

Consejos para los responsables de las comunidades sobre las reacciones psicológicas y emocionales posibles

Bénédicte Berruyer-Lamoine, psicóloga.

1/ Importancia de la palabra:

Es menester que la gente pueda expresarse libremente, y durante el tiempo necesario, aunque tengan ustedes la impresión de que se repite siempre lo mismo y de que hay desorden. Es un medio normal de librarse del estrés, de hacer suya la información (permite volver a formular con sus propias palabras), de releer las situaciones y la historia, de tratar de comprender, de dar sentido a lo que se vivió y a lo que se vive actualmente.

2/ Reacciones emocionales previsibles:

la revelación de los hechos puede constituir un choque para algunas personas; pueden oír esa revelación como un choque, un ataque, contra su propia persona, su identidad, colectiva e individual. Entonces pueden poner en práctica actitudes defensivas (lo que se llama en psicología «mecanismos de defensa»):

-**La Sideración**, imposibilidad de reaccionar.

-**La negación**: «No, esto no es posible», porque no se puede imaginar.

-**La Cólera** (contra los responsables de la comunidad, contra los periodistas, contra las víctimas que «exageran» o «nos ponen en peligro», etc.). Como una manera de echar la «culpa» a otras personas.

3/Otras emociones:

-**Abatimiento, tristeza, decepción**. Esto se parece a un «trabajo del duelo». Sentimiento de haber «perdido» algo muy importante, un Ideal, una parte de Sí mismo.

-**Angustia; pérdida de las seguridades y de las certezas**: «¿Qué va a ser de nosotros? ¿Qué va a pasar?»

-**Vergüenza, sentimiento de culpa**: personas que hayan vivido los períodos mencionados en el informe, que no hayan visto problemas en la actitud del padre Finet, pueden posteriormente sentirse culpables, cómplices, con el sentimiento aun imaginario de haber «participado» en las desviaciones, o de haber permitido que se produjeran, de no haber hecho nada para impedirlos. Es importante acoger este sentimiento de culpa, que da testimonio de la manera en que un individuo vuelve a interrogar su propia actitud, su propio posicionamiento subjetivo. No hay que tratar enseguida de quitar la culpa («no te

preocupes, que no tienes nada que ver con eso»), lo que amenazaría con cortocircuitar ese trabajo personal.

Se puede sostener a la persona ayudándola a formular: «¿Qué piensas que podrías haber hecho en aquel momento? ¿Qué pensaste y sentiste entonces?». Esto también permite establecer una relación con la responsabilidad colectiva. Somos responsables juntos, podemos preguntarnos juntos e individualmente.

Todas estas reacciones emocionales son normales, pueden pasarle a la misma persona en distintos momentos. Pueden ser contradictorias (por ejemplo, alternancia de cólera y de autoacusación), y la evolución no es necesariamente lineal. Es importante dejar que las personas se expresen y autorizar la emoción. No hay ninguna conducta «adecuada» que se deba tener. No existe una «buena reacción». No hay ninguna «buena» o «mala» emoción. Se debe acoger cualquier reacción emocional. Es una primera etapa que luego les permitirá a las personas que avancen.

Lo que ayudará en una segunda fase será volver a planificar lo necesario para construir el futuro, seguir construyendo juntos la comunidad y volver a encontrar lo que nos reúne. Si no es posible enseguida, esto se puede rechazar, pero podemos ponerlo en perspectiva, como una manera de decir que las dificultades que vivimos nos permitirán ir más allá y renovarnos. Esto permite dar sentido. Y lo que tiene sentido ayuda a avanzar y a atravesar la dificultad.

4/ Debilitamiento particular de algunas personas

Algunas personas pueden resultar más frágiles que otras frente a la revelación de la verdad, a causa de su historia personal, vinculada o no con abusos sexuales en la infancia, por ejemplo, u otros tipos de violencia o de dominación, por ejemplo, en un contexto religioso. Se pueden despertar emociones y recuerdos antiguos, a veces muy antiguos. Siempre habrá que tener cuidado con la forma de hablar en grupo de las víctimas evocadas en el informe de la comisión, porque puede ser muy violento para alguien que vivió ese tipo de situación. Por ejemplo, si alguien reacciona en asamblea o en grupo con cólera contra las víctimas, como hemos visto en los mecanismos de defensa, podemos decir frente a todos: «Tienes derecho a estar enojad@ porque sufres y no comprendes lo que pasa. Pero las víctimas tienen derecho a nuestro respeto». Es importante que todos oigan.

Y por supuesto, será fundamental acoger a toda persona que necesite hablar de abusos o violencias que haya sufrido. Habrá que quedar atentos a señales de alerta, a gritos de ayuda, que no siempre se expresan clara y directamente.