

Het geschenk

Sinds Netflix in mijn leven is gekomen, betrap ik me erop dat het lezen behoorlijk naar de achtergrond is verdwenen. En ik heb wat afgelezen! Fantasyboeken behoorden tot mijn favorieten. Elke keer als ik in bad ging, nam ik zo'n dikke pil mee en dan genieten maar. Werd het water koud...even wat weg laten lopen...en weer verder!! Maar zoals gezegd: behalve artikelen heb ik de laatste jaren weinig meer gelezen. Totdat ik naar het programma **"Jacobine op 2" van Jacobine Geel keek**, waarin zij **Edith Eger** interviewde. Ik heb zelden zo'n indrukwekkende vrouw gezien als zij. Heb daarna ook direct haar twee boeken gekocht: **"De Keuze" en "Het Geschenk"**. Edith Eger is een tweeënnegentig jarige vrouw die Auschwitz heeft overleefd. Zij woonde in Kassa, Hongarije en werd als 16-jarig meisje, samen met haar ouders en haar zus getransporteerd naar Auschwitz. Bij aankomst werden haar ouders direct vergast. Haar eerste nacht in het vernietigingskamp stonden ze in de rij om geselecteerd te worden: voor de dood of voor het leven. Ze werd gedwongen om te dansen voor ss-officier Joseph Mengele. Op dat moment, terwijl ze verscheurd was door verdriet en verstijfd van angst op de koude, betonnen vloer van het barak stond, kwamen de woorden van haar moeder in haar hoofd voorbij: **"Niemand kan je gedachten afnemen!!!!"** Ze vluchtte in haar fantasie, sloot haar ogen en begon op de maat van de muziek te dansen. Ze werd gespaard. In de hel op aarde, onderworpen aan martelingen, verlies, uithongering en de constante dreiging van de dood, ontdekte ze mentale middelen om te overleven en vrij te zijn. Deze middelen gebruikt ze nog steeds in haar praktijk, want inmiddels is Edith Eger al meer dan veertig jaar klinisch psychiater. **Ik heb haar boek "Het geschenk" in één adem uitgelezen. Wat een prachtig boek! Ze behandelt twaalf**

mentale gevangenissen van waaruit wij ons kunnen bevrijden om “de echte versie van jezelf” te kunnen worden. Elke keer zegt ze erbij dat het niet gemakkelijk is, maar zeer de moeite waard. Zijzelf zit tot op de dag van vandaag nog steeds in dat proces.

Haar werk is gebaseerd op vier belangrijke psychologische principes:

1. We kunnen komen van aangeleerde hulpeloosheid tot aangeleerd optimisme: kracht, veerkracht en vermogen om betekenis te geven aan ons leven
2. Helpende gedachten hanteren in plaats van niet helpende gedachten
3. Ervan uitgaan dat wij een onvoorwaardelijke, positieve eigenwaarde mogen hebben! Wij denken vaak dat mensen niet van ons houden als we oprecht zijn. Dat we ons ware ik moeten verbergen of ontkennen, wil de ander ons accepteren.
4. Onze ergste, meest intense ervaringen kunnen onze beste leerschool zijn.

Bovenstaande vier punten heb ik gebruikt, met vallen en opstaan, om het onderwijs te kunnen verlaten...om weer opnieuw betekenis te kunnen geven aan mijn leven; via helpende gedachten...bijvoorbeeld: “wat je voelt, is niet hetzelfde als wie je bent”; mijn eigenwaarde dondert niet in elkaar nu ik vastgelopen ben in het onderwijs; via mijn overspannen zijn, vertelde mijn lichaam mij waarin uiteindelijk wel mijn kracht lag.

In dit artikel kan ik vanzelfsprekend niet alle twaalf mentale gevangenissen beschrijven. Ik kies er één: De gevangenis van onverwerkt verdriet. Daarover vertelt ze:” Het verdriet verandert, maar het verdwijnt niet. Verdriet ontkennen helpt niet bij de genezing. Tijd heelt niet alle wonden. Het gaat erom wat je met de tijd doet. Ik wil de plek in mijn hart koesteren waar de geesten van mijn geliefden voor altijd blijven leven.

Probeer elke dag een half uur aan de persoon (dier) en verdriet te denken. Neem een denkbeeldige sleutel, open daarmee je hart en laat je verdriet los. Huil, schreeuw, luister naar muziek, kijk naar foto's, lees oude brieven. Geef uiting aan je verdriet en ervaar het volledig. Na een half uur stop je je dierbare terug in je hart en ga je weer door met je leven.

Als muren gaan bewegen

Als toekomst lijkt te sterven

Als tragiek mijn hart vereenzaamt

Als machteloosheid mij te machtig wordt

Als mijn lichaam luistert, maar niet meer kan

Zal mijn geest toch blijven dansen

door jouw tedere glimlach

door jouw liefdevolle aanraking

door jouw intieme woorden

door jouw inlevend samengaan

Als een kind vol verwondering

zal mijn geest toch blijven dansen