

Mens, kom tevoorschijn

Vanaf onze geboorte tot en met onze dood komen we in aanraking met een oneindige reeks gewenste en ongewenste levensveranderingen. Hoe ontdekken of ontwikkelen we de veerkracht die nodig is om ons leven vol te leven, onze unieke bijdrage te kunnen leveren, onze roeping te vinden?

In een reeks van zes interviews gaan Klaartje van Gasteren, Marnix Reijmerink en Jakob van Wielink in gesprek met bekende internationale denkers die allen laten zien dat in het ontdekken en herkennen van onze kwetsbaarheid ook de weg naar ons talent en potentieel ligt. Sommigen van hen moesten ervaringen doorstaan die te groot lijken om te kunnen overleven.

Zes verhalen van zes mensen die tevoorschijn zijn gekomen en die de lezer uitnodigen en uitdagen datzelfde te doen. De derde in deze reeks is dr. Edith Eva Eger, de 'Ballerina van Auschwitz', psychotherapeute van faam en auteur van de bestseller *De Keuze: Leven in vrijheid*.



In gesprek met dr. Edith Eva Eger

Ik heb Auschwitz veranderd in een klaslokaal

“Als we onszelf niet toestaan om te rouwen om ons verdriet, onze wonden en teleurstellingen, zijn we ertoe veroordeeld om ze telkens opnieuw te beleven. Je kunt vrijheid vinden in het accepteren van wat er is gebeurd. Vrijheid betekent dat we de moed verzamelen om de gevangenis af te breken, steen voor steen.”

AUTEURS: MARNIX REIJMERINK, KLAARTJE VAN GASTEREN & JAKOB VAN WIELINK

Deze woorden zouden kunnen klinken als een platitude, uit het boekje. En ze komen ook uit een boek. Van een vrouw die Auschwitz overleefde en vanaf de verschrikkingen van het kamp, waarin ze haar beide ouders verloor, haar leven steen voor steen weer opbouwde, door de muren van haar trauma af te breken. Ze groeide uit tot een psychotherapeut van faam die anderen op hun beurt uitnodigt hun verleden te omarmen en heling te vinden. We lazen haar boek *De Keuze: Leven in vrijheid* dat binnen enkele weken na verschijning een internationale bestseller werd en we waren verbijsterd. Haar boek is een radicale oproep om ons leven niet als slachtoffer te leven, maar als vrije mensen, ongegijseld. We belden elkaar en zeiden: “haar willen we ontmoeten!” Het was de aanleiding

voor onze vlucht naar San Diego en het begin van een reeks indringende ontmoetingen over persoonlijk leiderschap, waarvan we in dit tijdschrift verslag doen.

We ontmoeten Edith Eger en haar assistente Katie op een zonnige dinsdagochtend bij haar thuis in La Jolla. We worden warm begroet en nemen plaats in haar woonkamer uitkijkend over de baai van San Diego. De energie die deze 91-jarige vrouw meedraagt is voelbaar en raakt diep. Over de vraag waarom ze bereid was ons te ontmoeten is ze heel duidelijk: “Ik ontvang iedereen die me wil ontmoeten en ga ervan uit dat het voor allen een helende ontmoeting zal zijn.” “Mensen komen niet naar me toe, ze worden

naar me toegezonden.” In die eerste minuten hadden we niet kunnen vermoeden dat het interview, waar we voor naar de Verenigde Staten vlogen, zou uitmonden in een zes uur durende ontmoeting.

Wat men niet van je af kan nemen

Eger is zestien jaar oud als ze naar Auschwitz wordt gedeporteerd. Een ‘normale’ tiener die in de maanden voorafgaand aan de deportatie meer en meer vrijheden verloor, en toch haar blik bleef richten op de mogelijkheden na de oorlog. “Ik wist het niet van Auschwitz. Ik wist niets van zo’n plek.” Op de dag van aankomst worden haar ouders vermoord en wordt ze met haar zus in een ander gedeelte

van het kamp gevangengezet.

Edith Eger wordt door verdriet over de dood van

ouders overmand en zoekt de eerste dagen angstvallig naar houvast, die er in deze omgeving nauwelijks te vinden is. Denkend aan haar moeder vindt ze steun in een zin die gedurende de rest van haar leven met haar mee zal blijven reizen: “Niemand kan van je afnemen wat je van binnen denkt en voelt.” Deze zin is als een mantra gedurende haar gehele gevangenschap in Auschwitz. En ook tijdens de dodenmars naar Mauthausen geeft deze zin haar veel kracht.

Er is altijd een keuze

Na gescheiden te zijn van haar ouders aan de poort, worden Edith Eger en haar zus samen met honderden anderen van hun kleding ontdaan en worden haren afgeschoren. Als Magda haar ontbloot en met haar haarlokken nog in haar handen aankijkt en vraagt: “Hoe zie ik eruit? Vertel me de waarheid”, realiseert Eger zich dat er een keuze is. Dit is het moment om een onmogelijk antwoord te vinden, een waarheid die geen pijn doet. Starend in de blauwe ogen van haar zus, vertelt ze haar de enige waarheid die ze kan zeggen. “Je ogen. Ze zijn zo mooi. Ze zijn me

nooit opgevallen toen ze bedekt werden door al dat haar.” Het is de eerste keer dat ze ziet dat ze een keuze heeft: “Aandacht besteden aan wat we zijn verloren of aandacht besteden aan wat we nog hebben.” In de veiligheid van haar innerlijke wereld ontdekt Edith Eger de kiem van de keuzevrijheid die tot op heden het belangrijkste thema is in haar leven en haar werk.

Deze innerlijke vrijheid om te kiezen hoe je reageert op de omstandigheden waarin het leven je brengt, vorm de kern van Eger’s boodschap aan de wereld. Het is een boodschap van liefde die ons oproept om elk moment van ons leven te genieten. Ze

moedigt ons aan om in het heden te leven, om het verleden niet te vergeten, maar er ook niet in

te blijven hangen. Niet tegen ons verleden te vechten of ervan weg te vluchten, maar om het aan te kijken. “Auschwitz is het grootste geschenk dat ik in mijn leven heb ontvangen. Ik leerde er alles wat ik voor de rest van mijn leven nodig had”, zegt ze terwijl ze ons met een verinnerlijkte glimlach van leven aankijkt. Later zou ze in een Skypegesprek daaraan toevoegen: “Ik veranderde Auschwitz in een klaslokaal. Een innerlijke plek van leren en van ontdekken. Dwars door alle pijn heen.”

Werkelijke bevrijding

Wanneer Edith Eger 53 jaar oud is en ze inmiddels een gevierd psycholoog is met een succesvolle praktijk, vliegt ze op uitnodiging van het Amerikaanse leger naar Duitsland om daar een voordracht te houden voor militairen over het posttraumatische stresssyndroom (PTSS, waarbij ze weigert het over een stoornis te hebben). Sinds de oorlog was ze nog nooit terug geweest in Duitsland. Aangemoedigd door haar man Béla keert ze terug naar het land van de man die haar wilde doden. Haar man zei: “Wanneer je niet gaat, heeft Hitler de oorlog gewonnen.” Het is deze reis die

“Niemand kan van je afnemen wat je van binnen denkt en voelt”

haar ook terugbrengt naar de plek die haar gevangenis was en haar heling werd.

In 1978 promoveerde Eger in de klinische psychologie. Na jaren van studie, opende ze haar eigen praktijk en ontdekte al snel, dat haar professionele succes niet zou komen vanuit theorieën en technieken. Ze leerde dat “het moest komen uit mijn hele en authentieke ik, degene die kwetsbaar en nieuwsgierig was, die zichzelf accepteerde.” Dit besef daagde haar uit om een nieuwe relatie aan te gaan met haar trauma: “Het was niet iets om te verzwijgen, te onderdrukken, te negeren, te ontkennen. Het was een bron waaruit ik kon putten, een diepere bron van begrip voor en intuïtie over mijn patiënten, hun pijn en het pad naar genezing.” Terugkijkend beschrijft ze deze gave als: “Ik heb het niet alleen overleefd, het heeft me het cadeau gegeven om anderen te kunnen begeleiden.”

In onze kwetsbaarheid ligt ons potentieel verborgen

Zittend op de bank bij deze kwetsbaar krachtige vrouw worden we alle drie overvallen door emoties. Het is moeilijk voor te stellen dat iemand met mildheid, acceptatie en zelfs nieuwsgierigheid kan kijken naar de traumatische ervaring van een concentratiekamp. Op de vraag of er mensen zijn die haar deze kijk kwalijk nemen, antwoordt ze: “Ja, die zijn er. En zij hebben hun verhaal over wat er gebeurde en wat ze ervaren hebben. Ik kan alleen maar zeggen dat ik mijn verhaal vertel en deel over de manier waarop ik daar naar kies te kijken: met liefde.”

Liefde is in haar ogen het vermogen om los te laten. In de kern gaat loslaten voor Eger over het opgeven van de hoop dat het in het verleden anders was gegaan. En het opgeven van die hoop, en de vergeving die daar onlosmakelijk mee verbonden is, kan alleen maar als je daarvoor kiest, wanneer je een wilsbesluit neemt. Een wilsbesluit waarin je zegt: ik wil niet langer een slachtoffer zijn, maar ik wil een vol en vreugdevol leven.

Eger roept ons op om onze onschuld terug te pakken en de schuld van pijnlijke en traumatische gebeurtenissen te laten bij de mensen die ons dat hebben aangedaan. We hoeven geen slachtoffer te zijn van onze geschiedenis.

Vertrouwen geven is vertrouwen ontvangen

Inmiddels is het tijd om te eten en Edith Eger nodigt ons uit voor een lunch in haar favoriete Italiaanse restaurant. Ze besluit ons er zelf heen te rijden. En voor we het weten zitten we gezamenlijk in haar grote Amerikaanse auto, bestuurd door deze hele kleine, maar pittig en kordaat rijdende oude dame. We stappen uit. Zonder iets te zeggen pakt ze de hand van Marnix en steekt ze samen met hem de straat over. Hij is hierdoor aanvankelijk enigszins overdonderd, maar voelt al snel de rust terugkeren. Het vertrouwen dat ze geeft, krijgt ze van hem terug. Het is een beeld van een oude vrouw die door het verkeer geloodst wordt door een jonge man. Maar de vraag is: wie leidt wie? In de vanzelfsprekendheid waarmee ze zich verbindt, laat ze zien wat haar geheim is: nieuwsgierige, speelse liefde. En met deze manier van leven is ze niet alleen een inspiratie voor ons, maar een inspiratie voor de wereld. Haar boodschap is dat je niet altijd kunt kiezen in welke omstandigheden je je leven leidt, maar dat je wel kiest hoe je reageert op de omstandigheden. ‘You can only be right for you!’

Wat is je roeping?

We leren van Edith Eger over leiderschap nemen in je eigen leven. Zo roept ons op om na te denken over onze roeping en onze eigen unieke zelf te omarmen. Wat heb jij te doen in dit leven? Wat is jouw unieke bijdrage? En welke gijzeling heb je te doorbreken om het volle potentieel van je roeping te leven? Een ontmoeting die veel losmaakt bij ons drieën omdat ze ons raakt in de kern van onze eigen roeping: mensen nabij zijn in het persoonlijkst van hun ontwikkeling.



Over Edith Eger

De geboren Hongaarse dr. Edith Eva Eger was een tiener toen ze in 1944 met haar ouders en oudere zus naar Auschwitz werd gedeporteerd. Op de dag van aankomst werden haar beide ouders vermoord. Haar moeder hielden zowel haar als haar zus in leven. Tegen het einde van de oorlog werd Edith met andere gevangenen naar Oostenrijk verplaatst waar op 4 mei 1945 een Amerikaanse soldaat haar hand zag bewegen tussen een stapel overledenen. Na de oorlog verhuisde Edith naar Tsjecho-Slowakije waar ze zou trouwen. In 1949 verhuisde ze naar de Verenigde Staten. In 1969 studeerde ze af als psychologe aan de University of Texas, El Paso waarna ze promoveerde aan het William Beaumont Army Medical Center at Fort Bliss, Texas.

Dr. Eger runt – nog steeds, nu op 91-jarige leeftijd – een klinisch-psychologische praktijk in La Jolla, Californië. Daarnaast is ze verbonden aan de Universiteit van Californië in San Diego. Edith Eger specialiseerde zich in het werken met oorlogsgetraumatiseerden in het Amerikaanse leger. Viktor Frankl was één van haar grote leermeesters en secure bases die haar aanmoedigde van haar verhaal werk te maken.

Na afloop van onze lunch brengt Edith ons naar het volgende interview in San Diego met Azim Khamisa. Een man wiens zoon vermoord werd en die koos voor de weg van vergeving. Het is voor het eerst dat ze elkaar live ontmoeten, maar het zijn soulmates. Over deze ontmoeting meer in het volgende nummer van dit Tijdschrift. ■

Klaartje van Gasteren is internationaal trainer en begeleider in (persoonlijk) leiderschap, en begeleidt directies, hun teams en individuen in het worden van een secure base voor zichzelf en de mensen waarmee zij werken en leven.

Marnix Reijmerink is internationaal trainer en begeleider van teams en hun leiders. Hij brengt liefde in het hart van groepen. Daarbij helpt hij de thema's van hechting, transitie en betekenisgeving te vertalen naar duurzame ontwikkeling en groei.

Jakob van Wielink helpt leiders en hun organisaties te leven vanuit hun diepste roeping. Jakob is als executive coach verbonden aan IMD Business School (Zwitserland) en is staflid van het Portland Institute for Loss and Transition (VS).

Samen zijn Klaartje, Marnix en Jakob partner bij De School voor Transitie.

www.deschoolvoortransitie.nl

Referenties

- Eger, E.E. (2017). *De keuze: Leven in vrijheid*. Amsterdam: A.W. Bruna.
- Frankl, V.E. (2011). *De zin van het bestaan: Een inleiding tot de logotherapie*. Rotterdam: Ad. Donker.
- Kohlriseser, G. (2018). *Laat je niet gijzelen: Over leiderschap, verbinding, dialoog en werkelijke verandering*. Heeze: Circle.