизни.

Доктор Эгер принадлежит к числу тех людей, от которых еще можно услышать — услышать из первых уст — об ужасах концентрационных лагерей. Подобных выживших становится все меньше и меньше. В книге Эдит речь идет не только об аде, но и о травмах, с которыми ей и другим приходилось жить и после войны. Ее воспоминания — это универсальное послание о надежде и человеческих возможностях, послание всем, кто пытается освободиться от боли и страдания. Если вы заложник неудачного брака, если у вас рушится личная жизнь, если вам ненавистна ваша работа, если вы сами себя загнали за колючую проволоку самоограничений — благодаря этой книге вы начнете делать правильный выбор, научитесь быть счастливым и свободным независимо от внешних обстоятельств.

«Выбор» — это выдающиеся хроники силы духа и милосердия, нестигаемости и выживания с достоинством и психологической стойкостью; хроники героизма и исцеления. Воодушевляющие случаи пациентов доктора Эгер и ее собственная поразительная история смогут научить каждого из нас, как вылечить свою жизнь.

Сан-Франциско, Калифорния

Январь 2017 года

ЧАСТЬ I

Тюрьма

Я владела своей тайной, а МОЯ тайна владела мною

Я не знала, что у капитана Джейсона Фуллера под рубашкой спрятан заряженный пистолет, но внутри у меня все сжалось и резко закололо в затылке, когда летом 1980 года он однажды вошел в мой кабинет в Эль-Пасо. Война приучила меня чувствовать опасность прежде, чем я смогу себе объяснить, почему я боюсь.

Джейсон был высоким, поджарым, спортивным мужчиной, но тело его выглядело каким-то негибким, будто сделанным из дерева, а не плоти и крови. Голубые глаза смотрели отсутствующим взглядом, челюсти будто свело, и он не хотел — или не мог — говорить. Я пригласила его в свой кабинет и показала на белый диван. Он сел очень прямо и продолжал сидеть неподвижно, оперев в колени стиснутые кулаки. Джейсона я видела первый раз и понятия не имела, что ввергло его в такое кататоническое состояние. Он находился довольно близко — я могла спокойно дотронуться до него, — и его боль казалась почти осязаемой, хотя мыслями он был далеко, как бы в забытьи. Судя по всему, он даже не заметил моего серебристого королевского пуделя. Тесс стояла, настороженно вытянувшись, рядом со столом — еще одна живая статуя в моем кабинете.

Я глубоко вздохнула, раздумывая, с чего лучше начать. Иногда я начинаю первый сеанс рассказом о себе, делюсь некоторыми подробностями своей истории, говорю про свой подход. Иногда сразу берусь за дело: определяю и анализирую, какие переживания привели пациента ко мне. В случае с Джейсоном я почувствовала, что очень важно, во-первых, не перегружать его лишней информацией, а во-вторых, не ждать от него быстрого проявления уязвимости. Он был совершенно закрытым. Мне требовалось придумать, как лучше дать ему понять, что он в безопасности, может рискнуть и открыть мне то, что так ревностно в себе охраняет. При этом я не должна забывать о предупреждающих знаках своего тела, но не позволять чувству опасности одержать верх над своей способностью оказывать помощь.

— Чем я могу вам помочь? — спросила я.

Джейсон не ответил. Даже не моргнул. Он напоминал мне мифологического или сказочного героя, которого обратили в камень. Каким же заклинанием можно снять чары?

— Почему сейчас? — спросила я. Это мое секретное оружие. Вопрос, который я всегда задаю пациентам на первом сеансе. Мне нужно знать, что их мотивирует на перемены. Почему именно сегодня, а не в какой-то другой день им захотелось начать работу со мной? Чем сегодня отличается от вчера, от прошлой недели или прошлого года? Чем сегодня отличается от завтра? Иногда нас толкает боль, иногда — надежда. «Почему сейчас?» не просто вопрос, а вопрос сразу обо всем.

Джейсон коротко моргнул одним глазом, но ничего не ответил.

— Скажите мне, почему вы пришли, — снова попросила я.

Он все равно ничего не сказал.

Меня накрыла волна сомнения; я понимала, что мы оказались на зыбком распутье, в критической точке: двое лицом к лицу, оба уязвимые, оба идем на риск, пытаюсь открыть имя своей боли и найти от нее лекарство. Джейсон пришел на прием не по направлению. Получается, он пришел в мой кабинет по собственному выбору. Но по клиническому и личному опыту я знала, что даже те, кто решается на лечение, могут оставаться в оцепенении годами.

Если мне не удастся до него достучаться — учитывая тяжесть симптомов, которые я успела увидеть, — то единственной альтернативой будет направить его к моему коллеге, главному врачу Медицинского центра сухопутных войск имени Уильяма Бомонта, где я писала докторскую. Доктор Гарольд Кольмер диагностирует у Джейсона кататонию, его госпитализируют и, возможно, пропишут антипсихотик. Я представила Джейсона в больничной рубашке, все с тем же остекленевшим взглядом; его тело, сейчас такое напряженное, измучено спазмами, которые часто начинаются как побочный эффект таблеток, контролирующих психозы. Я полностью полагаюсь на компетентность коллег-психиатров и благодарна за их медикаментозное лечение, которое спасает жизни. Но я не сторонница срочной госпитализации, когда есть хоть один шанс удачного терапевтического вмешательства. Я боялась, что если не рассмотрю другие варианты и посоветую Джейсону лечь в больницу, где ему назначат препараты, то одно оцепенение сменится другим. Вместо онемения конечностей начнется дискинезия, то есть расстройство произвольных движений: бесконтрольный танец повторяющихся тиков и жестов, когда нервная система без согласования с мозгом дает телу сигнал двигаться. Боль — что бы ни было ее причиной — можно, конечно, заглушить лекарствами,

но они не устранят ее насовсем. Он может почувствовать себя лучше или не так сильно начнет ощущать свое состояние, что довольно часто принимают за его улучшение, — эти два понятия часто путают; но в любом случае его не вылечат.

И что теперь? — спрашивала я себя, пока тянулись тяжелые минуты. Джейсон так и сидел, застыв на моем диване, — добровольно пришедший, но все еще запертый в своей темнице. У меня был всего час. Один час и единственный шанс. Смогу ли я достучаться до него? Помогу ли ему избавиться от потенциала жестокости, который я ощущала так же отчетливо, как поток воздуха из кондиционера на своей коже? Смогу ли дать ему понять, что, несмотря на страдания и боль, у него уже есть ключ к свободе? Тогда я не могла знать, что, если бы мне в тот же день не удалось найти подход к Джейсону, его ожидало бы гораздо худшее, чем больничная койка: он попал бы в настоящую тюрьму, скорее всего в камеру смертников. Тогда мне было понятно лишь одно: я должна попытаться.

Насколько я смогла изучить Джейсона, он не откроется, если говорить с ним на языке чувств. Следовало бы использовать язык, более привычный и удобный для военного человека. Нужно было отдавать приказы. И еще я поняла, что единственный способ помочь ему открыться — это разогнать кровь по его телу.

— Мы идем на прогулку, — сказала я. Я не спрашивала. Я отдавала приказы. — Капитан, нужно сходить выгулять Тесс, прямо сейчас.

Он на миг растерялся. Незнакомая женщина с сильным венгерским акцентом говорит, что ему делать. Он огляделся, будто спрашивая себя: «Как мне отсюда выбраться?» Но Джейсон был хорошим солдатом. Он встал.

— Да, мэм. Хорошо, мэм.

Довольно скоро я разобралась в причине травмы Джейсона, а он обнаружил между нами много общего, несмотря на очевидные различия. Мы оба не понаслышке знали о насилии. Оба испытали на себе, что такое впасть в оцепенение. Во мне тоже жила душевная боль, горе было так глубоко, что долгие годы я ни с кем не могла говорить о нем.

Мое прошлое все еще преследовало меня: каждый раз, когда я слышала сирену, чьи-то тяжелые шаги или крики людей, возникало тревожное, сбивающее с толку чувство. Это и считается травмой — как я когда-то усвоила, — если почти все время ты нутром чувствуешь: что-то не так или вот-вот случится нечто ужасное; если на страх тут же возникает непроизвольная реакция тела, говорящего о необходимости спастись бегством, найти убежище, спрятаться от опасности, которая повсюду. Моя травма до сих пор может проявиться из-за какой-нибудь будничной встречи. Внезапный взгляд или специфичный запах могут отбросить меня назад в прошлое. Мое знакомство с капитаном Джейсоном Фуллером случилось более чем через тридцать лет, как меня освободили из концентрационного лагеря времен холокоста. Сейчас, когда я пишу книгу, прошло уже больше семидесяти лет. Прошедшего уже не изменить, и забыть его невозможно. Но со временем я поняла, что в состоянии выбирать, как реагировать на прошлое. Я могу чувствовать себя несчастной и могу быть полна надежд, могу чувствовать себя подавленной и могу быть счастливой. У нас всегда есть такой выбор, есть возможность контроля. *Я здесь и сейчас, это настоящее* — я приучила себя повторять это снова и снова, пока не ослабевало паническое состояние.

Бытует расхожее мнение: если вас что-то волнует или вызывает тревогу, то просто не нужно обращать внимания. Не зацикливаться.

Не касаться этой темы. Таким образом мы избегаем думать и говорить о старых травмах и невзгодах и обходим стороной сегодняшние неудобства и конфликты. Долгое время, уже в зрелом возрасте, мне представлялось, что мое выживание в настоящем зависит от того, смогу ли я удержать тьму своего прошлого под замком. В первые годы иммиграции, которые пришлось на 1950-е и которые я провела в Балтиморе, я даже не знала, как по-английски произносится слово *Auschwitz*. Не то чтобы я собиралась рассказывать о своем пребывании там, даже если могла бы это сделать. Мне не хотелось ничьей жалости. Не хотелось, чтобы кто-то знал.

Мне просто хотелось быть таким Янки-дурачком*. Без акцента говорить по-английски. Спрятаться от прошлого. В отчаянном стремлении стать частью общей жизни, в вечном страхе, что прошлое поглотит меня, я усердно работала над тем, чтобы скрыть свою боль. Тогда я еще не понимала: мое молчание и желание быть принятой — и то и другое основанные на страхе — на самом деле были способами убежать от самой себя. Я не понимала, что, решив отвернуться от прошлого и себя настоящей, я продолжала оставаться несвободной — несвободной спустя десятилетия после реального заключения. И это был мой выбор. Я владела своей тайной, а моя тайна владела мною.

Впавший в ступор капитан армии, неподвижно сидевший на моем диване, напомнил мне о выводе, к которому я в итоге пришла: когда мы загоняем свою правду и свои истории в подполье, уже секретность становится и нашей травмой, и нашей тюрьмой.

* Персонаж американской патриотической песенки «Янки Дудл» (*Yankee Doodle* — букв. «Янки-дурачок»).

Боль при этом не уменьшается, а то, что мы отказываемся принимать, становится чем-то вроде кирпичных стен с железобетонной конструкцией, откуда не вырваться. Когда мы не позволяем себе оплакивать свои потери, душевные раны и обманутые надежды, то обречены переживать их вновь и вновь.

Свобода начинается, когда мы учимся принимать случившееся. Свобода означает, что мы набираемся смелости и разбираем свою тюрьму по кирпичику.

Боюсь, плохое случается со всеми. Этого мы изменить не можем. Загляните в свое свидетельство о рождении — там сказано, что жизнь будет легкой? Нет. Но многие из нас застревают в травме и горе, не в силах познать жизнь во всей полноте. И это можно изменить.

Недавно, в ожидании рейса домой в Сан-Диего, я сидела в международном аэропорту имени Кеннеди и разглядывала лица проходящих мимо совершенно мне незнакомых людей. Увиденное глубоко задело меня. Я отмечала скуку, ярость, напряжение, беспокойство, смятение, печаль и, что самое удручающее, пустоту. Радости и смеха наблюдалось мало, и от этого становилось совсем грустно. Ведь даже самые унылые мгновения жизни дают возможность испытывать надежду, душевный подъем, счастье. Обыденное течение дней тоже жизнь. Как жизнь тяжкая или крайне напряженная. Почему мы так любим крайности: либо тратим немислимые усилия, дабы почувствовать себя живыми, либо всецело ограждаем себя от любых жизненных ощущений? Неужели столь трудно привнести в свое существование живую жизнь?

Если спросить меня, какой самый распространенный диагноз у людей, ко мне обращающихся, вряд ли я назову депрессию

или посттравматическое стрессовое расстройство, хотя именно эти состояния чаще всего встречались у тех, кого я знала, любила и направляла к свободе. Нет, я скажу, что это голод. Мы голодны. Мы жаждем одобрения, внимания, привязанности. Жаждем свободы принимать жизнь, познавать себя и быть самими собой.

Собственные поиски свободы и многолетний опыт работы в качестве клинического психолога научили меня, что страдание — явление универсальное. Но вовсе не обязательно иметь психологию жертвы. Есть разница между виктимизацией и виктимностью*.

Нас всех в течение нашей жизни так или иначе могут сделать жертвами. Мы все рано или поздно переносим болезни, испытываем бедствия, сталкиваемся с плохим обращением — и все это бывает вызвано обстоятельствами, людьми или институциями, над которыми никто из нас не властен. Такова жизнь. Подобное и называется виктимизацией. И появляются эти процессы извне. Сосед-хулиган, начальник-хам, муж-тиран, любовник-обманщик, дискриминационный закон, несчастный случай, из-за которого мы оказываемся в больнице.

Напротив, синдром жертвы обусловлен внутренним состоянием человека. Никто, кроме нас самих, не может навязать нам психологию жертвы. Мы входим в роль жертвы не из-за того, что с нами происходит, а потому, что принимаем решение держаться своего мученичества. Начинает развиваться сознание жертвы — сознание, ломающее наше мировоззрение и наш образ жизни; сознание,

* *Виктимизация* — процесс превращения лица в жертву преступного посягательства или преследования, а также результат этого процесса. *Виктимность* — приобретенные человеком психические, физические или социальные черты, предопределяющие его склонность быть жертвой.

с которым мы становимся людьми негибкими, порицающими, безжалостными, требующими карательных санкций, пессимистичными, застрявшими в своем прошлом, с отсутствием здоровых ограничений. Мы выбираем психологию жертвы, сами заключаем себя в застенки и превращаемся в собственных тюремщиков.

Хочу сразу прояснить одну вещь. Говоря о жертвах и выживших, я не возлагаю вину на жертв — многие из них не имели ни единого шанса. Я никогда не стала бы осуждать ни тех, кого отправляли в газовые камеры, ни тех, кто тихо угасал на нарах, ни даже тех, кто сам бросался на колючую проволоку под напряжением. Я скорблю по каждому, кто подвергся насилию и был обречен на гибель. Я живу, чтобы помогать людям расширять свои возможности в их противостоянии любым жизненным испытаниям.

Кроме того, хочу сказать, что не существует иерархии страдания. Нет ничего, что делало бы мою боль сильнее или слабее вашей; нельзя начертить график и отмечать на нем уровень значимости того или иного горя. Я часто слышу от своих пациентов: «Мне сейчас очень нелегко, но разве я могу жаловаться? Это же не Аушвиц». Подобное сравнение приводит к тому, что человек, преуменьшая собственные страдания, не дает им должной оценки. Чтобы не ощущать себя жертвой, а жить, как говорится, припеваючи, нужно полностью принимать как свое прошлое, так и настоящее. Если мы пытаемся умалить боль; если наказываем себя за то, что сбились с жизненного пути или замкнулись в горе; если отмахиваемся от житейских невзгод только потому, что кто-то считает их незначительными, — мы всё еще предпочитаем для себя путь жертвы. Мы так и не видим вариантов выбора. Мы продолжаем судить себя. Я не хочу, чтобы вы, услышав мою историю, сказали:

«Мои страдания не так значительны». Мне хочется, чтобы вы сказали: «Если она смогла так, значит, смогу и я!»

Однажды утром у меня шли друг за другом две пациентки — обеим немного за сорок, у обеих были дети.

У первой женщины дочь умирала от гемофилии. Большую часть визита она прорыдала, вопрошая, как Бог смеет забирать жизнь ее ребенка. У меня так болела душа за нее — она полностью посвятила себя заботе о дочери и выглядела абсолютно опустошенной из-за неумолимо приближающейся потери. Она злилась, впадала в отчаяние и не была уверена, что сможет пережить этот удар.

Следующая женщина приехала ко мне не из больницы, а из загородного клуба. Она тоже большую часть сеанса провела в слезах. Ее расстроил новый кадиллак — его совсем недавно доставили ей, и автомобиль оказался не того оттенка желтого, который она желала. На первый взгляд, проблема была пустяковой, особенно по сравнению с горем предыдущей женщины. Но я хорошо знала эту пациентку и понимала, что плач из-за цвета машины на самом деле плач отчаяния по поводу несложившейся жизни. Все шло не так, как ей хотелось бы: одиночество в браке; сын, в очередной раз выгнанный еще из одной школы; загубленная карьера, от которой она отказалась, чтобы больше быть с мужем и ребенком. В нашей жизни часто за мелкими огорчениями прячутся более серьезные обиды; в незначительных, казалось бы, переживаниях отражается глубокая боль.

В тот день я поняла, что двух моих пациенток, таких на первый взгляд разных, многое объединяет — и не только друг с другом, но и со всеми людьми. Обе женщины реагировали на ситуации, которые они не могли контролировать, в которых их ожидания

не оправдались. Обе страдали, и каждая ощущала себя в бедственном положении. Все получалось не так, как они хотели или ожидали; они пытались примирить то, что случилось, с тем, что должно было бы быть. Боль и той и другой была настоящей. Каждую настигла своя человеческая драма: когда мы обнаруживаем себя в неожиданных ситуациях, которые, как нам кажется, мы не готовы вынести. Обе женщины имели право на мое сочувствие. У обеих была возможность залечить свои раны. Эти женщины, наравне со всеми нами, могли сделать выбор: как относиться к случившемуся и что делать дальше. И несмотря на то что их жизненные обстоятельства уже не изменятся, обе обладали возможностью избавиться от роли жертвы и стать выжившими. У оставшихся в живых нет времени спрашивать: «Почему я?» Для них существует лишь один вопрос: «Что дальше?»

На каком бы этапе своей жизни вы сейчас ни были: наслаждаетесь ли вы ранней молодостью, вошли ли в зрелый возраст или достигли старости; познали ли вы глубокие страдания или только начали сталкиваться с трудностями; переживаете ли свою первую влюбленность или, находясь уже в преклонном возрасте, навсегда проводили своего спутника жизни; приходите ли в себя после перевернувшего все ваше существование события или пребываете в ожидании хоть каких-нибудь перемен, могущих сделать вашу жизнь радостнее, — в любом случае я буду рада помочь вам. Я расскажу, как найти способ сбежать из своего внутреннего концлагеря, созданного вашим сознанием; как стать тем, кем вы должны быть. Я хотела бы помочь вам обрести свободу: независимость от прошлого, от неудач и страхов, от гнева и ошибок, от сожалений

и неизбежного горя — свободу наслаждаться безграничным и щедрым праздником жизни. Мы не в состоянии заказать себе жизнь, в которой не было бы места ни горю, ни боли. Но мы можем решить стать свободными, спастись от прошлого и, невзирая на то, что выпало на нашу долю, объять все возможное. И я приглашаю вас сделать выбор в пользу свободы.

На пятничный ужин мама всегда пекла халу. Подобно шабатному хлебу, сплетенному из трех полосок теста, моя книга состоит из трех линий: это история моего выживания, история моего исцеления и истории дорогих мне людей, которых я имела честь выводить на путь освобождения. Я изложила свой опыт так, как я его помню. В рассказах о моих пациентах суть их случаев отражена точно, но имена и нюансы, по которым их можно было бы узнать, я изменила; в некоторых случаях я добавляла эпизоды историй других людей, решавших со мной аналогичные проблемы. Теперь вам предстоит прочитать историю выбора — иногда большого, иногда малого, — выбора, который может провести человека от травмы к победе, из тьмы к свету, из заточения к освобождению.