

En Auschwitz no había Prozac

EDITH EGER

En Auschwitz no había
Prozac

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

Traducción de Àlex Guàrdia Berdiell

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – España

Título original: *The Gift*

© 2020, Edith Eva Eger

© 2020, Traducción: Àlex Guàrdia Berdiell

© 2020, Editorial Planeta S.A. – Barcelona, España

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en España: septiembre de 2020

ISBN: 978-84-08-23322-0

Primera edición en formato en epub en México: octubre de 2020

ISBN: 978-607-07-7207-8

Primera edición impresa en México: octubre de 2020

ISBN: 978-607-07-7214-6

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México –*Printed in Mexico*

ÍNDICE

—

Introducción: La evasión de nuestras cárceles mentales.	11
Capítulo 1: ¿Y ahora qué?	23
Victimismo	
Capítulo 2: En Auschwitz no había Prozac.	43
Evasión	
Capítulo 3: Todas las demás relaciones se van a terminar	65
Autoabandono	
Capítulo 4: Un trasero para dos asientos	85
Secretos	
Capítulo 5: Nadie te rechaza excepto tú	95
Culpa y vergüenza	
Capítulo 6: Lo que no pasó.	107
Dolor no resuelto	
Capítulo 7: Nada que demostrar	125
Rigidez	
Capítulo 8: ¿Te gustaría casarte contigo?	139
Resentimiento	
Capítulo 9: ¿Estás evolucionando o involucionando?	153
Miedo paralizante	
Capítulo 10: El nazi en ti	171
Prejuicio	

Capítulo 11: Si sobrevivo hoy, mañana seré libre . . .	187
Impotencia	
Capítulo 12: Sin ira no hay perdón.	203
La incapacidad de perdonar	
Conclusión: El regalo	215
Agradecimientos	219

CAPÍTULO 1

¿Y AHORA QUÉ?

La cárcel del victimismo

En mi experiencia, las personas que son víctimas se preguntan «¿Por qué a mí?»; las que son sobrevivientes se preguntan «¿Y ahora qué?».

El sufrimiento es universal, pero el victimismo es opcional. Es inevitable sentirse herido u oprimido por otras personas o circunstancias. Podemos dar por sentado que, por más afables que seamos o por más que nos esmeremos, vamos a padecer dolor. Nos van a afectar factores ambientales y genéticos sobre los cuales tenemos poco o ningún control. Pero todos podemos elegir si seguir siendo víctimas o no. No podemos elegir qué nos pasa, pero sí podemos elegir cómo responder a nuestra experiencia.

Muchas personas permanecemos en una cárcel de victimismo porque, en nuestro subconsciente, parece más segura. Nos preguntamos por qué una y otra vez, creyendo que, si pudiéramos averiguar la razón, el dolor remitiría. ¿Por qué me enfermé de cáncer? ¿Por qué perdí el trabajo? ¿Por qué mi pareja tuvo una aventura? Buscamos respuestas, intentamos comprender, como si hubiera una razón lógica que explicara por qué las cosas tomaron el rumbo que tomaron. Pero, cuando preguntamos por qué,

nos quedamos atascados buscando alguien o algo al que culpar, incluidos nosotros mismos.

¿Por qué me pasó esto a mí?

Quiero decir, ¿por qué no a ti?

Quizás fui a Auschwitz y sobreviví para poder hablar contigo ahora, para poder servir de ejemplo de cómo ser una sobreviviente, en vez de una víctima. Cuando pregunto «¿Y ahora qué?», en lugar de «¿Por qué a mí?», dejo de ofuscarme con el motivo por el que pasó —o está pasando— esta cosa mala y empiezo a prestar atención a lo que puedo hacer con mi experiencia. No estoy buscando un salvador ni un chivo expiatorio. Antes bien, empiezo a sopesar las elecciones y posibilidades.

Mis padres no pudieron elegir cómo terminar su vida. Pero yo sí tengo muchas opciones. Me puedo sentir culpable por sobrevivir, mientras que muchos millones, como mi madre y mi padre, fallecieron. O puedo elegir vivir, trabajar y curarme para liberarme del lastre del pasado. Puedo abrazar mi fuerza y libertad.

El victimismo es el *rigor mortis* de la mente. Está anclado en el pasado, anclado en el dolor y en las pérdidas y escaseces: lo que no puedo hacer y lo que no tengo.

Esta es la primera escotilla para salir del victimismo: afronta lo que sea que te esté pasando con una actitud gentil. No significa que tenga que gustarte lo que sucede. Pero cuando dejas de pelear y resistirte, tienes más energía e imaginación para plantearte «¿Y ahora qué?». Para seguir adelante, en vez de quedarte inmóvil. Para descubrir lo que quieres y necesitas ahora mismo y a dónde quieres ir a partir de ahí.

Cada acto satisface una necesidad. Muchas personas decidimos seguir siendo víctimas porque nos legitima para

no hacer nada a título propio. La libertad tiene un precio. Tenemos que responder de nuestra propia conducta y asumir responsabilidades, incluso en situaciones que no provocamos o elegimos.

La vida está llena de sorpresas.

Unas semanas antes de Navidad, Emily —una mujer de cuarenta y cinco años con dos hijos y felizmente casada desde hacía once años— se sentó con su marido después de acostar a los niños. Iba a sugerirle ver una película cuando él la miró y dijo con parsimonia las palabras que iban a destrozarle la vida.

—Conocí a alguien —dijo—. Estamos enamorados. Creo que nuestro matrimonio se acabó.

Emily se quedó petrificada, hundida. Y entonces llegó la siguiente sorpresa: tenía cáncer de mama, un tumor enorme que había que tratar urgentemente con quimioterapia agresiva. Durante las primeras semanas de tratamiento se sentía paralizada. Su marido aplazó la discusión sobre su situación matrimonial durante los meses en que ella recibía la quimio, pero Emily estaba aturdida.

—Pensaba que mi vida se había acabado —dijo—. Pensaba que era una muerta en vida.

Pero cuando hablé con ella ocho meses después de su diagnóstico, acababan de operarla y le habían dado otra noticia inesperada: el cáncer había remitido por completo.

—Nadie lo habría podido prever —comentó—. Es un auténtico milagro.

Ahora ya no tiene cáncer, pero marido tampoco. Después de terminar la quimio, él le dijo que la decisión era firme y que había rentado otro departamento. Quería el divorcio.

—Tenía tanto miedo a morir... —me confesó Emily—. Ahora tengo que aprender a vivir.

Está muy angustiada por sus hijos, por la herida de la traición, por su situación financiera y por la soledad, tanto que parece que se haya caído por un precipicio.

—Todavía me cuesta horrores decir sí a mi vida —dijo.

El divorcio ha hecho realidad su peor temor, un miedo al abandono profundamente arraigado que ha abrigado desde que tenía cuatro años, cuando su madre entró en una depresión clínica. Su padre no habló de la enfermedad de su madre. Se refugió en su trabajo y dejó a Emily sola ante la adversidad. Más tarde, cuando su madre se suicidó, confirmó lo que ya sabía pero que trataba de evitar: que la gente a la que amas desaparece.

—Siempre he estado en relaciones —dijo—, nunca he aprendido a ser feliz sola, conmigo misma, a amarme a mí misma. —Su voz se quiebra cuando pronuncia estas palabras: amarme a mí misma.

Yo suelo decir que tenemos que dar raíces a nuestros hijos, y también alas. Tenemos que hacer lo mismo por nosotros. Una persona se tiene solo a sí misma. Nace sola. Muere sola. O sea que cuando te levantes por la mañana ve al espejo, mírate a los ojos y di: «Te quiero». Di: «No te abandonaré jamás». Abrázate. Bésate. ¡Inténtalo!

Y luego sigue cuidándote todo el día, cada día.

—¿Pero qué hago con mi marido? —preguntó Emily—. Cuando nos vemos, parece totalmente calmado y relajado. Está contento con su decisión. Pero yo no puedo contener las emociones. Empiezo a llorar. Cuando lo veo pierdo el control de mí misma.

—Si quieres, puedes controlarte —le dije—, pero tienes que querer. Y yo no puedo obligarte. No tengo ese

poder. Tú sí. Decídetes. Tal vez tengas ganas de gritar y de llorar, pero no lo hagas si no es lo que más te conviene.

A veces solo hace falta una frase para señalar el camino para escapar del victimismo: ¿me conviene?

¿Me conviene acostarme con un hombre casado? ¿Me conviene comer un trozo de pastel de chocolate? ¿Me conviene darle un puñetazo a mi marido en el pecho porque me engañó? ¿Me conviene salir a bailar? ¿Ayudar a una amiga o a un amigo? ¿Me quita fuerzas o me las da?

Otra vía para escapar del victimismo es aprender a convivir con la soledad. Es lo que la mayoría de las personas tememos más que a nada. Pero, cuando una se quiere a sí misma, estar sola no significa estar en soledad.

—Quererte a ti misma también es bueno para los niños —le dije a Emily—. Cuando les demuestras que nunca te perderás a ti misma, les demuestras que ellos tampoco te van a perder. Que estás aquí ahora. Así pueden vivir su vida, sin que tengas que preocuparte por ellos, ellos por ti, etc. Preocupaciones y más preocupaciones. Diles a tus hijos y a ti misma: «Estoy aquí. Me cuido por ustedes». Les darás (y te darás a ti misma) lo que nunca has tenido: una madre sana.

Cuando empezamos a querernos, empezamos a zurcir los agujeros de nuestro corazón, los boquetes que pensamos que nunca se tapan. Y empezamos a descubrir cosas. «¡Ajá! —aprendemos a decir—, antes no lo veía así.» Le pregunté a Emily qué cosas había descubierto en los últimos ocho meses de crisis. Se le iluminaron los ojos.

—He descubierto cuántas personas maravillosas tengo a mi alrededor: familiares, amigos, personas que antes no conocía y con quienes he trabado amistad durante la terapia. Cuando me dijeron que tenía cáncer, pensé que mi

vida se había acabado. ¡Ahora he conocido a tanta gente! He aprendido que puedo luchar, que soy fuerte. He tardado cuarenta y cinco años en aprender eso, pero ahora tengo suerte de saberlo. Mi nueva vida ya está comenzando.

Cada persona puede encontrar fuerza y libertad aun en las circunstancias más terribles. Cariño, quien manda eres tú, o sea que manda. No seas como Cenicienta, que esperó en la cocina a que llegara un tipo con un fetiche por los pies. No existen los príncipes ni las princesas. Todo el amor y el poder que necesitas están dentro de ti. Así que escribe lo que quieres conseguir, el tipo de vida que quieres vivir, el tipo de acompañante que quieres. Cuando salgas, triunfa. Júntense con un grupo de gente que tenga problemas similares, en el que puedan cuidarse mutuamente, y comprométanse con algo mayor que ustedes mismos. Y muestren curiosidad. ¿Y luego qué? ¿Qué pasará?

Nuestras mentes encuentran mil maneras brillantes de protegernos. El victimismo es un escudo tentador porque sugiere que, si eludimos cualquier culpa, nos dolerá menos. Mientras Emily siguiera identificándose como la víctima, podría pasar toda la culpa y la responsabilidad por su bienestar a su exmarido. El victimismo ofrece una falsa tregua postergando el crecimiento. Cuanto más tiempo nos quedemos ahí, más difícil será escapar.

—No eres una víctima —le dije a Emily—. No es lo que eres, es lo que te hicieron.

Nos pueden herir y acusar. Somos responsables e inocentes. Podemos renunciar al segundo premio que nos aporta el victimismo para hacernos del primer premio: crecer, curarnos y seguir adelante.

El auténtico motivo para escapar del victimismo es poder afrontar el resto de nuestras vidas. Barbara estaba intentando sortear este escollo cuando me vino a ver, un año después de la muerte de su madre. Parecía joven para tener sesenta y cuatro años. Tenía la piel suave y una larga cabellera rubia con mechas. Pero parecía tener una carga muy pesada oprimiéndole el pecho y sus grandes ojos azules rebosaban de dolor.

Había tenido una relación complicada con su madre, así que su dolor también era complicado. Su madre había sido una mujer exigente y controladora y en ocasiones había afianzado el victimismo de Barbara, haciendo hincapié en problemas como las malas calificaciones y las rupturas, con lo que había alimentado la

idea de Barbara de que era una fracasada y una inútil que nunca llegaría a nada. En ciertos aspectos, era un alivio ser libre de la opinión distorsionada y crítica de su madre. Pero

EL AUTÉNTICO MOTIVO
PARA ESCAPAR DEL
VICTIMISMO ES PODER
AFRONTAR EL RESTO DE
NUESTRAS VIDAS.

también se sentía agitada. Hacía poco se había lastimado la espalda y había tenido que dejar el trabajo que tanto le gustaba en una cafetería local. Le costaba dormir por la noche y su cabeza no paraba de dar vueltas a varias preguntas. ¿Se me acaba el tiempo? ¿En qué he fracasado? ¿Qué he hecho que me haga digna de ser recordada? ¿Cuál es el resultado de mi vida?

—Me siento triste, ansiosa e insegura —dijo—. No consigo encontrar la paz.

Esto es algo que detecto a menudo en mujeres de mediana edad que acaban de perder a su madre. A nivel emocional, sigue habiendo cuentas pendientes en la rela-

ción y la muerte impide que se puedan arreglar de forma definitiva.

—¿Has liberado a tu madre del pasado? —le pregunté.

Barbara negó con la cabeza y se derrumbó con los ojos bañados en lágrimas.

Las lágrimas son positivas. Significa que nos han clavado una verdad emocional relevante. Si hago una pregunta que hace llorar a mi paciente, es como encontrar una mina de oro. Hemos dado con una tecla esencial. Con todo, el momento de la liberación es tan vulnerable como profundo. Me incliné y esperé tranquilamente.

Barbara se secó los ojos y, vacilante, tomó un largo respiro.

—Me gustaría preguntarte una cosa —dijo—. Es sobre un recuerdo de cuando era niña que no paro de reproducir en mi mente.

Le pedí que cerrara los ojos mientras describía el incidente, que lo narrara en presente, como si estuviera ocurriendo en ese mismo momento.

—Tengo tres años —empezó a explicar—; estamos todos en la cocina. Mi padre está sentado a la mesa. Mi madre está de pie delante de mí y de mi hermano mayor. Está enojada. Nos coloca uno al lado del otro y dice: «¿A quién prefieren, a mí o a su padre?». Mi padre lo está viendo y rompe a llorar. Dice: «No hagas esto. No les hagas esto a los niños». Yo quiero decir que prefiero a mi padre; quiero acercarme a él, sentarme en su regazo y abrazarlo. Pero no puedo hacer eso. No puedo decir que lo quiero o haré rabiar a mi madre. Me voy a meter en un lío. Así que digo que prefiero a mamá. Y ahora... —Se le quebró la voz y las lágrimas le corrieron por la mejilla—. Ahora me gustaría retractarme.

—Supiste sobrevivir —le dije—. Fuiste viva. Hiciste lo que tenías que hacer para sobrevivir.

—¿Y por qué duele tanto? —preguntó—. ¿Por qué no me puedo olvidar?

—Porque esa chiquilla no sabe que ahora está a salvo. Llévame hasta ella, en la cocina —dije—; dime lo que ves.

Describió la ventana que daba al patio trasero, las flores amarillas en las manijas de la alacena, y explicó que sus ojos llegaban justo a la altura de las perillas del horno.

—Habla con esa niña. ¿Cómo se siente ahora?

—Quiero a mi padre. Pero no lo puedo decir.

—No tienes ningún poder.

Las lágrimas le corrieron por las mejillas hasta llegar a la barbilla. Se las secó y escondió el rostro entre las manos.

—Entonces eras una niña —dije—. Ahora eres una adulta. Acércate a esa niña preciosa y única y sé su madre. Tómala de la mano y dile: «Te voy a sacar de aquí».

Barbara aún tenía los ojos cerrados. Se mecía de lado a lado.

—Tómale la mano —seguí diciendo—, acompáñala a la puerta, baja con ella los escalones de la entrada hasta llegar a la acera. Caminen una manzana, doblen la esquina y dile que ya no está encerrada.

La cárcel del victimismo suele aparecer en la infancia y, aunque seamos adultos, puede condenarnos a sentirnos igual de impotentes que cuando éramos pequeños. Nos podemos liberar del victimismo ayudando a que ese niño interno se sienta seguro y permitiéndole vivir el mundo con la autonomía de un adulto.

Animé a Barbara a seguir llevando de la mano a la chiquita herida. A llevarla de paseo. Enseñarle las flores del parque. Mimarla y amarla hasta el infinito. Darle un

helado de cono o un suave osito de peluche para que lo estrujara, lo que más necesitara para sentirse segura.

—Y luego llévala a la playa —dije—. Enséñale a dar patadas a la arena. Dile: «Estoy aquí y ahora nos vamos a enojar». Patea la arena con ella. Grita y chilla. Y luego llévala a casa. No a la cocina, sino a donde vives ahora. El sitio al que siempre acudirás para cuidar de ella.

Barbara continuaba con los ojos cerrados. Tenía la boca y las mejillas más relajadas, pero los ojos aún mostraban una mueca de tensión.

—Esa niña pequeña estaba atrapada en la cocina y necesitaba que la sacaras de ahí —dije—. La has rescatado.

Asintió poco a poco, pero la tensión no abandonaba su rostro.

No había acabado su trabajo en la cocina. Aún había otros que rescatar.

—Tu madre también te necesita —dije—. Todavía está de pie en esa cocina. Ábrele la puerta y dile que ha llegado la hora de que ambas sean libres.

Barbara imaginó que primero se acercaba a su padre, a la mesa donde aún estaba sentado, en silencio y con las mejillas bañadas en lágrimas. Lo besó en la frente y le reveló el amor que había tenido que esconder de pequeña. Luego fue hacia su madre. Le puso una mano en el hombro, la miró a los ojos inquietos e hizo un gesto en dirección a la puerta abierta, al trozo de césped que se veía desde donde estaban. Cuando Barbara abrió los ojos, algo en la cara y en los hombros pareció relajarse.

—Gracias —dijo.

Liberarnos del victimismo significa liberar a otros de los roles que les hemos asignado.