

Het geschenk

Colofon

Copyright © 2022 voor deze uitgave
Uitgeverij XL, Deventer

ISBN 9789046314432

NUR 770

Gedrukt op papier met FSC-certificaat

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd
en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van
Uitgeverij XL, Postbus 583, 7400 AN Deventer

Deze uitgave kwam tot stand in samenwerking met

© 2020 A.W. Bruna Uitgevers, Amsterdam

Copyright © 2020 dr. Edith Eva Eger

Oorspronkelijke titel: *The Gift*

Vertaling: Elisabeth van Borselen

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties, naar een
ontwerp van Two Associates

Alle rechten voorbehouden

Voor meer informatie of bestellen

www.boekenmetgroteletters.nl

INHOUD

Inleiding:

Ons bevrijden uit onze mentale gevangenissen	9
1 Wat nu?	21
2 Geen prozac in Auschwitz	41
3 Aan alle andere relaties komt een eind	65
4 Eén achterwerk, twee stoelen	85
5 Jij bent de enige die jou afwijst	95
6 Wat er niet gebeurde	107
7 Niets te bewijzen	125
8 Zou je getrouwd willen zijn met jezelf?	139
9 Ontwikkel je je of draai je in kringetjes rond?	153
10 De nazi die in je zit	171
11 Als ik vandaag overleef, ben ik morgen vrij	187
12 Er is geen vergeving mogelijk zonder woede	203
Tot slot: Het geschenk	215
Dankwoord	219
Over de auteur	223

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, *And 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 danste 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 tweeënnegentig. 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 kun-

nen 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 gevangen zitten 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 gevangen houden op unieke manieren naar voren komen en werken, heb ik in mijn werk ontdekt dat er een aantal veelvoorkomende mentale gevangenissen zijn die bijdragen aan ons lijden. Dit boek is een praktische handleiding om vast te stellen wat die mentale gevangenissen 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 voor-

dat het Russische leger Duitsland versloeg, werden mijn zus, ik en zo'n honderd andere gevangenen ge-evacueerd 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

ontreddering 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 verleden. 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 pres-

taties 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 eclectisch 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 ‘aan-