

A Liberdade é uma escolha

Autor: Eva Eger

Ao 93 anos, a psicóloga Edith Eva Eger defende no livro 'A liberdade é uma escolha' que todos, independente de seu passado, podem recusar o papel de vítima.

Nascida em Kassa, na Hungria, Eger dançava balé e foi cortada da seleção de ginástica olímpica por ser judia.

Ao desembarcar em Auschwitz, seus pais foram enviados às câmaras de gás e ela foi obrigada a dançar para Josef Mengele, o “Anjo da Morte” nazista, que morreu afogado em Bertiooga, litoral paulista, em 1979.

A orquestra do campo tocava a valsa “Danúbio azul”, de Johann Strauss II, mas Eger fechou os olhos e se imaginou no palco da Ópera de Budapeste, dançando “Romeu e Julieta”, de Tchaikovsky.

Ela recordou o episódio em sua autobiografia, “A bailarina de Auschwitz”, seu livro de estreia, aos 90 anos, também publicado no Brasil pela Sextante. Eger sobreviveu aos tormentos do campo agarrada a uma frase que a mãe lhe dissera no trem de carga que levou a família para Auschwitz: “Ninguém pode tirar de você o que você colocar na sua mente”.

— Em Auschwitz, aprendi que não podia esperar que alguém viesse me libertar. A liberdade tinha que vir de dentro para fora. Comecei a olhar os guardas e percebi que os prisioneiros eram eles, que diziam que o meu povo era o câncer da sociedade e que eu não sairia de lá viva — conta Eger. — Decidir não levar nada disso para o lado pessoal.

De Auschwitz Eger e outros prisioneiros foram levados para o campo de Gunskirchen, na Áustria, liberado em maio de 1945. Livre, Eger casou-se com um eslovaco que resistira aos nazistas e emigrou para os Estados Unidos, em 1949. Evitava falar sobre seu passado até que, aos 40 anos, entrou na faculdade de psicologia. Motivada mais uma vez por algo que alguém disse, seguiu em frente.

— Meu supervisor me disse para fazer doutorado, mas eu falei que isso não era nada realista, porque eu teria 50 anos quando fosse defender minha tese. Sabe o que ele me respondeu? “Não se preocupe: você vai ter 50 anos de qualquer jeito” — recorda Eger, que se doutorou e passou mais de 40 anos trabalhando para o Exército americano, tratando soldados que voltavam para casa com estresse pós-traumático. A lembrança das palavras da mãe, sobre ela ser inteligente, já que não era bonita, também a incentivaram a persistir nos estudos.

Em “A liberdade é uma escolha”, ela descreve sua abordagem terapêutica como “ecclética e instintiva, uma mistura de intuição com teorias práticas cognitivas”. Ela argumenta que devemos pensar sobre os nossos pensamentos, ouvir nossa “autoconversa”. Se ela for cheia de cobranças e recriminações — “eu devia”, “eu não devia”, “sim, mas” —, precisa ser substituída por um papo mais gentil e amoroso. As lições de Eger são bem resumidas por uma frase que ela repete duas vezes durante a entrevista: “A maior prisão está dentro da sua cabeça e a chave está no seu bolso”.

Ao falar da pandemia, que obrigou tanta gente (inclusive ela) a se trancar em casa, Eger escolhe outra metáfora. Para ela, é como se estivéssemos naquele intervalo entre os dois tempos de um jogo de futebol.

— Estamos vivendo uma transição, um tempo em que podemos escolher ao que queremos continuar agarrados e do que estamos dispostos a abrir mão. A capacidade de abrir mão é minha definição de amor — diz. — Por exemplo, podemos abrir mão da nossa necessidade de aprovação e do nosso perfeccionismo, que sempre resulta em procrastinação.

Eger também tem outros conselhos, nos quais mistura o que aprendeu sobrevivendo em Auschwitz com lições bíblicas, tanto do Velho Testamento, a Bíblia Hebraica, quanto do Novo.

— Nós podemos atravessar o vale da sombra da morte, mas não precisamos acampar nem construir nossa casa por lá — observa, citando um salmo.

Ela também dá uma interpretação inusitada às palavras de Jesus sobre dar a outra face, que não seria a de apanhar sem reagir:

— Acho que Jesus disse para darmos a outra face porque, quando fazemos isso, temos que virar o rosto e, assim, enxergamos as coisas por uma nova perspectiva. Não adianta ficar com raiva. Ela só alimenta uma mentalidade de vítima.

Um dos capítulos de “A liberdade é uma escolha” é dedicado ao luto não resolvido, um tema urgente num país em que mais de 370 mil já morreram de Covid-19. Para ajudar os sobreviventes a lidar com a dor, ela recorda mais lição aprendida em Auschwitz: em vez de morrer por nossos mortos, podemos viver por eles.

— A sabedoria judaica prescreve vários rituais funerários, mas também diz que, depois de um ano, devemos deixar nossos mortos em paz. Temos uma dívida com nossos mortos: não sermos vítimas.

Fonte: O Globo, Ruan de Sousa Gabriel, 20/04/2021