

LA VIOLENCIA Y EL TRAUMA EMOCIONAL

**Arline Prigoff,
Phd, LCSW**

*Profesora, California State University
Sacramento U.S.A..*

Resumen

Este artículo es un análisis de la violencia y sus huellas en las heridas emocionales. Integra elementos del trabajo social clínico y propuestas alternativas de intervención. Tal es el caso de los círculos de apoyo mutuo para trabajar el duelo. Las sugerencias metodológicas expuestas, constituyen una guía para la acción alrededor del trauma como experiencia significativa en la historia personal de quienes han vivido situaciones de horror.

Abstract

This article is an analysis of violence and its marks in the emotional wounds. This article integrates elements of the clinical social work with alternative intervention proposals. This is the case of the mutual support circles to manage mourning. The methodological suggestions exposed constitute a guide for action on trauma as a significant experience in the personal history of those who have lived horror situations.

LA VIOLENCIA Y EL TRAUMA EMOCIONAL*

Arline Prigoff,
Phd, LCSW

Profesora, California State University
Sacramento U.S.A..

Las heridas psicológicas y los procesos de curación

Hoy día están ocurriendo cambios profundos en el campo de salud mental y el tratamiento de problemas emocionales. Estos cambios no han surgido de los consultorios, ni de las investigaciones psiquiátricas. Las nuevas perspectivas han sido impulsadas por los grupos de apoyo mutuo y los servicios comunitarios que trabajan con personas que han sufrido experiencias traumáticas, como la violación, el maltrato a la mujer, el abuso sexual o físico a los niños, los actos de una guerra sucia o la tortura a los presos políticos. Lo que ahora está claro en el trabajo comunitario con las víctimas, es la gravedad de las consecuencias psico-afectivas de cualquier trauma.

Con respecto a acontecimientos muy penosos es frecuente que la persona no quiera estar consciente de ellos y prefiera olvidarlos. La represión de la rememoración y el uso de la negación como la defensa emocional han sido observado por muchos investigadores en el campo de salud mental (Freud 1949; Kubler-Ross 1969; Lifton 1967, entre otros).

Sin embargo la persona que no expresa su reacción emocional, que mantiene silencio o no habla de su temor, susto, tristeza y desesperación está en riesgo de desarrollar unas defensas rígidas y crónicas. Tendrá quizás para toda la vida, unos problemas emocionales serios. Dependerá de la edad de la persona, del momento en que ocurrió el trauma, de la valoración de lo hecho para evitarlo, de la identidad del

* Este artículo fue reseñado y corregido por los profesores Edgar Malagón y Yolanda Puyana.

perpetrador y su relación con la víctima entre otras circunstancias. También los testigos además de las víctimas y algunos de los perpetradores, están en riesgo de padecer daño emocional profundo, porque la escena traumática siempre se queda en la mente. Ha sido impresa permanentemente en sus imágenes mentales, conscientes o no.

Además de las observaciones realizadas por las participantes en grupos de apoyo mutuo, las víctimas y el personal de los servicios comunitarios, algunos terapeutas (Figley 1978, 1985; Gil 1983; Hemán 1992; Schaeff 1986, 1987; Waites 1993; Vander Kolk 1987) han señalado la importancia emocional del trauma escondido. Sigmund Freud temprano en su carrera, tenía el mismo concepto. Las investigaciones de los neurofisiólogos (Penfield 1975; Pribram 1971, 1980), descubrieron evidencia de la grabación de las imágenes traumáticas y sus emociones en la memoria de largo plazo y establecieron que la mente funciona como una computadora. Es decir, con una ROM o memoria recordada en la cual se fijan las experiencias impresionantes sin ningún cambio con respecto a como sucedieron en el momento original y la RAM o mente consciente que puede reflexionar y revisar a la anterior. Cualquiera experiencia espantosa será grabada en la memoria de largo plazo y se quedará allí con todos los sentimientos y temores de originales, hasta que sea traída a la conciencia, para revisarla y modificarla.

Además de las víctimas o testigos de actos de violencia, los que sufren por la pérdida inesperada de los seres queridos, el hambre y la privación emocional o material crónica, la falta de hogar y del apoyo social seguro también corren el riesgo de llegar a ser traumatizados y de tratar de evitar el dolor por la

defensa de la negación. En sectores pobres, en comunidades de inmigrantes, refugiados y gente de color en Estados Unidos y en las naciones en que la estratificación de clase y las luchas políticas son intensas, tal vez un porcentaje alto de esa población podrían ser los sobrevivientes de esos tipos de experiencias traumáticas.

Muchas de las víctimas tratando de evitar la pena borran el acto traumático de su memoria involuntariamente o por decisión. Pero tratando de evitar sus sentimientos sobre el pasado desgraciado, también pueden perder la capacidad de observar y reflexionar la realidad común y corriente.

El alcoholismo es un método que usan muchas personas que quieren olvidar su impotencia frente a un hecho bárbaro o a una vergüenza. Cuando una experiencia traumática y los sentimientos asociados no son comunicados ni compartidos con otras personas con el propósito de evitar el dolor, ese trauma se entierra dentro del sujeto, se hace inaccesible a la conciencia, y es probable que tenga un impacto negativo en el desarrollo psicosocial y cognitivo de la persona y su familia. La autoestima baja, la dependencia química, la depresión, la búsqueda de atención, el comportamiento abusivo o violento, son resultados que indican el fracaso en la resolución de los traumas.

Hay otro peligro en la dinámica de la victimización secreta y escondida que subraya la importancia de la acción preventiva comunitaria. Por el estrés de un trauma interno sin resolución, los acontecimientos reprimidos vuelven a nueva representación, en que la víctima del pasado se aparece en el papel del victimizador, como perpetrador del hecho nuevo abusivo o violento. Esta es la dinámica del ciclo de violencia en que un hombre deprimido se convierte en un perpetrador del abuso a una jovencita, a su mujer o a las dos.

Los remedios preventivos son pensar y hablar sobre los acontecimientos de una situación traumática. La sobrevivencia es una victoria y hay que recordar bien las cosas peligrosas en la ruta de la vida. Son lecciones muy importantes en el enfrentamiento con la muerte que aumentan la madurez y la fuerza de los sobrevivientes. Cuando los recuerdos penosos y los

sentimientos de dolor relacionados con las pérdidas son compartidos y divulgados frente a otras personas mediante el diálogo, la conciencia y su conocimiento de la realidad se ponen en juego. La ansiedad e impotencia frente a esos sucesos generalmente disminuyen y los temores se aligeran. El desarrollo cognitivo y la capacidad de analizar los problemas del mundo crecen por la investigación consciente de las realidades de vida difíciles y destructivas, así como por el reconocimiento de las cosas positivas.

En la vida personal igual que en los eventos mundiales, la historia es irreversible. La historia es la clave en la compresión de los procesos psíquicos. Por ejemplo en psicoanálisis lo que tiene que hacer la o el psiquiatra para entender los síntomas es buscar la historia escondida de la vida del paciente. Siempre la historia muestra que experiencias traumáticas están detrás de los síntomas y de los actos que al principio parecen irracionales. Estas se pueden comprender por el conocimiento de la historia social, incluyendo las experiencias dolorosas, vergonzosas y las secretas (Kordon y Edelman, 1986).

Para prevenir el comienzo de un proceso patológico hay que ayudar a la persona a conocer su propia historia. El análisis de los sueños, trastornos, hechos compulsivos y destructivos, manifiestan los temores y los conflictos enterrados en la memoria de largo plazo. Estar consciente de sus propias experiencias, no ocultar los hechos y tener la capacidad de decir la verdad a otras personas, es la mejor respuesta a la patología. Es la prevención, la ruta al mantenimiento de la salud mental. Con los niños el uso del juego, imágenes y símbolos puede ayudarles a decir casi todo, sin palabras.

La incapacidad de protegerse y la falta de protección por parte de las autoridades responsables, muy a menudo resultarán en la pérdida de la confianza en sí mismo y del propio poder dentro del cuerpo y de la personalidad. Cualquier individuo que no tiene confianza ni respeto para sí mismo, podría quedarse buscando algo desconocido toda la vida, pero lo que finalmente tendría que enfrentar es su dolor dentro de su espíritu. Hay que gritar y llorar en reacción a un trauma.

Esta nueva estructura conceptual tiene mucho que ver con las perspectivas de pensamiento y la teoría de

Paulo Freire fundador en el Brasil de la pedagogía del oprimido y los grupos de conscientización. Según Freire, los que han sufrido por la estratificación social, la subordinación y falta de recursos han aceptado la dominación económica, política y cultural de sus opresores y su sistema. Sin embargo estos sectores son los que tienen el mayor potencial de lograr cambios sociales fundamentales sin violencia, al hacer cambios en su propia identidad. La verdad es que los de arriba son dependientes de los de abajo, quienes podrían sublevarse. El método pedagógico de Freire, es el mismo que usan otros grupos de conscientización, es decir, mirar en sus propios ojos, observar sus condiciones propias, analizar lo que ha visto en ese mundo injusto y decidir cambiar su propia vida para poner fin a la desigualdad. La libertad, la determinación autónoma, la democracia verdadera y la salud mental requieren la conscientización de la gente.

La comunidad comprometida con la salud mental, puede hacer mucho para prevenir las consecuencias destructivas de los traumas mediante campañas de educación comunitaria. Es importante que los líderes de la comunidad sean personas responsables, que digan la verdad. En una sociedad donde hay una cadena de mentiras oficiales, no hay una base para la justicia social, ni la salud mental. Para mejorar sus condiciones de vida, la gente tiene que despertar su capacidad de realizar su propio poder y conocimiento. Este es el espíritu liberador.

La planeación y la ejecución de unos programas de grupo para la curación colectiva y la recuperación de la afectividad, son iniciativas que abren espacio a los procesos terapéuticos y preventivos en los servicios sociales para la salud mental. La revelación plena de toda la información disponible sobre el hecho traumático y la expresión de los sentimientos asociados, son aspectos decisivos en la recuperación.

La reducción de las reacciones defensivas se puede lograr por la educación comunitaria y el establecimiento de los grupos de apoyo mutuo. Las actividades dependerán de la edad de los miembros del grupo entre otros aspectos. A los niños y las niñas hay que darles la oportunidad de expresar sus emociones y conflictos en el lenguaje de la vida emocional inconsciente por la proyección de sus

imágenes internas, en los símbolos, los cuentos y las actividades físicas. Los niños y las niñas como todos los seres humanos proyectan sus emociones, sus conflictos y su identidad en las imágenes. En ellas podemos ver algunas de las ansiedades que son reprimidas y el concepto que tienen de sí mismos. El uso del arte comunica a los niños que sus sentimientos tienen valor y merecen la expresión y la atención. En la respuesta que da cualquier país a los niños y las niñas, y los jóvenes abusados y traumatizados, se puede ver el futuro de la sociedad.

Actividades terapéuticas para un círculo de apoyo mutuo

Un ejemplo metodológico para trabajar el duelo

Primero hay que establecer un espacio seguro, de confianza en que los participantes puedan sentirse cómodos y protegidos. Un grupo de apoyo mutuo en el cual los miembros se ayudan es el espacio preferido. Como método terapéutico no es costoso y sí muy eficaz y eficiente. Un círculo afectivo así construido, de amistad, con cariño y apoyo mutuo, por un grupo de individuos que han tenido unos problemas en común, hace una comunidad terapéutica.

Hay que establecer un ambiente de confianza y de confidencialidad, con reglas que protejan a todos los miembros y la expresión de sus sentimientos. La revelación de los dolores, los temores o la ansiedad, no se puede comenzar sin esas reglas bien entendidas por todos los miembros del círculo. Para servir como un espacio seguro, la regla más importante es la siguiente: todo lo que dicen los miembros del grupo dentro del círculo tiene que quedarse dentro del mismo. Es prohibido que sea repetido a otra persona fuera del grupo. Esta es una regla esencial.

Para mantener un ambiente de confianza los miembros deben entender lo que va a pasar en las sesiones. Por esto hay que incluir unos rituales que sirvan para mantener ese ambiente de seguridad. La presencia comprometida de todos los miembros es un aspecto importante. Si alguien no puede asistir hay que decirlo al facilitador o facilitadora antes de la reunión para que su ausencia sea reconocida y entendida.

Para la expresión de los pensamientos y los sentimientos que son difíciles y suprimidos existen unas actividades que lo facilitan. Quiero compartir las siguientes sugerencias:

Nombre o símbolo

Para la continuidad del círculo, es bueno que se establezca un nombre o un símbolo del grupo que cada miembro puede llevar y mostrar. Puede ser un animal, un objeto o una consigna. Todos los miembros originales deben participar en la elección de este símbolo, que representa algo de lo común. Los que luego se junten con el grupo tienen el derecho de llevar el nombre o el símbolo.

Dibujo de un lugar seguro

Con plumas, lápices o marcadores, los participantes dibujan imágenes de un lugar seguro. Después se habla sobre sus conceptos de seguridad y de la importancia que tiene para la confianza del grupo.

Dibujo de la mandala del corazón y de los lazos del cariño

Este dibujo es una representación del mundo íntimo del individuo. En un círculo de papel con la imagen del corazón en el centro se fijan unos puntos con los nombres de los bienamados, los familiares y amigos, más cerca o más lejos, dependiendo de sus relaciones más o menos íntimas, duraderas y cariñosas. Así se pueden ver todas las relaciones de amistad y apoyo en la vida del individuo, es decir, las personas que dan la ayuda emocional y material en casos de problemas o emergencias. Esta es la red de apoyo social. Solo la persona por sí misma tiene el derecho de añadir otro nombre a su propia mandala.

Cada persona tiene el derecho de decidir quienes son sus familiares y amigos de confianza que merecen estar en su red de apoyo. Los miembros del grupo pueden aumentar sus redes de ayuda mutua por sus expresiones de amistad y atención entre ellos mismos.

Dibujo de un monstruo o una amenaza

La persona que no quiera expresar sus sentimientos en palabras puede hacerlo mediante la construcción de objetos o dibujos. Los miembros del círculo pueden dibujar un monstruo o una amenaza que han visto en sus sueños, en su imaginación o en la realidad. Después

de dibujar los miembros muestran y hablan de esas figuras y de sus sentimientos frente a esas cosas espantosas. Comentan también sobre las maneras en que se pueden superar sus temores.

Dibujo de un choque o una experiencia terrorífica

Después de que los miembros dibujan pueden hablar de lo que pasó, de su reacción y sus sentimientos ahora. Los otros escuchan y responden con expresiones de cariño.

Dibujo del espíritu de un ser querido que ha muerto

Una actividad terapéutica para los que han sufrido la pérdida de un ser querido, es el dibujo de unos símbolos de esa persona. Hay que seleccionar colores que tiene que ver con su espíritu, y dibujar unos objetos que representan algo recordado de la vida de esa persona que murió. Después los miembros pueden decidir mostrarlos y hablar entre ellos mismos de esas personas o simplemente invitar a sus espíritus a entrar en el círculo y estar presentes. Hablando de las pérdidas se puede tener una sesión muy emocionante, en que los miembros lloran juntos. La expresión del llanto compartido es una terapia buena y un logro para el grupo.

El puente

Esta tarea tiene los pasos y las instrucciones siguientes :

- Se dibuja un camino que arranca en el pasado del individuo y se proyecta al futuro. En algún punto del camino se dibuja un puente y debajo de este un río.
- En el río flotando o en los alrededores del puente se fijan los obstáculos que impiden el avance hacia las metas personales y al porvenir.
- A continuación cada persona debe preguntarse: dónde se encuentra ahora. Si antes, encima o después del puente y poner su propia figura en ese punto de la ruta.
- En seguida se asimila la situación personal al clima y ambiente que existiría en los alrededores del puente. Se dibuja explicando con detalle sus características.
- Luego se procede a realizar un análisis y discusión sobre los mensajes del puente reflexionando sobre:
 - La firmeza del puente.

- Las conexiones entre el camino y el puente (pasado y futuro)
- Amenazas del río al puente y al camino.
- Características de los obstáculos que existen alrededor del puente y el grado de dificultad que tienen para el avance hacia el futuro

Para un charla y un análisis del mensaje del puente, hay que hacer La construcción o el diseño de objetos.

La construcción o diseño de objetos

- La máscara. De cartón ligero en la forma de una cara cada miembro del grupo diseña y pinta una máscara. En el frente se expresa la cara que esa persona muestra a la sociedad y por detrás se expresan los sentimientos escondidos, quizás de enojo, rabia o tristeza.
- El Escudo. Este objeto también es hecho de cartón. Representa el poder personal y sirve para protegerse. Cada individuo hace su propio diseño con los símbolos que desea mostrar. El escudo es un objeto que refiere el deseo de protección que tiene cada ser humano.

Estas imágenes son proyecciones y metáforas que surge de la mente de la persona. Hacen posible revelar el concepto y la evaluación escondida o suprimida de sí mismo. La metáfora es el idioma de la visión y la memoria de largo plazo que se expresa de una forma enmascarada, como un sueño. Es un lenguaje artístico y creativo. La conciencia se despierta por la revisión y el entendimiento de esos mensajes metafóricos que dan a cada individuo y la sociedad la oportunidad de cambiar la idea de un destino fatal y de mejorar su perspectiva de existencia.

Bibliografía

- Figley, C.R. (Ed.) (1978). Stress disorders among vietnam veterans. New York: Brunner/Mazel.
- Figley, C.R. (Ed) (1985). Trauma and its wake: the study and treatment of post-traumatic stress disorder. New York: Brunner/Mazel.
- Freire, P. (1969). La educación como práctica de la libertad. Montevideo: Tierra Nueva.

- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Montevideo. Ed. Tierra Nueva.
- Freud, S. (1.949). *An Outline of psychoanalysis*. New York: ww. Norton.
- Freud, S. (1961). *Civilization and its discontents*. New York: W.W. Norton.
- Gil, E. (1.983). *Outgrowing the pain: A book for and about adults. Abused as children*. New York: Dell Publishers.
- Hernán, J. L. (1992). *Trauma and recovery*. New York: Basic Books.
- Kordon, D.R. Y Edelman, L.L (1986). *Efectos psicológicos de la represión política*. Buenos Aires: Sudamericana / planeta.
- Kubler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- Lifton, R.J. (1967). *Death in life: Survivors of Hiroshima*. New York: Simon an Shuster.
- Penfield, W. (1975). *The mystery of the mind: A critical study of consciousness and the human brain*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press.
- Pribam, K.H. (1971). *Languages of the brain: Experimental. Paradoxes and principles in neuropsychology*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Pribam, K.H. (1981). "Mind, brain and consciousness: the organization of competence and conduct.". In R.J. Davidson and M. Davidson (Eds). *The psychology of consciousness*. New York: Plenum Press.
- Schaef, A.W. (1986). *Co-dependence*. San francisco: Harpercollins.
- Schaef, A.W (1987). *When society becomes an addict*. San francisco: Harper & Row.
- Waites, E.A. (1993). *Trauma and survival: Post-traumatic and. Dissociative disorders in women*. New York: W.W. Norton.
- Van der Kolk, B.A. (1987). *Psychological trauma*. Washington, D.C: American Psychiatric Press. ♦



De la serie *Gammines*, Bogotá, 1975



De la serie *Torciendo cumare*, Cultura de los uitotos y muinanes, río Putumayo, 1972