

# Me ha traumatado.... ¿Qué me pasa?

## Querido lector o querida lectora

Primero, quisiéramos felicitarte por tu interés en un tema tan delicado. Porque no es fácil de enfrentar este tema del "trauma", requiere cierta valentía. Es así, traumas dan susto, te hacen sentir impotente y vulnerable. Sin embargo, pasan frecuentemente, sobre todo en nuestro medio de mucha pobreza y violencia. Generalmente, la gente prefiere no hablar sobre este tema, olvidarlo para siempre como si nada hubiera pasado. Sería bonito, pero no es posible. Tarde o temprano vienen ciertos recuerdos a la mente, tienes pesadillas, no puedes concentrarte o controlarte, ya no aguantas un determinado olor o sonido. No sabes lo que te pasa.

Al parecer, no hay materiales e instituciones que informan sobre este tema, sin embargo existen algunos pocos. Por ejemplo, en este librito queremos explicar, qué pasa interiormente a causa de un evento traumático. A través de las historias de Alicia, Jaime y Margarita puedes aprender algo de ti mismo/a. Comprendiendo tus procesos y conflictos emocionales, ayuda a recuperar tu paz y tranquilidad interior. Además, esperamos que este mini-libro te apoye a comprender a otras personas traumatadas.

En nuestro alrededor, muchas veces escuchamos una historia anecdótica -por ejemplo sobre un asalto- y nos reímos. Claro, es chistosa, como no. Finalmente no ha sido tanto, siempre hay cosas peores. Pero en realidad, la experiencia misma ha sido muy fea y angustiante. La persona afectada guarda su vivencia en un rincón de su corazón, no comparte lo que realmente siente adentro, se queda sola y a veces desesperada. Tal vez, no quiere molestar a sus parientes o amigos. Tal vez no encuentra a ninguna persona, quien realmente está dispuesta a escuchar.

Somos un pueblo de sobrevivientes; pese a los golpes de la vida disponemos de varios recursos personales, sociales y culturales. Hay que reconocer esta parte positiva y extraordinaria también. Es un hecho, que un suceso traumático choca, afecta nuestro equilibrio emocional y nos marca, pero sabemos sobrevivir. Sin embargo, no se trata solamente de sobrevivir, sino también de vivir bien después del suceso traumático, sin tantas repercusiones. Ojala, que este librito te sirva en la comprensión y recuperación de tu seguridad, valorización y confianza, con respecto a ti mismo/a y a las demás personas.

## ¿Qué es un trauma?

Para comprender lo qué es un trauma psicológico, es importante tomar en cuenta que no vivimos encerrados en una burbuja flotando por el aire. Al contrario, desde hace mucho tiempo vivimos en una sociedad violenta, con alta inestabilidad laboral, política y económica, con constantes preocupaciones, conflictos dentro de la familia, peleas en la calle, etc. Estas circunstancias difíciles perjudican nuestra salud. Son factores que

- absorben nuestros recursos,
- producen un estrés diario y
- aumentan nuestra vulnerabilidad.

En este contexto, frecuentemente surgen pequeñas y grandes catástrofes, ciertos eventos que pasan de imprevisto, rápido, y que nos dan un susto tremendo. ¿Quién de nosotros no ha experimentado un robo, accidente de tráfico o abuso sexual? Salvo excepciones contadas, todos y todas conocemos estas situaciones, cuando sentimos que la muerte está cerca. Son momentos de

- muchísima angustia,
- impotencia y
- dolor.

Más tarde intentamos de olvidar lo ocurrido, como máximo hablamos de ello en forma de broma. Sin embargo, estos momentos de horror quedan grabados en nuestra mente, de manera consciente o inconsciente, muchas veces con algunos detalles claros, ciertos colores o el tono de la voz. La vivencia del ocurrido tan feo nos ha causado una herida interior, que llamamos un trauma. Hasta el día de hoy influye en nuestras emociones, pensamientos y actos, si lo queremos o no.

La siguiente historia nos va a ayudar a comprender mejor, en qué consiste una experiencia traumática.

### **Alicia**

Es una chica de 22 años, estudiando ingeniería en la UMSA. Vivía en la casa de sus padres, que tenían una tienda de abarrotes en la Av. Manco Cápac, con cuatro hermanos y sus abuelos. Cierta día en febrero, después del usual almuerzo con su familia, Alicia se despidió y salió con mucha prisa. Tenía clases en la universidad. Mientras esperaba el minibús, miraba al cielo que se ponía cada vez más oscuro. Sentía apuro y veía la prisa en las demás personas. Era obvio que nadie quería ser cogido por la lluvia.

Cuando llegaba a la universidad, vio que el cielo era más oscuro que nunca, casi negro. Este fenómeno le llamó la atención, parecía que la noche iba a caer. Entró corriendo al edificio. Mientras pasaba clases, el ruido intenso de la lluvia que golpeaba las ventanas, interrumpió la explicación del docente. Todos se acercaban a los vidrios. Lo que veían era insólito: la avenida principal de la ciudad se había convertido en un río torrencial que llevaba a su paso todo lo que encontraba.

Soñó el celular de Alicia, y ella contestó asombrada de escuchar la voz de su prima. Sin rodeos le informó que la tienda de abarrotes se había inundado. Su madre fue arrastrada por el río, y su padre, en el afán y la desesperación de salvarla, también fue llevado por el río. Alicia no sentía nada, se quedó fría. No lloraba y tampoco notaba el abrazo de una amiga. Tenía que pensar en su examen de mañana, ¿cómo iba a poder estudiar en estas circunstancias? Se trataba de una materia principal, no podía defraudar a sus papás. Como un robot salió de la universidad, acompañada por su amiga, pero era casi imposible atravesar la ciudad.

Desde ese tiempo, cuando el cielo se pone negro y los truenos expresan la fuerza inabordable de la naturaleza, Alicia siente pánico. Le cuesta salir a la calle, prefiere quedarse en casa con sus hermanos y abuelos. Todavía –un año después- tiene pesadillas, muchas veces se despierta llorando y extrañando a sus papás. No encuentra una respuesta a su pregunta: ¿y si no hubiera salido, qué hubiera pasado?

### **Unas reacciones normales frente a un evento a-normal**

La mala noticia tomó a Alicia por sorpresa, era un choque. Sentía una mezcla de tantas emociones distintas y sensaciones intensas que se congelaba y actuaba como una máquina. No podía creer que lo ocurrido realmente había pasado; era demasiado terrible. Todo le parecía como en una película, veía desde lejos a sí misma con su abrigo y los zapatos mojados atravesando la ciudad para llegar a casa. Después, no podía recordar en qué lugar se había encontrado y con quiénes cuando le llamaron. Por varios

días negaba los hechos, a pesar de que sabía que era cierto, había perdido de la noche a la mañana a ambos papás, sus seres más queridos.

Es una manera completamente normal de reaccionar, frente a un evento de semejante magnitud. La persona afectada quisiera escapar, no aguanta la realidad tan dolorosa y horrible, y, por lo tanto, huye de los hechos y las emociones, retirándose a la mente como un lugar seguro. Es más fácil pensar en el examen de mañana que en la pérdida chocante.

Hay personas extrovertidas que inmediatamente después del ocurrido quieren contar de su experiencia, y personas introvertidas que inicialmente prefieren callarse. Vale, lo más importante es que la persona afectada haga lo que le hace sentir bien. Además, para evitar que la herida interior crezca, hay que aceptar las propias reacciones de la mente, como en el caso de Alicia sus problemas de dormir y su depresión fuerte. Generalmente, son temporales y con el tiempo van a pasar.

#### **Auto-ayuda en caso de mucho miedo:**

- Respira profundamente, inhala y exhala.
- Toma conciencia del aquí y el ahora; ¿dónde estoy, con quién?
- Reconoce que tienes miedo y di a ti mismo/a: “soy más que mi miedo”.
- Siente el piso debajo de tus pies, cargándote / la pared contra tu espalda, apoyándote

En seguida sigue el relato de un evento que lamentablemente ocurre tantas veces en nuestro medio que ya parece un acontecimiento normal. Pero definitivamente no lo es, además, las consecuencias son considerables.

#### **Jaime**

Jaime trabajaba como ayudante en un taller de mecánica; su sueño era tener su propio taller.

Hace dos años Jaime salió un viernes por la noche con sus amigos. Fueron a escuchar música, a bailar y tomar unas cervezas. Un poco más allá de la media noche, Jaime y sus amigos salieron del boliche e iban caminando por las calles vacías de la ciudad. Cuando pasaban por un callejón semi-oscuro, apareció un grupo de chicos de la misma edad que ellos. Les preguntaban por la hora, luego les pedían fuego. En ese momento, Jaime sentía que las cosas no eran como deberían ser, y le invadía el sentimiento de un temor intenso. Uno de sus amigos empezó a correr, los demás hicieron lo mismo; algunos de los asaltantes corrieron detrás de ellos. Pero Jaime se quedaba con su mejor amigo, no podía moverse, sus pies resultaban demasiado pesados, ni podía gritar. Sintió una cuerda alrededor de su cuello y varios golpes en su espalda. [Ustedes lectores pueden imaginarse lo que pasó, así que no es necesario entrar en detalles.]

Jaime intentaba defenderse y quería ayudar a su amigo. Finalmente quedó herido por una cuchillada y despertó por la madrugada en la calle, con mucho frío y un dolor tremendo en la espalda. Le habían quitado su reloj, su celular y 50 Bs. Lo grave no era esta pérdida, tampoco la herida en su pierna o la lesión en su espalda, sino el hecho de que su mejor amigo había perdido la vista del ojo izquierda por un 90%. Ver a él con sus lentes nuevas era más de lo que podía aguantar. Se sentía culpable, durante ese momento de gran susto había pensado solamente en sí mismo, no había hecho nada para

él, era un cobarde, un amigo de nada que no merecía su amistad. Empezaba a evitar la compañía de su amigo, hasta que finalmente la amistad se rompió. Por el asalto había perdido su tranquilidad interna, su mejor amigo, la confianza en sí mismo y en el resto del mundo.

### **Otras reacciones normales frente a un evento a-normal**

Había sido una situación llena de violencia, amenazas, miedos y dolores. En el momento mismo de lo sucedido Jaime no podía respirar, sólo escuchaba los latidos de su corazón que resonaban en su cabeza. Intuitivamente –tal como hacen también los animales silvestres en caso de un ataque- trataba de luchar o escapar, pero los asaltantes no lo permitían. La única opción que le quedaba era hacerse el muerto, o sea, paralizarse; igualmente como los animales frente a un peligro.

Generalmente en semejante situación, el o la víctima experimenta una impotencia enorme. Es un sentimiento tan desagradable que uno tiende a tapanlo con otro sentimiento, el de la culpabilidad. De esta manera guarda la ilusión de que mantenga el control sobre los hechos y que exista cierta seguridad en la vida. Sin embargo, este sentimiento de culpa es completamente irracional e inadecuado, pero muy persistente.

A causa del ocurrido, Jaime estaba luchando consigo mismo. Se juzgaba fuertemente, era un cobarde y mal amigo. Además, no aceptaba el hecho, que frente a los asaltantes había sido impotente. Finalmente necesitaba a otra persona para corregir su percepción de sí mismo y lo sucedido real. Le costaba, era un esfuerzo muy sincero y valiente por su parte de enfrentar sus recuerdos, de reconocer y aceptar su falta de control y seguridad durante el momento traumático.

### **¿Cuáles son las consecuencias de una experiencia traumática?**

A pesar de que la palabra “trauma” se ha vuelto muy común, es más correcto de hablar de eventos o experiencias traumáticas. Vivir una situación traumática como este asalto brutal o la riada terrífica, que trae tanta desgracia, no deja a nadie indiferente. Frecuentemente deja cicatrices emocionales profundas, cambia la persona misma y el rumbo de su vida.

Hay personas afectadas que después de lo ocurrido están asustadas por las propias reacciones y los cambios. Ya no comprenden a sí misma y se colman de reproches. A veces piensan que están volviéndose locas, pero no es así. Con el tiempo desaparecen los síntomas por sí solo. Sin embargo, cuando éstos persiguen y todavía causan molestias después de medio año, es recomendable buscar ayuda profesional.

Además, hay muchas personas que tratan de restar importancia a la vivencia traumática. Dicen con una sonrisa: “no ha sido tanto”. A la vez muestran un comportamiento extraño como nunca antes, emociones inadecuadas y/o pensamientos violentos. Pese a sus palabras de banalizar el evento, manifiestan que en el fondo del alma están afectadas. No solamente la sobre-vivencia es lo que cuenta, también la calidad de nuestra vida. Si los síntomas te limitan o molestan mucho, debes buscar ayuda para que disminuyan o desaparezcan. Tu también, mereces una vida preciosa.

Lamentablemente en nuestro medio, recibimos golpe tras golpe. En general, vivimos desde pequeño/a una cadena de varios diferentes eventos traumáticos. Por esta acumulación es posible, que reaccionamos de manera fuerte en un momento extremadamente difícil, mientras que colapsamos, sólo con la amenaza de una pérdida.

Las experiencias traumáticas se pegan en nuestro cuerpo y nuestra mente, así que una tensión relativamente limitada puede ser el colmo y causa nuestro derrumbe.

Por lo tanto,

- hay que reconocer que viviste un evento traumático, que pasó y sobreviviste;
- aceptar tus reacciones mentales tan fastidiosas, a la vez normales y transitorias;
- valorar a ti mismo/a, buscando tu recuperación y una vida sin molestias.

**Recuerdos recurrentes, pesadillas y dificultades de concentración son consecuencias normales; dejar los estudios es una decisión drástica.**

Alicia no puede dejar de pensar en lo que sucedió. Una que otra vez le vienen imágenes de aquella catástrofe. No puede evitar de entregarse a estos recuerdos infortunados, sobre todo durante la noche o cuando debería estudiar. Acostumbraba dormir profundamente, pero ahora despierta y no consigue el sueño. Vuelven las imágenes e ideas respecto a lo que hubiera podido hacer para evitar la muerte de sus papás. Tal vez hubiera debido quedarse más tiempo en casa. Desde ese día cuida de manera exagerada a sus hermanos y abuelos, por miedo a lo que les podría pasar. Además, cuando el cielo está nublado o se pone gris, no sale de su casa. Así que abandonó varias materias y desaprobó el año.

**Evitar ciertos lugares y personas, estar alerta/o, sentir culpa y vergüenza son consecuencias normales; romper amistades es una decisión drástica.**

Una de las actividades favoritas de Jaime era salir los viernes por la noche. Pero desde el asalto evita salir con los amigos, se siente demasiado inseguro al caminar por las calles y plazas solitarias y oscuras. Está nervioso y alerta a cualquier movimiento, registrando repentinamente la sombra de un gato que le hace temblar.

Además, está convencido de que hubiera podido ayudar a su amigo, reaccionando de una manera menos cobarde. Hubiera debido luchar, gritar y golpear. Antes pensaba que era una persona fuerte y leal, ahora sabe que es un egoísta débil e inútil. Se inculpa y se siente avergonzado, quisiera desaparecer. No aguanta a sí mismo, prefiere estar solo, y poco a poco se aleja de todos sus amigos.

**Después de un asalto, accidente o abuso sexual:**

- Cuida de ti mismo/a, tomando en serio tus necesidades.
- Haz sólo aquello que te hace sentir seguro/a de ti mismo/a.
- Habla sobre tu experiencia, cuando estás listo/a y con quien tu quieres.

**Propios recursos para sobrellevar una situación traumática compleja**

Existe una serie de diferentes eventos traumáticos que ocurren de repente y pasan rápido. Algunos ejemplos más: una caída fuerte o la pérdida de trabajo, la noticia de una enfermedad grave, una violación, separación o muerte de una persona cercana. Pero en nuestro medio, vivimos casi constante y colectivamente en una situación traumática. No solamente un rato, sino por años sufrimos de una extrema pobreza, de desempleo, explotación, discriminación, abandono, maltrato, enfermedad, etc. Además, conocemos las historias de nuestros abuelos y tatarabuelos, que nos transmiten que esta situación traumática existe ya desde hace siglos.

Por una parte la vivimos de manera directa como víctimas, por otra parte de manera indirecta, es decir como testigos, escuchando u observando a otras personas. Sobre todo cuando se trata de una persona querida, nos identificamos tanto con ella que el evento traumático ajeno nos afecta igualmente. Después del acontecimiento traumático, con un ser querido como víctima, manifestamos las mismas reacciones.

En general, logramos adaptarnos a esta situación traumática existente gracias a nuestros recursos personales, sociales, culturales y espirituales. Nuestra fe o confianza en Dios, una sensación de pertenencia a la comunidad, cierta convicción política, nuestro humor, algunas metas claras en la vida o nuestras relaciones familiares –sobre todo con la mamá- nos dan fuerza y aliento. En ello encontramos el apoyo que necesitamos para sobrellevar estos momentos tan difíciles y seguir adelante. Ojo: muchas veces disponemos de más recursos internos y/o externos de lo que nos damos cuenta.

Cada uno/a de nosotros ha desarrollado sus propias estrategias de afrontamiento, por ejemplo, tiende a evitar, negar, esperar, solucionar o re-evaluar positivamente lo sucedido horrible. No hay estrategias buenas y malas; se trata de que, te sirvan en momentos de estrés o crisis. Sin embargo, varias investigaciones han mostrado, que una persona flexible que dispone de, y puede acudir a varias diferentes estrategias, según las circunstancias, es más resistente.

La siguiente historia describe una situación traumática más compleja.

### **Margarita**

Margarita tomaba la flota para Cochabamba. Era un día especial, porque allá esperaba encontrar a una parte de su familia; además, recién había terminado el colegio. Pero también era un día triste porque una semana antes había fallecido su tía.

La flota partió y pasaba por El Alto. Hace tiempo que no había pensado en su niñez, no le gustaba. Pero ahora venía una catarata de imágenes a su mente. Había vivido la mayor parte de su vida en la ciudad de El Alto. Sus padres eran agricultores, pero las cosas en el campo no andaban bien y llegaban a la ciudad con la esperanza de conseguir mejores oportunidades. Mirando por la ventana del bus, Margarita recordaba que la etapa más linda de su infancia había sido ir a la escuela de Villa Bolívar, pues ya no tenía que caminar tanto para ir al colegio. Sin embargo, después de algunos meses en Villa Bolívar, su padre no podía encontrar trabajo. Desde entonces se dedicaba a beber con amigos que tampoco encontraban trabajo. Ahora en la flota, le venían un sinnúmero de recuerdos de peleas, insultos y amenazas, teñidos de mucha sangre. Cerraba sus ojos para parar este torrente, pero no lo logró. Interiormente veía el rostro de su padre, expresando una rabia tremenda, la mirada suplicante de su madre, escuchaba sus gritos y los sollozos reprimidos de sus hermanitos.

De repente, Margarita veía a sí misma como una chica de unos diez años en la casa de su tía. Su memoria había hecho un salto de varios años; felizmente tenía algunos vacíos. Ella vivía con la tía y cuatro primos, todos varones, en el otro lado de El Alto. Tenía que ayudarle a vender mates y comida en el mercado. En este momento en el bus, le invadía un sentimiento de soledad e inmensa tristeza. No lo entiende, porque su vida en la casa de su tía no había sido tan dura. De vez en cuando podía jugar con su primo menor, quien le ayudaba con sus tareas más difíciles. Lo terrible fue cuando su mamá y todos sus hermanitos se marcharon de la noche a la mañana a Cochabamba. Margarita no se recordaba exactamente cómo había sido, pero no le importaba. Solamente sabía

que desde entonces no podía visitarles por meses, tenía que ser fuerte. Sin embargo, se preguntaba miles de veces: el hecho de que su mamá le había dejado, ¿era porque era la hija mayor con la obligación de ayudar a la familia, o porque no le quería? Tal vez porque adentro llevaba un demonio.

La flota avanzaba; pasando por Patacamaya, la niña delante de Margarita empezaba a llorar. Llevaba un gorrito azul con tres estrellas amarillas, muy parecido al gorro que Margarita adoraba de niña y llevaba siempre. Primero, la mamá a su lado trataba de callarle, después reñía fuertemente a su hijita. Por entonces, la niña empezaba a chillar con una voz tan penetrante, que varios pasajeros se quejaban. Finalmente, la mamá le dio un lapo estrepitoso, se paró y gritó: “¡estoy harta de ti, bajo del bus y me voy!” Margarita no sabía qué le pasaba; sin pensarlo, se paró también, golpeó a la mamá y rascó su cara con sus uñas. La mujer estaba tan sorprendida que no reaccionaba; aturdida y sin palabra, se sentaba nuevamente en su asiento. Mientras, la niña mirando con sus ojos muy abiertos a Margarita, ponía ambas manitos delante de su boca y permanecía en silencio. Los demás pasajeros murmuraban entre si, pero preferían su tranquilidad y no intervenían.

Después de este enfrentamiento, Margarita se encogía en su silla, llena de vergüenza y confusión. ¿Qué había hecho, y por qué? No podía comprender a sí misma, nunca antes había actuado de esta forma, tan agresiva. Llegó a la conclusión de que definitivamente era una persona mala y, además, loca. Buscaba en su bolsa y sacó un cuchillo. Lentamente, con mucha concentración, empezó a hacer cortes en su brazo. Cuando veía algunas gotas de sangre y sentía un dolor intenso, daba un respiro profundo de alivio. Durante el resto de su viaje, se dedicaba a imaginarse su llegada y sus hermanitos; probablemente habían crecido mucho. Estaba segura que ellos y su mamá no iban a notar los cortes en su brazo.

### **No es locura, tampoco maldad.**

Siempre hay un motivo para cualquier comportamiento, lo más extraño, inusual o incomprensible que parezca. Margarita no se había vuelto loca, de ninguna manera, tampoco era un demonio malo. Muy probablemente las raíces de su acto impulsivo y violento se encuentran en su niñez. Lo que le pasó, se llama con el término psicológico un “episodio disociativo”.

#### **La disociación:**

Consiste en una desconexión en la mente; o sea, una desconexión de la memoria, de la percepción de uno/a mismo/a, del otro o del mundo. Todos nosotros disociamos de vez en cuando y desdoblamos nuestra mente; algunos más, otros menos frecuentemente. Por ejemplo, cuando cumplimos con un trabajo rutinario, no nos damos cuenta de lo que estamos haciendo o del avance; recién al final descubrimos con asombro de que lo hemos terminado. En nuestra mente hemos estado en otro lugar, con otro asunto.

Originalmente la disociación es un mecanismo de defensa, una reacción mental creativa de protección. Dado que la persona afectada no puede huir físicamente de la situación traumática, extremadamente impactante, escapa en su mente, por ejemplo, imaginándose que todo lo ocurrido pasa a otra persona y no a ella misma.

Sin embargo, esta desconexión puede llevar más tarde a consecuencias negativas, olvidándose de etapas importantes de su pasado, obstaculizando relaciones amigables o amorosas, desconociéndose en varios momentos.

Gracias a este mecanismo mental, Margarita podía seguir adelante, trabajando y estudiando. Ella guardaba ciertos recuerdos –muy probablemente los más dolorosos y angustiantes- en un rincón de su memoria, olvidándolos y trivializándolos. Sin duda, su capacidad de disociar le ayudaba a sobrevivir y sentirse fuerte.

Pero durante este viaje sumergían varios recuerdos y emociones que le confundían y le hacían actuar de una manera muy agresiva, tanto en contra de sí misma como de otra persona.

- Aparentemente sin razón, había atacado a una señora desconocida. Margarita podía controlar y comprender sus impulsos cada vez menos, Hacía cosas que no quería. Sus amigas del colegio le habían dicho que se había vuelto más renegona y caprichosa. Por largo rato estaba ensimismada y de repente podía explotar en ira o llanto, o lo que sea. En los últimos meses, Margarita se había alejado de sus amigas. Pensaba que era lo mejor para todas; dejar a sus amigas antes de que ellas dejaran a ella.
- Además, no había sido la primera vez que Margarita se cortaba con un cuchillo; generalmente en el brazo, a veces en la pierna. Nadie se daba cuenta de sus lesiones, escondidas por su chompa o pantalón. Ella misma no sabía porqué lo hacía; sabía solamente que a veces sentía un impulso irresistible de hacerlo. Después se sentía bien. Margarita no estaba preocupada por su conducta de auto-destrucción, pero sí por el hecho de que la frecuencia de dañarse había aumentado últimamente.

### **Hay que reconocer las señales para buscar ayuda profesional.**

Éste es claramente el momento de consultar a un/a especialista, un/a psicólogo/a o psicoterapeuta con experiencia en el campo de los traumas. Porque, pese a sus recursos de la disociación, de su voluntad y fuerza interior, Margarita sola ya no puede manejar sus problemas. Es importantísimo reconocer esta conducta auto-destructiva tal como es: algo muy peligroso. Igual que otras actitudes de dañarse –por ejemplo tomar en exceso, comer raciones de veneno, vomitar deliberadamente, buscar riesgos extremos, manejar el auto a toda velocidad, intentar suicidarse-, la tendencia de cortarse muestra cierto sufrimiento interior y se dirige contra la propia vida, desvalorizándola.

Entonces Margarita debe buscar a un/a especialista, con quien se siente bien. No puede ser cualquier profesional, sino una persona que merece su confianza, que guarda la confidencialidad y no pide un monto exagerado. Hay que tomar en cuenta que un proceso terapéutico dura generalmente varios meses, con sesiones semanales de una hora. Si bien es cierto que existe una variedad de píldoras para conseguir el sueño, contra una depresión o angustia, siempre tienen efectos colaterales, puesto que se trata de sustancias químicas. En un proceso terapéutico, Margarita misma va a encontrar sus propias respuestas y soluciones, conversando y enfrentándose a su situación.

### **Un proceso psicoterapéutico doloroso y fructífero**

Por los buenos consejos de una tía psicóloga, Margarita visitaba después de su regreso a La Paz, a un psicoterapeuta con el enfoque Gestáltico. Al inicio sentía mucho miedo, en las primeras sesiones estaba muy nerviosa y ansiosa. Pero con el tiempo, descubría la importancia e influencia de sus experiencias de niña. Durante el proceso había alguien quien le escuchaba sin juzgarle. Margarita lloraba mucho, enfrentaba sus sentimientos de soledad y culpabilidad y, además, expresaba su rabia enorme. A veces quería dejar la terapia; pero, sin embargo, continuaba.

Comprendía que esa vez en la flota, se había identificado completamente con la niña, por su gorrito. Mientras la señora le amenazaba con dejarla, Margarita misma vivía este abandono por parte de su mamá. Poco a poco podía recordar lo que había olvidado; escenas muy violentas, a causa de las borracheras de su papá. Cierta día, una tía les había visitado y había encontrado a su mamá en lágrimas. Hasta ese día, su mamá había guardado el secreto del maltrato, callándose. La tía escuchaba, salía y volvió más tarde. Margarita estaba presente y veía cómo la tía entregaba a su mamá un fajo de varios billetes. En seguida, ella tenía que vivir en la casa de la tía y ayudarle con su trabajo. Margarita había pensado que su mamá le había vendido porque era una niña mala e inútil.

En el transcurso de los meses, Margarita se daba cuenta de que no era una persona mala, de que su mamá le quería y lo mostraba a su manera. Su mamá no había tenido otra opción, necesitaba la plata para independizarse. Margarita inició sus estudios de derecho y encontraba varias amigas en la universidad. Cuando se enamoraba y prendía con un chico, temía que él también iba a abandonarle. Varias veces quería romper la relación, pero al mismo tiempo se daba cuenta de sus propias capacidades y fortalezas. Solamente en momentos de mucho estrés sentía todavía la necesidad de cortarse con un cuchillo. Finalizada la terapia había aprendido mucho con respecto a sí misma, se sentía en paz y sabía que ahora podía manejar la vida sola, con sus altibajos.

### **El Síndrome de Estrés Psico-traumático**

Este término pertenece al campo de la psicología. Nos sirve como una brújula de orientación para hacer un diagnóstico y trazar el tratamiento psicoterapéutico. Atención: inicialmente se trata de una reacción normal ante una situación a-normal. Recién cuando los síntomas se presentan de manera crónica, o sea cuando los cambios en el comportamiento dificultan el trabajo o estudio, interrumpen las relaciones y el sufrimiento se vuelve insoportable, ya no es sano y hay que buscar ayuda profesional.

Según una reciente investigación en nuestro medio, existe un alto riesgo de vivir un acontecimiento traumático. Alicia, Jaime y Margarita no son las únicas personas que sufren por ciertos síntomas del Síndrome de Estrés Psico-traumático. Si escuchamos y observamos bien, descubrimos a varias personas en nuestro alrededor con semejantes síntomas.

Después de haber vivido un evento traumático, muchas personas se quedan con la pregunta: ¿por qué ha sucedido a mí? Tratan de entender lo ocurrido y encontrar un sentido escondido. Quisieran romper con su rol de víctima impotente y recuperar el control de su vida. Prefieren sentirse causante y responsable del evento o de la cadena traumática, echando la culpa de lo sucedido a sí misma. Otras personas reaccionan con mucha vergüenza por lo ocurrido. Pese a que les haría bien, les cuesta hablar con otras personas sobre la situación traumática, suponiendo que nadie les comprendería.

Sin duda, cada experiencia traumática es horrible y dolorosa, es un crimen. Sin embargo, algunas personas encuentran en ella algo positivo, a pesar de todo lo negativo. Existe una variedad de testimonios en donde las personas afectadas cuentan de cómo han experimentado un crecimiento personal, social o espiritual, a partir de la situación traumática. Por ejemplo, después de la pérdida violenta de un ser querido, viven cada día de su propia vida con más intensidad. Otros se dan cuenta que su fe o capacidad de empatía ha crecido por lo ocurrido. Esto significa, en el fondo, que una experiencia traumática, pese a su desgracia, puede conllevar también ciertos cambios positivos.

<b>Pensamientos negativos</b>	<b>Pensamientos positivos</b>
Nadie puede entender lo que me ha pasado.	Puedo buscar y hacer que me entiendan.
Si cuento lo que he vivido, la persona que escuche se derrumbará bajo este peso.	Percibo que ésta persona es fuerte, sabe escucharme y ponerse en mi lugar.
No estoy seguro/a en ningún lugar.	Trato de ganar mayor seguridad y a la vez intento aceptar mi inseguridad.
¿Cuándo pasará la siguiente catástrofe?	He pasado ya por peores momentos.
Siempre tengo mala suerte.	Esta vez he tenido mala suerte.
No quiero que otros me vean llorando como si fuera una persona frágil.	Que otros vean nomás que a veces soy una persona débil y a veces una persona fuerte.
Merezco que me pase algo tan terrible.	Nadie merece algo tan terrible.
He reaccionado mal e inadecuadamente.	He hecho todo lo que era posible.
Perderé a mis amigo/as por lo ocurrido.	Me quedaré con mis mejores amigos/as.

**Dar apoyo emocional a la persona afectada no cura las heridas, pero mitiga el sufrimiento.**

Cuando un ser querido ha vivido un evento traumático, necesita el apoyo, cariño y comprensión de sus familiares y amigos. Además, en un caso de violencia estatal o racista, la persona o el grupo afectado merecen el reconocimiento de la sociedad y castigo de los o las responsables. Sin embargo, la persona afectada frecuentemente encuentra lo contrario. Por ejemplo, después de lo sucedido debe acudir a un abogado, puesto policial o sanitario, donde le traumatizan una vez más por el trato rudo lleno de reproches que recibe. Es terrible y lamentable. Para la gente cercana del o de la víctima, es un desafío de hacer frente a su impotencia en relación al ser querido y afectado.

**¿Cómo se debería actuar frente a una persona afectada?**

- Ponerse en el lugar de la persona afectada.
- Escucharle con mucha atención, sin juzgarle.
- Pero, nunca forzar a la persona afectada para que hable.
- Tener paciencia.
- La persona afectada debe determinar cuándo, dónde y con quién quiere hablar.
- Las personas afectadas no son culpables, sino víctimas.

**Descubrir los propios recursos.**

Nuestra mente puede ser muy frágil y a la vez muy fuerte, flexible y creativa. Todos nosotros disponemos de diversos recursos que muchas veces vamos a conocer recién cuando los necesitamos y utilizamos efectivamente. Uno de los recursos en que

siempre podemos confiar, es la auto-regulación de nuestro organismo bio-psico-social. Consiste, por ejemplo, en el olvido que nos protege de recuerdos insoportables hasta que tengamos la tranquilidad de enfrentarlos. Otro recurso importante es nuestra imaginación con que podemos escapar cierto rato de una realidad demasiado dura. Además, queremos mencionar dos recursos significantes y confortantes de nuestro medio: la familia y la esperanza.

**Para sentir tus recursos interiores:**

- Piensa y escribe en una hoja de papel todas tus capacidades y fortalezas.
- ¿Qué es lo que te hace aplaudir a ti mismo/a? Recuerda la última vez.
- ¿Qué es lo que te hace sentir bien? Hazlo.
  
- Busca en tu fantasía un lugar seguro y quédate un rato allá.
- Piensa en una persona querida y de confianza; en tu fantasía te encuentras con ella.
- En tu fantasía, conviértete en un animal que sabe escapar o protegerse bien.

Estos pasos, recuerdos o imágenes son tuyos, utilízalos cuando los necesitas.