“O que aprendi em Auschwitz.” Edith Eger partilha a vida no campo de concentração em novo livro

> *A psicóloga diz que descobriu a força interior em Auschwitz, ao criar um mundo alternativo em que podiam espancá-la, enviá-la para a câmara de gás, mas nunca lhe poderiam matar o espírito. O novo livro já está disponível.*

Por Margarida Serra com Carolina Quaresma

Depois de ter escrito o primeiro livro que se tornou um bestseller quase aos 90 anos, Edith Eger arriscou avançar para uma nova obra. A psicóloga que sobreviveu a Auschwitz diz que está no anoitecer da vida, mas ainda se sente com força para continuar a trabalhar e decidiu partilhar com os leitores o que aprendeu no campo de concentração.

Incentivada por centenas de cartas e telefonemas pedindo-lhe conselhos práticos, Edith Eger deitou mãos à obra e escreveu “The Gift“. Em português, o livro chama-se “O que aprendi em Auschwitz”.

Ouvida pela **TSF**, esta judia húngara, naturalizada norte-americana, lembra que todos podem fazer opções.

“As pessoas queriam saber como agir, como mudar. Eu acho que podemos encontrar algo de bom em tudo. Tudo o que nos acontece tem uma dádiva no interior e temos de procurá-la. Quando, em Auschwitz, depois de nos raparem o cabelo, a minha irmã me perguntou como eu estava, eu tinha uma opção, como todos temos: podemos chamar à atenção para o que perdemos ou para o que ainda temos. Em vez de lhe dizer como estava, nua e

careca, eu disse: ‘Magda, tens uns olhos lindos e, com o cabelo, eu não os conseguia ver'”, admite.

Edith Eger explica, no livro, que, para mudar, é essencial o amor-próprio. Mas como é que isso se alcança? Eger diz à **TSF** que é fundamental “perdoar-se a si próprio e por os julgamentos de lado”. “Deixe de se culpar por algo que não aconteceu. Pense que é muito importante ter amor-próprio”, afirma.

A psicóloga defende que o amor-próprio faz parte de um processo que passa também por conseguirmos expressar os nossos sentimentos.

“Não podemos curar aquilo que não sentimos e, por isso, chorar é bom, porque aquilo que sai do nosso corpo não nos faz mal e o que fica faz. Por isso, se tiver algum segredo, lembre-se que o oposto de depressão é expressão, o que sai de dentro de nós não nos causa doenças”, refere.

Muitas vezes, as barreiras à mudança são erguidas por nós próprios. A força da nossa mente é, por isso, decisiva.

“Eu tenho uma boa alma e um bom espírito e estou sempre à procura de como encontrar algo bom em tudo. Auschwitz deu-me a oportunidade de olhar para dentro de mim e não ficar à espera que alguém me salvasse”, admite, acrescentando que “o maior campo de concentração está na nossa mente e a chave no nosso bolso”.

Edith Eger afirma que descobriu a força interior em Auschwitz ao criar um mundo alternativo em que a podiam espancá-la, enviá-la para a câmara de gás, mas nunca lhe poderiam matar o espírito. Um mundo em que era livre e os nazis iam pagar com a consciência aquilo que estavam a fazer e em que eles eram os verdadeiros prisioneiros.

Fonte: TSF