

EDITH EGER



HET
GESCHENK

*14 lessen die je leven
kunnen veranderen*



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 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 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 vrede naam 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.

WAT NU?

De gevangenis van de slachtofferrol

Ik maak vaak mee dat slachtoffers vragen: ‘Waarom ik?’, terwijl overlevers vragen: ‘Wat nu?’

Lijden is universeel. Maar de slachtofferrol is optioneel. Er valt niet te ontsnappen aan onderdrukt of gekwetst worden door anderen of omstandigheden. Het maakt niet uit hoe aardig we zijn of hoe hard we werken, we zullen gegarandeerd pijn lijden. We worden allemaal getroffen door genetische en omgevingsfactoren waar we weinig of geen controle over hebben. Maar we kunnen ervoor kiezen of we een slachtoffer blijven of niet. We hebben geen invloed op wat ons overkomt, maar we hebben een keuze in hoe we reageren op onze ervaring.

Velen van ons blijven zitten in de gevangenis van de slachtofferrol, want onbewust voelt dat veiliger. We vragen telkens ‘Waarom?’, want we geloven dat de pijn minder zal zijn als we de reden ervan achterhalen. Waarom kreeg ik kanker? Waarom ben ik mijn baan verloren? Waarom gaat mijn partner vreemd? We zoeken naar antwoorden om deze dingen te begrijpen, alsof er

een logische reden is waarom die dingen zijn gebeurd. Maar als we vragen waarom, blijven we maar zoeken naar iets of iemand die we de schuld kunnen geven, onder wie wijzelf.

Waarom is mij dit overkomen?

Nou, waarom zou het jou niet overkomen?

Misschien ging ik naar Auschwitz en overleefde het kamp zodat ik nu tegen jou kan praten, zodat ik als voorbeeld kan dienen van hoe je een overlever kunt zijn in plaats van een slachtoffer. Als ik vraag: 'Wat nu?' in plaats van 'Waarom ik?', stop ik met me afvragen waarom dit slechte ding is gebeurd (of nu gebeurt), en kan ik aandacht schenken aan wat ik met mijn ervaring kan doen. Ik ben dan niet op zoek naar iemand die me kan redden of die ik de schuld kan geven. In plaats daarvan ga ik kijken naar de keuzes en mogelijkheden die ik heb.

Mijn ouders hadden geen keuze in hoe hun leven eindigde. Maar ik heb vele keuzes. Ik kan me schuldig voelen omdat ik het heb overleefd, terwijl zoveel miljoenen mensen, onder wie mijn vader en moeder, omkwamen. Of ik kan ervoor kiezen te leven en te werken, en te genezen op een manier waardoor het verleden z'n grip op mij verliest. Ik kan mijn kracht en vrijheid omarmen.

Het slachtofferschap is de rigor mortis van de geest. Door de slachtofferrol aan te nemen blijf je hangen in het verleden, in de pijn, het verlies en de tekortkomingen door gedachten te hebben als 'wat ik niet kan doen' en 'wat ik niet heb'.

Het eerste wat je moet doen als je de slachtofferrol achter je wilt laten, is alles wat er gebeurt op een vriendelijke manier aanvaarden. Dat betekent niet dat je het leuk moet vinden wat er gebeurt. Maar als je ophoudt met vechten en je verzetten, heb je meer energie en verbeeldingskracht om een antwoord te bedenken op de vraag: 'Wat nu?' Om vooruit te gaan in plaats van te blijven steken. Om te ontdekken wat je wilt en wat je nodig hebt

op dit moment, en waar je vanaf dit punt naartoe wilt.

Elk gedrag bevredigt een behoefte. Velen van ons kiezen ervoor om in de slachtofferrol te blijven, omdat het ons het excuus geeft om zelf helemaal niets te doen. Vrijheid heeft een prijs. We zijn verantwoordelijk voor ons eigen gedrag, en we kunnen zelfs de verantwoordelijkheid op ons nemen in situaties die we niet zelf hebben veroorzaakt of zouden uitkiezen.

Het leven zit vol verrassingen.

Een paar weken voor de kerst zaten Emily (vijfenvieftig jaar, moeder van twee kinderen, al elf jaar gelukkig getrouwd) en haar man samen op de bank nadat de kinderen naar bed waren. Ze stond op het punt om voor te stellen een film te kijken, toen hij haar aankeek en rustig de woorden zei die haar leven op z'n kop zetten.

‘Ik heb iemand leren kennen,’ zei hij. ‘We zijn verliefd. Ik denk dat het beter is als we gaan scheiden.’

Emily stond helemaal perplex. Ze zag geen weg vooruit. Daarna kwam de volgende onaangename verrassing. Ze had borstkanker. Er zat een grote tumor in haar borst, die onmiddellijk met zware chemotherapie moest worden behandeld. Tijdens de eerste weken van de behandeling voelde ze zich als verlamd. Haar echtgenoot stelde de discussie over de toekomst van hun huwelijk uit zodat ze zich kon concentreren op de maanden van chemotherapie, maar Emily bevond zich in een roes.

‘Ik dacht dat mijn hele leven op instorten stond,’ zei ze. ‘Ik dacht dat ik stervende was.’

Maar toen ik haar acht maanden na de diagnose sprak, was ze net geopereerd en had ze nog meer onverwacht nieuws ontvangen: ze had volledige remissie bereikt.

‘Dat hadden ze nooit verwacht,’ zei ze. ‘Het is echt een wonder.’

Haar kanker was verdwenen. Maar dat gold ook voor haar echtgenoot. Nadat haar chemokuur was afgerond, zei hij tegen haar dat zijn besluit vaststond. Hij huurde een appartement. Hij wilde scheiden.

‘Ik was zo bang om dood te gaan,’ vertelde Emily. ‘Nu moet ik leren hoe ik moet leven.’

Ze wordt verteerd door de zorgen om haar kinderen en ze voelt zich gekwetst door het verraad. Daarnaast maakt ze zich zorgen over haar financiën en de eenzaamheid. Het is allemaal zoveel dat ze het gevoel heeft dat ze over de rand van een klif is gevallen.

‘Ik vind het nog steeds moeilijk om ja te zeggen tegen mijn leven,’ zei ze.

De scheiding heeft haar ergste angst ten volle bewaarheid. Sinds haar vierde, toen haar moeder depressief werd, heeft ze last van diepgewortelde verlatingsangst. Haar vader had het nooit over de ziekte van haar moeder. Hij vluchtte in zijn werk en liet Emily aan haar lot over. Toen haar moeder later zelfmoord pleegde, bevestigde het de realiteit die ze al kende, maar die ze uit alle macht probeerde te ontkennen, namelijk dat mensen van wie je houdt verdwijnen.

‘Sinds mijn vijftiende heb ik altijd relaties gehad,’ zei ze. ‘Ik heb nooit geleerd hoe ik in mijn eentje gelukkig kan zijn, met mezelf, om van mezelf te houden.’ Haar stem haperde toen ze die woorden zei: van mezelf te houden.

Ik zeg vaak dat we onze kinderen wortels én vleugels moeten geven. We moeten hetzelfde voor onszelf doen. De enige die je hebt, ben jij. Je wordt alleen geboren. Je gaat alleen dood. Dus sta ’s ochtends op en loop dan naar de spiegel. Kijk jezelf in de ogen en zeg: ‘Ik hou van jou.’ Zeg: ‘Ik zal je nooit verlaten.’ Geef jezelf een knuffel. Zoen jezelf. Probeer het!

En wees er altijd, elke dag, voor jezelf.

‘Maar hoe moet ik met mijn echtgenoot omgaan?’ vroeg Emily. ‘Elke keer als we elkaar zien, lijkt hij heel kalm en ontspannen. Hij is blij met zijn besluit. Maar al mijn emoties komen naar boven. Ik begin te huilen. Ik kan me niet beheersen als ik hem zie.’

‘Dat kun je als je dat wilt,’ zei ik tegen haar. ‘Maar je moet het echt willen, en daar kan ik niet voor zorgen. Die macht heb ik niet. Jij wel. Neem een besluit. Vanbinnen voel je misschien dat je wilt schreeuwen en huilen. Maar doe daar niets mee. Doe er alleen iets mee als je er beter van wordt.’

Soms is er slechts één vraag nodig om de slachtofferrol achter je te laten: is het goed voor me?

Is het goed voor me om met een getrouwde man te slapen? Is het goed voor me om een stuk chocoladetaart te eten? Is het goed voor me dat ik mijn echtgenoot, die me bedriegt, met mijn vuisten bewerk? Is het goed voor me om te gaan dansen? Een vriend te helpen? Put het me uit of word ik er sterker door?

Een andere manier om de slachtofferrol achter je te laten, is door te leren omgaan met alleen zijn. Dat is waar de meesten van ons het bangst voor zijn. Maar als je van jezelf houdt, betekent alleen zijn niet dat je eenzaam bent.

‘Als je van jezelf houdt, is dat ook goed voor je kinderen,’ zei ik tegen Emily. ‘Als je hun laat zien dat je jezelf nooit kwijtraakt, begrijpen ze dat ze jou ook niet kwijtraken. Dat je hier bent. Dan kunnen zij hun leven leiden in plaats van dat jij je zorgen maakt over hen, en zij zich zorgen maken over jou, waardoor iedereen zich constant zorgen maakt. Tegen je kinderen, en tegen jezelf, zeg je: “Ik ben hier. Ik ben er voor jou.” Je geeft zo aan hen (en aan jezelf) wat jij nooit had, namelijk een gezonde moeder.’

Als we van onszelf gaan houden, beginnen we de gaten in ons

hart te stoppen; de gapende gaten die aanvoelen alsof je ze nooit kunt vullen. Ook ontdekken we dingen. ‘Aha!’ leren we zeggen. ‘Zo heb ik het niet eerder bekeken.’ Ik vroeg Emily wat ze in de afgelopen turbulente acht maanden had ontdekt. Haar ogen lichtten op.

‘Ik heb ontdekt hoeveel geweldige mensen ik om me heen heb: mijn familie, vrienden, mensen die ik niet eerder kende, maar die vrienden werden tijdens mijn therapie. Toen de artsen tegen me zeiden dat ik kanker had, dacht ik dat mijn leven was afgelopen. Nu heb ik zoveel mensen ontmoet. Ik heb geleerd dat ik kan vechten, dat ik sterk ben. Het kostte me vijfenveertig jaar om dat te leren, maar ik ben blij dat ik het nu weet. Mijn nieuwe leven is al begonnen.’

We kunnen allemaal kracht en vrijheid vinden, zelfs in de meest verschrikkelijke omstandigheden. Lieverd, jij hebt de leiding, dus neem die op je. Wees geen Assepoester, die in de keuken zit te wachten op een vent met een voetenfetisj. Er bestaan geen prinsen of prinsessen. Je hebt al die liefde en kracht die je nodig hebt in je zitten. Dus schrijf op wat je wilt bereiken, het soort leven dat je wilt leiden, de partner die je wilt hebben. Als je uitgaat, zorg dan dat je er geweldig uitziet. Sluit je aan bij een groep mensen die dezelfde soort problemen hebben als jij, zodat jullie voor elkaar kunnen zorgen en je je ergens aan wijdt wat groter is dan jij. En word nieuwsgierig. Wat komt hierna? Hoe gaat het aflopen?

Onze geest verzint allerlei briljante manieren om ons te beschermen. De slachtofferrol is een verleidelijk schild, omdat we denken dat ons verdriet minder pijn doet als ons niets te verwijten valt. Zolang Emily zichzelf zag als een slachtoffer, kon ze alle schuld en verantwoordelijkheid voor haar welzijn op haar ex schuiven. De slachtofferrol biedt verkeerd uitstel, want deze rol

gaat groei tegen of vertraagt groei. Hoe langer we hier blijven, hoe moeilijker het wordt om weg te gaan.

‘Je bent geen slachtoffer,’ zei ik tegen Emily. ‘Dat is niet wie je bent; het is wat jou is aangedaan.’

We kunnen gekwetst én aansprakelijk zijn. Verantwoordelijk én onschuldig. We kunnen de secundaire voordelen van de slachtofferrol opgeven voor de primaire voordelen van groeien, genezen en verdergaan.

De belangrijkste reden om de slachtofferrol achter ons te laten is dat we dan aan de rest van ons leven kunnen beginnen. Barbara probeerde dit keerpunt te vinden toen ze een jaar na het overlijden van haar moeder contact met me opnam. Ze zag er jong uit voor iemand die vierenzestig was. Ze had een gladde huid en highlights in haar lange, blonde haar. Maar ze leek een zware last met zich mee te dragen en haar blauwe ogen stonden vol smart.

Barbara's relatie met haar moeder was gecompliceerd, en daardoor was haar verdriet ook gecompliceerd. Haar moeder was veeleisend en tiranniek, en had soms expliciet Barbara's slachtofferrol versterkt door zich te richten op Barbara's problemen, zoals haar slechte cijfers en verbroken relaties. Zo voedde haar moeder Barbara's overtuiging dat ze tekortkomingen had en hulpeloos was, en dat er nooit iets van haar terecht zou komen. Op een bepaalde manier was het een opluchting om bevrijd te zijn van haar moeders verwrongen en kritische blik. Maar ze voelde zich ook rusteloos en ze was van streek. Onlangs hadden haar rugklachten ertoe geleid dat ze niet langer haar werk kon doen in een plaatselijk café, een baan die ze erg leuk vond. Ook had ze moeite om 's avonds in slaap te vallen, omdat er allerlei vragen door haar hoofd speelden. Zit mijn tijd er bijna op? Waar ben ik

niet in geslaagd? Wat heb ik gedaan waardoor mensen zich mij zullen herinneren? Wat is het resultaat van mijn leven?

‘Ik voel me verdrietig, angstig en onzeker,’ zei ze. ‘Ik kan gewoon geen rust vinden.’

Dit zie ik vaak gebeuren bij vrouwen van middelbare leeftijd die hun moeder zijn verloren. De onafgemaakte emotionele zaken van hun relatie blijven doorleven, en de dood zorgt ervoor dat het onmogelijk lijkt om zaken af te sluiten.

‘Heb je je moeder vrijgelaten uit het verleden?’ vroeg ik.

Barbara schudde haar hoofd. Haar ogen vulden zich met tranen.

Tranen zijn goed. Het betekent dat we geraakt zijn door een belangrijke emotionele waarheid. Als ik een vraag stel die ervoor zorgt dat een cliënt moet huilen, is het alsof ik goud heb gevonden. We hebben iets wezenlijks geraakt. Toch is het moment van bevrijding zowel fragiel als diepgaand. Ik leunde naar voren, was er helemaal voor haar en wilde haar absoluut niet opjagen.

Barbara veegde de tranen van haar gezicht en haalde lang en bibberig adem. ‘Ik wil iets aan je vragen,’ zei ze. ‘Het gaat om een herinnering uit mijn kindertijd die de hele tijd door mijn hoofd speelt.’

Ik vroeg haar om haar ogen dicht te doen en het voorval te beschrijven in de tegenwoordige tijd, alsof het nu op dit moment plaatsvond.

‘Ik ben drie,’ begon ze. ‘We zijn allemaal in de keuken. Mijn vader zit aan de keukentafel. Mijn moeder torent boven mij en mijn broer uit. Ze is kwaad. Ze zet ons naast elkaar neer en zegt: “Wie vind je het liefst: mij of je vader?” Mijn vader kijkt toe en begint te huilen. Hij zegt: “Doe dat niet. Doe dat de kinderen niet aan.” Ik wil zeggen dat ik het meest van mijn vader hou. Ik wil naar hem toe gaan, op zijn schoot gaan zitten en hem een knuffel

geven. Maar dat kan ik niet doen. Ik kan niet zeggen dat ik van hem hou, want dan wordt mijn moeder boos. Dan kom ik in de problemen. Dus ik zeg dat ik mijn moeder het liefst vind. En nu...’ Haar stem brak terwijl de tranen over haar gezicht rolden. ‘Nu zou ik willen dat ik het terug kon nemen.’

‘Je was goed in overleven,’ zei ik tegen haar. ‘Een slim kind. Je wist wat je moest doen om te overleven.’

‘Maar waarom doet het dan zo’n pijn?’ vroeg ze. ‘Waarom kan ik het niet gewoon loslaten?’

‘Omdat dat kleine meisje niet weet dat ze nu veilig is. Breng me naar haar toe, daar in de keuken,’ zei ik. ‘Vertel me wat je ziet.’

Ze beschreef het raam waardoor je de achtertuin zag, de gele bloemen op de grepen van de keukenkastjes, hoe de knoppen van de oven precies op ooghoogte voor haar waren.

‘Praat tegen dat meisje. Hoe voelt ze zich nu?’

‘Ik hou van mijn vader. Maar dat kan ik niet zeggen.’

‘Je staat machteloos.’

Tranen rolden over haar wangen naar haar kin. Ze veegde ze af en hield toen haar handen tegen haar gezicht.

‘Toen was je een kind,’ zei ik. ‘Nu ben je volwassen. Ga naar dat lieve, unieke meisje toe. Wees haar moeder. Pak haar hand en zeg tegen haar: “Ik haal je hiervandaan.”’

Barbara’s ogen waren nog steeds dicht. Ze schommelde heen en weer.

‘Hou haar hand vast,’ ging ik verder. ‘Loop met haar naar de deur, ga het trapje bij de voordeur af in de richting van de stoep. Loop met haar door de straat. Sla de hoek om. Zeg tegen het meisje: “Je zit daar niet langer gevangen.”’

De gevangenis van het slachtofferschap ontstaat vaak in onze jeugd. Zelfs als we volwassen zijn, kan het ons datzelfde machteloze gevoel geven als toen we jong waren. We kunnen onszelf

bevrijden van de slachtofferrol door dat innerlijke kind een veilig gevoel te geven, en door haar de wereld te laten ervaren met de autonomie van een volwassene.

Ik hielp Barbara om de hand van het gekwetste, kleine meisje te blijven vasthouden. Om met haar een wandeling te maken. Haar de bloemen in het park te laten zien. Haar te verwennen en met liefde te omringen. Haar op een ijsje te trakteren of haar een zacht knuffelbeest te geven om stevig vast te houden; iets wat ze het liefst wilde zodat ze zich veilig voelde. ‘En neem haar dan mee naar het strand,’ zei ik. ‘Laat haar zien hoe je tegen het zand schopt. Zeg tegen haar: “Ik ben hier en we gaan boos worden.” Schop samen met haar tegen het zand. Schreeuw en gil. Neem haar dan mee naar huis. Niet naar de keuken, maar naar waar je nu woont. De plek waar je er altijd voor haar zult zijn om voor haar te zorgen.’

Barbara’s ogen waren nog steeds gesloten, haar mond en wangen waren wat meer ontspannen. Maar er zat nog steeds een frons op haar voorhoofd.

‘Dat kleine meisje zat vast in de keuken, en ze had jou nodig om daar weg te komen,’ zei ik. ‘Je hebt haar gered.’

Ze knikte langzaam, maar haar gezicht was nog steeds gespannen.

Haar werk in de keuken was nog niet klaar. Er waren nog anderen die gered moesten worden.

‘Je moeder heeft je ook nodig,’ zei ik. ‘Ze staat daar nog steeds in de keuken. Doe de deur voor haar open. Zeg tegen haar dat de tijd voor jullie beiden is gekomen om vrij te zijn.’

Barbara stelde zich voor hoe ze eerst naar haar vader ging, die in stilte aan de keukentafel zat met betraande wangen. Ze kuste hem op zijn voorhoofd en sprak de liefde uit die ze als kind had moeten verbergen. Toen ging ze naar haar moeder. Ze legde een

hand op haar schouder, keek in haar bezorgde ogen, en knikte naar de open deur, waardoor een groen stukje grasveld te zien was. Toen Barbara haar ogen opendeed, leken haar gezicht en schouders zich te ontspannen.

‘Dank je wel,’ zei ze.

Als we ons bevrijden uit de slachtofferrol, betekent dat ook dat anderen worden bevrijd van de rollen die we hun hebben gegeven.

Toen ik een paar maanden geleden op een lezingentournee in Europa was, en ik mijn dochter Audrey had uitgenodigd om met me mee te gaan, had ik de gelegenheid om deze aanpak zelf te gebruiken. Toen Audrey op de middelbare school zat en trainde voor het olympisch juniorenzwemteam, waarvoor ze om vijf uur ’s ochtends moest opstaan en waardoor haar haar groen was omdat het constant aan chloor was blootgesteld, was haar vader degene die haar meestal vergezelde naar haar zwemwedstrijden in Texas en het zuidwesten van de Verenigde Staten. Op deze manier waren Béla en ik erin geslaagd om onze carrières te combineren met het opvoeden van drie kinderen. We waren partners en deelden de verantwoordelijkheden. Maar dat betekende ook dat we allebei dingen misten. Mijn reizen met de inmiddels volwassen Audrey konden de verloren tijd in het verleden niet goedmaken. Maar het leek een goede manier om tijd te besteden aan onze relatie. Bovendien was ik deze keer degene die een chaperonne nodig had!

We gingen naar Nederland en daarna naar Zwitserland, waar we genoten van bladerdeeggebakjes die net zo romig en zoet waren als die mijn vader vroeger mee naar huis smokkelde op de avonden waarop hij biljart had gespeeld. Sinds de oorlog ben ik meerdere keren terug geweest naar Europa, maar het was ongelooflijk helend voor me om daar te zijn met mijn prachtige doch-

ter, zo dicht bij mijn jeugd en mijn trauma. Het was bijzonder om de stilte te delen en gesprekken te voeren, om haar plannen te horen over haar nieuwe carrière als rouwverwerkingsbegeleider en leiderschapscoach. Nadat ik op een avond een toespraak had gehouden voor een zaal vol internationale leidinggevendenden op een hogeschool voor bedrijfskunde in Lausanne, verraste iemand me met de vraag: ‘Hoe is het om met Audrey te reizen?’

Ik zocht naar de woorden om op passende wijze over te brengen hoe speciaal deze tijd voor mij was. Ik merkte op dat het middelste kind vaak aan het kortste eind trekt in gezinnen, en dat Audrey grotendeels was opgevoed door haar oudere zus Marianne, terwijl ik met hun kleine broer John heel El Paso (en zelfs tot aan Baltimore toe) af liep op zoek naar therapieën voor een aantal niet-gediagnosticeerde ontwikkelingsachterstanden waar we ons erg zorgen over maakten. John studeerde uiteindelijk af aan de University of Texas, was een van de beste tien studenten van zijn jaar. Hij heeft nu een voorbeeldfunctie en komt op voor de rechten van mensen met een handicap. Ik ben voor altijd dankbaar dat hij de noodzakelijke hulp kreeg van experts en de nodige behandelingen kon krijgen. Maar ik heb me altijd schuldig gevoeld over de wijze waarop Johns unieke behoeften mijn aandacht opeisten en Audreys jeugd hebben beïnvloed. Ook voelde ik me schuldig over het leeftijdsverschil van zes jaar tussen Marianne en Audrey, en over mijn eigen trauma waarmee ik mijn kinderen belastte. Dat ik dit in het openbaar kon zeggen, was louterend. Het voelde goed om dat te erkennen, om mijn verontschuldiging aan te bieden.

Maar de volgende ochtend op het vliegveld sprak Audrey me hierop aan.

‘Mam,’ zei ze, ‘we moeten het verhaal van wie ik ben veranderen. Ik zie mezelf niet als een slachtoffer. Ik wil graag dat jij ophoudt om me op die manier te zien.’

Mijn lijf verstrakte en ik voelde de drang om mezelf te verdedigen. Ik dacht dat ik haar had afgeschilderd als een overlever, en niet als een slachtoffer. Maar ze had helemaal gelijk. Om me te bevrijden van mijn eigen schuldgevoel, had ik haar de rol van het verwaarloosde kind toebedeeld. Ik had ons allemaal rollen toebedeeld: ik was de dader, Audrey het slachtoffer, en Marianne was de redder. (In een andere versie van hetzelfde verhaal had ik John de rol van slachtoffer gegeven, mezelf die van redder, en Béla, op wie ik zo ontzettend boos was in die jaren, was de dader.) De rol van het slachtoffer wordt vaak heen en weer geschoven in relaties en gezinnen. Maar er kan geen slachtoffer zijn zonder een dader. Als we slachtoffer blijven, of een ander die rol toebedelen, beschadigen we de ander nog meer en houden we de situatie in stand. Door me te richten op wat Audrey niet had gehad in haar jeugd, ondermijnde ik haar overlevingskracht; haar vermogen om elke ervaring als een mogelijkheid tot groei te zien. En ik hield mezelf gevangen in mijn schuldgevoel.

De eerste keer dat ik de kracht van het veranderen van perspectief in actie zag, was toen ik halverwege de jaren zeventig stage liep in het William Beaumont Army Medical Center. Op een dag kreeg ik twee nieuwe cliënten toegewezen. Beiden waren Vietnamveteraan, verlamd door een dwarslaesie, en beiden zouden waarschijnlijk nooit meer kunnen lopen. Ze hadden dezelfde diagnose en dezelfde prognose gekregen. Een van hen bracht uren door in bed in de foetushouding. Hij zat vol woede en vervloekte alles en iedereen. De ander kwam graag zijn bed uit om in zijn rolstoel te zitten. 'Ik zie alles nu heel anders,' zei hij tegen mij. 'Gisteren kwamen mijn kinderen op bezoek en nu ik in deze rolstoel zit, kan ik veel beter hun ogen zien.' Hij was niet blij dat hij gehandicapt was, dat zijn seksueel functioneren was aangetast,

dat hij zich afvroeg of hij ooit nog een hardlooptwedstrijdje met zijn dochter kon houden of kon dansen op de bruiloft van zijn zoon. Maar hij zag in dat zijn letsel hem een nieuw perspectief had gegeven. Hij kon ervoor kiezen om zijn letsel te zien als beperkend en iets wat hem gehandicapt maakte... of hij kon het zien als iets waardoor hij kon groeien.

Meer dan veertig jaar later, in de lente van 2018, zag ik mijn dochter Marianne eenzelfde soort keuze maken. Toen ze op reis was in Italië met haar man Rob, struikelde ze op een stenen trap en viel op haar hoofd, waardoor ze hersenletsel opliep. Twee weken lang wisten we niet of ze het zou overleven. Zou ze nog kunnen spreken? Zou ze haar kinderen, haar drie prachtige kleinzonen, Rob, haar zus en broer of mij nog herkennen? Tijdens deze ondraaglijke dagen waarin haar leven aan een zijden draadje hing, raakte ik telkens de armband aan die Béla me had gegeven toen ze werd geboren. Het is een dikke, gevlochten band van drie soorten goud. Toen we in 1949 uit Tsjechoslowakije vluchtten, smokkelde ik de armband mee in Mariannes luijer. Sinds die dag heb ik hem elke dag gedragen als een aandenken aan het leven en de liefde die voortkwamen uit verwoesting en dood, een herinnering aan het feit dat er zoiets bestaat als overleven tegen alle verwachtingen in.

Voor mij is er geen moeilijker gevoel dan angst vermengd met machteloosheid. Ik was ontdaan door Mariannes lijden, doodsbang dat we haar zouden verliezen. Er was niets wat ik eraan kon doen om haar te genezen of te voorkomen dat het ergste zou gebeuren. Als de angst kwam opzetten, zei ik haar Hongaarse koosnaampje, 'Marchuka, Marchuka,' alsof het de woorden van een gebed waren. Ik besepte dat ik dit ook deed in Auschwitz toen ik danste voor Josef Mengele. Me naar binnen keren. Een toevluchtsoord in mezelf creëren, een plek om mijn ziel te beschermen tegen de dreigingen en onzekerheden.

Wonder boven wonder overleefde Marianne het. Ze herinnert zich niets meer van de eerste weken na haar val. Misschien had ze zich ook naar binnen gekeerd. Toch was ze door uitstekende medische zorg, de constante zorg en aanwezigheid van haar man en familie, en haar eigen innerlijke kracht in staat om beetje bij beetje cognitief en lichamelijk weer beter te gaan functioneren, en wist ze zich de namen van haar kinderen weer te herinneren. In het begin was het moeilijk voor haar om te slikken en ook haar smaak was aangetast. Ik kookte voortdurend voor haar, vastbesloten om al het eten waar ze van hield te maken zodat ze dat kon proberen. Op een dag vroeg ze me om *plācintā* te maken, een aardappeligerecht dat geserveerd wordt met zuurkool en *bryndza*, een Tsjechische boerenkaas. Het was het eten waar ik het meest naar verlangde toen ik zwanger van haar was! Toen ik zag hoe ze haar eerste hap nam en haar daarna zag glimlachen, voelde ik diep in mijn botten dat ze zou herstellen.

In slechts anderhalf jaar tijd herstelde ze op wonderbaarlijke wijze en nu leeft en werkt ze weer zoals ze voor het ongeluk deed. Ze straalt en zit vol kracht, creativiteit en passie.

Hoewel veel aspecten van haar herstel buiten haar macht lagen, niet gemakkelijk te verklaren zijn, een geval van puur geluk, heeft ze ook keuzes gemaakt waarvan ik weet dat ze haar hebben geholpen bij haar genezing. Als je je in een kwetsbare positie bevindt en beperkte energie hebt, is het heel belangrijk dat je kiest waar je je tijd aan besteedt. Marianne heeft ervoor gekozen om te denken als een overlever. Ze richt zich op wat ze moet doen om beter te worden. Ze luistert naar haar lichaam zodat ze weet wanneer het tijd is om te rusten. Ze voelt en uit dankbaarheid voor haar gezondheid. Ook is ze dankbaar voor alle mensen die haar herstel helpen bevorderen. Als ze 's ochtends wakker wordt, vraagt ze zich af: wat ga ik vandaag doen? Wanneer ga ik mijn

oefeningen doen? Aan welke projecten wil ik vandaag werken? Wat moet ik doen om voor mezelf te zorgen?

Je houding is niet alles. We kunnen onszelf niet beter maken of moeilijkheden uitwissen door alleen onze kijk erop. Maar waar we onze tijd en mentale energie aan besteden is van invloed op onze gezondheid. Als we ons verzetten en boos zijn op wat we meemaken, gaat dat ten koste van onze groei en genezing. In plaats daarvan kunnen we het afschuwelijke dat is gebeurd accepteren en de beste manier vinden om ermee te leven.

Dit is helemaal het geval als we een terugval hebben of als zich complicaties voordoen in ons genezingsproces. Hersenletsel betekent meestal dat de patiënten niet zo goed meer zijn in de vele dingen die ze vroeger met gemak deden of waar ze vaardig in waren. Marianne werkt nog steeds hard aan het herstel van alle neurale netwerken die beschadigd raakten door de val. Ze is snel moe als ze te lang staat of loopt, en ze heeft soms nog taalproblemen. Afgezien van de eerste weken van haar herstel is haar geheugen in orde, maar soms kan ze niet op een woord komen, zoals de naam van een land dat ze heeft bezocht of een groente die ze wil kopen op de boerenmarkt. Ze moest nieuwe methodes leren voor dingen die ze vroeger moeiteloos deed. Als ze zich voorbereidt op een toespraak, kan ze niet slechts drie punten opschrijven en erop vertrouwen dat haar hersenen de verbanden onthouden en de gaten invullen, zoals voor haar ongeluk. Nu moet ze de hele toespraak uitschrijven; elk woord en elke overgang.

Maar interessant genoeg zijn er andere dingen die haar nu gemakkelijker afgaan en die ze op een nieuwe manier aanpakt. Ze was altijd al een goede kok, en ze had ooit een kookrubriek in een krant in San Diego. Na haar val heeft ze opnieuw moeten leren koken. Tijdens dit proces is ze nieuwe recepten gaan verzinnen en pakt ze oude processen op een nieuwe manier aan. Zij en Rob

wonen nu in Manhattan, maar ze brengen 's zomers zo veel mogelijk tijd door in La Jolla, waar ik woon. Afgelopen zomer wilde ze een koude kersensoep voor me maken die ze ooit voor een etentje in New York had gemaakt. Ze kocht wat zure kersen en zocht het recept op in twee oude Hongaarse kookboeken. Vervolgens liet ze de boeken voor wat ze waren en volgde ze haar eigen weg. Ze bereidde de soep koud in plaats van hem te verwarmen en daarna af te laten koelen. Ook voegde ze drie andere soorten fruit toe. Zonder de voortdurende aanpassingen die ze heeft moeten maken sinds het ongeval had ze waarschijnlijk de soep op dezelfde manier gemaakt als daarvoor. Nu heeft ze geaccepteerd dat ze door het ongeval dingen opnieuw moet uitvinden en dat het tot nieuwe dingen leidt. En de soep was heerlijk!

Ik kan soms aan haar ogen zien hoe vermoeiend en frustrerend het is om zo hard te moeten werken om dingen te doen die eerder als vanzelf kwamen. Maar ze is nu ook gericht op de mogelijkheden.

‘Het is grappig,’ vertelde ze me, ‘maar ik heb het gevoel alsof ik verstandelijk op een andere manier leef.’ Haar gezicht lichtte op zoals het ook deed toen ze nog een kind was en ze net leerde lezen. ‘Eerlijk gezegd is het best leuk en spannend.’

Dit is geen ongebruikelijke ervaring voor mensen die soortgelijke ongelukken hebben overleefd. Mariannes neuroloog vertelde haar dat een aantal van zijn patiënten er na zwaar hersenletsel achter kwamen dat ze konden tekenen of schilderen (en heel erg goed zelfs), terwijl ze vroeger totaal niet creatief waren. Iets in de beschadigde en aangepaste neurale banen stelt veel overlevenden in staat om te ontdekken dat ze gaven bezitten waarvan ze niet wisten dat ze die hadden.

IN ELKE CRISIS IS ER SPRAKE
VAN EEN OVERGANG.

Wat een prachtige herinnering aan het feit dat dingen die ons leven ontwrichten, die ons een halt toeroepen, ook de aanzet kunnen vormen voor een nieuwe persoonlijkheid, ons manieren kunnen tonen waardoor we andere wegen kunnen vinden, die ons nieuw inzicht geven.

Daarom zeg ik altijd dat er in elke crisis sprake is van een overgang. Er gebeuren afschuwelijke dingen en dat doet ongelooflijk veel pijn. Deze verschrikkelijke ervaringen bieden ons ook de gelegenheid om na te denken en te besluiten wat we willen in ons leven. Als we ervoor kiezen om te reageren op wat er is gebeurd door verder te gaan en ontdekken dat we de vrijheid hebben om dat te doen, bevrijden we onszelf uit de gevangenis van het slachtofferschap.