

AUTOBIOGRAFÍA DE UN ESPANTAPÁJAROS

TESTIMONIOS DE RESILIENCIA: EL RETORNO A LA VIDA

Autor: Boris Cyrulnik
Editorial: Gedisa, 249 páginas.

(Rev GPU 2010; 6; 2: 134-136)



Claudia Almonte

A través de los diversos caminos transitados en el quehacer clínico, se puede enfatizar en las vulnerabilidades que están a la base del padecer psíquico, pero también se descubren los factores protectores, y, en este sentido, la resiliencia es central. El entender el cómo los dolores de los traumas, inevitables a cualquier ser humano, pueden ser encauzados, y, en esto, poder ser protagónicos como terapeutas, en ayudar a otros a volver a la vida, y volver de una forma distinta, con un sentido y un propósito lleno de significados, me parece fascinante.

Muchas veces me pregunté qué papel podría tener como médico al “tratar” en 5-6 sesiones, que son las que asigna la fiscalía de San Felipe, a niñas y adolescentes violadas por sus propios padres, y siempre venía la respuesta al ver el alivio frente a la simple escucha empática. Por otra parte, es frecuente que los padres nos pregunten el cómo castigar a los hijos en lo que “más les duela”, casi en forma sadista, y allí surge el deseo de transmitir lo contrario, vale decir, cómo no enseñar a relacionarse mejor con los hijos, a tener una mejor comunicación y vínculos más significativos; y eso, sin duda, facilitará la disciplina en forma notable, cuando ésta deba aplicarse. Del mismo modo el foco en los buenos tratos, en la resiliencia, parece más humano, más económico e, indudablemente, más gratificante.

Comencé a leer del doctor Boris Cyrulnik, uno de los padres de la resiliencia, y, luego, tuve el privilegio de escucharlo en su visita reciente a Chile. Impacta su sencillez, profundidad y el contenido de sus escritos y discursos, ya que él es, por su biografía, un ejemplo vivo de resiliencia. Se une, pues, en una misma persona, el haber sido víctima de violencia, y, a la vez, ser un tutor de resiliencia, dándole, de esa forma, un sentido a su propio sufrir.

Acerca del título..., un espantapájaros, un espectro, se esfuerza por no pensar, pues es demasiado doloroso construir un mundo íntimo plagado de representaciones atroces. Cuando uno tiene un trozo de madera en lugar de corazón, y paja bajo el sombrero, sufre menos. Pero basta que ese espantapájaros encuentre a un hombre vivo que le insufla un alma, para que el dolor de vivir vuelva a tentarlo.

La temática que recorre en las más de 200 páginas, se relaciona con el trauma, sin el cual no podríamos hablar de resiliencia. Aborda desde las vivencias de la víctima, a la descripción del victimario, pasando por el análisis del perverso cultural y el terrorista.

La resiliencia es un proceso, no un estado, y se basa en tres principios, que son la acción, el sentido y la solidaridad; en este libro se desarrollan los dos últimos aspectos.

El foco está puesto en mostrar que se puede iniciar el proceso de la resiliencia, al permitirle al traumatado verbalizar todos sus dolores, acogiéndole y dándole un espacio afectivo significativo. De este modo podrá seguir desarrollándose en un mundo pleno de sentido.

Se pueden narrar innumerables relatos de una sola existencia; basta con desplazar una palabra, con variar un gesto o una mirada, para que la representación de mundo cambie, a veces, de forma radical, pasando del orgullo a la vergüenza, de la alegría a la tristeza. Así, como hay frases que matan, hay archivos que curan, existiendo sociedades que facilitan la expresión de la herida, y, por tanto, el desarrollo de la resiliencia. Todo relato es una iniciativa de liberación de la historia traumática, y, a través de la propia narración, se puede lograr la reconciliación, reparando, dando coherencia, sanando una herida injusta. Toda historia coquetea con el trauma, al borde del desgarro; sin dolor no hay memoria. Esta historia que construimos, va evolucionando, ajustándose a las circunstancias de la vida; y el cómo reciban los demás nuestro relato, facilitará o no el proceso resiliente. El impacto que tenga el trauma en una persona dependerá de su historia previa, de sus vulnerabilidades y del apoyo del ambiente; como también de las características del trauma mismo, siendo en general peor, cuando el agresor es otro ser humano.

Es frecuente, posterior a vivir un trauma, la respuesta paranoica, que apela al pensamiento mágico, con el fin de darle un poco de sentido a un mundo trastornado y reparar la herida. Obviamente, no es resiliente, pues prepara para nuevos traumas. También la búsqueda de un chivo emisario, a quien hacerle responsable de las desgracias; la mejor forma de evitar este tipo de respuestas es la solidaridad.

Respecto al sistema terrorista, refiere que éste se organiza en torno a un jefe venerado, que se posiciona sobre la condición humana; sus seguidores encuentran en él una nueva motivación y sentido a una vida rutinaria, monótona. El terrorista, la mayor parte de las veces, no es un perverso estructural; de hecho, en los estudios proyectivos, no aparece patología mayor, salvo la ausencia de mecanismos represivos. Es frecuente observar en ellos la empatía del depredador, típicamente perversa, en que logra “ponerse en el lugar del otro”, sólo para anticiparse a sus movimientos y “atraparlo”; no para reconocerle, al menos, que es de la misma especie humana. El terrorista elimina a quien no se somete a sus razones, deseos y juicios. Sería algo así como que el conejo persigue a la zanahoria para comerla y “hacerla” conejo, no para valorarla en su esencia zanahoria; entonces, la empatía queda abolida. A diferencia de los perversos estructurales, los perversos culturales,

sólo lo son cuando participan en la epopeya del maestro, pudiendo ser en otros ámbitos de su existencia, padres cariñosos, docentes atentos, médicos dedicados y funcionarios celosos de su deber. Para el perverso, el otro carece de valor, su felicidad depende de él mismo, y no le debe nada a nadie; que los demás sufran le es totalmente indiferente. En este tipo de relación sin vínculo, el otro se reduce a ser el desencadenante de placer, odio o virtuosa indignación.

Retornar a la vida, de la cual el trauma te expulsó, es posible gracias a un momento de masoquismo, en que debe anularse como persona en virtud y para el otro; sin embargo esta situación debe ser transitoria, para no generar una despersonalización o depresión por agotamiento, al renunciar continuamente al sí mismo (fenómeno anti-resiliente). Poco a poco el herido comenzará a darse importancia al igual que al otro, hasta finalmente tener una comprensión global de lo ocurrido, retomando la existencia con un nuevo sentido. Por tanto, la resiliencia no es un relato de éxitos, sino, más bien, la historia de que estando empujado a la muerte, se crean estrategias para volver a vivir. Las vías no resilientes serían la victimización, abandonarse al sufrimiento, ser indiferente al trauma, aislarse, favoreciendo la rumiación del pasado, el no logro de darle un sentido al dolor, y la vergüenza. Los tutores de resiliencia serían aquellos que escuchan todo, no sólo la parte “bonita”, excluyendo lo “feo”. En ésta última forma, en que deben quedar en el secreto los horrores, para no sentir el rechazo, se facilita la emergencia de mecanismos disociativos y escindidos. Por el contrario, los tutores, proveen una estructura afectiva sensible, reiniciándose el proceso de resocialización y dinamismo psíquico que sienta las bases del proceso resiliente, siendo la herida misma la nueva organizadora del Yo.

Se refiere en un capítulo al mundo de la tecnología, en que la alteridad se hace insípida. En nuestra cultura, en que coexisten el progreso tecnológico con el adormecimiento afectivo, la empatía se desarrolla en forma deficiente, y se favorece el desarrollo narcisista. Se facilita la desaparición de los encuentros en un mundo sin prójimo.

Así, se puede comprender la búsqueda de identidad, a través del “pegamento” afectivo de la obediencia socializante; el que piensa distinto se ve aislado y en riesgo de deprimirse por pérdidas afectivas y/o aislamiento sensorial. Por otro lado, el gregarismo intelectual que es necesario para existir, si no mantiene la empatía, corre el riesgo de tomar características secundarias, en que los demás son indiferentes y la obediencia se convierte en la felicidad de someterse, es decir,

una cultura perversa. Cuando la obediencia reúne a los seguidores en un éxtasis amoroso, la identidad de la multitud general provoca tal sentimiento de euforia, que el crimen de masas puede cometerse con gozosa ferocidad.

Se tocan muchos otros tópicos, como lo son las vivencias de los hijos adoptados, entre otras.

Invito a los colegas a leer este libro, y, siendo tutores de resiliencia, animar a otros a sacarse el traje de madera y paja, y volver al de carne y hueso.