

Holocaustos y Resiliencia. Sanando heridas a través de la escritura y cuento terapéutico

Mónica Bruder *

Resumen

La resiliencia, que se inicia conceptualmente como la descripción de la capacidad de superación de adversidades traumáticas en niños de diversas comunidades, se extendió luego al estudio de otras experiencias sociales de quienes, por diversos factores oportunamente investigados, pudieron enfrentar, sobreponerse y salir fortalecidos al atravesar experiencias adversas. En estas categorías se encuentran numerosos testimonios de aquellas comunidades violentadas por exterminios, holocaustos, masacres, genocidios, esclavitud, guerras, terrorismos de estado y civiles y que, a pesar de padecer situaciones de extremo sufrimiento, pudieron renacer de sus cenizas y transmitir modelos de recuperación y mensajes de esperanza realista a través, entre otras, de estrategias de afrontamiento como es *la escritura y cuento terapéutico*. El *cuento terapéutico* es aquel escrito en 3º persona, en formato de ficción y que nace a partir de la intimidad de la situación más dolorosa vivida por una persona y que concluye positivamente. Este concepto se valida con distintos testimonios.

Palabras claves: holocaustos. Escritura. Cuento terapéutico. Resiliencia.

Abstract

Holocausts and Resilience.
Healing wounds through writing therapeutic short- stories

The resilience, that began conceptually like the description of the capacity of overcoming traumatic adversities in children of diverse communities, extended soon to the study of other social experiences those who, by diverse factors opportunely investigated, could face, control and leave fortified when crossing adverse experiences. Within these categories we find a numerous of testimonies of those communities which were violently exterminated, holocausts, massacres, genocides, slavery, wars, terrorisms of state and civilians and who, in spite of suffering situations of extreme suffering, could appear again from their ashes and transmit models of recovery and messages of realistic hope, among others, of facing strategies as writing and the therapeutic story.

* Doctora en Psicología. Profesora UP. E-mail: monicabruder@arnet.com.ar

The therapeutic story is writing in 3rd person, in fiction format and that is born from the privacy of the most painful situation lived by a person and that she concludes positively. This concept is validated with some testimonies.

Key words: Holocausts. Writing. Therapeutic short- story. Resilience

1. Introducción

En estas últimas décadas asistimos a grandes avances científicos así como a grandes catástrofes producidas por las acciones humanas. El hombre es capaz tanto de construir como de destruir al mismo tiempo. ¿Esto hace a la condición humana?

Dentro de estos avances científicos, la medicina comenzó a dar algunas respuestas en relación a cómo funciona el cerebro, su relación con las emociones, el sistema inmunológico y la respuesta ante el stress. Sin embargo muchas preguntas quedan por resolver.

Es el hombre mismo quien puede encontrar las respuestas frente a las situaciones dolorosas, traumáticas, devastadoras que haya vivido.

La escritura del cuento terapéutico es aquel escrito en 3º persona, en formato de ficción, nace a partir de la intimidad de la situación más dolorosa vivida por una persona y que concluye positivamente. Distintos testimonios a lo largo de la historia muestran cómo los sujetos ante hechos dolorosos transformaron dichas experiencias en obras de arte escritas como legados para la humanidad: El Quijote de Cervantes, El Proceso de Kafka, entre otros.

Las distintas investigaciones destacan primordialmente entre las situaciones traumáticas las pérdidas de seres queridos.

Los Holocaustos son considerados como una de las situaciones traumáticas por excelencia. ¿Cómo elaborar semejante horror? ¿Es posible a través de *la escritura y cuento terapéutico*?

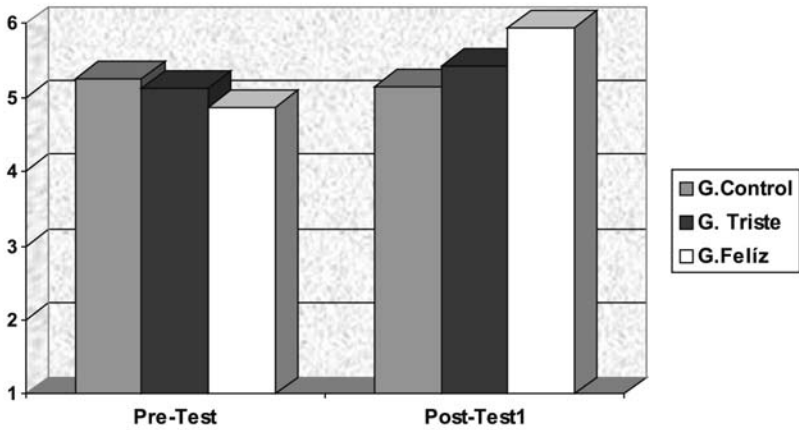
2. Desarrollo

Un estudio científico realizado en nuestro país muestra que aquellos sujetos estimulados a la escritura de su *cuento terapéutico* mejoran su bienestar psicológico y su afectividad positiva, constructos que permiten medir parámetros en Salud Mental (Bruder; 2004).

El constructo bienestar psicológico se divide en cuatro sub-dimensiones. Una de ellas es la sub-dimensión autonomía eficaz al utilizarse la herramienta de intervención *cuento terapéutico* tal como se observa en el siguiente gráfico resultado del experimento realizado (Bruder; 2004).

Gráfico 1:

Puntuaciones en Autonomía (Bienestar) por grupo en Pre-Test y Post-Test 1



Al escribir en formato de narración las situaciones más dolorosas que los sujetos hayan vivido, si dicha narración concluye positivamente (grupo feliz), logran que se recupere la autonomía perdida y así volver a encontrar nuevos proyectos en la vida.

Dice Cyrulnik (2004) en su libro “El amor que nos cura”:

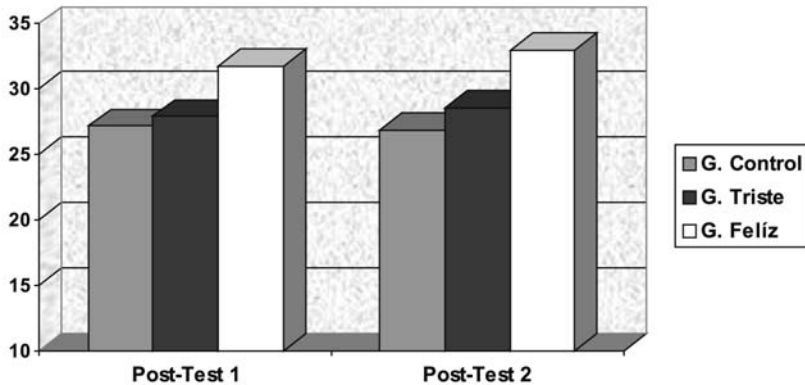
Escribimos una historia en tercera persona para expresarnos con un poco de perspectiva, la perspectiva que nos permite dominar la emoción y recuperar la posesión de nuestro mundo íntimo (p. 175).

El constructo afectividad mide tanto los afectos positivos como los afectos negativos. Las escrituras de *cuentos terapéuticos* refuerzan los afectos positivos y disminuyen los negativos.

En el siguiente gráfico se observa la mejora en afectividad positiva en aquellos sujetos impulsados a la escritura de cuentos con finales felices

Gráfico 2:

Puntuaciones en Afectividad Positiva en los grupos Post-Test 1 y Post-Test 2



Cuando se estimula a una persona ante una hoja en blanco a volcar sus dolores más profundos y si esa escritura es impulsada a dar una vuelta positiva, elaborativa, más allá de las circunstancias vividas, ello le permitirá encontrar nuevamente un sentido a la vida.

Frankl (2001) sobreviviente, señala en uno de sus legados, el libro “El hombre en busca de sentido” :

En un principio traté de escribir este libro de manera anónima, tan sólo utilizando mi número de prisionero. A ello me impulsó mi aversión por el exhibicionismo. Una vez terminado el manuscrito comprendí que el anonimato le haría perder la mitad de su valor, ya que la valentía de la confesión eleva el valor de los hechos. Decidí expresar mis convicciones con franqueza, y por esta razón me abstuve de suprimir algunos de los pasajes, venciendo incluso mi desagrado hacia el exhibicionismo... (p. 24)

Esta valentía de hacer pública su historia es también un aspecto central de la denominada escritura terapéutica ya que nace desde el anonimato y cuando una persona decide hacerla pública este giro hace que su dolor pueda ser compartido con otros, de ahí el valor terapéutico.

Otro de los testimonios que se presenta es el de Malesian (2006) a partir del genocidio armenio.

En su libro “A orillas del tiempo” sigue este camino.

Dice textualmente:

Deben mantener la fe, siempre. Así como no deben alegrarse demasiado en la bonanza, no se angustien frente a las dificultades. Nada es para siempre. Es la vida. Es como procede la naturaleza en ciclos y de igual modo se da en las personas (p. 64).

Esto es por definición escritura terapéutica: el sentido de la esperanza, el sentido de la templanza, la balanza entre afectos positivos y negativos, la posibilidad de transmisión a las próximas generaciones a pesar del dolor, a pesar del sufrimiento.

David Galante, sobreviviente de un campo de concentración en la isla de Rhodas se encuentra actualmente a la edad de 81 años abocado a la escritura de su 1º libro. Sin embargo, David Galante, al comenzar a hacer pública su historia hace ya tiempo, a partir de sus narraciones orales, también puso de manifiesto el valor de la terapéutica oral al decidirse a compartir con otros sus confesiones más íntimas.

Uno de los objetivos de este trabajo es señalar la relación entre Holocaustos, Resiliencia, Escritura y Cuento terapéutico.

El holocausto se aplica a la persecución y genocidio de los judíos, y de algunos otros grupos minoritarios de Europa y norte de África, llevado a cabo por la Alemania nacionalsocialista durante la Segunda Guerra mundial mediante el asesinato sistemático e industrializado.

La resiliencia es la capacidad de los individuos, familias, comunidades frente a situaciones traumáticas: no sólo las enfrentan sino que pueden salir fortalecidos de ellas.

¿Por qué la *escritura y cuento terapéutico* serían favorecedores de la resiliencia ante situaciones traumáticas como los Holocaustos?

La resiliencia es un constructo dinámico al igual que *la escritura y cuento terapéutico*. Implica movimiento y la necesidad de estímulo permanente.

La resiliencia no debe considerarse por lo tanto como una capacidad fija sino que puede variar según las circunstancias vividas; es el resultado de un balance de factores de riesgo, factores protectores y personalidad del ser humano. Es de naturaleza dinámica.

Frente a hechos traumáticos los estudios muestran cómo el sujeto que fue atravesado por el mismo requiere del paso del tiempo para poder enfrentarse en forma escrita con dicho acontecer.

¿Por qué la escritura?

A lo largo de distintas investigaciones se ha demostrado el valor de la escritura de hechos traumáticos en 1º persona. (Pennebaker; 1997)

¿Por qué hoy presentamos una escritura de tipo ficcional y terapéutica?

Si un sujeto crea y re-crea a través de la ficción- novela, cuento- , su historia, el personaje/protagonista que lo representa le permite tomar una distancia óptima para poder enfrentar su conflicto.

¿Por qué en toda escritura ficcional terapéutica se hace hincapié en el final positivo?

A través del final positivo la persona atravesada por una situación traumática logra elaborar dicho conflicto y descubrir a través de su propia escritura el alivio necesario y recobrar la libertad perdida frente al dolor, y encontrar nuevamente así su autonomía.

La literatura dejó distintos testimonios escritos frente a los horrores

vividos en los holocaustos: Los hundidos y los salvados de Primo Levi (1989), es uno de ellos. El Diario de Anna Frank (1985), testimonio de una joven simultáneo a su encierro por su condición de judía es otro

Sin embargo y de acuerdo con el significado de *escritura y cuento terapéutico* no todos estos testimonios escritos son representativos. En dichas escrituras deben prevalecer los afectos positivos.

Empíricamente se sabe que los estados de ánimo positivos: facilitan los aprendizajes, aumentan las respuestas altruistas y de generosidad, mejoran la sociabilidad, aumentan el auto -esfuerzo, entre otros. En cambio, los estados de ánimo negativos tienen un efecto inverso. Es importante además agregar una diferencia importante a la hora de observar estos dos estados de ánimo: mientras el negativo se asocia con el tipo de pensamiento convergente, es decir, conservador, reduccionista; el positivo se vincula con el pensamiento divergente; creativo, flexible, innovador, vinculado a nuevas formas de adaptación (Torregosa y Luque; 1992).

Lazarus (1999) diferencia tres emociones positivas:

- A) felicidad - alegría
- B) orgullo
- C) amor

En relación a la primera señala que en general se habla de felicidad cuando compramos un auto nuevo, tenemos el amor de alguien, un trabajo productivo o conseguimos lo que deseamos; a menudo se asocia la felicidad superficialmente con objetivos huecos y trivialidades, lo cual contribuye al malentendido de esta emoción.

Entre los afectos negativos se destacan, entre otros, la vergüenza, la culpa, la tristeza, el enojo, el miedo.

En el último libro *Los hundidos y los salvados* (1989) escrito por Primo Levi, un año antes de su muerte por suicidio, prevalecen esto últimos:

Ejemplos:

- 1- *el recuerdo de un trauma, padecido o infligido, es en sí mismo traumático porque recordarlo duele...* (p. 25)
- 2- *el ultraje es incurable, se arrastra con el tiempo...* (p.26)
- 3- *Los estados de ánimo son lábiles por naturaleza y aún más lábil es su recuerdo...* (p. 34)
- 4- *Salir de penas ha sido un deleite sólo para algunos afortunados, o bien sólo durante breves instantes, o para las almas muy simples, en la mayoría de los casos ha coincidido con una fase de angustia...* (p. 90)
- 5- *¿Está justificada la vergüenza del “después”? No logré decidirlo entonces, y*

tampoco hoy lo consigo, pero la vergüenza la siento, concreta, pesada, continua... (p. 104)

6- *Los mejores han muerto todos...*(p. 107)

7- *Cuarenta años después, mi tatuaje forma parte de mi cuerpo. No me vanaglorio de él ni me avergüenzo, no lo exhibo no lo escondo. Lo enseño de mala gana a quien me pide verlo por pura curiosidad, lo hago enseguida y con ira a quien se declara incrédulo. Muchas veces los jóvenes me preguntan por qué no me lo borro y es una cosa que me crispera ¿porqué iba a borrármelo? No somos muchos en el mundo los que somos portadores de tal testimonio...* (p. 157)

8.- *No tengo tendencia a perdonar, nunca he perdonado a ninguno de nuestros enemigos de entonces...* (p. 179)

(Levi; 1989)

Rosenblum (2002) sostiene, a propósito de la escritura que:

Se puede morir porque algunas cosas nunca hayan sido dichas, porque hayan sido “mal” dichas, o “mal” escuchadas, o mal recibidas. Así habrían buenas y malas maneras de decir, buenos y malos interlocutores, escrituras salvadoras y escrituras fatales. Mientras las “sublimaciones” se queden a distancia del trauma, parecen tener una función vital. Permiten tolerar lo intolerable, pensar para no morir. (p. 148)

Tal como sucede en todo sujeto impulsado a realizar su *escritura y cuento terapéutico*. *La escritura y cuento terapéutico* implica: sublimación, creación., re-creación: se entronca por ello con el sentido del arte.

La Psicología hoy no se apoya en el concepto de enfermedad como otrora sino en el de salud. Es decir se apoya en buscar y encontrar caminos positivos, de salida frente al sufrimiento humano.

Para Cyrulnik (2001), sobreviviente y una de las voces lúcidas en el campo de la resiliencia: *...todas las penas son soportables si las convertimos en un relato... (p. 109)... el epílogo de la novela de una vida no es la muerte. La muerte no es sino el fin de la vida, no es el fin de la historia... (p. 112)*

Comentarios Finales:

Si un sujeto pasa suficiente tiempo escribiendo, eventualmente encuentra los detalles correctos, descubre la frase apropiada y los finales buscados. El sujeto resuelve esa búsqueda a través de una resolución simbólica. ***La escritura y el cuento terapéutico***, cuento que un sujeto crea a partir de la situación más dolorosa que haya vivido en su vida y que la resuelve con final «feliz» o positivo, puede ser homologado a lo expresado por De Salvo en el párrafo anterior. Al comprometerse con la escritura, con el trabajo

creativo, se permite pasar de la insensibilidad al sentimiento, de la negación a la aceptación, del conflicto y caos al orden y resolución, de la ira y pérdida a un crecimiento profundo. Del dolor a la alegría (De Salvo; 1999).

Aristóteles veía a la felicidad como el uso más completo de los recursos físicos y mentales, como un proceso más que un resultado. En la escritura de un *cuento terapéutico*, el objetivo sería similar a esta definición: *el cuento terapéutico* es un proceso, que podría ayudar a aliviar a un sujeto atravesado por una situación traumática. No es un resultado en sí mismo (Lazarus; 1999). No tiene sentido hablar de felicidad como objetivo de vida porque no existe un modo consistente de perseguirla debido a la vaguedad de lo que significa ser «feliz» y de lo que provoca dicho estado. Como en el *cuento terapéutico*, la felicidad y la alegría se consideran en un sentido temporario.

Si la escritura y *cuento terapéutico* son: memoria, elaboración, sublimación, síntesis, metáfora, libertad, para concluir se cita un párrafo escrito en los últimos capítulos de la novela de Malesian, y que no sólo sintetiza todo lo expuesto sino que marca el valor de la escritura con final positivo:

Alguien dijo podés usar tu pasado como muletas, o como los peldaños de una escalera. Me gustó la frase. Tina, elegí. Yo te propongo que subamos “juntos” nuestra escalera, peldaño a peldaño. Tomá mi mano. Tirá tus muletas... (Malesian, 2006, p. 244).

Bibliografía:

- Bruder, M. (2004). *Implicancias del cuento terapéutico en el bienestar psicológico y sus correlatos*. Tesis doctoral. Universidad de Palermo. Buenos Aires: Argentina.
- Bruder, M. (2000). *El cuento y los afectos. Los afectos no son cuento*. Buenos Aires: Editorial Galerna.
- Cyrułnik, B. (2004). *El amor que nos cura*. Madrid: Editorial Gedisa.
- Cyrułnik, B. (2001). *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. Barcelona: Editorial Granica. p.109.
- De Salvo, L. (1999). *Writing as a Way of Healing*. Harper.San Francisco. New York: A division of Harpers Collins Publishers. P. 158.
- Frank, A. (1985). *Diario*. Barcelona: Plaza & Janes Editores, S.A.
- Frank, V. (2001). *El hombre en busca del sentido*. Barcelona: Editorial Herder. p. 24.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion. A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company. Chapter 9: Narratives Vignettes for Each of Emotions.
- Malesian, L. (2006). *A orillas del tiempo*. Buenos Aires: Editorial Vinciguerra. pp.64; 244.

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotions*. New York. London: The Guilford Press.

Primo, L. (1989). *Los hundidos y los salvados*. Barcelona: El Aleph Editores.

Rosenblum, R. (2002). *¿Se puede morir de decir? Sarah Kofman, Primo Levi*. Buenos Aires. Psicoanálisis APdeBA- Vol. XXIV- N 4º 7/1/2

Torregosa, A. J.; Luque, J. G. (1992). *Sucesos Vitales y Trastornos Mentales*. Madrid: Siglo Veintiuno Editores.