

## Prefacio

¿Por qué escribo este pequeño libro? Todo comenzó a principios de 2017 con una situación mundial que se agravaba cada vez más: las guerras en Irak, Siria y Líbano, los consecuentes y crecientes flujos de refugiados de Afganistán, Irak, Siria y África que también llegaban a Alemania, la elección de Donald Trump como presidente de Estados Unidos, el establecimiento de una dictadura en Turquía, los movimientos nacionalistas de derechas en Francia, Holanda y Alemania o la amenaza de una guerra nuclear entre Corea del Norte y Estados Unidos, por nombrar solamente lo evidente y en mi opinión especialmente amenazante. Sobrecoge constatar el descaro y la sangre fría con que se habla, desde el final de la Segunda Guerra Mundial, de una Tercera Guerra y se vende como necesaria para el mantenimiento de la paz. De qué manera tan inquebrantable se va construyendo la imagen del enemigo y se aferran a ella. Cómo cada escalada hacia la batalla final entre Estados Unidos y sus aliados de la OTAN y la antigua Unión Soviética, ahora Rusia, se presenta como una simple medida defensiva.

Ya no podía dormir tranquilo. Me di cuenta de cómo mis pensamientos giraban cada vez con más fuerza en torno a esas realidades sociales globales. Mi nivel de estrés iba aumentando constantemente. Me pregunté qué podía hacer al respecto y pensé que debía poner rápidamente a disposición de la humanidad los conocimientos que había adquirido a lo largo de mi trabajo terapéutico de muchos años, antes de que fuera demasiado tarde, para que las personas, finalmente, pudieran desper-

¿Quién soy yo en una sociedad traumatizada?

tar y dejaran de traumatizarse mutuamente de manera absurda, de entregarse a desquiciadas dinámicas víctima-agresor en forma de guerras y terror y de empujarse unos a otros al abismo final de una catástrofe nuclear.

Nací en 1957 en un pequeño pueblo agrícola de Baviera. Había un retrato de Hitler roto en la buhardilla de la casa de mi abuela materna, una ominosa pistola en la mesita de noche del hermano mayor de mi madre, atemorizantes películas de guerra en blanco y negro en el recién adquirido televisor —de poco más me percaté en mi infancia de la última Gran Guerra en suelo alemán—. De hasta qué punto estaban traumatizados mis padres por su familia de origen, la dictadura nazi y los sucesos directos de la guerra me di cuenta mucho después. Solo desde hace pocos años puedo comprender y sentir en cierta medida hasta qué punto me traumatizaron mis padres a mí.

Afortunadamente, con el paso del tiempo he podido ir bajando mis propios psicotraumas de manera continuada. Ya no dudo del hecho de que no fui un niño deseado, querido ni protegido de la violencia. En una intranquila noche, en el verano de 2017, en la que mi cuerpo estaba cada vez más tenso y no podía conciliar el sueño, de repente escuché una voz: «¡Puedes llorar!». Entonces, las lágrimas fluyeron de mis ojos y en un instante me relajé totalmente. Por lo visto, esta frase había tranquilizado al niño pequeño que había en mí, que desde hacía 60 años recibía negativas y rechazo cuando lloraba y expresaba sus sentimientos. Ya de bebé lactante aprendí a reprimir mi miedo a la soledad y a la violencia, mi enfado, mi rabia y mi dolor. A no gritar o a no llorar más y en lugar de eso, a avergonzarme cuando a los ojos de mis padres y maestros no era un niño bueno. Aparentaba estar tranquilo, sin embargo, mi estrés interno crecía cada vez más.

«Inseguro evitativo» es como llaman a este comportamiento los investigadores del apego: externamente, el niño aparenta estar tranquilo para poder seguir en contacto con los padres que lo rechazan y castigan. Internamente está bajo una gran tensión,

debe reprimir sus necesidades de contacto y amor y mantener sus sentimientos bajo control. Lo que a mí me calmó fue no solo saber que este patrón estaba en mí —doy conferencias sobre este tema desde hace años— sino sentirlo intensamente. A pesar de una situación mundial que continúa avanzando hacia la locura, logro dormir mucho mejor que nunca.

Puedo observar algo similar en otras personas. Los acontecimientos sociales (por ejemplo, atentados terroristas o políticos dictatoriales) activan sus propios traumas (infantiles). Entran en pánico y se llenan de intranquilidad y estrés. Si tienen la ocasión de ocuparse de sus propios traumas, pueden volver a calmarse y a regular mejor sus emociones. Es cierto que con eso el mundo exterior no cambia ni una pizca, pero ellos se pueden tranquilizar y percibir de un modo más realista sus posibilidades de acción actuales.

Ninguno de nosotros puede «salvar al mundo». Probablemente tendríamos que protegernos especialmente de aquellos que lo intentan. Cada uno de nosotros es únicamente una breve instantánea de la vida dentro de unas dimensiones espacio-temporales inimaginables. Por ello, tenemos derecho a proteger nuestra propia vida de las desgracias y a disfrutarla en la medida en que la situación del mundo y nuestros propios recursos vitales en el momento actual lo permitan. Tenemos derecho a protegernos de la locura evidente de otras personas en este mundo, siempre que nos sea posible. Para poder hacerlo hemos de aprender algo importante por medio del trabajo con nuestra propia psique traumatizada: no dejarnos llevar por el remolino de las innumerables dinámicas víctima-agresor que se pueden acumular dentro de nosotros y que nos ofrecen otras personas constantemente.

La pregunta fundamental «¿quién soy yo y qué quiero?» incluye la reflexión sobre: ¿en qué comunidad de personas quiero vivir? ¿Qué me une a los demás? ¿Qué me separa de ellos? ¿Existe realmente un «nosotros» por el que valga la pena invertir mi energía vital? ¿O este «nosotros» es solo la ilusión de

¿Quién soy yo en una sociedad traumatizada?

una comunidad forzosa, ordenada de un modo aparentemente armónico que existe en discordia con las otras comunidades forzosas de su alrededor?

Personalmente, yo sigo mi propio camino en la medida de mis posibilidades, tanto a nivel privado como profesional. Hago el trabajo terapéutico y de escritura que considero correcto y significativo, y lo realizo con gusto. Cuando percibo que esto ayuda a otras personas en su vida diaria, me alegro, porque corrobora que se trata de un buen enfoque, disfruto de los encuentros y del intercambio con este tipo de personas. Incluso podría renunciar fácilmente a la compañía de otros que están atascados en dinámicas víctima-agresor sin sentir miedo a quedarme solo. No me apetece seguir ocupándome intensamente de los problemas que han creado ellos mismos debido a sus traumas.

En definitiva, he escrito este pequeño libro para mí mismo, para ordenar mis propios sentimientos, pensamientos y experiencias. Para ver más claramente lo que para mí es importante saber de este planeta y de las personas que lo habitan. Para clarificar qué es factible a nivel social y qué no lo es a la hora de evitar, en la medida de lo posible, las innumerables dinámicas víctima-agresor en las sociedades traumatizadas y traumáticas y para no escenificar nuevas dinámicas víctima-agresor.

Por ello, no quiero con este libro darle ocasión a nadie de entrar conmigo en una dinámica víctima-agresor. No es mi intención subestimar a otras personas o achacarles ninguna culpa, sino nombrar las causas, tal y como yo las comprendo en estos momentos. Estaré encantado de intercambiar ideas con los lectores que deseen compartir sus experiencias personales sobre lo aquí escrito. Será una satisfacción que mis ideas puedan servir para crear en algún lugar comunidades constructivas y, en la medida de lo posible, libres de trauma. Cambiar para bien solo puede hacerlo uno mismo. Si lo hacemos muchos, cambiarán también las sociedades.

Múnich, marzo de 2018

## 1. La humanidad y yo

*El paraíso en la tierra podría estar al alcance de la mano*

Como especie (*homo sapiens*) la Humanidad ha llegado lejos. En el año 2018 viven ya 7 500 millones de personas en esta Tierra, con tendencia al alza.<sup>1</sup> Ha generado logros culturales y tecnológicos fantásticos, que le permiten acceder a alimento, ropa, vivienda, productos de todo tipo, movilidad e información en abundancia. Ser persona y vivir como persona puede ser placentero y maravilloso. Hay una cantidad infinita de conocimientos a su disposición. Hay profesores, centros de enseñanza y métodos de aprendizaje magníficos. Hay muchas personas que se apoyan y se ayudan con generosidad las unas a las otras. Esto lo vemos, por ejemplo, en situaciones de emergencia provocadas por catástrofes naturales son muchos los que acuden de inmediato al lugar para ayudar con altruismo.

Concibo a las personas como una parte de la evolución. Dado que los procesos evolutivos siempre encuentran soluciones de compromiso más o menos afortunadas a los problemas y conflictos, nosotros, los *homo sapiens*, somos también en muchos aspectos una fórmula de compromiso. Tenemos una estatura media y una fuerza media, tenemos una velocidad media y una inteligencia media. Para nosotros, los humanos, la naturaleza de nuestro entorno tampoco es un paraíso. El calor y el frío solo los toleramos con moderación. Incluso como om-

1 Esta expansión de la especie humana tan exitosa es, para la diversidad de especies en la Tierra, más bien una catástrofe. Una tasa de natalidad del 2.0 en lugar del actual 2.4 sería la base para una mejora ecológica.

¿Quién soy yo en una sociedad traumatizada?

nívoros, la oferta de alimento de la que disponemos de manera natural es limitada. Además, por nuestro tipo de reproducción, sexual, pagamos el precio de algunas limitaciones. Las mujeres tienen que llevar la carga del embarazo y la alimentación del bebé. Debido a las hormonas, los hombres están inconscientemente a merced de la presión de la competencia con otros hombres. Les falta la profunda emocionalidad del vínculo con su propio hijo que el embarazo y el parto posibilitan a las mujeres de manera natural. La reproducción sexual condiciona numerosos intereses contrapuestos entre hombres y mujeres y entre padres e hijos.

Debido a este tipo de retos para la conservación de la especie y de uno mismo, en el fondo, la vida no es fácil para nadie. Incluso vivir, crear y conservar vidas humanas nuevas exige mucho de cada individuo. Puede llevarlo a los límites de sus posibilidades. En realidad, esto ya sería suficiente como sentido y misión de vida. Analizándolo más detenidamente, podemos ver que las personas se hacen la vida mucho más difícil unas a otras de lo que sería necesario por la pura conservación de la especie o de uno mismo. Las personas se someten a sí mismas a una tremenda presión. En ocasiones, estresan a otros sobremedida. Y no está nada claro cuál es el incremento de felicidad o de dicha que les proporciona todo esto.

*En un mundo cada vez más conectado tecnológicamente por medio de los móviles y de internet, puedo contactar en cuestión de segundos con amigos, colegas y socios en Singapur, Brasil, Los Ángeles o Moscú. Si quiero saber algo, solo hace falta un par de clics en mi ordenador y ya tengo datos y opiniones al respecto. En mi lugar de residencia, Múnich, tengo una gran red de relaciones personales, una enorme oferta de centros de enseñanza, buenas oportunidades laborales, eventos culturales interesantes y abundantes delicias culinarias.*

*Sin embargo, no me resulta fácil disfrutar plenamente de todo esto. Por ejemplo, no me resulta grato comer carne si pienso en las condiciones de cría de los terneros, cerdos o gallinas (Safran Foer, 2010). Tampoco me siento bien al saber lo rico que soy en comparación con los muchos*

*millones de personas que no tienen un techo que las cobije, que viven sin nada que llevarse a la boca o que malviven en la miseria de la guerra o en campos de refugiados. Cuando utilizo los medios de comunicación, cuando constato la locura que se produce día a día en este mundo, los objetivos destructivos en los que las personas gastan su tiempo de vida, su energía vital, su inteligencia, tanto dinero y los tesoros de la naturaleza, entonces me pongo malo y en ocasiones también me enfado. Me entra miedo ante tanta estupidez humana, tanta terquedad, falsedad y deseo de violencia, que desgraciadamente no pocas personas muestran.*

Si solo una pequeña parte de lo que se gasta actualmente en regímenes dictatoriales, fuerzas armadas, servicios secretos, armas y guerras económicas sin sentido se empleara en la educación, salud y producción de energías renovables, todo el planeta podría convertirse pronto en una zona de paz y bienestar para la mayoría de seres humanos.

Sin embargo, la prosperidad material puede impedirnos ver el desdichado estado de nuestro interior. El éxito profesional, un piso propio, una familia propia, a veces disimulan la profunda infelicidad de la persona y lo sola y abandonada que se siente en este mundo. Las imágenes de los pobres y los oprimidos de este mundo, a los que económicamente les va mucho peor que a uno mismo, pueden hacer olvidar a los supuestos ciudadanos prósperos su propia necesidad interior. Entonces, la propia riqueza material causa sentimientos de culpa y provoca el impulso de querer ayudar. Unos sacan el monedero, mientras que otros convierten la ayuda en su profesión. En la mayoría de los casos, con esto ni se eliminan las causas de la necesidad que sufren las personas pobres ni se toma en serio el sufrimiento interno propio.

Por el contrario, las imágenes de prosperidad externa generan a los pobres del mundo la ilusión de que en los países ricos se podría encontrar el paraíso en la Tierra. Las imágenes de abundancia material les atraen mágicamente. Por ello, entre otros motivos, se ponen en marcha hacia estos lugares anhelados, a pesar del peligro de muerte. Una vez aquí, por lo general,

¿Quién soy yo en una sociedad traumatizada?

se percatan de que son recibidos con desconfianza, enemistad y frialdad, de que solo son bienvenidos si son útiles, por ejemplo, como mano de obra barata.

*Tampoco yo quise ver mis problemas internos durante 50 años. En lugar de eso, preferí dirigir mi mirada a otras personas y a las situaciones sociales. En los círculos de izquierdas en los que me movía en mi época de estudiante, ocuparse de uno mismo se consideraba mirarse el ombligo de forma narcisista, y por eso no había tiempo en la lucha por un mundo más justo contra el capitalismo, el imperialismo y la conciencia equivocada —la de los otros—. De lo traumatizados e incapacitados para las relaciones que estábamos nosotros mismos no se podía hablar.*

### *La humanidad ante el abismo*

En numerosos campos de batalla se están librando actualmente guerras brutales. En la economía se ha desatado una competencia despiadada. En muchos matrimonios y familias las personas viven en un estado de guerra. Incluso en internet y en las redes sociales, donde en realidad podríamos aprender tanto los unos de los otros, se libran constantes batallas textuales, se envían mensajes de odio continuamente,<sup>2</sup> se difunden los vídeos violentos más brutales. Existe, además, una guerra oculta con virus y *software* de espionaje para invadir la esfera privada de los otros, para *hackear* o destruir sus ordenadores. Y esta es otra manera de destruir a las personas. Son innumerables las que sufren este terrorismo psicológico.

Para el que piense que el odio, la envidia o el sometimiento son un destino humano inevitable, determinado por la naturaleza o incluso por la voluntad de Dios, no hay esperanza de mejora. Él o ella solo puede esperar que la especie humana se extermine a sí misma algún día o que las fuerzas de la naturaleza, a las que provoca en su búsqueda de éxitos militares y beneficios

2 Axel Hacke (2017) aborda este tema de una manera profunda y asequible.

a corto plazo, la eliminen de este planeta. La catástrofe climática va a toda marcha y los medios para el autoexterminio ya existen desde hace mucho tiempo. Aproximadamente 16 300 cabezas nucleares son capaces en pocos minutos de transformar toda la tierra en un desierto inerte y de causar al instante la muerte de toda vida compleja. En lugar de desactivar y desguazar estas armas de locura, las naciones que son potencias nucleares incluso las «modernizan». ¡Qué término más cínico!

Entonces, ¿por qué se avasallan las personas unas a otras si la cooperación entre ellas es posible? ¿Por qué se atacan de esa manera si es evidente que las soluciones pacíficas serían mucho mejor para todos? ¿Por qué se empujan unos a otros a la locura si las formas de actuar racionales serían mucho más eficientes tanto en tiempo como en energía? ¿Por qué no paran antes de haber destruido no solo al otro, física y psíquicamente, sino también a sí mismos?

Varias veces ha estado ya la humanidad en el pasado reciente al borde de este abismo de autodestrucción global. Por ejemplo, en 1960 en la llamada Crisis de Cuba, y hoy en día de nuevo, con el choque en Siria entre Estados Unidos y Rusia por sus ambiciones de imponerse como principal potencia mundial en un escenario bélico en el que pelean fieramente. Y ahora incluso un pequeño país como Corea del Norte se apunta a esta locura de amenazar al «enemigo» con la destrucción nuclear. El sábado 13 de enero de 2018, el aviso de alarma difundido en Hawái por los teléfonos móviles pudo haber desatado fácilmente una catástrofe nuclear, debido a las enormes tensiones entre Corea del Norte y Estados Unidos: «EMERGENCY ALERTS - BALLISTIC MISSILE THREAT INBOUND TO HAWAII. SEEK IMMEDIATE SHELTER. THIS IS NOT A DRILL».<sup>3</sup>

Seguro que en los siglos pasados los seres humanos no eran menos brutales consigo mismos o con los otros. Sin embargo,

3 «Aviso de emergencia - Amenaza de lanzamiento de misil balístico hacia Hawái. Busquen refugio de inmediato. Esto no es un simulacro».

¿Quién soy yo en una sociedad traumatizada?

en los últimos siglos, con su ciego afán investigador, han desarrollado un potencial tecnológico que posibilita la destrucción total. Paraíso o infierno —puede que el final sea decidido por un algoritmo tecnológico imposible de parar que haya sido programado previamente por alguien con buenas intenciones (Harari, 2017).