



El Dr. Zeirith Rojas Alfaro. Psiquiatra (1926-2019)

Apuntes “in memoriam”



Dr. Albam Brenes Chacón

Psicólogo Clínico

*A*lgunos lo llamaban Dr. Rojas, por respeto a su investidura profesional. Otros lo llamábamos Don Zeirith, por respeto a la dignidad que inspiraba.

Lllamarlo por su nombre de pila nos hubiera parecido una altanera descortesía; una falta de inteligencia emocional y social manifiesta al no reciprocár el siempre cortés y respetuoso trato que él solía darle a todas las personas que le rodeaban, sin importar la “fama, fortuna y abolengo” (o la ausencia de tales atributos) de su interlocutor.

Llegar a convertirse en alguien tan respetable y respetado no fue una casualidad. Sucedió porque él fue capaz de seguir el mismo camino de esfuerzo y trabajo duro, que marcaron muchos costarricenses que hoy admiramos. El de esos compatriotas que se esforzaron por no desaprovechar ni uno solo de los recursos disponibles, en su deseo de alcanzar sus metas iniciales y las demás que se plantearon después.

En su caso particular, comenzó por sacar todo el provecho posible de nuestro sistema educativo público, completando la educación primaria en la Escuela Juan Rudín y la secundaria el Liceo de Costa Rica, siempre como estudiante de “Matrícula de Honor”. Además, después de obtener su Bachillerato en el Liceo en 1943, decidió estudiar Teneduría de Libros en una escuela comercial, eventualmente para poder trabajar, sostenerse y ahorrar mientras se conseguían los recursos para seguir la carrera de medicina en el extranjero, ya que aun no se ofrecía en el país.

Luego, con el apoyo moral y económico de su padre (un apoyo que siempre reconoció y agradeció), en 1945 se fue para Estados Unidos, sin experiencia de viajes ni de idiomas extranjeros, lo que significaba un obstáculo adicional. Pero eso no le impidió completar los estudios de pre-medicina en la Universidad de Loyola del Sur, en Nueva Orleans. Luego, tras haber terminado esa parte, decidió continuar sus estudios médicos propiamente dichos en la Universidad

Autónoma de México, los cuales terminó en 1957.

Ese año, ya casado y con hijos, regresó a su patria, donde tras cumplir los trámites de rigor en el país, comenzó a trabajar como médico general. Más adelante, entre 1960 y 1962 terminó su Residencia en Psiquiatría y se convirtió en especialista en esa área, con rango de Médico Asistente en el hoy llamado Hospital Nacional Psiquiátrico.

Ya desde entonces se hizo evidente su deseo de practicar una psiquiatría distinta, especial, que fuera más allá de la simple prescripción de psicofármacos, que en esa época de todas formas debían ser limitados y escasos nuestro país.

Quizás también por eso fue que desde el principio mostró especial interés por fortalecer su papel como psicoterapeuta, igual que algunos de sus compañeros en el Hospital. Entre estos estaba el Dr. Gonzalo Adis Castro, un Psicólogo Clínico que también era nuevo en la institución, y que ya tenía una sólida formación psicoterapéutica adquirida en California. Las afinidades profesionales y personales de ellos fueron tantas, que llegaron a forjar una amistad personal de muchas décadas.

Precisamente por su buen desempeño como psicoterapeuta, la Dirección del Hospital le consiguió una beca para recibir -en Estados Unidos- una capacitación especializada en psicoterapia de grupos y psicodrama, a cargo de grandes

personajes de ese campo como Jacobo L. Moreno, Eric Berne, y algunos discípulos de ambos.

Esa capacitación lo convirtió en el pionero en Costa Rica del trabajo psicoterapéutico con grupos, y le añadió una dimensión docente a su quehacer profesional. Lo llevó a convertirse en Maestro por el resto de su vida, dando clases a estudiantes de medicina, psiquiatría y psicología, y escribiendo con frecuencia sobre temas académicos.

No hay duda de que con un entrenamiento tan serio, y una forma de ser tan sensible y accesible, Don Zeirith también estaba destinado a convertirse en un gran psicoterapeuta en general y no solo de grupos.

Muchas personas podrían atestiguarlo, comenzando por colegas y alumnos que en algún momento fueron pacientes suyos, o que le refirieron casos de allegados personales porque sabían que él podría ayudarlos mejor que otros psicoterapeutas.

A veces atendía a esas personas en el hospital; otras en un consultorio privado que tenía junto a su casa en pleno San José. Y nadie me va a refutar si digo que no fueron pocas las personas que atendió *ad honorem*, porque ser generoso y preocupado por cuestiones sociales también era parte de su vida.

Por eso no es extraño que tanta gente lamentara su partida el 7 de Abril del





2019, a sus 90 y tantos años, cuando todavía mostraba una creatividad y agudeza mental mejor que la de muchas personas notablemente más jóvenes.

Por eso es que psiquiatras y psicólogos, además de otros profesionales, le rindieron diferentes homenajes en vida, aunque él ya se hubiera alejado de ciertos medios laborales.

Por eso es que todos los que tuvimos la suerte de conocerlo un poco más de cerca, conservamos siempre un recuerdo cariñoso de él, y junto con sus familiares más queridos también sufrimos grandemente su partida.

Aunque todos los que le extrañamos hoy, podemos entender perfectamente que quien tanto ha trabajado, tanto se ha ganado su descanso.

Por si alguien pensara que exagero con lo que he dicho hasta el momento, aclaro que todo eso -y más- lo atestigüé personalmente mientras fui Residente de Psicología Clínica en el Hospital Nacional Psiquiátrico, de 1974 a 1976. Luego lo reafirmé tras años de relacionarme con Don Zeirith en calidad de exalumno suyo, como siempre me sentí, aunque él me honrara tratándome como su colega psicoterapeuta.

De hecho, me resultaba muy difícil dejar de verme como su alumno si para él era tan difícil dejar de ser maestro.

Por ejemplo, recuerdo haber estado presente varias veces cuando en algún pasillo del Hospital se topaban Don Zeirith y Don Gonzalo Adis, quien para entonces ya era mi principal maestro y mentor. Sabía que por ser ellos amigos personales rara vez se limitaban a un simple saludo, y que por la forma de ser de ambos siempre evitaban las conversaciones superficiales. Por tanto, si me mantenía en silencio y poniendo el máximo de atención, siempre era posible aprender algo de ellos. Para suerte mía, siendo ambos tan generosos con sus conocimientos, casi siempre ocurría que me comentaban o preguntaban algo que me daba más aprendizajes de los que podía imaginar.

También aprendí de él de una manera más directa, como cuando fue mi profesor en Psicoterapia de Grupos, uno de sus cursos favoritos en ese entonces. O cuando fue mi Supervisor Clínico en algunos casos de psicoterapia individual mientras fui Residente.

Pero creo que más aprendí en las tantas ocasiones en que fue mi interlocutor, pues gracias a sus palabras y su ejemplo entendí que podía mejorar mi quehacer profesional si me esforzaba por ser una persona polifacética como él lo era.

Y es que Don Zeirith fue polifacético en muchos sentidos. Altamente creativo, sabía combinar muy bien sus aficiones e intereses artísticos con su trabajo profesional.



Por ejemplo, nunca olvidaré una clase suya sobre los conocidos “mecanismos de defensa” que propone la Teoría Psicoanalítica, en la que fue explicando cada mecanismo con un fragmento musical tomado de canciones populares de Latinoamérica. ¡Todavía me cuesta imaginar cuánto tardó preparando la grabación para esa clase!

También, a propósito de su gusto por la música y la literatura, siempre recuerdo un escrito suyo publicado en los años 70 en la Revista Cúpula del Hospital Nacional Psiquiátrico, con el título de “Un cuento olvidado de la Biblia”. Los personajes de ese cuento eran los diferentes instrumentos musicales recién creados por Dios, que trataban de ponerse de acuerdo para hacer melodías. Cuando por fin lo lograron, primero crearon la alegría con los sonidos, y luego crearon la tristeza con su silencio. ¡Una bellísima alegoría de los estados anímicos del ser humano y del poder de la música!

Su creatividad era tanta que su interés personal por muchas otras formas de arte, de muchas maneras matizaba su práctica psicoterapéutica. Lo supe por los ejercicios que hacíamos en sus clases, y por algunos pacientes suyos que por un motivo u otro tuve la oportunidad de conocer años después.

Al respecto, recuerdo a un conocido mío que fue su paciente durante un buen tiempo, y llegó a apasionarse por la literatura y particularmente la poesía.

Otro que participó en uno de sus grupos de Psicodrama, me describió la actitud de Don Zeirith en ese trabajo como la de un director de teatro o de orquesta.

Y también recuerdo a cierto ejecutivo de empresas que viajaba mucho por cuestiones de trabajo y se aburría en recepciones y en cuartos de hotel, pero después de ser su paciente llegó a convertirse en pintor aficionado y visitante regular de los museos de arte de los sitios donde viajaba, cosa que antes no hacía.

Era como si su propia forma de ser, sus intereses y aficiones, traspasaran “la piel emocional” de las personas que le rodeaban, parientes, amigos o pacientes. Como si su tarea fuera ayudar a la gente a encontrar su propio sonido, su propia melodía, y su propio color y estilo. A entender su propia forma de ver el mundo y sus circunstancias personales.

No sé hasta qué punto él se percataba de su propia influencia sobre muchas personas. Y de ser así, no creo que eso le envaneciera innecesariamente.

Porque lo recuerdo humilde, introspectivo, muy atento al sentido y consecuencias de sus propias palabras, habladas o escritas. Incapaz de adoptar poses grandilocuentes, y por eso sumamente inspirador. Con una voz suave; como un cantante de coro que no pretende ser solista, sino armonizar con los demás.



En fin, lo recuerdo como un hombre de familia en primera instancia. Psicoterapeuta y maestro en una segunda instancia. Y en una tercera instancia, artista que busca su crecimiento personal y espiritual, disfrutando y divulgando la belleza.

Puede que él no se imaginara que viviría los noventa y pico años que vivió, pero dudo que haya desperdiciado alguno de esos años vividos. Alguien tan activo y creativo, creo yo, no tenía tiempo para preocuparse por el número de años que le quedaban por vivir, o por la herencia que dejaría para sus seres queridos.

De hecho, él debía suponer que la principal herencia que podía dejarles era su ejemplo de trabajo continuo para llegar a ser buenas personas en todo sentido. Y ese legado se los había adelantando poco a poco con el paso de los años. Afortunadamente pudo irse de este mundo habiendo constatado que sus hijos se convirtieron en personas de bien, capaces de vivir siguiendo ese ejemplo que les legó.

Quisiera pensar que lo mismo sucedió con algunos de sus alumnos, que hemos tratado de conducir nuestra vida personal y profesional siguiendo sus enseñanzas directas e indirectas. Esos alumnos que estamos conscientes de que debemos seguir trabajando con su legado, si es que queremos algún día ser dignos de volver a compartir con él donde sea que esté.

Curiosamente, mientras trato de terminar estos apuntes, viene a mi mente “La última súplica”, el bello poema del costarricense Max Jiménez:

*“¡Abrid más ese hueco!
¿No veis que allí no cabe lo que ha
sido mi vida?
Abrid más esa tierra, tal vez a mí me
llegue la compañía de un eco...
Para tanto que he amado, para tan
largo sueño,
¿no veis que es muy pequeño?”*

Se me ocurre que Don Zeirith, entre tantas cosas bellas que escribió, pudo haber escrito algo similar.

O al menos pensar: “Carambas... estoy de acuerdo con Max Jiménez. Yo desearía eso mismo”

San José, Agosto del 2019
albam.brenes@gmail.com