ANANSI. WORLD FICTION este un imprint al Editurii Trei

DR. EDITH EVA
EGER

împreună cu
ESMÉ SCHWALL WEIGAND

Alegerea

Acceptă cu bucurie posibilul

Traducere din limba engleză și note de
Mihaela Apetrei

Ediția a III-a

3
TREI

EDITORI:
Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL ANANSI. WORLD FICTION:
Bogdan-Alexandru Stănescu

DESIGN:
Andrei Gamarț

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

DTP:
Mirela Voicu

CORECTURĂ:
Irina Mușătoiu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
EGER, EDITH EVA
Alegerea : acceptă cu bucurie posibilul / dr. Edith Eva Eger, împreună cu Esmé Schwall Weigand ; trad. din lb. engleză și note de Mihaela Apetrei. - București : Editura Trei, 2025
ISBN 978-606-40-2583-8

I. Weigand, Esmé Schwall
II. Apetrei, Mihaela (trad. ; note)

159.9
82
929

Titlul original: *The Choice. Embrace the Possible*
Autor: Dr. Edith Eva Eger

Copyright © 2017 by Dr. Edith Eger
Copyright © Editura Trei, 2025,
pentru traducerea în limba română

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-40-2583-8

Celor cinci generații ale familiei mele:
tatălui meu, Lajos, care m-a învățat să râd;
mamei mele, Ilona, care m-a ajutat să găsesc
ce-mi trebuie înăuntrul meu;
surorilor mele minunate și incredibile,
Magda și Klara;
copiilor mei: Marianne, Audrey și John;
și copiilor lor: Lindsey, Jordan,
Rachel, David și Ashley;
și copiilor copiilor lor:
Silas, Graham și Hale.

Cuvânt-înainte

Philip Zimbardo, PhD

Psiholog și profesor emerit la Universitatea Stanford, Phil Zimbardo este creatorul celebrului Experiment Stanford despre viața în detenție (1971) și autorul a numeroase lucrări remarcabile, printre care The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil *(2007), bestseller* New York Times *și câștigătoare a William James Book Award pentru cea mai bună carte de psihologie. Este fondatorul și președintele Heroic Imagination Project.*

Într-o primăvară, la invitația psihiatrului-șef al U.S. Navy, dr. Edith Eva Eger s-a îmbarcat într-un avion de luptă fără hublouri, având ca destinație una dintre cele mai mari nave de război, portavionul USS *Nimitz,* staționat în apropiere de coasta californiană. Avionul a coborât cu repeziciune pe o pistă minusculă, de numai 150 de metri lungime, și a aterizat cu un salt după ce cârligul din coada lui s-a agățat de cablul de frânare care oprea aeronava să ajungă în ocean. Dr. Eger era singura femeie de la bord și a fost cazată în cabina căpitanului. Care era misiunea ei? Era acolo pentru a-i învăța pe cei cinci mii de tineri din Marină cum să gestioneze situațiile dificile, trauma și haosul războiului.

Dr. Eger fusese în nenumărate ocazii expertul clinician adus pentru a trata soldați, inclusiv din Forțele Speciale, care sufereau de tulburări de stres posttraumatic și de afecțiuni cerebrale traumatizante. Cum era oare în stare această bunicuță delicată să ajute atât de mulți militari să se vindece de brutalitatea inerentă războiului?

Înainte de a o întâlni personal pe dr. Eger, am sunat ca s-o invit să susțină o prelegere la cursul meu de Psihologia Controlului Mental, de la Stanford. Vârsta și accentul ei m-au făcut să-mi imaginez o mămăiță bătrână de când lumea, cu basmaua legată sub bărbie. Când s-a adresat studenților mei, am văzut eu însumi puterea ei vindecătoare. Cu zâmbetul radios, cu cerceii ei sclipitori, cu părul de un blond-strălucitor, îmbrăcată din cap până în picioare în ceea ce soția mea mi-a spus mai târziu că era Chanel, dr. Eger și-a țesut teribilele și sfâșietoarele povești despre supraviețuirea într-un lagăr de concentrare nazist cu mult umor și cu o atitudine inimoasă și plină de curaj, cu o prezență și o căldură pe care nu le pot descrie decât ca fiind lumină pură.

Viața doamnei Eger a fost plină de întuneric. A fost încarcerată la Auschwitz încă din adolescență. În ciuda torturilor, a foametei și a permanentei amenințări cu moartea, și-a păstrat libere mintea și spiritul. Nu a fost doborâtă de ororile pe care le-a trăit; dimpotrivă, a fost încurajată și îmbărbătată de ele. De fapt, înțelepciunea ei vine din adâncul celor mai devastatoare episoade din viață.

Este în stare să-i ajute pe alții pentru că ea însăși a parcurs calea de la traumă la triumf. A descoperit cum să folosească propria experiență despre cruzimea umană ca să-i îmbărbăteze pe atât de mulți alții — de la personal militar,

precum cei îmbarcați pe USS *Nimitz,* până la cupluri care se luptă să-și regăsească intimitatea, de la cei care au fost neglijați sau abuzați, la cei care suferă de dependențe sau de boală, la cei care au pierdut oameni dragi și la cei care și-au pierdut speranța. Și pentru toți aceia care suferă din cauza dezamăgirilor de fiecare zi și din cauza provocărilor vieții, mesajul ei este o inspirație în a face propriile alegeri pentru eliberarea de suferință și găsirea propriei lumini interioare.

La finalul prelegerii pe care a susținut-o, absolut toți cei trei sute de studenți ai mei au izbucnit spontan în urale. Apoi, cel puțin o sută de tineri, fete și băieți, au năvălit pe micuța scenă, așteptându-și rândul să-i mulțumească acestei femei extraordinare și s-o îmbrățișeze. În zeci de ani de învățământ, n-am văzut niciodată un grup de studenți atât de entuziasmați.

În cele două decenii de când Edie și cu mine lucrăm și călătorim împreună, această reacție este răspunsul așteptat de la fiecare public căruia i se adresează, peste tot în lume. Am văzut lucrul acesta întâmplându-se iar și iar, de la Hero Round Table[1] din Flint, Michigan, unde am vorbit unui grup de tineri dintr-un oraș care se lupta cu sărăcia cruntă, cu un șomaj de 50 la sută și cu o creștere a conflictelor rasiale, și până la Budapesta, în Ungaria, orașul în care au pierit multe dintre rudele lui Edie și unde ea a vorbit câtorva sute de oameni care încercau să se refacă după un trecut distructiv: în prezența ei, oamenii se transformă.

În această carte, dr. Eger întrețese laolaltă poveștile pacienților săi și propria poveste, imposibil de uitat, a supraviețuirii la Auschwitz. Cu toate că istoria

1. Serie de evenimente despre eroism și acțiuni eroice, care are loc în SUA.

supraviețuirii sale este la fel de dramatică și captivantă ca alte relatări, nu doar ea m-a făcut să vorbesc lumii cu atâta pasiune despre această carte, ci mai degrabă faptul că Edie și-a folosit experiențele pentru a-i ajuta pe atât de mulți oameni să descopere adevărata libertate. În acest fel, cartea sa reprezintă mult mai mult decât un alt jurnal din timpul Holocaustului, oricât de importante ar fi aceste relatări pentru a nu uita trecutul. Scopul ei este, nici mai mult, nici mai puțin, să ne ajute pe fiecare dintre noi să scăpăm de închisoarea propriei minți. Fiecare dintre noi este, într-un fel sau altul, prizonier la nivel mental, iar misiunea lui Edie este de a ne ajuta să ne dăm seama că, la fel cum acționăm ca propriii noștri temniceri, putem acționa și ca propriii noștri eliberatori.

Uneori, când este prezentată publicului tânăr, Edie este numită „o Anne Frank supraviețuitoare", fiindcă amândouă erau cam de aceeași vârstă și aveau cam aceeași educație atunci când au fost deportate în lagăr. Ambele aveau inocența și compasiunea care le-au permis să creadă în natura fundamental bună a ființei umane, în ciuda cruzimii și a persecuțiilor îndurate. Bineînțeles, când Anne Frank își scria jurnalul, nu trăise încă experiențele extreme din lagăr, ceea ce a făcut ca experiențele lui Edie ca supraviețuitor și clinician (și străbunică!) să fie cu atât mai emoționante și convingătoare.

Ca și în celelalte lucrări foarte importante despre Holocaust, dezvăluirile dr. Eger arată atât partea cea mai întunecată a răului, cât și rezistența îndărătnică a firii umane în fața acestui rău. Dar mai e ceva. Poate că cea mai bună comparație pentru cartea lui Edie ar fi un alt jurnal despre Holocaust, magnifica lucrare clasică a lui Viktor Frankl,

Man's Search for Meaning[1]. Dr. Eger împărtășește profunzimea și adânca înțelegere a lui Frankl asupra umanității și adaugă acesteia căldura și apropierea generate de postura ei de clinician de o viață. Viktor Frankl prezintă psihologia prizonierilor alături de care s-a aflat la Auschwitz; dr. Eger ne oferă psihologia libertății.

Și eu am studiat îndelung fundamentele psihologice ale formelor negative de influență socială. Am căutat să înțeleg mecanismele prin care ne conformăm, ne supunem și rămânem în expectativă în situații în care pacea și dreptatea pot fi slujite doar dacă alegem o altă cale: dacă acționăm eroic. Edie m-a ajutat să descopăr că eroismul nu este doar apanajul celor capabili de fapte extraordinare sau care își asumă riscuri într-un impuls de moment, pentru a se proteja pe ei înșiși sau pe alții — deși Edie a făcut și una, și alta. Eroismul este mai degrabă un mod de a gândi sau o acumulare de obiceiuri personale și sociale. Este un fel de a fi. Și este o modalitate specială de a ne vedea pe noi înșine. A fi erou presupune să acționezi în mod real în împrejurări cruciale din viață, să încerci activ să rezolvi nedreptățile sau să creezi o schimbare pozitivă în lume. Să fii erou cere un mare curaj moral. Fiecare dintre noi are înăuntrul său un erou care așteaptă să se exprime. Cu toții suntem „eroi în pregătire". Pregătirea noastră ca eroi este viața însăși, circumstanțele cotidiene care ne invită să exersăm obiceiurile eroice: săvârșirea unor acte de bunătate față de ceilalți; dovedirea compasiunii, începând cu cea față de noi înșine; provocarea a ceea ce este mai bun în alții și în noi înșine; insistența în a iubi, chiar și în cele mai dificile

1. Apărută și în limba română cu titlul *Omul în căutarea sensului vieții,* traducere de Florin Tudose, Editura Vellant, București, 2018.

relații; sărbătorirea și exersarea puterii pe care o are libertatea noastră mentală. Edie este o eroină — chiar de două ori pe-atât —, pentru că ne învață să creștem și să generăm schimbări semnificative și durabile în noi, în relațiile și în lumea noastră.

În urmă cu doi ani, am călătorit alături de Edie la Budapesta, orașul unde trăia sora ei când naziștii au început să-i prigonească pe evreii unguri. Am vizitat o sinagogă evreiască, în curtea căreia era un memorial al Holocaustului și ale cărei ziduri găzduiau o expoziție de fotografii dinaintea, din timpul și de după război. Am vizitat Memorialul Pantofilor de pe faleza Dunării, cinstindu-i pe aceia (printre care se află și membrii familiei lui Edie) uciși de milițienii Crucilor cu Săgeți[1], în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când oamenilor li s-a ordonat să se alinieze pe malul fluviului și să se descalțe; apoi au fost seceraţi de rafale de gloanțe, iar trupurile lor au căzut în apă și au fost purtate de curent. Trecutul aproape că era tangibil.

Pe parcursul zilei, Edie a devenit tot mai tăcută. Mă întrebam dacă nu-i va fi greu să vorbească în seara aceea în fața a șase sute de oameni, după o călătorie emoțională care aproape sigur îi răscolise amintiri dureroase. Dar când a urcat pe scenă, nu a început cu o poveste despre teama, trauma sau oroarea pe care vizita noastră probabil i le-a redeșteptat. A început cu o poveste despre bunătate, un act al eroismului de fiecare zi care, după cum ne-a amintit chiar ea, poate fi întâlnit chiar și în iad. „Nu-i uimitor?“ a spus. „Cele mai rele lucruri scot ce-i mai bun din noi.“ La

1. Partid politic maghiar, pronazist și antisemit.

finalul discursului, pe care l-a încheiat cu *grand-battement*[1], semnul ei distinctiv, Edie a strigat:

— OK, acum toată lumea dansează!

Cei din public s-au ridicat ca unul. Sute de oameni au alergat spre scenă. Nu aveam muzică, dar am dansat. Am dansat, am cântat, am râs și ne-am îmbrățișat într-o neasemuită sărbătorire a vieții.

Dr. Eger este unul dintre tot mai puținii supraviețuitori ai Holocaustului care poate depune mărturie la prima mână despre ororilor din lagărele de concentrare. Cartea ei vorbește despre iadul și traumele pe care le-a îndurat alături de alți supraviețuitori în timpul războiului și după război. Și există un mesaj universal de speranță și șansă pentru toți cei care încearcă să se elibereze de durere și suferință. Indiferent dacă sunt prizonierii unei căsătorii nefericite, ai unor familii disfuncționale sau ai unor joburi pe care le urăsc, sau dacă sunt prizonierii sârmei ghimpate pe care o reprezintă convingerile autolimitative ce îi țin captivi în propriile minți, cititorii vor afla că pot alege să adopte bucuria și libertatea, indiferent de împrejurări.

Alegerea este o cronică excepțională despre eroism și vindecare, reziliență și compasiune, supraviețuire cu demnitate, profunzime mentală și curaj moral. Cu toții putem învăța din cazurile dr. Eger, care ne inspiră și ne putem concentra asupra poveștii personale, pentru a ne vindeca propriile vieți.

San Francisco, California
ianuarie 2017

1. *Grand-battement*: figură din balet care presupune ridicarea foarte sus, aproape vertical, a unui picior.

Partea I
ÎNCHISOAREA

INTRODUCERE
Țineam un secret, iar secretul mă ținea pe mine

N-am știut de arma încărcată pe care o ținea sub cămașă căpitanul Jason Fuller, dar când a intrat în biroul meu din El Paso, într-o zi din vara lui 1980, mi s-a strâns stomacul și mi-a înțepenit ceafa. Războiul mă învățase să simt pericolul chiar înainte de a-mi explica de ce mi-e frică.

Jason era înalt, cu trupul zvelt al unui atlet, dar atât de rigid, încât părea mai degrabă o scândură decât o ființă umană. Ochii lui albaștri priveau în gol, avea maxilarele încleștate și nu voia — sau nu putea — să vorbească. L-am condus spre canapeaua albă din birou. S-a așezat țeapăn, cu pumnii apăsând pe genunchi. Nu-l mai întâlnisem până atunci și n-aveam nicio idee despre ce ar fi putut provoca această stare catatonică. Era destul de aproape încât să-l pot atinge și chinul lui era palpabil, dar el însuși se afla departe, pierdut. Nici măcar nu părea să o fi observat pe Tess, pudelul meu argintiu, stând dreaptă lângă birou, cu urechile ciulite, ca o a doua statuie vie din încăpere.

Am tras adânc aer în piept și am căutat o modalitate de a începe. Câteodată pornesc prima sesiune prezentându-mă și împărtășind puțin din istoria mea și din modalitatea de

abordare. Altă dată sar direct la identificarea și investigarea sentimentelor care l-au adus pe pacient la mine. În cazul lui Jason, părea esențial să nu-l copleșesc cu prea multe informații și să nu-i cer să devină vulnerabil prea curând. Era complet rupt de realitate. Trebuia să găsesc o cale de a-i oferi siguranța și permisiunea de care avea nevoie pentru a risca să-mi arate ce păstra înăuntru. Și trebuia să dau atenție și avertismentelor transmise de corpul meu, fără să-mi las simțul pericolului să copleșească abilitatea de a-l ajuta.

— Cum pot să-ți fiu de folos? l-am întrebat.

N-a răspuns. Nici măcar n-a clipit. Îmi amintea de un personaj din mitologie sau din poveștile populare, transformat în stană de piatră. Ce descântec vrăjitoresc l-ar fi putut dezlega de vrajă?

— De ce acum? l-am întrebat.

Aceasta era arma mea secretă. Întrebarea pe care o puneam mereu pacienților la prima întâlnire. Trebuie să știu ce anume îi motivează să se schimbe. De ce tocmai azi, din toate zilele, vor să înceapă să lucreze cu mine? De ce azi e diferit de ieri, de săptămâna trecută sau de anul trecut? De ce azi e diferit de mâine? Câteodată ne împinge durerea, alteori ne trage speranța. Întrebând „De ce acum?“ nu pui doar o întrebare — întrebi tot.

Un ochi i-a zvâcnit scurt, închizându-se, dar n-a spus nimic.

— Spune-mi de ce ai venit, l-am invitat încă o dată.

În continuare, niciun răspuns.

Trupul mi s-a încordat, străbătut de un val de nesiguranță și de conștientizarea răscrucilor fragile și vitale în care ne aflam: două ființe umane, față în față, ambele vulnerabile, ambele riscând în timp ce se luptau să dea

nume calvarului și să-i găsească leacul. Jason nu venise cu o recomandare oficială. Părea că ajunsese la mine din proprie voință. Dar știam din experiența clinică și din cea personală că și atunci când cineva alege să se vindece, poate rămâne încremenit ani la rând.

Având în vedere gravitatea simptomelor, dacă nu reușeam să ajung la el, singura opțiune ar fi fost să-i dau o recomandare pentru colegul meu, psihiatru-șef la William Beaumont Army Medical Center, unde îmi desfășurasem cercetarea pentru doctorat. Dr. Harold Kolmer avea să diagnosticheze catatonia lui Jason, avea să-l spitalizeze și să-i prescrie, probabil, un antipsihotic gen Haldol. Mi l-am imaginat pe Jason în haine de spital, cu ochii în continuare pierduți și cu trupul, acum atât de tensionat, torturat de spasmele musculare care sunt adeseori efectele secundare ale antipsihoticelor. Mă bazez fără rezerve pe expertiza colegilor psihiatri și sunt recunoscătoare pentru acele medicamente care salvează vieți. Dar nu-mi place să sar direct la spitalizare dacă intervenția terapeutului are măcar o șansă de succes. Mă temeam că, dacă aș recomanda spitalizarea lui Jason și administrarea medicației fără a explora și alte opțiuni, pacientul va schimba un soi de amorțire cu altul, va schimba membrele înțepenite cu mișcările involuntare ale dischineziei — un dans lipsit de coordonare, format din ticuri și mișcări repetitive, generate când sistemul nervos trimite corpului semnale de mișcare, fără a avea permisiunea minții. Durerea lui, oricare ar fi fost cauza ei, poate că avea să fie amorțită de medicamente, dar n-ar fi fost rezolvată. S-ar fi putut simți mai bine sau ar fi putut simți mai puțin — ceea ce adeseori confundăm cu a te simți mai bine —, dar n-ar fi fost vindecat.

De ce acum? mă întrebam în timp ce minutele se târau cu greu, iar Jason stătea încremenit pe canapeaua mea — pentru că așa alesese el, în continuare prizonier. Aveam la dispoziție o singură oră. O ocazie unică. Puteam ajunge oare la el? Îl puteam ajuta să-și rezolve apetitul pentru violență, pe care îl simțeam la fel de limpede ca suflul aerului condiționat mângâindu-mi pielea? Îl puteam ajuta să vadă că, oricare i-ar fi fost tulburarea și oricare i-ar fi fost suferința, deținea deja cheia spre propria eliberare? N-aveam de unde să știu că, dacă aș fi eșuat în încercarea de a ajunge la el în acea zi fatidică, ar fi avut o soartă mult mai cruntă decât salonul unui spital — o viață într-o pușcărie adevărată, așteptându-și probabil execuția. Tot ce știam era că trebuia să încerc.

În timp ce-l studiam pe Jason, știam că nu cu limbajul sentimentelor ajung la el, ci cu unul mai confortabil și mai familiar pentru cineva înrolat în armată. Trebuia să-i ordon. Am simțit că singura speranță de a-l debloca era să fac să-i circule sângele prin corp.

— O să mergem la plimbare, am spus.

Nu a fost o întrebare. A fost un ordin.

— Căpitane, o s-o ducem pe Tess în parc, acum!

Pentru moment, Jason a părut panicat. În fața lui se afla o femeie, o străină cu puternic accent unguresc, dându-i ordine. Îl vedeam privind în jur și întrebându-se: „Cum am ajuns aici?“ Dar Jason era soldat bun. S-a ridicat.

— Da, să trăiți, a spus el. Să trăiți.

Destul de curând aveam să descopăr originea traumei lui Jason, iar el urma să descopere că, în ciuda evidentelor diferențe dintre noi, aveam multe lucruri în comun.