ЗМІСТ

Передмова від Філіпа Зімбардо, доктора філософії 11

Частина 1: В'язниця

Вступ: Я ув'язнювала свою таємницю,
а моя таємниця ув'язнювала мене 21
Розділ 1. Чотири запитання 32
Розділ 2. Те, що ти тримаєш у своїй голові 57
Розділ 3. Та, що танцює у пеклі 69
Розділ 4. Колесо 82
Розділ 5. Сходи смерті 97
Розділ 6. Обрати стеблину трави 106

Частина 2: Втеча

Розділ 7. Мій рятівник, мій кривдник 115
Розділ 8. Через вікно 131
Розділ 9. Наступного року в Єрусалимі 154
Розділ 10. Втеча 172

Частина 3: Свобода

Розділ 11. День імміграції 189
Розділ 12. Новоприбула 193
Розділ 13. Ви були там? 211
Розділ 14. Від одного вцілілого іншій 230
Розділ 15. Що очікує життя 249
Розділ 16. Вибір 267
Розділ 17. Тоді Гітлер переміг 297

ПЕРЕДМОВА
від Філіпа Зімбардо, доктора філософії

Психолог та почесний професор Стенфордського університету, Філ Зімбардо — автор відомого стенфордського тюремного експерименту (1971) та багатьох визначних книг, серед яких бестселер New York Times, та переможець Книжкової премії ім. Вільяма Джеймса у категорії найкращої книги на тему психології «Ефект Люцифера: Чому хороші люди чинять зло» (2007). Він також є засновником та президентом організації Heroic Imagination Project.

Одного разу навесні на запрошення головного психіатра ВМС США Едіт Іва Ег'ер ступила на борт винищувача без ілюмінаторів, що попрямував до одного з найбільших військових кораблів у світі — американського авіаносця «Німіц», який базувався біля берегів Каліфорнії. Літак раптово знизився перед крихітною півторастаметровою злітно-посадковою смугою та приземлився зі струсом, бо його хвостовик зачепився за аерофінішер, що не дає літакові впасти в океан. Докторку Ег'ер, що була єдиною жінкою на кораблі, представили в капітанській каюті. З якою місією вона прибула? Вона мала навчити п'ять тисяч юних військових моряків давати собі раду зі скрутою, травмою та хаосом війни.

Розділ 18. Ліжко Ґеббельса 302
Розділ 19. Залишити камінь 321

Частина 4: Зцілення

Розділ 20. Танок свободи 343
Розділ 21. Дівчина без рук 362
Розділ 22. Якимось чином вода розступається 379
Розділ 23. День звільнення 389

Подяка 392
Відгуки 396
Про авторку 399

знецінення чи насилля, до тих, хто страждає від залежності чи хвороби; від тих, хто втратив кохану людину, до тих, хто втратив надію. І всіх нас, хто кожного дня нашого життя потерпає від розчарувань та складнощів, її послання надихає зробити власний вибір, аби звільнитися від страждання та знайти своє внутрішнє сяйво.

Коли вона завершила свою промову, всі мої триста студентів і студенток підхопилися зі своїх місць та вибухнули овaціями. Щонайменше сто юнаків та дівчат заполонили сцену, чекаючи на свою чергу подякувати й обійняти цю дивовижну жінку. За всі десятиліття моєї викладацької діяльності я ще жодного разу не бачив такого захоплення серед студентства.

Упродовж двадцяти років наших з Еді спільних лекцій та подорожей я встиг звикнути до такого відгуку від аудиторії з будь-якого куточку світу, до кого б вона не зверталася. Я всюди спостерігав це знову і знову — від Флінту в штаті Мічиган, де на конференції Круглого столу героїв ми виступали перед групою молоді міста, що намагається подолати бідність, п'ятдесятивідсоткове безробіття та поширення расових конфліктів, до Будапешта, столиці Угорщини — міста, у якому загинули багато родичів Еді, — де ми зверталися до сотень людей, що намагаються відновити його та себе після руйнівного минулого — і щоразу люди змінюються в присутності Еді.

У своїй книзі докторка Ерер переплітає історії трансформацій своїх пацієнтів з власними невитравними історіями виживання в Аушвіці. Історія її виживання така ж напружена та драматична, як і будь-які інші, але є в ній дещо, що змушує мене пристрасно ділитися нею зі світом — а саме той факт, що Еді використовує свій досвід, аби допомагати багатьом відкривати власну справжню свободу. Саме тому її книга — це

Незліченну кількість разів докторка Еґер була клінічною експерткою, яку запрошували, аби лікувати солдатів, зокрема спецпризначенців, що потерпають від посттравматичного стресового розладу та травм мозку. Як ця тендітна старенька може допомагати такій чималій кількості військових лікувати внутрішні наслідки жорстокої війни?

Ще до того, як відбулося моє особисте знайомство з докторкою Еґер, я зателефонував їй, аби запросити її прочитати гостьову лекцію у Стенфорді в рамках мого курсу «Психологія управління розумом». Через її вік та акцент я уявляв собі стару як світ *babushka* з хусточкою на голові, зав'язаною під підборіддям. Та щойно вона звернулася до моїх студентів, я побачив її цілющу силу. Вона сяяла своєю променистою усмішкою, блискучими сережками та яскравим золотим волоссям і з голови до ніг, як мені згодом сказала дружина, була вбрана у «Шанель». Жахливі та болісні історії виживання в нацистських таборах смерті вона розповідала оптимістично та енергійно, з гумором, з поставою та сердечністю, яку я можу змалювати як чисте світло. У житті докторки Еґер було чимало темних часів. У підлітковому віці вона була ув'язненою в Аушвіці. Попри катування, голод та постійну загрозу знищення, вона зберегла розумову та душевну свободу. Жахіття, що випали їй на долю, не зламали жінку — вони заохотили її та загартували. Насправді мудрість Еґер походить з глибини найбільш руйнівних епізодів її життя. Вона спроможна сприяти зціленню інших, бо колись сама подолала шлях від травми до перемоги над нею. Вона усвідомила, що може використати власний досвід людської жорстокості, аби розкрити можливості інших — від військових, на кшталт тих, що перебували на борту американського авіаносця «Німіц», до пар, що намагаються повернути колишню близькість; від тих, хто пережив

збагнути механізми, за допомогою яких ми пристосовуємося, підкорюємось та залишаємося в певних обставинах, коли мир та справедливість можуть мати місце лише за умови, що ми оберемо інший шлях — шлях героїчних вчинків. Еді допомогла мені усвідомити, що героїзм не є прерогативою винятково тих, котрі здатні на неймовірні подвиги та імпульсивні ризикові вчинки, хоча вона сама робила й те, й інше. Героїзм — це більше про спосіб мислення чи сукупність власних особистих та соціальних навичок. Це спосіб існування. Це особливий погляд на себе. Героїзм вимагає від нас ефективних дій під час вирішальних поворотів у житті, активного опору несправедливості чи дій, спрямованих на те, щоби змінювати світ на краще. Героїзм вимагає неймовірної моральної мужності. Всередині кожної людини — герой чи героїня, що чекає на вираження. Ми всі — у процесі навчання героїзму. Наша школа — це життя, рутинні обставини, що запрошують нас практикувати навички героїзму: здійснювати щоденні добрі вчинки, випромінювати співчуття, починаючи зі співчуття до себе, виявляти найкраще в собі та інших, підтримувати любов, навіть у найскладніших стосунках, святкувати та тренувати силу нашої ментальної свободи. Еді — двічі героїня, тому що вона навчає нас, як створювати та розвивати змістовні та тривалі зміни у собі, у взаєминах, у всьому світі.

Два роки тому ми з Еді подорожували до Будапешта, міста, у якому жила її сестра, коли нацисти почали депортацію угорських євреїв. Ми відвідали синагогу, оглянули меморіал Голокосту у внутрішньому дворику та фотографії воєнних та повоєнних часів, що прикрашали стіни. Побачили «Взуття на річці Дунай» — меморіал на честь людей, зокрема деяких родичів Еді, вбитих солдатами з партії «Стрілохрест» упродовж

дещо більше, ніж чергові мемуари про Голокост, хоча всі вони важливі для збереження та поширення пам'яті про минуле. Її мета — допомогти кожному та кожній з нас звільнитися з в'язниці власного розуму. Всі ми ментально ув'язнені в той чи інший спосіб, а місія Еді — сприяти тому, аби ми усвідомили, що так само, як ми можемо самі себе ув'язнювати, ми здатні й визволити себе.

Коли Еді оголошують молодій публіці, її часто представляють як «Анну Франк, яка не померла», бо й Еді, й Анна обидві виховувалися в схожих умовах та були одного віку, коли їх було депортовано до таборів. Попри жорстокість та переслідування, через які їм довелося пройти, обидві юні дівчини зберегли невинність та співчуття, що дарує віру у фундаментальну доброту людської істоти. Як відомо, коли Анна Франк писала свій щоденник, вона ще не зазнала жахіть таборів, тому історії Еді як вцілілої та клінічної терапевтки (і прабабусі!) особливо зворушливі та переконливі.

Книга докторки Ґер, як і більшість найвизначніших книг про Голокост, розкриває водночас і темний бік зла, і незламну силу духу людини, що дивиться злу в обличчя. Але це ще не все. Можливо, найкраще буде порівняти книгу Еді з іще одними мемуарами про Шоа — блискучою класикою Віктора Франкла «Людина в пошуках справжнього сенсу». Доробок докторки Ґер має таку ж глибину та ґрунтовне розуміння людської сутності, як і Франкловий, але вона додає тепла та щирості клінічної практики довжиною в життя. Віктор Франкл писав про психологію в'язнів, що перебували разом із ним в Аушвіці. Докторка Ґер пропонує нам психологію свободи.

У своїй роботі я тривалий час вивчав психологічне підґрунтя негативних форм соціального впливу. Я намагався

Другої світової. Людям було наказано стати на набережній та зняти черевики, після чого їх було розстріляно, їхні тіла впали у воду та були віднесені течією. Минуле можна було відчути на дотик.

Упродовж дня Еді ставала усе тихішою. Я почав сумніватися, чи не буде їй надто складно звертатися до шестиста слухачів та слухачок того вечора, після емоційної прогулянки, яка, певно, розворушила її болісні спогади. Але коли вона піднялася на сцену, вона не розпочала розмову з історій про травму та жахіття, які наша екскурсія зробила знову надто реальними для неї. Вона почала з історії про доброту, про героїчні вчинки, які, як вона нам нагадала, стаються щодня, навіть у пеклі. «Чи це не дивовижно? — сказала вона. — Найгірше виявляє в нас найкраще». Наприкінці промови, яку вона за традицією завершила балетним високим махом ногою, Еді закликала всіх: «Ну добре, а тепер всі танцюймо!». Зал підхопився водночас. Сотні людей вибігли на сцену. Музики не було. Але ми танцювали. Ми танцювали, і співали, і сміялися, і обіймалися, щиро святкуючи життя.

Докторка Ерер — одна з небагатьох, хто пережив Голодомор та сьогодні з перших вуст може свідчити про жахіття концентраційних таборів. Її книга оповідає про пекельні та травматичні події, внаслідок яких упродовж та після війни довелося потерпати їй та іншим вцілілим. Це також і універсальне послання про надію та можливості для всіх, хто намагається звільнитися від болю та страждань. Читачі та читачки, що перебувають у полоні нещасливого шлюбу, чи деструктивної родини, чи роботи, яку ненавидять, чи за колючим дротом переконань, якими себе обмежують, у пастці яких застряг їхній розум, дізнаються з цієї книги, що вони в змозі обрати радість та свободу незалежно від обставин.

«Вибір» — неймовірна хроніка героїзму та одужання, стійкості та співчуття, виживання з гідністю, ментальною силою та неймовірним моральним духом. Усі ми можемо навчитися зціляти власне життя з тих натхненних випадків, про які розповідає докторка Ерер, та з її особистої історії становлення.

Сан-Франциско, штат Каліфорнія
Січень 2017 року