



LA
BAILARINA
DE AUSCHWITZ

Edith Eger

Un inspirador testimonio
de valentía y supervivencia
en una Europa en guerra

booket

Edith Eger

La bailarina de Auschwitz

*Un inspirador testimonio de valentía
y supervivencia en una Europa en guerra*

Traducción de Jorge Paredes



INTRODUCCIÓN

YO ERA DUEÑA DE MI SECRETO Y MI SECRETO ME POSEÍA

No sabía que llevaba una pistola cargada oculta bajo la camisa, pero, en cuanto el capitán Jason Fuller entró en mi despacho de El Paso un día de verano de 1980, se me encogió el estómago y se me erizó el pelo de la nuca. La guerra me había enseñado a percibir el peligro antes incluso de poder explicar qué me había asustado.

Jason era alto, tenía la complexión esbelta de un atleta, pero su cuerpo estaba tan rígido que, más que humano, parecía de madera. Sus ojos azules tenían un aire distante, su mandíbula estaba inmóvil y no hablaba, o no podía hablar. Le conduje al sofá blanco de mi despacho. Se sentó envarado, con los puños apretados contra las rodillas. Nunca había visto a Jason y no tenía ni idea de qué había provocado su estado catatónico. Tenía su cuerpo lo suficientemente cerca para poder tocarlo y su angustia casi se podía palpar, pero él estaba muy lejos de allí, perdido. Ni siquiera parecía percibir la presencia de mi caniche plateada, Tess, que prestaba atención junto a mi escritorio, como una segunda estatua viviente en la habitación.

Respiré profundamente y busqué una manera de empezar. A veces, empiezo la primera sesión presentándome y explicando un poco mi historia y mi perspectiva. Otras

veces, paso directamente a identificar y analizar los sentimientos que han llevado al paciente a mi consulta. Con Jason, parecía fundamental no agobiarle con demasiada información ni pedirle que se mostrara vulnerable demasiado rápido. Estaba absolutamente bloqueado. Tenía que encontrar la manera de proporcionarle la seguridad y el espacio necesarios para que se arriesgara a mostrarme lo que guardaba tan celosamente en su interior, fuera lo que fuera. Y tenía que prestar atención a mi sistema de alarma corporal para evitar que mi percepción de peligro anulara mi capacidad de ayudarlo.

—¿En qué puedo ayudarte? —pregunté.

No contestó. Ni siquiera pestañeó. Me recordaba a un personaje de una leyenda o un cuento popular que se hubiera convertido en piedra. ¿Qué hechizo mágico podría liberarlo?

—¿Por qué ahora? —pregunté. Esa era mi arma secreta. La pregunta que hago siempre a mis pacientes en la primera visita. Necesito saber qué les ha motivado a cambiar. ¿Por qué quieren empezar a trabajar conmigo precisamente hoy? ¿Por qué hoy es diferente de ayer, de la semana pasada o del año pasado? ¿Por qué hoy es distinto de mañana? A veces, es el dolor el que nos impulsa y, a veces, es la esperanza. Preguntar «¿Por qué ahora?» no se limita a plantear una pregunta; lo cuestiona todo.

Uno de sus ojos se cerró brevemente. Pero no dijo nada.

—Dime por qué estás aquí —insistí.

Él seguía sin decir nada.

Mi cuerpo se tensó con una oleada de incertidumbre ante la constatación de la fragilidad de la encrucijada ante la que nos encontrábamos: dos humanos frente a frente, ambos vulnerables, ambos arriesgándonos mientras pug-

nábamos por identificar una angustia para encontrar su cura. Jason no había llegado allí con una recomendación oficial. Al parecer, había acudido a mi consulta por decisión propia. Sin embargo, yo sabía por mi experiencia clínica y personal que incluso cuando alguien decide curarse, puede permanecer paralizado durante años.

Dada la gravedad de los síntomas que mostraba, si no conseguía acceder a él, mi única alternativa sería recomendarle a mi colega, el jefe de psiquiatría del Centro Médico del Ejército William Beaumont, donde había realizado mi doctorado. El doctor Harold Kolmer le diagnosticaría cata-tonia, le hospitalizaría y, probablemente, le recetaría algún medicamento antipsicótico como el haloperidol. Me imaginé a Jason vestido con una bata de hospital, con los ojos aún vidriosos, el cuerpo, ahora tan tenso, retorciéndose por los espasmos musculares consecuencia de los fármacos recetados para el tratamiento de la psicosis. Confío plenamente en los conocimientos de mis colegas psiquiatras y agradezco la medicación que salva vidas. Sin embargo, no me gusta precipitarme a la hora de ingresar a los pacientes si la intervención terapéutica tiene alguna probabilidad de éxito. Tenía miedo de que, si recomendaba la hospitalización y medicación de Jason sin analizar antes otras opciones, cambiaría una insensibilidad por otra, las extremidades inmóviles por los movimientos involuntarios de la discinesia, una danza descoordinada de tics y gestos repetitivos que se produce cuando el sistema nervioso envía al cuerpo señales para que se mueva sin permiso de la mente. Su dolor, fuera cual fuera la causa, podría quedar enmudecido por los fármacos, pero no se eliminaría. Quizá se sentiría mejor, o sentiría menos, cosa que a menudo confundimos con sentirse mejor, pero no se curaría.

«¿Y ahora qué?», me pregunté mientras los minutos transcurrían pesadamente con Jason inmóvil en el sofá, por decisión propia, pero todavía prisionero. Solo tenía una hora. Una oportunidad. ¿Podría acceder a él? ¿Podría ayudarle a eliminar su potencial para la violencia, el cual podía sentir a través de mi piel tan claramente como la corriente del aire acondicionado? ¿Podría ayudarle a ver que, fuera cual fuera su problema y fuera cual fuera su dolor, él tenía la llave que le conduciría a la libertad? Yo entonces no sabía que, si no conseguía acceder a Jason aquel mismo día, le esperaba un destino mucho peor que una habitación de hospital: una vida en una cárcel de verdad, probablemente en el corredor de la muerte. Entonces solo sabía que tenía que intentarlo.

Al examinar a Jason supe que para acceder a él no podría recurrir al lenguaje de los sentimientos; me decanté por un lenguaje más cómodo y habitual para alguien perteneciente al ejército. Le daría órdenes. Tenía la impresión de que la única esperanza de desbloquearle era hacer que la sangre circulase por su cuerpo.

—Vamos a dar un paseo —dije. No pregunté. Di la orden—. Capitán, vamos a llevar a Tess al parque, ahora.

Jason pareció aterrorizado por un momento. Allí estaba aquella mujer, una extraña con un marcado acento húngaro, diciéndole lo que tenía que hacer. Podía verlo mirar a su alrededor, preguntándose: «¿Cómo puedo salir de aquí?». Pero era un buen soldado. Se levantó.

—Sí, señora —dijo—. Sí, señora.

No tardé en descubrir el origen del trauma de Jason, y él descubrió que, a pesar de nuestras evidentes diferencias,

teníamos mucho en común. Los dos conocíamos la violencia. Y los dos sabíamos qué era quedarse paralizado. Yo también tenía una herida en mi interior, una pena tan profunda que, durante muchos años, había sido incapaz de explicársela a nadie.

Mi pasado me seguía atormentando: una sensación de angustia y mareo cada vez que oía sirenas, pisadas ruidosas u hombres gritando. Eso, como aprendí, es un trauma: una sensación casi permanente en el estómago de que algo va mal, o de que algo terrible está a punto de suceder, reacciones automáticas de mi cuerpo ante el miedo diciéndome que huya, que me proteja, que me esconda del peligro que está en todas partes. Mi trauma puede incluso surgir en situaciones cotidianas. Una imagen repentina, un olor concreto, pueden trasladarme al pasado. El día que conocí al capitán Fuller, habían pasado más de treinta años desde que había sido liberada de los campos de concentración del Holocausto. Hoy han pasado más de setenta. Lo sucedido no puede olvidarse ni cambiarse jamás. Pero, con el tiempo, he aprendido que puedo decidir cómo reaccionar ante el pasado. Puedo sentirme desgraciada o esperanzada. Puedo sentirme deprimida o feliz. Siempre tenemos la posibilidad de decidir, la posibilidad de tener el control. He aprendido a decirme a mí misma, una y otra vez, hasta que la sensación de pánico empieza a remitir, que «estoy aquí. Esto es ahora».

La lógica habitual propone que, si algo te molesta o te provoca ansiedad, no lo mires. No te recrees en ello. No vayas. De modo que huimos de traumas y sufrimientos pasados o de incomodidades y conflictos actuales. Durante gran parte de mi madurez, creí que mi supervivencia en el presente dependía de mantener encerrado el pasado y sus

tinieblas. Durante mis primeros años como inmigrante en Baltimore en la década de 1950, ni siquiera sabía pronunciar Auschwitz en inglés. En cualquier caso, no habría querido explicarle a nadie que había estado allí, aunque hubiera podido. No quería la compasión de nadie. No quería que nadie lo supiera.

Yo solo quería ser una auténtica yanqui. Hablar inglés sin acento. Esconderme del pasado. Ansiosa por integrarme y temiendo ser engullida por el pasado, me esforcé mucho por ocultar mi dolor. Aún no había descubierto que tanto mi silencio como mi deseo de aceptación, ambos basados en el miedo, eran una forma de huir; que al decidir no plantar cara al pasado ni a mí misma, décadas después del fin de mi encierro literal, seguía optando por no ser libre. Yo era dueña de mi secreto, y mi secreto me poseía.

El capitán del ejército, sentado inmóvil en mi sofá, cata-tónico, me recordó lo que yo misma había acabado por descubrir: que cuando ocultamos a la fuerza nuestra realidad y nuestra historia, los secretos pueden convertirse en trauma, en prisión. Lejos de disminuir el dolor, todo lo que nos negamos a intentar aceptar se convierte en una realidad tan inexpugnable como los muros de cemento y las barras de acero. Si no nos permitimos afligirnos por nuestras pérdidas, heridas y decepciones, estamos condenados a revivirlas.

La libertad reside en aceptar lo sucedido. La libertad significa armarnos de valor para dismantelar la prisión pieza a pieza.

* * *

Cosas malas, me temo, le pasan a todo el mundo. Eso no lo podemos cambiar. Si miras tu certificado de naci-

miento, ¿pone en algún sitio que la vida vaya a ser fácil? No. Sin embargo, muchos de nosotros seguimos atrapados en un trauma o pesar, incapaces de vivir plenamente nuestras vidas. Pero eso sí que lo podemos cambiar.

Recientemente, en el aeropuerto Kennedy, mientras esperaba mi vuelo de vuelta a San Diego, me senté y estudié los rostros de todos los desconocidos que pasaban. Lo que vi me conmovió profundamente. Vi aburrimiento, rabia, tensión, preocupación, confusión, desánimo, decepción, tristeza y, lo más preocupante de todo, vacío. Me entristeció mucho ver tan poca alegría y risa. Incluso los momentos más insulsos de nuestra vida son oportunidades para experimentar esperanza, optimismo y felicidad. La vida mundana también es vida. Igual que la vida dolorosa y la vida estresante. ¿Por qué a menudo nos causa desasosiego sentirnos vivos, o nos alejamos de la posibilidad de sentir la vida plenamente? ¿Por qué cuesta tanto llenar la vida de vida?

Si me preguntaran cuál es el diagnóstico más habitual de las personas a las que trato, no respondería depresión ni trastorno de estrés postraumático, a pesar de que esas afecciones son absolutamente habituales entre quienes he conocido, amado y guiado a la libertad. No, diría que es el hambre. Estamos hambrientos. Tenemos hambre de aprobación, de atención, de afecto. Tenemos hambre de libertad para aceptar la vida, conocernos y ser realmente nosotros mismos.

Mi propia búsqueda de la libertad y mis años de experiencia como licenciada en Psicología Clínica me han enseñado que el sufrimiento es universal. Sin embargo, el victimismo es opcional. Existe una diferencia entre victimización y victimismo. Todos podemos ser victimizados de

algún modo en el transcurso de nuestras vidas. Todos, en algún momento, padeceremos algún tipo de desgracia, calamidad o abuso, provocados por circunstancias, personas o instituciones sobre las que tenemos poco o ningún control. Así es la vida. Y eso es la victimización. Viene del exterior. Son los matones del barrio, el jefe que se enfada, el marido que pega, el amante que engaña, la ley discriminatoria, el accidente que te envía al hospital.

En cambio, el victimismo procede del interior. Nadie puede convertirnos en víctima excepto nosotros mismos. Nos convertimos en víctimas, no por lo que nos sucede, sino porque decidimos aferrarnos a nuestra victimización. Desarrollamos una mentalidad de víctima; una forma de pensar y de ser rígida, culpabilizadora, pesimista, atrapada en el pasado, implacable, castigadora y sin límites o fronteras saludables. Nos convertimos en nuestros propios carceleros cuando optamos por limitarnos mediante la mentalidad de la víctima.

Quiero dejar muy clara una cosa. Cuando hablo de víctimas y supervivientes, no estoy culpando a las víctimas, muchas de las cuales no tuvieron nunca una oportunidad. Nunca podría culpar a quienes fueron enviados directamente a las cámaras de gas o murieron en su catre, ni siquiera a quienes se electrocutaron con la alambrada electrificada. Siento pena por todas las personas, sea cual sea su procedencia, condenadas a sufrir violencia y destrucción. Vivo para guiar a otras hacia una posición de fortalecimiento ante todas las penurias de la vida.

Quiero decir también que no existe una jerarquía del sufrimiento. No hay nada que haga que mi dolor sea mejor o peor que el tuyo, no existe ninguna gráfica en la que podamos plasmar la importancia relativa de un pesar respec-

to a otro. La gente me dice: «Estoy pasando por un momento muy duro de mi vida, pero no tengo derecho a quejarme; esto no es Auschwitz». Estas comparaciones pueden llevarnos a minimizar o subestimar nuestro propio sufrimiento. Ser un superviviente, salir adelante, requiere una aceptación absoluta de lo que se ha sido y lo que se es. Si menospreciamos nuestro dolor o nos castigamos por sentirnos perdidos, solos o asustados ante las vicisitudes de nuestras vidas, por muy insignificantes que estas le parezcan a cualquiera, estaremos decidiendo ser víctimas. No veremos nuestras opciones. Nos estaremos juzgando. No quiero que escuches mi historia y digas: «Mi sufrimiento es menos grave». Quiero que escuches mi historia y digas: «¡Si ella puede hacerlo, yo también!».

Una mañana atendí a dos pacientes de manera consecutiva, ambas eran madres de unos cuarenta y tantos años. La primera mujer tenía una hija que se estaba muriendo de hemofilia. Se pasó la mayor parte de la visita llorando, preguntando cómo era Dios capaz de arrebatarle la vida a su niña. Sentí una enorme pena por aquella mujer; se dedicaba en cuerpo y alma al cuidado de su hija y estaba destrozada ante su inminente pérdida. Estaba enfadada, afligida y no estaba segura en absoluto de si sobreviviría al dolor. Mi siguiente paciente acababa de llegar del club de campo, no del hospital. También ella se pasó gran parte de la hora llorando. Estaba disgustada porque le acababan de entregar su nuevo Cadillac y el tono de amarillo de la carrocería no era el correcto. A primera vista, su problema parecía insignificante, especialmente al compararlo con la angustia de mi paciente anterior ante la muerte de su hija. Sin embargo, yo la conocía lo suficiente para entender que sus lágrimas de decepción por el color de su coche eran en

realidad lágrimas de decepción por otras cosas más importantes de la vida que no le habían salido como esperaba: un matrimonio en el que se sentía sola, un hijo expulsado por enésima vez de otro colegio, sus aspiraciones de desarrollar una carrera profesional que había abandonado para estar más disponible para su marido y su hijo. A menudo, los pequeños disgustos de nuestra vida simbolizan pérdidas mayores; las preocupaciones aparentemente insignificantes indican un dolor mayor.

Aquel día, me di cuenta de lo mucho que mis dos pacientes, aparentemente tan distintas, tenían en común entre sí y con todo el mundo. Ambas mujeres reaccionaban frente a una situación que no podían controlar y ante la que sus expectativas se habían visto truncadas. Ambas padecían y sufrían porque algo no era como deseaban o esperaban que fuera; estaban intentando conciliar lo que sucedía con lo que debería haber sucedido. El dolor de las dos mujeres era real. Cada una de ellas estaba sumida en el drama humano de encontrarse ante una situación que no hemos visto venir y que no estamos preparados para gestionar. Ambas mujeres merecían mi compasión. Ambas tenían capacidad para curarse. Las dos, como todos nosotros, podían decidir adoptar una actitud y realizar acciones que las hicieran pasar de ser víctimas a supervivientes, aunque las circunstancias a las que se enfrentaban no cambiasen. Los supervivientes no tienen tiempo de preguntar, «¿Por qué a mí?». Para los supervivientes, la única pregunta relevante es: «¿Y ahora, qué?».

Tanto si estás en los albores de tu vida como si estás en la plenitud o en el ocaso, tanto si has experimentado un

profundo pesar como si simplemente estás empezando a sufrir, tanto si te estás enamorando por primera vez como si estás perdiendo a tu pareja de edad avanzada, tanto si te estás recuperando de un suceso trascendente como si estás tratando de hacer algunos pequeños ajustes que podrían aportar más alegría a tu vida, me gustaría ayudarte a descubrir cómo escapar del campo de concentración de tu vida y convertirte en la persona que tenías que ser. Me encantaría ayudarte a experimentar la libertad frente al pasado, libertad frente a los fracasos y miedos, libertad frente a la rabia y los errores, libertad frente al remordimiento y el duelo no superado, y libertad para disfrutar plenamente del rico festín de la vida. No podemos decidir tener una vida sin dolor. Pero podemos decidir ser libres, escapar del pasado, nos suceda lo que nos suceda, y adaptarnos a lo posible. Te invito a que decidas ser libre.

Como el *jalá* que hacía mi madre para la cena de los viernes, este libro tiene tres partes: mi historia de supervivencia, mi historia de autocuración y las historias de las maravillosas personas a las que he tenido el privilegio de guiar a la libertad. He transmitido mi experiencia tal como la recuerdo. Las historias de los pacientes reflejan fielmente el fondo de sus experiencias, pero he cambiado todos los nombres y detalles identificativos y, en algunos casos, he combinado pacientes que experimentaban problemas parecidos. Lo que sigue es la historia de las decisiones, grandes y pequeñas, que pueden conducirnos del trauma al triunfo, de la oscuridad a la luz, de la reclusión a la libertad.