

NUEVE RETOS QUE TIENE QUE RESOLVER LA PERSONA TRAUMATIZADA POR VIOLENCIA

Definiciones clave

Supervivencia: Adopción de mecanismos que permiten absorber y procesar el trauma que se origina en eventos violentos.

Desenlace ("Healing"): Cuando el superviviente reconoce, aprecia y se independiza de los mecanismos de supervivencia.

Reflejos ("Triggers"): Asociaciones psicológicas o emocionales con los eventos traumáticos del pasado.

Tipos de Reflejos:

Flashback-- recuerdo espontáneo (p.e. como sucedió en la película El Príncipe de las Mareas)

Trigger espontáneo-- reflejo sin recuerdo simultáneo, porque puede pasar mucho tiempo antes de poder relacionarlo a algo concreto del pasado

Sortear minas ingenuamente (Naive mine-stepping)-- crear situaciones que dañan, justamente al tratar de hacer las cosas bien

Regresión provocada-- Uso de técnicas manipuladas para reproducir eventos del pasado

Enganches ("Dovetailing"): Cuando los reflejos (triggers) de una persona estimulan los reflejos en otra persona.

Asumirse: Aceptar el reto de administrar su propio proceso de desenlace, recuperación y superación.

Amistad: Dos personas que exploran conjuntamente las razones de la atracción entre ellas.

Amor: Como está presentado en I Corintios 13.

Hacer frente ("Coping"): Tácticas de supervivencia y de manejar los enganches.

Retos que tienen que resolver los supervivientes de violencia

El superviviente necesariamente tiene que ser su propio psicólogo, porque sólo él mismo o ella misma puede resolver estos retos, incluso (reto #5) la decisión en quién confiar como psicólogo u otro aliado, y en qué medida.

A continuación se delimitan nueve retos que necesariamente el superviviente tiene que encarar y resolver de alguna manera, con respecto a los efectos personales de haber sufrido violencia.

En muchos casos, el manejo de estos retos es implícito o inconsciente.

Para cada reto, se define un Momento Crítico, que representa una etapa o instancia en el esfuerzo de manejar el reto; la persona en el Momento Crítico, corre el riesgo de no resolverlo bien y puede tener un retroceso emocional en relación con su trauma.

Las personas que tratan de ayudar al superviviente tienen que tener particular cuidado de estos Momentos Críticos, que pueden estar provocando con las mejores pero mal encaminadas intenciones.

En lugar de ayudar la persona, puede causarle más daño o empujarla a manejar efectos del trauma antes de que esté preparada para hacerlo.

Con respecto a cada reto, el superviviente y/o la persona que lo acompañe o ayude para encararlo adopta uno o más Objetivos, implícitamente si no explícitamente.

Reto 1: Crear espacio (físico y psicológico) y organización para procesar el desenlace o recuperación.

Momento más delicado: Tener que "ausentarse". Puede haber una fuerte reacción por parte de otras personas, y conflictos en el mismo superviviente, frente a la necesidad de romper con sus rutinas y desligarse de demandas de su atención.

Objetivos:

Que los conflictos y retos más ruidosos o absorbentes de la vida cotidiana sean tratados y marginados (puestos en su lugar), para poder contar con un ambiente y reserva emocional para entrar en el proceso de desenlace.

Que se reconozcan los motivos y condiciones que impulsan interesar al superviviente en encaminar el proceso de desenlace.

Reto 2: Destapar, regresar o recordar lo que ha sido guardado en la subconciencia en forma de la negación.

Momento más delicado: Tomar conciencia del pasado. Puede haber un fuerte golpe psicológico al permitirse recordar o tomar contacto con lo que realmente sucedió. La regresión puede conducir a mucha confusión y ambigüedad en lugar de claridad. La reacción de otras personas puede ser violenta, simplemente al enterrarse de que esta regresión se encamina.

Objetivos:

Recuperar lo suficiente de lo reprimido, para poder trabajar sobre sus efectos, pero no suponer la capacidad del superviviente de tolerar y procesar recuerdos tan feos.

Aprender a manejar las flashbacks o regresiones espontáneas, y los efectos duros de todo tipo de reflejo (trigger) o regresión.

Reto 3: Redefinir los roles del superviviente, que son los ejemplos o pautas de la vida que nos modelan o producen nuestro patrón de reacciones.

Momento más delicado: Retomar contactos, después de adquirir la nueva conciencia. El superviviente regresa a la realidad cotidiana como persona distinta que antes, con nuevos descubrimientos y expectativas. Requiere un ajuste social por parte de él o ella, y de otras personas en su medio.

Objetivo:

Liberarse (relativamente) de los roles y expectativas (propias y de otras personas) que inhiban u obstaculicen el desenlace. Adoptar relaciones positivas para este proceso, con los familiares y otras personas que de otro modo podrían obstaculizarlo, evitando desgastes emocionales con ellos.

Descubrir o crear un modelo para el hombre (o niño) sano y mujer (niña) sana, compatible con el sentido de la esencia del superviviente, para poder centrarse en ella.

Establecer como tratar a la gente en el medio (familiares, compañeros de trabajo, amigos, etc.)—y sus expectativas, cuando no son consistentes con la superación de la negación ni con el desenlace.

Reto 4: Profundizarse en los mecanismos de supervivencia que adopta el superviviente.

Momento más delicado: Reconocimiento de la doble cara de estos mecanismos, y tener que rechazar o sustituirlos (desenlace). La construcción del espejo de sus actitudes y comportamiento puede dar un autoimagen que es muy golpeante y difícil de aceptar o procesar.

Objetivos:

Felicitar por el afán de sobrevivir, y en su caso, la creatividad para hacerlo, y al mismo tiempo, comprensión del daño que estos mismos mecanismos de supervivencia pueden estar haciendo.

Determinar, uno por uno, como poner en su lugar los mecanismos que el superviviente ha adoptado para sostenerse, que pueden incluir el sentido de culpabilidad, y estigmatización, los miedos y vigilancia exagerada, la falta de desarrollo de la confianza íntima, otros escudos contra las asociaciones o regresión, las compulsiones, el enojo y resentimiento, la falta de poder personal y auto-estima, el denuncia, confrontación y perdón, el apesadumbramiento (grieving) y depresión. la disfunción sexual, o la frustración, desahogo y violencia.

Reto 5: Aceptar que el mismo superviviente tiene que asumir el proceso de desenlace.

Momento más delicado: Selección de aliados. Hasta los mejores amigos pueden eludir o huir de tratar temas tan cargados de emoción.

Objetivos:

Establecer criterios de selección de aliados, especialmente de psicólogos.

Organizar una estrategia o modalidad de administrar el desenlace o recuperación de uno mismo, con metas, ritmo y una agenda realista.

Buscar y seleccionar aliados.

Creación de sistemas de apoyo del superviviente, incluyendo grupos de auto-ayuda.

Crear ambientes propicios para el desenlace, recuperación y realización personal.

Reto 6: Sentar la conciencia y aplicación del aliado.

Momento más delicado: Enganches con el aliado. Puede producirse grandes tensiones en la relación con los aliados, a raíz de colisiones o de fraude de expectativas del superviviente o del aliado hacia el otro.

Objetivos:

Planificar y cuidar para la protección física y emocional del superviviente.

Establecer los límites (boundaries) de cada uno (superviviente y aliado).

Que el aliado no sea sobrellevado durante el proceso de desenlace del superviviente.

Afianzar la verdadera amistad, y se comprenda el papel del amor positivo.

Determinar papeles realistas de pareja y familia.

Reto 7: Selección del camino de reconstituirse.

Opciones de caminos:

El camino espiritual.

El camino de catarsis, por acción social o individual.

El camino intelectual.

El camino de detective.

El camino de afecto.

El camino de retiro.

El camino de compartir.

Momento más delicado: Descubrir que el cambio elegido no sea compatible con el carácter del superviviente, o con la fase del desenlace. El superviviente puede estar bajo mucha presión de escoger un tipo particular de camino que no le conviene.

Objetivos:

Elegir y encaminar la estrategia de supervivencia, en el camino que sea compatible con la actitud, carácter, potencialidades, agrado y valores del superviviente.

Reto 8: Discapacidad o soltura y fortalecimiento de capacidades latentes

Momento más delicado: Énfasis que se pone en el discurso público y de personas cercanas sobre la lesión física, emocional y espiritual. El superviviente tiene que tener mucha fortaleza para mantener una actitud positiva y constructiva en este sentido.

Objetivos:

Hacer inventario de las capacidades latentes que este nuevo reto ha soltado.

Determinar como edificar sobre ellas.

Reto 9:

Confrontación o Acusación contra el malvado.

Momento más delicado: Reacciones negativas o hostiles contra el superviviente. En muchos casos habrán reacciones fuertes o violentas contra el superviviente, pero no siempre sucede, y el catarsis puede justificar la iniciativa.

Objetivos:

Evaluar bien las probables reacciones y moderar las expectativas en cuanto a los resultados de la confrontación o acusación.

Proteger la sociedad del malvado, pero tratar de minimizar los efectos negativos en el superviviente.

Sistematizar la evidencia contra el malvado.

Liberar el superviviente del Síndrome de Estólcomo (actitud de la víctima de defender o proteger al agresor).

De la extensiva bibliografía consultada para crear esta lista ecléctica de retos, algunas de las fuentes más destacadas son:

Bradshaw, HOMECOMING
Crowther
Davis
Farmer