

Boris Cyrulnik

Psicoterapia de Dios

La fe como resiliencia

Traducción de
Alfonso Díez

Herder

Título original: Psychotérapie de Dieu
Traducción: Alfonso Díez
Diseño de la cubierta: Melina Belén Agostini

© 2017, Odile Jacob, París
© 2026, Herder Editorial, S. L., Barcelona

ISBN: 978-84-254-5505-6

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.cedro.org).

Imprenta:
Depósito legal: B-

Impreso en España - Printed in Spain

Herder
www.herdereditorial.com

ÍNDICE

PREFACIO. DIOS PSICOTERAPEUTA

O EL APEGO A DIOS	11
1. DE LA ANGUSTIA AL ÉXTASIS, CONSOLACIÓN DIVINA	13
2. BIOLOGÍA DEL ALMA	21
3. EROTISMO DE LA MUERTE INMINENTE	27
4. LAS ALMAS ATORMENTADAS. UNA NEUROLOGÍA	33
5. EL NIÑO ACCEDE A DIOS PORQUE HABLA Y PORQUE AMA A AQUELLOS QUE LE HABLAN	39
6. EL DUELO Y LA ACTIVACIÓN DEL APEGO	47
7. LA NECESIDAD DE DIOS Y LA PÉRDIDA	53
8. LA TEORÍA DE LA MENTE. LEER EN EL ALMA DE LOS OTROS	61

9. CÓMO SERÍA EL MUNDO SI NO TUVIÉRAMOS PALABRAS PARA VERLO	69
10. CUANDO CAMBIA EL GUSTO DEL MUNDO	75
11. FE, IMAGEN PARENTAL Y SINGULARIDAD	81
12. EL DESPERTAR DE LA FE CON LA EDAD	87
13. EL APEGO AL DIOS QUE CASTIGA	97
14. CUANDO LA PROHIBICIÓN ES UNA ESTRUCTURA AFECTIVA, EL CASTIGO ES TRANQUILIZADOR ...	103
15. EL ENUNCIADO DE LA LEY CIRCUITA EL CEREBRO, LOS TABÚES ALIMENTARIOS UNEN AL GRUPO	109
16. SE ENCUENTRA UNO CON DIOS COMO HA APRENDIDO A AMAR	117
17. VALOR MORAL DEL SUFRIMIENTO Y DE LA CULPABILIDAD	123
18. LA ELABORACIÓN MENTAL MODIFICA EL CEREBRO	129
19. INCERTIDUMBRES CULTURALES Y EXTREMISMOS RELIGIOSOS	133
20. LA ESPIRITUALIDAD NO CAE DEL CIELO	143
21. DIOS HA MUERTO, VIVA DIOS	149

22. VIVIR Y AMAR EN UN MUNDO SIN DIOS	161
23. AMOR REVOLUCIONARIO Y APEGO CONSERVADOR	171
24. MUNDIALIZACIÓN Y BÚSQUEDA DE DIOS	177
25. RELIGIÓN, AMOR Y ODIO DE LA MÚSICA	183
26. CREENCIAS Y FALSAS CREENCIAS	193
27. EL SEXO Y LOS DIOSES	205
28. EL AMANECER DE LA ESPIRITUALIDAD	225
29. LAS MIGRACIONES DE DIOS	231
30. DILUCIÓN DE DIOS EN OCCIDENTE	239
31. DESENLACE	243
CONCLUSIÓN. LA VÍA DE DIOS	253

Prefacio

Dios psicoterapeuta o el apego a Dios

Seis viejecitos de 12 años que habían sido niños soldado, habían visto la muerte, se codearon con ella y quizás incluso habían dado muerte. Estos niños envejecieron de golpe. En algunos meses, las arrugas de la preocupación se abrieron en sus frentes. Sus ojos ya no reían y sus mandíbulas cerradas endurecían sus rostros. Un viejecito sonriente, con sus hoyuelos en las mejillas, me dijo que la guerra del Congo había acabado y que ahora quería convertirse en un futbolista o un chófer de esos coches magníficos de las ONG de Goma. Se parecía a mi nieto, salvo por su piel negra. Otro viejecito me pidió que le explicara por qué solo se encontraba bien en la iglesia. «Veo todo el rato imágenes que me dan miedo. Pero, cuando entro en una iglesia, solo veo cosas bonitas». Los viejecitos tristes asentían, cosa que divertía mucho al futbolista-chófer.¹

Fui incapaz de responder, vi la decepción de aquellos niños malnutridos, los abandoné en su sufrimiento, no supe explicarles por qué el hecho de entrar en una iglesia podía sanar un trauma, calmar una angustia y borrar las imágenes del horror.

1 B. Cyrulnik, Misión Unicef, República Democrática del Congo, septiembre de 2010.

Con 14 años, Elie Wiesel fue arrastrado a un infierno en el que la realidad se había vuelto loca: ¡Auschwitz! Al regresar del mundo de los muertos, le fue imposible hablar, mientras que una fuerza íntima le empujaba a dar su testimonio. A su alrededor oía: «¿Quién es este Dios que ha dejado que esto ocurriera?».² Algunos de sus allegados perdieron la fe: «Si Dios existiera, no lo hubiera permitido». El adolescente sobrevivía con un desgarró íntimo, ya que su fe persistía, atravesada por una pregunta punzante: «¿Por qué lo ha permitido?». Fue así como comprendió que Dios sufría ya que el mal existe: «Dios padece después de Auschwitz, tengo tanta necesidad de él».

¿Podemos ignorar hoy a siete mil millones de seres humanos que se dirigen a Él todos los días, sienten su proximidad afectiva, temen su juicio y se reúnen en magníficos lugares de culto llamados iglesias, mezquitas, sinagogas y otros templos?

¿Podríamos intentar entender por qué esta necesidad fundamental deriva tan a menudo hacia un lenguaje totalitario que petrifica las almas y, en nombre del amor al prójimo, se convierte a veces en odio hacia el Otro?

He tenido que hacer una investigación para responder a estos niños y decirles que este libro podría esclarecer aquello que, en el alma humana, teje el apego a Dios.

2 H. Jonas, *Le concept de Dieu après Auschwitz*, París, Rivages, 1994 [trad. cast.: «El concepto de Dios después de Auschwitz. Una voz judía», en H. Jonas, *Pensar sobre Dios y otros ensayos*, Barcelona, Herder, 2012].

I

De la angustia al éxtasis, consolación divina

Trescientos mil niños sufren por haber sido soldados y se hacen las mismas preguntas: «¿Por qué me arrastraron a esta pesadilla? ¿Por qué soy tan desgraciado? ¿Por qué no viene Dios en nuestra ayuda?».

El fenómeno de los niños soldado siempre ha existido, pero desde el año 2000 se considera un crimen de guerra.¹ Durante milenios, cuando la guerra era la forma más habitual de socialización, se armaba a los niños, se utilizaba a las niñas y los adultos suspiraban: «La guerra es cruel». Los cadetes napoleónicos de 14 a 16 años fueron los últimos soldados del Emperador. La guerra de Secesión de los Estados Unidos (1861-1865) consumió a un gran número de niños. Los chiquillos de París, durante la Comuna (1871), fueron convertidos en héroes, es decir, sacrificados. Los nazis enviaron a la masacre definitiva (1945) a miles de niños fanatizados por la escuela. En Nepal, en Oriente próximo, en Nicaragua, en Colombia, cientos de miles de niños fueron sacrificados para defender una causa que fue rápidamente olvidada.

Algunos niños soldado, arrancados de sus familias y de sus pueblos, fueron sometidos a educadores que los aterrizaraban. A veces encontraron en estos grupos armados una

1 Unicef, *Convención internacional sobre los derechos del niño*, 20 de noviembre de 1989.

relación de apego que les daba seguridad, o incluso vivieron la fanatización como una aventura excitante. Otros experimentaron la fiebre de la entrega personal hasta el punto de desear morir por una causa que se les había inculcado. La mayoría se desilusionó al ver a la muerte de cerca y recuperaron la memoria de su más tierna niñez, cuando su madre era su primera base de seguridad y cuando su padre enmarcaba, mediante su autoridad, el desarrollo del pequeño. El terror reactivaba la necesidad de apego: «Cuando estábamos tumbados en el suelo y los obuses silbaban a nuestro alrededor, mis pensamientos me llevaban a mi hogar, a mi casa, a todos los que había dejado atrás [...], me culpaba [...], fui un estúpido al dejar a mi familia. [...] Dios mío, cómo me habría gustado que mi padre me viniera a buscar».²

Cuando la utopía se hunde y cuando lo real nos aterra, somos capaces de reactivar el recuerdo de un momento feliz en el que estábamos protegidos por nuestra afectuosa familia.

Estos niños enrolados en la guerra de Secesión, en la Comuna de París, el nazismo o el yihadismo, están eufóricos por el gran proyecto que les proponen los adultos. Pero cuando lo real les golpea, la mayoría de estos pequeños soldados reactivan el recuerdo de los momentos felices en los que estaban protegidos por los brazos de su madre, bajo la autoridad de su padre. ¿Es necesario un susto, una pérdida, para que el apego tenga un efecto tranquilizador? En un contexto normal, en el que el apego siempre está ahí, adquiere un efecto adormecedor. Pero cuando un acontecimiento causa una alarma o un sentimiento de pérdida, el dispositivo afectivo reactiva el recuerdo de los apegos felices.³

2 «Diario del joven Elisha Stockwell, al día siguiente de la batalla de Shiloh (Guerra de Secesión 1861-1865)», en M. Pignot (dir.), *L'enfant-soldat, XIXe-XXIe siècle. Une approche critique*, París, Armand Colin, 2012, p. 47.

3 R. Kobak, «The emotional dynamics of disruptions in attachment relationships: implications for theory, research and clinical intervention», en J. Cassidy,

Esto explica por qué un niño que nunca ha sido querido no puede reactivar el recuerdo de una felicidad que no ha tenido nunca. Todo susto o pérdida despierta en su memoria la soledad y el abandono. No puede volver a encontrar el Paraíso perdido ya que nunca estuvo allí. En su memoria, solo hay la angustia del vacío en un mundo en el que todo es terrorífico.

Un niño que ha estado en los brazos tranquilizadores de una madre afectuosa ha aprendido a soportar su partida cuando, de forma inevitable, ella se ausenta. Le basta con llenar el vacío momentáneo con un dibujo que la representa o con un trapo, un osito que la evoca. La falta de madre es el origen de su creatividad, a condición de que, en su recuerdo, haya un rastro de su madre tranquilizador. Sin embargo, no todo está perdido cuando un niño ha sido abandonado de forma precoz. A pesar de las grandes dificultades que esto causa, basta con que tenga un sustituto afectivo para poder reactivar el recuerdo del momento feliz. Por este motivo los niños dañados por la guerra raramente reproducen la violencia, a condición de haber estado antes en un entorno seguro: «Casi siempre, se vuelven pacifistas o militantes por la paz».⁴

La educación consiste en impregnar en la memoria de nuestros niños algunos momentos felices, luego hay que ponerlos a prueba separándolos de forma momentánea de su base tranquilizadora. Cuando, inevitablemente, llegue el momento difícil de toda existencia, el niño habrá adquirido un factor de protección: «Estoy armado para la vida —dicen—, soy amable porque fui amado, solo tengo que buscar una mano tendida». La aptitud de la creatividad que surge de una pérdida, ¿se debe quizás a esta fuerza venida del fondo

P. R. Shaver (eds.), *Handbook of Attachment. Theory, Research, and Clinical Applications*, Nueva York, The Guilford Press, 1999, p. 29.

⁴ F. Ameur, «Les enfants-combattants de la guerre de Secession», en M. Pignot (dir.), *L'enfant-soldat, XIXe-XXIe siècle. Une approche critique*, op. cit., pp. 48 y 49.

de nosotros mismos impregnada por una figura de apego? «Sé que hay una fuerza por encima de mí, sé que me protege». ¿Es esta la razón por la cual el sentimiento de Dios se asocia normalmente al amor y a la protección? Este poder sobrenatural que vela por nosotros y nos castiga, ¿funciona como una imagen parental?

Tomé el ejemplo de los niños soldado del Congo a quienes, en el momento mismo de su reclutamiento, se los traumatiza. Podría haber hablado de otros niños soldado estafados por utopías criminales, como las Juventudes Hitlerianas o la Cruzada de los niños (1212), que fueron hasta Jerusalén a pie para recuperar la tumba de Cristo. De hecho, se trataba de un grupo de pobres que fueron el origen de un mito formidable. Hoy en día, los yihadistas usan a los niños para hacer bombas. Los supervivientes, muy alterados, se refugian en mezquitas o en lugares de oración para tranquilizarse e intentar volver a la vida. Otros no lo consiguen y quedan tocados para siempre. No obstante, algunos evitan el trauma cuando alguien les tiende la mano.

Su evolución en direcciones distintas depende de la coordinación de una huella afectiva íntima que se armoniza con una estructura social o espiritual, una familia de acogida, una mezquita, una iglesia o un patronazgo laico. Esta transacción entre la memoria inscrita en su cerebro y una institución que estructura su entorno les ayuda a retomar un nuevo desarrollo después de la agonía psíquica. Esta es la definición de resiliencia.

El grave desgarró de estos niños heridos activa un apego a Dios: «Solo me siento bien en la iglesia», me decía el pequeño congolés de rostro trágico. «Me encanta ir a la mezquita y sentirme rodeado de gente, durante la plegaria», me explicaba un joven palestino. «Las Juventudes Hitlerianas me hicieron feliz», me confesaba una rubia de ojos azules. «Yo era muy infeliz en mi casa porque mis padres se

peleaban todos los días. Cuando fui admitido en los pioneros empecé a vivir en el éxtasis de construir el comunismo», me explicaba un joven rumano que pasó su infancia en un palacio del rey Michel, convertido en centro de formación cerca de Constanza, en la época de Gheorghui-Dej.

Estos testimonios me plantean algunos problemas:

- Cuando se es desgraciado, un solo encuentro puede cambiarlo todo, a condición de que nuestra estructura mental sea lo suficientemente flexible como para evolucionar. No debe quedar fijada por una repetición neurótica en la que el sujeto reproduce sin cesar la misma relación.
- Además, nuestro entorno debe disponer a nuestro alrededor posibilidades de encuentro con personas e instituciones.
- Estos encuentros nos transforman porque nos proponen una trascendencia que puede ser sagrada, laica o profana como el comunismo.

Entonces, ¿se puede pasar de la angustia al éxtasis?⁵ El sentimiento de Dios, ¿estaría inducido por una lucha victoriosa contra la angustia? Sufrimos, nos crispamos, nos oponemos con todas nuestras fuerzas a las desgracias de la vida y de golpe, como cuando soltamos una goma elástica, basculamos hasta la situación opuesta y experimentamos un éxtasis. A menudo cito el ejemplo de un pastor protestante en la Resistencia durante la Segunda Guerra Mundial. Tomó el tren para ir a una ciudad vecina, pero el convoy se detuvo en medio del campo. El ejército alemán rodeó los vagones. Los soldados subieron por ambos extremos. El pastor experi-

5 P. Janet, *De l'angoisse à l'extase*, París, Société Pierre Janet y CNRS, 1975 [trad. cast.: *De la angustia al éxtasis*, Ciudad de México, FCE, 1991].

mentó una violenta angustia porque sabía que en su maleta había una libreta con las direcciones de la red de resistentes. Oyó el sonido de las puertas y las órdenes de los soldados que se acercaban. Sabía que le detendrían, lo torturarían y que sus amigos morirían por su culpa. La angustia le corroía el estómago y, cuando la puerta de su compartimento se abrió, de pronto experimentó un cambio de humor y lo detuvieron en pleno éxtasis.

Este vuelco emocional no siempre es provocado por una lucha contra la angustia. Recuerdo a una adolescente que deambulaba por su habitación ensayando su examen final de bachillerato. Agobiada por el aburrimiento, se tumbó en la cama para relajarse un poco y sintió de golpe una agradable sensación en su vientre. Esta emoción creció hasta tal punto de que la joven se sorprendió pensando: «¡Dios existe!». En su familia nadie se preocupaba por estas cosas, no iban a misa y la religión no formaba parte de sus vidas. Los padres aceptaron la afirmación de la adolescente que, transformada, empezó a disfrutar trabajando, saliendo y frecuentando la parroquia, donde se reflexionaba acerca del mundo metafísico.

Recibí en mi casa a un sacerdote que, curiosamente, a petición de su jerarquía, vino a pedirme un certificado diciendo que él no era un pedófilo. Su rostro tenía la frescura de los creyentes: ojos abiertos como platos, sonrisa encantadora en las antípodas del rostro de los ansiosos. Este hombre, muy útil en orfanatos de la India y en África, me explicó que nunca había sentido angustia y que, al contrario, sentía tal alegría de vivir que era feliz de compartirla.

En todos estos casos, el impulso psicoafectivo da al sujeto la impresión de acceder a una dimensión superior. El mundo real, el de la materia, es poca cosa comparado con el descubrimiento repentino de una fuerza sobrenatural. No hay palabras para designar esta euforia. Entonces se dice

«Dios», «Alá», «Y» o «...». A menudo no se dice nada porque nuestras palabras no están pensadas para indicar cosas más allá de los segmentos de lo real o para dar forma a una idea. Pero ¿qué palabra podría dar forma verbal a algo indecible sentido intensamente?

«Madeleine [...] encuentra en las representaciones que ella se hace de su unión con Dios una alegría intensa, extraordinaria». Dice: «Mis goces empezaron durante mi juventud [...] a la edad de 11 años [...] delicias inexplicables, voluptuosidades inexplicables que no tengo fuerza para soportar».⁶

Éric-Emmanuel Schmitt se perdió en el Hoggar durante una excursión. Solo, desorientado y sin víveres, sin refugio para afrontar la gélida noche, va a morir. No obstante, siente en su interior una fuerza ardiente que crece, una alegría extática. «¿Por qué no llamarlo Dios?»⁷ ¿Su reacción emocional se parece a la del pastor protestante en quien el arresto y la proximidad de la muerte provocaron un éxtasis?

Jean-Claude Guillebaud redescubrió su cristiandad de forma apacible. Este gran reportero, testigo de tragedias humanas, estaba cansado del sufrimiento que veía en su trabajo. «Había todas las razones del mundo para estar desesperado. Y, sin embargo, de ellos aprendí la esperanza».⁸ De la forma más serena del mundo regresó a la cristiandad y encontró una actitud constructiva. ¿Se parece su reacción emocional a la de la adolescente que se tranquiliza al descubrir a Dios durante su siesta?

6 *Ibid.*, pp. 88 y 89.

7 É.-E. Schmitt, *La nuit de feu*, París, Albin Michel, 2015.

8 J.-C. Guillebaud, *Cómo he vuelto a ser cristiano*, Salamanca/Madrid, PPC Editorial, 2008.

Biología del alma

El éxtasis puede desencadenarse tanto mediante una sustancia química como mediante una representación mental. La cortisona provoca a veces una dulce euforia en la que todas las percepciones quedan aguzadas. El cielo es más azul, la brisa más fragante, el cantar de las gaviotas es agradable, un gran bienestar físico hace del mundo una maravilla. Nada ha cambiado en la historia o el contexto de la persona, pero su forma de ver el mundo bajo los efectos de la sustancia le da una coloración afectiva deliciosa.

Este poder de la química para que sintamos goces inesperados lo utilizan los consumidores de paraísos artificiales o los sacerdotes mexicanos. El peyote, planta alucinógena, modifica la sensación que tenemos de nuestro cuerpo y nos da la impresión de acceder a la consciencia de otro mundo. Los sacerdotes mexicanos se servían de él durante los sacrificios humanos para acercarse a la verdad: «El sacrificado, muerto, alza el vuelo hacia al cielo y ve a su Dios cara a cara».¹

Curiosamente, esta modificación de la percepción del mundo se explica por el descubrimiento de otro mundo, el metafísico. Hay muchas sustancias que provocan modificaciones de la consciencia. Las anfetaminas causan una

1 M. Graulich, *El sacrificio humano entre los Aztecas*, Ciudad de México, FCE, 2016.