

EDITH EGER



HET
GESCHENK

*12 lessen die je leven
kunnen redden*



Inleiding

ONS BEVRIJDEN UIT ONZE MENTALE GEVANGENISSEN

Ik leerde in een concentratiekamp hoe ik moest leven

In de lente van 1944 was ik zestien jaar en ik woonde met mijn ouders en twee oudere zussen in Kassa, in Hongarije. Hoewel we de tekenen van de oorlog en vooroordelen om ons heen ervoeren (de gele ster die we op onze jassen droegen; de *nyilas*, de Hongaarse nazi's, die in ons oude appartement waren getrokken; verslagen in de krant over de frontlinies en de Duitse bezetting die zich over Europa uitbreidde; de bezorgde blikken die mijn ouders uitwisselden tijdens het eten; de verschrikkelijke dag toen ik uit het olympisch turnteam werd gezet omdat ik Joods was), hield ik me heerlijk bezig met doodgewone tienerzorgen. Ik was verliefd op mijn eerste vriendje Eric, een lange, intelligente jongen die ik kende van mijn leesclub. In mijn gedachten beleefde ik telkens weer onze eerste kus en bewonderde ik de nieuwe, blauwe

zijden jurk die mijn vader voor me had gemaakt. Ik hield mijn vooruitgang in ballet en turnen bij, en maakte grapjes met Magda, mijn knappe oudste zus, en Klara, die viool studeerde aan een conservatorium in Boedapest.

Toen veranderde alles.

Op een koude dag in april werden in alle vroegte de Joden van Kassa bijeengebracht en gevangengezet in een oude steenfabriek aan de rand van de stad. Een paar weken later werden mijn ouders, Magda en ik in een veewagen gestopt met bestemming Auschwitz. Mijn ouders werden op de dag van aankomst vergast in de gaskamers.

Mijn eerste nacht in Auschwitz werd ik gedwongen om te dansen voor ss-officier Josef Mengele, die ook wel de Engel des Doods werd genoemd. Toen we die dag in de rij stonden voor de selectie, had deze man alle nieuwkomers kritisch opgenomen en vervolgens had hij mijn moeder haar dood tegemoet gestuurd. ‘Dans voor me!’ beval hij. Ik stond daar verstijfd van angst op de koude, betonnen vloer van de barak. Buiten begon het kamporkest een wals, *An der schönen blauen Donau*, te spelen. Met het advies van mijn moeder in gedachten (*niemand kan je je gedachten afnemen*) sloot ik mijn ogen en trok ik me terug in mezelf. In mijn gedachten zat ik niet langer gevangen in een concentratiekamp, waar het koud was, ik honger had en verscheurd was door verdriet. Ik stond op het toneel van de Hongaarse Opera en dansde de rol van Julia in het ballet van Tsjaikovski. Vanuit dit persoonlijke toevluchtsoord dwong ik mijn armen omhoog te gaan en mijn benen om te draaien. Ik bracht de kracht op om voor mijn leven te dansen.

Elk moment in Auschwitz was de hel op aarde. Het was ook mijn beste leerschool. Onderworpen aan verlies, martelingen, uithongering en de constante dreiging van de dood, ontdekte ik

middelen om te overleven en vrij te zijn. Middelen die ik nog steeds elke dag gebruik in zowel mijn klinisch-psychologische praktijk als mijn eigen leven.

Terwijl ik deze inleiding schrijf in de herfst van 2019, ben ik tweeënegentig. Ik heb mijn doctoraal in de klinische psychologie in 1978 behaald en behandel al meer dan veertig jaar cliënten. Ik heb gewerkt met oorlogsveteranen en slachtoffers van seksueel misbruik; studenten, maatschappelijk leiders en CEO's; mensen die verslavingsproblemen, angstaanvallen en depressies hebben; stellen die vol wrok zitten naar elkaar toe en stellen die ernaar verlangen om het vuurtje in hun relatie weer op te stoken; ouders en kinderen die leren hoe ze kunnen samenleven en mensen die leren hoe ze alleen kunnen leven. Als psycholoog; als moeder, grootmoeder en overgrootmoeder; als waarnemer van mijn eigen gedrag en dat van anderen; en als overlevende van Auschwitz, wil ik je vertellen dat de ergste gevangenis niet de gevangenis was waar de nazi's me in stopten. De ergste gevangenis bouwde ik zelf.

Onze levens verschillen waarschijnlijk heel erg van elkaar, maar misschien begrijp je toch wat ik bedoel. Velen van ons hebben het gevoel dat we gevangenzitten in onze eigen geest. Onze gedachten en overtuigingen bepalen – en beperken vaak – hoe we ons voelen, wat we doen, en wat we denken dat mogelijk is. Hoewel de overtuigingen die ons gevangenhouden op unieke manieren naar voren komen en werken, heb ik in mijn werk ontdekt dat er een aantal veelvoorkomende mentale gevangenschappen zijn die bijdragen aan ons lijden. Dit boek is een praktische handleiding om vast te stellen wat die mentale gevangenschappen zijn en welke middelen we nodig hebben om onszelf eruit te bevrijden.

De basis van vrijheid is de kracht om te kiezen. In de laatste maanden van de oorlog had ik vrij weinig opties en kon ik op geen enkele manier ontsnappen. Hongaarse Joden waren de laatsten in Europa die naar de concentratiekampen werden gedeporteerd, en na acht maanden in Auschwitz, net voordat het Russische leger Duitsland versloeg, werden mijn zus, ik en zo'n honderd andere gevangenen geëvacueerd uit Auschwitz. We moesten vanuit Polen door Duitsland naar Oostenrijk lopen. Onderweg verrichtten we dwangarbeid in de fabrieken, en we reden boven op treinen die Duitse munitie vervoerden. Wij dienden als een menselijk schild om de lading te beschermen tegen de Britse bommen. (Desondanks bombardeerden de Britten de treinen.)

Toen mijn zus en ik in mei 1945 werden bevrijd uit Gunskirchen (een concentratiekamp in Oostenrijk), iets meer dan een jaar nadat we gevangen waren genomen, waren mijn ouders en bijna alle mensen die ik kende dood. Mijn rug was gebroken door het voortdurende harde lichamelijke werk. Ik was uitgehongerd, zat onder de zweren, en kon me amper bewegen van waar ik lag in een stapel lijken; mensen die ziek waren geweest en uitgehongerd zoals ik, bij wie het lichaam het had opgegeven. Ik had geen controle gehad over hoeveel mensen de nazi's in veewagens of crematoria hadden gepropt, terwijl ze probeerden zo veel mogelijk Joden en 'ongewensten' voor het einde van de oorlog uit te roeien. Ik kon de systematische ontmenselijking en afslachting van meer dan zes miljoen onschuldigen die in de kampen omkwamen niet veranderen. Het enige wat ik kon doen, was beslissen hoe ik op de doodsangst en ontredding reageerde. Op de een of andere manier wist ik voor hoop te kiezen.

Maar Auschwitz overleven was slechts het eerste deel van mijn reis naar vrijheid. Jarenlang bleef ik een gevangene van het verle-

den. Oppervlakkig gezien ging het goed met me. Ik had mijn trauma achter me gelaten en was verdergegaan met mijn leven. Ik was getrouwd met Béla, zoon van een prominente familie uit Prešov, die partizaan was geweest tijdens de oorlog en tegen de nazi's had gevochten in de bosrijke bergen van Slowakije. Ik werd moeder, vluchtte voor de communisten in Oost-Europa door naar de Verenigde Staten te emigreren, moest van weinig rondkomen, wist armoede te overwinnen, en toen ik veertig was, ging ik studeren. Ik werd lerares op een middelbare school, en ging daarna terug naar school om een master in onderwijspsychologie en een doctoraat in klinische psychologie te halen. Zelfs aan het einde van mijn afstudeerstage, toen ik me bezighield met het helpen genezen van anderen, en tijdens mijn coschappen, toen ik een aantal van de moeilijkste gevallen kreeg, verborg ik me nog steeds. Ik liep weg voor het verleden, ontkende mijn verdriet en trauma, bagatelliseerde het en deed alsof. Ik probeerde anderen te plezieren en alles perfect te doen, terwijl ik Béla de schuld gaf van mijn voortdurende wrevel en teleurstelling. Ik joeg prestaties na alsof die alles wat ik verloren had konden goedmaken.

Op een dag was ik voor mijn klinische stage in het William Beaumont Army Medical Center in Fort Bliss, Texas. Ik trok mijn witte jas aan met daarop mijn naambordje: DR. EGER, AFDELING PSYCHIATRIE. Heel even werden de woorden wazig en leek het alsof er stond: DR. EGER, BEDRIEGER. Toen wist ik dat ik anderen niet beter kon maken als ik niet eerst mezelf genas.

Mijn therapeutische aanpak is eclecticisch en intuïtief. Het is een mengeling van inzichtelijke en cognitief-georiënteerde theorieën en methodes. Ik noem het keuzetherapie, omdat vrijheid in wezen betekent dat je kunt kiezen. Hoewel lijden onvermijdelijk en universeel is, kunnen we altijd kiezen hoe we erop reageren. Ik probeer bij mijn cliënten de kracht om te kiezen te benadrukken

en te benutten, zodat dat leidt tot een positieve verandering in hun leven.

Mijn werk is gebaseerd op vier belangrijke psychologische principes.

Het eerste principe is van Martin Seligman en komt uit de positieve psychologie. Het concept heet 'aangeleerde hulpeloosheid', en houdt in dat we het meest lijden als we geloven dat we geen macht hebben over ons leven, dat we niets kunnen doen om onze situatie te verbeteren. We groeien als we 'aangeleerd optimisme' weten in te zetten; kracht, veerkracht en het vermogen om betekenis en richting te geven aan ons leven.

Het tweede principe komt uit de cognitieve gedragstherapie. Bij cognitieve gedragstherapie wordt ervan uitgegaan dat onze gedachten onze gevoelens en gedrag creëren. Om schadelijk, gestoord of zelfondermijnd gedrag te veranderen, moeten we onze gedachten veranderen. We moeten onze negatieve overtuigingen vervangen door overtuigingen die goed zijn voor onze groei en deze ondersteunen.

Het derde principe is van Carl Rogers, een van mijn meest invloedrijke mentors. Bij hem is onvoorwaardelijke positieve eigenwaarde heel belangrijk. Veel van ons lijden komt voort uit onze misvatting dat mensen niet van ons houden als we oprecht zijn. Ofwel, dat als we willen dat anderen ons accepteren en hun goedkeuring aan ons geven, we onze ware ik moeten ontkennen of verbergen. In mijn werk streef ik ernaar om onvoorwaardelijke liefde uit te stralen naar mijn cliënten en laat ik hen ontdekken hoe ze vrij kunnen worden. Ik vertel hun dat als ze stoppen met het dragen van maskers en niet langer voldoen aan de rollen en verwachtingen die anderen van hen verlangen, ze kunnen beginnen om onvoorwaardelijk van zichzelf te houden.

Tot slot werk ik vanuit de overtuiging, die wordt gedeeld door

mijn geliefde mentor, vriend en mede-Auschwitz-overlevende Viktor Frankl, dat onze ergste ervaringen onze beste leerschool zijn. Ze kunnen tot onverwachte ontdekkingen leiden en onze ogen openen voor nieuwe mogelijkheden en perspectieven. Genezing, vervulling en vrijheid komen voort uit ons vermogen om onze reactie te kiezen op wat het leven ons voorschotelt, en om betekenis en zin te halen uit alles wat we meemaken... Dat geldt in het bijzonder voor ons lijden.

Vrijheid is levenslang oefenen; het is een keuze die we telkens weer, elke dag, moeten maken. Voor vrijheid is er hoop nodig, hoop die ik op twee manieren omschrijf. Hoop betekent dat je weet dat lijden, hoe erg ook, tijdelijk is, en hoop betekent ook dat je nieuwsgierig bent naar wat er in de toekomst gaat gebeuren. Hoop stelt ons in staat in het heden te leven in plaats van het verleden, en het opent de deuren van onze mentale gevangenissen.

Vijfenzeventig jaar na de bevrijding heb ik nog steeds nachtmerries. Ik krijg nog steeds flashbacks. Tot de dag waarop ik overlijd, zal ik treuren om het verlies van mijn ouders, die nooit de vier generaties hebben meegemaakt die oprezen uit de as van hun dood. De verschrikkingen draag ik nog steeds met me mee. Je vindt geen vrijheid als je bagatelliseert wat er is gebeurd, of als je probeert het te vergeten.

Maar herinneren en erkennen is heel iets anders dan blijven hangen in schuld, schaamte, woede, wrok of angst over het verleden. Ik kan de realiteit van wat er is gebeurd onder ogen zien en weet dat ik, hoewel ik dingen en mensen heb verloren, nooit ben opgehouden om te kiezen voor liefde en hoop. Voor mij is de mogelijkheid om te kiezen, zelfs te midden van zoveel lijden en machteloosheid, een waar geschenk dat voortkwam uit mijn tijd in Auschwitz.

Het lijkt misschien verkeerd om iets wat voortkwam uit de concentratiekampen een geschenk te noemen. Hoe kan er in vredesnaam iets goeds voortkomen uit een hel? De voortdurende angst dat ik op elk moment uit de rij of de barak kon worden gehaald om in de gaskamers te verdwijnen, de donkere rook die uit de schoorstenen omhoogkwam; een doordringende herinnering aan alles wat ik had verloren en nog kon verliezen. Ik had geen controle over de zinloze, gruwelijke omstandigheden. Maar ik kon me richten op de dingen die ik in gedachten hield. Ik kon bewust reageren in plaats van reactief te zijn. Auschwitz bood de gelegenheid om mijn innerlijke kracht en macht te ontdekken. Ik leerde om te vertrouwen op delen van mezelf waarvan ik anders het bestaan niet had geweten.

We hebben allemaal het vermogen om te kiezen. Als er niets nuttigs of voedends van buitenaf komt, is dat precies het moment waarop we de gelegenheid hebben om te ontdekken wie we zijn. Niet wat ons overkomt is het belangrijkste, het gaat erom wat we doen met onze ervaringen.

Als we ontsnappen uit onze mentale gevangenis, zijn we niet alleen vrij van wat ons tegenhield, maar ook vrij om onze eigen wil te gebruiken. Toen ik zeventien was, leerde ik het verschil tussen negatieve en positieve vrijheid kennen op de dag van de bevrijding van Gunskirchen in mei 1945. Ik lag op de modderige grond in een stapel lijken en mensen die stervende waren toen de 71ste Infanterie het kamp kwam bevrijden. Ik herinner me de geschokte blik in de ogen van de soldaten, die zakdoeken voor hun gezicht hadden gebonden om de stank van rottend vlees tegen te houden. In die eerste uren van vrijheid zag ik hoe mijn medegevangenen die in staat waren om te lopen door de gevangenispoort vertrokken. Even later keerden ze terug en zaten ze lusteloos op het vochtige gras of op de lemen grond in de barakken.

Ze waren niet in staat om verder te gaan. Viktor Frankl merkte hetzelfde fenomeen op toen de Sovjetroepen Auschwitz bevrijdden. We zaten niet langer gevangen, maar velen van ons waren nog niet in staat, lichamelijk of geestelijk, om onze vrijheid te erkennen. We waren zo uitgeput door ziekte, honger en trauma dat we niet in staat waren om de verantwoordelijkheid voor ons leven op ons te nemen. We wisten nog amper hoe we onszelf konden zijn.

We waren eindelijk bevrijd van de nazi's. Maar we waren nog niet vrij.

Ik zie nu in dat de schadelijkste gevangenis in onze geest zit, en dat de sleutel in onze zak zit. Het maakt niet uit hoe groot ons lijden is of hoe sterk de tralies zijn, we kunnen onszelf bevrijden van wat ons tegenhoudt.

Het is niet gemakkelijk. Maar het is echt de moeite waard.

In *De keuze* vertel ik het verhaal van hoe ik gevangenzat, bevrijd werd en vervolgens ware vrijheid leerde kennen. Ik was verbijsterd over hoe het boek wereldwijd werd ontvangen en over alle verhalen van lezers, die met me deelden hoe zij hun eigen verleden hebben aangepakt en hun pijn hebben verwerkt. Ik had contact met hen, soms in levenden lijve, soms via e-mail, social media of videobellen. Veel van de verhalen die ik heb gehoord, zijn in dit boek opgenomen. (Namen en andere details zijn veranderd om de privacy van die mensen te beschermen.)

Zoals ik in *De keuze* schreef, wil ik niet dat mensen mijn verhaal lezen en denken: mijn lijden stelt niets voor in vergelijking met dat van haar. Ik wil dat mensen mijn verhaal horen en denken: als zij het kan, dan kan ik het ook! Velen hebben gevraagd om een praktische handleiding over hoe ik mijn leven heb aangepakt en ben genezen, en wat ik met mijn cliënten tijdens mijn werk heb gedaan. *Het geschenk* is die handleiding.

In elk hoofdstuk verken ik een van de gevangenissen van de geest. Aan de hand van verhalen uit mijn leven en mijn praktijk laat ik zien welke gevolgen en problemen deze gevangenis met zich meebrengt. Elk hoofdstuk wordt afgesloten met sleutels waarmee we ons kunnen bevrijden uit die mentale gevangenis. Sommige sleutels zijn vragen waarover je uitgebreid kunt nadenken en schrijven in een dagboek, of je kunt ze bespreken in een gesprek met een goede vriendin of therapeut. Andere sleutels zijn stappen die je meteen kunt ondernemen om je leven en je relaties te verbeteren. Hoewel genezen geen lineair proces is, heb ik de hoofdstukken bewust in de volgorde gezet die mijn eigen reis naar vrijheid weergeeft. Maar de hoofdstukken staan ook op zich en kunnen in elke willekeurige volgorde gelezen worden. Jij hebt de leiding over je eigen reis, dus ik nodig je uit om het boek op de manier te gebruiken waarop jij er het meest aan hebt.

Ook bied ik je drie wegwijzers om je op weg te helpen op je reis naar vrijheid.

We veranderen niet totdat we er klaar voor zijn. Soms is de aanleiding een moeilijke situatie (bijvoorbeeld een scheiding, ongeluk, ziekte of sterfgeval) die ons dwingt om onder ogen te zien wat niet werkt en dat we iets anders moeten proberen. Soms worden de pijn binnen in ons en de onvervulde verlangens zo luid en volhardend dat we deze niet langer kunnen negeren. Maar ergens klaar voor zijn komt niet van buitenaf. Daar moet je de tijd voor nemen, en je kunt het niet afdwingen. Je bent er klaar voor als je er klaar voor bent. Iets verandert van binnen en je besluit: tot nu toe deed ik telkens dat, maar nu ga ik het anders aanpakken.

Verandering draait om het doorbreken van gewoontes en pa-

tronen waar je niet langer iets aan hebt. Als je op een zinvolle wijze je leven wilt veranderen, laat je niet simpelweg een gewoonte of overtuiging die niet langer werkt achter je. Je vervangt die gewoonte of overtuiging door een betere.

**VERANDERING DRAAIT OM
HET DOORBREKEN VAN
GEWOONTES EN PATRONEN
WAAR JE NIET LANGER IETS
AAN HEBT.**

Je slaat een nieuwe richting in. Als je begint aan je reis, is het belangrijk om na te denken over waarvan je jezelf wilt bevrijden, maar ook over wat je graag wilt doen of wie je wilt worden als je vrij bent.

Wanneer je uiteindelijk je leven verandert, gaat het er niet om dat je een 'nieuwe' versie van jezelf wordt. Het draait erom dat jij een echte versie van jezelf wordt;

die unieke diamant die nooit meer zal bestaan en nooit kan worden vervangen. Alles wat je is overkomen (alle keuzes die je tot nu toe

**HET DRAAIT EROM DAT JE
DE ECHTE VERSIE VAN
JEZELF WORDT.**

hebt gemaakt, alle manieren waarop je hebt geprobeerd ermee om te gaan), dat is allemaal belangrijk; dat is allemaal nuttig. Je hoeft niet alles weg te gooien en vanaf nul te beginnen. Wat je ook hebt gedaan, het heeft je hier gebracht, naar dit moment.

De uiteindelijke sleutel tot vrijheid is dat je blijft werken aan wie je echt bent.