

Información de fondo sobre trauma

La reacción que experimentamos es un intento del cerebro para retomar el control de nuestra vida. Nuestra vida se basa en tener algún tipo de influencia en lo que nos pasa. Si este poder se nos quita nos sentimos indefensos, a la merced de la brutalidad, y esto nos causa estrés. Más tarde nuestros sistemas cerebrales y corporales intentan retomar el control y dar un sentido a la experiencia para evitar que vuelva a pasar. Así que el cerebro la reproduce internamente para intentar entenderla, a la vez que nosotros intentamos evitar cualquier cosa conectada a la experiencia. Nos sentimos emocionalmente confus@s porque no nos sentimos segur@s nunca, nos sentimos mal por lo que pasó. Los sentimientos de culpa vienen de aquí también, porque si fue culpa nuestra actuaremos de manera diferente en el futuro y ya está ¿no?. Es cierto que no existe el control total, pero nuestros pensamientos y acciones se basan en este supuesto de poder y capacidad de ejecución personal.

Prevención

Vé a las acciones sintiéndote conectado. Tener vínculos y confianza con tu grupo te hacen más fuerte. Haz una ronda de "cómo nos sentimos" antes de la acción, para que se pasen las necesidades y fortalezas de cada un@.

Dentro de nuestros movimientos políticos

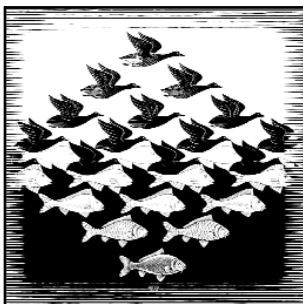
Es vital ser conscientes de cómo nos afecta la brutalidad emocionalmente. La represión no está en nuestras manos, pero cómo lidiamos con sus consecuencias en nosotr@s si lo está. La represión será menos efectiva si el apoyo mutuo es fuerte. Demasiado a menudo el stress postraumático se ve como una debilidad personal. Es esencial que en nuestra cultura cambie esta actitud. Lo que podemos hacer en nuestros grupos es crear las bases de una

cultura en la que se hable del miedo y las consecuencias emocionales de la represión y el trauma no como un tema tabú o "de mal rollo".

ESTRUCTURAS DE APOYO

Los grupos que dan apoyo en trauma están apareciendo en varios países (Alemania, GB, Holanda, Israel, EEUU). Esperamos que en

el futuro exista una red internacional de estructuras de apoyo en trauma parecida a los Streetmedics/primeros auxilios en acciones. Nuestra red en este momento trabaja la prevención, la educación y distribución de información sobre el tema, así como organizar primeros auxilios emocionales, líneas de ayuda y espacios de recuperación en grandes eventos y algo de apoyo a largo plazo.



CUIDÁNDONOS

Apoyo sobre trauma para activistas.
www.activist-trauma.net
www.healingtrauma.pscap.org

Un muy buen libro "*Trauma y recuperación*" de Judith Hermann
Y una página web (en inglés):
www.traumatic-stress.co.uk

TRAUMA Y RECUPERACIÓN PARA ACTIVISTAS

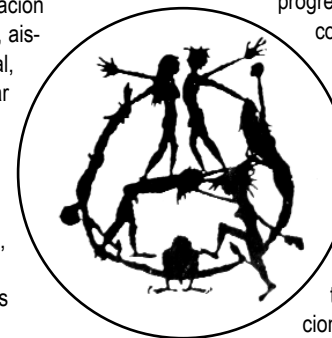
Cómo llevar tus reacciones psicológicas ante la brutalidad policial o de otro tipo.

Una de las cosas más increíbles del activismo es que cuando lo creemos necesario nos exponemos deliberadamente a la brutalidad. Lo que es igual de increíble es lo poco que sabemos sobre las consecuencias psicológicas de esta brutalidad. Necesitamos prepararnos y aprender cómo apoyarnos en las consecuencias físicas y emocionales de las situaciones traumáticas.

Tres reacciones ante un trauma

.. que pueden darse después de experimentar brutalidad directa o indirectamente. Se agrupan bajo el nombre de "estrés postraumático". Puede que experimentes todas, alguna o una de ellas.

- 1 - Reexperimentar el incidente traumático:** flashbacks, pesadillas, recuerdos invasivos, sentir que nunca podrás superarlo.
- 2 - Evitación y entumecimiento emocional:** Pérdida de memoria, automedicación (abuso del alcohol y las drogas), aislamiento, evitar el contacto social, evitar todo lo que pueda recordar al incidente (esto se denomina "conducta de evitación").
- 3. Sobreexcitación:** Insomnio, irritabilidad, rabia, estallidos emocionales, ataques de pánico, miedo, dificultad para concentrarse y hacer cosas de todos los días.



Estas son reacciones normales ante una experiencia extrema. Muchas personas han pasado por esto y lo han superado. Las personas reaccionan de manera diferente y con diferente intensidad a una experiencia traumática. También tienen diferentes necesidades en cuanto al apoyo. Puedes quedar traumatizado por una experiencia personal, por ser testigo de una, pero también sin estar en el momento; si conocías a la víctima o simplemente por oír lo que ha pasado.

Dos elementos esenciales para la recuperación:

- 1. Quedarse en un lugar tranquilo por un tiempo,** donde te sientas segur@ y haya gente a tu alrededor en la que confíes y que puedan cuidarte.
- 2. Trabajar la experiencia, poner en palabras lo que pasó.** Contarlo a un amig@ con detalle, escribirlo. Expresarlo de la manera que mejor te vaya.

En el 70% de los casos los síntomas desaparecen progresivamente en 4-6 semanas. Pero si continúan, esta situación se llama "Trastorno" de estrés post-traumático - TSPT (señalar que no estamos de acuerdo con el uso de "trastorno" aplicado a algo que vemos como una reacción normal). Si tus reacciones no se calman después de este tiempo busca ayuda "profesional" (que en todo caso puede ser útil si las reacciones en las primeras semanas son fuertes).

Puede pasar que el "TSPT" se desarrolle pasados meses o incluso años (TSPT retardado). Esto es básicamente una disfunción en el procesamiento de la experiencia (nuestro sistema no la procesa). La experiencia queda bloqueada de manera que sigue haciéndonos daño. Hay diferentes tipos de terapia o curación, el objetivo es integrar la experiencia traumática en tu vida. No desaparecerá pero el dolor disminuirá.

Posibles reacciones ante un evento traumático

Imágenes y recuerdos recurrentes de lo que pasó.

Flashbacks (impresión de estar volviendo a vivirlo), pesadillas.

Depresión; no disfrutar la vida, sentirse sola y abandonada.

Sentir desconexión, insensibilidad.

Retirarse, evitar el contacto social, autoaislarse.

Cambios en los hábitos de comer, dormir, sexuales.

Dolor de estómago, náuseas, fatiga, dolor muscular.

Miedo, ansiedad, hipervigilancia, ataques de pánico, fobias.

Inquietud.

Culpabilidad, vergüenza, sentir que es culpa tuya, arrepentimiento.

Imposibilidad de funcionar normalmente, hacer planes y tomar decisiones.

Irritabilidad, rabia, estallidos emocionales, llanto incontrolable, dolor espiritual.

Pensamientos suicidas, pensar que la vida no tiene sentido

Desconfiar del activismo político y de las relaciones con tus amigos.

Revivir experiencias traumáticas pasadas

Perder la esperanza, pensar que esta fase nunca acabará

LO QUE PUEDES HACER POR TI.

Recordar que tus reacciones son normales y puedes recibir ayuda: es una fase difícil pero mejorarás.

Inmediatamente después de la experiencia: ir a un lugar donde te sientas seguro y cuidarte. Esto puede querer decir dejar que otras personas te cuiden.

No te aisles. Apoyate en tus amigos y díles lo que necesitas.

Consulta con un/a profesional si lo necesitas

Saca la adrenalina de tu cuerpo, da paseos, monta en bici o corre, haz ejercicio.

Tómate tu tiempo para curarte, ten paciencia contigo mismo y no te culpes por tus sentimientos y reacciones. Las heridas espirituales tardan tiempo en curarse, lo mismo que las heridas físicas.

Puede que te sientas mal si piensas que otras personas lo están llevando mejor, recuerda que cada persona es diferente y reacciona de manera diferente. No hay una manera "correcta" de reaccionar. Si has sufrido una experiencia traumática previa o abusos en la infancia puedes tener reacciones más intensas. También las personas más sensibles tienden a experimentar reacciones más fuertes. No es un signo de debilidad sentir dolor después de haber sufrido un ataque.

Puede que te sientas culpable por lo que pasó. No te culpes. ¡Recuerda que no fue culpa tuya! La culpa es del agresor/a.

Tu familia y amigos pueden que no sepan cómo ayudarte. Díles lo que necesitas y lo que no. Si piensas "no tengo derecho a sentirme así, lo que me ha pasado no es nada comparado con X", ten en cuenta que has experimentado algo terrible y tienes derecho a sentirte como te sientes. Si te sientes mal es por que la experiencia fue mala para ti. No sirve para nada comparar y contrastar brutalidades. Si aceptas tus sentimientos te recuperarás más rápido.

La negación y la evitación tienen efectos dañinos a largo plazo y limitarán tu vida. La automedicación con alcohol y drogas puede parecer que ayuda en el momento pero tiene efectos negativos a largo plazo.

Las flores de Bach y la acupuntura pueden ayudarte a manejar tus emociones. La valeriana es buena contra el insomnio, los masajes y los baños calientes siempre son buena idea.

Investiga: sobre el stress post traumático. Cuanto más sepas más fácil es ver tus reacciones como algo normal ante un evento "anormal"

CÓMO APOYAR A TUS AMIGOS

No esperes a que te pidan ayuda. Muéstrales que estás ahí.

Contar la historia cronológicamente ayuda al cerebro a procesar la experiencia. Con tacto anima a tu amigo a que te cuente lo que pasó, lo que vio, lo que oyó, lo que sintió y pensó, pero no presiones si no quiere.

La falta de apoyo puede empeorar la situación. A esto se le llama "trauma secundario" y se debe tomar muy en serio. Tiene que ver con "supuestos que se rompen". Sabemos que los agresores son brutales, pero si sientes que tus amigos no te apoyan después, te sentirás como si el mundo se estuviera viniendo abajo.

Los días inmediatamente posteriores son cruciales. Es cuando todas las emociones están más accesibles. Es bueno hablar en este momento. Más tarde con frecuencia la gente se cierra.

A menudo una persona traumatizada se retira de las actividades sociales y se aísla. Puede que ya no la veas. Ve a buscarla.

A veces puede que sientas que te estás dando con un muro, que estas siendo rechazado. Míralo como un síntoma, no te lo tomes como algo personal y aguanta ahí.

Puede que te sientas inseguro sobre cómo ayudar. Averigua sobre el stress posttraumático para que lo entiendas mejor. Pregunta qué necesitan. No impongas tus soluciones.

Compórtate como siempre. La sobrecompasión o el exceso de cuidados no ayudan. Lo más importante es que tu amigo se sienta seguro y acompañado en tu presencia.

Considera que mucha gente parece que está bien tras una experiencia traumática y la reacción puede venir más tarde.

Escucha. Evita hablar antes de tiempo o demasiado. A veces queremos dar nuestros consejos en vez de escuchar bien. Ponte en su lugar, intenta pensar en cómo se siente, no en cómo tu te hubieras sentido.

A una persona traumatizada a menudo se le hace muy difícil pedir ayuda. Se proactiva pero sin presionar.

Para una persona traumatizada cualquier pequeña tarea es un mundo. Cocinar, hacerles la compra o los recados les puede ayudar mucho, mientras no lo hagas de manera condescendiente o mines su independencia.

La irritabilidad, el desagrado y el distanciamiento son reacciones normales. No te lo tomes como algo personal y sigue apoyándoles.

Decir "ya deberías haber superado esto, sigue con tu vida", es totalmente inútil y sólo te distanciará de tu amigo.

Importante: Apoyar y ayudar puede ser muy duro para ti también. Cuídate, haz cosas que te hagan feliz. Habla con alguien de cómo te sientes. Conseguir apoyo para ti te ayudará a apoyar a otros.

Un buen terapeuta puede ayudar. Ayuda a encontrarlo. Un/a buen terapeuta sería uno que tenga experiencia con trauma (si no puede ser contraproducente) y ser simpático políticamente, o por lo menos neutral. Si te rompes una pierna vas al médico, y un trauma es una herida espiritual muy seria.

¿QUÉ PUEDES HACER CÓMO GRUPO?

Si os habéis visto en una experiencia traumática hablar sobre ello juntos. Esto se puede hacer haciendo una ronda para que todos tengan la oportunidad de hablar de lo que pasó, dónde estaban, lo que vieron y oyeron, lo que sintieron y pensaron (si quieren, la participación debe ser voluntaria). Este método es más útil si la gente tiene el mismo nivel de trauma; si no personas con un nivel más bajo se pueden traumatizar más.

Podéis trabajar en grupo con un/a terapeuta. Recuerda. Para dar apoyo necesitas apoyo. Esto es esencial