

Выбор. О свободе и внутренней силе человека

Автор:

[Эдит Эгер](#)

Выбор. О свободе и внутренней силе человека

Эдит Ева Эгер

Больше чем жизнь

Эдит Ева Эгер в юном возрасте была отправлена вместе со своей семьей в Аушвиц. Там ее родители погибли в газовой камере, а Эдит и ее сестра испытали на себе все ужасы отвратительных лагерей смерти. Через 35 лет после окончания войны, став известным психологом, Эдит вернулась в Аушвиц, чтобы избавиться от воспоминаний о прошлом и вины выжившего.

Эта книга не просто мемуары пережившего холокост человека, это незабываемые хроники героизма и стойкости, милосердия и исцеления. Она показывает, что мы всегда можем выбирать, чему нас учит жизнь и как относиться к происходящему.

Эдит Ева Эгер, при участии Эсме Швалль-Вейганд

Выбор. О свободе и внутренней силе человека

Dr. Edith Eva Eger with Esme Schwall Weigand

The Choice

Embrace the Possible

Издано с разрешения автора и с/o The Marsh Agency Ltd., acting as the co-agent for
IDEA ARCHITECTS

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни
было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Dr. Edith Eger, 2017

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и
Фербер», 2021

* * *

Посвящается пяти поколениям семьи: моему отцу Лайошу, научившему меня
смеяться, моей матери Илоне – за подсказку искать самое важное внутри себя,
моим невероятно великолепным сестрам Магде и Кларе, моим детям Марианне,
Одри и Джону, их детям – Линдси, Джордану, Рейчел, Дэвиду и Эшли и детям их
детей – Сайласу, Грэму и Хейлу

Отзывы

История доктора Эгер изменила меня навсегда... «Выбор» – это живая
иллюстрация того, какой предстает храбрость в наихудшие времена, и
напоминание о том, что у каждого из нас есть возможность обращать внимание
на то, что мы потеряли, или же на то, чем мы все еще владеем.

Опра Уинфри

Доктор Эдит Ева Эгер – мой герой. Она пережила неопишуемые ужас и жестокость, но вместо того, чтобы позволить гнетущему прошлому уничтожить себя, она предпочла обратить его в мощнейший дар, с помощью которого помогает исцелиться другим.

Джаннетт Уоллс, автор бестселлера «Замок из стекла»

В этой истории примечательны сила и отвага Эдит, которая заново обращается к мучительным воспоминаниям о заключении в нацистском концентрационном лагере, чтобы стать психотерапевтом и помогать другим восстановиться после всевозможных трудностей и лишений. Ее жизнь и труд – невероятный пример прощения, стойкости и великодушия.

Шерил Сэндберг, член совета директоров компании Facebook

Прекрасные мемуары, перекликающиеся с великими работами Анны Франк и Виктора Франкла. Но это более чем книга – это произведение искусства. У меня мурашки бежали по коже, так бывает в необыкновенные моменты, когда проникаешься сонатой Моцарта, сонетом Элизабет Баррет Браунинг или росписями Сикстинской капеллы.

Адам Грант, автор бестселлера «Брать или отдавать?»

Не могу вообразить себе более значимого послания нашему времени. Книга Эгер – это триумф, ее должны прочитать все, для кого в равной степени важны как внутренняя свобода, так и будущее человечества.

New York Times Book Review

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

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[2 - В мировой практике принято использовать немецкое название Аушвиц, а не польское Освенцим, поскольку именно немецкое название использовалось нацистской администрацией и заключенными.], где, несмотря на мучения, голод и постоянную угрозу уничтожения, она сохранила психическую и духовную свободу. Ужасы, которые она пережила, не сломили ее; напротив, она стала мужественной и крепкой. В сущности, мудрость 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 немыслимые ужасы лагеря, потому 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 негибаемую силу человеческого духа перед лицом тьмы. И есть в ней кое-что еще. Пожалуй, правильнее всего будет сравнить воспоминания Эди с книгой другого пережившего холокост человека – потрясающим классическим трудом Виктора Франкла «Человек в поисках смысла»[3 - Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.]. 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 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 «героистажеры». Нашей территорией практики становится сама жизнь; мы отработываем героические привычки 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, несгибаемости 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

Введение. 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, уперев 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. Происшедшего 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 Аушвиц. 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 этаким Янки-дурачком[4 - Персонаж американской патриотической песенки «Янки Дудл» (Yankee Doodle – букв. «Янки-дурачок»)]. 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. 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 привести 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[5 - 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.].

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, 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 неизбывного 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.

Глава 1. Чем отличается эта ночь от других ночей

Если извлечь из моей жизни самый важный момент, представить всю мою историю одним-единственным стоп-кадром, он будет выглядеть так: на безжизненном пространстве двора стоят три женщины в темных шерстяных пальто, крепко держась за руки. Они обессилены. На их туфлях лежит пыль. Они стоят в длинной очереди.

Три женщины – это моя мама, моя сестра Магда и я. И это последние мгновения, когда мы вместе, но мы еще ничего не знаем. Мы отказываемся думать о таком исходе. Или мы так устали, что нет сил даже гадать, что будет дальше. На кадре момент разрыва – разлука матери и дочерей, раскол жизни на до и после. Впрочем, подобный смысл можно придать только задним числом.

Вижу нас троих сзади, как если бы я стояла следующей в очереди. Зачем память показывает мне затылок мамы, а не ее лицо? Мамины длинные волосы затейливо заплетены и заколоты у нее на макушке. Светло-каштановые волны касаются плеч Магды. Мои волосы заправлены под шарф. Мама стоит между нами, мы с Магдой прильнули к ней. Ни за что не поймешь: мы с сестрой помогаем ей устоять на ногах или, наоборот, ее сила – та опора, которая поддерживает меня и Магду.

Этот момент знаменует начало тяжелых потерь в моей жизни. Семь десятилетий я мысленно снова и снова возвращалась к образу трех женщин. Изучала этот стоп-кадр, тщательно всматриваясь в него, словно могла отыскать в нем что-то драгоценное. Словно могла вернуть ту жизнь, что была до него, – жизнь до потери. Как будто она все еще где-то идет.

Я вернулась туда, чтобы побыть с ними еще немного, найти покой в той минуте, когда мы еще держимся за руки и есть друг у друга. Я вижу наши опущенные плечи. Пыль, приставшую к подолам наших пальто. Свою маму. Свою сестру. Себя.

Часто детские воспоминания фрагментарны, они состоят из кратких мгновений и встреч, из которых и складывается альбом нашей жизни. Это все, что мы оставляем для себя, дабы понять собственную историю, которую мы рассказываем самим себе, – историю о том, кто мы.

Мое самое сокровенное воспоминание о маме – еще до момента, как нас разлучили, – оно мне очень дорого, хотя и связано с печалью и утратой. Мы вдвоем на кухне, мама заворачивает остатки штруделя. Я видела, как она его готовила, разделявая руками тесто и раскатывая по обеденному столу, словно тяжелую льняную ткань. «Почитай мне», – говорит она, и я приношу с ее прикроватного столика потрепанный том «Унесенных ветром». Мы уже прочитали его один раз от начала до конца, теперь начали снова. Мой взгляд задерживается на загадочной надписи на английском на титульном листе переводной книги. Почерк мужской, но не моего отца. Мама говорит только, что книгу ей подарил мужчина, с которым она познакомилась, когда работала в министерстве иностранных дел, до того как встретила моего папу.

Мы сидим на стульях с прямыми спинками рядом с дровяной печью. Я бегло читаю взрослый роман, хотя мне всего девять. «Хорошо, что ты у нас умная, а то внешность у тебя так себе», – не первый раз говорит мне мама, то ли делая комплимент, то ли вынося приговор. Иногда она бывает сурова со мной. Но я наслаждаюсь теми минутами. Когда мы вот так вместе читаем, мне не приходится ни с кем ее делить. Я погружаюсь в слова, в сюжет и в свое ощущение, что мы с ней одни на всем свете. Скарлетт возвращается в Тару, когда война заканчивается, и узнает, что мать ее умерла, а отец охвачен глубоким горем. Скарлетт говорит: «Бог мне свидетель... я никогда больше не буду голодать». Мама закрывает глаза и прислоняется затылком к спинке стула. Хочется забраться к ней на колени. Хочется прижаться головой к ее груди. Хочется, чтобы она касалась губами моих волос.

– Тара... – говорит она. – Америка! Вот куда бы уехать.

Мне хочется, чтобы она произнесла мое имя с той же нежностью, с которой она обращается к земле, где никогда не была. Запахи маминой кухни смешиваются в моем сознании с драматизмом голода и застолья – поскольку даже праздничные ужины всегда тоскливы. Не знаю, чья это тоска. Моя ли, мамина ли, наша общая?

Мы сидим, между нами огонь.

– Когда я была в твоём возрасте... – начинает мама.

Теперь, когда она заговорила, я сижу не двигаясь, боясь, что она замолчит, если я шелохнусь.

– Когда я была в твоём возрасте, маленькие дети спали вместе. Я спала с мамой в одной кровати. Однажды утром я проснулась из-за крика папы: «Илонка, разбуди мать, она еще ни завтрак не приготовила, ни одежду для меня не разложила». Я повернулась к маме, которая лежала рядом, укрывшись. Но она не двигалась. Она была мертва.

Моя мама никогда мне об этом не рассказывала. Я хочу узнать все подробности о той минуте, когда дочь просыпается рядом с матерью, которую уже потеряла. И в то же время мне хочется отвернуться. Слишком страшно об этом думать.

– Когда маму похоронили в тот же день, я думала, что они закопали ее в землю заживо. Вечером отец велел мне готовить ужин на всю семью. Это я и сделала.

Я жду продолжения истории. Жду морали в конце или утешения.

– Пора спать, – все, что говорит моя мама. Она наклоняется подмести золу под печью.

За дверью в коридоре глухой звук шагов. Я чувствую запах папиного табака еще до того, как слышу бряцанье ключей.

– Дамы, – зовет он, – вы еще не спите?

Он заходит на кухню в своих натертых до блеска ботинках и элегантном костюме, с широкой улыбкой, в руках у него маленький мешочек, он дает его

мне и звонко целует в лоб.

- Я снова выиграл, - хвастает он.

Когда папа играет в карты или бильярд с друзьями, он всегда делит выигрыш со мной. Сегодня он принес птифур, покрытый розовой глазурью. Если на моем месте была бы сестра Магда, мама, которую всегда беспокоит ее вес, сразу унесла бы лакомство подальше, но мне она кивает, разрешая съесть.

Она стоит между огнем и раковиной. Папа подхватывает ее, чтобы закружить с нею по комнате, и она вальсирует с ним холодно, не улыбаясь. Он притягивает ее к себе, сжимая в объятиях. Одна его рука на ее спине, другой он дразняще поглаживает ее грудь. Мама отстраняется от него.

- Для твоей мамы я одно разочарование, - не слишком тихо шепчет мне папа, когда мы уходим из кухни. Хочет ли он, чтобы мама краем уха его услышала, или это секрет, сказанный только мне? Так или иначе, его слова я сохраню, чтобы обдумать позже. Но горечь в папином голосе меня пугает.

- Она хочет ходить каждый вечер в оперу, жить роскошной жизнью, быть гражданкой мира. А я обычный портной. Портной и бильярдист.

Папин убитый голос приводит меня в смятение. Его хорошо знают у нас в городе и очень любят. Балагур и добряк, он всегда выглядит как человек энергичный и уравновешенный. С ним, известным весельчаком, не бывает скучно, и он постоянно окружен бесчисленными друзьями. Любитель поесть - особенно ветчину из свинины (иногда тайком он приносит ее в наш кошерный дом, ест прямо с газеты, в которую она была завернута, запихивает кусочки запрещенной свинины и в мой рот, а после выслушивает мамины обвинения, какой гадкий пример он подает ребенку). Его ателье заслужило две золотые медали. Он не просто делает ровные швы и прямые края. Папа - мастер пошива высокого класса. Так они познакомились с мамой: ей потребовалось новое платье и она пошла к нему в ателье, так как его имя было у всех на устах. Правда, папа хотел стать не портным, а врачом, но его отец отверг эту мечту, и временами папино недовольство собой дает о себе знать.

- Ты не обычный портной, папа, - заверяю я его. - Ты самый лучший портной!

– А ты будешь самой нарядной девушкой в Кошице! – говорит он, глядя мои волосы. – Твоя прекрасная фигурка создана для шикарных нарядов!

Похоже, он уже справился со своей досадой, взял себя в руки и успокоился. Мы с ним подходим к спальне, в которой, кроме меня и Магды, спит еще наша средняя сестра Клара. Сейчас наверняка Магда делает вид, что выполняет домашнее задание, а Клара очищает свою скрипку от канифольной пыли. Нам с папой не хочется расставаться, и мы задерживаемся у двери.

– Знаешь, я хотел, чтобы ты была мальчиком, – говорит папа. – Когда ты родилась, я хлопнул дверью. Как я злился, что у нас еще одна девчонка. А теперь ты единственная, с кем я могу поговорить.

Он целует меня в лоб.

Мне приятно, когда отец так нежен со мной. Папино внимание бесценно, как и мамино, – и так же зыбко. Мне казалось, будто сила родительской любви напрямую зависит от приступов одиночества у каждого из них, а не от того, насколько я заслуживаю ее. Словно их не интересовала моя личность – то, что я представляю собой. Я была для них вроде эрзаца. И папа и мама обращали ко мне свою любовь лишь в минуты своей душевной опустошенности.

– Спокойной ночи, Дицука, – наконец говорит папа. Это уменьшительное имя для меня придумала мама. Ди-цу-ка. Сколько тепла я ищу в этих нелепых слогах.

– Скажи сестрам, что пора гасить свет.

Я вхожу в спальню, Магда и Клара встречают меня песенкой, которую когда-то придумали обо мне. В три года, вследствие неудачной медицинской манипуляции, у меня появилось косоглазие, и сестры на это сочинили: «Ты тщедушная уродка, таких замуж не берут!» После того несчастного случая я во время ходьбы всегда опускаю голову, чтобы люди не глазели на мою кривую физиономию, а мне не приходилось видеть их реакцию. Тогда я еще не понимала: проблема не в сестрах, дразнивших меня гадкой песенкой; суть в том, что я им поверила. Я настолько убеждена в собственной неполноценности, что никогда не представляюсь по имени. Я не говорю: «Я Эди», а представляюсь: «Я сестра Клары». Ведь скрипачка Клара – юное дарование. В пять лет она уже исполняла концерт Мендельсона для скрипки с оркестром.

Но в тот вечер мне стали доступны особые знания. «Мамина мать умерла, когда мама была в моем возрасте», – выпаливаю я. Я почему-то абсолютно уверена в исключительной ценности своей информации. Мне и в голову не приходило, что для моих сестер она уже давно не новость, что в семье я последняя, кто узнал об этом.

– Не может быть, – говорит Магда с таким очевидным сарказмом в голосе, что даже я его замечаю. Ей пятнадцать, у нее пышный бюст, чувственные губы и вьющиеся волосы. В нашей семье она главная хохмачка. Когда мы были помладше, Магда научила меня бросать виноградины из окна нашей спальни в чашки с кофе людям, сидящим внизу на террасе. Вдохновляясь ее идеями, я вскоре придумаю собственные забавы, однако к тому времени ставки изменятся. С моей подружкой мы начнем дефилировать мимо мальчишек в школе или на улице и, хлопая ресницами, призывно шелестеть: «Встретимся на площади у часов в четыре». Они обязательно придут, они всегда будут приходить: кто-то окрыленный, кто-то застенчивый, кто-то развязный – но все полные ожиданий. Мы с подругой будем скрываться в моей спальне, стоять у окна и наблюдать, как они слетаются.

– Не дразни ее так, – резко осаждаст Магду Клара. Она младше Магды, но вступает за меня.

– Помнишь ту фотографию над пианино? – говорит она мне. – С которой мама все время разговаривает? Это ее мать.

Я знаю, какую фотографию она имеет в виду – смотрю на нее каждый день. «Помоги мне, помоги мне», – жалобно стонет наша мама, обращаясь к портрету, когда вытирает пыль с пианино или подметает пол. Я чувствую себя неловко из-за того, что никогда не спрашивала ее – или кого-то еще, – чей это портрет. Меня также расстраивает, что моя новость оказалась ненужной и не придала мне веса в глазах сестер.

Из трех сестер меня считают самой тихой и неприметной. Мне было невдомек, что Магде может надоест ее вечное зубоскальство, а Клара может внутренне роптать на свою участь юного виртуоза. Ей ни на секунду нельзя останавливаться, иначе она перестанет быть выдающейся скрипачкой и тогда лишится всего: потеряет всеобщее обожание, к которому так привыкла, и утратит свою высокую самооценку. Мне и Магде приходится прилагать массу

усилий, чтобы добиться хоть чего-нибудь, однако и я, и она абсолютно уверены, что, сколько бы мы ни вкалывали, этого всегда будет недостаточно. У Клары другое: ей нужно беспокоиться, что в любой момент она может совершить фатальную ошибку – и потерять все. Сестра играет на скрипке всю мою жизнь – столько, сколько я себя помню. Она начала, когда ей было три года. Уже гораздо позже я поняла, какова цена ее удивительного таланта: Клару лишили детства. Я никогда не видела, чтобы она играла в куклы. Вместо этого она стояла у открытого окна и упражнялась на скрипке; сестра не получала удовлетворения от своей игры, если внизу не собиралась толпа прохожих – восхищенных свидетелей ее творческого дара.

– Мама любит папу? – спрашиваю я сестер. Холодность между нашими родителями и их печальные признания наталкивают меня на мысль, что я никогда не видела, чтобы наряженными они шли куда-то вместе.

– Ну что за вопрос, – говорит Клара. Хотя сестра уходит от ответа, но по ее глазам я вижу, что, похоже, ей знакомо мое чувство. Мы никогда больше не затронем эту тему, несмотря на мои дальнейшие попытки. Пройдут годы, прежде чем я узнаю то, о чем мои сестры уже наверняка догадались: на самом деле довольно часто любовь бывает обусловленной, основанной на выполнении ожиданий другого человека, – она дается как вознаграждение, и ты довольствуешься этим малым.

Пока мы надеваем ночные рубашки и укладываемся спать, все мои переживания за родителей благополучно улетучиваются. Мысли заняты уже другим: моим балетмейстером и его женой, чувством, которое меня охватывает, когда я, перескакивая через две-три ступеньки, взбегаю по лестнице в студию, сбрасываю школьную форму и натягиваю купальник и трико. Я занимаюсь балетом с пяти лет, с тех пор как мама выяснила, что музыка – не мое, но у меня есть другие таланты. Сегодня мы делали упражнения на шпагат. Балетмейстер напомнил нам, что сила и гибкость неразделимы: чтобы одна мышца напряглась, другая должна расслабиться; чтобы выработать правильную растяжку и стать гибкой, нужно иметь сильное сердце и крепкий костяк.

Я держусь за его наставления как за молитву. Опускаюсь, спина прямая, брюшной пресс напряжен, ноги вытянуты в стороны. Не забываю про дыхание, особенно когда начинаю застревать в одном положении. Я представляю, что мои мышцы и связки натягиваются, словно струны на скрипке моей сестры; важно найти точку натяжения, чтобы заставить тело звучать как инструмент. И вот я

опустилась. Я это сделала. Села на полный шпагат. «Браво! – хлопает балетмейстер. – Замри вот так». Он поднимает меня с пола и держит над головой. Трудно полностью вытягивать ноги в стороны, не опираясь на пол, но на секунду я чувствую себя так, будто я подарок, подношение. Я луч света. «Эдитка, – говорит учитель. – Все эмоции и силы в своей жизни ты будешь черпать изнутри». Через многие годы я по-настоящему пойму, о чем шла речь. А тогда я лишь знала, что могу правильно дышать, вращаться, делать махи ногой и гнуться. Мои мышцы растягиваются и укрепляются. Любое мое движение, любая поза будто взывают: это я; я есть; я существую; я такая, какая есть; я живая.

Память – территория священная. Равным образом память – место заколдованное, место, населенное призраками, неотступно меня преследующими. Там мои гнев, скорбь и чувство вины кружат, словно голодные стервятники, роются в одних и тех же старых костях. Там брожу я в поисках ответа на вопрос. Вопрос, на который нет ответа. Почему выжила я?

Мне семь лет; родители пригласили на ужин гостей. Меня посылают налить в кувшин воды. Из кухни я слышу, как они шутят: «Вот уж без чего можно было обойтись». Мне кажется, это намек на то, что до моего появления на свет они уже были полной семьей. Они имели дочь, которая играла на фортепьяно, и дочь, которая играла на скрипке. «Я лишняя, я недостаточно хороша, мне нет места» – так думаю я. Так мы неверно истолковываем факты своей жизни, строим домыслы и не проверяем, правда ли это. Так мы сами себе придумываем истории, подкрепляя то, во что уже успели поверить.

Мне восемь лет; однажды я решаю сбежать из дома. Собираюсь проверить свою теорию, что меня никто не замечает и все без меня обойдутся. Посмотрим – когда меня не будет дома, – обратят ли родители на это внимание. Вместо школы я направляюсь к дедушке с бабушкой – сажусь в трамвай и еду к ним. Мамины отец и мачеха не выдадут меня, и я доверяю им. С мамой они ведут постоянную войну из-за Магды: защищают мою сестру даже тогда, когда мама находит в ее комодке спрятанные коржики. Для меня дедушка с бабушкой неопасны – они всегда разрешают то, что запрещено. А потом они держатся за руки, чего наши родители никогда не делают. Чтобы почувствовать их любовь, не нужно кого-то из себя изображать; чтобы заслужить их похвалу, не нужно играть. Они мое утешение и поддержка. У них дома всегда уютно пахнет грудинкой и тушеной фасолью, сладкой халой и чолнтом – сытным шабатным

блюдом из тушеных овощей и мяса, которое моя бабушка ходила готовить в пекарню, так как ортодоксальные евреи не могли в субботу пользоваться своей печью.

Бабушка и дедушка рады меня видеть. То было замечательное утро. Я сижу на кухне и поедаю ореховые рулетики, когда вдруг раздается звонок в дверь. Дедушка идет открывать. Через миг он прибегает на кухню. Поскольку он глуховат, то, предупреждая меня, почти кричит: «Прячься, Дицука! Твоя мать здесь!» Пытаясь защитить внучку, он ее выдает.

Итак, мама обнаруживает меня сидящей на кухне в доме бабушки и дедушки. Но больше всего меня тревожит выражение ее лица. Она не то чтобы удивлена, увидев меня здесь, – нет, она смотрит на меня так, будто сам факт моего существования застал ее врасплох. Слово я совсем не та, кого она хотела бы встретить.

Мне десять лет. Я точно знаю, что никогда мне не быть красивой, – мама ясно дала это понять. Но вдруг она заверяет меня, что мне больше не придется прятать лицо. В Будапеште есть доктор Кляйн, который исправит мое косоглазие. Мы с ней едем в Будапешт. В поезде я ем шоколад и наслаждаюсь маминым вниманием, обращенным только на меня. Доктор Кляйн – знаменитость, как говорит мама, он первый стал проводить офтальмологические операции без анестезии. Меня захватили путешествие и счастье, что ни с кем не приходится делить свою маму. Я предаюсь мечтам и не осознаю, о чем она меня предупреждает. Мне даже не пришло в голову, что операция – процедура болезненная. И вот боль поглощает меня. Мама и ее родственники, через которых мы вышли на знаменитого доктора Кляйна, прижимают к столу мое извивающееся тело. Хуже боли – боли чудовищной и бесконечной – только ощущение, что любящие люди держат меня так сильно, что я не могу шевельнуться. Лишь намного позже, после того как операция окажется успешной, я смогу взглянуть на ту сцену другими глазами – с позиции мамы. Как, наверно, ей было тяжело переносить мои страдания.

Мне тринадцать лет. Счастливей всего я бываю, когда остаюсь одна и могу погрузиться в свой мир. Однажды утром по дороге в частную гимназию я мысленно повторяю па вальса «На прекрасном голубом Дунае»[6 - «На прекрасном голубом Дунае» (1866) – самый знаменитый вальс Иоганна Штрауса-сына.] – в праздничные дни наш балетный класс будет танцевать его на набережной. Разыгравшееся воображение постепенно уносит меня уже в новом

танце. Моя фантазия рисует встречу родителей, причем я исполняю обе партии: и матери и отца. У папы эксцентричный танец; когда мама появляется в комнате, он в утрированно комической манере делает двойной прыжок. Мама крутит пируэты в очень быстром темпе и высоко прыгает. Мое тело, выгибаясь дугой, парит в торжествующем смехе. Я никогда не видела, чтобы мама радовалась, ни разу не слышала, чтобы она от души хохотала, и тем не менее мое тело превращается в хранилище ее неистраченной радости.

Придя в школу, я обнаруживаю, что деньги, которые папа дал мне для оплаты целой учебной четверти, пропали. Видимо, я обронила их в вихре танца. Проверены все карманы и каждая складка одежды, но денег нет. Весь день от одной мысли, что мне предстоит сказать об этом отцу, я ощущаю обжигающий холод страха. Дома он замахивается на меня кулаком. До этой минуты отец никогда никого из нас не бил. Когда все закончилось, он не произнес ни слова и даже не взглянул на меня. Той ночью, лежа в постели, я мечтаю умереть, чтобы отец страдал из-за того, что со мной сделал. Потом я желаю смерти и ему тоже.

Нужны ли мне самой эти воспоминания? Дают ли они обо мне представление как о человеке сильном? Или, напротив, как о человеке глубоко закомплексованном? Возможно, наше детство – это компас, который помогает нам определять свое местоположение в жизни: важны ли мы для своих близких или нет. Возможно, наше детство – это карта, на которой мы изучаем размеры и границы своей значимости.

Возможно, каждая жизнь – это исследование того, чего у нас нет, но чем хотелось бы обладать, и того, что есть, но лучше бы не было.

У меня ушло несколько десятилетий, чтобы понять: к своей жизни можно подойти с другим вопросом. Не «Почему я выжила?», а «Что делать с принадлежащей мне жизнью?».

Общечеловеческие драмы моей семьи усугублялись внешнеполитическими событиями – прежде всего войнами и переделом европейских границ. До Первой мировой войны та область Словакии, где я родилась и выросла, была частью Австро-Венгрии, но в 1918 году, за десять лет до моего рождения, Версальский договор перекроил карту Европы, вследствие чего появилось новое государство. Чехословакию слепили на скорую руку, собрав под одним небом аграрную

Словакию, где жили этнические венгры и словаки и откуда родом была моя семья, высокоиндустриальные Моравию и Богемию, где жили этнические чехи, и Подкарпатскую Русь, которая сегодня входит в Украину. Мой родной венгерский город Кашша стал чехословацким городом Кошице. Члены моей семьи стали дважды меньшинствами. Мы были этническими венграми в преимущественно чешской стране, а еще мы были евреями.

Хотя евреи жили в Словакии с XI века, лишь в 1840 году им разрешили поселиться в Кашше. Для еврейских семей, которые хотели там жить, городские власти при поддержке христианских ремесленных гильдий, несмотря на разрешение, все равно создавали препятствия. Однако на рубеже веков в Кашше все-таки образовалась одна из крупнейших в Европе еврейских общин. Венгерские евреи, в отличие от других восточноевропейских евреев, например польских, не жили изолированно (поэтому моя семья говорила исключительно на венгерском, а не на идише). Напротив, мы, евреи, были довольно хорошо интегрированы в венгерское общество и располагали кучей возможностей в таких областях, как образование и просвещение, разнообразная профессиональная деятельность и культурная жизнь. Тем не менее венгерские евреи постоянно сталкивались с предубеждением общества – и едва уловимым, и очень явным. Антисемитизм изобрели не нацисты. Пока я росла, до мозга костей пропиталась ощущением собственной неполноценности и верой в благо ассимиляции – для своей же безопасности. Надежнее было не афишировать, что ты еврейка, лучше слиться с толпой и не выделяться. Что касается таких чувств, как собственное достоинство, самосознание и причастность к своему народу, то с этим было тяжело. В ноябре 1938 года Венгрия аннексировала Кошице[7 - Венгрия, будучи союзником нацистской Германии, 2 ноября 1938 года оккупировала часть Словакии в результате Мюнхенского соглашения (29 сентября 1938 года), по которому Чехословакия была уничтожена как независимое государство.], и казалось, будто наш дом вновь стал родным кровом.

Мама стоит на нашем балконе дворца Андраши, старого здания, поделенного на односемейные апартаменты. Она вывесила на перилах восточный ковер. Не потому, что убирает квартиру, – это в честь праздника. Адмирал Миклош Хорти, его светлость регент Венгерского королевства, прибывает сегодня, чтобы официально приветствовать наш город в составе Венгрии. Мне понятны возбуждение и гордость родителей. Мы свои! А я сегодня приветствую Хорти: выступаю с танцем. На мне венгерский костюм: яркий шерстяной пояс и юбка с вышитыми на ней крупными цветами, свободная рубашка с белыми рукавами, ленты, кружево, красные сапожки. Когда я, танцуя у реки, делаю высокий мах

ногой, Хорти аплодирует. Он обнимает танцоров. Обнимает меня.

– Дицука, вот бы у нас были светлые волосы, как у Клары, – шепчет мне Магда перед сном.

Нас все еще отделяют годы от комендантского часа и нацистских дискриминационных законов, но парад Хорти представляет собой исходную точку того, что грядет. Венгерское гражданство, с одной стороны, даровало нам чувство общности, с другой – отчужденности. Мы так рады, что говорим по-венгерски, что нас приняли как венгров, – и все-таки степень этого приятия зависит от того, насколько мы ассимилировались. Соседи утверждают, что только этнические венгры – которые не евреи – могут носить традиционные костюмы.

– Лучше не говорить, что ты еврейка, – предупреждает меня Магда. – Иначе они обязательно захотят забрать себе твои красивые одежды.

Магда – первенец; она объясняет мне, как устроен мир. Посвящает меня в подробности, порою чрезвычайно тревожащие, нуждающиеся в дальнейшем изучении и осмыслении. Когда в 1939 году нацистская Германия вторгается в Польшу, венгерские нацисты – нилашисты[8 - Нилашисты (венг. nyilasok), или салашисты (от имени лидера Ференца Са?лаши), – члены венгерской крайне правой национал-социалистической партии «Скрещенные стрелы» (1937–1945).] – въезжают во дворец Андраши и занимают этаж под нами. Они крайне враждебно настроены к нашей семье и даже плюются в Магду. Нилашисты изгоняют нас из этого дома, и мы селимся в другом месте, подальше от городской магистрали, на боковой улице Лайоша Кошута в доме шесть. Теперь отцу не очень удобно ходить на работу. Прежние жильцы, тоже еврейская семья, уехали в Южную Америку, поэтому квартира оказалась свободной. Мы знаем, что и другие еврейские семьи покидают Венгрию. Сестра моего отца, Матильда, уехала еще несколько лет назад. Она живет в Нью-Йорке, в месте под названием Бронкс, в квартале еврейских иммигрантов. Ее жизнь в Америке представляется более скучной, чем наша. Мы в принципе не обсуждаем возможность отъезда.

Даже в следующем 1940 году (мне уже исполнилось тринадцать), когда нилашисты начали устраивать в Кашше облавы на мужчин-евреев и отправлять их на принудительные работы в так называемые трудовые лагеря, все еще кажется, будто война идет где-то далеко. Ведь отца не забрали. Тогда не

забрали. Нашей защитой становится отрицание. Если не обращать внимания на то, что творится вокруг, если стать совсем незаметными, то можно жить дальше. Мы не в состоянии сделать мир безопасным, но мы можем сделать его таковым силой своего сознания. У нас получится стать невидимыми для зла.

Но однажды – это случилось в июне 1941 года – Магда едет куда-то на велосипеде и вдруг слышит завывание сирен. На бешеной скорости она пролетает три квартала, чтобы спрятаться в бомбоубежище в доме бабушки и дедушки, – и видит, что полдома уже разрушено. Слава богу, бабушка и дедушка выжили. Но владелица дома, сдававшая им квартиру, нет. То была странная атака: одна мощная бомбардировка – и один разрушенный район. Нам говорят, что за руины и смерть ответственность несут русские[9 - Три бомбардировщика появились над Кошице 26 июня 1941 года в 13:08 по местному времени, с небольшой высоты они сбросили 30 бомб, каждая по 100 кг. Эта бомбардировка стала поводом для Венгрии на следующий же день вступить на стороне Германии в войну с СССР. Вопрос ответственности до сих пор не выяснен; по сей день существует несколько версий: Советский Союз, провокация Третьего рейха или Румынии.]. В это никто не верит, но никто не может и опровергнуть. Нам повезло, но в то же время мы чувствуем свою уязвимость. Единственное, что не вызывает сомнений, – груды кирпичей на том месте, где были дома. Разрушения, гибель и полная наша незащищенность – вот неопровержимые факты. Венгрия поддерживает Германию в операции «Барбаросса». Мы вторгаемся в Россию.

Примерно в то же самое время нас обязуют носить на одежде желтые звезды[10 - Желтая звезда, или лата, – шестиконечная звезда Давида. Желтый цвет и надпись Jude (нем. «еврей») делали ее отличительным знаком для сегрегации евреев. Впервые нацисты применили дискриминационный знак желтой звезды 1 апреля 1933 года, отметив им все еврейские магазины в Германии. Желтая звезда на одежде появилась в 1939 году в оккупированной Польше; с сентября 1941 года нацисты обязали евреев носить отличительные знаки на территории Третьего рейха, а чуть позже в том же году – на всех подконтрольных ему территориях.]. Нужно исхитряться, чтобы запрячивать звезду под пальто. Но даже когда ее не видно, я чувствую себя так, будто сделала что-то плохое и наказуемое. В чем мой неискупимый грех? Мама не отходит от радио. Однажды мы устраиваем пикник у реки, и папа рассказывает нам о своем опыте военнопленного в России во времена Первой мировой войны. Я догадываюсь, что испытания, перенесенные им в плену, как-то связаны с его пристрастием к свинине и отходом от религии, – на самом деле, конечно, у отца была настоящая травма, хотя тогда я еще не знала ни этого слова, ни самого понятия. Мне понятно, что причины его душевных страданий надо искать в той войне. Но эта

война, сегодняшняя, – она все еще не рядом, где-то в другом месте. Ее можно не принимать в расчет, что я и делаю.

После школы я провожу по пять часов в балетной студии, а еще в моей жизни появилась гимнастика. Правда, я начала ею заниматься как дополнительной практикой, нужной для танца, но довольно скоро гимнастика становится не меньшей страстью, если даже не равной балету. Я записываюсь в книжный клуб, куда ходят ученицы моей частной гимназии и ученики соседней частной школы для мальчиков. Мы читаем роман Стефана Цвейга «Мария Антуанетта. Портрет ординарного характера». Мы обсуждаем, как Цвейг пишет об истории изнутри, показывая взгляд отдельного человека. В книжном клубе есть мальчик Эрик, который в один прекрасный день обращает на меня внимание. Я вижу, как он присматривается ко мне каждый раз, когда я говорю. Он высокий, с веснушками и рыжеватыми волосами. Я представляю себе Версаль, будуар Марии Антуанетты, где мы встречаемся с Эриком. Про секс я не знаю ничего, но я девочка мечтательная. Я вижу, что он заинтересовался мной, и уже думаю: интересно, а как выглядели бы наши дети? У них тоже были бы веснушки? После обсуждения Эрик подходит ко мне. От него так приятно пахнет: свежестью и травами с берегов реки Горнад, где вскоре мы будем с ним гулять.

Между нами сразу возникли настоящие и содержательные отношения. Мы говорим о литературе. О Палестине (он убежденный сионист). Сейчас не время беззаботных свиданий, наша связь – не случайное увлечение, не детская сентиментальная влюбленность. Это любовь перед лицом войны. Для евреев ввели комендантский час, но однажды поздно вечером мы тайком убегаем без наших желтых звезд. Мы стоим в очереди в кино. Находим в темноте свои места. Показывают американский фильм с Бетт Дейвис. Его оригинальное название, как я узнаю позже, – *Now, Voyager* («Вперед, путешественник»), но в Венгрии он идет как *Utazás a múltba* («Путешествие в прошлое»). Бетт Дейвис играет незамужнюю девушку, которую тиранит все контролирующая мать. Героиня пытается найти себя и обрести свободу, но ее постоянно угнетают критические замечания матери. Эрик видит здесь политическую метафору самоопределения и самооценки. Я вижу тени моей матери и Магды: моей матери, которая души не чает в Эрике, но порицает Магду за ее несерьезные свидания; которая умоляет меня взять добавки за обедом, но отказывается класть Магде полную тарелку; которая часто тиха и погружена в себя, но злится на Магду; чей гнев, который никогда не бывает адресован мне, все равно внушает мне ужас.

Наши семейные баталии, наступление Советской армии – мы никогда не знаем, что будет дальше. Во тьме и хаосе неизвестности мы с Эриком заряжаем друг друга собственным светом. Каждый день наша свобода и возможности выбора все больше и больше ограничиваются, а мы с ним строим планы на будущее. Наши отношения словно мост, по которому мы можем перейти от сегодняшних тревог к будущим радостям. Планы, страсть, обещания. Быть может, весь этот кавардак вокруг делает нас более преданными и менее сомневающимися. Никто не знает, что произойдет, но мы знаем. У нас есть мы и наше будущее, наша общая жизнь, которую мы видим так же ясно, как видим свои сплетенные вместе руки. Как-то в августе 1943-го мы идем на реку. Он берет с собой камеру и фотографирует меня в купальном костюме – я делаю шпагаты на траве. Я представляю, как однажды покажу эти снимки нашим детям. Расскажу им, как мы не давали погаснуть свету нашей любви и преданности.

Когда я вернулась в тот день домой, отца с нами уже не было. Его забрали в трудовой лагерь. Он портной, он аполитичен. Разве может он представлять хоть какую-нибудь угрозу? Почему выбрали его? У него появился враг? Есть много всего, о чем мать мне не говорит. Это потому, что сама не знает? Или она так защищает меня? А возможно, себя? Она не говорит открыто о своих тревогах, но в долгие месяцы папиного отсутствия я чувствую, как ей грустно и страшно. Я вижу, как она старается приготовить несколько блюд из одной курицы. Как она страдает мигренью. Чтобы восполнить потерю дохода, мы берем квартиранта. У него свой магазин через дорогу от нас, и я долгими часами сижу там, потому что нахожу умиротворение в его присутствии.

Магда – она уже окончила школу и фактически стала взрослой – каким-то образом выясняет, куда угнали отца, и навещает его там. Она наблюдает, как ему приходится поднимать и таскать с места на место столы и как его шатает от их веса. Это единственная подробность, которую она мне рассказывает. Я не представляю, что стоит за этой картинкой. Не знаю, какую работу заставляют выполнять отца в неволе. Не знаю, как долго он пробудет в заключении. У меня два образа папы. Первый папа, каким я его знала всю жизнь, – с сигаретой во рту, портновским сантиметром на шее и мелом в руке, чтобы наметить рисунок на дорогой ткани; с блеском в глазах, готовый запеть или рассказать анекдот. И другой, новый папа – в безвестном месте, на безлюдной земле, поднимающий слишком тяжелый стол.

На свой шестнадцатый день рождения я не иду в школу из-за простуды, и Эрик приходит к нам домой, чтобы подарить мне розы, ровно шестнадцать, и первый

нежный поцелуй. Мне и радостно и грустно. За что я могу ухватиться? Что не исчезнет? Свою фотографию, которую Эрик сделал на берегу реки, я дарю подруге. Уже не помню почему. Отдаю на хранение? У меня нет предчувствия, что меня скоро заберут, заберут задолго до следующего дня рождения. И все-таки... Будто бы я знала: мне понадобится, чтобы у кого-нибудь хранилось свидетельство моей жизни, и нужно будет посеять вокруг себя как бы семена доказательства своего существования.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

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

2

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

3

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.

4

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

5

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.

6

«На прекрасном голубом Дунае» (1866) – самый знаменитый вальс Иоганна Штрауса-сына.

7

Венгрия, будучи союзником нацистской Германии, 2 ноября 1938 года оккупировала часть Словакии в результате Мюнхенского соглашения (29 сентября 1938 года), по которому Чехословакия была уничтожена как независимое государство.

8

Нилашисты (венг. nyilasok), или салашисты (от имени лидера Ференца Са?лаши), – члены венгерской крайне правой национал-социалистической партии «Скрещенные стрелы» (1937–1945).

9

Три бомбардировщика появились над Кошице 26 июня 1941 года в 13:08 по местному времени, с небольшой высоты они сбросили 30 бомб, каждая по 100 кг. Эта бомбардировка стала поводом для Венгрии на следующий же день вступить на стороне Германии в войну с СССР. Вопрос ответственности до сих пор не выяснен; по сей день существует несколько версий: Советский Союз, провокация Третьего рейха или Румынии.

10

Желтая звезда, или лата, – шестиконечная звезда Давида. Желтый цвет и надпись Jude (нем. «еврей») делали ее отличительным знаком для сегрегации евреев. Впервые нацисты применили дискриминационный знак желтой звезды 1 апреля 1933 года, отметив им все еврейские магазины в Германии. Желтая звезда на одежде появилась в 1939 году в оккупированной Польше; с сентября 1941 года нацисты обязали евреев носить отличительные знаки на территории Третьего рейха, а чуть позже в том же году – на всех подконтрольных ему территориях.

Купить: https://tellnovel.com/eger_edit/vybor-o-svobode-i-vnutrenney-sile-cheloveka

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)