In beweging...

Dans naar vrijheid

Edith, bijna 16, gefotografeerd door haar jeugdliefde Eric

Wat jammer! Voor de tweede keer was ik te laat. Wat had ik graag eerder geweten, dat Edith Eger 4 mei in ons land was. Ik zou er véél voor over gehad hebben om haar te zien en te horen. Ooit is het me overkomen, dat ik een workshop van Viktor Frankl voorbij had laten gaan (noot 1) en inmiddels is die leermeester overleden. Nu liep ik tot mijn spijt de beste vertolker van zijn gedachtengoed mis. Werd Frankl dé autoriteit over de zin van het leven, zelfs na het drama van Auschwitz, in navolging van hem werd Eger top-expert op het gebied van traumaverwerking. Om meer mensen op het spoor te zetten van deze Hongaars-Amerikaanse psychologe citeer ik uit haar boek 'De keuze'.

Het trauma van een verloren jeugd

'Ik ben blij dat je hersens hebt, want van je uiterlijk moet je het niet hebben,' heeft mijn moeder meer dan eens tegen me gezegd. Het is een compliment en belediging ineen. In haar autobiografie blikt Edith terug op haar leven als negenjarige en de rol die haar ouders hadden op haar zelfbeeld. *'Wist je dat ik graag wilde dat je een jongen was?' vraagt mijn vader. 'Ik smeet met de deur toen jij werd geboren. Ik was zo kwaad dat ik weer een dochter had gekregen. Maar nu ben jij de enige met wie ik kan praten.' Ik houd van mijn vaders aandacht. Net als die van mijn moeder is hij kostbaar en onbestendig. Alsof het feit dat ik hun liefde waard ben minder te maken heeft met mij en meer met hun eenzaamheid. Alsof mijn identiteit niet draait om wie ik ben of wat ik heb, maar slechts een maatstaf is van wat ieder van mijn ouders mist.*

Edith Eger danst op haar 91e tijdens de Masterclass in Zeist

Ook haar twee zussen komen dan in haar herinnering terug. *Als ik de slaapkamer binnenkom, begroeten Magda en Klara me met een liedje dat ze voor mij hebben bedacht. Ze verzonnen het toen ik drie jaar oud was en een van mijn ogen scheef ging staan na een verkeerd uitgevoerde medische ingreep. 'Je bent zo lelijk, je bent zo nietig,' zingen ze. 'Je zult nooit een man vinden.' Sinds het ongeluk houd ik mijn ogen op de grond gericht als ik loop, zodat ik niet hoef te zien hoe mensen naar mijn scheve gezicht kijken. Ik heb nog niet geleerd dat het probleem niet is dat mijn zussen mij pesten met een gemeen liedje; het probleem is dat ik hen geloof. Ik ben er zo van overtuigd dat ik minderwaardig ben dat ik mezelf nooit met mijn eigen voornaam voorstel. Ik zeg nooit tegen mensen: 'Ik ben Edie.' Klara is een wonderkind op de viool. Ze kon het vioolconcert van Mendelssohn al spelen toen ze vijf was. 'Ik ben Klara's zus,' zeg ik altijd.*

Gelukkig had ze op haar 9e wel iets eigens gevonden. *Ik zit al op ballet sinds ik vijf ben, sinds mijn moeder aanvoelde dat ik geen musicus was, dat ik andere talenten had. Vandaag hebben we de spagaat geoefend. 'Bravo!' mijn balletleraar klapt. 'Hou dit vast.' Hij tilt me van de grond en boven zijn hoofd. Ik voel me puur licht. Ik besta. Ik ben ik. Ik ben iemand.*

enkele belangrijke data

Edith Eva Elefánt ziet op 29 september 1927 het levenslicht in Kosice, Hongarije
in april 1944 op transport naar Auschwitz
12 november '46 huwelijk met Béla Eger
geboorte van Marianne in 1947
28 oktober 1949 emigratie naar de V.S.
geboorte Audrey (1954), Johnny (1955)
als dertiger begint ze psychologiestudie
in 1966 krijgt ze van een medestudent de biografie van Viktor Frankl in handen
1978 promotie als klinisch psycholoog
begin praktijk in Texas, later Californië
specialist in PTSS-behandelingen
op haar 90e in 2017 schrijft ze 'De keuze'
4 mei '19 masterclass in theater Figi

Op haar 16e: het jaar van de grote verliezen

Als ik mijn hele leven in één beeld kon vangen is dat het volgende: drie vrouwen in donkerkleurige wollen jassen die met hun armen in elkaar gehaakt wachten: mijn moeder, mijn zus Magda en ik. Ze staan in de selectierij in Auschwitz, niet wetende dat dit hun laatste moment samen is. *Dokter Mengele gebaart mijn moeder om naar links te gaan. Ik wil haar volgen. Hij grijpt mijn schouder. 'Je zult je moeder heel snel weer zien,' zegt hij. 'Ze gaat alleen maar even douchen.'* Diezelfde dag eist de arts dat Edith voor hem danst. *Ik kan het niet verdragen om de beul te zien terwijl hij over ons lot beslist. Ik doe mijn ogen dicht. Ik richt me op mijn danspassen, op al mijn jaren van training. De vloer van de barak wordt het toneel van de Hongaarse Opera in Boedapest. Ik kan zien dat dokter*

Mengele, de doorgewinterde moordenaar die deze ochtend mijn moeder heeft gedood, zieliger is dan ik. Ik ben vrij in mijn gedachten, iets wat hij nooit zal zijn. Hij zal altijd moeten leven met wat hij heeft gedaan. Hij zit meer gevangen dan ik. Als ik mijn dans afsluit met een laatste gracieuze spagaat, bid ik, maar ik bid niet voor mezelf. Ik bid dat hij, voor zijn eigen bestwil, nooit de behoefte zal krijgen om mij te doden.

Egers boodschap in 'De keuze'

Lijden overkomt iedereen, maar elk mens heeft een keuze hoe hij daarop reageert. Trauma's die plaats vinden – in haar geval Auschwitz – kun je niet veranderen. Wat je wel kan veranderen is de manier hoe je daar nu mee omgaat. Maar... *niemand geneest in een rechte lijn.* Edith probeerde eerst de pijn te ontlopen. *Immigratiedag V.S., 28 oktober 1949, was de meest optimistische en veelbelovende dag van mijn leven. Ik wist nog niet dat nachtmerries zich niet aan landgrenzen houden, dat schuldgevoelens en angst grenzeloos zijn. Het grootste deel van mijn volwassen leven dacht ik dat mijn overleven in het heden afhing van het opgesloten houden van het verleden en zijn duistere kanten. Ik had mijn jeugd verloren aan de oorlog, mijn pubertijd aan de concentratiekampen en mijn jongvolwassenheid aan de dwangimpuls om nooit meer om te kijken.* In 1968 ontvangt ze een brief van Viktor Frankl, die begon met: *'Van de ene overlevende tot de andere.'* Hij zou haar mentor worden. *Deze allereerste brief had in mij al het zaadje van een roeping geplant: de zoektocht naar de zin van mijn bestaan door anderen te helpen die van hen te vinden. Om te genezen, zodat ik anderen kon helpen te genezen.* Van dan af helpt ze anderen, maar laat zich ook door hen helpen. Daarover gaat vooral het tweede deel van haar autobiografie. Ik beperk me tot een introductie van dat proces met een fragment over Tom, een Vietnamveteraan met een dwarslaesie.

Omgaan met heftige emoties

'Fuck Amerika!' schreeuwt Tom als ik die dag zijn kamer binnenkom. 'Fuck God!' Ik denk bij mezelf: hij gooit al die woede eruit. En doordat ik getuige ben van zijn woede, komt er een enorme razernij in mij op, de behoefte om deze eruit te gooien, los te laten. Fuck Hitler! Fuck Mengele! Het zou zo'n opluchting zijn. Maar ik ben hier de arts. Ik kijk naar mijn naambordje: DR. EGER, AFDELING PSYCHIATRIE, en heel even lijkt het alsof er staat: DR. EGER, BEDRIEGSTER. Wie is de echte ik? Weet ik wie ik ben? Ik ben zo bang voor het gevoel, zo bang dat het masker af gaat, zo bang om te zien hoe kapot ik ben, van alle woede die in me woedt. Waarom ik? Hoe heeft dit kunnen gebeuren? Mijn leven is onherroepelijk veranderd en ik ben laaiend. Ze is daarna onthullend eerlijk over de veranderingen die ze zelf door moet maken en concludeert: *Vanaf dit moment begrijp ik dat gevoelens, hoe krachtig ook, niet dodelijk zijn. En ze zijn tijdelijk. Het onderdrukken van gevoelens zorgt er alleen maar voor dat het moeilijker is om ze te laten gaan.*
Zo deelt ze veel meer lessen uit 14 andere therapietrajecten, zoals:

- *Therapie gaat nooit over wat er is gebeurd, maar juist over wat er niét is gebeurd. Over de jeugd die je niet hebt gehad, over het kind dat je nooit kon zijn.*
- *Het is gemakkelijker om iemand of iets anders verantwoordelijk te houden voor je pijn in plaats van zelf de verantwoordelijkheid op je te nemen en een einde te maken aan je slachtofferschap.*
- *Mijn eerste stap in de dans van de vrijheid was leren om de verantwoordelijkheid te nemen voor mijn gevoelens. Om mijn gevoelens niet langer te onderdrukken of uit de weg te gaan. De tweede stap is leren hoe je risico's moet nemen die noodzakelijk zijn om je ware ik te realiseren. Het grootste risico dat ik nam was mijn terugkeer naar Auschwitz in 1990.*
- *Vergeven is het grootste geschenk dat ik mezelf heb gegeven. Door te vergeven, kon ik mezelf bevrijden. Ik keer in gedachten nog wel eens terug naar het kamp, maar ik blijf er niet.*

Er is hoop

Het mag duidelijk zijn dat 'De keuze' een aanrader is voor wie trauma's wil leren hanteren. Is er een beter pleidooi dan dit van Edith zelf? *Ik zou je graag willen helpen ontdekken hoe je uit het concentratiekamp van je eigen gedachten kunt ontsnappen en de persoon kunt worden die je zou moeten zijn. We kunnen er niet voor kiezen om een leven te leiden dat vrij is van pijn. Maar we kunnen er wel voor kiezen om vrij te zijn, om te ontsnappen aan het verleden, ongeacht wat ons overkomt, en om dat wat mogelijk is te accepteren. Ik nodig je uit om de keuze te maken vrij te zijn.*

Noot 1: Meer info over Frankl vind je in het artikeltje **Bestemmingsstoornis?** Ga daarvoor naar www.anderz.info, klik in de menubalk op *In beweging...* en dan doorklikken naar de rubriek: *Zingeving.*