

EXILIO-RETORNO
Aspectos psicosociales



CINTRAS
Centro de Salud Mental y Derechos Humanos

Serie Monografías, N° 8

1995

EXILIO-RETORNO

Aspectos psicosociales

Ofrecemos un conjunto de trabajos de profesionales del equipo CINTRAS relativos a aspectos específicos de la problemática psicosocial del exilio-retorno: el daño psicológico individual y familiar, el proceso psicoterapéutico, el enfoque sistémico, la psicoterapia de grupo y las redes sociales, entre otros.

Los trabajos aquí publicados fueron presentados en el Panel *"Exilio-retorno: Aspectos médicos, psicológicos y sociales. Reparación"* del II Seminario de la Región del Maule, realizado en Linares, entre el 17 y el 19 de Enero de 1991.

INDICE

Reinserción psicosocial del retornado	7
<i>Mónica Esterio</i>	
Proceso de reinserción del retornado	15
<i>Yolanda Muñoz, Mónica Esterio y Eliana Morales</i>	
Psicoterapia individual en el retornado	21
<i>Yolanda Muñoz</i>	
Situación de familia y pareja	29
<i>Eliana Morales</i>	
Testimonio individual de un retornado	39
<i>Yolanda Muñoz</i>	
Grupos terapéuticos de reencuentro.....	47
<i>María Teresa Almarza</i>	

REINSERCIÓN PSICOSOCIAL DEL RETORNADO

Mónica Esterio

Asistente social

En 1973 el golpe militar produjo un repentino y brutal quiebre de la vida nacional, que afectó individual y colectivamente a los miembros de la sociedad. Gran parte de la población sufrió la ruptura de su proyecto vital con la consiguiente destrucción de sus redes sociales. Miles vivieron la represión: los asesinaron, encarcelaron, torturaron, exoneraron o expulsaron del país. La desarticulación social produjo nuevas formas de interacción que se fueron adecuando y estructurando de acuerdo a las circunstancias.

Al hablar de red social aludimos a “un grupo de personas, miembros de la familia, vecinos, amigos y otras personas capaces de aportar una ayuda y un apoyo, tan reales como duraderos, a un individuo o una familia”.

Cuando decimos que se desarticulaban redes, nos referimos a la forma abrupta en que se destruyeron las relaciones sociales de una persona que estaba incorporada a una familia, un lugar de trabajo o estudio, tenía amigos, participaba quizás en un partido político.

Generalmente, después de la vivencia de un hecho represivo, se evidencia cierta fragilidad en la persona, lo que se traduce en dificultades para rehacer la red. Al respecto, unos lograron reinsertarse con mayor facilidad, porque tenían una base de apoyo más sólida, en otros casos, la dificultad se presentó por la no existencia de esta base o red social adecuada.

Un ejemplo claro de ruptura extrema de las redes sociales es el de los exiliados en los primeros años de la dictadura. Son personas a las que se les prohibió vivir en Chile, se les conmutó la pena de presidio por la de extrañamiento o que se asilaron en una embajada al sentirse perseguidas por los servicios de seguridad. Repentinamente se encontraron en un país del cual desconocían usos y costumbres, idioma, idiosincracia; en esa situación era para ellos necesario adscribirse a una red social del país de acogida e ir creándose su propia red. Esto en muchos casos provocó conflictos internos. Debían decidirse, en primer lugar, a construirla efectivamente (para los chilenos era generalmente provisoria). Muchos se integraron con desgano al país de acogida y construyeron sólo la estrictamente necesaria para la sobrevivencia. Tuvieron poco contacto con los habitantes de esa sociedad y buscaron amigos (articulación de la red) sólo entre los exiliados, esperando regresar pronto a Chile. Otros, en cambio, decidieron que era bueno para sí integrarse al país de acogida, aprendieron el idioma, trabajaron y se incorporaron plenamente, tratando de aprovechar las oportunidades que se les ofrecían, creando su propia red social.

Pasaron los años y llegó el momento de decidir el retorno a Chile. Algunos, cuando dejaron de aparecer en las listas negras y fueron autorizados para ingresar al país, regresaron

rápidamente, provocando nuevamente en forma abrupta, esta vez voluntaria, el rompimiento de la red social creada.

Al llegar a Chile, inconscientemente buscaron rescatar la red rota muchos años antes. Se les presentaron dificultades en la reinserción psicosocial, pues debían construir o reconstruir una nueva red, porque la anterior ya no existía. Esto provocó otra situación de fragilidad que dificultó la restitución de un proyecto vital.

Los retornados encontraron condiciones sociopolíticas distintas, dependiendo de la época en que regresaron. En dictadura tenían que luchar contra el estigma del haber sido exiliados, sufrían hostigamiento de parte de los servicios de seguridad, no podían reinsertarse laboralmente y habían perdido muchos de sus derechos.

En los últimos dos años de la dictadura, después del plebiscito del 88, las condiciones comenzaron a cambiar: hubo una mayor apertura en el país, ser retornado ya no era tan estigmatizante, resultaba un poco menos complejo construir una red social. Pero las dificultades persisten, pues la reconstrucción de la red queda en un segundo plano ante la imposibilidad de contar a la brevedad con recursos económicos y un trabajo digno. Estas necesidades son tan apremiantes que el retornado las prioriza por sobre la construcción de la red. Pareciera que el trabajo, la subsistencia y la necesidad de vivienda son lo fundamental para él. Nosotros estimamos que en la medida que se construya paralelamente una red de apoyo, será más fácil cubrir estas necesidades.

Desde que se inició el gobierno de transición a la democracia, las características y las condiciones del retorno han cambiado en lo subjetivo. Hay una aparente mayor tranquilidad y alguna preocupación del Gobierno de la Concertación por la reparación del daño causado a las víctimas. La creación de la Oficina Nacional de Retorno es una medida política que constituye el reconocimiento de un tipo de violación a los derechos humanos: el derecho a vivir en la patria. Esto ha posibilitado la discusión en el Parlamento de algunas leyes específicas destinadas, por ejemplo, al reconocimiento de títulos obtenidos en el extranjero. Pero los avances reales han sido escasos, debido a la capacidad de la derecha de impedir la promulgación de cualquier ley que no sea de su agrado.

Los organismos no gubernamentales (ONG) que apoyaron el proceso de exilio-retorno en dictadura, hoy no cuentan con los recursos de que disponían antes, pues los gobiernos y agencias que los financiaban determinaron entregar los aportes directamente al gobierno o condicionar su apoyo al reconocimiento estatal de la ONG. Esto significa que muchas ONG que contribuían a la reinserción psicosocial de los retornados, hoy no pueden hacerlo por no contar con los medios necesarios para ello.

A nivel estatal tampoco están dadas todas las condiciones para una eficaz reinserción, pues la permanencia en el aparato estatal de personas adictas al régimen anterior dificulta la

implementación de un apoyo efectivo, y la demora en la dictación de leyes retrasa la restitución de los derechos perdidos.

Con el tiempo y a pesar de las dificultades, el retornado logra estructurar una red social, generalmente menor que la que tenía antes de partir al exilio. Va adquiriendo mayor confianza, se “mueve” con más facilidad en el medio. Comienza a participar en alguna organización de base social o se reincorpora a su partido político. Esto posibilita la formación de nuevas redes y poco a poco va reinsertándose en los planos social, político, familiar y laboral.

La posibilidad de retornar hoy a Chile significa el reconocimiento del exilio como una medida injusta. Sin embargo, en la práctica lo único que se ha facilitado es el ingreso al país, en tanto que todas las demás dificultades persisten. Muchos se reincorporaron a nuestra sociedad, pero ¿cuántos de ellos logran realmente reinsertarse?

Cuando hablamos de reinserción, nos referimos a la posibilidad de una persona de desenvolverse en los planos social, laboral, político y familiar sin mayores impedimentos. En el retorno, la reinserción es siempre dificultosa: es necesario reconstruir las redes sociales de apoyo, reencontrarse con el país y con su gente, entender el por qué y la profundidad de los cambios ocurridos en los distintos planos, buscar compartir las experiencias vividas en los años de dictadura por los que se quedaron y los que se fueron. En síntesis, reinsertarse es volver a formar parte, volver a integrarse y sentirse integrado a la sociedad chilena, volver a pertenecer a ella.

Para que la reinserción sea lo más adecuada posible, pensamos que es necesario poner énfasis en el nivel preventivo. En primer lugar, el exiliado debe procurar prepararse psicológicamente para el regreso. Además, es conveniente que posea recursos de subsistencia para el primer tiempo de estadía, que le faciliten la autonomía respecto de sus familiares si está, por ejemplo, en calidad de "allegado".

Una vez en el país, el retornado debe tener claras las reales posibilidades de reinserción: cuáles son los apoyos que efectivamente puede recibir, cómo ir construyendo su nueva red. Al no tener claridad en estos aspectos, corre el riesgo de una reinserción difícil y dolorosa, en la que podría pasar a un segundo nivel en la atención psicoterapéutica con características ya curativas.

Es cierto que muchos de los que permanecieron en Chile enfrentan los mismos problemas de cesantía, falta de vivienda y discriminación, pero hay una diferencia: los que se quedaron fueron construyendo y reconstruyendo redes sociales de acuerdo a las circunstancias, saben dónde y a quién hay que dirigirse, en qué forma, cómo y para qué. En cambio, los retornados tienen la experiencia del exilio, pero desconocen cómo hacer la construcción de estas redes en Chile, tienen una “laguna” que deben cubrir rápidamente. Esta falencia los hace más frágiles en el momento de sortear las dificultades del proceso de reinserción.

La reinserción será más fácil cuando efectivamente la sociedad haya asumido la necesidad y el compromiso de dar cabida a los compatriotas que fueron obligados a dejar el país; cuando a nivel estatal haya posibilidades reales de dar solución en diferentes niveles a los problemas que

deben enfrentar, como el continuar con los tratamientos médicos, el reconocimiento de los estudios y que los niños no sean obligados a rebajar en uno o dos años su escolaridad, el tener la misma posibilidad para optar a un trabajo y no ser discriminados por haber sido exiliados políticos.

Las dificultades reales que se presentan empujan a muchos retornados a buscar ayuda en los organismos solidarios que en el período dictatorial constituyeron una red de apoyo alternativa para la reinserción. Esta red debería ser asumida y reforzada en el gobierno de transición a la democracia. No basta con una Oficina Nacional de Retorno, que en realidad brinda sólo la acogida. Hay que buscar la forma adecuada para que este trabajo se extienda a otros sectores de la sociedad. Los organismos solidarios sólo pueden cubrir una ínfima parte de las necesidades de este numeroso grupo de chilenos que regresa.

Algunos retornados requieren de apoyo psicológico individual, porque su problemática está referida a la forma en que él como persona enfrenta la reinserción.

En términos familiares, el retorno provoca conflictos, agudizados por la falta de trabajo y de vivienda. Muchas familias que lograron sobrevivir el exilio se desintegran al retornar.

En términos grupales, el escaso apoyo de las redes, insuficientes y poco adecuadas, no permite la participación social de los individuos y éstos terminan agrupándose en “retornados de tal o cual país”, reconstruyendo los grupos de pertenencia que tenían en el exilio.

Creemos que el trabajo con retorno, desde el punto de vista de la salud mental, va más allá del apoyo psicológico y social que entregamos. Es imprescindible contar con trabajo, vivienda y educación para que se logre un buen equilibrio psicológico.

La problemática del retorno sin duda disminuirá, cuando la sociedad en su conjunto aporte a su solución.

BIBLIOGRAFIA

Ross V. Speck, La intervención de red social: las terapias de red, teoría y desarrollo. En: La Terapia de Red.

PROCESO DE REINSENCION DEL RETORNADO

Yolanda Muñoz, Psiquiatra

Mónica Esterio, Asistente Social

Eliana Morales, Terapeuta de Familia

El fenómeno exilio-retorno, como forma de represión política, ha constituido un impacto social masivo, con el consiguiente daño psicosocial, tanto en los que se quedaron como en los que salieron del país.

El retorno, en tanto fenómeno social, configura un problema colectivo de América Latina y afecta no sólo al sujeto individual, sino al grupo familiar o de pertenencia. El proceso de retorno al país de origen se transforma en otra experiencia traumática, ya que ni el país de encuentro es el mismo, ni los retornados son ya los que salieron al exilio. Paradojalmente, se constituye en otro estado vital semejante a un segundo "exilio", en el propio país. Así, se han conformado dos grupos: *los que se fueron y los que se quedaron*. Ambos tienen una imagen totalmente distorsionada uno del otro. Ninguno de los dos sabe cuán víctimas han sido de la manipulación social de la dictadura.

El retornado inicialmente no se plantea la duda si será bien acogido; pero el impacto con la realidad ambivalente lo hace sentirse incomprendido; sufre, se distancia y aísla. La situación del encuentro es el núcleo del origen y desarrollo emocional del proceso de inserción. En unos, éste puede transformarse en un choque doloroso y destructivo, y en otros, factores ligados a la existencia de la red social pueden constituirse en elementos de un exitoso proceso de reinserción.

El retorno durante la dictadura fue diferente al actual. El retornado de entonces sentía miedo, trataba de pasar inadvertido; vivía una especie de clandestinidad afectiva y verbal (p.ej.: no quedar en evidencia por el acento del lenguaje del país de acogida). Vivir el proceso de reinserción en esas condiciones era muy difícil. Al ocultar la condición de retornado, el aislamiento era mayor, el acercamiento al medio ambiente tenía una connotación de desconfianza y peligro. Así, su afán de reinserción quedaba estrechado a los límites de sí mismo.

Actualmente, con el derecho restablecido a vivir en el propio país, aumenta el regreso. Las dificultades derivan no ya del miedo a la dictadura, sino de la interacción entre el retornado como persona y los que no abandonaron el país. Obviamente, de esta interacción, especialmente en el plano afectivo, dependerá el resultado del proceso de reinserción.

Este proceso se produce en el tiempo y evoluciona para culminar con la inserción, a veces satisfactoria y armoniosa o - con gran frecuencia - insatisfactoria o defectuosa. Tendrá variaciones determinadas por múltiples factores, como la edad, características personales, el país de donde viene, años de exilio, condiciones en que es recibido, ubicación laboral, medio socio-cultural, etc.

A través de la experiencia con un importante número de retornados, es posible establecer tres etapas en el proceso psicológico de la reinserción:

1ª etapa: La luna de miel del retorno y nostalgia de lo dejado.

En esta etapa hay una especie de *fascinación del encuentro*, entre quien llega y quien recibe. Las experiencias de esquema de vida están influenciadas por el país de donde viene. Aun cuando el exilio es muy doloroso, el retornado ha dejado vínculos afectivos importantes y algún bienestar material que le permitió sobrevivir con dignidad y decoro. Se construyó un pequeño mundo, pero con un carácter transitorio, por el permanente deseo de volver a Chile.

El otro factor que influye es el recibimiento que le hace la familia, que en general es muy bueno. Vive una especie de vorágine de encuentros, con rostros antiguos y nuevos que no reconoce bien, con sus pequeñas cosas materiales, la geografía urbana, el entorno ecológico. Afectivamente está lleno de sentimientos encontrados: alegría, tristeza, perplejidad, cariño y sobre todo nostalgia por lo que tenía y no vuelve a encontrar, como los amigos; junto a esta nostalgia de no encontrar lo que dejó, surge otra nostalgia, la de lo dejado en el país de acogida. Benedetti denominó a este fenómeno “desexilio”.

Así transcurren más o menos uno a tres meses, en que se siente bien a pesar de todo; lo ayudan, siente que lo quieren. No logra estabilizarse, necesita absorberlo todo, rescatar el tiempo ausente, hacer un continuo entre el pasado y el presente, pero no lo logra.

2ª etapa: Reconocimiento de su nueva realidad, la desilusión.

Pasados algunos meses, el 90% o más sigue cesante y vive de allegado, experiencia siempre difícil y penosa.

El retornado se siente solo y desorientado. Todos le dicen lo que debe hacer, le dan consejos y él no sabe cómo hacerlo, apenas si sabe moverse en la ciudad. Encuentra a la gente diferente, no le gusta como es, la ve egoísta, individualista, consumista; lo hacen sentir que no ha sufrido como los que se quedaron en el país, transformándose el encuentro con los otros en una competencia por la cantidad de dolor sufrido. La base de esta interacción la constituye la distorsión sistemática y la manipulación de la información sobre el exilio por la dictadura.

Busca perspectivas laborales, comienza a deambular por las organizaciones solidarias, se siente tramitado frente a las dificultades para satisfacer la urgencia de sus necesidades.

Es en esta etapa cuando con más frecuencia aparece la sintomatología física y psíquica con predominio de la ansiedad y depresión.

3ª etapa: Reinserción defectuosa o disfuncional.

Con mayor o menor dificultad, en el transcurso del tiempo el retornado logra una infraestructura que le permite vivir con cierta independencia. Su situación la relaciona únicamente

con la condición del retorno; le cuesta comprender que la gran mayoría de los chilenos vive igual que él. La razón es la misma para todos: la dictadura.

En el plano afectivo se refuerza su sensación de ser rechazado socialmente; esta vivencia subjetiva, de algún modo es reforzada por la realidad objetiva.

Rechaza el medio en que vive, en el que ha dado una gran batalla con sus pares para sobrevivir. Se ha tornado solitario, agresivo, su autoestima está dañada. Ya le interesa poco insertarse en la sociedad que está conociendo, no la entiende.

Construye su propio mundo con retornados, con gente que ha vivido lo mismo que él; siente que son los únicos que pueden comprender sus sufrimientos del exilio y el retorno. Eso los une, se conforma así un grupo homeostático que refuerza la rigidez y sus límites.

Lo embarga un gran sentimiento de soledad, que asume penosamente. Sufre su *segunda catástrofe*. Moffat llama a esta vivencia estar “encerrado afuera”. Ha perdido la libertad y el desplazamiento, su habitat se reduce drásticamente, se degrada la variedad de su sistema de mundo.

A pesar del peso que tiene lo anteriormente señalado, consideramos que los retornados pueden ayudar a destruir las imágenes distorsionadas (“exilio dorado” - “los que no escaparon”) siempre que ellos lleguen a tener claridad de las realidades vividas por todos.

Este conocimiento de la realidad del desencuentro y la capacidad del retornado para superarlo en conjunto con los que se quedaron, es el primer objetivo de nuestro quehacer y para eso es necesario focalizar la acción en la primera etapa, procesando de lo individual a lo colectivo.

PSICOTERAPIA INDIVIDUAL EN EL RETORNADO

Yolanda Muñoz

Psiquiatra

¿Cuáles son las tareas del proceso de exilio-retorno mirado desde la salud mental?

Podemos señalarlas desde los niveles en que podrían elaborarse, por ejemplo: preventivo (primario, secundario o terciario); o desde los focos de atención (individual, familiar, social), etc. En cualquier nivel estaremos haciendo acciones que en un sentido amplio podemos señalar como “psicoterapéuticas” o “acciones de salud mental”.

Nos centraremos en el concepto de psicoterapia, que dice relación con el proceso de elaboración personal, de toma de conciencia intrapsíquica basada en la relación profesional. El terapeuta usa la interacción como modelo relacional, es un acompañante en el camino de la reparación.

Las técnicas que utiliza podrán variar según el modelo teórico que sustente; pero el utilizado en CINTRAS es multifocal, flexible, no ortodoxo.

Dijimos que la reinserción no es una enfermedad, sino un proceso que puede llegar a ser defectuoso o disfuncional y solamente entonces pensamos en una aproximación psicoterapéutica en sus diversas formas.

Si seguimos las tres etapas que establecimos antes en el proceso de reinserción, vemos que a los retornados de la primera etapa no los podemos considerar “enfermos”; sin embargo, dada la complejidad de la inserción, podemos ofrecer un plan de salud mental preventivo, justamente para que no lleguen a psiquiatrizarse.

Muchas de las personas recién llegadas que consultan no saben por qué los envían a CINTRAS; aceptan gustosas la ayuda que se les ofrece, porque la condición de un retornado crea un estado emocional peculiar: es frágil y vulnerable y las condiciones de vida son difíciles. Es como entrar a un mundo que es y no es el suyo, conocido y desconocido a la vez. De la misma manera que él es y no es el mismo que su familia y amigos conocieran años atrás.

Ilustraremos con el caso de una retornada que no llevaba más de un mes en el país cuando nos consultó:

María: Mujer de 50 años, 15 años de exilio en Argentina, sale de Chile con 2 hijos menores. Hasta 1973 ella vive con estabilidad laboral y económica, trabaja con un cargo de planta en su oficio en la Universidad de Chile. Tiene participación política activa en su centro de trabajo de donde es exonerada en 1973.

Sufre de un seguimiento cada vez más intenso, por lo que sale del país. No sin dificultad logra estabilizarse laboral y económicamente en el país de acogida. Ella y sus dos hijos

pasan todas las vicisitudes del exilio. Cuando éstos crecen, uno de ellos regresa solo a Chile; el otro vuelve casado.

Al salir el decreto de fin del exilio, aún en dictadura, María regresa a Chile, “sin pensarlo mucho”. La acoge su hijo soltero en un pequeño departamentito desprovisto de muebles. Una antigua amiga le presta dos colchones y duermen en el suelo; se consiguen de igual forma una mesa y dos sillas.

Su hijo tiene trabajos esporádicos, lo que significa una gran inestabilidad económica. María dice: “Sabía que venía a esto, pero aun así me cuesta tolerarlo. Pero no es lo que más me inquieta, lo peor es el miedo que siento, la inseguridad cuando salgo a la calle; en la casa es donde me siento más segura, y por eso salgo sólo a lo más necesario. En la tarde me pongo intranquila, angustiada y me cuesta dormirme”. “Cuando salgo y camino más o menos dos cuadras, me viene el miedo y la angustia, pienso que me puedo desmayar y me angustio más. Pienso que si me desmayo, nadie me conoce y yo ya casi no conozco a nadie”. “Lo que más deseo y necesito es encontrar trabajo”.

¿Qué hicimos con María?

- Lo primero fue crear un ambiente de confianza basado en la afinidad o compromiso político entre ella y el terapeuta, más aún coincidiendo que éste era también retornado, lo que facilitó la comunicación.
- Le explicamos que no la considerábamos enferma, sino una persona que vive una situación límite prolongada, refiriéndonos así al exilio y retorno. Hace catarsis del exilio-retorno.
- Cualquier persona sometida a un stress prolongado tiene reacciones de miedo, ansiedad, depresión, disfunciones somáticas menores, que pasarán en la medida que vaya solucionando su ajuste material y emocional.
- Le duele y se queja de incompreensión de “los que se quedaron”. Se le pide comprenderlos y también comprenderse ella misma, en base a la distorsión de imágenes de “los que se fueron” y de “los que se quedaron”, tan manipulada por la dictadura.
- Frente al sentimiento de soledad se le invita a establecer y aceptar los contactos sociales incluso con antiguos amigos o familiares que apoyaron o ignoraron la dictadura.
- Se le pide que observe, que mire, que conozca, que perciba y ojalá se percate de sus juicios críticos, porque seguramente ella no comprende a “los que se quedaron”.
- El aislamiento le impedirá conocer el campo laboral, y debe conocerlo para orientar su búsqueda.
- Frente a sus angustias y miedo a desmayarse, se le pide no luchar por evitar tener angustia o miedo; que acepte o se deje atravesar por sus emociones, pero con actitud desafiante, que no la paralicen: “Hago lo que tengo que hacer con o sin angustia o miedo”.
- Al mismo tiempo recibe ayuda económica de las organizaciones solidarias y puede adquirir los muebles más necesarios.

- Progresivamente va haciendo vida de relaciones más intensa, sale con más soltura y activamente busca trabajo.
- Casi espontáneamente se da de alta, dice “ya sé cómo actuar y cómo llevar mi vida con antiguos y nuevos amigos”.

COMENTARIO

Creemos que María vivía realmente una situación límite y no una crisis. Sus reacciones emocionales no llegaron al límite del síntoma. No se usaron medicamentos ansiolíticos ni hipnóticos.

Pensamos que si bien se discutieron algunos conceptos como “distorsión de imágenes” y otros, lo fundamental fue la relación con su terapeuta, involucrado políticamente, y el no calificarla de enferma.

Se deduce así que la acción psicoterapéutica debe ser multifacética. La psicoterapia en sí apuntará a la zona o nivel que se presenta más dañado. Tiene que ser muy flexible. No es posible usar un esquema rígido, sino más bien se debe recurrir a los muchos elementos de cualquier técnica útil para cada caso.

La experiencia nos ha demostrado que las terapias breves y la terapia de crisis son las que mayores resultados han dado.

En conclusión, la psicoterapia del retorno escapa a los esquemas clásicos con los que hemos trabajado habitualmente; por ello “hemos hecho camino al andar”. Tal vez, porque en el país nunca antes nos habíamos abocado a la represión política, y entre sus formas la más masiva es el exilio-retorno.

En cada consultante no podemos dejar de considerar algunos aspectos:

1. El individuo:

- La edad. No es lo mismo salir o volver niño, adolescente o adulto.
- Características de su exilio. No es lo mismo vivir 5, 10 ó 15 años de exilio; no es lo mismo vivir en un país socialista o capitalista, de Europa o de América Latina; no es lo mismo salir o volver solo o casado, etc.
- Cómo y por qué vive así la experiencia del retorno. Durante el proceso terapéutico se intenta llegar a niveles comprensivo-dinámicos conectando sus respuestas actuales con el resto de su biografía y su anterior estilo defensivo. En el retornado la biografía no es un continuo. Esta es atravesada por el evento traumático que desvía su dirección vital, por lo menos en dos momentos: cuando sale al exilio y cuando retorna.

Como ya se dijo, la ruptura y reconstrucción de la red social, el rescate de su identidad, son momentos que siempre serán conflictivos y a veces dramáticos. Siendo estos aspectos los

centrales de la reinserción, son prácticamente sobrepasados por la situación económico-laboral, constituyéndose un círculo vicioso que es necesario romper. Al carecer de una red social se aísla, y un ser solitario que busca trabajo está destinado al fracaso.

2. Características personales:

Estructura de personalidad, patología de base si la hay, grado de vulnerabilidad, etc.

Así como se hacen evidentes o se acentúan rasgos de carácter que se transforman en conflictivos, de la misma manera se apoyan características positivas. Llegar a un equilibrio armónico, seguramente a un nuevo equilibrio y no al que tenía antes, es uno de los objetivos de la psicoterapia.

3. Red Social: ¿Cómo se estructura su red social?

- Nivel individual: incorporación en las medidas preventivas de salud mental para disminuir su fragilidad.
- Nivel familiar: conocer su historia familiar antes, durante y después del exilio; su situación familiar al retorno, si vive solo, casado, separado, etc.
- Nivel social: explorar círculo de amigos, familiares cercanos y lejanos.
- Nivel laboral: considerar posibilidades de insertarse en su oficio o en lo suyo.
- Nivel político: posibilidad de reinserción en su antiguo proyecto político. En este nivel tenemos la impresión que el desenlace de este proceso "psicoterapéutico" culmina con la reintegración a su antiguo proyecto socio-político, no en términos partidistas sino como compromiso activo frente a la justicia social, los derechos humanos, etc. Es como que ha quemado todas las etapas de reinserción, las elabora. Llega a una armonía consigo mismo y su entorno, en paz con su conciencia y su alma, que le permite retomar su proyecto político y adaptarse a las nuevas exigencias que su proyecto le pide. En estas condiciones, el reinicio de su actividad política puede favorecer el equilibrio de su salud mental.

Pero, nos ha llamado la atención que cuando este fenómeno se produce precozmente (recién llegado), antes de elaborar las etapas propias del proceso de reinserción, pareciera una respuesta defensiva (negación) frente a las dificultades que no supera. La necesidad de contacto y pertenencia es tan fuerte frente a la nueva realidad, que coge o pretende coger tan sólo de una mirada, que lo lleva a precipitarse en el proyecto político; a actuar "individualmente", con la consiguiente frustración y decepción. Queremos decir con esto que intercepta y reacciona en forma incongruente respecto a las conductas que sus compañeros emiten por protección y vivencia real de la situación represiva en el país.

SITUACION DE FAMILIA Y PAREJA

Eliana Morales

Terapeuta de Familia

I. TESTIMONIO DE RETORNO

Diego llega a consultar a CINTRAS porque se siente muy mal, ansioso y deprimido. Es un hombre de 47 años que se ve en muy mal estado físico, acusa pérdida importante de peso, según él más por falta de apetito que por carecer de comida.

Sus problemas económicos son importantes; trabaja muy ocasionalmente en construcción. No logra adaptarse a esta nueva forma de vida, encuentra raro el país y a su gente. Regresa del exilio a fines de 1989 junto a su esposa y 4 hijos todos nacidos en el exilio.

Se siente muy deprimido, sin ánimo, con pensamientos tristes y tendencia al llanto. Duerme muy poco. Sus problemas se han agravado con el inicio de un conflicto conyugal. Siente que ha perdido a su pareja, ella se manifiesta fría, dura y autoafirmativa: "Quiero libertad".

Se concluye: *Síndrome depresivo-ansioso*.

Se inicia tratamiento. A los tres meses reverbera sintomatología y llega desesperado por grave crisis conyugal, han llegado a golpearse, la mujer no quiere nada, ha separado pieza.

A continuación se explicita el contenido testimonial de ambos a medida que avanza la terapia de pareja:

Ella: Nos conocimos alrededor del 70. A mí me gustó de él su forma de ser líder, su forma de hablar y como influía en la gente; era fuerte. Yo trabajaba como auxiliar de enfermería en el Servicio Nacional de Salud. Los dos éramos activos participantes de un partido político y ahí lo vi como hablaba y me fascinaba, lo admiraba. El 73 los dos fuimos detenidos en distintas partes; a los pocos días me liberaron y él siguió preso por bastante tiempo.

El: Nosotros empezamos a pololear a poco tiempo de conocernos en el partido y pensábamos casarnos en algún momento. Cuando nos tomaron presos y ella quedó libre me iba a ver a la cárcel; eso nos unió más todavía. Cuando la vi en el partido me gustó, porque era bonita, bajita, delgadita, trabajadora, responsable; siempre he dicho que ella es inteligente, ahora me dice que yo la he tratado como una tonta, a lo mejor alguna vez lo hice, pero no es así.

Cuando caímos presos en el Estadio Nacional, no sabíamos que estábamos los dos allí. Salimos, pero a mí me volvieron a detener; estuve desaparecido un tiempo y sufrí las torturas más terribles, por suerte que a ella no la torturaron; me golpeaban, al punto de quebrarme el coxis, perdí la dentadura en la tortura; simulacro de fusilamiento, lanzarme al Mapocho. A mi familia la seguían. Cuando salí en libertad nos fuimos a la Argentina y eso nos hizo casarnos.

Ella: Nos fuimos al exilio y nos fue bien. A él no le costó ubicarse en lo laboral, la pega fue en construcción; yo dejé de trabajar para cuidar a los niños que fueron naciendo. Me acuerdo que en ese tiempo andábamos más o menos bien, él se dedicaba por entero al trabajo, yo lo atendía en la casa; me molestaba que se mostrara autoritario y castigador, más conmigo que con los niños. No era que me golpeará, sino que era esa cosa como que quedaba sola, mientras él sí tenía amigos y llegaba a la casa controlándome todo; a pesar de todo vivíamos en relativa armonía.

EI: Pero a veces salíamos a pescar con los niños.

Ella: Eso es verdad, pero sentía que no estábamos tan juntos y yo no tenía otra satisfacción que no fuera llevar bien la casa. Me faltaba el trabajo político y mi trabajo que me daba cierta independencia. Eso lo perdí en el exilio.

EI: Sí, lo reconozco; pero nuestra relación a pesar de todo no era penosa, no teníamos conflictos. Cuando se levanta el exilio decidimos volver.

Ella: Veníamos contentos: si nos había ido bien allá, cómo no nos iba a ir bien aquí, en nuestro país; los niños eran argentinos, nacieron allá los cuatro. Pero la realidad con que nos encontramos era muy diferente a lo imaginado.

Tuvimos que allegarnos a casa de una tía y empezaron los problemas.

EI: Mi búsqueda de trabajo, que yo pensaba que no me iba a costar, fracasó; no pude ejercer acá, porque no soy arquitecto. Allá yo hacía de todo, refacciones de interiores de casas. Tampoco pudimos al comienzo poner a los niños en el colegio por ser nacidos en Argentina y tuvimos que hacer cientos de trámites para eso.

Ella: Y ahí Diego comenzó a decaer, ya no era el hombre fuerte que yo admiraba; se puso quejumbroso, lo que me daba rabia, porque se puso más controlador y dominante y yo ya estaba trabajando en un pequeño café y trataba de hacerlo lo mejor posible. Yo me sentía mal que estuviese él tan derrotado, pero me seguía dando rabia, me puse contestadora, agresiva y él me ofendía, siempre tratándome de tonta, cuando yo le demostraba lo contrario. Me di cuenta que yo era capaz de hacer cosas sola, me rebelé.

EI: Fue terrible para mí, entré en una depresión, no veía salida. Me di cuenta que la estaba perdiendo también a ella y los niños eran testigos de mi derrota y de la violencia entre nosotros. En verdad, mi frustración era grande, mi trabajo sin poder realizarlo, todo era negativo, mi trabajo político tampoco lo hacía, todo lo que imaginábamos al venirnos no era así.

Niños: Los papás siempre pelearon allá, y acá ya es peor, sin remedio. Allá es verdad que a veces el papá nos sacaba a pasear a todos, echamos de menos ese tiempo y el país. Pareciera que ahora nos toca a nosotros el exilio, no conocíamos Chile, pero ya nos adaptaremos, nos va bien en el colegio. Pero lo terrible es ahora, se han llegado a golpear y la mamá se quiere separar, se fue a dormir con nosotros y le encontramos razón. Claro que ahora el papá es otro, no el de Argentina, está entregado.

Ella: El ha cambiado y es lo que más impotencia me da, me vigila, controla, está desconfiado, me ha humillado; yo ya aprendí la lección, intenté de todo. El cree que ahora tengo que olvidar todo porque está reconociendo y se está humillando. No lo soporto. Todo se acabó. Me resisto siquiera a pensarlo por los niños. ¡Cómo pudo pasar esto!, yo lo amaba, ahora sólo siento rabia, profunda pena, sé que puedo valerme, también me doy cuenta que para él será difícil, ha perdido todo. El hombre que yo quise está muerto, ¡qué pena siento!

II. ANALISIS Y ENFRENTAMIENTO TERAPEUTICO

Nos encontramos con Diego y Rosario en el momento en que la relación se quiebra; se percibe aniquilamiento mutuo, se encuentran en una espiral simétrica y agresiva.

Rosario se resiste a concurrir, la llamamos telefónicamente; se escucha una voz con marcado acento extranjero (argentino-centroamericano) autoafirmativo; sin embargo, hay algo en la entonación y en la latencia que hace que podamos señalarle la importancia del encuentro terapéutico, tomando sus mismas palabras “estamos demasiado mal”, “ya no se puede”.

En la entrevista de pareja definen el problema: cómo Diego es rechazado, pese a su continua y persistente expresión de asumir “culpas” tales como su antiguo autoritarismo, su descalificación respecto a la “ignorancia” de Rosario, las agresiones que le propinó debido a la actitud rebelde, autosuficiente y desenvuelta que ella tenía en lo social. Rosario no se considera ya pareja. Hay ausencia de vida sexual. Separados de hecho, hay actitudes mutuas agresivas. Diego muestra una profunda baja de su autoestima, se humilla, simultáneamente inicia una actitud desconfiada y agudiza la necesidad de control, lo que perturba a Rosario y le hace incrementar su actitud fría y distante.

Para interpretar el proceso de deterioro de la pareja, tenemos que trasladarnos al contexto histórico social e interno de esta familia.

Al inicio de la relación se definen como pareja y compañeros de trabajo político. La interacción se caracteriza por la valoración y “admiración” de ella hacia su compañero. Diego en su ámbito político tiene un alto status y como dirigente social buena capacidad de comunicación verbal. En esta estructura previa de pareja, Rosario tiene una posición complementaria e igualitaria, tanto en su rol y praxis política, como gratificación en su función laboral. No se han explicitado como proyecto de pareja trascendiendo en el tiempo. Pero lo ocurrido en el país necesariamente golpea los distintos niveles individuales y familiares; sufren ambos la detención y tortura. Esto los acerca más, resuelven casarse en momentos en que tienen que asumir el exilio. Se nos asemeja esta unión a los matrimonios de guerra; no queman las etapas del ciclo vital de pareja (simbiosis, unión, individuación, relación dialógica), están impulsados a esta decisión por la represión que viven.

Ya en el exilio (Argentina) se configura una pareja relacional en que Diego ocupa el rol instrumental económico, mantiene el hogar y comienza a desempeñar un papel de “jefe de hogar” (pater familia) con fuertes rasgos de autoritarismo y dominación.

Rosario se repliega al hogar, pasa de ser trabajadora en lo laboral, social y político a ser “servidora” en la casa. Este repliegue, que podría haber sido una decisión vital y trascendente en su autopercepción en un contexto socio-político normal, se transforma en una opción que marca la definición de la relación conyugal complementaria. La capacidad oratoria de Diego no la puede desarrollar en la actividad de compromiso, movido por la necesidad de establecimiento laboral, económico y de asentamiento como grupo familiar en suelo argentino. También allá se sufre persecución, quema sus fuerzas en proteger lo conseguido y a su familia. Sin embargo, esta capacidad “oratoria” se “envicia” al descargarla en el hogar frente a su mujer: la descalifica en cualquier tema, obligándola a escucharle “los largos discursos”. Rosario refuerza esta situación de ejercicio del poder no compartido, llevada por una parte a descargar sus energías en la maternidad (4 hijos), donde sublima no pocos impulsos agresivos, y por otra, al no tener familia en quien apoyarse y con quien dejar a sus hijos para trabajar. Esta situación la mantiene en un estado de ambivalencia: gratificada por la maternidad, por permanecer su pareja en un rol estimulante socialmente; sin embargo, sintiendo el “vacío” en la necesidad de trascender laboralmente y en su proyecto político. Era el costo que ella asumía para la adaptación y estabilidad del sistema familiar en el exilio.

Diego, por su parte, refuerza su rol “machista” haciendo vida social, recreándose en forma individual, con grupos de sus pares, ignorando la necesidad de compartir con su mujer (salían ocasionalmente como grupo familiar).

Se establece una relación complementaria rígida, donde ella ocupa la posición subalterna: él, autoritario y castigador (“padre castigador”, según ella), ella, definiendo su rol como mujer-madre, no compañera.

Así transcurren 16 años en el exilio. Rosario insiste en que ella asume el costo personal de repliegue en la satisfacción individual y funcionando como madre-dueña de casa. Compensa su “vacío” con el valor que implica ser protagonista del exilio.

Cuando se abren las fronteras, rápidamente deciden regresar; abandonan trabajo, casa, todo. Vienen embarazados de entusiasmo y con expectativas de reinsertarse rápidamente en lo laboral y social. Entienden que deben allegarse por corto tiempo a familiares, mientras encuentran trabajo y escuela para sus hijos, dos de ellos ya adolescentes. El primer tiempo lo soportan como “mal necesario”. Pero luego comienzan los problemas, no pueden independizarse, no logran trabajo, la figura de Diego comienza a decaer, se deprime. A Rosario le es más fácil, comienza a ayudar en un pequeño local, rápidamente toma el ritmo y llega a hacerse responsable del manejo.

Entonces su figura se hace fuerte, consolidada; se da cuenta que puede rescatar sus potencialidades laborales y esa estructura complementaria del exilio se triza, cambian los papeles. Ve a su compañero decaído que intenta seguir con el liderato instrumental en el ejercicio de la autoridad, que incrementa el rol y domina. Se amplifica el estilo relacional; Rosario se rebela, Diego insiste en mantener el juego relacional que antes tenían. Rosario se aleja y él más la busca y controla.

Se inicia una espiral de frustración y mutua agresión verbal y física; no se percatan que ambos son víctimas de un proceso político. No obtienen apoyo de redes sociales. Se vislumbra aniquilamiento. Es en este momento en que Rosario se retira definitivamente y se rompe la relación, abandona el dormitorio conyugal; se acerca a sus hijos, quienes vivían su propio exilio (habían abandonado sus vínculos del país de acogida de sus padres pero su tierra de nacimiento).

Diego se derrumba, persevera en la búsqueda de su mujer y asume la actitud de culpabilidad, sumiso y mendicante. Por otro lado, persiste en su tendencia a “disertar” sobre diferentes temas, tratándola de “ignorante”, forzándola a escucharlo; pareciera que la desafía a través de sus agresiones verbales, lo que la descontrola más; ella se pone cada día más intolerante, “fría y cortante”. Los hijos no toman partido, el padre se acerca a ellos y es bien recibido. Es en este momento cuando Diego solicita atención, cuando todo se ha perdido y se ha tornado un círculo interactivo pernicioso. Tampoco han podido reinsertarse en lo político, están solos.

¿Qué hicimos?

Primero, aceptamos y promovimos el relato desde la perspectiva de Diego no estando presente Rosario, siempre manejando la situación terapéutica desde lo racional.

Pareciera que Diego, en su intento de búsqueda terapéutica, está utilizando un último recurso para recuperar lo ya perdido. Vivenciamos el tipo de interacción que tiende a establecer: se muestra anhelante, reiterativo, exigente, agresivo.

Se observa muy bajo umbral de tolerancia a la frustración. Nos parece que este estilo de establecer interacción pudiera ser el que muestra en su hogar. Nos hace aparecer a su mujer como fría, dura e insinúa que ahora que él está débil ella se ha fortalecido. Reconoce un “pasado de exilio” en que él la dominaba: “tengo toda la culpa”.

Hacemos redefinición en el sentido de asumir el conflicto conyugal como un proceso en que no hay culpable único, como no hay víctima única. Tomamos actitud de continente de la catarsis de Diego frente a su sufrimiento, que abarca no sólo su pareja, sino el quiebre de expectativas del retorno.

Nos comunicamos telefónicamente con Rosario: se escucha una mujer autoafirmativa y reticente. Toleramos este momento y le aclaramos la necesidad de definir la situación. Le hacemos ver que entendemos su necesidad y que es importante, individual y familiarmente, elaborar la situación de crisis. Basta esta actitud del terapeuta para que ella se muestre dispuesta.

En la entrevista de pareja comprobamos nuestra hipótesis de relación complementaria rígida en el exilio, que fue relativamente adaptativa para mantener el sistema que establecen en la urgencia de la partida al exilio. El desajuste conyugal sobreviene en un momento de debilidad del sistema: al enfrentar el “desexilio” y el retorno, las reglas y estructura de poder que se habían establecido se quiebran; no toleran el cambio o reemplazo de roles. La “huida” de Rosario del lecho conyugal la entendemos como fuga existencial ante la escalada simétrica que lleva al aniquilamiento. La connotamos positivamente: “Ha servido para mantenerse como pareja parental y buscar salida”.

Rosario queda perpleja y dice: “Yo venía para ya separarnos, que él se convenza, lo quise mucho, ahora ya no sé”.

Para establecer un equilibrio en el sistema terapéutico, prescribimos entrevista individual con Rosario, ya que previamente lo hicimos con Diego. Acepta gustosa. En ésta, Rosario plantea su dolor, el quiebre de todas sus expectativas, el haber dejado Argentina donde pese a todo estaban bien, añorando Chile, pero obligados a no vivir en su propia patria, haber traído ahora a sus hijos a un exilio, afortunadamente son fuertes y no han tenido problemas para adaptarse. Este es un lado fuerte familiar, que habla muy bien de ellos como pareja que supo dar una imagen de la patria que no llevó a quiebre en los hijos.

Quiere iniciar un proceso terapéutico para rescatar las imágenes “perdidas” de ambos como personas.

Rosario ha cogido el mensaje terapéutico.

Se tienen seis entrevistas de pareja. Damos prescripciones y tareas:

Prescripciones a partir de una definición ambigua, las hacemos explícitas: estar separados, pero, como manifiestan deseos de elaborar la situación, deben regresar al dormitorio conyugal, definiendo claramente los límites parento-conyugal y filial, compartiendo una habitación con la prescripción de no realizar vida conyugal.

Otra prescripción fue amplificar la situación de separación terapéutica, quebrar las tendencias al involucramiento a partir de trivialidades. Comunicarse exclusivamente en relación con los manejos hogareños. Lo cumplen a satisfacción. La indicación de trasladar las energías a la autopercepción en las tareas de “qué pongo yo en esto”, “qué puedo hacer yo en esto”, lleva a tomar insight y quebrar la amplificación que ellos hacen de las conductas (más busca él, más se aleja ella; más duda él -controla entonces-, más se protege ella, etc.).

Se utiliza el desafío terapéutico de que es difícil cambiar, etc. al mismo tiempo que se dan tareas, previa explicitación de ambos que entregan la conducción al terapeuta. Se prohíbe la actividad sexual y al mismo tiempo se les instruye percatarse de la ausencia del otro y tomar conciencia que le elicitó la presencia del otro.

Al promediar la terapia observamos a un Diego y una Rosario que pueden conversar, se miran, se perciben mutuamente como personas, ya hay un objetivo logrado: que recuperen la

visión del otro como sujeto, ejerciten el respeto y la capacidad de escucharse. Dicen: “podemos soportarnos” y plantean deseos muy activos de continuar la terapia. Pese a seguir muy mal la búsqueda laboral (rechazo por PRAL), van uniendo sus percepciones del proceso en que se encuentran, se acercan a la interpretación del contexto y su proceso vital familiar.

Reconstruyen historia y presente.

En el momento de este informe refieren: “hay una tendencia a mejorar”; no hay discusiones, Diego ha quebrado el juego de buscarla y mostrarse dependiente, no ha necesitado de sus “discursos” obligándola a escucharlo. Ha comenzado a entenderla, a “demostrarle con hechos”; a ella le gusta. Ahora son más los días buenos. Han reiniciado relaciones sexuales. Están encontrándose.

TESTIMONIO INDIVIDUAL DE UN RETORNADO

Yolanda Muñoz

Psiquiatra

Después de pasados más o menos 4 años desde que retorné a Chile, luego de haberme creado un espacio a codazos y empujones en este “nuevo” país, puedo definir mi nuevo pequeño mundo con dos palabras: pobreza y soledad.

Pero estoy inserto. Tengo trabajo, unas escasas horas de trabajo. Lo que gano no me permite llegar a un nivel de vida con dignidad mínima, apenas con un semi-decoro.

Vivo independiente, ¡cuánta angustia me cuesta! Lo que gano es para pagar el arriendo donde vivo. Con frecuencia no me queda un centavo para comer y menos para transporte. Ahora soy un campeón en caminar cuerdas y cuerdas. Sin embargo, tengo una gran conquista: vivo solo, tengo privacidad. Después de la experiencia de vivir allegado, mi privacidad es intransable.

Tengo muy pocos amigos. De los de antes del exilio he rescatado dos; de los de después del exilio serán otros dos y aún los estoy conociendo.

En medio de mi soledad con frecuencia recuerdo el momento en que decidí volver a Chile: no sabía que me transformaría o caería en el “status” de retornado.

Recuerdo mi llegada: Después de 12 años de exilio vuelvo por fin a mi país. Me parece increíble haber estado lejos tanto tiempo, ya sólo me quedan 2 ó 3 horas de vuelo para llegar. Dentro de poco pasaremos la cordillera, creo que entonces me sentiré en Chile.

Con cierta tensión pasé todos los rituales de todos los aeropuertos: policía, aduana, etc. Sin embargo, no veía a nadie afuera; la verdad es que no podía ver, porque como herencia de la dictadura - entre tantas - este aeropuerto no permite ver quién llega o quién se va. Suprimieron las terrazas, las puertas son espejos, los aviones aterrizan muy lejos. O sea que podían detener o secuestrar a quién les diera la gana y si venía solo, nadie se enteraba. Así percibí la presencia de la dictadura al llegar a Chile. Muy pronto se haría sentir a toda orquesta, de manera macabra.

Me dirigí a la puerta de salida caminando como entre algodones; (mi corazón parecía que iba a reventar), alguien gritó mi nombre, era una hermana. Corrió a recibirme; me dio un abrazo eterno; lloraba sin consuelo. Por sobre mi hombro divisé a dos antiguas amigas muy queridas, las vi muy compungidas, estaban a punto de llorar. Me desconcerté un poco, yo sólo quería reírme a gritos, reírme con toda el alma y el cuerpo. Sentía deseos de saltar, agitar los brazos al cielo.

Tuve que hacer un gran esfuerzo por controlarme y creo que la emoción y la alegría las hacía llorar (pero si todos estábamos contentos ¿por qué no reírse?). A las tres las encontré muy envejecidas; me decían “estás igual”, yo tenía encima la misma cantidad de años que ellas.

En el camino a Santiago me iban mostrando todo lo nuevo desde 1973, yo miraba y no veía. Pregunté por toda la familia. Los mayores estaban viejos, los menores estaban adultos, algunos habían muerto. Los vivos estaban bien. Todos querían verme.

Quise descansar, dormir un poco, no pude, estaba sobrecitado. Constantemente, como en imágenes sobrepuestas, irrumpían escenas de mi casa y los amigos que había dejado en el otro país que me acogió por tantos años. Los veía de manera vívida, casi reales; con sus grandezas y sus bajezas, sin embargo ahora lo veía todo con cariño, comprendí que me sentía muy ligado a ellos, pero recién ahora comprendía cuánto. En el exilio se es extranjero siempre; extraño todo y a todos, tanto en la tristeza como en la alegría.

Durante la comida todos expresaban su alegría de que hubiera vuelto. Me explicaban lo que habían vivido, sus sufrimientos, sus luchas durante la dictadura. Al mismo tiempo, me decían que se alegraban de que yo no hubiera sufrido como ellos. Me preguntaban solamente la parte turística de mi país de exilio. Yo pensaba que era una suerte que no me preguntaran sobre mis sufrimientos de esos años, se habrían afligido por mí.

Después comprendí que no se les ocurrió que podría haber tenido algún problema o dolor, porque pensaban que el exilio era dorado, y su actitud correspondía a ese sentimiento tan ajeno a la realidad. Tal vez, por eso empecé a sentirme culpable, aun cuando traía mi corazón herido por la crueldad del exilio.

Casi todos los días me invitaban a distintas casas, se me confundía la gente. Me mostraban la ciudad con sus barrios nuevos, los caracoles, los nuevos centros comerciales, etc.

Me llamó la atención el alto nivel de confort y decoración en todas las casas que visité. Muchas cosas eran importadas y ese carácter lo señalaban como un éxito importante. Los veía tan contentos que creí que así compensaban sus sufrimientos (¿y los pobres cómo se compensaban?). Me mostraban el Chile consumista y lo cómodo que se sentían en él, era curioso.

Así pasé un par de meses en una vorágine de rostros antiguos y nuevos, calles, edificios, etc. No podía estabilizarme, quería absorberlo todo, rescatar el tiempo ausente. Necesitaba hacer un continuo desde que me fui y ahora que había vuelto, pero no podía. Afectivamente estaba lleno de sentimientos encontrados: alegría, tristeza, perplejidad, cariño, pero sobre todo nostalgia de lo que tenía y no encontraba, como mis antiguos amigos. A pesar de todo, creo que me sentía casi bien. Me ayudaban, sentía que me querían.

Progresivamente, en los meses siguientes ya no me sentía tan bien. Constatava experiencias, algunas previstas, pero otras incomprensibles. El 90% o más de los retornados, vivíamos allegados y estábamos cesantes. Esta experiencia es siempre difícil y penosa, porque nunca se tiene vida propia, por no querer molestar uno se siente limitado y tenso.

Empezaron a darme toda clase de consejos y aclaraciones: "porque no has estado aquí no puedes comprender nada", "tienes que aprender a vivir como nosotros lo hicimos en 16 años", "tú

vienes de afuera, los que nos quedamos sabemos como son las cosas”, etc. Ante esto, con rebeldía y tristeza quería preguntarles “¿y ustedes me comprenden a mí?”, pero me callaba.

A estas frases y muchas más, realmente descalificadoras, seguían las indicaciones de lo que tenía o debía hacer. “Debes ir a FASIC, PRAL, WUS, etc.” Me decían las calles, las micros que debía tomar. (Yo pensaba, ¿por dónde diablos pasará esa micro?).

Tenía necesidad de salir solo, pero cada salida era un peregrinaje: me perdía en las calles; me equivocaba de micro, tenía muy poco dinero; me daba pánico quedarme en la calle sin un centavo, aún no tenía la práctica de caminar 60 cuadras o más. En las calles miraba a la gente, tenía tantos deseos de encontrarme con alguien conocido, una cara amiga, pero nunca ocurrió. Buscaba a alguien y no sabía a quién.

En las distintas organizaciones solidarias me hacían una entrevista, me llenaban una planilla, ofrecían dinero de emergencia. A mí no me dieron, porque “había otros peor que yo”, porque yo tenía donde vivir por ahora y algo de dinero que me había dado mi familia. Pero lo que yo quería y necesitaba eran posibilidades de trabajo. Me sentía solo y desorientado. La gente que me había recibido hacía su vida normal y casi no los veía.

Encontraba a la gente tan distinta, no me gustaba como era, creo que sin darme cuenta empecé a evitarla. Pienso que los que me rodeaban sentían que al recibirme - y muy bien - la inserción era algo mecánico: “Llegó, se bajó del avión y se insertó”.

Cuando oigo la tan repetida frase “los que se fueron y nosotros los que nos quedamos”, lo que escucho es “los que lo pasaron bien y nosotros los que tuvimos que sufrir”, me hiere, me irrita, me margina. Los sentía egoístas, individualistas, competitivos. La peregrinación por las organizaciones solidarias y su trámite burocrático me hacía sentir a veces que no logran comprender al retornado, el que por pudor y dignidad no dice hasta dónde es su miseria humana; porque no sólo se trata de dinero. Sí, ya me sentía angustiado, dormía mal, muchas mañanas despertaba y no sabía dónde estaba, en qué casa, en qué país, cuál era mi quehacer ese día o no tenía nada que hacer; la angustia invadía todo, a mí y a mi entorno. Esperaba callado, temblando; no quería moverme, tenía miedo que me oyeran llorar y me dijeran “¿por qué te afliges, si tienes casa y comida gratis?”; ésta es una de las delicias de vivir de allegado.

Llevaba 8 meses viviendo de allegado, 8 meses cesante también. Con qué fuerzas surgía, entonces, en mi mente y mi alma mi casa, mi trabajo, mi comida, mis amigos que había dejado en el extranjero; me daba cuenta que ellos y los chilenos exiliados eran aún vínculos demasiado importantes, también lo eran mis pequeñas cosas materiales que no pude traer; y que lo que había construido para un mundo transitorio, en verdad, formaban parte de mí.

Una vez alguien dijo: “Los exiliados creen que los van a recibir con los brazos abiertos”, y yo digo: ¿por qué no? En el extranjero así lo hicieron, ¿no podríamos esperar lo mismo de los chilenos, nuestros compatriotas?

Pero al pensar en volver a irme, me invadía una sensación de gran derrota que anulaba el deseo de dejar nuevamente Chile.

Podía esperar cualquier cosa difícil o dolorosa al volver, pero nunca una marginación social y afectiva. Sólo puedo explicármelo en términos del daño global hecho por la dictadura que hizo que la gente llegue a relaciones humanas que implican esa marginación.

Con mayores o menores dificultades he logrado una infraestructura que aunque insuficiente, me permite vivir con cierta independencia. Pero me siento rechazado socialmente, sentimiento en parte subjetivo y también objetivo. He llegado a un momento en que soy yo quien rechaza el medio en que vivo. He dado una gran batalla con mis pares para sobrevivir; me ha dejado muchas heridas en el camino; algunas permanecen abiertas otras cicatrizaron con deformaciones irrecuperables.

Soy muy solitario, a veces agresivo, mi autoestima esta dañada. Ya no me interesa insertarme en esta sociedad que aún estoy conociendo. Mis amigos son retornados, hemos vivido lo mismo y nos comprendemos; nos unen los sufrimientos del exilio y del retorno.

Ya no me angustio tanto, acepto mi soledad y la asumo penosamente. He logrado insertarme, pero aún me siento distinto y distante de los que se quedaron. No tuve otra posibilidad y ya no busco otra mejor; acepto mi mundo de pobreza y soledad.

GRUPOS TERAPÉUTICOS DE REENCUENTRO

María Teresa Almarza
Psicóloga

I. ANTECEDENTES

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

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

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

1. Hacia una definición del desencuentro.

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

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

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

2. Elementos del desencuentro

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

a) El desencuentro se nutre de las diferencias culturales que existen entre los que regresan y quienes permanecieron en el país. Estas diferencias expresadas en costumbres o valores distintos, pueden conducir a discrepancias que fácilmente son percibidas como descalificaciones o agresiones al otro.

La experiencia de vida en una sociedad autoritaria, en la que por años el pluralismo y las diferentes visiones y aproximaciones a la realidad fueron estigmatizados, colabora sin duda con el desencuentro. A veces sucede que entre personas de estos dos grupos surge además la disputa acerca de cuál visión o enfoque es el más justo y adecuado y ya tenemos los materiales para el desencuentro.

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

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

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

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

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

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

3. Definición de Reencuentro

Puesto que planteamos y realizamos Grupos Terapéuticos de Reencuentro, nos aventuramos a proponer una definición.

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

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

II. POR QUE GRUPOS DE REENCUENTRO

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

Cuando las heridas o daños tienen tan directa relación con el proyecto social y político de las personas que los sufren, necesitan, a juicio nuestro, distintos niveles de reparación: el individual y el político-social. Más, aun, pensamos que en el caso concreto que nos ocupa, que se refiere a las consecuencias de la separación de cientos de miles de chilenos, la necesidad de espacios colectivos de reparación es más grande, debido a lo trágico de la escisión que la dictadura provocó en sus existencias.

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

III. LA EXPERIENCIA DE LOS GRUPOS

Pasemos ahora a conocer la experiencia y metodología de estos dos Grupos Terapéuticos de Reencuentro, y lo que descubrimos en ellos y con ellos.

1. Nuestros Objetivos

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

experiencias de dolor y pérdidas contenidas; y por último, dar la posibilidad de trabajar en grupo algunos problemas individuales.

2. ¿Cómo lo hicimos?

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

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

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

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

La metodología utilizada consistió en la adaptación de técnicas de dinámica grupal al trabajo terapéutico, técnicas psicoterapéuticas ya consagradas en la práctica clínica y técnicas que el conjunto del equipo ideó ex profeso. Las actividades realizadas en cada sesión fueron planificadas de acuerdo a la evaluación de la sesión anterior. Los logros y avances obtenidos y las dificultades que se presentaban en las dimensiones individual y de grupo, fueron elementos centrales para la planificación integral de la sesión siguiente y para la selección de las técnicas concretas a utilizar.

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

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

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

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

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

3. Desarrollo de Grupo

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

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

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

- La predominante participación inicial de retornados, en tanto los residentes permanentes permanecen en silencio o con una participación restringida, con menos asertividad en su conducta social.
- El “soltarse” de los residentes permanentes, que comienzan a expresar sus puntos de vista, sus experiencias, las realidades que debieron enfrentar y aún enfrentan.

b) Confrontación entre ambos grupos:

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

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

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

c) Otro proceso del desarrollo del grupo fue la autorregulación en los comentarios cuando un compañero intervenía en forma personal.

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

d) Los problemas personales se hacen colectivos.

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

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

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

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

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

a) La historia compartida y trágica:

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

En mayor o menor grado el advenimiento del régimen militar los pone en situación de peligro intenso, de riesgo de sobrevivencia a ellos o a sus familiares más directos. Algunos son detenidos y torturados. En otros casos, son ejecutadas o desaparecidas personas muy cercanas. Algunos se refugian en embajadas, otros salen al exterior como producto de conmutación de la pena de prisión por la de extrañamiento.

b) La historia que separa:

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

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

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

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

c) El miedo

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

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

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

d) La autoestima dañada

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

Destacamos como operó este daño en algunos de nuestros pacientes:

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

e) La soledad

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

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

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

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

IV. CONCLUSIONES

1. La realización de estos grupos terapéuticos nos sigue pareciendo una aproximación válida al problema del desencuentro entre estos dos sectores de chilenos, pues nos parece que esta modalidad terapéutica acoge una parte importante de los problemas del retornado.
2. Al finalizar estas experiencias, queda en evidencia que dentro de los grupos se genera un potencial de trabajo terapéutico más profundo, lo que no fue posible abordar por la brevedad del tiempo de duración previsto. En experiencias futuras, habrá que definir la opción a este respecto.
3. Se advierte la necesidad y la importancia de la creación y aumento de las redes sociales de apoyo a los retornados. Acciones terapéuticas de ese nivel consolidarán los logros de las terapias individuales, familiares y de grupo. Varios de los integrantes de estos grupos de reencuentro tienen la disposición y las condiciones para trabajar activamente al interior de estas redes para apoyar a otras personas que lo requieran.
4. Al interior del grupo, el equipo de terapeutas también asume la situación de dicotomía exilio-retorno versus residentes permanentes, y por lo tanto participa junto a los integrantes en el proceso del reencuentro, aprenden de las experiencias de otros, flexibilizan sus criterios y valoran el sentido educativo de la experiencia grupal.
5. Finalmente, el haber realizado estas experiencias, una entre mayo y septiembre de 1989, todavía en dictadura, y la otra en 1990, comenzada en septiembre de ese año, a seis meses de iniciado el proceso de transición a la democracia, nos permite decir que hubo un cambio importante que es la disminución del miedo. El miedo deja de ser un elemento omnipresente para las vidas de quienes formaron el último grupo, para la vida en general. El resto de los elementos y dinámicas permanece muy similar al anterior.