

DESPUÉS DEL HORROR... LA VIDA: VOLVER A SOÑAR

por **Karina Tenenbaum y otros**

El funesto y siniestro acontecimiento del 11 de septiembre nos ha dejado suspendidos en esas imágenes de derrumbe y de terror. Fue algo imprevisto, sorpresivo, no esperado. Necesitamos mucho tiempo para entender algo de aquello que no duró más que unos minutos, pero que tuvo un efecto devastador. Efecto devastador y catastrófico que ha dejado a las personas inmersas en la perplejidad propia de lo traumático.

Ciertamente, y como profesionales de la Salud Mental, nos referimos a aquellas consecuencias psicológicas y subjetivas que produce un evento de tal magnitud.

SÍNTOMAS DE DIFERENTE TIPOS PUEDEN PRESENTARSE Y GRITAR SU DOLOR DE DIVERSAS MANERAS A TRAVÉS DE PESADILLAS, INSOMNIO, DEPRESIÓN, PÁNICO, ETC... CADA UNO SE HARÁ ESCUCHAR A SU MODO Y SEGÚN SUS RECURSOS PSÍQUICOS. PERO, QUÉ HACE QUE LAS PERSONAS PADEZCAN DE LO TRAUMÁTICO DE FORMA TAN DIFERENTE?

En principio, deberíamos decir que no es, sencilla y simplemente, el suceso en sí lo que produce un trauma; si fuese así, todos sufriríamos de igual manera los efectos psicológicos y la realidad nos muestra algo diferente. De hecho, hay quienes padecen de los traumas aun cuando no necesariamente estos han tenido el carácter tan extremo como lo ocurrido en el 11 de septiembre. Sin embargo, para esos individuos tuvo un efecto subjetivo catastrófico en sus vidas.

Entonces, si no depende sólo de lo externo, dependerá de lo interno, de algo más particular y subjetivo; digamos, de la estructura psíquica de cada individuo.

“ LO IMPORTANTE DE UN TRAUMA ES EL FACTOR SORPRESA, QUE LA PERSONA NO HA ESTADO PREPARADA Y QUE NO SE HAYA PODIDO ANTICIPAR A ESE ACONTECIMIENTO. NO HUBO NADA SIMILAR A UNA SEÑAL QUE LE DIJERA "ESTO ESTÁ POR OCURRIR". ”

Un segundo factor importante es el terror, el sentimiento de angustia que se vivencia cuando uno corre peligro. Pongamos como ejemplos a un huracán, un terremoto, un accidente de carro, de avión, etc., pero también a un adolescente con un arma en una escuela matando a sus compañeros, o la muerte de un ser querido, o incluso una separación o un divorcio.

Todo acontecimiento imprevisto que se precipita sin preparación ni anticipación alguna generando un alto monto de angustia y una gran dificultad para reaccionar, dejará su marca en el individuo. Cuánto le cuesta luego rearmarse y elaborar lo ocurrido?. Cuánto esfuerzo psíquico se

requerirá para sobreponerse? Subrayemos: costo y esfuerzo que es psíquico. Es que tan acostumbrados a pensar en el gasto físico, económico o material, muchas veces no advertimos cuánto más empobrecedor y desgastante resulta lo insoportable del sufrimiento psíquico.

Muchas palabras tendrán que acudir y ayudarnos a soportar el dolor de semejantes vivencias traumáticas, Muchos sueños, que perdidos y silenciados por el arrasamiento de lo traumático, tendrán que volver a hablar. Porque poder dormir y soñar, poniéndole un límite al terror de las pesadillas y del insomnio, es también una manera de recuperar la propia vida.

MIENTRAS UNO ESTÁ DESPIERTO TRATA DE EVITAR Y APARTAR LAS EXPERIENCIAS DESAGRADABLES, PERO EL SUFRIMIENTO SIGUE AHÍ, MIENTRAS TRASCURRE EL DORMIR, LA PESADILLA, LOS SUEÑOS, NOS PRESENTAN AQUELLO QUE NOS HA QUEDADO COMO UNA FIJACIÓN EN NUESTRAS MENTES. SON UNA MANERA DE DECIR "ACÁ PASÓ ALGO, HAY ALGO QUE NO ESTÁ RESUELTO, ALGO QUE TE SUCEDIÓ, Y FUE COMO UNA BOMBA INTERNA QUE EXPLOTÓ EN TÍ". ESOS PEDACITOS QUE HAN QUEDADO POR AHÍ DESPARRAMADOS LOS TRATAMOS DE OCULTAR PERO INSISTEN EN APARECER DE DIVERSAS MANERAS, ALGUNAS VECES SINTOMÁTICAS, POR MÁS QUE TRATEMOS DE HACERLOS DESAPARECER VUELVEN, PARA MOSTRARNOS QUE HAY QUE JUNTARLOS, TRABAJARLOS, ELABORARLOS, DARLE UN SENTIDO A ESO QUE SE VIVIÓ.

Ahí es donde estamos los terapeutas de la salud mental, quienes podemos ayudar a elaborar aquello que está fijado e insiste en volver más allá del tiempo en que sucedió. Darle un sentido, construir una historia particular para esa persona, será la manera de poder dormir y tratar de vivir en paz. ¶

[Artículo publicado en Diario Semanal "Entre Todos"] Revisado 8-25-2017