

**HERANÇA
EMOCIONAL**

GALIT ATLAS

HERANÇA
EMOCIONAL

Tradução de
André Morgado

alma
dos
livros

Este livro é dedicado à memória de Lewis Aron.

*Nesses dias, ninguém mais dirá: «Os pais comeram as uvas verdes,
e os dentes dos filhos é que sofreram».
Jeremias 31:29*

ÍNDICE

<i>Um traço na mente</i>	13
 <i>Primeira Parte. Os nossos avós: trauma herdado</i>	
de gerações passadas	23
1. Vida e morte no amor	25
2. Confusão de línguas	41
3. Sexo, suicídio e o enigma do luto	59
4. A radioatividade do trauma	69
 <i>Segunda Parte. Os nossos pais: os segredos de outros</i>	
5. Quando os segredos se tornam espectros	86
6. Bebés indesejados	92
7. Licença para chorar	108
8. Irmão morto, irmã morta	126
 <i>Terceira Parte. Nós mesmos: quebrar o círculo</i>	
9. O sabor da amargura	133
10. O círculo da violência	147
11. A vida que não é examinada	163
 <i>Abre-se uma porta</i>	 185
<i>Agradecimentos</i>	189

UM TRAÇO NA MENTE

Cada família carrega consigo alguma história de trauma. Cada trauma é vivido dentro de uma família de uma forma única e deixa a sua marca emocional naqueles que ainda estão por nascer.

Na última década, a psicanálise contemporânea e a pesquisa empírica expandiram a literatura sobre a epigenética e o trauma herdado, investigando as maneiras como este é transmitido de uma geração para outra e mantido nas nossas mentes e corpos como se fosse nosso.

Estudando a transmissão intergeracional do trauma, os clínicos investigam como é que o dos nossos antepassados é passado como herança emocional, deixando um traço nas nossas mentes e nas de gerações futuras.

Herança Emocional aborda experiências silenciadas que pertencem não apenas a nós, mas também aos nossos pais, avós e bisavós; e fala dos modos como afetam as nossas vidas. São estes segredos que muitas vezes nos impedem de viver em pleno potencial. Afetam a nossa saúde mental e física, criam vazios entre aquilo que queremos para nós e aquilo que somos capazes de ter, e perseguem-nos como espectros. Este livro irá apresentar os laços que ligam passado, presente e futuro, questionando: como podemos seguir em frente?

Desde muito jovens que os meus irmãos e eu aprendemos a reconhecer os temas acerca dos quais não era aceitável falar. Nunca falávamos da morte. Tentávamos não mencionar o sexo, e era melhor não estarmos demasiado tristes, zangados ou desapontados, e não devíamos, de forma alguma, falar demasiado alto. Os nossos pais não nos carregaram com infelicidade e acreditavam no otimismo. Quando descreviam a sua infância, pintavam-na de belas cores, escondendo o trauma, a pobreza e a dor do racismo e da imigração.

Os meus pais eram crianças pequenas quando as suas famílias deixaram tudo para trás e emigraram para Israel – o meu pai do Irão

e a minha mãe da Síria. Cresceram ambos com seis irmãos em bairros pobres e lutavam não só contra a pobreza, como também contra o preconceito, por virem de um grupo étnico considerado inferior no Israel dos anos 1950.

Sei que o meu pai teve duas irmãs que ficaram doentes e morreram quando eram bebês, ainda ele não tinha nascido. Além disso, tive conhecimento de que também ele, em bebê, esteve muito doente e quase não sobreviveu. O meu avô, cego de nascença, necessitava da ajuda dele no trabalho, a vender jornais nas ruas. Na minha infância, estava consciente de que o meu pai não fora à escola e de que trabalhara para apoiar a família desde os seus sete anos. Ele ensinou-me a trabalhar no duro, pois desejava que eu tivesse a educação que nunca conseguiu pagar para ele.

Tal como o meu pai, também a minha mãe lutou desde bebê contra uma doença mortal. Perdeu o irmão mais velho quando tinha dez anos, naquele que representou um enorme trauma para toda a família. Ela não tinha memórias da sua infância e, por isso, não conheço nada acerca dessa fase da sua vida. Não sei se os meus pais algum dia perceberam quão semelhantes eram as suas histórias, como os seus laços estavam silenciosamente amarrados pela doença, pela pobreza, pelas perdas antigas e pela vergonha.

Tal como muitas outras famílias, a nossa era conivente e partilhava o entendimento não falado de que o silêncio era a melhor maneira de apagar o que não era agradável. Nessa época, assumia-se que aquilo de que não nos lembrávamos não nos magoava. Mas e se evitar iniciar linhas consecutivas da mesma forma de que não nos recordamos for, na verdade, lembrado, apesar dos nossos melhores esforços?

Eu era a filha mais velha e o passado traumático vivia no meu corpo.

Onde eu cresci havia guerra e, muitas vezes, nós, os miúdos, sentíamos-nos assustados, não completamente conscientes de que estávamos a crescer à sombra do Holocausto e de que a violência, a perda e o luto sem fim eram a nossa herança nacional.

A Guerra do Yom Kippur, então a quinta desde 1948, rebentou quando eu tinha apenas dois anos. A minha irmã nasceu no primeiro dia. Tal como todos os outros homens, o meu pai foi chamado para servir no exército. Fui deixada com um vizinho, enquanto a minha

mãe seguiu sozinha para o hospital, para dar à luz a minha irmã. O ataque em massa contra Israel apanhou toda a gente de surpresa, e muitos soldados feridos deram entrada nos hospitais, que ficaram demasiado apinhados para mulheres em trabalho de parto. Foram transferidas para os corredores.

Não me lembro muito bem dessa guerra, mas, como é hábito acontecer com as experiências de infância, tudo aquilo foi percebido como sendo muito normal. Nos anos seguintes, a escola realizava mensalmente um «exercício de guerra». Nós, as crianças, caminhávamos em silêncio para os abrigos, felizes por, em vez de estudarmos, estarmos entretidos com jogos de tabuleiro no abrigo, a brincar com o míssil que nos poderia atingir ou os terroristas que viriam com armas e nos tomariam como reféns. Ensinarão-nos que não seria muito difícil lidar com nada, que o perigo era uma parte normal da vida e que todos nós devíamos ser corajosos e manter o sentido de humor.

Nunca tive medo da escola; só à noite é que tinha receio de que um terrorista pudesse escolher a nossa casa entre todas as outras do país e, depois, eu não fosse capaz de salvar a minha família. Pensei em todos os bons sítios que as pessoas podiam usar para se esconderem durante o Holocausto: as caves, os sótãos, por detrás de uma estante com livros, no armário. O segredo era conseguir estar sempre em silêncio.

Porém, eu não era muito boa a ficar em silêncio. Em adolescente, comecei a fazer música, perguntando-me se tudo aquilo de que necessitava era de fazer barulho e ser ouvida. Quando estava em palco, a música era mágica. Deu voz ao que eu, de outro modo, não podia verbalizar. Foi o meu protesto contra o que não era dito.

Depois, em 1982, rebentou a Guerra do Líbano e eu já tinha idade suficiente para reconhecer que algo terrível estava a acontecer. Foram acrescentados mais e mais nomes ao memorial da escola, desta vez de jovens que conhecíamos. Os pais que haviam perdido os seus filhos iam à escola para a cerimónia do Dia da Memória. Eu estava orgulhosa por ir cantar para eles, olhá-los nos olhos e garantir que não choraria, caso contrário arruinaria a música e alguém poderia tomar o meu lugar no microfone. Todos os anos acabávamos a cerimónia com *Shir La Shalom (Uma Canção para a Paz)*, uma das mais conhecidas

músicas israelitas. Cantávamos para a paz no fundo dos nossos corações. Queríamos ter um novo começo e libertar o nosso futuro.

Crezcemos com a promessa dos nossos pais de que, quando as crianças completassem dezoito anos e tivessem de servir no exército, não haveria mais guerras. Mas isso, até hoje, não aconteceu. Eu servi no exército como música, rezando pela paz, viajando de um quartel para outro, cruzando fronteiras, cantando para os soldados. Tinha dezanove anos quando começou a Guerra do Golfo.

Estávamos na estrada e o *rock and roll* que tocávamos era barulhento; de tal forma que tínhamos de ter a certeza de que não abafávamos o som das sirenes e podíamos correr para os abrigos e pôr as máscaras de gás a tempo. A dado momento, decidimos desistir das máscaras e dos abrigos e, em vez disso, correr para os telhados sempre que tocava uma sirene, para podermos ver os mísseis iraquianos e procurar adivinhar onde iriam cair. Após cada explosão atordoadora, regressávamos à nossa música e tocávamo-la ainda mais alta.

Cantámos para os amigos, que eram também os nossos companheiros de infância, vizinhos e irmãos. E quando eles choravam, como muitas vezes acontecia, eu sentia o poder de tocar um outro coração com o meu, dando voz ao inefável. A nossa música exprimia muito do que ninguém podia dizer em voz alta: que estávamos assustados, mas que não nos era permitido admiti-lo, nem mesmo a nós, que éramos demasiado novos e queríamos ir para casa, apaixonar-nos, viajar para longe. Que queríamos vidas normais, mas não tínhamos a certeza do que esse adjetivo queria dizer. Fazer música e cantá-la em voz alta era importante e libertador. Foi o princípio da minha jornada em busca de verdades, o desvelar da herança emocional dentro de mim.

Por fim, alguns anos depois, deixei a minha pátria e mudei-me para Nova Iorque; comecei a estudar o indizível – todas essas memórias silenciosas, sentimentos e desejos que estão fora da nossa consciência. Tornei-me psicanalista, explorando o inconsciente.

A análise da mente, como uma história de mistério, é uma investigação. Sabemos que Sigmund Freud, o grande detetive da mente inconsciente, era um grande fã de Sherlock Holmes e mantinha uma grande biblioteca de ficção policial. De certa forma, Freud tomou de empréstimo o método de Holmes: reunia provas, procurava a verdade por baixo da sua superfície, em busca de realidades escondidas.

Como detetives, os meus pacientes e eu tentávamos seguir os sinais e ouvir não apenas o que eles dizem, mas também as suas pausas, cuja música é desconhecida para mim e para eles. É um trabalho delicado, recolher reminiscências da infância, do que foi dito ou feito, ouvindo as omissões, as histórias não ditas. Procurando pistas, juntando-as numa imagem, perguntamos: o que terá mesmo acontecido e a quem?

Os segredos da mente incluem não apenas as nossas próprias experiências de vida, mas também aquelas que carregamos connosco sem saber: as memórias, os sentimentos e os traumas que herdamos de gerações anteriores.

Foi logo após a II Guerra Mundial que os psicanalistas começaram a examinar o impacto do trauma na geração seguinte. Muitos deles eram judeus que tinham escapado da Europa. Os seus pacientes sobreviveram ao Holocausto e, mais tarde, viriam a constituir a descendência desses sobreviventes do trauma, crianças que carregam algum traço inconsciente do trauma dos seus antepassados.

A partir dos anos 1970, a neurociência validou as descobertas psicanalíticas de que o trauma dos sobreviventes – mesmo os maiores segredos acerca dos quais nunca falavam – tinha um efeito real nas vidas de filhos e netos. Esses estudos relativamente novos estão centrados na epigenética, nas influências não genéticas e nas modificações da expressão do gene. Analisam como se alteram os genes nos descendentes de quem sobreviveu ao trauma e estudam as formas como o ambiente, em especial o trauma, pode deixar uma marca química nos genes de uma pessoa, passada para a geração seguinte. A investigação empírica sublinha o grande papel desempenhado pelas hormonas de *stress* no desenvolvimento do cérebro e, portanto, nos mecanismos biológicos através dos quais o trauma é transmitido de geração em geração.

Uma grande massa de investigação feita na Icahn School of Medicine, do Mount Sinai Hospital, pela doutora Rachel Yehuda, investigadora coordenadora em estudos de *stress* traumático, e pela sua equipa, revela que a descendência dos sobreviventes do Holocausto tem baixos níveis de cortisol, uma hormona que ajuda o corpo a recuperar depois do trauma. Descobriu-se que os descendentes das pessoas que sobreviveram a este genocídio têm perfis diferentes dos seus pares,

predispondo-os talvez a desordens de ansiedade. A investigação indica que a descendência saudável dos sobreviventes do Holocausto, bem como a de pessoas escravizadas, de veteranos de guerra e de progenitores que viveram grandes traumas, é mais propensa a apresentar sintomas de *stress* pós-traumático depois de experienciar acontecimentos traumáticos ou de testemunhar um incidente violento.

De uma perspectiva evolutiva, o propósito desses tipos de mudanças epigenéticas talvez seja o de preparar biologicamente as crianças para um ambiente semelhante ao dos seus pais e ajudá-las a sobreviver, mas, na verdade, deixam-nas muitas vezes mais propensas a carregar sintomas de trauma que não experimentaram em primeira mão.

Esta investigação não surpreende aqueles que estudaram a mente humana. No nosso trabalho clínico, vemos como a experiência traumática invade a psique da próxima geração e se mostra de maneiras inquietantes e, muitas vezes, surpreendentes. As pessoas que amamos e aquelas que nos criaram vivem dentro de nós; experimentamos a sua dor emocional, sonhamos as suas memórias, conhecemos o que não nos era explicitamente transmitido, e essas coisas moldam as nossas vidas de formas que nem sempre compreendemos.

Herdamos traumas familiares, mesmo aqueles de que nunca falamos. Trabalhando em Paris com sobreviventes do Holocausto e com os seus filhos, os psicanalistas húngaros Maria Torak e Nicolas Abraham usaram a palavra «espectro» para descrever as muitas maneiras como a segunda geração sentia a devastação e as perdas dos seus pais, mesmo que estes nunca tenham falado sobre isso. Os sentimentos herdados do trauma por processar dos seus pais eram espectros que viviam dentro deles, espectros do que não era dito, daquilo de que não se falava. São essas experiências «espectrais», não propriamente vivas, mas também não mortas, que nós herdamos. Elas invadem a nossa realidade de maneiras visíveis e atuais; aparecem, deixando vestígios. Nós sabemos-lo e sentimos as coisas e nem sempre reconhecemos a sua fonte.

Herança Emocional entrelaça as narrativas dos meus pacientes com as minhas próprias histórias de amor e perda, de trauma pessoal e nacional, sob as lentes psicanalíticas e da mais recente investigação psicológica. Descreve as muitas maneiras como podemos localizar os espectros do passado que nos atrasam e interferem nas nossas vidas.