

EDITH EVA EGER: AZ AJÁNDÉK

Könyvismertetés (gondolatébresztés elakadásainkról, börtöneinkről)

Edith Eva Eger (Kassa, 1927. szeptember 29. –) magyar zsidó származású pszichológus, aki az Egyesült Államokban praktizál. Holokauszt-túlélő.

Bevezető

"Nem tudjuk eltörölni a szenvedést, nem tudjuk megváltoztatni, ami történt – de dönthetünk úgy, hogy megtaláljuk az ajándékot az életünkben. Még a sebet is megtanulhatjuk értékelni. Van egy magyar mondás: a legsötétebb pont a gyertya lángja alatt van. A legsötétebb és legfényesebb helyek – az árnyékaink és a lángjaink – egymáshoz kapcsolódnak. Életem legrettenetesebb éjszakája, az első auschwitz-i éjszaka életre szóló leckét adott, ami azóta is gyarapítja és erősíti az életemet. A lehető legrosszabb körülmények adtak lehetőséget, hogy felfedezem a belső tartalékaimat, amelyek újra meg újra segítettek a túlélésben. A befelé fordulás évei, amikor egyedül voltam és keményen dolgoztam, mint balett-és tornásznövendék, segítettek túlélni a poklot; és a pokol megtanított rá, hogy táncoljak az életemért. Az élet – még az elkerülhetetlen traumájával, fájdalmával, gyászával és szenvedésével és a halállal együtt is – ajándék. Ajándék, amit elszabotálunk, amikor börtönbe zárjuk magunkat: a büntetéstől, a kudarcától és az elhagyatástól való félelmünk; a szégyen és a vád; a felsőbbrendűség és az alacsonyabb rendűség; a hatalom és az irányítás iránti szükség börtönébe. Ha meg akarjuk ünnepelni az élet ajándékát, akkor bármi történik, mindenben meg kell találnunk az ajándékot, még abban is, ami nehéz, amiről azt sem tudjuk, hogyan éljük túl. Megünnepelni az életet – és pont. Örömben, szeretetben, szenvedélyesen élni. Néha úgy gondoljuk, hogy ha továbblépünk a veszteségtől vagy a traumától, ha mulateunk, és jól érezzük magunkat, ha tovább gyarapodunk és fejlődünk, valahogy megsértjük a halottakat, vagy megsértjük a múltat. De semmi baj, ha nevetünk! Semmi baj, ha örülünk!

...

Nem állíthatom, hogy minden valamilyen okból történik, hogy az igazságtalanságnak és a szenvedésnek célja van. De azt állítom, hogy a fájdalom, a nehézség és a szenvedés olyan ajándékok, amelyek segítenek, hogy gyarapodjunk, tanuljunk, és azzá válhassunk, akiknek lennünk kell. A háború utolsó napjaiban az éhhalál közelében voltunk, és a táborban felütötte a fejét a kannibalizmus. Mozgásképtelenül feküdtem a sáros földön, hallucináltam az éhségtől, és imádkoztam, hogy valahogy életben maradhassak anélkül, hogy megadjam magam, és emberhúst egyek. És egy hang azt mondta: „Füvet is ehetsz.” Még a halál kapujában is volt választásom. Eldönthettem, melyik fűszálat eszem meg. Régen mindig azt kérdeztem: „Miért én?” De most azt kérdelem: „Miért ne én?” Talán azért vagyok túlélő, hogy eldönthessem, mihez kezdek azzal, ami történt, és hogyan legyek itt és most. Hogy másoknak is megmutathassam, hogyan lehet az életet választani, hogy ne legyen hiábavaló a szüleim és annyi más ártatlan halála. Hogy a leckéket, amiket a pokolban tanultam, mind ajándékká változtathassam, amit neked kínálok: lehetőséggé, hogy eldöntsd, milyen életet akarsz élni, felfedezd a kiaknázatlan lehetőséget, ami az árnyékban hever, hogy feltárd és magadnak igényeld azt, aki igazán vagy. Drágám, bárcsak te is azt választanád, hogy otthagyd a börtönt, és elvégezd a munkát, hogy szabad legyél. Hogy megtaláld a szenvedésedben a magad életre szóló tanításait. Hogy megválaszd, milyen örökséget kapjon a világ. Hogy a fájdalmat örökíted tovább – vagy továbbadod az ajándékot."

Az élet - ajándék.

1. Az áldozatlét börtöne
2. Az elkerülés börtöne
3. Az önfeladás börtöne
4. A titkok börtöne
5. A bűntudat és a szégyen börtöne
6. A feldolgozatlan gyász börtöne
7. A merevség börtöne
8. A neheztelés börtöne
9. A bénító félelem börtöne
10. Az ítélkezés börtöne
11. A reménytelenség börtöne
12. A meg nem bocsátás börtöne

Az el nem fogadás börtöne

A betegség börtöne

Az öregedés börtöne

A panaszkodás börtöne

A "majd én megoldom" börtöne

...

1. Az áldozatlét börtöne

Az áldozatok azt kérdik: „Miért én?”. A túlélők azt kérdik: „És most?”

"Egy dolog biztos: lehetünk bármilyen kedvesek, dolgozhatunk bármilyen keményen, érnek fájdalmas dolgok. Környezeti vagy genetikai tényezők fognak hatni ránk, amik fölött csekély vagy semmilyen hatalmunk nincs. De mindannyian megválaszthatjuk, hogy áldozatok akarunk-e maradni. Nem választhatjuk meg, mi történik velünk, de megválaszthatjuk, hogyan válaszolunk a tapasztalatra. Sokan közülünk az áldozatlét börtönében maradnak, mert tudat alatt biztonságosabb érzés. Újra meg újra azt kérdezzük, „miért”, abban a hiszemben, hogy ha valamiként megtalálnánk az okát, csökkenne a fájdalom. Miért lettem rákos? Miért vesztettem el az állásomat? Miért lett a páromnak másik kapcsolata? Keressük a választ, az értelmét, mintha volna rá logikus magyarázat, hogy miért úgy történtek a dolgok, ahogy történtek. De amikor azt kérdezzük, „miért”, megakadunk annál, hogy valakit vagy valamit találjunk, akit hibáztathatunk – beleértve önmagunkat is. Miért pont velem történt ez? De miért ne pont veled? Talán azért mentem Auschwitzba, és éltem túl, hogy most beszélhessek veled, hogy példa legyek arra, hogyan lehet az ember túlélő és nem áldozat.

Mikor azt kérdelem, „és most?“, ahelyett, hogy „miért pont én?“, többé nem arra fókuszálok, hogy ez a rossz dolog miért történt – vagy történik –, hanem arra kezdek figyelni, hogy mit kezdhetek az élménnyel. Nem megváltót vagy bűnbakot keresek. Hanem figyelni kezdem a választásokat és a lehetőségeket."

- elhagyás + rákos megbetegedés
- gyerekkori kényszerválasztás a szülők között
- Edith úgy gondolta, hogy elhanyagolta lányát problémás fia miatt
- két járóképtelen vietnámi veterán
- Edith másik lányának traumás agysérülése

2. Az elkerülés börtöne

Ha nem fogadjuk el az érzéseinket. A nincs semmi baj, a tudom mit érzel helyett a mit érzel, a mesélj még

A depresszió ellentéte a kifejezés. Ami kijön belőlünk, attól nem leszünk betegek: ami bent marad, attól igen.

Elfogadni, túllépni amennyire lehet, nem tagadni, ami még megvan.

Jelenlét

3. Az önfeladás börtöne

Félelem az elhagyatástól. Elhagyó apa helyébe lépni. Megfelelés az elvárásoknak.

4. A titkok börtöne

Az el nem mondott érzések. A ki nem mondott kérések. Korábbi traumák. Be nem vallott bűnök. Nem terhelem a múltammal.

5. A büntudat és a szégyen börtöne

A büntudat az, amikor magadat vádolod, amikor azt hiszed valamiről, hogy a te hibád. Fontos, hogy megkülönböztessük a büntudatot a megbánástól. A megbánás adekvát válasz egy súlyos hibára, amit okoztunk, vagy egy vétségre, amit elkövettünk. Közelebb van a bánathoz. Azt jelenti, hogy elfogadod, hogy a múlt a múlt, nem lehet visszavonni, és hagyod, hogy szomorú legyél miatta. Érezhetek megbánást, és közben elismerhetem, hogy a mába az hozott el, amit átéltem, a döntéseim, amiket meghoztam. A megbánás a jelenben van. És együtt tud létezni a megbocsátással és a szabadsággal. De a büntudat elakaszt. A büntudat a szégyenben gyökerezik – amikor azt hiszed, „nem vagyok méltó“, amikor úgy gondolod, nem vagy elég, hogy bármit csinálsz, semmi sem elég. A büntudat és a szégyen elképesztően elgyengít. De nem méri fel valóban, kik is vagyunk. Csak olyan gondolatminta, amit magunk választunk, és elakadunk benne. Mindig választhatsz, hogy mihez kezdesz az információval, amit az élet nyújt.

Ne bízza el magát. A dicséret, az elismerés hiánya

6. A feldolgozatlan gyász börtöne

Gyógyíthatatlan a lánya, más árnyalatú az új kocsija

A legtöbben azért szenvedünk, mert van valamink, amit nem akarunk, vagy akarunk valamit, amink nincs. Minden terápia gyászmunka, annak a folyamata, hogy szembenézünk az élettel, amelyben valamire számítunk, és valami mást kapunk helyette, az élettel, amely váratlan és előre nem látott dolgokat hoz.

Hagynunk kell, hogy a halottak hadd legyenek halottak, és nem újra meg újra előrángatni őket, el kell őket engedni, és a magunk lehető legjobb életét élni, hogy valóban békében nyugodhassanak.

A gyásznak annyi rétege és íze van: szomorúság, félelem, megkönnyebbülés, a túlélő bűntudata, egzisztenciális kétely, a biztonságérzet csökkenése, törekenység.

Itt is: „Miért Ő?”. helyett: „És most?”

A gyógyulás nem azt jelenti, hogy túljutunk rajta, de azt jelenti, hogy lehetünk a sebeinkkel is teljesekek, a veszteségeink ellenére is találhatunk boldogságot és kiteljesülést az életben.

Úgy tapasztaltam, hogy a gyász összehoz – vagy messzire lök egymástól. Akár így, akár úgy, nem leszünk már a régiiek. A gyász megmutathatja a pozitív irányt is. A gyász nem olyasmi, amit az ember csak egyszer él át. A gyász mindig is az életünk és a kapcsolatunk része marad. Mindig lesznek kérdések, amire nem lesz válasz. Vannak dolgok, amiket sosem fogsz megérteni. Ne is próbáld. Annyi oka lehet valaminek – miért történt vagy nem történt ez vagy az; miért vagyunk ott, ahol vagyunk; miért csináljuk, amit csinálunk. A gyász arra kényszerít, hogy tisztázzuk, mi az én dolgom, mi a te dolgod, és mi Isten dolga.

7. A merevség börtöne

Aki valaki mást akar megváltoztatni, az nem szabad.

Azt hiszem, erre gondolt Jézus, amikor azt tanácsolta: „tartsd oda a másik orcádat”. Amikor odatartod a másik orcádat, ugyanazt a dolgot más perspektívából látod. Nem tudsz változtatni a helyzeten, nem tudod megváltoztatni egy másik ember tudatát, de máshogy nézhetsz a valóságra. Többféle nézőpontot is elfogadhatsz és integrálhatsz. Ez az erőnk rugalmassága.

Minden ember esendő. Minden ember követ el hibát. Nem vagy tehetetlen – de nem is vagy szent. Nem kell bizonyítanod az értékedet. Elég csak, ha magadhoz öleled, megünnepled, hogy tökéletlen és teljes vagy, hogy soha nem lesz belőled másik.

(Isten szeretett, különleges, megismételhetetlen gyermeke vagy.)

Ne védj magad olyan bűn ellen, amit soha nem követtél el.

8. A neheztelés börtöne

Miért neheztelek a másokra? Valóban rá neheztelek vagy nekem van feldolgozatlan problémám?

A másik jogosan neheztel rám vagy Neki van feldolgozatlan problémája, rossz napja, tele van feszültséggel, stb.

Egymásra szorulunk vagy egymást választjuk?

9. A bénító félelem börtöne (a túlzott aggodás börtöne)

Félek belevágni? A változás a gyarapodás szinonimája.

Soha nem szabad felhagynunk azzal, hogy biztonságra és igazságra törekedjünk, és mindent megtegyünk, ami a hatalmunkban áll, hogy megvédjük magunkat, a szeretteinket, a szomszédainkat, az embertársainkat. De döntenünk kell, hogy az életünkből mennyit engedünk át a félelemnek.

A biztonságodra nincs garancia. De a félelem és a szeretet nem tud együtt élni.

Amikor azt mondjuk, „nem tudom”, igazából azt mondjuk: „nem fogom”.

Ha tökéletességre törekszel, akkor csak halogatni fogsz, mert a tökéletes azt jelenti, hogy soha. Egy másik megközelítés, hogy gondolkodj rajta. Ha tökéletességre törekszel, Istennel vetélkedsz. Márpedig ember vagy. Hibázni fogsz. Ne próbálj Isten lenni, mert Isten mindig győz. Ahhoz nem kell bátorság, hogy valaki a tökéletesre törekedjen. Ahhoz kell bátorság, hogy átlagos legyen. Azt mondani, „rendben vagyok magammal”. Azt mondani, „az elég jó: elég jó”. Néha a félelmeink fájdalmasan reálisak, és a forrásaink is szűkösek a leküzdésükre.

Ha tele vagyunk félelemmel, akkor a múltban élünk, ami már megtörtént, vagy a jövőben, ami még nem jött el. Amikor kíváncsiak vagyunk, akkor itt vagyunk a jelenben, mohón várjuk, hogy felfedezzük, mi történik még.

10. Az ítélkezés börtöne

A szabadság azt jelenti, hogy minden pillanatban választunk, hogy a belső náci vagy a belső Gandhit hívjuk elő. A szeretetet, amivel születünk, vagy a gyűlöletet, amit tanultunk. A belső náci az a részed, amelyik képes ítélkezni, és visszafojtani az együttérzést, amelyik megtagadja az engedélyt, hogy szabad legyél, és másokat gyötör, amikor a dolgok nem úgy mennek, ahogy szeretnéd.

11. A reménytelenség börtöne

Amikor elárasztott a reménytelenség, mindig arra gondoltam, amit anyám mondott a sötét, zsúfolt marhavagonban, útban a börtönünk felé: „Nem tudjuk, hova megyünk. Nem tudjuk, mi fog történni. De ne felejtse el, hogy senki el nem veheti tőled, amit a fejedbe raksz.”

Ez mind megtanította, hogy milyen sok, amim van, és hogy minden becses pillanatot ünnepelek meg anélkül, hogy valaki más engedélyére vagy elismerésére várnék. Újra meg újra emlékezni kell: ha a reményt választod, az életet választod. A remény nem ad garanciát semmire, hogy mi fog történni a jövőben.

Idealizmus az, amikor azt várod, hogy az életben minden igazságos, jó és könnyű lesz. Védekező mechanizmus, akárcsak a tagadás és az önáltatás. Drágám, ne vond be a fokhagymát csokoládéval. Nem lesz jó íze. Ugyanígy nincs szabadság a valóság tagadásában, vagy abban, ha valami édessel akarjuk befedni. A remény nem a sötétségről való megfelekezés. Hanem a sötétséggel való konfrontáció.

A remény az a meggyőződés, hogy azért élted túl mindazt, amit túléltél, hogy példakép lehess. A szabadság követe. Olyan személy, aki nemcsak arra fókuszál, ami elveszett, hanem arra is, ami ma is itt van a számodra, a munkára, aminek elvégzésére elhívattál.

12. A meg nem bocsátás börtöne

Nem annak a kedvéért bocsátunk meg, aki megsértett minket. Hanem magunkért, hogy ne legyünk többé a múlt áldozatai vagy rabjai, hogy ne cipeljük tovább a terhet, amiben semmi más nincs, csak fájdalom.

Egy másik tévképzet a megbocsátással kapcsolatban, hogy valakivel megbékélni, aki ártott nekünk, abból áll, hogy azt mondjuk, „végeztem vele”. Ez így nem működik. Nem arról szól, hogy valakit kivágunk az életünkből. Hanem hogy elengedjük. Amíg nem tudsz megbocsátani valakinek, az energiádat arra fordítod, hogy ellene vagy, nem magadért, és az életért, amit megérdemelsz. Megbocsátani nem azt jelenti, hogy engedélyt adsz valakinek, hogy tovább bántson. Nincs rendben, ha bántanak. De az már megtörtént. A sebet egyedül te tudod meggyógyítani. Ez a fajta elengedés nem jön könnyen. Nem történik meg estéről reggelre. És nagyon sok minden áll az útjában. Az igazság vagy a bosszú iránti vágy, a bocsánatkérés vagy a pusztá beismerés igénye.

A legjobb, amit a haraggal tehetsz, ha megtanulod csatornázni, és aztán feloldani.

###

Összefoglalás

Az élet – még az elkerülhetetlen traumájával, fájdalmával, gyászával és szenvedésével és a halállal együtt is – ajándék.

###

Életrajzi adatok

A poszttraumás stressz szindróma kezelésének specialistája.

2017-ben *The Choice – Embrace the Possible* címmel jelentek meg a visszaemlékezései, melyekből nemzetközi siker lett.

Második, *The Gift – 12 Lessons to Save Your Life* című könyve 2020. szeptemberben látott napvilágot.

Edith édesapja Elefánt Lajos, édesanyja Ilona. Két idősebb testvére Klára és Magda. Szülei magyar származású zsidók. Szülővárosa, Kassa, születése idején Csehszlovákiához tartozott. Apja szabó volt.

Edith gimnazista korában balettórákra járt, gimnasztikázott, és tagja volt a Magyar Olimpiai Csapatnak. 1942-ben a magyar kormány új zsidóellenes törvényeket vezetett be, ennek következményeként Edith el lett távolítva a csapatból. Idősebbik nővére, Klára budapesti zeneiskolába járt, hegedűn játszott; a háború idején zenetanára fedezte őt. Másik nővére, Magda zongorán játszott.

1944 márciusában Edithet a kassai gettóba kényszerítették szüleivel és Magdával együtt. Áprilisban egy téglagyárba vitték őket, ahol 12 000 másik zsidóval együtt éltek egy hónapig. Májusban Auschwitzba kerültek, ahol édesanyját gázkamrában ölték meg. Edith memoárjában elmondta, hogy ugyanazon az estén, amikor édesanyját elgázosították, Josef Mengele táncolni kényszerítette őt. Fizetségként egy egész kenyert kapott, amit aztán megosztott fogolytársaival.

Memoárjában arra is utal, hogy több koncentrációs tábor is megjárta, beleértve Mauthausen-t is. A nácik evakuálták Mauthausen-t, és a többi koncentrációs tábor is, amikor amerikai és orosz hadseregek közelítették meg azokat. Edithet Magdával halálmenetre küldték az 55 kilométerre levő gunskircheni táborba. Amikor már a kimerültségtől nem bírt továbbmenni, az egyik lány, akivel a Mengelétől kapott kenyeret megosztotta, felismerte Edithet, és segítette őt tovább cipelni. Gunskirchenben annyira rosszak voltak a körülmények, hogy a túlélés érdekében Edithnek füvet kellett ennie, míg sokan mások kannibalizmusra kényszerültek. 1945 májusában az amerikai hadsereg felszabadította a táborát. Ekkor vette észre az egyik katona a holttestek közé vetett Edithet mozogni; orvost hívott és megmentették az életét. A felszabadítás idején 32 kiló volt, törött volt a háta, tifuszos láza, tüdő- és mellhártyagyulladás is volt.

A háború után

Edithet és Magdát amerikai hadikórházakban kezelték, majd felépülésük után visszamentek Kassára, ahol találkozott Klára testvérükkel. Szüleik és Edith vőlegénye nem éltek túl az Auschwitzban történeteket. Végül Edith Éger Bélához ment feleségül, akivel a kórházban ismerkedtek meg, és aki a háború alatt partizán volt. 1949-ben a kommunista fenyegetések hatására az Egyesült Államok-ba költöztek ki kislányukkal. Mindezek után Edith sokáig szenvedett a háború következtében szerzett pszichés traumáktól, nem akart a történetekről beszélni gyermekeinek.

Később barátságot kötött Viktor Frankl pszichiáterrel, terápiákra járt hozzá, és 1978-ban diplomát szerzett klinikai pszichológus szakon a Texasi Egyetemen. Ugyanakkor engedélyt kapott praktizálásra is, majd megnyitotta magánklinikáját La Jolla városában, Kaliforniában, valamint a Kaliforniai Egyetemen tanított is.

1990-ben Edith visszatért Auschwitzba, hogy szörnyű emlékeivel és elfojtott érzelmeivel szembenézzen. Philip Zimbardo buzdítására 2017-ben publikálta első könyvét A döntés címmel, amiben a haláltábori élményeiről mesél.

Pszichológusként segít az embereknek megszabadulni saját gondolataik terhéértől, és a végleges szabadság választására bírni őket. A döntés a New York Times és a Sunday Times bestsellere lett. 2020-ban kiadta második, Az ajándék című könyvét.

Családja

Az Egyesült Államokba való kiköltözésük után Edithnek és Bélának született még két gyermeke. Éger Béla 1993-ban halt meg.

####

Néhány idézet

"A szenvedés egyetemes. De az áldozatlét döntés kérdése(..) Minden krízisben van átmenet. Szörnyű dolgok történnek, és pokolian fájdalmasak. És ezek a pusztító élmények mégis lehetőséget adnak, hogy átrendezzük a dolgokat, és eldöntsük, mit akarunk az életben. És amikor eldöntjük, hogy úgy válaszolunk a velünk történetekre, hogy előre lépünk, és felfedezzük, hogy szabadon megtehetünk valamit, kiszabadítjuk magunkat az áldozatét börtönéből."

"Ami kijön belőlünk, attól nem leszünk betegek: ami bent marad, attól igen.(...) Az ember nem gyógyíthatja meg azt, amit nem érez. Amikor megszokjuk, hogy megtagadjuk az érzéseinket, még azonosítanunk is nehéz lehet, Nemhogy szembenéznénk vele, kifejeznénk, és végül elengednénk. Amíg kitérsz az érzéseid elől, a valóságot tagadod. Emlékezz rá, hogy egy érzés az csak egy érzés – nem a teljes identitásod."

"Nagyon veszélyes dolog az embernek az egész életét valaki más kezébe tenni. Te vagy az egyetlen, aki egész életedben megleszel magadnak. Hogy lehetsz tehát önmagad legsürgetőbb, feltétel nélküli, gyakorlatias gondoskodója? (...) Jó ön-zőnek lenni: gyakorolni az önszeretetet és az öngondoskodást."

"Az őszinteség azzal kezdődik, hogy megtanulsz önmagadnak igazat mondani.(...) Amit elhallgatunk vagy eltakarunk, olyanokká válnak, mint a tűszok az alagsorban, egyre elkeseredettebben akarják magukra vonni a figyelmünket. (...) Akárhogy is, a titkok ártalmasak, mert a szégyen légkörét teremtik meg és tartják fenn, márpedig minden addikció kiindulópontja a szégyen."

"Tölts el egy napot azzal, hogy figyelsz a belső beszédedre. Nem csupa "kellene", "nem lenne szabad", meg "igen, de"? Figyeld meg mire figyelsz: azt erősíted meg! (...) De nem kell ezeknek az elvárásoknak, és üzeneteknek megfelelned. Nem születted szégyennel... és átírhatod a belső szövegek könyvét."

"A gyász felhívás is lehet, hogy átvizsgáljuk prioritásainkat, és új döntést hozunk: hogy újra kapcsolatba lépünk az örömünkkel és célunkkal, újból eldöntsük, hogy a legjobbat hozzuk ki pillanatnyilag magunkból, hogy magunkhoz öleljük, hogy az élet új irány felé küldd.(...) Ha nem tudunk továbblépni a büntudatból, és békét kötni a gyászunkkal, az ártalmas a szeretteink számára is, és nem tiszteletadás azok előtt, akik meghaltak."

"Ha rugalmassá tesszük a gondolkozásunkat, az nemcsak a kapcsolatunkat változtathatja meg, hanem az érzékülésünket is, ahogyan a világot látjuk és érezzük. (...) A rugalmasság erő. És ez a pszichére éppúgy igaz, mint a testre. Akkor vagy erős, amikor hajlékony és rugalmas vagy. Úgyhogy kelj föl és nyújtózkodj. Dolgozz ki egy mentális mozdulatsort, ami szabadon tart."

"A kíváncsiság életbe vágó. Az teszi lehetővé a kockázatot. Ha tele vagyunk félelemmel, akkor a múltban élünk, ami már megtörtént, vagy a jövőben, ami még nem jött el. Amikor kíváncsiak vagyunk, akkor itt vagyunk a jelenben, mohón várjuk, hogy felfedezzük, mi történik még. Jobb kockáztni és gyarapodni, és esetleg elbukni, mint börtönben élni, soha nem tudni meg, mi jöhetett volna még."

"Szeretetre születünk; gyűlölni megtanulunk. (...) Tőlünk függ, melyik után nyúlunk. Nem választhatjuk meg, mit tettek a felmenőink, sem azt, hogy velük mit tettek. De eljuthatunk odáig, hogy megteremtsük a receptet, amit továbbadunk."

"Ha valaki azt kérdezi, hogyan létezhet a remény a sivár valósággal szemben, az összetéveszti a reményt az idealizmussal. (...) Ne vond be a fokhagymát csokoládéval. Nem lesz jó íze. Ugyanígy nincs szabadság, a valóság tagadásában. A remény nem a sötétségről való megfélelkezés. Hanem a sötétséggel való konfrontáció."

*[Botlik Benedek gondolatébresztő könyvismertetése elhangzott
2023. június 24-én, a Bokor 6. régiójának lelkigyakorlatán.]*