

# Acerca de Matar II

## El costo psicológico de Aprender a Matar

Por el teniente coronel (retirado), **Dave Grossman**

Traducción de **Roberto Hoyos**, marzo de 2007

### La fobia universal humana

Hoy sabemos que, en la mayoría de los casos, el temor a la muerte o a sufrir daño físico no es generalmente suficiente para manifestarse en sí mismo en una poderosa respuesta post-traumática. La sociedad moderna persigue el miedo a través de montañas rusas, películas de acción y horror, montañismo, salto del *bungee*, y muchos otros medios legales e ilegales. El miedo en sí es pocas veces una causa de trauma en nuestra cotidiana y pacífica existencia, pero enfrentarse a agresión interpersonal cercana es una experiencia traumatizante de una magnitud completamente diferente.

El manual de Diagnóstico y Estadística<sup>1</sup> de la Asociación Americana de Psiquiatría afirma que el desorden de estrés postraumático (PTSD, *Post-traumatic Stress Disorder*) "... puede ser especialmente severo o de larga duración cuando el estresante es de diseño humano (por ejemplo la tortura o la violación)." El DSM-III-R también nota que, "algunos estresantes frecuentemente causan el desorden (ejemplo, la tortura), y otros sólo la producen ocasionalmente (ejemplo, desastres naturales o accidentes automovilísticos)."

De tal forma que, 400,000 norteamericanos morirán lentas, repulsivas, horribles y prevenibles muertes este año, debido a los cigarrillos, pero eso no cambia generalmente su comportamiento. Sin embargo, la presencia de sólo un violador en serie o un asesino serial en una ciudad puede cambiar el comportamiento de toda la ciudad. Sólo la distante posibilidad de confrontación interpersonal nos preocupa más e influencia nuestro comportamiento más que la certeza estadística de una muerte lenta y repulsiva por cáncer.

Cuando hablo ante las audiencias me gusta preguntarles, "¿Cuál es la diferencia

---

<sup>1</sup> Nota del traductor: Diagnostic and Statistical Manual, DSM-IV es un manual para profesionales de la salud mental que incluye una lista de desórdenes mentales y el criterio para diagnosticarlos.

entre, (a) un tornado que despedaza tu casa y pone a tu familia y a ti en el hospital, y (b) alguien que entra en tu casa a la mitad de la noche, roba tu casa y te golpea con la pistola y te manda a ti y a tu familia al hospital?" Y la respuesta de la audiencia es siempre que uno es el "acto de Dios," y el otro es "personal." Y ese es el punto: es personal. Con énfasis en la palabra "persona" como en "humano."

Cuando serpientes, alturas, u obscuridad causan una reacción intensa de miedo en el individuo, se considera fobia, una disfunción, una anormalidad. Pero es muy natural y normal responder a un atacante, agresivo ser humano, con una respuesta en la escala fóbica. Esto puede muy bien ser "la fobia universal humana." Más que cualquier cosa en la vida, es el potencial de la declarada, intencional confrontación humana que tiene la más grande habilidad para cambiar e influenciar el comportamiento de los seres humanos.

Lo que eso significa para nosotros hoy día es que todo el cuerpo de psicología y psiquiatría, y toda la historia en este campo, todas, afirman que un soldado, un oficial de policía, un pacificador en la calle es infinitamente más efectivo al influenciar nuestro comportamiento que cualquier cantidad de bombas impersonales en el aire, sin importar cuán "inteligentes" sean esas bombas. Cualquier otra cosa es simplemente estar soñando. Psicológicamente, bombardeos aéreos o de artillería son efectivos, pero sólo en las líneas del frente cuando se combinan con la amenaza de ataque físico que usualmente sigue a tales bombardeos.

Es por eso que hubo bajas psiquiátricas en masa siguiendo a los bombardeos de artillería en la Primera Guerra Mundial, pero la estrategia de la Segunda Guerra de bombardear centros poblaciones fue sorprendentemente contraproducente en romper la voluntad del enemigo. Tales bombardeos sin el consiguiente asalto a corto alcance, o al menos la amenaza de tal asalto, son inefectivos y pueden incluso servir para inocular al enemigo y endurecer su voluntad y su determinación.

Esto por esto también que introducir unidades detrás del enemigo es infinitamente más importante y efectivo que los bombardeos más comprensivos detrás de las líneas o atrición en su frente. Vimos esto en los primeros años de la guerra de Corea, donde el ritmo de bajas psiquiátricas fue casi siete veces más alto que el promedio en la Segunda Guerra Mundial. Sólo cuando la guerra bajó de intensidad, las líneas se estabilizaron, y la amenaza de tener al enemigo en la retaguardia decreció, el promedio se fue abajo del de la Segunda Guerra (Gabriel, 1986). De nuevo, sólo el potencial para la cercana, ineludible, confrontación interpersonal es más efectiva y tiene un impacto mayor en el comportamiento humano que de hecho la presencia de la ineludible, muerte impersonal y la destrucción.

(Como un comentario aparte, quisiera hacer notar que por esto, tal como presenté en un artículo para la Fuerza Aérea, en Washington, D.C., en julio de 1998, "...con pocas, muy pocas excepciones, el castigo distante en la forma de bombardeos

aéreos es: psiquiátricamente falso, psicológicamente impotente, estratégicamente contraproducente, moralmente ruin, y probable que sea pronto ilegal." Creo que pueden imaginarse que no fui un invitado popular en esa fiesta.)

## **Resistencia para Matar**

Para verdaderamente comprender la naturaleza de la agresión y la violencia en el campo de batalla debemos primero reconocer que la mayoría de los participantes en combate próximo está literalmente "asustada fuera de sus casillas." Una vez que las balas empiecen a zumbar, y los combatientes se estrellen de cabeza en la "fobia universal humana," dejarán de pensar con sus cerebros anteriores (la parte del cerebro que nos hace humanos) y empezarán a pensar con el cerebro medio (aquella porción del cerebro que es indistinguible de aquella de un animal).

En situaciones de conflicto este primitivo procesamiento del cerebro medio puede ser observado en la existencia de una poderosa resistencia a matar a aquellos de nuestra propia especie. Animales con cuernos chocan sus cabezas entre sí en una forma relativamente inofensiva, y la piraña pelea con los suyos con coletazos, pero contra otras especies estas criaturas utilizan sus cuernos y dientes sin reserva. Este es un mecanismo esencial de supervivencia que prevé que una especie se destruya a sí misma durante rituales territoriales y de apareamiento.

Una revelación importante en el campo de la psicología militar es la observación de que la resistencia para matar a los de la misma especie también es un factor importante en el combate humano. El general brigadier S.L.A. Marshall primero observó esto su trabajo como historiador oficial del teatro de operaciones en la Segunda Guerra Mundial. Basado en sus entrevistas post-combate, Marshall concluyó en su libro, *Men Against Fire*, (1946, 1978), que solamente del 15 al 20 por ciento de los carabineros en la Segunda Guerra disparó sus armas contra un enemigo al descubierto. Armas clave, como los lanzallamas, usualmente dispararon. Armas servidas por un grupo, como la ametralladora, casi siempre dispararon. Y el disparar se incrementaría grandemente si un líder cerca demandaba que el soldado disparara. Pero, cuando se le dejaba a sus propios medios, la gran mayoría de los combatientes a lo largo de la historia parece que era incapaz, o no tenía la intención, de matar.

Los descubrimientos de Marshall han sido controversiales. Enfrentados con la preocupación escolástica acerca de la metodología de un investigador y sus conclusiones, el método científico involucra replicar la investigación. En el caso de Marshall, todo estudio disponible y paralelo, valida sus resultados básicos. La investigación de Ardant du Picq sobre los oficiales franceses en los 1860s y sus observaciones sorbe batallas antiguas (*Battle Studies*, 1946), las numerosas razones de Keegan y Holmes sobre cadencias de rito de argentinos en la Guerra de las Malvinas (*Acts of War*, 1985), los datos de Paddy Griffith sobre la extraordinariamente baja mortandad entre los regimientos napoleónicos y de la

Guerra Civil Norteamericana (*Battle Tactics of the American Civil War*, 1989), las reconstrucciones con láser de batallas históricas por parte del ejército británico, los estudios del FBI sobre oficiales que no disparaban entre los policías en los 50s y 60s, y otras numerosas observaciones anecdóticas e individuales, todas confirman la conclusión fundamental de Marshall de que los humanos no son, por naturaleza, asesinos. De hecho, desde una perspectiva psicológica, la historia de la guerra puede ser vista como una serie de sucesivos y más efectivos mecanismos y tácticas para forzar a los combatientes a sobreponerse a su resistencia a matar.

## **Sobreponiéndose a la Resistencia**

Para 1946 el ejército de EE.UU. había aceptado las conclusiones de Marshall. La oficina de investigación de recursos humanos del ejército de EE.UU. subsecuentemente fue pionera en una revolución de entrenamiento de combate en la cual eventualmente se reemplazaron los blancos y las dianas con un "condicionamiento" más profundo usando objetivos de silueta humana, más reales, apareciendo de sopetón que son derribados al ser disparados. Esta clase de poderoso condicionamiento operante es la única técnica que confiablemente influenciará al primitivo cerebro medio de un ser humano asustado. Los simulacros de incendio condicionan a niños asustados para que respondan reflexivamente durante un incendio. Condicionamiento en simuladores de vuelo permite que los pilotos asustados respondan reflexivamente a situaciones de emergencia. Aplicaciones similares y perfección de técnicas de condicionamiento incrementan el ritmo de fuego a aproximadamente 55 por ciento en Corea y a alrededor de 95 por ciento en Vietnam.

Mientras serví como profesor asistente de psicología en la academia militar de West Point, me fue dicho por mi jefe, Coronel Johnston Beach, que el programa de entrenamiento de puntería, con sus objetivos que salen de sopetón y un itinerario intrincado de refuerzo, fue identificado por B.F. Skinner, durante una visita a West Point, como un "ejemplo casi perfecto de condicionamiento operante."

Igualmente, ritmos de tiro alto resultado de técnicas de condicionamiento moderno pueden ser vistas en las observaciones de Holmes de fuego en las Malvinas, y datos del FBI sobre policías desde la introducción a escala nacional de técnicas modernas de condicionamiento a finales de los 60.

(Debo notar aquí que basé mi afirmación en la investigación de Marshall, y los exitosos mecanismos de la milicia de EE.UU. para burlar esa resistencia, en varios artículos de enciclopedias, y en mi colaboración revisada sobre "Agresión y Violencia" en el *Oxford Companion to American Military History* publicado en la primavera de 2000.)

## PTSD y el precio del condicionamiento

El extraordinariamente alto ritmo de fuego resultante de modernos procesos condicionantes fue un factor clave en nuestra habilidad para decir que nunca hemos perdido un enfrentamiento importante desde Vietnam. Pero condicionamiento que deroga tal poderosa resistencia innata tiene un enorme potencial para causar efectos psicológicos secundarios. Toda sociedad guerrera ha tenido un "ritual de purificación" para ayudar al guerrero que regresa para sobrellevar su "carga de sangre" y asegurarle que lo que hizo en combate estuvo "bien." En tribus primitivas esto generalmente involucra un baño ritual, una separación ritual (que sirve para tranquilizar y también como una sesión de "terapia de grupo"), y una ceremonia que recibe al guerrero de nuevo a la tribu. Rituales occidentales modernos tradicionalmente involucran una separación larga mientras marchan o navegan a casa, desfiles, monumentos, y la aceptación incondicional de la sociedad y la familia.

Después de Vietnam estos rituales de purificación fueron tornados de cabeza. El veterano que regresaba fue atacado y condenado de una forma sin precedentes. Los horrores tradicionales del combate fueron magnificados por modernas técnicas de condicionamiento, y esto combinado con la condena de la sociedad creó una circunstancia que resultó en 0.5 a 1.5 millones de casos o desorden de estrés post-traumático (PTSD) en los veteranos de Vietnam. Esta incidencia masiva de desórdenes psiquiátricos entre los veteranos de Vietnam resultó en el "descubrimiento" del PTSD, una condición que ahora sabemos siempre ocurrió como resultado de la guerra, pero nunca en tal cantidad.

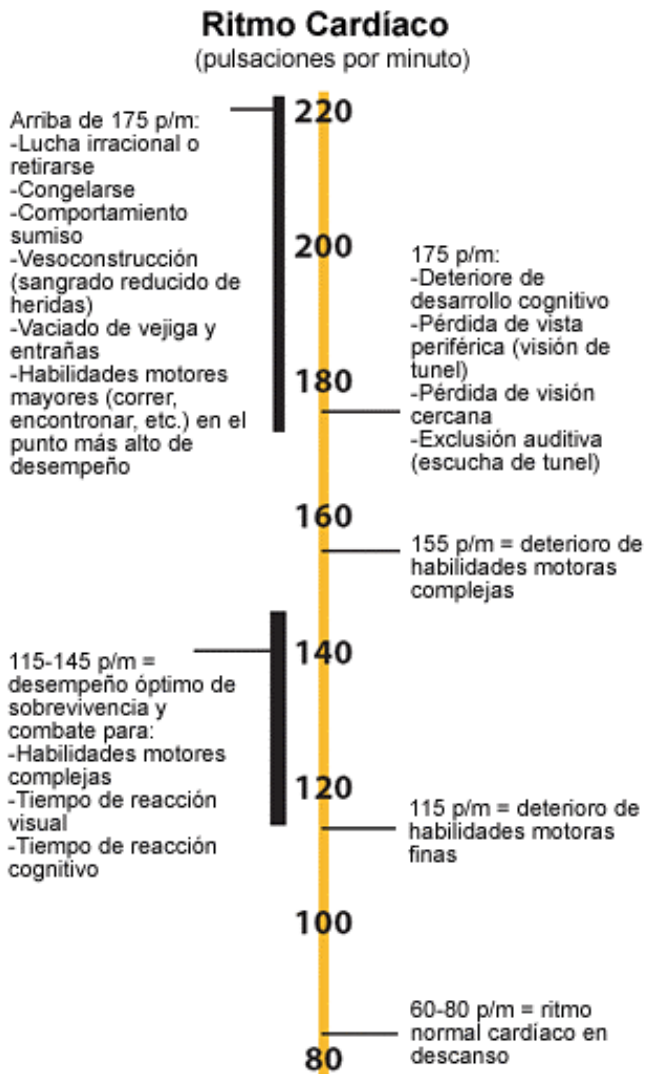
PTSD rara vez resulta en actos criminales violentos, y al regreso a la sociedad el receptor de condicionamiento militar moderno es, estadísticamente, menos propenso a cometer crímenes violentos que un no-veterano de la misma edad. La salvaguarda clave en este proceso parece ser la fuerte disciplina que un soldado interioriza con su entrenamiento militar.

(Cabe mencionar, que fui llamado como un consultor, y como un testigo experto para el gobierno de EE. UU., en el caso contra Timothy McVeigh en el bombarzo al edificio de la ciudad de Oklahoma. Parecía que la defensa iba a apelar que el entrenamiento militar de McVeigh y sus experiencias en la Guerra del Golfo eran "elementos atenuantes" que podrían ayudar a explicar su horrendo crimen, y fui capaz de refutar este argumento, obteniendo mucha información del Buró de Justicia, información estadística que demostró que el veterano que regresa es un miembro superior de la sociedad y es menos probable que sea encarcelado que un no-veterano de la misma edad y sexo.)

Sin embargo, con el advenimiento de juegos interactivos de "apunta u dispara" hay preocupación de que se conviertan en condicionamientos similares a los del ejército, pero sin la salvaguarda vital de la disciplina. Hay fuerte evidencia que indica que la aplicación indiscriminada de condicionamiento de combate en la

población civil como entretenimiento puede ser un factor en numerosísimos casos de crímenes violentos a escala mundial, incluyendo un incremento de siete veces en asaltos agravados per cápita en Estados Unidos desde 1956. De tal forma que, el último capítulo de la historia militar norteamericana puede estar ocurriendo en nuestras calles.

## Sólo la ansiedad está prohibida



### Efectos del incremento en el ritmo cardíaco causado por hormonas

Hasta ahora hemos observado que la agresión interpersonal a corto rango es, quizá, "la fobia universal humana," que puede resultar en un mayor grado de grado psicológico que posiblemente cualquier otra experiencia humana. Pero el más grande trauma puede estar ocurriendo después, como resultado del "secuestro" del cerebro anterior por parte del cerebro medio.

En una situación extrema de miedo el cerebro medio toma el control. Después parece haber un inmediato atajo neuronal al cerebro medio, que moviliza al cuerpo para la supervivencia en respuesta a cualquier cosa relacionada con el incidente traumático. Se incrementa el ritmo cardíaco, la respiración, y la transpiración y otras respuestas fisiológicas ocurrirán por la más mínima razón y a veces por ninguna razón en absoluto. Esto puede ser pensado como una forma poderosa de

condicionamiento Pavloviano asociativo, en el cual un grupo de estímulos neutrales ahora se han convertido en estímulos condicionantes que tocarán un poderoso "aprendizaje de un sólo ensayo," creando una respuesta condicionada en el sistema nervioso autónomo.

El tiempo puede ser un mecanismo valiosísimo de supervivencia. Cuando nuestros ancestros escuchaban el rugido del león tuvieron que pensar, si acaso por un milisegundo, "Oh, así que ése es un león, mejor corro." Subsecuentemente el proceso de ese estímulo (el rugido del león) ignorará al cerebro anterior y esencialmente irá directo de los oídos a los pies, salvando milisegundos y aumentando la probabilidad de supervivencia en el proceso. Incluso, no sólo el rugido del león, sino el olor del león, la naturaleza del terreno, aquél punto en la jungla, y aquella hora del día también pudieran ser procesados. Subsecuentemente los individuos ni siquiera saben qué los puso a correr, pero algo les causó ansiedad, hizo que su cabello se erizara, y provocó que se escabulleran de allí en silencio. Soldados en el combate aprenden pronto (si son tan afortunados para sobrevivir lo suficiente) a reaccionar reflexivamente a la más leve sospecha del sonido de la artillería, e incluso distinguir entre tipos de artillería y la variedad de respuestas requeridas para la supervivencia, todas sin siquiera usar el cerebro anterior.

Pero para aquellos de nosotros que no vivimos en el campo de batalla, o cazamos en la jungla, y salvo la excepción de experiencias menores como estufas calientes, las poderosas asociaciones involucradas en este "aprendizaje de un sólo ensayo" hacen de las experiencias algo extremadamente estresante. Me aventuraré a decir que nada preocupa más a seres humanos saludables que pensar que están perdiendo el control de sus mentes. El "secuestro" por parte del cerebro medio, el "cableado directo", o la "derogación" del cerebro anterior puede subsecuentemente resultar en reacciones fisiológicas erráticas e incontrolables. Incluso bajo las mejores condiciones esto puede a veces continuar hasta por un año luego de la situación traumatizante. Cuando esto ocurre las víctimas pueden verse grandemente estresadas por la sensación de que están perdiendo el control de sus mentes. Pero las "mejores condiciones" raramente ocurren naturalmente. Usualmente la reactividad fisiológica que ocurre causará que teman más incidentes, porque ellos "saben lo que va a pasar." De tal forma que su miedo y su reacción fisiológica se vuelven un círculo vicioso, una profecía que se cumple en la cual la ansiedad crea miedo y el miedo crea más ansiedad y así sucesivamente. Rápidamente el individuo empieza a manifestar una respuesta de desorden de estrés post-traumático.

En un intento para volver a ejercer control, o evitar estas reacciones, las víctimas intentarán (como muestra el DSM-IV): reprimir memorias; Evitar pensamientos, lugares, o actividades que les recuerden el incidente; 'hipercontrolan' sus emociones; limitas sus expresiones de emoción y afecto; y cesan las actividades que antes les causaban placer emocional. Este intenso esfuerzo por sobrecontrolar sus propias mentes y evitar estas temibles reacciones físicas resultarán en problemas para dormir porque lo que niegan en el día los confrontará en las noches. Experimentaran 'hipervigilancia' y reacciones espontáneas exageradas provocadas por ello. Sus emociones, prohibidas a seguir en un flujo constante, vendrán en arranques de ira y furia.

Pero no tiene por qué ser así. Sí, al principio, podemos enseñar a los sujetos a controlar sus reacciones fisiológicas, entonces pueden terminar este proceso de raíz, deteniendo este círculo vicioso de miedo y ansiedad antes de que los consuma. "Pero," decimos, "se le llama respuesta autonómica porque es 'automática,'" Sí, pero el puente entre el sistema nervioso somático y el autónomo es respirar, y un creciente cuerpo de investigación y experiencia en cuerpos policiales indica que si enseñamos a la víctima a controlar su respiración también pueden controlar sus reacciones físicas. (Esto está basado en información y retroalimentación ganada por entrenamiento de 20,000 oficiales en esta técnica en los últimos tres años) La técnica de respiración que se les enseña a los equipos SWAT, departamentos de policía, batallones de boinas verdes, y otras fuerzas de elite alrededor del mundo (algo referido como "respiración autogénica") consiste simplemente en una profunda respiración ventral: Respira en una cuenta de cuatro, aguanta por otros cuatro segundos, suelta a la cuenta de cuatro, aguanta por cuatro segundos, y repite tres veces.

No lo inventé yo, pero he estado enseñando esta técnica a practicantes de salud mental, milicia, fuerzas policiales, y a mi clase de psicología por cinco años ya. En un caso un joven estudiante que no había visto por varios años vino a mí en el supermercado con una historia que ansiaba contar. "Estuve en un accidente de tráfico," me dijo. "Mi coche se volcó, y quedé atrapado, con una pierna rota y un pulmón destrozado."

"¿Qué hiciste?" Pregunté.

"Me agarró pánico," dijo. "Y luego recordé lo que nos enseñó: 'respira, dos, tres, cuatro; mantén, dos, tres, cuatro; fuera, dos tres, cuatro; mantén, dos, tres, cuatro' y me empecé a calmar."

"¿Luego qué?"

"¿Qué mas podía hacer? Prendí el radio y esperé que alguien me sacara. Y así lo hicieron. Abrieron el coche y me sacaron y me dijeron que de haber querido salir en pánico me hubiera podido matar."

En una situación clínica un oficial de policía que sufría de un ataque cardíaco se sentó en una unidad de cuidados intensivos y le demostró al doctor cómo podía cortar sus pulsaciones a la mitad utilizando esta técnica. Alrededor del mundo esta técnica está siendo adoptada por organizaciones militares y policiales que se encuentran usándola y probando su utilidad inmediatamente antes y durante las más extremas de todas las circunstancias posibles. Y está siendo usada por practicantes de la salud mental después de situaciones estresantes para enseñar a los sobrevivientes a controlar sus respuestas físicas y prevenir el PTSD.

En la secuela de la masacre de Jonesboro en marzo de 1998, enseñé esta técnica a los profesionales de la salud mental y un clérigo que se habían reunido allí la primera noche. El plan era para mí conducir una breve sesión de información,

estableciendo el fundamento cognitivo de lo que vendría, incluyendo entrenamiento y ensayo de las técnicas de respiración. Los sobrevivientes serían separados en pequeños grupos y hablarían de sus experiencias, uno por uno. Durante esos momentos se permite todo menos ansiedad. Risas y lágrimas salieron, pero tan pronto comenzaban a mostrar ansiedad, usualmente manifiesta por hiperventilación, fueron hechos que pararan y empezaran a respirar. De tal forma que, los sobrevivientes de este terrible y trágico evento fueron capaces de confrontar sus memorias y emociones, mientras trabajan desde el principio para desafanarse de cualquier clase de respuesta fisiológica.

Al siguiente día, los profesionales de la salud mental, el clérigo, y los profesores condujeron sesiones con los niños, usando las mismas técnicas y las mismas reglas. Los resultados fueron muy buenos. Realmente no puedes medir el éxito bajo esas circunstancias, pero hubo respuestas inmediatas y positivas de consejeros y pacientes, y gran apoyo anecdótico por la técnica y su aplicación en esta circunstancia. En un caso, una mamá se quejó con un consejero que estaba tan ansiosa que no había podido dormir por dos noches. El consejero reportó que había hecho que ella hiciera un ciclo de respiración autogénica --tres respiraciones profundas-- y su siguiente respuesta, para su asombro, fue simplemente bostezar. También, no ha habido ningún suicidio relacionado con los disparos de Jonesboro, aunque ha habido muchos resultado de aquellas en Littleton, Colorado, y el bombazo del edificio de Oklahoma.

## **Estás tan enfermo como tus secretos**

Si entendemos que la "fobia universal humana" es de corto rango, agresión personal y que sistemáticamente permite a nuestros combatientes matar en combate, entonces también podemos empezar a entender que las agresiones de un enemigo humano resultarán en un trauma de tal magnitud que es como ningún humano podrá encontrar jamás. Si nunca has experimentado tal trauma, eres bienvenido a que trates de aplicarlo en los términos de tus propias experiencias y traumas, pero la realidad es que esto será fundamentalmente un ejercicio fallido.

Quizá uno de nuestros más grandes limitantes para tratar de identificarnos con la víctima de una agresión humana es el hecho de que no podemos sino ser influenciados por Hollywood. Le pregunto a mis audiencias o a mis clases de psicología, "¿Todo se vale en... qué?" Siempre responden, "la guerra y el amor." "Así es," respondo. "Verán, hay dos cosas sobre las cuales los hombres usualmente mentirán. Mentirán sobre lo que pasó en la cita del día anterior y mentirán sobre lo que les pasó en combate. Así que, eso significa que lo que creemos que pasa en el combate está de hecho, basado en 5,000 años ¿de qué?" Y la respuesta siempre es, "mentiras."

Así es, Hollywood nos miente, y no podemos más que ser influenciados por estas mentiras. Hay una gran variedad de profundamente penosas respuestas

fisiológicas y psicológicas a la agresión interpersonal cercana. Incluyen pérdida de control de esfínteres, pérdida sensorial, pérdida de control motor fino y complejo, y pérdida de memoria. Por ejemplo, en una investigación conducida durante la Segunda Guerra Mundial, un cuarto de todos los combatientes admitieron que se orinaron y defecaron en sus pantalones en el combate. (Esos son los que lo admiten. El número real puede ser bastante más alto.) Entre aquellos heridos, defecar y orinar es casi universal. Pero nunca lees acerca de eso en los libros o lo ves en las películas, ¿o sí? Aún así esto sólo es la punta del iceberg de mentiras y engaño que debemos enfrentar para examinar el impacto de la agresión interpersonal.

Para comprender lo que pasa por completo en un individuo en tales circunstancias, tenemos que entender que el sistema nervioso simpático se ha vuelto completamente ascendente, apagando todos los procesos parasimpáticos como la digestión. Además, y más importante, un individuo furioso o temeroso ha apagado su cerebro anterior, resultando en un cerebro medio poderoso, o ascendencia cerebral mamaria, que está exclusiva y absolutamente enfocada en una cosa: sobrevivir. Un resultado de esto es que el cerebro medio (que es un mecanismo relativamente simple, incapaz de engaño o transferencia) dice "¡Hey! ¡Algo muy malo acaba de pasar, averigua qué es y no dejes que ocurra de nuevo!" Claro que el cerebro medio no nos habla con palabras, sino más bien en arranques de emoción, y aquellas emociones son traducidas, casi siempre, en un sentimiento de "es mi culpa." Durante las sesiones informativas luego de la masacre de Jonesboro, muchos de los sobrevivientes (incluyendo niños de 11, 12 y 13 años) dijeron en un punto, "fue mi culpa." Y aquellos que se convencieron de que no era su culpa eran quienes habían compartido esa experiencia con ellos.

Quizá la respuesta más inmediata de todos es el común, inmediato, "instinto de supervivencia" y la reacción de intenso descanso después de incluso la muerte de un ser querido, que usualmente se articula así, "¡Ese pudo haber sido yo!" o, "¡Gracias a Dios que no fui yo!" El cerebro medio puede ser inmisericordemente lógico, así como es el intento de sobrevivir. Para ser capaz de ayudar a sobrevivir, primero debes sobrevivir tú mismo. Es como los pasajeros en un avión que, "En caso de pérdida de presión en la cabina," debe "... poner su propia máscara de oxígeno primero y luego asistir a cualquier niño pequeño viajando con usted." En un inmisericorde sistema lógico debes tener claro que para ayudar a tus hijos primero debes sobrevivir, con pocas excepciones, primero tú. Claro, después, este impulso egoísta puede resultar en sentimientos de culpa si no se trata.

Durante las sesiones iniciales para los maestros que sobrevivieron al tiroteo en Jonesboro, les dije: lo que sucedería, la obligación moral de participar, la necesidad de deslindar la memoria del evento con la ansiedad, el ejercicio de respiración que les ayudaría en este proceso y algunas otras cosas que tenían que saber. Una de las cosas que dije fue la pérdida de control de esfínteres, la pérdida de memoria, la pérdida sensorial, y estrechamiento de visión (visión de túnel) que eran muy comunes y perfectamente naturales. Luego les expliqué sobre la aceptación irracional de responsabilidad y la reacción humana de "Gracias a

Dios que no fui yo," después de presenciar muerte violenta. Luego de que les dije esto último, esta respuesta de "Gracias a Dios que no fui yo," y de haberles dicho que era una reacción perfectamente natural y común, muchos de estos maestros dejaron caer sus cabezas en sus brazos y empezaron a llorar incontrolablemente. Habían experimentado la intensa sensación de haber tenido su más profundo y oscuro secreto puesto sobre la mesa, sólo para encontrar que todos los demás también habían tenido ese mismo secreto en común, y que estaba bien. Era perfectamente normal. No había nada malo con ellos si se sentían así.

Quizá la mitad de la esencia de ayuda terapéutica es que sólo estás tan enfermo como tus secretos, y hasta que empecemos a atacar algunos de estos secretos nunca seremos capaces de ayudar por completo en el proceso de sanación. La otra mitad de la esencia de la ayuda puede ser que el dolor compartido es dolor dividido. Y los medios por los cuales este "compartir" puede ocurrir en un incidente crítico de grupo, es en sesiones, luego del trauma, en el cual el individuo dice lo que ocurrió y recibe aceptación, perdón y apoyo de sus compañeras víctimas.

## **Conclusión: Una aplicación del PTSD resultado de Matar**

Así que, hemos visto que hay una poderosa resistencia a matar en la mayoría de los seres humanos saludables. También hemos visto que organizaciones militares y policiales alrededor del mundo han iniciado un poderoso proceso condicionante, a través del entrenamiento militar, que ha permitido a los combatientes burlar esta resistencia. Un extraordinario porcentaje de tiro resultó de esto proceso en las tropas de Vietnam, tropas británicas en las Malvinas y entre modernos oficiales de policía.

Pero condicionamiento que deroga tal poderosa resistencia innata tiene un potencial enorme para una reacción psicológica negativa. Se ha notado que toda sociedad guerrera tiene un "ritual de purificación" para ayudar al guerrero que regresa para llevar su "culpa" y asegurarle que lo que hizo en combate estuvo "bien." En tribus primitivas esto generalmente involucra un baño ritual, una separación ritual (que sirve para calmar los ánimos y como "terapia de grupo"), y una ceremonia recibiendo al veterano de vuelta a la tribu. Los rituales modernos occidentales involucran una larga separación mientras se marcha o navega a casa, desfiles, monumentos, y la aceptación incondicional de la sociedad y la familia. Como fue notado anteriormente, después de Vietnam este ritual fue puesto de cabeza, y Norteamérica pago un precio trágico, donde cualquiera entre 0.5 y 1.5 millones de casos de PTSD ocurrió como consecuencia de esa guerra.

Un vital, aspecto antiguo de este "ritual de purificación", puede y ha sido, reintroducido desde Vietnam y ése es "la sesión informativa," conducida cada noche alrededor de la fogata. La introducción de combate las 24 horas durante

meses en la Primera Guerra Mundial creó un ambiente en el cual se volvió imposible para el soldado perpetuar este antiguo ritual nocturno. A través del siglo XX la oportunidad de conducir una sesión de procesamiento de las experiencias de combate desapareció del campo de batalla. La plática de grupo no es una nueva ocurrencia en el campo de batalla. La ausencia de ésta es lo que es nuevo, y ahora lo estamos reintroduciendo, este ritual antiguo, con un grado de experiencia sistemática y científica que no había ocurrido antes.

Ahora, hay una obligación moral, médica y legal para conducir estas sesiones de grupo. Estas sesiones deben incluir todos los individuos que estuvieron involucrados en el incidente crítico, o, si no es posible, individuos que estuvieron involucrados en incidentes similares. Cualquier organización que mande individuos a situaciones riesgosas, y especialmente aquélla que manda a humanos a participar de ese psicológicamente tóxico reino de la agresión interpersonal (que es, tal vez, la "fobia universal humana"), y que no conduce subsecuentemente una sesión está siendo moralmente, médicamente, y legalmente negligente.

Además, debe haber un ambiente donde no haya "secretos", ya que los perpetradores estarán "sólo tan enfermos como sus secretos." Eso significa, para lo mejor de nuestras habilidades, crear un ambiente de transparencia y rendición de cuentas en la cual no puedan ocurrir atrocidades o actos criminales, desde que estos son, en última instancia, "secretos" que casi siempre no pueden ser confesados y deben ser guardados a toda costa. El coronel Greg Belenke, un psiquiatra y jefe de uno de los equipos de combate al estrés en el Guerra del Golfo, ha definitivamente dicho que los actos criminales y las atrocidades son uno de los caminos más seguros al PTSD. PTSD puede ser visto como "el regalo que continua dando," ya que impacta no sólo a los perpetradores, sino también sus esposas e hijos en las décadas por venir (Belenke, 1996).

Rachel MacNair, en su investigación, ha encontrado que: "El asunto, 'Hubo ciertas cosas que hice en la milicia que no puedo decir a nadie,' fue un fuerte indicador de grupos que perpetraban en cualquier forma que lo viera. Cuando comparé aquellos que estuvieron directamente involucrados en la matanza de civiles o prisioneros con aquellos que presenciaron eso pero no estaban directamente involucrados, pero mataron en otros contextos (presumiblemente más en línea con combate tradicional), las dos cosas que se diferenciaban eran ellos y las pesadillas" (R.M. MacNair, comunicación personal, junio 15, 2000).

Esto quiere decir que las atrocidades, la matanza intencional de civiles y prisioneros, deben ser sistemáticamente erradicadas de nuestra forma de guerra, porque el precio de estos actos es muchísimo muy alto como para que sean tolerados en el más pequeño grado. Esto quiere decir que entramos en una era de transparencia y rendición de cuentas en todos los aspectos de quienes aplican la ley, mantienen la paz y quienes realizan operaciones de combate. Esto también dice algo acerca de aquellos a los que la sociedad llama para "estar en el peligro," para usar fuerza letal, y lidiar con agresión humana interpersonal. Estos individuos requieren apoyo psicológico tanto como requieren apoyo logístico, de

comunicaciones y médico. De tal forma, así como nuestra sociedad entra en la era post-Guerra Fría, los campos de la psiquiatría y psicología tienen mucho que contribuir para la continua evolución del combate, y para la evolución de nuestra civilización.

---

GROSSMAN, Dave, *On killing II: The psychological cost of learning to kill*, [http://www.killology.com/art\\_onkilling\\_phobia.htm](http://www.killology.com/art_onkilling_phobia.htm) [online, March 2007], Killology Research Group, 2000

CROZIER, Dave, *A killing mind: understanding the psychological effects on combat*, Fort Bliss, April 2006