



EDITH EVA EGER

A BAILARINA
DE AUSCHWITZ



SEXTANTE

Prefácio

Por Philip Zimbardo, Ph.D.*

Numa primavera, a convite do psiquiatra-chefe da Marinha dos Estados Unidos, a Dra. Edith Eva Eger embarcou num avião de combate sem janelas para um dos maiores navios de guerra do mundo, o porta-aviões USS *Nimitz*, fundeado ao largo da costa da Califórnia. O avião desceu em direção a uma pista curta de 150 metros e aterrissou com o solavanco do gancho de retenção da cauda se encaixando no cabo de travamento, que o impediu de cair no oceano. Única mulher a bordo, a Dra. Eger foi acomodada na cabine do capitão. Qual era sua missão? Ela estava lá para ensinar cinco mil jovens marinheiros a lidar com a adversidade, o trauma e o caos da guerra.

Em incontáveis ocasiões, a Dra. Eger foi a especialista clínica designada para tratar dos soldados, incluindo os das Forças de Operações Especiais, que sofriam de transtorno de estresse pós-traumático e lesões cerebrais.

Antes de conhecer a Dra. Eger pessoalmente, telefonei para convidá-la a fazer uma palestra no curso de Psicologia do Controle da Mente ministrado por mim em Stanford. Sua idade e seu tom de voz me levaram a imaginar uma vovozinha do Velho Mundo com um lenço amarrado na cabeça por um laçarote embaixo do queixo. Quando ela se dirigiu a meus alunos, percebi seu poder de cura. Com um sorriso radiante, brincos brilhantes, cabelos dourados, vestindo Chanel da cabeça aos pés (conforme minha esposa me contou depois), ela descreveu tenebrosas e angustiantes histórias de sobrevivência nos campos de extermínio nazistas de maneira bem-humorada, exalando uma presença que só consigo descrever como pura luz.

A vida da Dra. Eger foi pontuada por tragédias. Ela foi presa em Auschwitz quando era apenas uma adolescente. Apesar da tortura, da fome e da constante ameaça de morte, conservou a liberdade mental e espiritual. Não se deixou abater pelos horrores que sofreu e saiu fortalecida pela experiência. Na realidade, sua sabedoria é resultado dos episódios mais traumáticos que viveu.

Ela é capaz de ajudar outras pessoas a se recuperar porque conseguiu passar sozinha do trauma à vitória. Ela descobriu como usar sua experiência com a crueldade humana para levar aos outros a chance de encontrar a própria luz. Seus ensinamentos já ajudaram militares (como aqueles a bordo do USS *Nimitz*), casais tentando reencontrar a intimidade, pessoas que foram negligenciadas, agredidas, que são viciadas ou doentes, que perderam entes queridos ou simplesmente a esperança. E podem ajudar a todos nós que enfrentamos diariamente as decepções e os desafios da vida. Sua mensagem nos inspira a fazer nossas próprias escolhas e a nos libertar do sofrimento.

No fim da palestra, todos os meus trezentos alunos se levantaram espontaneamente para aplaudir. Depois, pelo menos cem jovens lotaram o pequeno palco, esperando sua vez para agradecer e abraçar essa mulher extraordinária. Em todas as minhas décadas como professor, nunca vi um grupo de estudantes tão entusiasmado.

Ao longo dos vinte anos em que eu e Edie trabalhamos e viajamos juntos, essa é a reação que me acostumei a testemunhar de cada público ao qual ela se dirige. Desde um encontro motivacional em uma cidade de Michigan, nos Estados Unidos, quando conversamos com um grupo de jovens que enfrenta pobreza, desemprego e um conflito racial crescente, até Budapeste, na Hungria, local em que muitos de seus parentes morreram e onde ela falou para centenas de pessoas que tentavam se recuperar de um passado doloroso, eu vi isso acontecer repetidas vezes: as pessoas se transformam na presença de Edie.

Neste livro, a Dra. Eger mistura histórias de transformação dos pacientes com sua marcante experiência em Auschwitz. Mas não foi apenas sua história dramática e arrebatadora que me fez querer compartilhar este livro com o mundo. Foi, sim, o fato de Edie usar suas experiências para ajudar as pessoas a descobrir a própria liberdade. Nesse sentido, seu livro

vai muito além de uma memória do Holocausto, por mais importantes que esses relatos sejam para lembrarmos o passado. Seu objetivo é ajudar cada um de nós a escapar da prisão da própria mente. De certa forma, todos somos prisioneiros, e a missão de Edie é nos ajudar a entender que, assim como agimos como nossos próprios carcereiros, também podemos nos tornar nossos próprios libertadores.

Quando é apresentada ao público jovem, muitas vezes Edie é chamada de a “Anne Frank que não morreu”, porque ambas tinham origem e idade parecidas quando foram deportadas para os campos de concentração. As duas jovens encarnam a inocência e a solidariedade que nos fazem acreditar na bondade intrínseca do ser humano, a despeito da crueldade e da perseguição a que foram submetidas. Obviamente, no momento em que Anne Frank escreveu seu diário, ela ainda não tinha passado pela dureza dos campos, o que torna as observações de Edie como sobrevivente e psicóloga clínica (e ótima avó!) especialmente emocionantes e convincentes.

Assim como outros livros importantes sobre o Holocausto, este mostra tanto o poder da maldade quanto a força indomável do espírito humano diante dela. Mas ele vai além. Talvez o melhor livro para comparar com o de Edie seja outra memória do Holocausto, o brilhante clássico de Viktor Frankl, *Em busca de sentido*. A Dra. Eger compartilha o profundo conhecimento da humanidade de Frankl, mas acrescenta o entusiasmo e a intimidade de uma vida como psicóloga clínica. Frankl apresentou a psicologia dos prisioneiros que estavam com ele em Auschwitz. A Dr. Eger nos oferece a psicologia da liberdade.

Em meu trabalho, estudei por muito tempo os fundamentos psicológicos das formas negativas de influência do meio social sobre o indivíduo. Procurei entender os mecanismos através dos quais nos conformamos, obedecemos e resistimos em situações em que a paz e a justiça só podem ser atingidas se escolhermos o caminho da ação heroica. Edie me ajudou a descobrir que o heroísmo não é privilégio apenas daqueles que realizam façanhas extraordinárias, ou que assumem riscos para proteger a si mesmos e aos outros – embora ela tenha feito as duas coisas. Mais que isso, o heroísmo é uma mentalidade, ou o acúmulo de nossos hábitos pessoais e sociais. É um jeito de ser. Um jeito especial de ver a si mesmo. Ser herói

pressupõe agir decisivamente nos momentos críticos da vida, tentar resolver as injustiças ou criar uma mudança positiva no mundo. Ser herói também exige grande coragem moral. Cada um de nós tem um herói interior esperando para ser revelado. Somos todos “heróis em desenvolvimento”. Nosso treinamento para o heroísmo é a vida, as circunstâncias cotidianas que nos convidam a cultivar os seguintes hábitos: realizar ações de bondade diariamente, demonstrar compaixão, começando com a autocompaixão, revelar o melhor dos outros e de nós mesmos, conservar o amor inclusive nos relacionamentos mais desafiadores e celebrar e exercitar o poder de nossa liberdade mental. Edie é duplamente heroína porque ensina as pessoas a amadurecer e a criar mudanças significativas e duradouras em si mesmas, em seus relacionamentos e no mundo.

Há dois anos, Edie e eu viajamos para Budapeste, cidade onde a irmã dela morava quando os nazistas começaram a prender os judeus húngaros. Visitamos uma sinagoga que havia no pátio de um memorial do Holocausto, com paredes cobertas por uma lona com fotografias de antes, durante e depois da guerra. Fomos ver o memorial “Sapatos às margens do Danúbio”, a exposição permanente de esculturas de sapatos instaladas numa das margens do rio Danúbio em homenagem aos judeus, inclusive alguns familiares de Edie, assassinados por militantes do Partido da Cruz Flechada, um grupo húngaro de inspiração nazista durante a Segunda Guerra Mundial. Obrigadas a ficar em pé na beira do rio e a tirar os sapatos – seus bens mais valiosos –, elas eram baleadas e seus corpos jogados na água para serem levados pela correnteza. O passado parecia palpável.

Ao longo do dia, Edie foi ficando cada vez mais quieta. Eu me perguntei se ela teria dificuldade em falar para um público de seiscentas pessoas naquela noite depois de uma jornada emocional que certamente havia revolvido memórias dolorosas. Mas, quando ela subiu ao palco, não falou sobre o medo, o trauma ou o horror que nossa visita provavelmente reavivou. Optou por contar uma história de bondade, uma ação de heroísmo diário que, como ela nos lembrou, acontece mesmo no inferno. “Não é incrível que o pior revele o que temos de melhor?”, refletiu ela.

No fim do discurso, que ela concluiu com seu tradicional passo de balé, o *grand battement*, Edie convidou: “Ok, agora todo mundo dançando!” A plateia inteira se levantou. Centenas de pessoas se dirigiram ao palco. Não

havia música, mas todos nós dançamos. Dançamos e cantamos e rimos e nos abraçamos numa inesquecível celebração da vida.

A Dra. Eger é hoje uma das poucas pessoas vivas que sentiram na pele os horrores dos campos de concentração. Seu livro relata o inferno e o trauma que ela e outros sobreviventes enfrentaram durante e após a guerra. O livro é também uma mensagem universal de esperança e de possibilidade para todos os que estão tentando se libertar da dor e do sofrimento. Sejam os que estão presos em casamentos ruins, em famílias destrutivas, em trabalhos que odeiam ou em suas próprias mentes, os leitores descobrirão que é possível abraçar a alegria e a liberdade independentemente das circunstâncias.

A bailarina de Auschwitz é uma crônica extraordinária sobre heroísmo e cura, resistência e compaixão, sobrevivência com dignidade, resistência mental e coragem moral. Todos nós podemos aprender a curar nossa vida por meio do relato inspirador da Dra. Eger e sua impressionante história pessoal.

SÃO FRANCISCO, CALIFÓRNIA

JANEIRO DE 2017

* Psicólogo e professor emérito da Universidade de Stanford, Philip Zimbardo é o criador do famoso experimento de aprisionamento de Stanford (1971) e autor de muitos livros relevantes, incluindo *O efeito Lúcifer: Como pessoas boas se tornam más* (2007), best-seller da lista do *The New York Times* e vencedor do prêmio literário William James como melhor livro de psicologia. Ele é fundador e presidente do projeto Imaginação Heroica.

PARTE I

PRISÃO



INTRODUÇÃO

Eu tinha um segredo que me aprisionava

Eu não sabia da arma carregada escondida sob a camisa, mas, no momento em que o capitão Jason Fuller entrou em meu consultório, em El Paso, num dia de verão de 1980, senti um aperto no estômago e uma fisgada na nuca. A guerra tinha me ensinado a perceber o perigo antes mesmo que eu fosse capaz de explicar por que estava com medo.

Jason era alto, tinha o físico magro de um atleta, mas seu corpo era tão rígido que ele mais parecia um pedaço de madeira do que um ser humano. Seus olhos azuis eram distantes, o queixo era duro e ele não falava, ou não conseguia falar. Eu o encaminhei para o sofá branco, onde ele se sentou reto, com as mãos nos joelhos. Eu não conhecia Jason e não tinha ideia do que havia desencadeado seu estado catatônico. Seu corpo estava próximo o suficiente para ser tocado, e sua angústia era quase palpável, mas ele estava longe, perdido. Nem parecia notar Tess, minha cachorrinha poodle cinza, que continuava parada, atenta, perto da mesa, como uma segunda estátua viva na sala.

Respirei fundo e procurei uma maneira de começar. Às vezes, começo a primeira sessão com o paciente me apresentando e contando um pouco da minha história e da abordagem que utilizo. Às vezes, pulo direto para a parte de identificar e investigar os sentimentos que trouxeram o paciente ao meu consultório. Com Jason, parecia essencial não pressionar com informações demais ou pedir que ficasse vulnerável. Ele estava completamente travado. Eu precisava encontrar uma maneira de lhe oferecer a

segurança de que ele precisava para arriscar-se a me mostrar o que mantinha tão fortemente guardado. Eu precisava prestar atenção ao sistema de alerta do meu corpo sem deixar meu senso de perigo encobrir a obrigação de perguntar:

– Como posso ser útil?

Ele não respondeu. Nem sequer piscou. Ele me lembrava um personagem que havia sido transformado em pedra. Que feitiço poderia libertá-lo?

– Por que agora? – perguntei.

Essa era a minha arma secreta. A pergunta que sempre faço a meus pacientes na primeira visita. Preciso saber por que eles estão motivados a mudar. Por que hoje, entre todos os dias, eles querem começar a trabalhar comigo? Por que hoje é diferente de ontem, da semana passada ou do ano passado? Por que é diferente de amanhã? Às vezes, a dor nos empurra e às vezes, a esperança nos puxa. Perguntar “Por que agora?” não é apenas fazer uma pergunta, é perguntar tudo.

Um dos olhos dele se fechou momentaneamente, mas ele não disse nada.

– Conte-me por que está aqui – tentei novamente.

Ele continuou mudo.

Senti meu corpo ficar tenso e ser tomado por uma onda de incerteza e pela consciência das tênues e decisivas encruzilhadas onde nos encontrávamos: dois seres humanos cara a cara, ambos vulneráveis, ambos correndo riscos enquanto nos esforçávamos para dar nome à angústia e descobrir sua cura. Jason não havia chegado com uma indicação oficial. Aparentemente viera ao meu consultório por conta própria. Mas eu sabia, por experiência pessoal e clínica, que mesmo quando a pessoa decide se curar, pode permanecer travada durante anos.

Considerando a gravidade dos sintomas que ele exibia, se eu não fosse capaz de fazê-lo falar, minha única alternativa seria recomendá-lo a meu colega, o psiquiatra chefe do Centro Médico do Exército William Beaumont, onde fiz meu doutorado. O Dr. Harold Kolmer diagnosticaria a catatonia de Jason, o internaria e provavelmente receitaria um medicamento antipsicótico – como o Haldol. Imaginei Jason numa camisola de hospital, os olhos ainda vidrados e o corpo, naquele momento tão tenso, retorcendo-se em convulsões devido aos espasmos musculares muitas vezes provocados pelos remédios prescritos para controlar a psicose.

Confio totalmente no conhecimento de meus colegas psiquiatras e sou grata aos medicamentos que salvam vidas, mas não gosto de pular direto para a internação se houver qualquer chance de sucesso com uma intervenção terapêutica. Eu temia que, se recomendasse internação e medicação para Jason sem primeiro explorar outras opções, ele trocaria um tipo de entorpecimento por outro. Os membros paralisados ganhariam movimentos involuntários da discinesia, uma espécie de dança descoordenada de tiques e movimentos repetitivos que acontece quando o sistema nervoso envia o sinal para o corpo se mover sem a permissão da mente. O sofrimento dele, não importava a causa, poderia ser silenciado – mas não resolvido – pelas drogas. Talvez ele viesse a se sentir melhor, ou sentir menos – o que muitas vezes confundimos com a sensação de melhorar – mas não ficaria curado.

E agora? Eu pensava enquanto os minutos se arrastavam pesados e Jason continuava sentado estático em meu sofá. Ele estava ali porque queria, mas ainda assim permanecia aprisionado. Eu tinha apenas uma hora. Uma oportunidade. Conseguiria fazê-lo se abrir? Conseguiria ajudá-lo a anular o potencial violento que eu sentia tão vividamente como o vento do ar-condicionado na minha pele? Conseguiria mostrar para ele que, quaisquer que fossem seu problema e sua dor, ele já possuía a chave para a própria liberdade? Na época, eu não tinha como saber que, se fracassasse em fazer Jason falar naquele dia, um destino bem pior do que um quarto de hospital o aguardava: uma vida em uma prisão de verdade, provavelmente no corredor da morte. Na época, eu só sabia que precisava tentar.

Enquanto analisava Jason, entendi que para alcançá-lo não poderia apelar para os sentimentos. Devia usar uma linguagem mais confortável e familiar para alguém das Forças Armadas. Eu devia dar ordens. Minha única esperança de destravá-lo era fazer com que o sangue circulasse pelo seu corpo.

– Vamos dar uma caminhada – falei.

Não perguntei. Dei a ordem.

– Capitão, vamos levar Tess ao parque. Agora.

Jason pareceu entrar em pânico por um momento. Lá estava uma mulher, uma estranha, falando com um pesado sotaque húngaro e dizendo

a ele o que fazer. Vi que ele olhou ao redor, como se estivesse pensando “Como faço para sair daqui?”. Mas ele era um bom soldado. Ficou de pé.

– Sim, senhora – respondeu. – Sim, senhora.

Logo eu descobriria a origem do trauma de Jason e ele descobriria que, apesar de nossas óbvias diferenças, tínhamos muita coisa em comum. Ambos conhecíamos a violência. E ambos sabíamos como era ficar paralisado. Eu também carregava uma ferida dentro de mim, uma tristeza tão profunda que por muitos anos não fora capaz de falar a respeito com ninguém.

O passado ainda me assombrava: uma sensação de atordoamento e ansiedade sempre surgia quando eu ouvia sirenes, passos pesados ou homens gritando. Isso, eu aprendera, é o trauma. A sensação quase permanente no estômago de que alguma coisa está errada – ou de que algo terrível está para acontecer – faz as respostas automáticas do medo em meu corpo me dizerem para fugir, me proteger, me esconder do perigo que está em toda parte. Meu trauma pode ainda aparecer em situações prosaicas. Uma visão súbita ou um cheiro específico têm o poder de me transportar de volta para o passado. No dia em que conheci o capitão Fuller, fazia mais de trinta anos que eu tinha sido libertada dos campos de concentração do Holocausto. Hoje, mais de setenta anos se passaram. O que aconteceu não pode ser esquecido, muito menos mudado. Porém, ao longo do tempo, aprendi que posso escolher como reagir ao passado. Posso me sentir triste ou esperançosa, posso ficar deprimida ou feliz. Sempre temos essa escolha, essa oportunidade de controle. *Estou aqui, isso é agora*, aprendi a repetir para mim mesma, sem parar, até o pânico começar a diminuir.

O senso comum diz que se uma coisa incomoda ou provoca ansiedade, você simplesmente não deve olhar para ela. Não deve encará-la. Portanto, temos o hábito de fugir dos traumas do passado, das dificuldades, dos conflitos e dos desconfortos. Durante grande parte da minha vida adulta eu achei que minha sobrevivência no presente dependia de manter afastados o passado e o sofrimento que ele provocava. Em meus primeiros anos como imigrante em Baltimore, nos Estados Unidos nos anos 1950, eu nem sequer sabia como pronunciar Auschwitz em inglês. Não que eu

quisesse contar que estive lá. Eu não queria que ninguém sentisse pena de mim. Não queria que ninguém soubesse.

Eu queria falar inglês sem sotaque e me esconder do passado. Na ânsia de me integrar e com medo de ser engolida pelos meus traumas, me esforcei bastante para manter minha dor em segredo. Eu ainda não tinha percebido que meu silêncio e meu desejo de aceitação, ambos baseados no medo, eram maneiras de fugir de mim mesma. Nem que ao escolher não enfrentar diretamente a mim ou ao passado, eu ainda escolhia não ser livre, mesmo décadas depois de meu encarceramento. Eu tinha um segredo que me aprisionava.

O capitão do Exército catatônico, sentado imóvel no meu sofá, me lembrou de algo que eu descobrira com o tempo: que quando obrigamos nossas verdades e histórias a se esconderem, os segredos podem se tornar o próprio trauma, a própria prisão. Longe de diminuir a dor, o que nos recusamos a aceitar se torna tão intransponível quanto as paredes de tijolos e barras de aço. Quando não nos permitimos sofrer por nossas perdas, feridas e decepções, estamos condenados a revivê-las.

A liberdade está em aprender a aceitar o que aconteceu. Liberdade significa reunir coragem para dismantelar a prisão, tijolo por tijolo.

Coisas ruins acontecem com todo mundo. Não podemos mudar isso. Se olharmos para a nossa certidão de nascimento, por acaso lá está escrito que a vida será fácil? Não, mas muitas pessoas permanecem presas em um trauma ou dor, incapazes de viver de maneira plena. Isso, no entanto, é possível mudar.

Recentemente, no Aeroporto de Nova York, enquanto esperava meu voo de volta para casa em San Diego, fiquei sentada analisando os rostos de cada estranho que passava. O que vi me emocionou profundamente. Vi tédio, fúria, tensão, preocupação, confusão, desânimo, decepção, tristeza e, o mais preocupante, vazio. Fiquei muito triste ao notar tão pouca alegria naqueles rostos. Mesmo os momentos mais maçantes da vida são oportunidades para sentir esperança, leveza, felicidade. A rotina faz parte da vida, assim como o sofrimento e o estresse. Por que algumas vezes nos esforçamos para nos sentirmos vivos e outras nos distanciamos

da sensação de viver plenamente? Por que é tão desafiador trazer vida para a vida?

Se você me perguntasse qual é o diagnóstico mais comum entre as pessoas que atendo, eu não diria depressão ou transtorno de estresse pós-traumático, embora essas doenças sejam bastante recorrentes entre aqueles que conheço, amo e oriento para a liberdade. Eu diria que é a fome. Temos fome. Fome de aprovação, de atenção, de afeição. Temos fome de liberdade para aceitar a vida e para realmente nos conhecermos e sermos nós mesmos.

Minha própria busca pela liberdade e meus anos de experiência como psicóloga clínica me ensinaram que o sofrimento é universal, mas que o complexo de vítima é opcional. Existe uma diferença entre ser vítima e assumir o papel de vítima. Somos todos suscetíveis a nos tornar vítimas de alguma maneira. Todos sofreremos algum tipo de aflição, desgraça ou abuso causado por pessoas ou circunstâncias sobre as quais não temos controle. Isso é ser vítima. É algo que vem de fora. É o valentão da escola, o chefe furioso, a esposa que agride, o amante que trai, a lei que discrimina, o acidente que o leva para o hospital.

Em contrapartida, o complexo de vítima vem de dentro. Ninguém pode fazer você se sentir inferior, a não ser você mesmo. Nós nos tornamos vítimas não pelo que acontece conosco, mas quando escolhemos nos agarrar ao sofrimento. Desenvolvemos uma forma de pensar e de agir que é rígida, culpada, pessimista, presa ao passado, rancorosa, punitiva e sem limites saudáveis. Nós nos tornamos nossos próprios carcereiros quando escolhemos ficar confinados ao papel de vítima.

Quero deixar uma coisa bem clara. Quando falo de vítimas e sobreviventes, não estou culpando as vítimas – muitas jamais tiveram chance de se defender. Nunca poderia culpar aqueles que foram enviados para as câmaras de gás, que morreram de fome ou mesmo os que correram na direção da cerca elétrica de arame farpado. Sofro por todas as pessoas que são condenadas à violência e à destruição todos os dias. E vivo para orientar os outros a se fortalecerem diante das adversidades da vida.

Também quero dizer que não existe uma hierarquia do sofrimento. Não há nada que torne a minha dor maior ou menor que a sua, nenhum gráfico no qual possamos registrar a importância relativa de uma dor sobre a outra. As pessoas me dizem “As coisas na minha vida estão muito difíceis

agora, mas não tenho o direito de reclamar – não é *Auschwitz*”. Esse tipo de comparação pode nos levar a minimizar ou depreciar nosso sofrimento. Ser um “sobrevivente” exige aceitação total do que aconteceu. Menos-prezar sua dor ou se punir porque se sente perdido, isolado ou assustado com os desafios da vida – por mais insignificantes que esses desafios pareçam para os outros – também é escolher bancar a vítima. Ao fazer isso, não estamos vendo nossas opções. Estamos nos julgando. Não quero que você leia minha história e diga “Meu sofrimento é menos importante”. Quero que você afirme “Se você pode fazer isso, eu também posso!”.

Certa manhã eu atendi a duas pacientes, uma logo depois da outra. As duas eram mães na faixa dos 40 anos. A primeira tinha uma filha hemofílica que estava morrendo. Ela passou a maior parte da consulta chorando e perguntando como Deus poderia tirar a vida da sua menina. Sinto muito por aquela mulher que se dedicou totalmente a cuidar da filha e estava arrasada com a perda iminente. Ela sentia raiva, sofria e não sabia se conseguiria sobreviver àquela dor.

A paciente seguinte tinha acabado de chegar do clube, não do hospital. Ela também passou a maior parte da consulta chorando. Estava chateada porque acabara de receber seu Cadillac novo e o carro tinha vindo no tom errado de amarelo. Aparentemente, seu problema era banal, principalmente se comparado ao da outra paciente, angustiada com a filha à beira da morte. Mas eu a conhecia suficientemente bem para entender que suas lágrimas de decepção pela cor do carro eram na realidade lágrimas de decepção em relação a coisas mais importantes que não estavam acontecendo do jeito que ela esperava – a solidão no casamento, o filho que tinha sido expulso de mais uma escola, as aspirações profissionais que ela abandonara para estar mais disponível para o marido e o filho. Muitas vezes os pequenos aborrecimentos da vida simbolizam perdas maiores e as aflições aparentemente insignificantes representam sofrimentos mais intensos.

Percebi naquele dia quanto as duas pacientes, que pareciam tão diferentes, tinham em comum uma com a outra e com todas as pessoas em toda parte. As duas estavam reagindo a situações que não podiam controlar e que haviam destruído suas expectativas. Ambas lutavam e sofriam por algo que não era o que queriam ou esperavam que fosse; estavam tentando conciliar o que era com o que deveria ser. A dor de cada uma era real. Cada

mulher estava presa em seu drama – que conhecemos quando nos encontramos em situações imprevistas, as quais não nos sentimos preparados para enfrentar. As duas mulheres mereciam minha compaixão. As duas tinham tudo para se curar. As duas, como todos nós, podiam escolher as atitudes e ações capazes de transformá-las de vítimas em sobreviventes mesmo que as circunstâncias que enfrentavam não mudassem. Sobreviventes não têm tempo para perguntar “Por que eu?”. Para os sobreviventes, a única pergunta relevante é “E agora?”.

Esteja você no início, no meio do caminho ou no outono de sua vida, quer tenha experimentado o sofrimento profundo ou esteja apenas começando a enfrentar dificuldades, esteja se apaixonando pela primeira vez ou perdendo seu parceiro de vida para a velhice, esteja se curando de uma situação transformadora ou em busca de pequenos ajustes que poderiam trazer mais alegria para sua vida, eu adoraria ajudá-lo a descobrir como escapar do campo de concentração de sua mente e a se tornar a pessoa que deveria ser. Eu adoraria ajudar você a se libertar do passado, dos fracassos e dos medos, da raiva e dos erros, do arrependimento e do sofrimento sem solução – e ter a liberdade de aproveitar a festa da vida em sua plenitude. Não há como escolher viver livre de dor, mas podemos escolher ser livres, nos libertar do passado e aceitar o possível. Convido você a escolher ser livre.

Como a *chala*, um pão típico judaico que minha mãe costumava fazer para nossa refeição de sexta-feira à noite, este livro é uma trança formada pela minha história de sobrevivência, pela minha trajetória de cura e pelos casos de pessoas queridas que tive o privilégio de orientar. Transmiti minha experiência da melhor forma que consegui lembrar. As histórias dos pacientes refletem com precisão a essência das experiências deles, embora eu tenha mudado os nomes e os detalhes que pudessem identificá-los. Em algumas situações, criei composições a partir de pacientes que passavam por desafios semelhantes. O que se segue é a história das escolhas, grandes e pequenas, que podem nos levar do trauma ao triunfo, da escuridão à luz, da prisão à liberdade.