

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.

TRAUMA Y RECUPERACIÓN PARA ACTIVISTAS

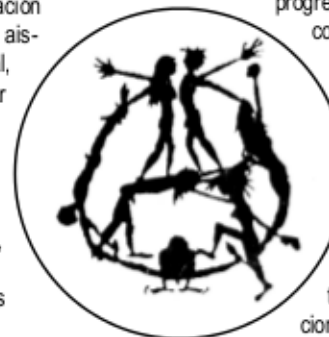
Cómo llevar tus reacciones psicológicas ante la brutalidad policial o de otro tipo.

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.



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).

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 traumatizad@ 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.

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.

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

Red de Grupos de Apoyo Mutuo para psiquiatrizadxs.

www.xarxagam.org