

En tiempos de crisis

Ana María Arón Svigilsky, Ph.D.

“Porque estamos heridos, necesitamos sanarnos; necesitamos que los otros escuchen el relato de nuestras heridas, antes de que podamos avanzar y resolver los problemas”. (Braithwaite, John, 2001)

Nuestro país está atravesando una de las crisis sociales, que a juicio de muchos, es una de las más graves vividas desde que estamos en Democracia.

Una crisis es una situación de inestabilidad que genera desorganización y que se acompaña de emociones de angustia e incertidumbre. En este caso, una crisis gatillada por el malestar de la ciudadanía frente a las inequidades sociales y a la percepción de abusos y malos tratos en distintos ámbitos. Fue interesante constatar que distintos grupos de opinión, por primera vez estaban de acuerdo con la legitimidad de las protestas. Distintos colores políticos, distintos sectores profesionales, distintas regiones, distintas comunas, todos de acuerdo en que la desigualdad y la inequidad había sobrepasado el límite de lo tolerable.

Un estudio muy ingenioso realizado en la Universidad de Berkely por Paul Piff, uso el conocido juego “Metropoly” para estudiar lo que le sucede a las personas cuando están en una situación de ventaja en relación a otra. En ese experimento, se asignaba, al azar, a unos jugadores a una situación de reglas “normales” y a otros a una situación privilegiada, en que partían con el doble de dinero, podían tirar los dados el doble de veces y recibían doble “sueldo” al pasar por la caja. Se jugaba en parejas que provenían de grupos de estudiantes universitarios similares. Obviamente, después de 15 minutos de juego, el jugador que había partido de la situación aventajada tenía mucho más dinero y propiedades que su contraparte y era el ganador. Lo interesante fue que al pedirles que explicaran como se sentían con lo que habían hecho durante el juego, todos los “ganadores” justificaron su éxito y lo atribuyeron a sus capacidades, a su “buen ojo para el negocio”, a su capacidad de tomar riesgos. Ni uno solo mencionó que quizás su éxito se debía a las diferencias en el punto de partida.

El equipo de investigadores apunta en este estudio a la dificultad que tienen quienes viven una situación de privilegio, para percibir las situaciones de desventaja de otros, aun cuando eran evidentes. También destacan la facilidad para atribuir a talentos personales el propio éxito, invisibilizando las desiguales situaciones con que ambos habían partido, y también invisibilizando el malestar del “perdedor”, atribuyendo su fracaso a la “falta de talento”. Se parece un poco a lo que estamos viviendo. Quienes viven en situaciones de mayores ventajas tienen dificultad para percibir las

dificultades de quienes viven en situación de desventaja. Es un tema de “falta de sensibilidad social”, dificultad para registrar los malestares que nos son muy ajenos, no entender cabalmente qué es lo que significa un “trato digno”.

¿Y qué hacer frente a esta crisis? Como en todas las crisis sociales, que provocan turbulencias, acusar recibo del fuerte mensaje de malestar, recuperar la calma, y buscar un nuevo equilibrio y un nuevo trato. Cada uno desde el lugar que le corresponde, y con las herramientas que tiene.

Nos preocupan especialmente los niños y los más jóvenes. Dice nuestra experiencia y lo avala la literatura, que lo primera que hay que hacer es ocuparnos de la seguridad, luego, preocuparnos por recuperar la calma, y finalmente recuperar la confianza y la esperanza. La seguridad, la calma la confianza y la esperanza se ven amenazadas en situaciones de crisis y de inestabilidad social, especialmente cuando es acompañada de hechos violentos, que naturalmente asustan a los más pequeños...y a muchos mayores.

Cuidarnos para poder cuidar a otros

Dos lugares para lograrlos: la casa y la escuela. Dos ámbitos que debieran ser de contención y seguridad para los niños y jóvenes. Ambos contextos están a cargo de adultos, y el primer punto es “cuidarnos para poder cuidar a otros”.

Quizás lo primera sea entender que muchas de nuestras reacciones como adultos, independientemente de nuestra postura ideológica frente a los hechos, son reacciones biológicas, frente a una situación de emergencia que nos impacta, y que el cuerpo interpreta como peligro. Son reacciones involuntarias: taquicardia, sudoración, ansiedad, irritabilidad, dificultades para concentrarnos, olvidos, problemas para dormir, hiperalerta (“andar salton”). Cuando eso nos sucede, es importante encontrar situaciones que nos ayuden a recuperar la calma.

Los seres humanos tenemos un mecanismo maravilloso para recuperar la calma que es conversar con personas cercanas y de confianza. No sólo nos reasegura porque compartimos información, sino que además reafirma nuestro sentido de pertenencia, nos genera emociones positivas y todo eso tiene un efecto biológico: producimos oxitocina, que es la hormona del bienestar y de la calma. Cada uno sabe (o debiera saber) qué lo calma, para algunos será meditar, para otros, cantar o escuchar música, trotar, jardinear, estar en contacto con la naturaleza.

No podemos dejar de mencionar que hay cosas que nos dan una sensación momentánea de calma y que no son saludables, como el consumo en todas sus formas (alcohol y las sustancias adictivas), comer en exceso y otras. Es un enorme riesgo en situaciones de crisis, y por eso el factor de regulación social del grupo es tan importante.

Que hacer con los niños y los más jóvenes

Para los niños recuperar sus rutinas habituales es la primera forma de lograr la calma. Volver al colegio tiene que ver con recuperar esas rutinas. Eso no significa volver con el mismo nivel de exigencias, ya que es probable que los niños, post-crisis estén con mayores dificultades para atender en clases, concentrarse, rendir.

Y usar el espacio escolar para conversar. Conversar no sólo es contarles cosas a los niños sino escuchar lo que ellos tienen que decir, cuáles son sus preguntas, sus inquietudes, sus temores. Los que pueden hablar, conversando, los que no, dibujando, jugando, inventando historias.

Volvamos al estudio del “metropoli”. A propósito de esta crisis que estamos viviendo, y de los discursos que circulan en los medios y en las conversaciones familiares, es una excelente oportunidad para conversar con los niños acerca de las desigualdades: qué significa, cuando lo han sentido, cómo han reaccionado. Es en la escuela donde podemos empezar a sensibilizarnos sobre las desigualdades y los malos tratos, y comenzar a hablar sobre qué podemos hacer para abordarlos.

Hay un concepto muy hermoso en la Justicia Restaurativa que tiene que ver con la “sanación” de los conflictos sociales. De acuerdo a esta forma de justicia, todo delito, toda transgresión, no afecta sólo a quien lo comete y a las víctimas directas sino que al tejido social completo. En ese sentido, todos tenemos una parte de responsabilidad cuando se comete una falta. Cuando hay habido un daño, hay sufrimiento, y es necesario contar acerca de los sufrimientos, escuchar a todas las partes implicadas, antes de avanzar hacia una solución de los conflictos.

Quizás los niños más pequeños no puedan entender el conflicto social en toda su amplitud (¿quién lo hace?...), pero sí pueden entender los conflictos que les son más próximos y los sufrimientos involucrados. Eso podría ser la tónica en nuestros contextos escolares. Conversar acerca de los problemas de convivencia, en la lógica de la justicia restaurativa: que restaura a las víctimas de un conflicto, restaura a quienes han cometido una ofensa, y por sobre todo, restaura a toda la comunidad, con la participación de todos los involucrados (Braithwaite, 2001). Eso es avanzar hacia una comunidad inclusiva, participativa y sensible a los relatos de todas las partes. Como dice Chimamanda Adichie (2018), el “relato único” siempre es incompleto, y nos muestra sólo una parte de la realidad. Completarlo con la mirada de otros siempre enriquece la comprensión de las realidades, y nos hace más tolerantes, más flexibles, más empáticos y más compasivos.

Quizás esta crisis que estamos atravesando sea una oportunidad para empezar a conversar acerca de todos los relatos, a escuchar todos los cuentos, sensibilizarnos con todos los dolores y empezar a construir un mundo más justo.

Referencias

Braithwaite, John (2001) *Restorative Justice & Responsive Regulation (Studies in Crime and Public Policy)* Oxford University Press, New York, Oxford

Ngozi Adichie, Chimamanda (2018), *El peligro de la historia única*. Literatura Random House.

Piff, Paul (2013) *Does money make you mean?*, Conferencia TED