



EL TRAUMA VICARIO: La Epidemia Silenciosa de Los Primeros Respondedores

Gilbert Brenson Lazan

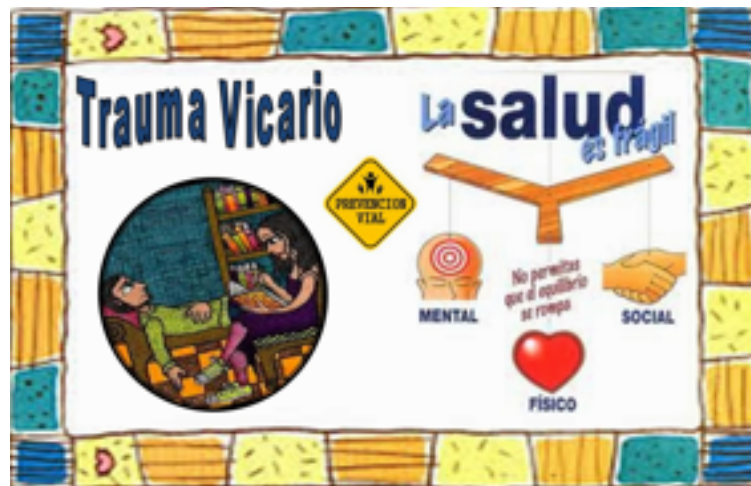
Socio-Fundador – Amauta International, LLC

Co-Fundador y Consultor – Global Facilitators Serving Communities

Las últimas escenas horribles televisadas de lo que dejaron los terremotos y sus réplicas en la Costa Occidental de Ecuador este mes, me trajeron muchos recuerdos duros y dolorosos a travez de mis tres décadas trabajando en la reconstrucción psicosocial después de desastres alrededor del mundo, tanto naturales y provocados por guerras. También despertaron los recuerdos de uno de los grandes retos, poco reconocidos, en cada una de estas catástrofes: manejar el peligroso impacto psicológico del evento sobre los Primeros Respondedores (rescatistas, socorristas, policías, bomberos, etc.) y las otras personas que prestan ayuda a los sobrevivientes (trabajadores sociales, personal médico, psicólogos, trabajadores voluntarios, consejeros espirituales y otros voluntarios) que laboran en el sitio del desastre en las semanas y los meses siguientes.

La prensa comercial y los medios sociales nos traen, de manera inmediata e impactante, las imágenes de datos sobre los daños físicos causados por la ferocidad de terremotos, avalanchas, huracanes, guerras o inundaciones. Hay escenas desgarradoras de los daños físicos en el escenario y del sufrimiento de las personas afectadas, mientras centenares de profesionales, expertos, políticos y profetas analizan los obstáculos burocráticos, logísticos y humanos para el rescate y la recuperación. Mientras tanto, hay muy poca atención a otra categoría de trauma sufrido por los “Primeros Respondedores” y los profesionales de ayuda y apoyo que los siguen: los valientes hombres y mujeres que ayudan directamente a las personas afectadas: el trauma vicario (T.V.)...el dolor y posible daño emocional y psicológico que podemos sufrir mientras servimos y ayudamos a los sobrevivientes con su dolor y duelo.

Apenas al final del siglo pasado comenzaron a estudiar el T.V. (McCann-Pearlman, 1990 y Pearlman-Saakvitne, 1995), llamándolo en esa época "trauma secundario", “cansancio empático” o “fatiga compasiva”. Hoy en día lo definimos como “el proceso de cambio físico y psicosocial indeseable en las personas comprometidas a ayudar a los individuos, grupos o comunidades heridos, afectados o traumatizados por desastres naturales o de guerra, accidentes o cualquier tipo de violencia.



Necesitamos reconocer, mitigar y atender este reto real que afecta seriamente a uno de cada tres Primeros Respondedores e impacta negativamente a dos de cada tres.

RECONOCER QUE EL TRAUMA VICARIO EXISTE: Mi primer contacto con el T.V. fue en los primeros meses del 1986, cuando visité las “ciudades de carpas” para los sobrevivientes de la avalancha de lodo después de una erupción del Volcán Ruiz, que provocó la sepultura total de una de las ciudades más bellas de Colombia -Armero - dejó más de 26,000 personas muertas y centenares de miles heridas física y psicológicamente. Estuvimos allá colaborando con el Ministerio de Salud del gobierno Colombiano, para crear una red de apoyo psicosocial para los sobrevivientes que iban a habitar las docenas de nuevos barrios en construcción.

Al acercarme a una carpa, vi una mujer de edad media y de habla muy suave y compasiva, acariciando

tiernamente la cara de una muchacha joven recostada con su cabeza en el regazo de la señora. Ingenuamente, pregunté a un joven sentado cerca de la entrada de la carpa, si la muchacha había sido atendida por una de las trabajadoras sociales que asistían a los sobrevivientes. El joven se rió y dijo: "La muchacha es la trabajadora social; la otra mujer es mi abuela que perdió su marido, su casa y todos sus bienes en la catástrofe".

Como Primeros Respondedores y profesionales de apoyo, no podemos evitar sentirnos afectados por el dolor emocional de las personas que han sufrido una pérdida. Es un hecho científicamente probado que las emociones son contagiosas, tanto las positivas como las negativas. En la medida que los sobrevivientes muestran o liberan su dolor y sus fuertes emociones, las personas que queremos ayudarles tendemos a absorber esa energía negativa y sufrir profundamente por el dolor ajeno. Igualmente, podemos contagiar a los demás con nuestras emociones positivas. Tendemos a guardar estas imágenes, sonidos y olores en nuestra mente, y las intensas emociones que los acompañan, generando en nosotros un impacto psicológico y aun físico.

Para Uds. que trabajan con los sobrevivientes de trauma o desastre, lo más importante para mitigar este impacto es reconocer que la intensidad de la situación va a afectarte a un grado u otro; te afecta porque eres humano, porque tienes empatía con los sobrevivientes y

porque estás comprometido con tu trabajo. Aun cuando has estudiado mucho sobre la intervención en crisis, la consejería, las habilidades de escucha o las técnicas de “debriefing”, va a afectarte a ti una y otra vez. El primer paso es el de reconocer que es normal, natural y aun necesario" que te sientas afectado/a emocionalmente por este tipo de trabajo.

Unos meses después del terremoto de 1999 en Armenia, Colombia, estábamos trabajando con un grupo de profesoras, muy afectadas por el T.V., que prestaron sus servicios a las escuelas de carpa erigidas para “ocupar a los niños y niñas”. La ciudad estaba en plena reconstrucción de edificios y cuando dos grandes camiones de cemento pasaron por la carpa donde estábamos trabajando, provocaron un gran ruido y fuertes vibraciones en el suelo. Varias de las profesoras se tiraron al suelo gritando "terremoto", incluyendo tres maestras voluntarias que nunca habían estado en un terremoto en sus vidas...ellas habían "aprendido" a tener miedo.

RECONOCER EL CICLO DE DUELO NORMAL: Hay muchas publicaciones disponibles en Español sobre el proceso normal, natural y necesario deL duelo que viven todas las personas que hemos sufrido una pérdida. Para más información, ver las Bibliotecas Virtuales de <www.globalfacilitators.org> o de <www.amauta-internacional.com>.

Para repasar brevemente, después de un evento traumático, hay dos etapas iniciales, el Impacto Inicial y las Reacciones Iniciales, que todas atravesamos, en un grado u otro, según la severidad del trauma y la propensión de la persona:

- Podemos negar por completo la existencia de la tragedia: “shock” mental o estupor.
- Podemos negar o subestimar el significado real de la tragedia: *“No te preocupas... ¡eso no es nada! ... Vamos a superar este problemita rápidamente.”*
- Podemos ignorar o subestimar los recursos humanos y materiales reales: *“En este país, nunca podremos recuperar de esta tragedia. ¡Estamos perdidos!”*.
- Podemos reaccionar físicamente con trastornos del sueño y de hábitos alimenticios, la somatización (dolores corporales generados por el estrés), extremos de nivel de energía, etc.
- Podemos reaccionar mental o emocionalmente con ansiedad, depresión, distorsión perceptiva, hiperemotividad (brotes exagerados de ira, miedo, tristeza, etc.).
- Podemos reaccionar socialmente, asumiendo un papel de Víctima, Salvador o Perseguidor permanente, que genera crisis serias interpersonales y relacionales.
- Podemos reaccionar espiritualmente con extremos de fanatismo o una pérdida de fe.

Es importante señalar que estas reacciones son normales, naturales y necesarias durante las primeras etapas del duelo y no requieren tratamiento médico o psicológico, sólo comprensión, compasión y conversaciones constructivas. Si se intensifican o continúan más allá del período inicial, puede ser necesario una ayuda terapéutica. Y estos son, precisamente, las fuentes de la energía negativa que nosotros como Primeros Respondedores y otros profesionales de apoyo tendemos a absorber y convertir en el Trauma Vicario.

RECONOCER LOS SÍNTOMAS DE TRAUMA VICARIO:

La Dr. Laurie Anne Pearlman, Psicóloga y Consultora Senior del Instituto Headington de Pasadena, California, una de las instituciones líderes mundiales en el campo de trauma vicario, ha identificado los principales síntomas del T.V.:

- frecuentes estallidos de ira, miedo o llanto.
- la pérdida de sentido o significado de la vida o del trabajo realizado
- pérdida de confianza en sí mismo/a
- sometimiento pasivo no acostumbrado
- toma de decisiones inapropiadas o radicales
- crisis en las relaciones de pareja, familia y amistades
- control excesivo de los comportamientos de los demás
- exceso de auto-sacrificio
- somatización

- negación, racionalización o descalificación de las emociones propias o de las de los demás
- cambios radicales en las creencias o expresiones de la espiritualidad.

RECONOCER LOS FACTORES DE RIESGO: El T.V. se complica cuando hemos sufrido una pérdida personal en la catástrofe en que estamos prestando servicio, o cuando hemos sufrido una pérdida pasada que no hemos procesado completamente. Esto era muy evidente en el trabajo que hicimos en Nicaragua después del Huracán Mitch. Fue justo antes de la Navidad de 1998, cuando recibimos una solicitud para ir a Managua y trabajar con dos sacerdotes y su equipo de 27 profesionales de la medicina y psicología que querían prepararse y luego multiplicar en cascada un taller para el personal de recuperación psicosocial en todo el país devastado.

Un poco antes de salir para Nicaragua, me enteré que los sacerdotes eran los padres Ernesto y Fernando Cardenal y la mayoría de los demás eran líderes anteriores de la Revolución Sandinista. A pesar de mis prevenciones iniciales, nos fuimos a trabajar con el grupo toda la semana antes de Navidad. Me asombró positivamente la dedicación del grupo y su disposición para aprender y servir a su país, además de su recepción cálida a un “gringo reenganchado en America Latina” como yo”.

Lo que más me llamó la atención fue durante las prácticas de ejercicios para expresar y compartir emociones. La mayoría de ellos, al comenzar a hablar de su miedo, su rabia y su tristeza ante la tragedia del huracán, terminó hablando de los mismos sentimientos que aún quedaban de su sufrimiento durante la dictadura de Somoza en los años 70, y de la posterior división dentro de su propio grupo y su disolución definitiva. Todavía había heridas abiertas de pérdidas pasadas que les hubieran podido hacerles más propensos al T.V..

El modelo de cascada de intervención psicosocial comunitaria que desarrollamos con ellos, en la que esos 27 llegaron a preparar un total de más de 11.000 facilitadores de los grupos comunitarios en un año, fue la base del modelo mundial de Global Facilitators Serving Communities. Hasta hoy recuerdo la misa de Nochebuena, dada por uno de los Padres Cardenal para cerrar nuestra primera semana de trabajo con ellos, una de las experiencias espirituales más emocionantes que he tenido en la vida.

Otras características personales, sean aprendidas o innatas, que pueden hacer que alguien sea más propenso a T.V. o hacerlo más grave son:

- tendencia a interiorizar o racionalizar las emociones
- tendencia a aislarse o ser un "lobo solitario"
- exceso de estrés o fatiga existente

- auto-negligencia y falta de cuidarse a si mismo
- toma excesiva de riesgos
- falta de comprensión de la cultura de los sobrevivientes
- resistencia a equilibrar y ajustar los límites entre vida profesional y vida personal, o la tendencia convertirse en “trabajólico”.
- expectativas poco realistas de resultados.

RECONOCER TUS OPCIONES: Así que, ¿cómo podemos mitigar el T.V. en nosotros mismos y en los colegas que están trabajando para ayudar a otros en el desastre? Y ¿cómo podemos transformarlo en una herramienta para convertirnos en personas y comunidades más resilientes?

El 29 de agosto de 2005, el Huracán Katrina azotó Nueva Orleans, mostrando al mundo la ferocidad de la naturaleza y el impacto trágico de la falta de preparación en la mayoría de los países económicamente desarrollados. Miles de personas murieron cuando el 80% de la ciudad quedó inundado, no directamente por el huracán, sino por una ruptura de un dique que todos sabían que necesitaba reparación y nadie hizo nada, como resultado de años de negligencia política, racismo y clasismo.

Nueva Orleans tiene una subcultura única que no existe en ningún otro lugar en los Estados Unidos. Su afinidad con la cultura Haitiana es notable, especialmente a la luz

del hecho de que la población queda dividida entre los dos extremos del desarrollo económico. Miles de personas huyeron de Nueva Orleans o fueron trasladados a otras partes del país y nunca regresaron, pero muchos miles más, con el espíritu típico de Nueva Orleans, optaron por regresar y reconstruir su bella ciudad tan pronto como bajaron las aguas. También tomaron conciencia de que otra reconstrucción era necesaria: la reconstrucción psíquica y social de los habitantes.

En las semanas que siguieron, nos reunimos en la sala de uno de aquellos amigos y colegas que tenía casa habitable en Nueva Orleans, para intercambiar ideas acerca de qué podríamos empezar a hacer para ayudar y facilitar esa segunda reconstrucción. Todos estábamos de acuerdo en que el primer paso era el de reconstruirse emocionalmente cada uno de los y las presentes para mitigar el T.V. Luego planificamos conjuntamente una serie de talleres para profesionales en la zona, cuyo principal componente era el "trabajo consigo mismo" antes de empezar a trabajar con los demás.

La red NOLA era informal, independiente y altamente flexible, compuesta por personas muy unidas y dispuestas a trabajar consigo mismas y luego comenzar a multiplicarse con centenares de otros multiplicadores, tanto en Nueva Orleans y en otras ciudades afectadas.

Nuestros aprendizajes durante los años siguientes con la red de NOLA verificaron los de otros desastres antes mencionados - las 5 Rs de la mitigación del Trauma Vicario:

- **REFLEXIONAR SOBRE TUS PROPIAS**

REACCIONES: puedes hacerte las siguientes preguntas, preferiblemente anotando tus respuestas en un diario o bitácora personal, con actualizaciones frecuentes cuando sea necesario:

- ¿Que da significado y propósito a mi vida?
- ¿Qué he hecho últimamente que hará una diferencia en la vida de alguien?
- ¿Cuál es mi esperanza para los resultados de mi trabajo en este desastre?
- ¿Cuáles pequeños momentos podría haber disfrutado más en el último día o dos, algo como: una sonrisa en el rostro de alguien, el viento en los árboles, una puesta de sol, etc.)?
- ¿Cuándo podría ayudarme una oración o una meditación durante el día?
- ¿Qué podría leer durante diez minutos por día para fortalecerme a mi mismo/a y crecer personal y profesionalmente?
- ¿Cuáles reacciones emocionales desproporcionadas he tenido recientemente?
- ¿Cómo puedo cuidarme mejor a mi mismo/a?

- **RECORDAR TUS PROPIAS FORTALEZAS:** Tu llevas toda una vida de éxitos, logros, aprendizajes y otras experiencias positivas. Las investigaciones de las Neurociencias han comprobado que repasar mentalmente las fortalezas que tienes y que has utilizado recientemente, genera serotonina y otros neurotransmisores que contribuyen al bienestar personal. Con la siguiente lista, puedes “tomar inventario” de todas las que has utilizado últimamente y aquellos que has utilizado exitosamente en el pasado y podrías volver a utilizarlas mañana.



- **RECONOCER Y RESPETAR TUS PROPIOS LÍMITES:**
Después de que un derrumbe causó la muerte de docenas de miles de personas que vivían en la ladera de una montaña en la costa de Venezuela y acabó con la infraestructura del Estado Vargas, un equipo de facilitadores locales organizaron con nosotros una serie de talleres con los Primeros Respondedores, a comienzos del año 2000. Quedé muy sorprendido por la multitud de participantes militares y de la defensa civil, y aun más sorprendido cuando noté posteriormente que a pesar de que su preparación académica no era del mismo nivel de los médicos, enfermeros, psicólogos y trabajadores sociales que asistieron, su rendimiento con las nuevas herramientas que aprendieron era muy superior al de los “profesionales”

Después del primer ciclo de talleres, pregunté a uno de los participantes, un psicólogo del Ejército, ¿qué era lo que les motivó tanto a los militares y les hizo tan eficaces en el trabajo con los sobrevivientes? Me asombró su respuesta y me enseñó una lección de suma importancia: con toda franqueza me contestó: "Como profesionales militares, conocemos nuestros límites y los respetamos."

Para evitar sobrepasar nuestros límites, una estrategia muy útil es preguntarte a ti mismo/a y a tres otras personas experimentadas y de confianza, acerca de qué tan realista son tus metas. ¿Son razonables y

realistas, aunque sean retantes, o exceden lo que uno puede esperar de sí mismo/a en situaciones como esa?

- **RECARGAR FRECUENTEMENTE TUS BATERIAS:**
Mi primera experiencia con un desastre en Asia fue nuestra intervención de GFSC, después del terremoto de 1999 con Escala Richter 7.6 en el centro de Taiwán, el segundo más fatal de su historia y con casi 13.000 réplicas registradas (algunas de las cuales cuando yo estuve allá). Los profesionales taiwaneses en el taller fueron los estudiantes más comprometidos y dedicados que jamás había tenido. Aprendí mucho más de ellos que ellos de mi, especialmente acerca de los aspectos culturales de duelo y de intervención ante desastres, y sobretodo de la importancia de establecer un equilibrio en una crisis. Sabemos que la palabra "crisis" en el idioma chino es una combinación de dos símbolos: "peligro" y "oportunidad".



Este énfasis en el equilibrio de las energías es una piedra angular de la filosofía y práctica del Tai Chi, y ha sido una contribución muy importante a nuestro modelo de T.V. A nivel individual, la práctica y más importante curativa es la de saber recargar tus baterías en

“descansos” cortos o largos: cada par de horas, cada día, cada semana, cada mes, cada año y cada siete años.

Estas son algunas de las estrategias que han utilizado exitosamente muchos Primeros Respondedores y otros profesionales de intervención en crisis para reducir el T.V. y que han sido comprobadas por las últimas investigaciones neurocientíficas de la Psicología Positiva:

- Iniciar cada día con diez minutos de meditación sencilla: Yoga, Tai Chi Chuan, ejercicios de respiración profunda o una oración.
- Evitar trabajar o hablar del trabajo durante las comidas...hablen de otras cosas.
- Hasta donde sea posible, mantener una dieta balanceada asegurarte siete horas de sueño por cada 24.
- Dedicar un tiempo, una o dos veces por semana, a un pasatiempo artístico o creativo no relacionado con tu profesión.
- Elogiar frecuentemente las fortalezas de los demás y las acciones y logros positivos que estas han generado.
- Programar como mínimo un día entero por semana sin trabajo y dos días enteros cada dos semanas fuera de la zona del desastre.
- Tomar cinco minutos de “recarga endorfinica” a media mañana y media tarde, y en cualquier

momento que te sientes muy estresado/a, especialmente en un día muy difícil:

- Aíslate de los demás
- Siéntate en una silla cómoda con los pies sobre el piso y las manos sobre tu regazo
- Cierra tus ojos y toma unas cuantas respiraciones lentas y profundas.
- Lentamente contracciona y tensiona todos los músculos de tu cuerpo que puede sentir o pensar, comenzando con la cara y cuello y terminando con los manos y pies. Manténlos tensos durante cinco segundos.
- Respira profundamente y exhala lentamente mientras tomas consciencia de la relajación en cada músculo tensionado.
- Repite el proceso tres veces más.

- **RELACIONARTE BIEN CON LOS DEMÁS:** Durante todo el año de 1986, cuando nuestros equipos estaban trabajando en las nuevas comunidades creadas después de la erupción de volcán que provocó la tragedia de Armero, Colombia, nos reuníamos cada quince días para hablar sobre nuestros progresos, éxitos, frustraciones y desafíos...y sobretodo sobre nuestros síntomas de los que ya se llama T.V. Hasta hoy en día los profesionales de esos equipos siguen insistiendo que esas reuniones eran esenciales para mantenerlos en óptimas condiciones para el trabajo tan retante.

En un proyecto hace unos años con los incendios forestales masivos y fatales en Australia, los miembros de la red de facilitadores allá programaron reuniones frecuentes para cuidarse mutuamente y mantener conversaciones cara-a-cara entre sí y también mediante los medios sociales virtuales, con el fin de apoyarse y escuchar el uno al otro.

En la erupción del 2006 del volcán Tunguragua en Ecuador, los facilitadores locales usaron la tradición indígena de la "minga" para reunirse, consolarse el uno al otro y ayudarse mutuamente en sus labores de reconstrucción de la comunidad.

Aquí están algunas otras sugerencias:

- ☑ Permanezca conectado con la familia y los amigos tanto como sea posible. Muchas cosas son posibles a través de Skype o el celular si hay conexión.
- ☑ Peer-Mentoring (Mentoría de Pares o en Equipo) es la herramienta más efectiva que conozco para fortalecer una red de auto-apoyo (Ver documento en la Biblioteca Virtual de Amauta International <www.amauta-international.com> sobre los Comunidades de Aprendizaje y Auto-Desarrollo Integral (C.A.D.I.).

- ☑ Establecer rituales: de llegada, de salida, de informes diarios o semanales, de celebrar cumpleaños y aniversarios de trabajo, etc.
- ☑ Celebrar juntos el éxito de cada uno/a y la llegada a cada meta del equipo.
- ☑ Compartir y llorar juntos ante cualquier pérdida de personas del equipo o sus conocidos.

Este último reto en el Ecuador ha sido uno de los peores en su historia reciente, no sólo debido a la naturaleza de la catástrofe, sino también porque ha afectado una de las áreas de mayor pobreza del país. Quedan por adelante muchos años—tal vez toda una generación—de retos y oportunidades para la Costa Occidental. Sólo podemos enfrentarlos y crecer como resultado de ellos, si nosotros, como Primeros Respondedores y otros profesionales de apoyo, nos cuidamos primero a nosotros mismos/as y el uno del otro.

Para más información en Español sobre el Trauma Vicario:

http://www.headington-institute.org/files/spanish_translation_trauma_critical_incident_care_for_humanitarian_workers_final_86138.pdf