

Edith Eva Eger: A döntés [*The choice: Embrace the possible*]
Libri Könyvkiadó, 2017, pp. 420. ISBN: 978-963-310-820-8

DOMBRÁDI ZITA

Dombrádi Zita: INDIT Közalapítvány; dombradizita6@gmail.com

Zita Dombrádi: INDIT Public Foundation; dombradizita6@gmail.com

Dr. Edith Eva Eger valóságban alapuló legendáját onnan ismerhetjük, hogy ő volt az a 16 éves magyar lány, aki 1944-ben Auschwitzban Dr. Josef Mengelének, a „halál hírhedt angyalának” (p. 66) eltáncolta a Kék Duna-keringőt. Ma az Egyesült Államokban, La Jollában klinikai szakpszichológus és oktató a Kaliforniai Egyetemen, San Diegoban. Túlélő tehát, aki nemcsak a haláltábor pokoli mély útját járta be, hanem a saját lelki mélységeinek poklát is. Könyve, *A döntés*, mementója ennek az útjárásnak. Olvashatjuk regényként is az auschwitz-i szörnyűségekről szóló sorait, de akár pszichológiai remekműként is, hiszen lépésről lépésre követhetjük megküzdésének állomásait, felépülésének folyamatát. Ezzel együtt Eger, mint minden hiteles túlélő, spirituális és mélyen humanisztikus tapasztalatokat, reflexiókat és végkövetkeztetéseket fogalmaz meg.

A kötet megírására Philip Zimbardo pszichológus, szociológus, író, kutató, egyetemi tanár biztatta, aki Egert meghívta egyik egyetemi kurzusára. Az előadás *Az elmekontroll pszichológiája* címen futott a Stanford Egyetemen. Az együttműködés fergeteges sikert aratott, amelyet mély barátság és számtalan előadás követett, s ezeket hallgatva érezte szükségét Zimbardo, hogy Egert írásra inspirálja. Bátran állíthatjuk, hogy a világ jelentős ajándékot kapott a könyv által, amely tanít túlélni, átélni, nem menekülni, elfogadni, és minden külső körülmény ellenére örömben és boldogságban élni. Önmagunkkal harmóniában, szabadságban.

Edith Eva Eger 1970-ben, San Diegoban, hosszas levelezés után találkozott Viktor Frankllal. A könyv számos pontján hivatkozik a Frankllal való kapcsolatra, a tőle jövő inspirációra, tanításokra és arra, hogy mennyit segített számára annak a lehetősége, hogy ő választhatta meg élete értelmét, és hogy milyen minőségben szeretné élni azt.

Tapasztalataik, megéléseik és ebből levont következtetéseik mindenben megegyeznek, fájdalmaik a barátság kötelékét alakították ki köztük. Viktor Frankl mély tiszteletet érezhetett Edith Eva Eger iránt. Ez mély tanítói alázatról tanúskodik, de szólhat arról is, hogy Edith Eva Eger gyerekként ment keresztül ugyanazokon a bántalmazásokon és megaláztatásokon, mint ő, akinek felnőtt támasz nélkül kellett önmagát megtartania, a beszorított és lehetetlen helyzetben kellett a túlélés eszközeül szolgáló értelmet megtalálnia. Mindketten célt tűztek ki, amely a borzalmak utáni időkre tekint: Frankl a Bécsi Egyetemen látta magát előadni, míg Eger a budapesti Operában táncolt... Mindketten találtak a maguk számára egy inspiráló célt, ami a háború kiszámíthatatlanságán túlmutatott. Mindketten látták maguk körül, hogy azok, akik csak a háború elmúlására koncentráltak, és annak határidőket szabtak, nem találták meg az életük magasabb rendű értelmét, és behaltak szenvedéseikbe vagy illúzióikba. Mindketten megértették saját tapasztalásaik révén, hogy a szabadság abban rejlik, hogy

mindig – életünk legnehezebb perceiben is – van választásunk. Megengedhetjük, hogy a szenvedés mocsara a mélyre húzzon, vagy megtartván legtisztább emberi minőségünket, a lehetőségeinkre és a fejlődésünkre koncentrálunk. Az általuk megfogalmazott felismerések mindannyiunk számára a legmagasabb emberi minőség kialakításának lehetőségét mutatják. Mindezen túl barátságuk is értéket közvetít: mindenki tanító és tanítvány egyben; bármilyen kontextusban találkozunk is, mély alázattal, tisztelettel és elfogadással kapcsolódjunk, hisz a másik által akár a mai napon túlléphetjük önmagunkat, „öntranszcendálhatunk”.

Hogy mégis miben más Edith Eva Eger *A döntés* című könyve? Abban mindenképpen, hogy a „tollat” nő fogta; míg tudjuk, hogy Frankl mélyen filozófiai elkötelezettségű, tudása alapos ismereteket, olvasottságot takar, melyet egzisztencialista filozófusokra épít, Eger könyve érzés- és lélekközpontú. Túlélésében nemcsak a magasabb rendű gondolkodás, hanem a magasabb rendű érzelem vezette. Szerelmes volt, ezért is életben akart maradni. De ugyanúgy a nővééréért, Magdáért is, akiről éveken át hitte azt, hogy az egyetlen életben maradt hozzátartozója. Megfigyelte és megfogalmazta azt a jelenséget, hogy ezek az érzések is megőrizhetőek és támadhatatlanok maradnak a koncentrációs tábor szörnyű körülményei között; ezzel mintegy bebizonyítván, amit Magda nővére mondott: „a lélek sose hal meg” (p. 69). Talán ez beállítódásának alapgondolata, amit soha, semmilyen helyzetben nem lenne szabad elfelejtenünk: ami nem hal meg, azért felelősséggel tartozunk. Ne csak ne engedjük másoknak, hogy letiporják és megalázzák, bántsák lelkünk tiszteletre méltó érzéseit, hanem legyen bennünk késztetés arra, hogy éltsük, gondoljuk, jelzéseiről ne feledkezzünk meg, s tegyük őt örömtelivé, boldoggá.

Annak megmutatása, hogy mindezt hogyan tehetjük, talán az egyik legnagyobb érdeme *A döntés* című könyvnek. Mi, emberek, hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy nemcsak a biológiai emberré válásnak van evolúciója, hanem a léleknek is. Edith Eva Eger, csakúgy, mint Viktor Frankl eljutott a megbocsátásig. Megbocsátás az üldözöknak, a bántalmazóknak, és megbocsátás önmaguknak. *A döntés* azt mutatja be, dönthetünk úgy is, hogy haraggal, gyűlölettel a szívünkben éljük le az életünket azok iránt, akik bántalmaztak bennünket. Dönthetünk viszont úgy is, hogy megbocsátással elengedjük őket és az irántuk érzett haragunkat. Mind Viktor Frankl, mind Edith Eva Eger egy kivételes hivatást választott magának, segítők, terapeuták lettek. Lehet, hogy módszertanaikban különbség van, de az alapelveikben nincs: szenvedéseink nem válhatnak értelemközpontúvá akkor, ha olyanokká válunk, mint azok, akik nekünk a legnagyobb fájdalmat okozták. Értelmezéseik szerint „nagyon egyszerű” megbocsátani. A szenvedéseinkben rejlő tanításokra, többletekre kell fókuszálni, valamint meg kell érteni az üldözők lélektanát. Ha még az eredendő szenvedéseiket nem is látjuk, de azt igen, hogy hova juttatták magukat: a döntésükben nem a lehetőségeiket figyelték, hanem a szabadságuk megszüntetésén „fáradoztak” azzal, hogy egy embertelen gépezetet mechanikusan kiszolgáltak. Dr. Eger így ír erről Dr. Mengelére utalva: „Én az elmében szabad vagyok, ő meg sosem lesz az. Mindig együtt kell élnie azzal, amit tett. Ő inkább fogoly, mint én” (p. 75).

Miként lehet, vagy egyáltalán miért szükséges magunknak megbocsátani? - tehetné fel ezt a kérdést az olvasó. Edith Eva Eger erről személyes tapasztalásai alapján beszél. Elmeséli azt, ami nehéz emlékként ma is kísérti, hogy mi lett volna akkor, ha Mengelének akkor azt mondja az édesanyjáról, hogy a nővére, és így nem a gázkamrában végzi. Így egy olyan fájdalmat zárt magába, amelyre emlékezni sem akart, teremtve magának egy saját börtönt, amelyben börtönőr és rab is volt egyszerre. Nem engedte meg az érzéseit, nem akart szembenézni fájdalmas emlékeivel, és ezzel nyújtotta el a szenvedéseit, amelyek súlyos testi és lelki tüneteket hoztak számára, illetve azt is felismerte, hogy ezzel másoknak is ártott, hisz

nem tudott szeretni, másokhoz tartozni, bizalmatlan volt. Megfelelni vágyást működtetett, nem tartotta elég jónak magát. Dönthetett viszont másképp, és döntött is. Terápiákat választott, igazi segítői kapcsolatokat, amelyek támogatták gyógyulását és segítői tudását is gazdagították, melynek révén maga is terapeutává vált. Rájött további fontos dolgokra: a saját felállása kulcskérdés a klienseivel folytatott munkájában. Gyönyörű példákat láttat meg az olvasóival arról, hogyan tanul a kliensei tüneteiből, de önálló megoldásaiból is. Itt is tanító és tanítvány egyszerre. Lerakja a hiteles segítő alaptételét, amely arról szól, hogy csak az lehet valódi terapeuta, aki szembe tud nézni a saját szenvedésével, és abból többlettel képes felállni. Így tudta azt is megfogalmazni, „hogy a fájdalmas tapasztalataink nem tehertételek, hanem ajándékok. Perspektívát és értelmet adnak nekünk, lehetőséget arra, hogy megtaláljuk egyedi célunkat és saját erőnket” (p. 358).

Ezért a hitelesség útja számomra ez a könyv, hisz megmutatja a hitelesség legnagyobb kulcsát, hogy szenvedéseinken és azok helyes értelmezésén keresztül válhatunk önmagunkká, hiteles segítőkké, emberekké, mert így lehet csak „ráébredni, hogy nem az számít, ami történik, hanem az, hogy mihez kezdesz vele” (p. 409).