

o que aprendi em
auschwitz: 12 lições
para mudar a sua vida
edith eger

Tradução de Ana Mendes Lopes

Aos meus pacientes. Vocês são os meus professores. Deram-me a coragem de que necessitava para regressar a Auschwitz e começar a minha viagem em direção ao perdão e à liberdade. A vossa honestidade e coragem continuam a inspirar-me.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	<i>Abrir as Nossas Prisões Mentais</i>	13
CAPÍTULO 1	<i>O Que se Segue?</i> <i>Vitimização</i>	23
CAPÍTULO 2	<i>Não Há Prozac em Auschwitz</i> <i>Evitar</i>	41
CAPÍTULO 3	<i>Todos os Outros Relacionamentos Acabarão</i> <i>Desmazelo</i>	61
CAPÍTULO 4:	<i>Dança das Cadeiras</i> <i>Segredos</i>	81
CAPÍTULO 5	<i>Ninguém o Rejeita a não Ser Você</i> <i>Culpa e Vergonha</i>	91
CAPÍTULO 6	<i>O Que não Aconteceu</i> <i>Dor por Resolver</i>	103
CAPÍTULO 7	<i>Nada a Provar</i> <i>Rigidez</i>	119
CAPÍTULO 8	<i>Gostaria de Ser Casado Consigo?</i> <i>Ressentimento</i>	133
CAPÍTULO 9	<i>Está a Evoluir ou a Regredir?</i> <i>Medo Paralisador</i>	147
CAPÍTULO 10	<i>O Nazi Que Há em Si</i> <i>Juízo de Valor</i>	163
CAPÍTULO 11	<i>Se Sobreviver hoje, amanhã Serei Livre</i> <i>Ausência de Esperança</i>	177
CAPÍTULO 12	<i>Não Há Perdão sem Raiva</i> <i>Não Perdoar</i>	191
CONCLUSÃO	<i>A Bênção</i>	201
AGRADECIMENTOS		203

O que
aprendi em
Auschwitz

Introdução

ABRIR AS NOSSAS PRISÕES MENTAIS

Aprendi a viver num campo de concentração

Na primavera de 1944, eu tinha 16 anos e vivia com os meus pais e duas irmãs mais velhas em Kassa, na Hungria. Era possível ver os sinais da guerra e do preconceito a toda a nossa volta. As estrelas amarelas que usávamos pregadas nos nossos casacos. Os nazis húngaros — *nyilas* — que ocupavam o nosso antigo apartamento. Os relatos dos jornais sobre as frentes de batalha e a ocupação nazi que se espalhava pela Europa. Os olhares de preocupação que os meus pais trocavam quando estávamos à mesa. O dia terrível em que fui expulsa da equipa de ginástica olímpica só porque era judia. Apesar de tudo isto, eu continuava ditosamente preocupada com os assuntos triviais da adolescência. Estava apaixonada pelo meu primeiro namorado, Eric, o rapaz alto e inteligente que conheci no clube de leitura. Revia o nosso primeiro beijo e admirava o vestido novo de seda azul que o meu pai concebera para mim. Registava o meu progresso no *baller* e na ginástica e brincava com Magda, a minha bonita irmã mais velha, e com Klara, que estudava violino no conservatório em Budapeste.

E depois tudo mudou.

Numa manhã fria de abril, os judeus de Kassa foram reunidos e

aprisionados numa velha fábrica de tijolos nos arredores da cidade. Algumas semanas depois, eu, Magda e os meus pais fomos enfiados numa carruagem de transporte de animais com destino a Auschwitz. Os meus pais foram assassinados nas câmaras de gás no próprio dia em que chegámos.

Na primeira noite que passei em Auschwitz, fui obrigada a dançar para o oficial das SS, Josef Mengele, conhecido como «O Anjo da Morte», o homem que naquele dia escrutinara as chegadas e, à medida que nos aproximávamos das linhas de seleção, mandou a minha mãe para a morte. «Dança para mim!», ordenou-me, e eu fiquei ali no chão frio de betão da caserna, petrificada de medo. Na rua, a orquestra do campo começou a tocar uma valsa, «O Danúbio Azul». Recordando o conselho que a minha mãe me dera — «*Ninguém será capaz de te tirar aquilo que guardares no teu pensamento*» —, fechei os olhos e retirei-me para o meu mundo interior. Na minha cabeça, eu já não estava aprisionada num campo de concentração, com frio, com fome e destruída por tudo o que perdi. Estava no palco da Ópera de Budapeste, a dançar o papel de Julieta no *ballet* de Tchaikovsky. Na segurança deste refúgio privado, deixei que os meus braços se erguessem e as pernas rodopiassem. Invoquei a força para dançar pela minha vida.

Em Auschwitz, todos os segundos eram um verdadeiro inferno na Terra. Mas aquele lugar foi também a minha melhor sala de aula. Sujeita à perda, à tortura, à fome e à ameaça constante da morte, descobri ferramentas para a sobrevivência e liberdade que continuo a usar diariamente na minha clínica de psicologia, assim como na minha própria vida privada.

Escrevo esta introdução no outono de 2019 e tenho agora 92 anos. Concluí o meu doutoramento em psicologia clínica em 1978 e trabalho com pacientes em ambiente terapêutico há mais de quarenta anos. Já trabalhei com veteranos de guerra, sobreviventes de abusos sexuais, estudantes, líderes civis e CEO; trabalhei com pessoas a lutar contra dependências e com outras que se debatem com ansiedade e depressão, com casais tomados pelo ressentimento e casais que desejam reacender a chama da intimidade; trabalhei também com pais e crianças

que querem aprender a viver juntos e ainda com aqueles que querem aprender a viver separados. Enquanto psicóloga; enquanto mãe, avó e bisavó; enquanto sobrevivente de Auschwitz, estou aqui para vos dizer que a pior prisão não foi aquela em que os nazis me puseram. A pior prisão foi aquela que construí para mim mesma.

Embora as nossas vidas tenham sido provavelmente muito diferentes, talvez o leitor saiba do que falo. Muitos de nós já se sentiram encurralados nas nossas próprias mentes. Os nossos pensamentos e crenças determinam, e muitas vezes limitam, aquilo que sentimos, o que fazemos e o que achamos ser possível. No meu trabalho, descobri que embora as nossas crenças de aprisionamento surjam e se desenvolvam de formas únicas, existem algumas prisões mentais comuns que contribuem para o sofrimento. Este livro é um guia prático para nos ajudar a identificar as nossas prisões mentais e desenvolver as ferramentas de que precisamos para nos libertarmos delas.

A fundação da liberdade é o poder de escolher. Nos últimos meses da guerra, as opções que tinha à minha disposição eram muito limitadas e não via forma de conseguir fugir. Os judeus húngaros foram dos últimos da Europa a ser deportados para os campos de concentração e depois de oito meses em Auschwitz, pouco antes de o Exército russo ter derrotado a Alemanha, eu, a minha irmã e uma centena de outros prisioneiros fomos evacuados do campo e levados da Polónia para a Áustria, atravessando toda a Alemanha. Fomos forçados a trabalhar como escravos em várias fábricas ao longo do caminho, andámos no cimo dos vagões que transportavam armas alemãs e os nossos corpos eram usados como escudos humanos para proteger a carga dos bombardeamentos britânicos. (Embora estes tenham bombardeado os comboios na mesma.)

Em maio de 1945, quando eu e a minha irmã fomos libertadas em Gunskirchen — um campo de concentração na Áustria —, pouco mais de um ano depois de termos sido feitas prisioneiras, os meus pais e quase toda a gente que eu conhecia estavam mortos. Tinha as costas

destruídas pelos abusos físicos constantes, estava a morrer de fome, com o corpo coberto por feridas e mal conseguia mexer-me do sítio onde estava, deitada sobre uma pilha de cadáveres; eram pessoas que tinham estado doentes e esfomeadas como eu, pessoas cujos corpos desistiram de viver. Não podia desfazer o que me tinha sido feito. Não podia controlar a quantidade de pessoas que os nazis acartaram para os vagões de gado ou para os crematórios, na sua tentativa de exterminar tantos judeus e «indesejáveis» quantos conseguissem antes que a guerra chegasse ao fim. Não podia alterar a desumanização sistemática ou a chacina dos mais de seis milhões de inocentes que morreram nos campos. A única coisa que podia fazer era decidir como responder ao terror e à ausência de esperança. Não sei como, mas encontrei dentro de mim a força para escolher a esperança.

Porém, sobreviver a Auschwitz foi apenas a primeira parte da minha viagem rumo à liberdade. Durante muitas décadas, continuei refém do passado. Aparentemente, estava a sair-me bem, a pôr todos os dramas para trás das costas e a avançar com a minha vida. Casei com Béla, o filho de uma família proeminente de Prešov que durante a guerra tinha feito parte da resistência, lutando contra os nazis nas florestas das montanhas da Eslováquia. Fui mãe, fugi dos comunistas na Europa, emigrei para os Estados Unidos da América e vivi a contar os tostões até conseguir erguer-me da pobreza e ir para a universidade, já na minha quarta década de vida. Tornei-me professora do ensino secundário e anos mais tarde regresssei à universidade para tirar um mestrado em Psicologia da Educação, assim como um doutoramento em Psicologia Clínica. Mesmo nos últimos anos do estágio, já dedicada a ajudar as outras pessoas a recuperar e a braços com alguns dos casos mais difíceis na minha prática clínica, eu continuava a esconder-me — a fugir do passado, a negar a minha própria dor e trauma, minimizando e fingindo, tentando sempre agradar aos outros e fazer as coisas na perfeição, enquanto culpava Béla pelo meu ressentimento e desilusão crónicos, perseguindo todos os feitos possíveis como se estes pudessem ajudar a compensar tudo aquilo que perdi.

Em certo dia, cheguei ao Centro Médico Militar William

Beaumont em Fort Bliss, Texas, onde estava a fazer um competitivo estágio clínico, vesti a minha bata e pus a placa com o meu nome: Dra. Eger, Departamento de Psicologia. Mas, durante uma fração de segundo, as palavras desfocaram-se e pareciam dizer: Dra. Eger, Impostora. Foi neste momento que percebi que não podia apoiar os outros na sua cura se não me curasse também.

A minha abordagem terapêutica é eclética e intuitiva, uma mistura de teorias e práticas com orientação pela intuição (*insight*) e cognição. Chamo-lhe terapia de escolha, uma vez que a liberdade é fundamentalmente uma questão de escolha. Embora o sofrimento seja inevitável e universal, podemos sempre escolher como lhe respondemos; o que procuro é aproveitar e salientar o poder que os meus pacientes têm para fazerem escolhas que produzam mudanças positivas nas suas vidas.

O meu trabalho centra-se em quatro princípios psicológicos fundamentais:

O primeiro, desenvolvido por Martin Seligman no âmbito da psicologia positiva, é o conceito de «impotência adquirida», que postula que sofremos mais quando acreditamos que não agimos com eficácia sobre a nossa própria vida, de que nada do que façamos pode melhorar o resultado final. Prosperamos quando dominamos o «otimismo adquirido», a força, a resiliência e a capacidade para criarmos o significado e a direção da nossa vida.

O segundo, que advém da terapia cognitivo-comportamental, centra-se na ideia de que os nossos pensamentos criam o que sentimos e a forma como nos comportamos. Para mudarmos comportamentos nocivos, disfuncionais e autodestrutivos, temos de mudar os nossos pensamentos; substituímos as crenças negativas por aquelas que melhor nos servem e apoiam o nosso crescimento.

O terceiro princípio, de Carl Rogers — um dos mentores que mais me influenciou —, é a importância de uma autoestima incondicionalmente positiva. Grande parte do nosso sofrimento deriva de uma ideia errada de que não podemos ser amados e ser genuínos — que se queremos ganhar a aceitação e a aprovação dos outros,

devemos negar ou ocultar a nossa verdadeira personalidade. No meu trabalho procuro dedicar um amor incondicional aos meus pacientes e guiá-los na descoberta de que nos tornamos livres quando deixamos de usar máscaras, de desempenhar os papéis e de cumprir as expectativas que os outros nos atribuem, e passamos a amar-nos de forma incondicional.

O quarto e último princípio é de que o meu trabalho se apoia no entendimento, que partilho com o meu querido mentor e companheiro sobrevivente de Auschwitz, Viktor Frankl, de que as nossas piores experiências podem ser também as nossas melhores professoras, que catalisam descobertas inesperadas e nos proporcionam novas perspectivas e possibilidades. A cura, a realização pessoal e a liberdade são o resultado da nossa capacidade de escolhermos a reação que temos perante tudo o que a vida nos apresenta, assim como a capacidade de atribuímos significado e retirarmos propósito de todas as experiências — em particular, das que nos causam sofrimento.

A liberdade requer uma vida inteira de prática — é uma escolha que fazemos repetidamente, todos os dias. Em última análise, a liberdade exige a existência da esperança, que defino de duas formas: a consciência de que o sofrimento, por muito terrível que seja, é temporário; e a curiosidade de descobrir *o que vai acontecer a seguir*. A esperança permite-nos viver no presente e não no passado e é a chave que abre as portas das nossas prisões mentais.

Continuo a ter pesadelos, três quartos de século depois da libertação. Continuo a ter *flashbacks*. Vou chorar a morte dos meus pais até ao dia da minha morte, os meus pais que nunca chegaram a ver as quatro gerações que se ergueram das suas cinzas. O horror continua a viver dentro de mim. Não há liberdade em minimizar tudo o que aconteceu, nem em tentar esquecer.

Mas recordar e honrar são coisas muito diferentes de continuar atolada em culpa, vergonha, raiva, ressentimento ou medo em relação ao passado. Posso encarar a realidade do que aconteceu e lembrar-me

de que, apesar de tudo o que perdi, nunca parei de escolher o amor e a esperança. Para mim, a capacidade de escolher, mesmo no meio de tanto sofrimento e impotência, é a verdadeira bênção que o tempo que passei em Auschwitz me concedeu.

Pode parecer errado chamar bênção a qualquer coisa que tenha resultado dos campos de morte. Como pode o inferno alguma vez produzir algo de bom? O medo constante de que a dado momento me escolhessem de entre as filas de seleção nas casernas para me atirarem para as câmaras de gás, o fumo negro que se erguia das chaminés, uma recordação penetrante de tudo o que tinha perdido e de tudo o que ainda podia vir a perder. Eu não tinha controlo sobre as circunstâncias absurdas e excruciantes que me rodeavam. Mas podia concentrar-me no que guardava no meu pensamento. Podia responder em vez de reagir. Auschwitz proporcionou-me a oportunidade de descobrir a minha força interior e o meu poder para escolher. Aprendi a apoiar-me em partes de mim que de contrário jamais saberia que existiam.

Todos temos em nós esta capacidade de escolher. Quando o mundo exterior não nos oferece alento ou nada de útil, é exatamente nessa altura que temos a possibilidade de descobrir quem somos de verdade. O mais importante não é aquilo que nos acontece, mas o que fazemos com as nossas experiências.

Quando conseguimos fugir das nossas prisões mentais, não só nos libertamos *daquilo* que nos restringia, como nos tornamos livres *para* exercer o nosso livre-arbítrio. A primeira vez que me apercebi da diferença entre liberdade negativa e liberdade positiva foi no dia da libertação em Gunskirchen, em maio de 1945, tinha eu 17 anos. Estava caída no chão lamacento sobre uma pilha de mortos e moribundos quando a Infantaria 71 chegou para libertar o campo. Lembro-me dos olhares chocados dos soldados, dos lenços que traziam em redor do rosto para impedir que respirassem o fedor da carne putrefacta. Naquelas primeiras horas de liberdade, observei os meus antigos companheiros de prisão — aqueles que conseguiam caminhar — a sair pelos portões da prisão. Instantes depois, regressavam e sentavam-se apáticos na erva húmida ou no chão sujo das casernas, sem conseguirem dar mais um

passo em frente. Viktor Frankl observou o mesmo fenómeno quando as forças soviéticas libertaram Auschwitz. Já não estávamos presos, mas muitos de nós ainda não conseguiam reconhecer física ou cognitivamente a liberdade recente. Estávamos tão corroídos pela doença, pela fome e pelos traumas que não tínhamos capacidade para assumir a responsabilidade sobre a nossa própria vida. Mal conseguíamos recordar-nos de como voltar a ser quem éramos.

Tínhamos sido *finalmente* libertados do domínio nazi, mas ainda não éramos livres.

Agora reconheço que a prisão mais nociva está dentro da nossa própria mente e a chave, essa, guardamo-la no bolso. Por muito grandioso que seja o sofrimento ou por muito fortes que sejam as barras que nos enclausuram, é possível libertarmo-nos do que nos aprisiona.

Não é fácil, mas vale muito a pena...