

EDITH EGER

En Auschwitz no había Prozac

*12 consejos de una superviviente para curar
tus heridas y vivir en libertad*

Traducción de Àlex Guàrdia Berdiell

 Planeta

INTRODUCCIÓN

LA EVASIÓN DE NUESTRAS CÁRCELES MENTALES

Aprendí a vivir en un campo de exterminio

En la primavera de 1944 yo tenía dieciséis años y vivía con mis padres y mis dos hermanas mayores en Kassa (Hungría). A nuestro alrededor abundaban las señales de guerra y de prejuicio: las estrellas amarillas que llevábamos cosidas en la solapa del abrigo; los nazis húngaros de la Cruz Flechada que se instalaron en nuestro viejo piso; los periódicos repletos de noticias del frente y de cómo Alemania iba ocupando toda Europa; las miradas de inquietud que mis padres intercambiaban en la mesa; el infame día en que me echaron del equipo olímpico de gimnasia por ser judía. Con todo, yo dedicaba las horas a fantasear con cosas propias de la adolescencia. Estaba enamorada de mi primer novio, Eric, un chico alto e inteligente que había conocido en el club de lectura. Solía recrear nuestro primer beso y admiraba el nuevo vestido azul de seda que mi padre, un laureado modisto, me había confeccionado. Medía mis progresos en el estudio de *ballet* y gimnasia y jugaba con Magda, mi bella hermana mayor, y Klara, que estudiaba violín en un conservatorio de Budapest.

Y luego todo cambió.

Una fría mañana de abril detuvieron a los judíos de Kassa y nos encarcelaron en una vieja fábrica de ladrillos

en las afueras de la ciudad. Unas semanas más tarde, nos metieron a Magda, a mis padres y a mí en un vagón para ganado en dirección a Auschwitz. Mis padres fueron asesinados en las cámaras de gas el mismo día que llegaron.

La primera noche en Auschwitz me obligaron a bailar para el comandante de las SS Josef Mengele, conocido como el Ángel de la Muerte, el hombre que había inspeccionado a la fila de recién llegados ese día y que había condenado a muerte a mi madre. «¡Baila para mí!», me ordenó. Yo estaba de pie, muerta de miedo, sintiendo bajo los pies el gélido suelo de cemento de los barracones. Fuera, la orquesta del campo empezó a tocar un vals, *El Danubio azul*. Recordé el consejo de mi madre, «Nadie te puede quitar lo que tienes en la mente», cerré los ojos y me retraje a un mundo interior. En mi mente, ya no estaba encerrada en un campo de exterminio, helada, hambrienta y desgarrada por la pérdida. Estaba sobre el escenario de la ópera de Budapest, bailando en el papel de Julieta en el *ballet* de Chaikovski. Desde este refugio interno obligué a mis brazos a levantarse y a mis piernas a hacer piruetas. Me armé de fuerza para bailar por mi vida.

Cada instante en Auschwitz fue un infierno. También fue mi mejor clase. Bajo el yugo de la pérdida, la tortura, la inanición y la amenaza constante de la muerte, descubrí mecanismos de supervivencia y la libertad que sigo usando cada día en mi práctica de psicología clínica, así como en mi vida privada.

Ahora escribo esta introducción en otoño de 2019, a los noventa y dos años. Me doctoré en Psicología Clínica en 1978 y llevo tratando a pacientes más de cuarenta años. He trabajado con veteranos de guerra y supervivientes de agresiones sexuales; estudiantes, representantes civiles y

directores generales; personas que luchaban contra la adicción y algunas atormentadas por la ansiedad y la depresión; parejas consumidas por el rencor y otras que ansiaban reavivar la llama; padres e hijos que aprendieron a vivir juntos y otros que descubrieron la forma de vivir separados. Como psicóloga, como madre, abuela y bisabuela, y como superviviente de Auschwitz, he venido a deciros que la peor cárcel no es aquella en la que los nazis me metieron. La peor cárcel es la que yo construí para mí misma.

Aunque probablemente nuestras vidas hayan sido muy diferentes, quizás sepáis a lo que me refiero. Muchos nos sentimos atrapados en nuestra mente. Nuestros pensamientos y creencias determinan —y a veces limitan— cómo nos sentimos, qué hacemos y qué consideramos posible. En mi trabajo he descubierto que, aunque las creencias que nos encorsetan aparecen y nos afectan de formas únicas, hay algunas cárceles mentales comunes que contribuyen al sufrimiento. Este libro es un manual práctico para ayudarnos a identificar nuestras cárceles mentales y crear las herramientas que necesitamos para liberarnos.

La base de la libertad es el poder de elegir. En los últimos meses de la guerra yo tuve muy pocas opciones y ninguna vía de escape. Los judíos húngaros fueron de los últimos en Europa en ser deportados a los campos de exterminio y, tras ocho meses en Auschwitz, justo antes de que el ejército ruso derrotara a Alemania, a mi hermana, a mí y a otro centenar de prisioneros nos evacuaron de Auschwitz. Abandonamos Polonia y cruzamos Alemania hasta llegar a Austria. Entre tanto trabajamos como esclavas en fábricas y viajamos en trenes que transportaban munición alemana. Nuestros

cuerpos sirvieron de escudo humano para proteger la carga de las bombas británicas. (Los británicos bombardeaban los trenes igualmente.)

Cuando nos liberaron a mi hermana y a mí en Gunskirchen —un campo de concentración de Austria— en mayo de 1945, algo más de un año después de que nos hicieran prisioneras, mis padres y casi todas las personas que conocía habían muerto. Tenía la espalda hecha trizas por las constantes palizas. Estaba muerta de hambre, tenía el cuerpo lleno de heridas y apenas podía moverme. Yacía encima de una montaña de cadáveres, personas que habían pasado enfermedades y hambre como yo y cuyos cuerpos habían dicho basta. No podía deshacer lo que me habían hecho. No podía controlar cuántas personas habían arrojado los nazis a los vagones para ganado o a los crematorios, tratando de exterminar al mayor número de judíos e «indeseables» posible antes del fin de la guerra. No podía alterar la deshumanización sistemática ni el asesinato de los más de seis millones de inocentes que murieron en los campos. Pero sí podía decidir cómo responder al terror y a la impotencia. Por alguna razón, elegí la esperanza.

Con todo, sobrevivir a Auschwitz solo fue la primera etapa en mi camino a la libertad. Durante muchas décadas seguí siendo una prisionera del pasado. En apariencia estaba bien, había dejado atrás el trauma y había seguido adelante. Me casé con Béla, el hijo de una ilustre familia de Prešov que había sido partisano durante la guerra y había luchado contra los nazis en los bosques montañosos de Eslovaquia. Fui madre, hui del comunismo en Europa emigrando a los Estados Unidos, viví en la inopia, salí de la pobreza y, a los cuarenta y pico, fui a la universidad. Me convertí en profesora de instituto y, luego, volví a la facul-

tad para hacer un máster en Psicología Educativa y doctorarme en Psicología Clínica. Me había formado mucho, estaba comprometida con ayudar a los demás a curarse y en mi trabajo me confiaban algunos de los casos más difíciles. Sin embargo, yo seguía escondida: huía de mi pasado, negaba el dolor y el trauma, quitaba hierro a las cosas y fingía, trataba de contentar a los demás y hacerlo todo a la perfección, culpaba a Béla por mi rencor y mi desengaño crónicos y perseguía metas como si pudieran compensar por todo lo que había perdido.

Un día llegué al hospital militar William Beaumont de Fort Bliss (Texas), donde trabajaba gracias a una prestigiosa beca clínica, y me puse la bata blanca con la etiqueta «Dra. Eger, Departamento de Psiquiatría». Pero, por una fracción de segundo, las palabras se desdibujaron y parecieron decir «Dra. Eger, Impostora». Fue entonces cuando supe que no podría ayudar a otros a curarse a menos que me curara a mí misma.

Mi método terapéutico es ecléctico e intuitivo, una amalgama de teorías y prácticas basadas en la observación y el análisis cognitivo. Yo lo llamo «terapia de la elección», pues la libertad se basa sobre todo en la elección. Aunque el sufrimiento es inevitable y universal, siempre podemos elegir cómo responder a él. Y yo intento resaltar y explotar el poder de mis pacientes de elegir, de cambiar a mejor sus vidas.

Mi obra se asienta sobre cuatro principios psicológicos esenciales:

Primero, de Martin Seligman y la psicología positiva, el concepto de la «indefensión aprendida». Es decir, cuando más sufrimos es cuando creemos que no tenemos control sobre nuestras vidas, que nada de lo que hacemos puede

mejorar los resultados. Encontramos la dicha cuando sacamos provecho del «optimismo aprendido»: la fuerza, la resiliencia y la capacidad de crear el significado y el rumbo de nuestras vidas.

Segundo, de la terapia cognitivo-conductual, la idea de que los pensamientos imprimen nuestros sentimientos y nuestro comportamiento. Para cambiar aquellos comportamientos perjudiciales, disfuncionales o derrotistas, sustituimos nuestras creencias negativas por aquellas que sirven y sustentan nuestro crecimiento.

Tercero, de Carl Rogers, uno de los mentores que más me ha influido, la importancia de tener un autoconcepto incondicionalmente positivo. Buena parte del sufrimiento emana de nuestra falsa creencia de que no podemos ser amados y sinceros, que, si queremos ganarnos la aceptación y aprobación de los demás, tenemos que negar o esconder a nuestro verdadero yo. En mi labor, procuro brindar a mis pacientes un amor incondicional y guiarlos para descubrir que solo somos libres cuando nos quitamos la máscara, dejamos de cumplir los roles y expectativas que los demás nos imponen y empezamos a amarnos a nosotros mismos de forma incondicional.

Finalmente, trabajo con la certeza —compartida con mi estimado mentor, amigo y superviviente de Auschwitz, Victor Frankl— de que las peores experiencias pueden ser nuestras mejores maestras, abriendo la puerta a descubrimientos imprevistos y a nuevas posibilidades y perspectivas. La curación, la autorrealización y la libertad provienen de nuestra capacidad de elegir cómo responder a lo que nos depara la vida, para sacar un significado y ver un propósito en todo lo que vivimos (y especialmente en nuestro sufrimiento).

La libertad es un modo de vida, una elección que hacemos una y otra vez cada día. En definitiva, la libertad exige esperanza, que yo defino de dos maneras: la conciencia de que el sufrimiento, por más terrible que sea, es temporal; y la curiosidad por descubrir qué pasará a continuación. La esperanza nos permite vivir en el presente en lugar del pasado, así como romper el cerrojo de nuestras cárceles mentales.

Tres cuartos de siglo después de la liberación, sigo teniendo pesadillas. Se me aparecen imágenes de lo que pasó. Hasta el día en que muera voy a seguir llorando la pérdida de mis padres, que nunca pudieron ver a cuatro generaciones alzarse de sus cenizas. El horror me acompaña. No hay libertad en minimizar lo que pasó, o en tratar de olvidar.

Pero honrar el recuerdo dista mucho de seguir anclada en la culpa, la vergüenza, la ira, el resentimiento o el miedo del pasado. Soy capaz de afrontar la realidad de lo que sucedió y recordar que, aunque he perdido, nunca he dejado de elegir el amor y la esperanza. Para mí, la capacidad de elegir, incluso en medio de todo ese sufrimiento e impotencia, es el verdadero regalo que me llevé de mi paso por Auschwitz.

Tal vez parezca un error llamar «regalo» a cualquier cosa salida de los campos de exterminio. ¿Cómo puede salir nada bueno del infierno? El miedo constante a que me sacaran en cualquier momento de la fila o de los barracones para arrojarme a la cámara de gas, el humo oscuro que emanaba de las chimeneas, un recuerdo omnipresente de todo lo que había perdido y podía perder. No tenía

ningún control sobre las absurdas y atroces circunstancias. Pero podía concentrarme en lo que tenía en la cabeza. Podía responder, no reaccionar. Auschwitz me brindó la oportunidad de descubrir mi fuerza interior y el poder de elegir. Aprendí a confiar en partes de mí misma que nunca habría sabido que estaban ahí.

Todo el mundo tiene esta capacidad de elegir. Cuando no nos llega nada provechoso o positivo del exterior, es precisamente el momento en que podemos descubrir quiénes somos en realidad. No es lo que nos sucede lo que más importa, sino lo que hacemos con nuestras experiencias.

Cuando nos evadimos de nuestras cárceles mentales, no solo nos liberamos de lo que nos ha estado reteniendo, sino que somos libres de ejercer nuestro libre albedrío. La primera vez que reparé en la diferencia entre libertad negativa y positiva fue el día de la liberación en Guns kirchen. Era mayo del año 1945 y yo tenía diecisiete años. Estaba tirada sobre el barro, encima de un montón de gente muerta o al borde de la muerte, cuando la 71.^a de Infantería llegó para liberar el campo. Recuerdo las miradas conmovidas de los soldados, que se cubrían la cara con pañuelos para protegerse del hedor de la carne en descomposición. En esas primeras horas de libertad vi a mis antiguos compañeros salir por las puertas del campo, al menos los que podían andar. Momentos después, regresaban y se sentaban con indiferencia sobre la hierba húmeda o el sucio suelo de los barracones, incapaces de seguir adelante. Viktor Frankl apreció el mismo fenómeno cuando las fuerzas soviéticas liberaron Auschwitz. Ya no estábamos encarcelados, pero muchos de nosotros aún no éramos capaces, física o mentalmente, de reconocer nuestra libertad. Estábamos tan corroídos por la enfermedad, el hambre y el

trauma que no éramos capaces de asumir el mando de nuestras vidas. Apenas recordábamos cómo ser nosotros mismos.

Por fin nos habían liberado de los nazis. Pero todavía no éramos libres.

Ahora reconozco que la cárcel más perjudicial está en nuestra mente y que tenemos la llave en el bolsillo. No importa lo grave que sea nuestro sufrimiento o lo sólidos que sean los barrotes, una persona puede liberarse de todo lo que la retenga.

No es fácil. Pero vale muchísimo la pena.

La bailarina de Auschwitz narra mi periplo desde el encarcelamiento a la liberación y, luego, hasta la auténtica libertad. Me asombró y conmovió la acogida internacional del libro, así como todos los lectores que compartieron sus relatos de cómo habían afrontado su pasado y cómo se habían esforzado para curar el dolor. Pudimos ponernos en contacto, a veces en persona, a veces por correo electrónico, a través de las redes sociales o de videollamadas, y muchas de las historias que me contaron forman parte de este libro. (Se han cambiado los nombres y otros detalles para proteger la privacidad.)

En ese libro dije que no quería que la gente leyera mi historia y pensara «Mi sufrimiento no se puede ni comparar con el suyo». Quiero que la gente oiga mi historia y piense «Si ella puede, ¡yo también!». Muchas personas me han pedido un manual práctico de la curación que he practicado, tanto con mi propia vida como con mis pacientes, a lo largo de mi trayectoria clínica. *En Auschwitz no había Prozac* es ese libro.

En cada capítulo indago en una cárcel habitual de la mente, describiendo sus efectos y desafíos. Lo hago mediante historias de mi vida y de mi labor clínica, y acabo dando unas claves para liberarnos de esa cárcel mental. Algunas de estas claves son preguntas que se podrían usar como inspiración para escribir en un diario o para debatir con un amigo de confianza o un terapeuta; otras son pasos que podéis dar ahora mismo para mejorar vuestra vida y vuestras relaciones. Aunque la curación no es un proceso lineal, he organizado los capítulos deliberadamente en una secuencia que refleja el arco de mi propio camino a la libertad. Aun así, los capítulos son independientes y se pueden leer en cualquier orden. Cada uno es el capitán de su propio viaje y te invito a usar el libro como más te convenga.

También ofrezco tres puntos de partida para embarcarte en el camino a la libertad.

No cambiamos hasta que estamos listos. A veces es un suceso funesto —tal vez un divorcio, un accidente, una enfermedad o una muerte— el que nos obliga a hacer frente a lo que no funciona e intentar otra cosa. A veces, el dolor que sentimos en nuestro fuero interno o la nostalgia frus-

NO CAMBIAMOS HASTA
QUE ESTAMOS LISTOS.

trada se vuelven tan intensos e insistentes que somos incapaces de seguir ignorándolo un segundo más. Pero la pre-

paración no viene de fuera, ni se puede acelerar o forzar. Una persona está preparada cuando lo está, cuando algo cambia dentro de ti y decides: «Hasta ahora he hecho esto. A partir de ahora, haré esto otro».

El cambio consiste en interrumpir los hábitos y patrones que ya no nos sirven. Si quieres cambiar tu vida de

forma significativa, no te limitas a abandonar un hábito o una creencia disfuncional; lo sustituyes por uno saludable.

Tú eliges hacia dónde avanzas. Encuentra una flecha y síguela. Cuando emprendas el viaje, es importante reflexionar no solo sobre aquello de lo que te gustaría liberarte,

sino también sobre aquello que te gustaría hacer, o en lo que te gustaría convertirte, siendo libre.

Por último, cuando cambias tu vida, no es para convertirte en el nuevo tú. Es para convertirte en el verdadero tú, el diamante único que no volverá a existir jamás y que no se podrá reemplazar. Todo lo que te ha pasado, todas las decisiones que has tomado hasta ahora, todas las formas en que has intentado lidiar con las cosas..., todo importa y todo es útil. No hace falta que hagas borrón y cuenta nueva. Sea lo que sea lo que hayas hecho, te ha llevado hasta aquí, hasta este momento.

La clave definitiva de la libertad está en seguir convirtiéndote en la persona que eres en realidad.

EL CAMBIO CONSISTE
EN INTERRUMPIR LOS
HÁBITOS Y PATRONES
QUE YA NO NOS SIRVEN

CUANDO CAMBIAS
TU VIDA ES PARA
CONVERTIRTE EN EL
VERDADERO TÚ.
