

Rompiendo corazas: una experiencia psicoterapéutica de grupo

Gabriela Marty¹
Paola Méndez²

*«No hay que olvidar nada... Ese es el lema de su escudo de armas.
Estar vivo para él, es estar hecho de recuerdos.
Para él quien no esté hecho de recuerdos,
no está hecho de nada...»*
(Philip Roth, citado por uno de los participantes de la experiencia)

La exacerbada exposición de individuos y grupos a la violencia planificada durante la dictadura militar en Chile, tuvo profundas y devastadoras consecuencias colectivas e individuales. Una de ellas es el trauma generado por el terrorismo de Estado, que adquiere su máximo significado como “trauma psicosocial”, nivel en el que se verifican los efectos fundamentales de la violencia en cuanto estrategia de dominación política.

Una de las características de este trauma consiste en su condición recurrente y episódica, que evoluciona a través del tiempo con períodos de exacerbación sintomática, ligados estrechamente a situaciones que tienen una relación altamente significativa con las experiencias traumáticas que lo generaron, lo que, a su vez, reactiva situaciones de duelo que permanecen sin solución en gran parte de los sujetos afectados.

Pese a que podemos considerar elementos comunes en todas las víctimas de represión política, existe una dimensión individual que refiere a la particular vivencia de la experiencia traumática, a la forma de enfrentarla, a la manera cómo se inscribió en la historia personal de vida, al momento en que irrumpe y fragmenta el proyecto (histórico) vital, a la conformación de patrones cognitivos, emocionales y sociales disfuncionales que confinan al sujeto social; todo ello redundante en consecuencias relacionales y en la indisposición de una red social de apoyo. El origen del trauma está en la estructura social y el contexto político-económico, escenario que se convierte en desencadenante de secuencias traumáticas acumulativas. En este espacio macrosocial la persona afectada está posicionada en una condición de sujeto-objeto, lo que nos hace pensar que los abordajes terapéuticos se pueden orientar como parte de una experiencia social, representada y contactada por individuos “únicos” y que se expresan contextualmente.

En general, el trauma psicosocial se ha estudiado clásicamente en las llamadas víctimas de primera generación, es decir, personas que vivieron directamente las experiencias traumáticas. Un grupo importante de ellas lo constituyen las personas sobrevivientes de tortura.

Este artículo pretende dar cuenta de algunas de las dimensiones de la retraumatización y su intento de reparación psicosocial, a partir de la experiencia terapéutica de un grupo específico de víctimas: hombres de edad media, sobrevivientes de tortura y/o ex presos políticos, que vivenciaron la situación traumática siendo muy jóvenes. Las figuras que lo ilustran fueron modeladas por los participantes durante el desarrollo del trabajo grupal.

Opté por el silencio

¹ Psicóloga, CINTRAS.

² Terapeuta Ocupacional, ex miembro del equipo clínico CINTRAS.

Nota: Las figuras son creación de los participantes del grupo psicoterapéutico.

Entre noviembre y diciembre del año 2003, posterior a la conmemoración de los 30 años del golpe militar y debido a la alta exposición mediática del tema, en nuestra institución observamos un marcado viraje en el perfil de los usuarios en demanda de atención. Antes de la fecha indicada, la mayor prevalencia de éstos estaba constituida por mujeres, de edad avanzada, familiares de detenidos desaparecidos, ejecutados políticos y presos políticos. Precisamente a partir de la conmemoración del golpe comienza un aumento de la demanda de atención de varones, de entre 35 y 55 años, todos ellos sobrevivientes de tortura. Este viraje se hizo todavía más patente durante el año 2004, después del llamado del gobierno a registrarse ante la Comisión Nacional de Prisión Política y Tortura.

Del total de personas sobrevivientes de tortura atendidas durante ese año, el 80% solicitó apoyo luego de haber entregado su testimonio frente a la comisión. Cabe destacar también que un 60% de ellos había relatado su experiencia represiva por primera vez precisamente en esa oportunidad.

Al interior del equipo de profesionales de CINTRAS se realizaron múltiples discusiones respecto al abordaje terapéutico que debía realizarse con este grupo, con el objeto de satisfacer las necesidades individuales y colectivas que se manifestaban en ellos. En lo emocional relacional, observamos una profunda sensación de aislamiento y soledad, hecho marcado por la privatización de la experiencia junto con una gran desconfianza y sensación permanente de ser vigilado o estar en riesgo, además de sentimientos de rabia, frustración y desesperanza. Por otra parte, observamos en la mayoría de ellos un sentimiento de vergüenza por la degradación sufrida, mezclado con la culpa por sobrevivir y el orgullo de haber resistido y no delatado a sus compañeros. Algunos de ellos manifestaron la pérdida de fe en la condición humana, a lo cual se sumaba la presencia de agresividad contenida o manifiesta.

Otra característica importante de este grupo era la ausencia de redes sociales significativas, la no existencia o dificultad en la estructuración de un proyecto histórico vital, junto con gran dificultad en la mantención de relaciones familiares y de pareja estables, al tiempo que una sensación de pérdida vital irreparable e irreversible.

A modo de ilustración de las características antes descritas, presentaremos a continuación algunas citas extraídas de testimonios escritos de nuestros usuarios.

“...como muchos chilenos, mi vida sufrió un brusco giro, de las aulas universitarias debí pasar a trabajar en un taller de mecánica sin ser mecánico, posteriormente fui detenido por la DINA en marzo de 1975... Fui inmediatamente maniatado y se me puso scotch en los ojos quedando sin visibilidad y fui trasladado a lo que posteriormente supe era la “Villa Grimaldi”, donde fui objeto de diversas torturas, largas golpizas, corriente en la parrilla, colgamiento, submarino seco, simulacro de fusilamiento, me tuvieron en una celda en la que solo cabía sentado y al lado de la sala de torturas, debiendo escuchar día y noche gritos de dolor de hombres y mujeres y a los interrogadores...”

...aprendí a esconderme en mi interior, aislarme de mi cuerpo y de mi entorno, desconectado de toda esa situación mediante el sueño, para lo cual también recogía papeles en los baños para taponearme los oídos...

...opté por el silencio e introspección, como sobrevivencia, encontré un punto muy dentro de mí, que me permitió conservar mis valores en la medida de lo posible porque el ataque exterior era absolutamente desconocido y terrible...

...uno cuenta sucesos, pero omite contar las consecuencias y las secuelas que ha heredado de esos tiempos, se ha acostumbrado a vivir con ellos y los ha llevado a su espalda como una mochila, que abrimos a nuestros más cercanos, porque esa es otra de nuestras cargas psicológicas, el silencio, el sentir que no puedes contar todas esas experiencias terribles y deshumanizadas...”

“...cuando llegué al “círculo”¹ traje conmigo una larga y oscura noche, noche llena de pesadillas. Mucho dolor contenido, soledad cruel y autoimpuesta por temor, miedo.

En el transcurso de estos meses² la tentación de aislarme fue fuerte y casi atractiva...Así sobreviví todos estos años...”

Durante el año 2004 y 2005 varios consultantes que habían sido víctimas de tortura requirieron atención en más de una oportunidad, observándose un fenómeno de “puerta giratoria” debido al efecto deletéreo que produjeron a nivel del psiquismo individual los acontecimientos retraumatizantes. Claramente, el abordaje psicoterapéutico individual no era suficiente, se hacía necesaria una estrategia de otro tipo.

Decidimos realizar una psicoterapia de grupo, en la cual participaron no sólo personas que se encontraban actualmente en procesos terapéuticos individuales, sino también aquellas que habían requerido intervenciones frecuentes durante el último período y que se encontraban en una situación de alta fragilidad.

Para la realización de esta nueva experiencia grupal nos basamos en el convencimiento de que la recuperación de vínculos afectivos y colectivos, de roles sociales, así como la reconstrucción de proyectos histórico vitales, pasan no sólo por conseguir un ajuste del individuo en el contacto con otras víctimas del terrorismo de Estado, sino sobre todo por la creación de nuevas soluciones y configuraciones en vista a asimilar modos de sentir y movilizarse en la experiencia grupal y en el entorno social. La terrible experiencia vivida por el sobreviviente de la violencia política no restringe únicamente el contacto entre aquel y su mundo, sino que además confina al sujeto a una reafirmación de esta restricción con el consiguiente daño que se le ha causado.

Consideramos que para los sobrevivientes de tortura el contacto intersubjetivo, con un lenguaje común, un pasado compartido, la visibilidad del apoyo y la empatía con el dolor sufrido, podrían configurar una plataforma para nuevas experiencias vinculares y de pertenencia que aseguraran un apoyo más permanente entre quienes sufrieron y sobrevivieron al terrorismo.

En la realización de la actividad de psicoterapia grupal, utilizamos un enfoque holístico, que incorporó elementos de la teoría sistémica, gestáltica y de la psicología de la creatividad, centrándonos en la corporalidad y la expresión de emociones.

Los objetivos planteados para esta tarea, pueden sintetizarse en lo siguiente:

- ◆ Representación de la experiencia traumática de prisión y tortura a través del trabajo de catarsis, identificación de la experiencia y apoyo emocional grupal.
- ◆ Elaboración de la experiencia traumática, tomando como punto de partida el contacto profundo con la novedad y creatividad del grupo, asimilando la experiencia a integrarse como fortalecimiento del yo.
- ◆ Promover un espacio para compartir la experiencia traumática e historia de vida con otras personas, a fin de desprivatizar la experiencia de dolor, brindando un sentido de pertenencia.
- ◆ Integrar a las personas remitidas al grupo de terapia como intervinientes de su proceso terapéutico, a fin de establecer avances en su autoapoyo y red de apoyo grupal.
- ◆ Recuperación o estructuración de vínculos sociales, identificando fortalezas para la integración.

Además se pretendía institucionalmente realizar un proceso psicoterapéutico grupal con hombres como una alternativa válida y efectiva de construcción de salud psicosocial para las personas víctimas de represión política.

Fuimos creando el círculo

Se realizaron trece sesiones de dos horas y media de duración, con la participación de una psicóloga a cargo de la intervención, más una terapeuta ocupacional y un trabajador social en calidad de coterapeutas. En relación a la convocatoria inicial, el 60% de las personas invitadas accedió a iniciar este proceso terapéutico, del cual un 80% mantuvo una alta adherencia con escasas inasistencias.

Apoyados en las observaciones que fuimos recogiendo sesión a sesión y en los testimonios que los participantes fueron entregando, pudimos constatar algunos avances significativos.

En primer lugar, la integración de estas personas al grupo de terapia permitió desprivatizar las experiencias de dolor y facilitó la elaboración de la vivencia sintiéndose parte de un colectivo.

“...Sentir que mi dolor y soledad existencial no sólo eran compartidos por otros, sentir que sus dolores y soledades me tocaban sin nada de extraño. Así, tratando de visualizar el nudo central lo que resalta es su despliegue afectivo; fraternidad, confianza y dignidad aún después de la muerte...”

“..me ayudó a verme reflejado en mis otros compañeros del grupo, comprendí que había otras personas que habían tenido las mismas experiencias o similares, esto constituyó un refuerzo en mis relaciones y contribuyó a estrechar lazos con ellos, a la vez que íbamos creando el círculo físico y mental, que pasó a ser nuestro escudo, nuestro círculo de hierro...”

...el correr de las sesiones fue tornando nuestras desconfianzas e inseguridades en confianzas, en romper las corazas que habíamos ido sobreponiendo una tras otra, a través del tiempo, para no flaquear ante los demás; cada sesión que pasaba era liberación psíquica y física, que fue creciendo junto con nuestras nuevas experiencias...”

La relación de mutua influencia entre los procesos psíquicos y físicos, integrados a un individuo-organismo, sustentó el desarrollo de un trabajo con el cuerpo, orientado a procesar aspectos psíquicos no elaborados, los que presentaban un correlato en vicios posturales, contracciones musculares crónicas, restricciones respiratorias, somatizaciones, etc. Esta operación se realizó a través de distintos recursos como la relajación, sensibilización, dinámicas grupales y movimientos de focalización; el cuerpo fue incorporado en la situación terapéutica, restituyendo algunas de sus características como fuente de disfrute y bienestar, trampolín de la consciencia, fuente de contacto con otros, elemento importante de la comunicación integral y expresión emocional.

La posibilidad de vivenciar nuevos contactos en la apropiación del cuerpo, y la identificación de la experiencia traumática, -todo dentro del grupo-, permitió integrar aspectos disociados del cuerpo-mente de los usuarios.

Se trabajaron también algunas líneas artísticas, como un dispositivo con objetivos enmarcados en la salud mental desde el desarrollo del potencial creativo y expresivo a través del dibujo, la pintura, el modelado, la música, el relato escrito y las dramatizaciones, cuyas manifestaciones son facilitadoras e instrumentadoras de modalidades terapéuticas artístico-expresivas que otorgan significaciones nuevas al padecimiento psíquico.

Todo esto permitió a cada participante vivir desde la intimidad su proceso y a sí mismo desde el grupo que lo contenía, el cual lo instaba a seguir o respetaba su silencio.

El círculo, posición con que generalmente se iniciaban y terminaban las sesiones, pasó a simbolizar la unidad y cohesión del grupo, su fortaleza, contención y apoyo.

Por otra parte, la posibilidad de ser activo dentro de su propio proceso terapéutico, permitió asimilar aquello de la experiencia que cambia en alguna medida la percepción vulnerada y desarraigada. El trabajo grupal brindó un marco de representaciones que ayudaron notoriamente a

configurar una red de apoyo, a la rearticulación de roles sociales y una apertura a nuevos contactos sociales.

*“...En el combate doliente
Por vivir, pese a este mundo
Asoma desde profundo
Un cordón muy resistente
Es un círculo potente
De emociones compartidas...”*

Ya no estoy solo

Si pudiésemos resumir los resultados o logros obtenidos durante y al final de este proceso grupal, mencionaríamos, por lo pronto, los siguientes: excelente adherencia a la psicoterapia grupal, una significativa cohesión del grupo y constitución de una red social de apoyo dentro de éste (que continuó una vez finalizada la psicoterapia), recuperación de redes sociales en algunos de los participantes y de la confianza para expresar emociones y contactarse con otros, disminución de la sensación de desarraigo, soledad y culpa, cambio de la autopercepción de víctima a la de interventor de su propio proceso de recuperación y, finalmente, reestructuración de proyectos histórico vitales, algunos de ellos incipientes y otros con cambios realmente significativos.

Probablemente estos resultados requerirán mas trabajo o abordaje en otros procesos terapéuticos, debido a que la experiencia traumática y la retraumatización generados por el contexto social de impunidad siguen presentes en la cotidianidad. Sin embargo, aquello que comienza a perfilarse como una línea de acción a establecer en el trabajo de rehabilitación con las víctimas de represión política, se basa principalmente en el testimonio de sus participantes:

“...Tengo claro que este hombre ya no es el mismo que existía hace unos meses. Es duro crecer, es duro enfrentar recuerdos que no se quieren recordar...”

«...Yo sé que en ti puedo confiar, eso no creí volver a decirlo... gracias...»

“...Hoy los tengo presente más que nunca en mi vida y en mi mente pero ya no tengo culpas, ya no estoy solo...me merezco estar vivo y no tengo culpa de existir aún...”

*“...Es un nuevo hoy
más claro, más duro,
más intenso que ese ayer
que anudaba mi cuello.
Los recuerdos me sostienen,
me afirman, abren sus ojos
y veo todo, incluso a ellos mismos.
No todo estaba dicho,
la cadena de los años
entre-abría eslabones
oxidados y soberbios.
La suavidad de los hechos
con su ternura de miles grados celsius
las reforma y las cicatriza...”*

“...Volví por unos instantes a sentirme niño, con derecho a la risa, al juego, al llanto, a soñar, a realizar mi creatividad desbocada, a liberarme de este cuerpo que en cierta manera a veces constituye también una forma de prisión, que no deja salir a este niño que llevamos dentro y que tantas veces ha llorado conmigo, que va siempre a mi lado, pero dentro, muy dentro de mí...”

“...Quiero contarles que fui feliz en esta experiencia emprendida junto a ustedes. Que en mí lograsteis hacerme más seguro de mi presente. Contribuisteis todos vosotros en mi nueva utopía, vuestras palabras me reforzaron en mi lucha contra los molinos de viento, a entender más a este Sancho y este Quijote que viven dentro de mí, a sonreír cada mañana cuando me acuerdo de vuestros ojos cómplices, a llevarlos conmigo para pedirles consejo, para cerrar los ojos y estrechar vuestras manos para abrazarlos y estrechar el círculo y saber que no estoy solo, que no estamos solos, que en la oscuridad de la noche cuando quedo solo y cierro mis ojos, venís a mí, como vienen mis muertos honorables y nos sumamos en la conversación haciendo un círculo en que todos podemos mirarnos. Por eso no quise despedirme, ya que seguimos juntos...”

Si bien esta experiencia de psicoterapia grupal representa una primera aproximación sistemática o puente de plata hacia una posible innovación psicoterapéutica, se impone una amplia reflexión del marco conceptual para una mayor eficacia en el uso de sus resultados.

Para nosotros, terapeutas, constituyó una experiencia conmovedora y de gran riqueza en el encuentro interpersonal. La tarea está siempre pendiente, el dolor, la soledad y la pena siguen allí, el daño se cronifica, mientras se perpetúa la impunidad y la reparación real a las víctimas y su entorno no se concreta; nuestro compromiso también se mantiene desde nuestras posibilidades individuales y colectivas, desde un quehacer que se va construyendo colectivamente.

Bibliografía:

Madariaga, Carlos. 2001. "La Mesa de Diálogo y sus efectos psicosociales en la provincia de Iquique". En Reflexión 29: 4-8.

Madariaga, Carlos. 2002. Trauma psicosocial, trastorno de estrés postraumático y tortura. Santiago: Ediciones CINTRAS.

Paola Méndez. 2005. "Entre el silenciamiento y la memoria". En Reflexión 31: 15-19.