



Entrevista a Boris Cyrulnik

Director de estudios en la
Université du Sud, Toulon-Var*

Boris Cyrulnik es un neuropsiquiatra conocido en Francia por haber desarrollado y popularizado el concepto de la resiliencia. Nacido en una familia judía de Bordeaux en 1937, perdió a sus padres durante la Segunda Guerra Mundial y, a los 6 años, escapó a la deportación escondiéndose durante una redada de judíos organizada por los nazis. Cuarenta años después, sus recuerdos de ese suceso sentaron las bases de una reflexión sobre la memoria traumática de posguerra. En esta entrevista para la International Review, habla sobre la relación entre la memoria, el trauma y la resiliencia, tanto a nivel individual como colectivo.

Palabras clave: memoria, trauma, respuesta emocional, negación, narrativa, resiliencia.

Usted es un hijo de la Segunda Guerra Mundial. Para los lectores que no están familiarizados con su perfil, ¿podría contarnos su historia?

Nací en Bordeaux, en 1937. No era precisamente el mejor momento para nacer judío, ya que en 1939 estalló la guerra. Mi padre se enroló en el Regimiento de Voluntarios Extranjeros y desapareció. De hecho, casi toda mi familia desapareció. Yo mismo fui arrestado en Bordeaux, en enero de 1944, durante una redada de judíos, pero logré escapar de una manera increíble. La palabra “increíble” tiene

* Esta entrevista tuvo lugar el 7 de abril de 2017 en Seyne-sur-Mer, Francia, y fue realizada por Paul Bouvier, asesor médico principal del Comité Internacional de la Cruz Roja; Vincent Bernard, redactor jefe de la *International Review*; y Audrey MacKay, editora temática.

doble significado, porque la historia de mi escape era tan improbable que, cuando la conté después de la guerra, nadie me creyó, lo cual me condenó a cuarenta años de silencio. Cuando intentaba contar mi historia, la gente se reía y no creía una sola palabra de mi relato, ya que sobrepasaba el plano de la experiencia humana ordinaria.

Cuando aparecí en el canal de TV France 3 en oportunidad de publicar mi primer libro, una mujer llamó por teléfono, preguntando: “¿No es usted el pequeño Boris, el niño al que ayudé a escapar?”. Había dejado su número telefónico, así que llamé un taxi y fui a verla. Ese incidente marcó el comienzo de mi búsqueda para hallar a los testigos de mi escape. Por ejemplo, recuerdo haberme deslizado debajo del cuerpo de una mujer que agonizaba a causa de una hemorragia interna provocada por un golpe en el estómago propinado con la culata de un rifle. Los alemanes habían venido a llevársela en un camión para evitar la presencia de testigos. Debido a su pacto con el gobierno de Vichy, querían proyectar una imagen positiva. El camión partió, llevando a la moribunda y a mí, escondido bajo su cuerpo. Muchos años más tarde, la nieta de la mujer se puso en contacto conmigo; su hijo y yo mantenemos una relación de amistad hasta el día de hoy.

Cuando encontré a todos los testigos de mi escape, sentí que tenía tanto el derecho como la oportunidad de hablar, cosa que me había sido imposible hacer durante los anteriores cuarenta años. Decidí hurgar en mi memoria para investigar si mis recuerdos se correspondían con la información almacenada en los archivos y con la memoria de otros testigos que habían estado presentes en el mismo lugar y momento. Esa investigación me deparó muchas sorpresas: resultó que algunas cosas que en mi memoria estaban muy claras no coincidían para nada con las pruebas tangibles existentes en el terreno o en los archivos o, en ciertos casos, eran físicamente imposibles. Por ejemplo, uno de mis amigos había trabajado como médico en el campo de internamiento de Mérignac, un lugar de detención de judíos en Bordeaux. Me mostró una ficha de los archivos que decía: “Boris Cyrulnik, de 5 años, escapó”. La ficha estaba allí, pero yo nunca había sido internado en Mérignac. Esa ficha del archivo estaba tan equivocada como lo había estado yo. Del mismo modo, cuando me encontraba con personas que habían estado en el mismo lugar y en el mismo momento que yo, cada una de ellas tenía un recuerdo asombrosamente distinto del mismo incidente y lugar. Esto me hizo pensar, y ese proceso culminó en la publicación de mi primer libro, *Sauve-toi, la vie t'appelle* [Sálvate, la vida te llama], que consiste en una reflexión sobre la memoria traumática del período posterior a la guerra.

La estructura de la memoria traumática es curiosa. Cuando uno experimenta algo intenso, no se crean memorias si no hay una respuesta emocional, si no se produce una conexión. Por ende, lo que llamamos memoria objetiva es un fenómeno totalmente subjetivo. Solo puedo guardar en mi memoria lo que usted aporta a ella: sus emociones, su ira, sus sonrisas. En síntesis, nuestra conexión. Mi memoria autobiográfica solo consiste en lo que usted ha puesto en ella; es una memoria relacional.

Si no siento emociones, no puedo construir recuerdos. Cuando se suscitan emociones muy intensas, como las que sentí en la noche en que me arrestaron, ese trauma deja una huella en la memoria de la persona. Las circunstancias de mi arresto eran más que suficientes para traumatizar a un niño de seis años: fui arrestado en la mitad de la noche, por hombres armados vestidos de civil, que llevaban abrigos de lana pesados con los cuellos vueltos hacia arriba, sombreros de fieltro y anteojos de sol aunque estaba oscuro, como los personajes de las películas baratas; portaban una linterna en una mano y una pistola en la otra. Cuando salí al corredor, vi soldados alemanes que montaban guardia y observé que la calle había sido bloqueada, como si fueran a atrapar a un criminal peligroso.

Combinando la memoria verbal con estudios de la memoria efectuados con técnicas de neuroimagen, hemos aprendido que los sucesos traumáticos como ese dejan una huella en la memoria de las personas, un rastro difícil de borrar. Y las imágenes de esas huellas son extremadamente detalladas, más que los documentos de archivo. Recuerdo con gran precisión a los hombres armados que llevaban anteojos de sol por la noche; me llevó largo tiempo comprender que llevaban anteojos de sol y sombreros, y que habían vuelto hacia arriba los cuellos de sus abrigos, porque eran nuestros vecinos y no querían ser reconocidos. Estas memorias extremadamente precisas poseen una cualidad fascinante e hipnótica, pero el recuerdo de todos los otros detalles del incidente es borroso. Esta ausencia de detalles es sorprendente. Así pues, la memoria traumática está formada por un núcleo hiperdetallado que queda grabado en la memoria biológica de la persona, dentro de un marco borroso en el cual se pueden interpretar, imaginar, soñar y crear memorias muy auténticas. En mi libro, procuré no mentir. Si algo me resultaba incómodo, no lo mencionaba. Únicamente incluí aquellos detalles que estaba dispuesto a compartir con los demás, pero que eran también sinceros y veraces. Más tarde, cuando fui al terreno a corroborar mis memorias... ¡vaya sorpresa que me llevé! De hecho, hubo más de una...

En la memoria traumática, parece haber un contraste entre esas imágenes muy precisas y potentes, y la ausencia del habla, de palabras, de una narrativa. Construir una narrativa es un proceso que puede ser muy complicado y llevar muchos años. Esto sucede cuando las memorias de uno se comparan con las historias de otras personas, con materiales de archivo o con otras fuentes posibles. Este proceso de indagación es lo que finalmente le permitió a usted construir una narrativa para que el pequeño Boris, hoy adulto, pueda decir: “Yo soy el que escapó de”... ¿era la sinagoga en Bordeaux?

La sinagoga de Bordeaux había sido transformada en cárcel. Habían colocado alambre de púas y, en el predio, había soldados, autobuses y ametralladoras. Alguien estaba disparando. Más tarde, me mostraron las marcas de las balas en las paredes de la sinagoga, pero yo no recuerdo haber oído disparos. Hay cosas que tienen significado para un adulto, pero no para un niño de seis años.

A la inversa, había detalles que eran sumamente significativos para un niño de esa edad, cosas de gran importancia que recuerdo en todos sus detalles,

pero que carecen de valor para un adulto. Por ejemplo, Maurice Papon, que había organizado la redada, declaró lo siguiente: “Tuve un gesto humanitario, porque pedí leche condensada endulzada y mantas para los niños”. Como prueba, presentó el formulario de pedido. En efecto, yo vi las latas de leche y las mantas con mis propios ojos. Sin embargo, esos objetos me inquietaron, porque me di cuenta de inmediato de que podían utilizarse para mantener a los niños agrupados. Todos los niños que habían sido arrestados permanecieron cerca de las latas de leche y las mantas. Luego, los hicieron subir a todos a un vagón que fue herméticamente cerrado, y los llevaron a Auschwitz, donde fueron asesinados. De este modo, si bien el documento del archivo puede ser preciso, lo que no nos dice es que, en realidad, la leche y las mantas se emplearon para matar a esos niños. Ese aspecto no se menciona. Por consiguiente, el documento miente por omisión, porque no nos puede contar la historia completa.

Las imágenes que recuerdo son asombrosamente detalladas. Recuerdo las linternas, la pistola; recuerdo a los soldados mirando el techo. ¿Por qué los hombres armados miraban el techo? Recuerdo haber pensado: “Qué extraño. ¿Por qué un adulto armado está mirando el techo?”. No estoy seguro del motivo real, pero me agrada pensar que miraba el techo porque le daba vergüenza arrestar a un niño de seis años. No puedo asegurar que ese fuera el motivo, pero me gustaría que fuese cierto.

Luego, había imágenes que eran todas reales, pero que, de alguna manera, se habían fusionado en una sola. En mi memoria, cuando nos hicieron salir para subirnos a los trenes que nos llevarían a Auschwitz, yo logré deslizarme hasta el baño sin ser visto; trepé hasta el techo y me quedé allí, con los pies apoyados contra la cisterna y la espalda contra la pared, como un montañista. Los soldados abrieron las puertas, pero nunca pensaron en mirar hacia arriba. Si lo hubiesen hecho, habrían visto a un niño de seis años encajado entre la cisterna y la pared. Me asombró poder permanecer en esa posición tanto tiempo sin esfuerzo alguno. Luego, cuando cesaron los ruidos en el exterior, bajé al suelo y salí del baño. La sinagoga estaba vacía. Salí al exterior. Recuerdo ciertos detalles: un rayo de luz, los miembros de la Gestapo que conversaban entre sí. Vieron cómo me iba, pero nadie me detuvo. Al salir, vi a la enfermera, Madame Descoubes. Me llamó con la mano y ahí fue cuando me deslicé debajo del cuerpo de la mujer moribunda, Madame Blanchet.

Yo recordaba haber bajado por la escalera de la sinagoga a los tumbos, como en esa escena de la película *El acorazado Potemkin*, donde uno ve un cochecito de bebé que baja por una escalinata rebotando, y se da cuenta de que va cada vez más rápido y que en el cochecito hay un niño que se va a lastimar. Cuando, cuarenta años después, regresé a la sinagoga, me di cuenta de que los escalones eran solo tres. En mi memoria, había bajado por esos escalones a los tumbos, y les juro que, en mi memoria, la imagen es muy clara. Sin duda alguna, así fue; realmente pasó así. Solo que yo había combinado dos fuentes de memoria: mi experiencia real, que me había generado una respuesta emocional intensa, y mi memoria de la película *El acorazado Potemkin*, que también había disparado una reacción

emocional intensa. La respuesta emocional a la película se correspondía con lo que había experimentado cuando salí corriendo de la sinagoga; había fusionado ambas memorias en una única imagen de mí mismo bajando los escalones de la sinagoga a los saltos, aunque eso hubiese sido imposible.

Hay muchos otros ejemplos similares. Cuando vi de nuevo a Madame Descoubes tras mi aparición en France 3 Aquitaine, tenía el cabello gris. Cuarenta y cinco años después de nuestro primer encuentro, nos reunimos y empezamos a conversar. Ella suspiraba “Ah, Boris, ¿recuerda usted?”. Aunque no había visto a esta señora por muchos años, era importante para mí. Le dije: “¿Sabe usted? Yo la veía muy hermosa, con su cabello rubio”. Sin decir palabra, se levantó y me trajo una fotografía de cuando trabajaba como enfermera de la Cruz Roja. En la foto, su cabello era negro como el ala de un cuervo. Pero en mi recuerdo, era rubia, lo juro. Entonces, ¿qué había ocurrido? Nuevamente, yo había mezclado memorias de dos fuentes diferentes. Esa mujer me había salvado. Solo en las calles, no hubiese llegado muy lejos sin su ayuda. Fue ella la que me confió a una red de gentiles virtuosos que me protegieron. En mi memoria, había fusionado su belleza –y sí que era bella– con las imágenes de actrices que también me habían parecido bellas; durante los años de posguerra, las mujeres hermosas, las de los filmes estadounidenses, eran rubias.

Una vez más, había combinado memorias de dos fuentes distintas. Había creado una imagen compuesta, y creo que la palabra que mejor describe mis reflexiones sobre la memoria de la guerra es “quimera”. Todas las partes que componen una quimera son reales en sí mismas: las alas de un águila, las patas de un león, el pico de un águila... Si bien todo es real, la quimera es, sin embargo, un animal mítico. Creo que cuando uno escribe su autobiografía –al menos eso sucedió con mi libro *Sálvate, la vida te llama*–, no escribe una obra autobiográfica, sino que vuelve a una memoria de la niñez, en la que todo es tan real como lo son las quimeras.

¿Por qué esperó tantos años para contar estas historias? ¿Por qué era difícil compartir estas memorias?

Recuerdo el momento en que comprendí que nos iban a matar. No era algo difícil de entender, porque los miembros de la Gestapo que me habían arrestado lo dijeron. Madame Farge, que me había estado ocultando, le había dicho al oficial de la Gestapo: “No le diremos que es judío, déjelo vivir”. Nunca había oído antes la palabra “judío”, ya que mis padres no eran religiosos. Con esa sola frase, supe que era judío –un hecho que desconocía, pero que era una condena a muerte– y que si guardaba silencio, tal vez me dejarían vivir. De esa única frase obtuve mucha información. Para mi mente infantil, parecía muy sencillo: si yo tan solo callaba, se me permitiría vivir. Me mantuve callado durante cuarenta años, probablemente porque la gente no creía mi historia. Después de la guerra, cuando hablaba de lo que me había ocurrido, nadie me creía. Si no hubiese encontrado a todos los testigos de mi escape, tal vez hubiera guardado silencio hasta el fin de mis días.

Durante la guerra, me convenía no contar a nadie quién era o de dónde eran mis padres, porque me habrían denunciado. Al principio, me enviaban

a comprar a las tiendas igual que a los otros niños, aunque no iba a la escuela porque me habrían arrestado. Solía ir a las tiendas, hasta que un día, Madame Farge me dijo: “No vayas más a comprar, pueden denunciarte”. ¿Denunciarme? ¿Me condenarían a muerte por ser judío, aunque ni siquiera supiera lo que significaba ser judío? ¿Denunciado por un delito que tal vez había cometido, aunque no tenía idea alguna de cuál podía ser ese delito? Así fue como, durante la guerra, aprendí a callar. La gente me decía: “Mantente callado y no digas a nadie tu nombre, porque si dices tu nombre, morirás, y tus seres queridos morirán por tu causa”. Esa frase bastaba para silenciar a cualquiera. Tenía un impacto profundo, porque me hacía preguntarme si descendía de criminales. ¿De dónde venía yo? Durante la guerra, aprendí a callar. Tenía un nombre falso, que me protegía y ocultaba, pero no era mi nombre verdadero: no era yo.

Después de la guerra, la hermana de mi madre me encontró y me acogió en su casa. A ella también le resultaba difícil hablar sobre la guerra porque, de una familia de treinta, habían sobrevivido solamente tres. Usaba la negación como mecanismo para evitar el sufrimiento, pero, de tanto en tanto, se le escapaban frases que dejaban traslucir su dolor. Por ejemplo, recuerdo que solía decir: “Jeannette...” –su hermana de 15 años– “...desapareció; no fue arrestada; no murió, desapareció y nadie sabe dónde está”. Cuando, en ocasiones, mi tía dejaba escapar comentarios como ese, yo pensaba: “Ser judío es algo grave, muy grave”, aunque seguía sin tener idea de lo que significaba. En realidad, ni siquiera ahora estoy seguro de lo que verdaderamente significa ser judío, pero a los seis años sabía menos aún. Así pues, en esta familia herida, formada por tres sobrevivientes gravemente lastimados, nadie hablaba de la guerra, excepto mi tía con sus ocasionales comentarios crípticos. El tío Jacques, que se había sumado a la Resistencia a los 18 años y que tenía el pecho cubierto de medallas, tampoco hablaba de la guerra. Sin embargo, a los 20 años, había liberado el pueblo de Villeurbanne, cerca de Lyon, lo habían ascendido al rango de oficial y había participado en innumerables programas en los medios porque había servido en la *Main-d’Oeuvre Etrangère* (MOE)¹ [Mano de obra extranjera]. La MOE era un grupo de combatientes de la resistencia sumamente activo, que había hecho la vida imposible a los nazis montando dos o tres ataques por semana. Mi tío no hablaba sobre la guerra, porque lo único que todos querían era aprender a vivir de nuevo y, sobre todo, evitar transformarse en prisioneros del pasado o compartir sus pavorosas experiencias personales. Nadie sabía qué había sucedido con mi tía, la pequeña Jeannette, que tenía solo 15 años. No sabíamos dónde estaban mis padres, dónde habían muerto ni dónde habían sido arrestados. Todo lo que sabíamos era que, en un tiempo, habían estado con nosotros y que ahora estaban muertos. No conocíamos los detalles. No se puede vivir en el horror del pasado. Entonces, para escapar de esa prisión, como mecanismo de protección, uno debe evitar hablar de sus experiencias. Sin embargo, ese enfoque no fomenta

1 Nota del redactor: la MOE, también conocida como *Main d’Oeuvre Immigrée* (Mano de obra inmigrada), era una asociación de trabajadores inmigrantes establecida en Francia por las organizaciones comunistas en la década de 1920, que participó activamente en la Resistencia francesa durante la Segunda Guerra Mundial. Más información en: www.cheminsdememoire.gouv.fr/fr/les-etrangeurs-dans-la-resistance.

la resiliencia. Es un factor de protección porque gracias a él, no se sufre; pero no fomenta la resiliencia porque, en vez de enfrentar el trauma, se lo evita. Es verdad que, al evitar las memorias traumáticas, se evita el sufrimiento. Pero ¿cómo podemos resolver un problema si lo soslayamos o lo disimulamos? Esto es precisamente lo que hemos hecho por décadas.

Cuando le conté mi historia –en forma casual– a un amigo de la escuela, no me creyó. Mencionó el tema a sus padres; su padre era un joyero que vivía en la casa vecina. Más tarde, vino a buscarme. “¿Quieres contar tu historia?”, me preguntó. Yo no podía creer que me hubiese invitado a narrar mi historia. Cuando fui a su casa, vi a un caballero sentado en una silla y otras personas paradas a su alrededor. Deduje que el hombre sentado debía de ser una persona muy importante, y le conté mi historia. Cuando terminé de hablar, sacó una moneda de su bolsillo y me dijo: “Eres un buen narrador de cuentos; ve y cómprate unos dulces”. En ese momento, pensé: “Bien, parece que no se puede tomar en serio a los adultos. No vale la pena que les hable de mi pasado”. Ochenta años después, no me parece haber cambiado de idea: ¡sigo pensando que no se puede tomar en serio a los adultos! Las cosas son, pues, así: por razones personales o emocionales, la negación funciona como mecanismo de defensa en el sentido psicoanalítico del término; protege a la psiquis, pero no permite desarrollar la resiliencia.

También existían los mecanismos de negación colectivos, porque Francia necesitaba reconstruirse. El desempeño del país en la guerra no había sido precisamente glorioso. En 1940, el ejército francés se desbandó y huyó. El único regimiento que había logrado frenar, al menos un poco, el avance alemán fue el de mi padre, el Régiment de Marche des Volontaires Étrangers [Regimiento de Voluntarios Extranjeros], compuesto principalmente por españoles republicanos y judíos de Europa central. De los 11.000 soldados de ese regimiento, murieron 7.500. Fue el único regimiento que frenó en alguna medida el avance del ejército alemán. Se le decía *régiment ficelle* [el regimiento del cordel] y se ganó el aplauso de los militares alemanes porque sus soldados se habían mantenido firmes y habían luchado². Fue el único regimiento francés que luchó “hasta la muerte”, como se suele decir en las películas de clase B.

La colaboración de los franceses con los nazis fue otro motivo de vergüenza. Afortunadamente, también existió la Resistencia. La mayoría de las personas, ya fueran alemanes o franceses, hubiesen preferido que las dejaran en paz y evitar la guerra. Sin embargo, Europa y también el mundo habían abrazado el lenguaje del totalitarismo, lo cual permitió a una minoría de los seguidores de esta ideología desencadenar un proceso social y político que arrastró a todo el planeta a la tragedia que fue la Segunda Guerra Mundial. Hoy, el lenguaje del totalitarismo se está volviendo a usar. No es el lenguaje de los nazis o la biología imaginaria del nazismo, pero es, de todos modos, un lenguaje totalitario y capta la

2 Nota del redactor: en junio de 1940, los tres Régiments de Marche des Volontaires Étrangers mantuvieron a raya al ejército alemán por varios días, en algunos lugares de Francia. Se los conocía como “los regimientos del cordel” porque, como carecían del equipamiento apropiado, se colgaban los rifles con cordeles en lugar de correas.

adhesión de muchas personas. Esas personas no son monstruos. Es fácil pensar: “Los nazis eran monstruos o bárbaros”. Eso sencillamente no es verdad. Alemania había desarrollado una cultura germánica maravillosa; había producido grandes pensadores, músicos y científicos. Y, sin embargo, fue en Alemania que echó raíces el fenómeno más vergonzoso del siglo XX: el genocidio y los campos de exterminio. Esos horrores se originaron en un país de personas cultas, probablemente las más cultas de Occidente. Por ello, cuando la gente dice que los alemanes eran bárbaros, sencillamente no es verdad.

Cuando usted dijo: “Tenía un nombre que me protegía y me ocultaba, pero no era mi nombre verdadero: no era yo”, me recordó su primer libro sobre la resiliencia, en el cual –como se vio posteriormente– usted relató su propia historia. Sin embargo, en el libro, usted no escribió sobre Boris, sino sobre “el pequeño Bernard”, un sustituto de Boris. Cuando tratamos de narrar una historia, ponemos a prueba a nuestros lectores para observar su reacción y ver si responden, con el fin de elegir el momento propicio para contar nuestra historia. ¿Es eso lo que hizo usted?

Sí, exactamente. Me hubiera gustado hablar sobre mis experiencias, pero ¿cómo puede uno hablar en forma casual sobre algo como eso? Es posible charlar sobre las vacaciones, los estudios, el certificado de fin de estudios o los exámenes, o sobre la vida en general. Pero ¿cómo se puede charlar acerca de un genocidio? ¿Cómo se charla acerca de algo que se halla fuera del plano de la experiencia humana normal? Un millón y medio de niños europeos fueron asesinados y sus cuerpos fueron destruidos en los crematorios. ¿Cómo hablar de forma casual sobre algo así? No es posible, básicamente porque uno y los que lo rodean tienen grandes dificultades para hablar de eso, y entonces la negación se convierte en un mecanismo de afrontamiento apropiado. Todos están en negación, sea que hayan sufrido o no. No obstante, como dije antes, aunque la negación puede constituir una reacción apropiada, no fomenta la resiliencia porque nos impide hacer afrontar el trauma. Hubiese querido hablar sobre lo que me sucedió, pero no pude hacerlo. Por esa razón, decidí contar mi historia en la esfera más privada de un libro porque, incluso si se venden 200.000 copias de ese libro, la relación entre el autor y sus lectores o lectoras sigue siendo de índole personal; es como tener una conversación amigable con 200.000 personas que están en casa, en algún lugar, leyendo mi libro.

Yo quería intentar narrar mi historia porque quería ser normal, pero es imposible ser normal cuando uno tiene un pasado como ese. Por ello, inventé un personaje que era mi sustituto y lo llamé Bernard, porque ese nombre es el equivalente de Boris en francés. Creé a Bernard y lo doté de un extracto de mi propia historia para ver si la gente me creería, si la historia les interesaría. La forma narrativa nos permite hablar a través de un tercero: aunque yo no pueda hablar sobre lo que me ocurrió porque es demasiado difícil para mí contarle y para ustedes oírlo, sí puedo usar la voz de otro para narrarles una historia. No es mi propia historia, claro está, sino la del pequeño Bernard. Veán, mis oyentes asienten, eso indica que están interesados en mi historia. Veán, están empezando a creer en la historia, así que, quizás, tan solo quizás, pueda volver a ser normal y reintegrarme

a la raza humana, porque mis oyentes han aceptado escuchar la increíble historia de lo que me sucedió.

Tal vez, cuando se expresan a través de un medio intermediario –una obra de arte, la literatura o estudios psicológicos, sociales o políticos–, las cosas que no soportamos decir y que los otros no soportan oír pueden llegar a ser aceptables. En efecto, al dar la palabra al pequeño Bernard o a amigos o pacientes con experiencias similares a las mías, dejé que otros hablaran en mi lugar y pude contar mi propia historia en tercera persona. Dicho de otro modo, al usar a esas personas como sustitutos, pude hacerme una idea de la reacción del público a mi historia y pensé: “Bien, en definitiva, parece que no soy tan anormal como pensaba: puedo hablar de ello”.

Cuarenta, cincuenta o hasta sesenta años después, llega el momento en que las personas están preparadas para escuchar y finalmente podemos decir: “Ese era yo. Eso me ocurrió a mí”. Es una cuestión interesante: la distancia necesaria para que una narrativa –que no es solamente una narrativa sobre el trauma– tome forma, sea en términos de tiempo, espacio, generaciones o personas; la distancia que permite que una narrativa se forme de una manera que, en otras condiciones, no sería posible.

En primer lugar, el concepto de trauma es muy reciente. Durante largo tiempo, si un hombre regresaba de la guerra muy cambiado, actuaba en forma anómala, decía cosas extrañas, mostraba señales de autolesiones o se comportaba agresivamente con los demás, o a veces parecía confundido o desvariaba, nadie atribuía esos comportamientos al trauma. En esos tiempos, la gente hubiese dicho que el hombre estaba “poseído por un espíritu maligno” o, en una cultura cristiana centrada en la culpa, hubiesen dicho: “Si está desvariando y delirando, si su conducta ha cambiado, debe ser que Dios lo está castigando por haber cometido un pecado mortal; Dios castiga a ese hombre apoderándose de su espíritu”. Frente a esas explicaciones, resultaba difícil tratar el trauma de manera racional.

Cuando encontramos una respuesta con demasiada rapidez, como se describió arriba, creamos casilleros; actuamos con pereza y tomamos atajos intelectuales. Esas etiquetas fáciles nos impiden tomarnos el tiempo necesario para ordenar nuestros pensamientos. Debemos desconfiar de las respuestas fáciles. En efecto, en el período de posguerra, todos tendíamos a adoptar explicaciones que obstaculizaban el proceso de pensamiento. Un ejemplo de tales explicaciones es la identificación de un “villano”. Ese “villano” es, necesariamente, algún otro.

Lo que observamos y lo que ahora es ampliamente aceptado es que aunque alguien pueda haber sido –como dijo usted– una “víctima”, esa persona no quiere seguir siendo una víctima por el resto de su vida. Quien ha sido una víctima en el pasado tiene un único objetivo: comenzar el proceso de fortalecer su resiliencia para evitar pasar el resto de su vida en calidad de víctima. Sin embargo, no podemos negar el hecho de haber sido víctimas. Nos han dado un golpe muy real. Mi familia desapareció y nada podrá nunca traerla de regreso; he tenido que seguir viviendo sin ellos. Si bien realmente fui una víctima, en mi visión de la realidad no deseaba

seguir siendo una víctima toda mi vida. Muy pronto, me pregunté: “¿Cómo puede una persona superar este trauma (aunque no empleé esa palabra), esta situación?”

Debemos esforzarnos por construir la narrativa colectiva para que las heridas individuales puedan por fin expresarse, porque si existe una discrepancia entre lo que yo he experimentado y lo que usted es capaz de creer, usted, de hecho, me está impidiendo hablar. Si mi historia, que tanto me cuesta contar, es demasiado difícil de escuchar para usted, la discrepancia entre nuestras narrativas –la suya y la mía– crea una división en mi psiquis. Solamente puedo decirle lo que usted soporta escuchar; el resto queda oculto dentro de mí y me carcome. Es un sufrimiento secreto. Me han partido por la mitad; mi psiquis está rasgada en dos. En cierto momento, estoy de buen humor y ocupado; de pronto, mi estado de ánimo cambia: me siento apesadumbrado, solo y desdichado, porque nunca pude expresar lo que me sucedió, y eso me afecta y toma la forma de un síndrome psicossomático mortificante. Aparentemente estoy bien, trabajo o estudio. Pero de pronto, puedo verme atormentado por pesadillas o sentir ansiedad; puedo querer mandar al diablo a todo el mundo o reñir con mis seres queridos. No habré podido resolver mis problemas, porque la discrepancia entre mi narrativa y las narrativas que me rodean ha partido mi psiquis en dos.

Entre 1980 y 1985, el discurso y la narrativa colectivos en Francia experimentaron un cambio. Una película llamada *Shoah*³ puso de manifiesto el hecho de que 6 millones de los 9 millones de judíos que vivían en Europa habían perecido durante la guerra. En un discurso político, Jacques Chirac reconoció que el gobierno francés había sido culpable de colaboración⁴. No olvidemos que los filmes anteriores que mostraban el arresto de judíos franceses habían sido censurados y que las imágenes de personas llevando las gorras de los policías franceses se habían suprimido, dejando a la vista solo los uniformes alemanes. Si se veía el gorro de un oficial de policía francés, la imagen se cortaba, porque no era aceptable para los no judíos; era inaceptable pensar que la colaboración francesa había facilitado esos crímenes. Todos sufrían, absolutamente todos. Aunque no sufrían del mismo modo, todos sufrían. Poco a poco, esas narrativas colectivas –las películas como *Shoah* y las novelas, como *Le dernier des Justes* [El último justo]⁵, de André Schwarz-Bart– difundieron la idea de que solo era posible hablar de esos crímenes a través del arte.

“Sí, pero es una película o una novela, no es real”. La ficción no hace sino contarnos la verdad. Como señalé con anterioridad, mi ficción autobiográfica consistía en elementos reales combinados para crear un todo quimérico, imaginario. Sin embargo, hice todos los esfuerzos posibles por contar solo la verdad. No incluí nada que no fuese cierto. Escribí con honestidad. Visto así, incluso la verdad o un testimonio son quimeras. ¿Cómo podía haber yo narrado nada más que hechos? De igual modo, la ficción literaria y el cine dicen solo la verdad. *El último justo*

3 Nota del redactor: *Shoah* es un documental francés que se estrenó en 1985. Fue dirigido por Claude Lanzmann y contiene nueve horas de entrevistas a testigos del Holocausto.

4 Nota del redactor: en 1995, Jacques Chirac se transformó en el primer presidente francés en reconocer el papel que desempeñó el Estado francés en la deportación y el exterminio de los judíos durante la Segunda Guerra Mundial.

5 André Schwarz-Bart, *Le dernier des Justes*, Seuil, París, 1959.

y *Shoah* presentan entrevistas con personas que habían cometido crímenes, pero que recién en ese momento comenzaban a hablar de ellos. Uno se da cuenta de que esas personas habían estado poseídas –casi podría decirse que habían perdido la razón–, porque habían quedado atrapadas por una narrativa colectiva, por el lenguaje del totalitarismo, y eso les impidió aprender a formar sus propios juicios. Perdieron el sentido común, quedaron aprisionadas en una epidemia psíquica y se dejaron llevar, porque el contagio emocional era tan fuerte que perdieron su autonomía personal. Por estas razones, prefiero describir a estos individuos como insanos. Eran personas normales, sanas y educadas, que perdieron la razón porque abrazaron una narrativa totalitaria en la que creían. Una epidemia de creencias del tipo que hoy vemos reaparecer.

Cuando la discrepancia entre mi narrativa personal y la narrativa colectiva se resuelve, puedo por fin contar mi propia historia, con la mayor honestidad posible, incluso si parece chocante. Ahora sé que hay personas que se esforzarán por comprender; puedo reincorporarme a la raza humana, soy normal, tengo una voz y mi yo dividido ha vuelto a unirse. Ya no tengo que estar partido en dos; puedo decir lo que pienso. Podrán ustedes coincidir conmigo o no –depende de mí convencerlos, encontrar argumentos convincentes–, pero, al menos, puedo hablar. Soy una sola persona otra vez; mi ego rasgado ha sido suturado.

Volvamos al concepto de la resiliencia. ¿Cómo define usted este concepto tan importante que ha sido objeto de amplio debate durante los últimos veinte años?

Desde mi punto de vista, al principio, la resiliencia no era ni un concepto ni una idea; era, más bien, la ira que sentía. No la etiquetaba como “resiliencia” en ese momento, pero tenía muy claro que debía hallar la forma de superar mis experiencias y no quedar esclavizado por el pasado para siempre. Por eso, sentía una especie de ira. Más adelante, mientras estudiaba medicina, psicología y psiquiatría, cuando mis profesores me decían que un niño que ha experimentado un trauma está más allá de toda ayuda, pensaba: “Eso no lo puedo aceptar; o me suicido o dejo de estudiar”. Cuando oía a mis profesores decir: “Vea esos niños, vea sus antecedentes. ¿Cómo espera usted que se comporten de otra forma?”, o “Vea, estos niños han sido abusados, por lo que están destinados –más bien, condenados– a repetir los abusos”, tampoco podía aceptarlo. Mi teoría carecía de una etiqueta definida. En realidad, en ese entonces, ni siquiera pensaba que fuese una teoría. Sencillamente, pensaba: “Esto es algo que no puedo aceptar; me afecta demasiado. No puedo aceptar el pensamiento de estar maldito para toda la vida”. Hablé con mis profesores sobre el asunto; lo debatí con personas que admiraba mucho y que eran suficientemente flexibles y abiertas como para responder: “Sí, tiene razón. Tenemos que reflexionar un poco más sobre este tema”.

Entonces, me encontré con un trabajo de Emmy Werner⁶, un estudio metodológicamente impecable sobre una población de 700 niños en Hawái que no asistían a la escuela, que carecían de familiares y que probablemente jamás se recuperarían de los abusos sexuales y físicos que habían sufrido. Si bien el 72 % de esos niños nunca superaron sus experiencias, el 28 % de ellos sí lograron hacerlo. Esos niños aprendieron a leer y escribir sin jamás haber ido a la escuela, aprendieron un oficio, tenían vida familiar y amigos y, cuando Emmy Werner realizó evaluaciones sociales y psicológicas de esos niños, su desempeño no era distinto de los demás. Eso no significaba que fuesen iguales a otros niños –y aquí llegamos a la definición de resiliencia–, pero habían logrado rehacer sus vidas, aunque estas no llegasen a ser iguales que las que habrían tenido si su infancia no hubiese sido destruida.

Llegado ese punto, pensé: “Bien, he aquí un enfoque científico y clínico que se propone comprender cómo podemos superar nuestras experiencias y cómo podemos ayudar a los niños, a los adultos e incluso a los ancianos, y que ofrece un margen para investigaciones futuras”. En Toulon, establecí el primer grupo internacional de investigación sobre la resiliencia, un concepto que se atribuyó a Emmy Werner, pero que existía tiempo antes de ella y que fue utilizado por escritores, psicólogos, ingenieros y geógrafos. De todos modos, los orígenes de la idea no tienen importancia, porque la labor de Emmy Werner es tan brillante que merece ser considerada la creadora del concepto de resiliencia. ¡Gracias, Emmy Werner!

Así pues, comenzamos a trabajar sobre el tema de la resiliencia. La definición propuesta en nuestra primera reunión en Toulon fue la siguiente: la resiliencia es la capacidad de reemprender el camino de un desarrollo sano, el camino de un desarrollo renovado, tras haber experimentado un sufrimiento psíquico agudo o un trauma. No puede haber una definición más sencilla que esta.

Parece una definición demasiado simple, pero cuando una persona queda destrozada por un trauma de guerra, un trauma familiar o un revés inesperado, solo tiene dos maneras de responder: permanecer en estado de shock o luchar para reconstruir su vida. Las técnicas de neuroimagen confirman la idea de que las víctimas de traumas quedan atascadas en un estado de shock, dado que permiten observar que, cuando alguien experimenta un sufrimiento psíquico extremo, su cerebro se apaga y deja de procesar información: permanece gris. La capa de neurotransmisores deja de funcionar. La persona está como adormecida. El cerebro se “desconecta” y las neuroimágenes confirman este estado.

Si, en lugar de permanecer en estado de shock, lucho por rehacer mi vida, eso se llama resiliencia. Sin embargo, el nuevo camino de desarrollo que emprendo no soslaya mi experiencia pasada. Hay rastros del trauma en mi cerebro,

6 Nota del redactor: Emmy Werner es una psicóloga del desarrollo nacida en 1929. Especializada en resiliencia, llevó a cabo los primeros estudios sobre la resiliencia en los niños. El estudio aquí mencionado es el Kauai Longitudinal Study, que continúa hasta el día de hoy. Este estudio ha dado como resultado numerosas publicaciones, por ejemplo: Emmy Werner, Jessie Birman y Fern French, *The Children of Kauai: A Longitudinal Study from the Prenatal Period to Age Ten*, University of Hawaii Press, Honolulu, Hawái, 1971; Emmy Werner, “Findings from the Kauai Longitudinal Study”, *Research, Policy, and Practice in Children's Mental Health*, Vol. 19, N.º 1, 2005.

en mis hábitos mentales, en mi memoria. Pienso mucho sobre las cosas terribles que he sufrido; mi trauma se convierte en una estrella oscura que me guía, una estrella que me conduce por mi nuevo camino. Sin embargo, trato de vivir lo mejor posible. No hay una definición de la resiliencia más absurdamente simple ni más lógica que esta. En contraste, los esfuerzos por identificar los factores que fomentan la resiliencia exigen la participación de equipos multidisciplinares y de investigadores científicos vinculados con el tema. Ahora, sabemos que hay factores neurológicos, biológicos, emocionales, psicológicos, sociales y culturales que se relacionan con la resiliencia. Y necesitamos equipos multidisciplinares de investigadores, con inclusión de científicos, que centren sus esfuerzos en ese tema, porque no podemos saberlo todo ni estar en todos los lugares a la vez. No obstante, sí podemos reunirnos periódicamente para identificar los factores que favorecen la resiliencia, y lo hacemos.

¿Cómo funciona el proceso de la resiliencia? Y otra pregunta que viene a la mente es: ¿cómo pueden contribuir a este proceso los profesionales? O, incluso, ¿cómo pueden obstaculizar el proceso, tal vez cometiendo errores?

Podemos facilitar la explicación examinando las siguientes etapas: la situación antes del trauma, durante el trauma y después del trauma. Es un poco didáctico, pero simplifica el proceso de reflexión.

Antes del trauma, en una etapa muy temprana, se produce la adquisición de factores de protección, que no necesariamente se relacionan con la resiliencia. Uno de esos factores es la adquisición preverbal de un apego *seguro*. En español utilizamos el término “seguro”, que no significa lo mismo que “*sécurisé*” en francés. *Sécurisé* significa que yo, como niño preverbal, necesito que mi figura de apego esté conmigo físicamente y que, cuando no está, me siento inseguro. Como niño preverbal *seguro*, me siento seguro y protegido cuando mi figura de apego está presente; pero, cuando no está, me siento igualmente seguro y protegido porque se halla presente en mi memoria y en el estilo emocional y relacional que he adquirido a través del contacto con esa figura. Me siento seguro y protegido y no *sécurisé*. El segundo factor es la mentalización. ¿Un niño tiene capacidad para mentalizar? En la mayoría de los casos, sí. Su mentalización comienza sorprendentemente pronto, incluso antes de que empiecen a hablar. Esto ha sido demostrado, desde el punto de vista biológico y conductual, mediante cuestionarios sobre el apego que han sido confirmados mediante procesos de validación estadística. Estos dos aspectos clave, el apego seguro y la mentalización, han sido científicamente evaluados.

Hace poco, nuestro grupo de expertos sobre resiliencia invitó a André Galinowski, un psiquiatra del Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica de Francia que trabaja con un equipo sobre la impronta, la facilitación y los circuitos neurológicos que forman traumas tempranos. La resiliencia no tiene que ver con el regreso a un estado previo, porque regresar a un estado previo equivale a curarse; la resiliencia implica retomar el camino correcto, aunque no es posible referirse a ese camino como un desarrollo “normal”, porque el trauma no se olvida. Cuando un niño ha quedado atrapado en la guerra, cuando ha sufrido agresiones sexuales,

cuando ha sido perseguido, no olvida jamás. Pero ya no es esclavo de sus memorias, porque ha logrado hacer algo con esas experiencias, y ese es el siguiente capítulo.

Si uno adquiere un apego seguro antes de aprender a hablar, cuenta con un mecanismo de defensa valioso. Todos nuestros niños, cualquiera sea su cultura e independientemente de si su idioma es fácil o difícil, aprenden a hablar entre los veinte y los treinta meses de edad. Esto sucede con todos los niños, en todas las culturas. Es una forma de determinismo biológico –y, probablemente, es un período crítico o hipersensible en el desarrollo del niño– que viene determinado por los neurotransmisores, básicamente por la secreción de acetilcolina, la cual, en ese momento, crea un período único de hipermemoria que nunca más experimentaremos en nuestra vida. Un bebé puede aprender un idioma en diez meses, sin ayuda de escuelas, libros ni maestros. ¡He estado luchando con mi inglés durante sesenta y cinco años! ¡Si hubiese nacido en Inglaterra, lo habría aprendido en diez meses!

Además, el apego seguro –cuya naturaleza es fuertemente preverbal– es relacional. Cuando era niño, adquirí un apego seguro porque contaba con un nicho sensorial estable, que era seguro y que me proporcionaba estímulos: mi madre, desde luego, mi padre, mi hermana mayor, mi perro, mi tía y demás figuras. Un grupo de seis a ocho personas, pero no demasiadas. Si participan demasiadas personas, es lo mismo que no tener a nadie. Si no hay nadie, no hay nadie. Y si hay una sola persona, es casi lo mismo que no tener a nadie. Se necesitan entre seis y ocho personas para formar un grupo que proteja a un niño: la madre, por supuesto, el padre y tal vez un sustituto eficaz de la madre, como una abuela, una niñera o alguien que se desempeña en el ámbito del cuidado infantil temprano. He incluido las profesiones relacionadas con la infancia temprana en esta lista porque la experiencia de los países del norte de Europa en este sentido ha sido muy interesante. Esos países tomaron la decisión política de formar a los profesionales del ámbito del cuidado y la educación de la temprana infancia siguiendo las teorías del apego. Luego, después de implementar las reformas políticas y educativas, evaluaron los resultados, es decir, los resultados de su inversión. Diez años después de la implementación de las reformas, el alfabetismo se situaba en el 1 % –en Francia, la cifra ascendía al 15 %–, mientras que la tasa de suicidios de adolescentes se había reducido a la mitad, y las psicopatías, los problemas de relación y las dificultades en la socialización habían disminuido notablemente. Invertir en las profesiones relacionadas con el cuidado de la temprana infancia rinde importantes ganancias. La alternativa, que también constituye una opción política posible, es depositar toda la carga sobre la espalda de las mujeres y decirles, como se hizo en Alemania, que “si su hijo no se desarrolla como es debido, es porque usted salió a trabajar”. Es una decisión política. Si lo pensamos bien, la elección es muy clara.

Invertir en las ocupaciones relacionadas con la temprana infancia trae beneficios para todos. Los niños se benefician porque cuentan con un nicho sensorial dentro de un marco de apegos múltiples: aprenderán a amar a su madre de una manera, a su padre, de otra; a su abuela, de otro modo más, y a su niñera la amarán mucho. Cuando las cosas van mal, su nicho sensorial puede cambiar, pero

esos niños han adquirido confianza en sí mismos y saben que pueden pedir ayuda, tender la mano, tocar el brazo de alguien u ofrecer algo de comer. Pueden sufrir, pero no perderán la esperanza: pedirán ayuda o la buscarán dentro de sí mismos. Fomentamos la resiliencia permitiéndoles adquirir un factor de protección durante los primeros meses de su vida.

El segundo factor preverbal es la mentalización, que es la capacidad de una persona de crear un mundo privado al que responde, porque nosotros, como seres humanos, respondemos a nuestra percepción del entorno. Todos somos criaturas biológicas, necesitamos oxígeno y agua; podemos luchar contra la gravedad, pero, aun así, no somos más que productos de la biología. La condición humana consiste básicamente en representaciones. Estas pueden ser verbales o visuales; los adultos son capaces de verbalizar las representaciones y analizarlas, pero los niños tienden a usar dibujos. Mi madre se ha ido; voy a sobrellevar su ausencia tomando un trozo de tela que la representa, o un osito que me brinde seguridad como lo hacía ella, o haciendo un dibujo que la representa. Cuando confío en ella, confío en mí mismo. Cuando ella no está, tal vez me sienta algo perturbado y estresado, pero rápidamente haré un dibujo que la represente y, cuando vuelva –sé que volverá, porque tengo confianza en mí mismo y en ella–, le daré el dibujo y le diré: “Mira, mamá, dibujé tu cabello, dibujé tus tacones altos, dibujé tu vestido”. Contaré una historia para verbalizar mis sentimientos, para dar significado a la imagen y a las palabras, y para crear una narrativa que mantenga nuestra relación: independientemente de que mi madre esté físicamente presente o no, ella está presente para mí. Le he dado vida.

El segundo capítulo es el trauma. Allí es donde empieza el conflicto. Los traumas naturales que se cobran muchas vidas, como las inundaciones, los incendios y los terremotos, generan menos síndromes psicossomáticos que los traumas interculturales, como las agresiones físicas o sexuales. Esto es así porque podemos perdonar a la naturaleza, ya que esta no se propone destruirnos. Pero esas personas que destruyeron a mis seres queridos tenían toda la intención de hacerlo. En otras palabras: cuanto más cerca de nosotros esté nuestro agresor, tanto más dañino será el trauma. Casi siempre, los perpetradores son personas cercanas; son individuos de nuestro entorno inmediato, familiares u otros. En el caso de un abuso sexual, mi agresor podría ser mi tío, mi padre o mi suegro. Así pues, cuanto más cercano a mí sea el causante del trauma, tanto más daño me infligirá, porque, además del abuso físico, la agresión psicológica o la violación que haya experimentado o la muerte que haya presenciado, también he sido traicionado. He sido agredido por una persona de la que yo esperaba protección. Este no es un trauma como un terremoto, sino más bien una secuencia de traumas que destruyen todos los mecanismos de defensa adquiridos con anterioridad. Yo confiaba en mi agresor porque había adquirido un apego seguro. Al agredirme, esa persona destruyó el mecanismo de defensa que mi madre, o tal vez el mismo agresor, había imbuido en mi memoria biológica. Perdí mi mecanismo de defensa y adquirí un factor que bloquea la resiliencia.

El último capítulo es la situación posterior al trauma. El conflicto ha terminado y hemos alcanzado la fase posconflicto. Fui invitado al Territorio Palestino Ocupado para hablar de la resiliencia. Después del trauma que habían experimentado, me sorprendió ver que los palestinos tenían dificultades para pensar sobre la resiliencia, porque seguían en la etapa de la “resistencia”. Acepto el término “resistencia palestina” siempre que no involucre ataques terroristas. Cuando participan en un conflicto, luchan para resistir a aquellos que buscan aplastarlos y limitar su territorio. Pero los ataques contra civiles y niños no son actos de resistencia, sino de terrorismo. Durante la Segunda Guerra Mundial, los miembros de la Resistencia francesa no querían aparecer en la televisión, porque los hubieran detenido. Solo atacaban a sus atacantes. Los objetivos de sus ataques eran los convoyes de armas o de suministros, o los oficiales de alto rango. No plantaron ni una sola bomba en las escuelas alemanas. Estoy trazando ciertas distinciones: puedo perdonar, puedo comprender y puedo permitirme creer en un acto de resistencia, pero jamás en un acto de terrorismo.

Después de experimentar un trauma, lo primero que una persona necesita es apoyo. Si no recibo apoyo, me quedo solo. Si me quedo solo, como me sucedió a mí después de la guerra, no puedo hacer otra cosa que pensar en lo que me ocurrió. No puedo procesar mi trauma para explicarlo a los demás. No puedo crear una representación del trauma, construir una narrativa ni crear un dibujo, una película o una novela con mi experiencia. No puedo reflexionar sobre ella desde una perspectiva psicológica, filosófica o política. No puedo procesar mi experiencia porque estoy solo y me mantengo callado: estoy obligado a estar en silencio. No puedo procesar mi experiencia; solo puedo pensar constantemente en lo que me sucedió. El silencio me ha conducido al callejón sin salida de la depresión. No puedo desarrollar resiliencia.

Si recibo apoyo, puedo comenzar a sentirme seguro otra vez. Una vez que me siento seguro, puedo dar un paso atrás, como dijimos, y luego puedo intentar procesar el trauma, identificando palabras e imágenes de mi pasado y creando con ellas una narrativa que puedo contarle a alguien que quiera comprenderme. Y haré el esfuerzo de hacerme entender. Trataré de procesar el trauma, trabajaré para ello, lucharé y sufriré. Me esforzaré por procesar mis experiencias. Hoy, las técnicas de neuroimagen revelan que, cuando una persona trata de hablar sobre su trauma, ese esfuerzo modifica el funcionamiento de su cerebro y que, si ese proceso continúa por un tiempo, la propia estructura cerebral experimenta un cambio. Desde el momento en que comienzo a procesar mi terrible experiencia y sigo haciéndolo por varios meses, dejo de ver el mundo como lo veía antes. Gano una cierta cuota de libertad, siempre que pueda procesar y elaborar mi trauma; dejo de ser esclavo del pasado, y allí es donde entran en juego los factores que fomentan la resiliencia. ¿No es maravilloso?

La secuencia que usted propone es muy interesante: antes, durante y después del trauma. Antes del trauma, hay protección; durante el trauma, hay resistencia; y después del trauma, hay resiliencia. En el ámbito humanitario, se suele usar

el término “resiliencia” para indicar lo opuesto. Por ejemplo, cuando un niño es liberado tras años de esclavitud, podría interpretarse que ese niño “demostró resiliencia a lo largo de todo su cautiverio”. En efecto, el niño sobrevivió y resistió, pero sin duda sería prematuro decir que él o ella es resiliente.

En este caso, hay una distorsión del significado, pero eso sucede con todos los conceptos. Todos los conceptos que pasan a formar parte de nuestro vocabulario cultural sufren distorsiones; es inevitable. Pienso que, para limitar esas distorsiones, debemos ser específicos y precisos. Dicho esto, la definición de resiliencia es absurdamente sencilla: la resiliencia es la capacidad de reemprender un camino de desarrollo sano tras haber experimentado un sufrimiento psíquico agudo o un trauma. Hay que partir de esa base.

¿Qué pueden hacer los profesionales cuando deben tratar con personas o comunidades que han sufrido traumas?

Pasé un tiempo en el terreno cuando aún ejercía la profesión de psiquiatra y también trabajé con UNICEF. Al enfrentar esas situaciones, sugiero adoptar la misma línea de razonamiento. Hay que identificar los factores de protección. Imagine a una persona inmersa en una situación de conmoción grave –quizás causada por motivos políticos, aunque hoy en día también se producen numerosos movimientos migratorios provocados por el clima– o relacionada con las creencias, como los conflictos ideológicos o religiosos. Es necesario determinar cómo era la persona antes. ¿Tenía una familia estable? ¿Iba a la escuela? ¿Era capaz de mentalizar? ¿Había adquirido algunos factores de protección? Si, antes de la conmoción, la persona había adquirido factores que obstaculizan la resiliencia –si su familia era disfuncional, si había sufrido abusos sexuales, si había sido sometida a tratamientos psiquiátricos o si había participado en crímenes–, entonces esa persona ha adquirido factores que la hacen vulnerable. Por este motivo, tendrá dificultades para generar resiliencia, porque el trauma sufrido socavará más aún su ya debilitado desarrollo.

Cuando uno es atacado por un extraño –lo cual es, desde luego, espantoso–, atraviesa una experiencia que, en mi opinión, une a las personas. He visto a personas que combatieron codo a codo en la Resistencia francesa que conservaron la amistad por el resto de su vida; son padrinos o madrinan de los hijos del otro, se han ayudado entre sí, se mantienen en contacto. El ataque perpetrado por el nazismo contra Francia, y contra los judíos franceses en particular, creó un lazo de solidaridad entre los judíos que sobrevivieron. En definitiva, los nazis lograron lo opuesto de lo que deseaban. La experiencia compartida de haber sobrevivido al nazismo unió a los judíos que no habían perecido (y los que perecieron fueron muchos). Contribuyeron a la resurrección del judaísmo. Los judíos se estaban tornando cada vez menos religiosos, pero ahora, sus nietos están redescubriendo la fe judía que sus padres habían dejado de lado. Son estos nietos los que van a visitar al rabino para aprender los rituales judíos y que enseñarán a sus padres el judaísmo que estos olvidaron. El nazismo mató a muchos judíos, pero no mató al judaísmo; más bien, logró lo contrario.

Lo que oí en el terreno tras los atentados en el teatro Bataclan⁷ era que los psicólogos le decían a la gente: “¡Tiene que hablar, tiene que hablar!”. Esas personas estaban abrumadas por el horror y se les estaba diciendo: “¡Debe hablar sobre esto de inmediato porque, de lo contrario, sus hijos se convertirán en psicóticos!”. ¡Qué idea más ridícula! Cuando las personas están en un estado de shock como este, primero hay que cerciorarse de que no hayan sufrido lesiones físicas. El SAMU Social⁸ fundado por Xavier Emmanuelli⁹ hizo un trabajo extraordinario. Desde el punto de vista tecnológico, brindaron una clase magistral. Si ellos no hubiesen estado allí, si no hubiesen practicado con anticipación su respuesta de emergencia con los bomberos, la policía y los equipos de las ambulancias, y si no hubiesen utilizado ordenadores para localizar recursos, hubieran muerto muchas personas más. Por ejemplo, cuando un paramédico realizaba un electrocardiograma, la persona que miraba la pantalla podía verlo y, como disponía de un mapa y de un sistema de navegación satelital, podía decir: “Hay una unidad cardiológica a solo diez minutos de donde están ustedes; los llamaré y reservaré una cama”. Gracias al SAMU Social y a su clase magistral sobre respuestas de emergencia, que fue perfecta tanto desde el punto de vista médico como técnico, se salvaron muchas vidas.

Hablando desde una perspectiva psicológica, ese fue un buen comienzo. Se salvó a muchas personas. Sin embargo, sigue habiendo margen para mejoras, y me refiero a las personas que trabajaron sobre el terreno ese día: la principal crítica que recibieron los psicólogos que se desempeñaron en el lugar de los ataques sobre su propio trabajo fue que pidieron a las víctimas que hablaran demasiado pronto. Qué acto de estupidez criminal. Primero, hay que ofrecer a la víctima una taza de café y, después, simplemente quedarse con ella y brindarle apoyo humano hablando de cosas triviales, de cosas de todos los días, que son sumamente importantes en esos casos. Y luego, se debería decir: “Por ahora, solo tomemos este café juntos. Le conseguiremos una manta. ¿De acuerdo?”. Hay que empezar por establecer una conexión humana.

Recordemos que, en ocasión del atentado en el paseo marítimo de Niza, muchas personas dijeron haber visto pilas de cadáveres. Es una imagen horrenda, inimaginable. Como ya se ha dicho, esta imagen seguramente quedó impresa en la memoria de los testigos, en vista de la magnitud del horror que presenciaron. Esa memoria ha quedado biológicamente grabada en sus cerebros. Ven únicamente esa imagen. Solo pueden pensar en eso. Pasan todo su tiempo pensando en esa imagen. Y luego, al dormirse, los despiertan las pesadillas.

En una etapa posterior, se puede decir a la víctima: “Cuando se sienta más tranquilo, deberá intentar comprender lo que pasó. Tendrá que resolver

7 Nota del redactor: el 13 de noviembre de 2015, tres hombres armados con rifles de asalto dispararon contra el público en el Bataclan, un teatro en París, con un saldo de noventa muertos y cientos de heridos. El mismo día se produjeron otros atentados en cafés y restaurantes de la ciudad, así como en los alrededores del Stade de France.

8 Nota del redactor: El SAMU Social es el servicio humanitario de emergencia de Francia.

9 Xavier Emmanuelli es un médico y político francés que fundó el SAMU Social en París y que, además, fue uno de los cofundadores de Médicos Sin Fronteras.

cómo recomponerse y empezar a vivir de nuevo tras esta tragedia”. De eso se trata la resiliencia: poder reflexionar, asimilar y comprender lo que ha sucedido, y determinar cómo y con quién volver a vivir.

No se puede vivir la vida solo porque, de ese modo, uno termina en el círculo vicioso de la depresión. Las técnicas de neuroimagen nos muestran los cambios que ocurren en el cerebro cuando se deja sola a una persona. Esto significa que es imperativo que las personas no queden solas. Una vez que se han calmado, pueden comenzar a rehacer sus vidas. Pero este es un trabajo de reconstrucción, no de rehabilitación. Las personas que atraviesan este proceso no pueden regresar a su estado anterior: el trauma permanecerá en su memoria o, lo que es peor, pasará a formar parte de su identidad. Si yo digo: “Perdí a mis padres durante la guerra” o “Perdí a mi esposa y a mi pequeño hijo en el atentado del Bataclan”, esa pérdida se integra en mi identidad. Sin embargo, me rehúso a quedar encadenado al pasado. Sé que nada me devolverá a mi esposa ni a mi hijito, pero me niego a ser un esclavo del pasado; tras esa experiencia tan horrenda, trataré de rehacer mi vida con el menor dolor posible. Y aquí es donde entra en juego la resiliencia.

Y aquí hay un mensaje importante para quienes trabajan en el ámbito humanitario: un trauma, como la tortura, afecta de manera fundamental la identidad de la persona, su historia y su cultura.

Exactamente. Y hay algo más, que aún no hemos mencionado: que cuando las personas han sido torturadas, esa experiencia se imprime tan profundamente en su cerebro que pasa a formar parte de su composición biológica. Françoise Sironi¹⁰ ha estudiado este tema. Habló sobre un episodio en Irak: un soldado recibió la orden de torturar a una mujer iraquí. Más tarde, la mujer fue liberada, pero el hombre la siguió torturando. Pero la torturaba solamente haciéndola oír una frase. La llamaba por teléfono, le decía: “Soy yo” y cortaba. Y entonces –como es fácil de adivinar– la ansiedad y el miedo resurgían y la mujer desbordaba de angustia por un par de días. Decía: “No está muerto, va a regresar”. Entonces el hombre la volvía a llamar y le decía “Soy yo”, reavivando el trauma que la mujer había enterrado e intentado resolver llevando una vida normal y con la ayuda de sus amigos.

Abordemos ahora el tema del deber de recordar y las nociones de memoria colectiva y memoria histórica. ¿Tenemos el deber de recordar? ¿Dónde se sitúa en relación con el proceso de resiliencia, a nivel personal y grupal y quizá también a nivel nacional?

Tengo mucha ambivalencia acerca de la idea del “deber de recordar”, dado que todas las guerras estallan porque se explota lo que se ha guardado en la bóveda de la memoria. La guerra en Kosovo comenzó porque los “musulmanes malos” triunfaron sobre los “cristianos buenos” en el siglo XV. Los árabes tienen sus razones para guerrear contra los cristianos, quienes saquearon sus territorios. Los protestantes tienen una querrela con los católicos, que no siempre los han

10 Françoise Sironi es una psicóloga francesa especializada en tortura, cuyas obras tratan sobre las víctimas y los verdugos.

tratado como debían. Las mujeres tienen motivos para declarar la guerra a los hombres, quienes posiblemente las han mantenido algo postergadas. Si buscamos traumas del pasado en los archivos de nuestra memoria, encontraremos que todos tenemos motivos para ir a la guerra entre nosotros. Al hacerlo, nos transformamos en prisioneros del pasado. Sí, la memoria es útil para comprender las cosas, pero no hay un “deber de recordar”. La Primera Cruzada se lanzó invocando este así llamado deber. Como recordarán, en 1095, el papa Urbano II reunió a la gente en Clermont-Ferrand y la movilizó hasta llevarla al frenesí emocional; dijo a las masas: “¿No ven que esos malvados árabes robaron la tumba de Cristo y ya no podemos ir a visitarla? ¡Oh, esos malvados, malvados árabes!”. Y listo, comenzó la Primera Cruzada. La memoria puede utilizarse para lanzar guerras una y otra vez hasta el final de los tiempos. Todos podemos encontrar una razón para la guerra, todos y cada uno de nosotros.

Por otra parte, sin la memoria no podemos comprender lo que nos está sucediendo. Solo podemos entender las cosas que experimentamos, incluso los hechos sociales o cotidianos, si somos capaces de recordar el pasado. Damos significación a nuestras experiencias mediante la integración de nuestras memorias, que nos permiten atribuir un significado a lo que percibimos y nos indican la dirección que queremos tomar. Necesitamos la memoria para comprender, pero no somos sus prisioneros.

Veamos algunos ejemplos del uso abusivo de la memoria: las Cruzadas, el conflicto en Kosovo y prácticamente todas las otras guerras comenzaron cuando se desenterró un trauma del pasado que legitimaba la guerra. No olvidemos que, antes de la Primera Guerra Mundial, los maestros de escuela franceses y alemanes ya habían preparado a los niños para la guerra. Los maestros franceses habían enseñado a sus alumnos a odiar a los *boches* [N. del T.: término despectivo con que los franceses designaban a los alemanes] que le habían robado a Francia los territorios de Alsacia y Lorena, mientras que los alemanes habían enseñado a los niños a odiar a los franceses.

Siempre se puede rebuscar en el pasado y hallar un motivo para la guerra. Pero no se puede eludir el hecho de que la memoria también cumple un papel importante. Por ejemplo: imagine que ha estado afuera, trabajando en el jardín, y que entra en la casa y ve a sus hijos adolescentes reposando en el sofá, como de costumbre, mirando una película. Mira la pantalla y ve a una persona que revuelve una taza de té con una cucharita. Y usted se pregunta por qué esa imagen horroriza a los adolescentes, cuando lo único que se ve es una taza de té. La razón es que los adolescentes recuerdan que alguien ha vertido cianuro en la taza, pero usted no recuerda eso porque estaba trabajando en el jardín. Lo que para usted no tiene sentido es inquietante y terrorífico para sus hijos. “¡Si bebe ese té, morirá!”. Necesitamos la memoria para comprender nuestra vida. Para eso, necesitamos historiadores, novelistas, filósofos, psicólogos y escritores, las personas que crean narrativas. Lo que no necesitamos son personas que aspiran a convertirnos en prisioneros de la memoria; de otro modo, terminamos por usar los recuerdos de dramas reales para legitimar el odio y justificar las guerras.

¿Cómo se pueden conciliar las diferentes narrativas colectivas, las memorias colectivas, sin caer en esas “trampas de la memoria”?

Para responder a esta pregunta, es necesario trabajar en equipo, con sociólogos, novelistas e historiadores. Como nos dicen los sociólogos, entre los migrantes que están llegando ahora, hay grupos que se integran rápido y bien, y hay otros que tienen dificultades para integrarse. Es importante saber por qué existen esas diferencias.

Los estadounidenses son un pueblo que persiguió a los americanos nativos, los confinó en reservas y se apoderó de todas las tierras restantes. No obstante, en la actualidad, están haciendo un esfuerzo para demostrar que hay más de una forma de recibir a los migrantes: algunas son dañinas, pero hay una que es positiva.

Entre los enfoques nocivos aparecen los campamentos, que constituyen la forma más dañina de recibir a los migrantes. En Francia, teníamos un campamento de ese tipo en Calais. En ese lugar, en un lapso de pocos días, se estableció una jerarquía social burda y primitiva. Nunca visité el campamento de Calais, pero he visto el mismo tipo de fenómenos en México y en Colombia. En unos cuantos días, unas pandillas de adolescentes de entre 16 y 20 años habían instaurado un reinado de terror sobre un campamento de varios miles de personas, porque poseían armas y no había nada que refrenara su violencia. Aterrorizaban a las personas. Eran ricos porque traficaban drogas o participaban en el crimen organizado. Los líderes de las pandillas tenían tres o cuatro esposas, todas de entre 13 y 15 años de edad y embarazadas, que terminaban muertas a los 20 o 22 años, asesinadas por una pandilla rival. Sin embargo, en el campamento de Calais también había personas que consiguieron mejorar la situación, que hicieron milagros: crearon escuelas, comenzaron a cuidar de los niños y establecieron sistemas cooperativos. Sin embargo, cayeron víctimas del proceso de socialización antediluviano que impide obrar a las personas que desean hacer el bien: ellas mismas terminaron explotadas por los matones violentos que regían el lugar. La violencia es una forma radical de hacerse con el poder. En realidad, es la forma más eficaz y eficiente de hacerlo. No hace falta persuadir a nadie y puede hacerse con rapidez.

Esto es algo que vi en los campamentos palestinos. Cabe señalar que los campamentos de migrantes palestinos existen únicamente en los países árabes. En Suecia, no existen. Mis alumnos de doctorado palestinos viven ahora en Suecia, donde recibieron una cálida bienvenida. Un año después de llegar, ya habían aprendido el sueco y encontrado trabajo, y estaban tramitando la ciudadanía sueca. En Chile, hay 400.000 palestinos que se han naturalizado como chilenos. Como he dicho, los campamentos para palestinos solamente existen en los países árabes, especialmente en el Territorio Palestino Ocupado. Yo los he visto. Pero ¿cómo se explica esto? ¿Por qué nunca se ha impugnado esa decisión política? No hay tales campamentos en Chile ni en Estados Unidos ni en Suecia. En esos Estados, los palestinos se integran a partir de la primera generación que llega al país. He visto campamentos para palestinos en Líbano que son custodiados por miembros de las fuerzas armadas libanesas. ¿Cuáles son las razones que lo justifican? Este es un problema que nuestros políticos no han explicado. ¿Cómo se espera que esas

personas se integren? ¿Cómo se supone que aprendan un oficio? No pueden salir de los campamentos. En Francia, se hizo lo mismo con los *harkis*¹¹. Estas decisiones son fruto de políticas defectuosas o inexistentes.

Otra solución inapropiada es la coexistencia. Por ejemplo, en Béziers o Perpignan hay barrios de viajeros o de magrebíes. Cada comunidad evita e ignora a la otra, así que no hay problemas, ¿verdad? Pero ¿conoce usted alguna cultura que no tenga problemas? En un momento u otro, surgirán los problemas, y esos conflictos habrán sido generados por algo que podría parecer inocuo: un partido de fútbol o dos hombres interesados en la misma mujer. Ese tipo de cosas pueden disparar la violencia entre dos comunidades, porque no hay un mecanismo que aplaque la situación.

El tercer problema es la asimilación. Australia e Israel han adoptado políticas de asimilación, en tanto que otros países rechazan ese concepto. La única excepción a esa tendencia provino de la política francesa Marine Le Pen, quien ha propuesto que Francia acepte a los migrantes solo a condición de que estos guarden silencio sobre su origen, es decir que rechacen por completo una parte de su personalidad y sientan vergüenza de su religión, de sus padres y de su país de origen.

En su estudio sobre los migrantes, Rachid Bennegadi preguntó a las personas cómo les gustaría que las recibieran en su país de acogida. Por lo que recuerdo, alrededor del 84 % de los migrantes encuestados respondieron: “Comprendemos muy bien el proceso de la integración. Tenemos que aprender el idioma del país de acogida, así como sus leyes y costumbres. Pero también tenemos que estar orgulloso de nuestros orígenes; debemos conservar el placer de practicar nuestra religión y el orgullo de nuestras raíces. De este modo, podremos aportar a la sociedad nuestra cocina y nuestra música –cosas que forman parte importante de la vida– y de ese modo, podremos vivir todos juntos”. Aunque después de dos o tres generaciones las personas se hayan asimilado, hasta cierto punto lo habrán hecho porque no tenían alternativa. La asimilación se ha logrado cuando, después de dos o tres generaciones, las personas solo pueden sentir que son francesas, españolas, libanesas o lo que sea, y cuando ese proceso se haya desarrollado sin violencia. Y sin embargo, tres generaciones después, sigue habiendo estadounidenses que están sumamente orgullosos de sus raíces irlandesas. ¿Cuándo ocurrió la hambruna de la patata en Irlanda? En el siglo XIX, ¿no es verdad? Y bien, ¿por qué no deberían sentirse orgullosos de ser irlandeses? Si eso los hace felices, a mí ciertamente no me molesta.

Hay, entonces, un proceso que se basa en el respeto y que no necesita de la violencia. Intégrense y, si lo desean, asimílense. Si desean celebrar el orgullo de tener raíces irlandesas, polacas o magrebíes, pues háganlo y celebren. Ustedes también han contribuido en algo a la condición humana. Los árabes, que no siempre son recibidos con los brazos abiertos, aportaron a nuestra cultura obras de arquitectura, medicina, matemáticas y filosofía (¡para no hablar del cuscús!). Han hecho contribuciones importantes, y entonces, ¿por qué no recibirlos bien?

11 Nota del redactor: los *harkis* son los argelinos musulmanes que sirvieron en el ejército francés durante la guerra de independencia de Argelia.

Anteriormente, usted ahondó en la idea de la identidad basada en la narrativa, esto es, la narrativa que permite a una persona desarrollar su resiliencia mediante la reconstrucción de su identidad en torno a una narrativa. Quien planteó esa idea por primera vez fue Paul Ricoeur, pero sigue siendo relevante para el proceso de la resiliencia. Es válida a nivel individual, pero, en estas memorias colectivas, vemos que también lo es a nivel social, grupal o cultural. Es importante poder reconstruir una narrativa colectiva que permita la supervivencia y la proyección del futuro como grupo.

En lo que respecta a la narrativa colectiva, precisamente eso es lo que quería decir cuando, hace unos momentos, hablé de la identidad narrativa: el trauma se transforma en parte de mi identidad y jamás lo olvidaré. De hecho, creo que el trauma permanecerá como punto de referencia para toda mi vida. Por ejemplo, en su libro *Les orphelins mènent-ils le monde?* [¿Los huérfanos dirigen el mundo?]¹², André Haynal explica que los huérfanos quedan aprisionados en el pasado o bien, al igual que el niño que dibuja mientras espera el regreso de su madre, se ven obligados a imaginar la vida que hubieran tenido junto a sus padres si estos no hubiesen muerto, y esto los hace creativos.

En aquel momento, se creía que los huérfanos eran una causa perdida y las instituciones no los cuidaban. Aquí cerca, en Porquerolles y Port-Cros, había colonias penales para niños. Estaban rodeadas de zanjas de veinte metros de profundidad para que esos “mocosos sucios” no pudieran escapar. Obviamente, no había camas: solo había una habitación común donde los niños dormían en el suelo, y estaban las zanjas para impedirles huir. Todos decían: “Esos niños son animales salvajes”. ¿Qué otra cosa podían ser? Les afeitaban la cabeza. Cuando llegaba un adulto, le saltaban encima. Esas cosas pasaban. Y la gente decía: “Vea, son animales”. Claro que se portaban como animales. ¿De qué otro modo podían comportarse?

Las actitudes de esas instituciones comenzaron a cambiar porque los filósofos, los psicólogos y personas como Víctor Hugo y Charles Dickens influyeron mucho en la forma en que los huérfanos eran representados en el imaginario popular. Todos lloraron con Cosette. ¿Se dan cuenta de que esa niña tenía que traer cubos de agua por la noche? Tenía miedo. Todos se conmovieron con Cosette y con Gavroche, el pilluelo sucio que trepó a las barricadas. Todos admiraban a Gavroche. A través de sus ficciones –que no eran tales–, Víctor Hugo y Charles Dickens lograron transformar la manera en que los huérfanos eran representados en el imaginario colectivo. Hoy en día, numerosas instituciones están logrando importantes avances con los huérfanos. Junto con Annick Dumaret y Richard Josefsberg, evaluamos la obra de Œuvre de Secours aux Enfants, SOS Villages y Les Apprentis d’Auteuil, supervisando periódicamente la vida de más de 800 niños hasta que alcanzaron la edad madura.

El futuro se muestra más prometedor para los huérfanos, dado que las actitudes sociales, es decir, las narrativas colectivas, han cambiado; ahora se

12 André Haynal, Pierre Rentchnick y Pierre de Senarclens, *Les orphelins mènent-ils le monde?*, Livre de Paris, Bagneux, 1979.

es consciente de que esos niños han atravesado situaciones muy duras. Si se les brinda la oportunidad, muchos, aunque no todos, retomarán el camino correcto. Nunca recuperarán su vida anterior, pero emprenderán el camino correcto: eso es la resiliencia. Nunca podrán reanudar su vida anterior, porque sus padres han muerto y porque algunos han sido víctimas de abusos. No obstante, unos cuantos seguirán el camino del desarrollo saludable porque, si bien es distinto del que sigue la población en general, sigue siendo un buen camino. Por ejemplo, en la institución Œuvre de Secours aux Enfants, Richard Josefsberg hizo un trabajo excelente en este ámbito y demostró que, de un grupo de más de 800 niños, la mayoría logró llevar una vida relativamente normal. En ese grupo, hubo muy pocos delitos, muy pocos suicidios, muy pocos problemas patológicos y muy pocos comportamientos antisociales. Sin embargo, muchos de esos niños no quisieron seguir estudios universitarios. Quisieron, en cambio, aprender un oficio. Decían: “No tengo familia. Deseo ser independiente y formar mi propia familia y para ello, debo aprender un oficio cuanto antes”. Aprendieron un oficio cuando eran jóvenes y muchos de ellos crearon sus propias empresas. Algunos tuvieron mucho éxito desde el punto de vista social. Tienen familias, lo cual es un indicio de estabilidad.

Cuando, hallándome en circunstancias similares, me decía a mí mismo “tengo que ser psiquiatra”, eso indicaba un exceso de fantasía. En mi situación, soñar con ese futuro no era normal. Hace poco, un amigo me recordó ese detalle. Habíamos ido a la escuela secundaria juntos. Yo lo admiraba mucho porque él había corrido los cien metros en once segundos, lo que suscitó en mí una admiración enorme. También era bueno en matemáticas, pero eso realmente no me importaba. ¡Para mí, lo importante era que podía correr cien metros en once segundos! Me dijo: “¿Recuerdas que querías ser psiquiatra, escribir novelas, vivir cerca del Mediterráneo y ver el mar entre los árboles? Yo había olvidado por completo esos anhelos míos. Había que estar loco para aspirar a cosas como esas en mi situación. No tenía acceso a becas porque mis padres no habían sido declarados fallecidos oficialmente; estaban desaparecidos, y mis expedientes siempre estaban incompletos. Los diálogos eran aproximadamente así: “¿Declaración de impuestos de los padres?”. “No las tengo”. “¿Por qué, han fallecido? Entonces los certificados de defunción”. “No los tengo”. Por eso digo que tenía ideas locas. Es un milagro que, al final, todo saliera más o menos bien.

Si hubiese estado en mis cabales, hubiera aprendido un oficio; hubiera hecho lo mismo que esos niños. Ellos logran volver al camino correcto, formar una familia, aprender un oficio. Bien por ellos. Sin embargo, les queda un nivel muy pequeño de vulnerabilidad, como señalan los investigadores como Richard Josefsberg y Annick-Camille Dumaret. Esos niños invierten en exceso en el plano emocional, a tal punto que se desorientan. Una persona que ha adquirido un apego seguro diría: “Quisiera conocer a esa muchacha. Si me acepta, tanto mejor. Si me rechaza, posiblemente me entristezca, pero no importa, así es la vida”. Así pensaría una persona que posee un apego seguro. El primer desengaño amoroso es, sin duda, un golpe duro, pero uno lo supera. Junto con Michel Delage, realizamos evaluaciones y pruebas, y supervisamos a los niños. Después del primer desengaño

amoroso, vimos cambios en sus apegos emocionales. Estaban dolidos y se sentían muy desdichados. Casi todos aprendieron a amar mejor en su segunda relación emocional. Pensaban: “He ido demasiado lejos, debí haber prestado más atención”. Aprenden a amar mejor, pero algunos de ellos viven ese primer desengaño amoroso como un trauma.

Algunos, a causa de su excesiva inversión emocional, tienen miedo de amar o miedo de tener hijos. Piensan: “Debo ser un padre perfecto” o “Debo ser una madre perfecta”. Ser una madre perfecta no es ni posible ni deseable. A veces, una madre o un padre necesitan ser menos que perfectos, para que su hijo aprenda a actuar por sí solo y no espere que mamá y papá hagan todo por él. Los niños huérfanos tienen miedo de tener hijos. Puede suceder que se casen o tengan una relación muy tarde en la vida y, muy a menudo, tienen miedo de tener hijos. Retoman el camino correcto: aprenden un oficio, aprenden a leer, forman una familia y tienen hijos a los que cuidan casi en demasía, lo cual puede perturbar a esos niños. A veces, sus padres les dicen: “Hice de todo para que pudieras ir a la universidad y no lo has hecho”. Las personas con un apego seguro sufren como todo el mundo y, luego, siguen adelante con la vida; aprenden a ser mejores padres y siguen viviendo. Han retomado el camino y han desarrollado resiliencia gracias a la intervención de un proceso de nuevo desarrollo que les permite seguir adelante con sus vidas, pero no han sanado; no han regresado a su estado anterior y conservan ciertas marcas de vulnerabilidad.

Para concluir, ¿podría hablarnos acerca del estado actual de las investigaciones sobre la resiliencia?

Cuando creamos el primer grupo sobre la resiliencia en Toulon, estaba convencido de que la resiliencia se expandiría hacia los ámbitos de la psicología, la educación y la sociología. Lo que no había previsto eran los sorprendentes avances en las técnicas de neuroimagen, que corroboraron la necesidad de la psicoterapia y confirmaron los comportamientos anómalos que aparecen cuando entra en juego la resiliencia, por ejemplo, las autolesiones que se infligen los niños traumatizados y aislados.

En Rumania, vimos a muchos niños que habían sobrevivido a un trauma natural o interpersonal y que se autolesionaban. Presentaban comportamientos repetitivos que tenían efectos calmantes. Esto yo no lo había previsto. Cuando estuve en Rumania, o incluso cuando ejercía la psiquiatría en Francia, vi niños aislados, niños privados de afecto, niños que se arañaban, adolescentes que se cortaban, bebés que golpeaban su cabeza contra el suelo o contra la pared con gran fuerza. Era terrible ver a esos bebés golpearse fuertemente la cabeza contra el suelo. Era aterrador y nos parecía completamente ilógico.

Ahora que podemos acceder a las neuroimágenes, los neurorradiólogos nos muestran que cuando los niños, adolescentes o adultos se autolesionan, parte de la amígdala deja de funcionar, porque el dolor físico es más soportable que el dolor mental. El dolor mental enciende la amígdala rinoencefálica, causando miedo, ira o una tortura interna intolerable. Cuando se cortan, se sienten mejor porque el dolor físico es más soportable que el dolor mental.

Este fenómeno explica ciertas cosas. Por ejemplo, mientras trabajaba como psiquiatra clínico y, por breve plazo, como jefe del departamento especializado en esquizofrenia, veía que, a veces, los pacientes comenzaban a gritar, horrorizados por las alucinaciones que lo atormentaban; corrían por los pasillos y, de pronto, rompían un azulejo, tomaban un fragmento y se tajeaban el antebrazo. Hecho eso, se dirigían a la enfermería y mostraban su herida. Si no era muy profunda, es decir, si el corte solo había atravesado la piel y el músculo bajo la piel, yo la cosía. Y súbitamente, tenía ante mí a un paciente aparentemente sano. Cuando veían su lesión, venían a la enfermería, yo hacía mi trabajo como técnico y cosía la herida mientras conversábamos. En ese entonces, no tenía idea del porqué de esos incidentes. Ahora, las neuroimágenes nos muestran que el dolor físico regresa al paciente a la realidad y que prefieren eso, antes que las alucinaciones auditivas que los aterrorizan. Bien, esa fue la primera sorpresa.

Pero hubo también una segunda sorpresa. En el último Congreso Mundial sobre la Resiliencia¹³, celebrado en Trois-Rivières, presenté una ponencia sobre lo que denominaba “las cinco narrativas”. En primer lugar, está la *narrativa preverbal*, que es la que uno crea para sí mismo cuando no puede compartir su historia. Luego, tenemos la *narrativa solitaria* y la *narrativa compartida*. Si la narrativa se comparte en un entorno seguro, con alguien que puede proporcionar un espacio seguro y ha sabido cómo hacerlo anteriormente, desempeña una función calmante. Pero si se comparte en un entorno inseguro, con un adversario, un enemigo, un policía, o quizás un juez, la función de la narrativa se modifica. Ya no proporciona un sentimiento de seguridad; no tiene efectos terapéuticos. A continuación tenemos las *narrativas colectivas* ya mencionadas. Esas narrativas las brindan, por ejemplo, los artistas, los prejuicios de la gente y las series de televisión.

La quinta narrativa es la *narrativa tecnológica*, sobre la cual no hemos hablado aún. Hitler tomó el poder en gran medida gracias al cine y a la posición que adoptó el mundo de la ópera. En el ámbito del cine, teníamos a Leni Riefenstahl. Los nazis adoraban el cine. Todos los regímenes totalitarios promueven a los periodistas y escritores que reflejan sus ideas, pero torturan, eliminan, matan y encarcelan a aquellos que siembran la duda. Esta labor de promoción refuerza las narrativas totalitarias y conduce, lógicamente, a la eliminación de los disidentes. Internet y la televisión desempeñan un papel clave en la difusión de narrativas. En un abrir y cerrar de ojos, ciertas narrativas se diseminan ampliamente, eludiendo la cultura dominante y el control de los padres.

Otra cosa que aún no he mencionado es un factor al que no hemos prestado atención suficiente: la religión. Cuando llegan migrantes que practican una fe, la religión actúa como un factor de protección sumamente importante. Es extremadamente importante. Cuando su religión, cualquiera sea esta, los hace sentir seguros y protegidos, cuando experimentan la solidaridad a través de la religión, cuando su autoestima se fortalece gracias a la religión, cuando piensan: “Has orado bien, has ayudado a tus allegados, has obedecido la ley, realmente

13 El III Congreso Mundial sobre la Resiliencia tuvo lugar del 22 al 24 de agosto de 2016 en la Université du Québec à Trois-Rivières, Canadá.

eres un buen creyente”, los delitos en esa comunidad son escasos, hay muy poca depresión y gozan de un fuerte sentido de apoyo mutuo que los ayuda a socializar mejor. Los problemas se presentan cuando la religión asume un aspecto totalitario, como sucede ahora en Oriente Medio e incluso, hasta cierto punto, en Francia. Las personas se dicen: “Tú no tienes el mismo dios que yo, eres un pagano, mereces morir. Tu suicidio sería un acto moral, porque eres un infiel. Blasfemas contra el único y verdadero Dios, el mío, y sin duda alguna mereces morir”. Estamos presenciando el resurgimiento de una narrativa totalitaria que se difunde con rapidez a través de internet y que elude el control de los mecanismos regulatorios interhumanos. Las personas abrazan una representación perfecta de la realidad que no tolera críticas, que silencia los juicios y que constituye, básicamente, un sistema totalitario. He señalado que los alemanes eran un pueblo culto, pero que en su cultura echó raíces un lenguaje totalitario que los llevó a perder la virtud de la duda y los sometió a una narrativa única. Actualmente, somos testigos del resurgimiento de este fenómeno. Si bien la religión es necesaria porque propicia, por ejemplo, la solidaridad, la seguridad y la moralización, cuando se transforma en una fuerza totalitaria, se vuelve un factor peligroso.