

EDITH EVA EGER  
AZ AJÁNDÉK  
14 ÉLETMENTŐ LECKE

## Bevezetés

# KINYITNI A TUDATUNK BÖRTÖNÉT

## *Egy haláltáborban tanultam meg élni*

1944 tavaszán tizenhat éves voltam, és a szüleimmel meg a két nővéremmel Kassán éltünk, Magyarországon. Mindenfelől a háború és az előítélet jelei vettek körül minket. A sárga csillag a kabátunkra tűzve. A magyar nácik – a *nyilasok* –, akik elfoglalták a régi lakásunkat. A hírek a frontokról és az Európa-szerte terjedő német megszállásról. A szüleim riadt pillantásai az ebédlőasztalnál. A szörnyű nap, amikor kivettek az olimpiai tornászcsapatomból, mert zsidó vagyok. De engem akkoriban a szokásos boldog kamaszizgalmak kötöttek le. Szerelmes voltam Erikbe, az első barátomba, a magas, intelligens fiúba, akit egy olvasókönyvben ismertem meg. Az első csókunk járt a fejemben, és az új kék selyemruhám-ban gyönyörködtem, amit apám nekem tervezett. Észrevettem, hogy fejlődök a balett- és gimnasztikai stúdióban, és tréfálkoztam Magdával, a gyönyörű nagyobb nővéremmel, és Klárával, aki a budapesti Konzervatórium hegedű tanszakára járt.

Aztán minden megváltozott.

Egy hideg áprilisi hajnalban a kassai zsidókat összegyűjtötték, és bezárták egy régi téglagyárba a város peremén. Pár héttel később Magdát, a szüleimet és engem felszállítottak egy marhavagonra, és elindítottak Auschwitzba. A szüleimet az érkezésünk napján megölték a gázkamrákban.

Auschwitzban az első éjszakán arra kényszerítettek, hogy táncoljak Josef Mengele SS-tiszt, a Halál Angyala előtt, aki a frissen érkezettek szelektálta aznap a rámpán, és anyámat a halálba küldte. „Táncolj nekem!” – parancsolta, én meg ott álltam a barakk hideg betonján, halálra dermedve. A tábori zenekar odakint rázendített a Kék Duna keringőre. Eszembe jutott anyám tanácsa: *Senki el nem veheti tőled, amit a fejedbe raksz* – behunytam a szemem, és visszavonultam a belső világomba. A tudatomban már nem voltam haláltáborba zárva, nem fáztam, nem éheztem, nem hasított szét a veszteség. A budapesti Operaház színpadán álltam, és Júlia szerepét táncoltam Csajkovszkij balettjében. Ebből a belső menedékből kényszerítettem a karomat, hogy felemelkedjen, és a lábamat, hogy pörögjön. Összeszedtem minden erőmet, hogy táncoljak az életemért.

Auschwitzban minden pillanat a földi pokol volt. De Auschwitz volt a legjobb iskolám is. A veszteségnek, a kínzásnak, az éhezésnek és a halál állandó fenyegetésének kiszolgáltatva a túlélés és a szabadság olyan eszközeit fedeztem fel, amelyeket azóta is mindennap használok a klinikai pszichológiai gyakorlatomban, ahogy a magánéletemben is.

Most, amikor 2019 őszén ezt a bevezetőt írom, kilencvenkét éves vagyok. 1978-ban doktoráltam klinikai pszichológiából, és több mint negyven éve kezelem a klienseimet terápiás környezetben. Foglalkoztam háborús veteránokkal és szexuális bántalmazás túlélőivel; diákokkal, város- és vállalatvezetőkkel; olyan emberekkel, akik a függőség problémájával vagy szorongással és depresszióval küzdöttek; házastársakkal, akik a nehezteléssel kínlódtak, vagy akik az intimitást szerették volna újra fellobbantani; szülőkkel és gyerekekkel, akik tanulják, hogyan éljenek együtt, és olyanokkal is, akik felfedezik, hogyan éljenek külön. Pszichológusként, anyaként, nagymamaként és dédnagymamaként, a magam és mások viselkedésének megfigyelőjeként, Auschwitz-túlélőként azért állok

itt, hogy elmondjam: a legrosszabb börtön nem az, ahova a náciak zártak. A legrosszabb börtön az, amit önmagam köré építettem.

Bár az életünk valószínűleg nagyon különböző, talán érted, mire gondolok. Sokan éljük át, hogy a tudatunkba vagyunk zárva. Amit gondolunk és hiszünk, meghatározza, és gyakran korlátozza az érzéseinket, a tetteinket, és hogy mit tartunk lehetségesnek. A munkám során felfedeztem, hogy miközben a bebörtönző hiteink egyénien jelennek meg és játszódnak le, néhány közös mentális börtön is hozzáad a szenvedéshez. Ez a könyv gyakorlati útmutatást kínál, hogy segítsen megnevezni a mentális börtöneinket, és kifejleszteni az eszközöket, amelyek ahhoz szükségesek, hogy szabadok lehessünk.

A szabadság alapja az erő, hogy dönteni tudunk. A háború utolsó hónapjaiban nagyon kevés választási lehetőségem volt, és megszökni sem tudtam. A magyar zsidók az utolsók közt voltak Európában, akiket a haláltáborokba deportáltak, és az Auschwitzban töltött nyolc hónap után, mielőtt az orosz hadsereg legyőzte Németországot, a nővéremet, engem és száz más rabot evakuáltak Auschwitzból, és Lengyelországból Németországon át gyalog Ausztriába indítottak. Útközben különféle gyárakban kényszermunkát végeztünk, és vonatkocsik tetején utazva német lőszert szállítottunk, a testünk élő pajzsként védte a rakományt a brit bombák elől. (A britek ettől függetlenül bombázták a vasutat.)

Amire a nővéremmel 1945 májusában felszabadultunk Gunkirchenben, egy ausztriai koncentrációs táborban – alig egy évvel azután, hogy foglyul ejtettek minket –, meghaltak a szüleim és szinte mindenki más is, akit ismertem. A hátam beleroppant az állandó fizikai bántalmazásba. Éheztem, sebek borítottak, és alig tudtam megmozdulni, ahogy ott feküdtem egy halom hulla közt; olyanok közt, akik hozzám hasonlóan betegek voltak és éheztek,

és a testük nem bírta tovább. Nem tudtam meg nem történné tenni, amit velem tettek. Nem tőlem függött, hány embert löktek a nácik a marhavagonokba és a krematóriumokba, hogy még a háború vége előtt annyi zsidót és „nemkívánatos személyt” semmisíthessenek meg, amennyit lehet. Nem tudtam változtatni a táborokban meghalt több mint hatmillió ártatlan ember szisztematikus dehumanizálásán és lemészárlásán. Csak annyit tehettem, hogy eldöntöttem, hogyan válaszolok a rémületre és a reménytelenségre. Valahogy volt erőm a reményt választani.

De Auschwitz túlélése csak az első része volt a szabadsághoz vezető utamnak. Évtizedekig maradtam a múlt foglya. A felszínen megvoltam, túltettem magam a traumán, továbbléptem. Hozzámentem Bélához, egy tehetős prešovi család fiához, aki a háború alatt partizán volt, Szlovákia erdős hegysegeiben a nácik ellen harcolt. Anya lettem, elmenekültem az európai kommunisták elől, bevándoroltam Amerikába, szinte a semmiből éltem, kiemelkedtem a szegénységből, és negyvenéves fejjel egyetemre jártam. Középsiskolai tanár lettem, aztán visszatértem az iskolába, beiratkoztam mesterképzésre neveléslelektanból, és doktoráltam klinikai pszichológiából. Már az egyetemi képzésem vége felé, mikor a mások gyógyításának elkötelezett híve voltam, és a klinikai gyakorlatomban a legkeményebb esetekkel bíztak meg – és még mindig bujkáltam: menekültem a múlttól, tagadtam a gyászt és a traumát, bagatellizáltam, megjátszottam magam, próbáltam másoknak megfelelni, és tökéletesen végezni a dolgom, és Bélát okoltam a krónikus neheztelésemért és csalódásomért, és úgy kergettem a sikereket, mintha mindenért kárpótolnának, amit elveszítettem.

Egy nap megérkeztem a texasi Fort Blissbe, a William Beaumont Katonai Egészségügyi Központba, ahol egy nagy presztízsű klinikai szakmai gyakorlatot vezettem, és felvettem a fehér köpenyem meg a kítűzőm: *Dr. Eger, Pszichiátria Tanszék*. De a szavak egy pillanatra elhomályosultak, és mintha az állt volna ott: *Dr. Eger*,

*imposztor*. Akkor értettem meg, hogy nem támogathatok másokat a gyógyulásban, amíg magamat meg nem gyógyítottam.

Terapeutaként a megközelítem eklektikus és ösztönös: a belátásorientált és kognitív irányultságú elméletek és gyakorlatok ötvözeté. Döntésterápiának nevezem, mivel a szabadság alapvetően a döntésről szól. Miközben a szenvedés elkerülhetetlen és egyetemes, mindig meg tudjuk választani, hogyan válaszoljunk, és arra törekszem, hogy hangsúlyozzam és hadba fogjam a klienseim erejét a döntésre – hogy pozitív változásokat teremtsenek az életükben.

A munkám négy pszichológiai alapelvre épül:

Először, Martin Seligman és a pozitív pszichológia alapján, a „tanult tehetetlenség” elvére – hogy akkor szenvedünk a leginkább, amikor azt hisszük, hogy nincs hatásunk a saját életünkre: bármit teszünk, semmi nem javít az eredményen. Akkor teljesebben ki, amikor munkára fogjuk a „tanult optimizmust” – az erőt, lendületet és képességet, hogy értelmet és irányt adjunk az életünknek.

Másodszor, a kognitív-behaviorista terápia alapján, annak megértésére, hogy az érzéseinket és a viselkedésünket a gondolataink teremtik meg. A káros, diszfunkcionális vagy önsorsrontó viselkedés megváltoztatásához a gondolatainkon változtatunk; a negatív meggyőződéseinket felváltjuk azokkal, amelyek a gyarapodásunkat szolgálják és támogatják.

Harmadszor, egyik legbefolyásosabb mentorom, Carl Rogers véleménye alapján, a feltétel nélküli pozitív énkép fontosságára. A szenvedéseink nagy része abból a tévképzetünkből ered, hogy nem lehetünk egyszerre szeretetre méltóak és valódiak: ahhoz, hogy mások elfogadjanak és elismerjenek, meg kell tagadnunk, vagy el kell rejtenuk az igazi énünket. A munkám során a feltétel nélküli szeretetet kívánom kiterjeszteni a klienseimre, és afelel terelni őket, hogy felfedezzék, akkor válunk szabadabbá, ha nem viselünk hamis álarcot, és nem mások által előírt szerepeket játszunk,