

GRUPOS TERAPEUTICOS DE REENCUENTRO

María Teresa Almarza
Psicóloga
CINTRAS

I. ANTECEDENTES

El grupo de reencuentro representa una instancia terapéutica en la que buscamos centralmente lo que su nombre dice: el reencuentro entre chilenos que vivieron experiencias existenciales distintas durante muchos años, que fueron separados por la dictadura.

Por dos años consecutivos hemos realizado esta experiencia con grupos integrados por chilenos que volvieron del exilio y chilenos que permanecieron en el país.

La motivación para constituir estos grupos surge de la constatación de que entre los que se fueron y regresaron, y los que se quedaron, se produce a poco andar el desencuentro. Este desencuentro conlleva dolor, frustración, distancia, separación y soledad.

1. Hacia una definición del desencuentro.

Entendemos esta separación-desencuentro en el contexto de un daño de carácter macro que la dictadura generó en el país. El daño de esta separación se inscribe en la dicotomización del mundo chileno que el autoritarismo perpetró o promovió: buenos y malos; civiles y militares; exiliados-retornados y chilenos de residencia permanente en el país; oficialismo y mundo alternativo, etc.

Esta separación entre los que se fueron y los que se quedaron, se concreta en dificultades en la comunicación entre parientes que se encuentran después de muchos años, entre compañeros de trabajo, entre vecinos de un mismo barrio.

Trataremos de aproximarnos a una definición del desencuentro diciendo que es separación, distancia, colocar barreras en la comunicación. Esta separación obedece a experiencias distintas, a percepciones y concepciones de la realidad también diferentes, que llevan a cogniciones discrepantes y a desacuerdos en el plano de las creencias y valoraciones. Pero, principalmente involucra interferencias y rupturas de la comunicación afectiva. Conlleva, por lo tanto, frustraciones, quiebre de vínculos afectivos, penas, soledad.

2. Elementos del desencuentro

Nos interesa detenernos un minuto para tratar de precisar los elementos de este tipo de desencuentro que ahora nos preocupa.

a) El desencuentro se nutre de las diferencias culturales que existen entre los que regresan y quienes permanecieron en el país. Estas diferencias expresadas en costumbres o valores distintos, pueden conducir a discrepancias que fácilmente son percibidas como descalificaciones o agresiones al otro. La experiencia de vida en una sociedad autoritaria, en la que por años el pluralismo y las diferentes visiones y aproximaciones a la realidad fueron estigmatizados, colabora sin duda con el desencuentro. A veces sucede que entre personas de estos dos grupos surge además la disputa acerca de cuál visión o enfoque es el más justo y adecuado y ya tenemos los materiales para el desencuentro.

b) El desencuentro se alimenta también de prejuicios recíprocos, basados en desinformación de lo vivido realmente por unos y otros, en el exilio y al interior del país. En uno y otro sector abundan los estereotipos acerca de sus experiencias, que no sólo están reñidos con la realidad, sino que involucran un juicio injusto, que se relaciona con la manipulación realizada por el pasado régimen militar acerca del exilio y quienes lo sufrieron.

c) Este desconocimiento mutuo se manifiesta también conductualmente en competencias o disputas acerca de quiénes sufrieron más, los que vivieron el exilio o los que vivieron la dictadura dentro del país.

d) Los que vuelven henchidos de ilusiones y expectativas, se encuentran con un Chile cambiado, con estilos comunicacionales distintos, empobrecidos en relación al tiempo anterior a 1973.

e) Los retornados vuelven a veces enriquecidos en lo cultural, con capacitaciones técnicas y profesionales, con ideas renovadas, que les resultan difíciles de aplicar en esta sociedad que se ha rigidizado y que en muchos ámbitos hizo un viaje de regreso hacia el pasado.

Como las familias rígidas con transacción esquizofrénica, que rechazan los cambios y las innovaciones a cualquier precio, nuestra sociedad tiende a la conservación de la homeostasis establecida en los duros años del autoritarismo.

f) Hay también un recíproco desconocimiento de la importancia del aporte que hicieron los chilenos del exilio y los chilenos del interior en la lucha por terminar con la dictadura y recuperar la democracia.

Sin duda que se nos escapan otros elementos; sin embargo, los que mencionamos existen. Los hemos visto en acción.

3. Definición de reencuentro

Puesto que planteamos y realizamos grupos terapéuticos de reencuentro, nos aventuramos a proponer una definición.

El reencuentro representa una instancia reparatoria, en que las personas y/o grupos que han estado separados por diferencias políticas o por consecuencias de hechos políticos (éste es el caso que nos preocupa ahora), vuelven a encontrarse, comparten experiencias y afinidades, restablecen, en suma, la capacidad de comunicarse, de dialogar, eventualmente de caminar juntos.

El reencuentro involucra recuperar la historia que los separó, un reconocimiento del otro, de los otros, entender sus motivaciones, sus procesos, sus características, sus conductas. Es un conjunto de procesos psicológicos e interaccionales en el que ocurren reformulaciones de imágenes y conceptos y en el que la comprensión mutua permite recuperar la comunicación afectiva interrumpida.

II. POR QUE GRUPOS DE REENCUENTRO

El sufrimiento y el daño del desencuentro entre retornados y residentes permanentes, como toda la psicopatología ligada a la represión política, se origina no en características individuales, sino en el conflicto social que se produjo en 1973 con el golpe militar y con la represión desarrollada desde entonces hacia quienes pudieran oponérsele.

Cuando las heridas o daños tienen tan directa relación con el proyecto social y político de las personas que las sufren, necesitan, a juicio nuestro, distintos niveles de reparación: el individual y el

políticosocial. Más aún, pensamos que en el caso concreto que nos ocupa, que se refiere a las consecuencias de la separación de cientos de miles de chilenos, la necesidad de espacios colectivos de reparación es aún más grande, debido a lo trágico de la escisión que la dictadura provocó en sus existencias.

Los grupos, aun los pequeños grupos terapéuticos, representan una instancia social intermedia entre los espacios más íntimos y privados, la propia subjetividad, la familia y la sociedad total. Revisten además la característica y virtud de representar, de alguna manera, el mundo social más amplio. Así es posible pasar del plano de la reparación más personal y privada al de la reparación social que constituye en este tipo de daños un nivel fundamental.

III. LA EXPERIENCIA DE LOS GRUPOS

Pasemos ahora a conocer la experiencia y metodología de estos dos grupos terapéuticos de reencuentro, y lo que descubrimos en ellos y con ellos.

1. Nuestros objetivos

Como objetivo general nos propusimos: promover el reencuentro entre chilenos, estimulando el proceso de confrontación de identidades psicoculturales distintas entre retornados de diversos países y chilenos que permanecieron en el país; facilitar un reaprendizaje de lo concreto y cotidiano de la vida en Chile hoy; proporcionar espacio y oportunidad para que unos y otros pudieran compartir y reflexionar sobre las distintas experiencias vividas; promover la necesidad de retomar o iniciar proyectos personales y/o sociales; elaborar en conjunto experiencias de dolor y pérdidas contenidas; y por último, dar la posibilidad de trabajar en grupo algunos problemas individuales.

2. ¿Cómo lo hicimos?

Metodología: Los grupos de reencuentro estuvieron integrados por chilenos retornados de diversa procedencia y chilenos que también habían sido víctimas de la represión política (ex-presos políticos, exonerados, perseguidos, familiares de víctimas de la represión) que habían permanecido en el país viviendo todo el proceso de transformación de la sociedad.

Fueron grupos intencionalmente heterogéneos en su composición: obreros, estudiantes, dueñas de casa y profesionales; su nivel de escolaridad iba desde la enseñanza básica completa hasta el profesional altamente especializado.

El tiempo de trabajo abarcó 4 meses con una sesión semanal de 2 horas de duración. Las 4 primeras sesiones fueron de conocimiento, las 10 siguientes de trabajo de los objetivos y las dos últimas sesiones de elaboración y término del grupo.

El esquema general de trabajo empleado en el grupo 1989 consistió en la realización de tres instancias distintas en cada sesión. En primer lugar, una dinámica inicial muy corta consistente en juegos. Después, un trabajo colectivo que involucraba a todos los participantes. En último lugar, el trabajo personal de algunos de los integrantes, que estaba relacionado generalmente con la temática trabajada en la segunda parte de la sesión.

La metodología utilizada consistió en la adaptación de técnicas de dinámica grupal al trabajo terapéutico, técnicas psicoterapéuticas ya consagradas en la práctica clínica y técnicas que el conjunto del equipo ideó ex profeso. Las actividades realizadas en cada sesión fueron planificadas de acuerdo a la evaluación de la sesión anterior. Los logros y avances obtenidos y las dificultades

que se presentaban en las dimensiones individual y de grupo, fueron elementos centrales para la planificación integral de la sesión siguiente y para la selección de las técnicas concretas a utilizar.

En el grupo de 1990 cambió el equipo y la técnica fue más simple. Básicamente se trató de compartir la historia vivida por cada uno de los integrantes del grupo con los demás y de una elaboración de aquellos aspectos más dolorosos o no integrados de esas experiencias.

Nos orientamos hacia la construcción de una historia colectiva a partir de cada una de sus historias individuales. La elaboración psicológica de penas, experiencias traumáticas, duelos, fue apoyada por el equipo de terapeutas con diversas técnicas y por los demás miembros del grupo, quienes en conjunto integraron un sistema terapéutico. Este sistema prestó contención afectiva y posibilidad de confrontar las penas del desencuentro. La promoción del respeto hacia las diferencias o discrepancias del otro frente a las concepciones de cada cual, fue central en este proceso, a través del conocer, escuchar, compartir y comprender las experiencias de los demás.

En el tratamiento de las heridas de la autoestima y del sentimiento de identidad, procuramos estimular el reconocimiento de los elementos positivos de la propia identidad. Para este fin, la participación del grupo es central. Proporciona el espacio social y la ocasión en que la autopercepción y el sentimiento de sí mismo son fortalecidos en la percepción comunicada de los otros, en intercambios compartidos del grupo, en climas de aceptación y de seguridad.

En ambos grupos desarrollamos también un trabajo terapéutico personal, en el que uno de los integrantes elabora un tema-problema apoyado por el equipo de terapeutas y el grupo. En numerosas ocasiones este trabajo consistió en relacionar e integrar las vivencias del pasado, especialmente las experiencias traumáticas vinculadas a la represión política sufrida, con las limitaciones o dificultades actuales y que obstaculizaban su desarrollo o crecimiento personal.

Uno de los temas trabajados en forma personal fue el de la soledad afectiva. En la interacción grupal surgieron y se confrontaron percepciones del interesado y de los otros, y también a veces el replanteamiento de la propia visión y manera de vivir las relaciones afectivas que han producido frustración y soledad.

3. Desarrollo de grupo

Los grupos se fueron reformulando en el transcurso de las sesiones, a medida que se conocían; intercambiaban experiencias y surgían manifestaciones de afecto. La rigidez de los planteamientos iniciales respecto del sufrimiento personal y colectivo durante la dictadura, comienza a diluirse y el retorno resulta ser un modo más de materialización de la represión sobre el conjunto social y el individuo, que imposibilita la satisfacción de necesidades básicas como la libertad, la participación, la entrega y la búsqueda de afecto, la creatividad, etc.

En el desarrollo del trabajo distinguimos varios procesos que lo dinamizan. Entre ellos mencionamos:

a) *La separación-integración entre los retornados y los residentes permanentes*, que se expresa de diferentes formas: sentarse agrupados en bloques separados, en un comienzo, hasta su evolución hacia la integración territorial. Este proceso incluye:

- La predominante participación inicial de retornados, en tanto los residentes permanentes permanecen en silencio o con una participación restringida, con menos asertividad en su conducta social.

- El “soltarse” de los residentes permanentes, que comienzan a expresar sus puntos de vista, sus experiencias, las realidades que debieron enfrentar y aún enfrentan.

b) *Confrontación entre ambos grupos:*

- Competencia acerca de quiénes lo pasaron más mal, quiénes tienen más méritos.

- Cuestionamientos culturales, visiones discrepantes acerca del mundo y las relaciones de las personas, en las que se advierten diferencias culturales derivadas de las distintas experiencias vividas.

Al ir confrontando las vivencias de ambos grupos durante estos años, comienzan a vislumbrar la realidad tal como fue vivida, lo que relaja las tensiones y cuestionamientos iniciales, conformándose un grupo en el que surgen sentimientos de camaradería y fraternidad.

c) Otro proceso del desarrollo del grupo fue la *autorregulación en las intervenciones* o comentarios cuando un compañero trabajaba en forma personal.

Este evolucionó muy rápido, desde un inicial desatino en las intervenciones o afirmaciones no atingentes, pasando por lograr una mayor adecuación de sus comentarios, hasta llegar a un estado en el que eran capaces de aportar acertadamente a la problemática personal de quien en ese momento se encontraba trabajando.

d) *Los problemas personales se hacen colectivos.*

El proceso de ir compartiendo poco a poco los problemas más personales, permitió al grupo descubrir que éstos también habían sido vividos por los otros. En conjunto, sus experiencias personales eran experiencias colectivas, aun cuando hubieran sido vividas en situaciones existenciales aparentemente desiguales como el exilio o el permanecer en el país.

4. Temas-problemas o heridas existenciales generadas por la historia de la vida en dictadura.

En el transcurso del desarrollo de los grupos surgen diversos temas-problemas. Los integrantes los presentan como dificultades personales, que al ser compartidas o colectivizadas forman parte del sufrimiento general vivido por los chilenos en este período.

El daño se expresa en sentimientos de pérdida, de duelo no resuelto, en un cambio radical en sus vidas que altera sus relaciones con el mundo y las personas, sentimientos expresados repetidamente, creando la necesidad de repararse psicoterapéuticamente para poder continuar viviendo, luchando por sus vidas y para realizar un proyecto histórico social.

Dentro de este marco general de daño es preciso destacar cuatro aspectos: la historia compartida y trágica, la historia que diverge y nos separa, el miedo y el deterioro de la autoestima y la soledad.

a) *La historia*

- *La historia compartida y trágica:*

A los integrantes de ambos grupos, el golpe militar les quiebra su historia y la de sus familias. También su proyecto histórico, político, social.

En mayor o menor grado el advenimiento del régimen militar los pone en situación de peligro intenso, de riesgo de sobrevivencia a ellos o a sus familiares más directos. Algunos son detenidos y torturados. En otros casos, son ejecutadas o desaparecidas personas muy cercanas. Algunos se

refugian en embajadas, otros salen al exterior como producto de conmutación de la pena de prisión por la de extrañamiento.

- La historia que separa:

Las familias se separan, primero, por la detención de algunos de sus miembros, otros quedan en libertad y con la carga emocional de preocuparse de averiguar el paradero y de la sobrevivencia de sus seres queridos.

En un segundo momento las familias también se separan, ahora con un carácter más definitivo, algunos salen al exterior a distintos países que los acogen. Las comunicaciones se hacen difíciles; los encuentros, cuando se dan por viajes de algunos de los que se quedaron, terminan a veces en frustraciones.

Común a todos es el dolor por desarraigo, el dolor de “la patria herida y prisionera”, las penas y las nostalgias por los sueños y proyectos sociales frustrados.

Los integrantes de los grupos que se quedaron pasaron pobreza, múltiples necesidades, soledad y aislamiento social. Uno de ellos, que vivió las dos experiencias a la vez, se replegó en su espacio familiar y más privado, perdió completamente sus amistades y redes sociales. Otros, pese a perder a algunos de sus seres más cercanos, desarrollaron respuestas que involucran fuerza y valor de vivir, participando en la lucha contra la dictadura. Notable es la creatividad desarrollada por algunos para sobrevivir en condiciones tan precarias.

b) *El miedo*

Sabemos que los regímenes autoritarios coartan el derecho humano esencial a la libertad. La represión policial-militar con fines de sojuzgamiento político, usó de manera sistemática formas de amedrentamiento para que sectores de la población internalizaran el miedo, y desde la subjetividad de cada cual censuraran sus conductas de participación social o política.

Hay en esto una agresión a la libertad de cada persona. Esta agresión causó distintos efectos según fue el nivel y cercanía que cada persona vivió al experimentar el miedo. El miedo, el temor a la represión como una amenaza permanente a la sobrevivencia misma: la propia, la de los seres queridos y la de los amigos, produjo un desgaste afectivo enorme en términos de salud mental; esto es válido para los residentes permanentes en especial, pero también es válido para quienes vivieron en la Argentina en el período de la dictadura; para muchos de esos chilenos significó repetir la experiencia traumática de septiembre del 73, muy poco tiempo después y en la circunstancia agravante de encontrarse en un país desconocido, extraño.

En algunos de los miembros del grupo el miedo desde la situación represiva misma, de degradación y de tortura psicológica, se acompaña de sentimientos de impotencia, de rabia profunda que debe ser contenida para sobrevivir. En otro caso, el miedo producido por la amenaza vital permanente lleva a una integrante a presentar un síntoma fóbico que le impide salir de su casa. En un tercer caso, una joven, pequeña en el momento de producirse el golpe, genera tempranamente fuertes temores para salir de la seguridad de los confines del hogar protector. Y esto se expresa -y vincula, sin duda- con las dificultades que tiene en la actualidad para transponer las fronteras del mundo familiar que la abriga y desarrollar su proyecto histórico personal.

c) *La autoestima dañada*

La autoestima dañada es otro gran tema-problema, que junto con el miedo, afecta a la subjetividad de las personas. La autoestima es una necesidad psicosocial básica estrechamente ligada al sentimiento de identidad. Este fue centralmente afectado por la represión política, y el daño fue mayor o menor según fueran la historia y condiciones personales de quienes la sufrieron y de la intensidad con que fue aplicada.

Destacamos como operó este daño en algunos de nuestros pacientes:

- La autoestima rebajada por la humillación de las situaciones límites de detención, maltrato y/o tortura. Por la imposibilidad de devolver la ofensa y la agresión que recibieron, la impotencia de expresar los sentimientos de rabia e indignación que los malos tratos sufridos generaron.
- Daño en la propia autoestima al no poder proteger a seres queridos muertos o maltratados por el régimen, y menos obtener justicia frente a ese crimen y delito.
- Sentimiento de minusvalía por la cesantía, permanente inseguridad laboral que le impide sustentar a su familia; imposibilidad de entablar o restablecer lazos de pareja.
- Daño en la autoestima de los que en el exilio se sintieron discriminados, que sintieron un trato diferente por ser extranjeros y luego, al retornar, continúan sintiéndose marginados al no poder satisfacer sus necesidades básicas socioeconómicas ni psicosociales.

d) *La soledad*

Se produce un fuerte sentimiento de soledad ante la dificultad de inserción en la sociedad por la marginalidad de que son objeto. Sentimientos de soledad de pareja o de soledad en cuanto a otras relaciones humanas.

La vivencia de la soledad tiene un vínculo directo con la atomización social perseguida por el régimen. Esta atomización se ha expresado a nivel individual con sentimientos de soledad, separación, carencia de vínculos, salvo los más directos como son los afectivos y familiares, que en muchos casos también se han roto por circunstancias relacionadas con la dictadura.

Las personas que formaron el grupo de reencuentro han vivido en forma especialmente dolorosa este fenómeno de la separación, de la soledad en los niveles individual y colectivo. Este proceso es vivido con la dificultad individual para establecer vínculos de pertenencia con organizaciones, grupos pequeños o creación de nuevos lazos de amistad.

En el ámbito de lo privado, la soledad humana en el nivel de la pareja, de la familia, se relaciona con daños directos como el asesinato y el exilio e indirectos que la dictadura también provocó, como la cesantía y posteriores quiebres familiares.

IV. CONCLUSIONES

1. La realización de estos grupos terapéuticos nos sigue pareciendo una aproximación válida al problema del desencuentro entre estos dos sectores de chilenos, pues nos parece que esta modalidad terapéutica acoge una parte importante de los problemas del retornado.
2. Al finalizar estas experiencias, queda en evidencia que dentro de los grupos se genera un potencial de trabajo terapéutico más profundo, lo que no fue posible abordar por la brevedad del tiempo de duración previsto. En experiencias futuras, habrá que definir la opción a este respecto.

3. Se advierte la necesidad y la importancia de la creación y aumento de las redes sociales de apoyo a los retornados. Acciones terapéuticas de ese nivel consolidarán los logros de las terapias individuales, familiares y de grupo. Varios de los integrantes de estos grupos de reencuentro tienen la disposición y las condiciones para trabajar activamente al interior de estas redes para apoyar a otras personas que lo requieran.

4. Al interior del grupo, el equipo de terapeutas también asume la situación de dicotomía exilio-retorno versus residentes permanentes, y por lo tanto participa junto a los integrantes en el proceso del reencuentro, aprenden de las experiencias de otros, flexibilizan sus criterios y valoran el sentido educativo de la experiencia grupal.

5. Finalmente, el haber realizado estas experiencias, una entre mayo y septiembre de 1989, todavía en dictadura, y la otra en 1990, comenzada en septiembre de ese año, a seis meses de iniciado el proceso de transición a la democracia, nos permite decir que hubo un cambio importante que es la disminución del miedo. El miedo deja de ser un elemento omnipresente para las vidas de quienes formaron el último grupo, para la vida en general. El resto de los elementos y dinámicas permanece muy similar al anterior.

Presentado en el II Seminario de la Región del Maule, Linares, 16 al 19 de enero de 1991 y publicado en el Libro "Derechos Humanos, Salud Mental, Atención Primaria: Desafío Regional". Pág. 143:147. Colección CINTRAS.