

TRAUMA - RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Luego de los eventos dramáticos del 11 de septiembre del 2001 en los Estados Unidos, el Centro de Justicia y Construcción de Paz de Eastern Mennonite University en ese país recibió una solicitud, junto con el Servicio Mundial de Iglesias, para ayudar a fortalecer la capacidad de líderes religiosos y civiles para responder a comunidades traumatizadas.

El personal y los docentes vinculados con este Centro propusieron el programa STAR (*Strategies for Trauma Awareness and Resilience* - en español, Estrategias para Superar el Trauma y Aumentar la Resiliencia). Desde entonces, las ideas y propuestas de STAR se han implementado, adaptado y aplicado exitosamente vez tras vez.

Ahora Carolyn Yoder, la directora de STAR, ha tomado las estrategias y aprendizajes de estas experiencias y las ha plasmado en un libro para todas y todos aquellos que han sufrido amenazas a su seguridad.

Este *Pequeño Libro* está dirigido a las comunidades y sociedades atrapadas en ciclos de victimización y violencia... en otras palabras, a aquellas personas que han sido traumatizadas por terroristas o tsunamis, por ocupación insegura y permanente o por opresión.

En palabras de Yoder, "La premisa fundamental y el desafío de este *Pequeño Libro* es que los eventos y momentos traumáticos tienen el potencial de despertar el espíritu humano y, sin duda, a toda la familia global. Pero esto requiere el reconocimiento de nuestra propia historia y la del enemigo, buscando con honestidad las causas que originaron los hechos, y el traslado de nuestro énfasis en la seguridad nacional a la seguridad humana."

Es un enfoque sorprendentemente útil.

ISBN:978-958-98137-3-7



9 789589 813737

EL PEQUEÑO LIBRO DE SANIDAD DEL TRAUMA Yoder

Good Books

EL PEQUEÑO LIBRO DE

# Sanidad del Trauma



Cuando la Violencia Ataca  
y la Seguridad de la Comunidad  
es Amenazada

CAROLYN YODER



EL PEQUEÑO LIBRO DE  
**Sanidad  
del Trauma**



LOS PEQUEÑOS LIBROS DE JUSTICIA Y CONSTRUCCIÓN DE PAZ

**Títulos publicados en español:**

*El Pequeño Libro de la Justicia Restaurativa* por Howard Zehr

*El Pequeño Libro de Transformación de Conflictos*  
por John Paul Lederach

**Títulos publicados en inglés:**

*The Little Book of Restorative Justice* por Howard Zehr

*The Little Book of Conflict Transformation*  
por John Paul Lederach

*The Little Book of Family Group Conferences, New-Zealand Style*  
por Allan MacRae y Howard Zehr

*The Little Book of Strategic Peacebuilding* por Lisa Schirch  
*The Little Book of Strategic Negotiation*  
por Jayne Seminare Docherty

*The Little Book of Circle Processes* por Kay Pranis

*The Little Book of Contemplative Photography* por Howard Zehr  
*The Little Book of Restorative Discipline for Schools*  
por Lorraine Stutzman Amstutz y Judy H. Mullet

*The Little Book of Trauma Healing* por Carolyn Yoder

*The Little Book of Biblical Justice* por Chris Marshall

Los Pequeños Libros de Justicia y Construcción de Paz presentan de manera altamente accesible, conceptos y prácticas clave dentro de los campos de la justicia restaurativa, la transformación de conflictos y la construcción de la paz. Son escritos por líderes y lideresas en estos campos, y están diseñados para quienes trabajan directamente estos temas, para estudiantes, y para cualquiera con interés en la justicia, la paz y la resolución de conflictos.

Los Pequeños Libros de Justicia y Construcción de Paz son un esfuerzo cooperativo del Centro de Justicia y Construcción de Paz de Eastern Mennonite University (Howard Zehr, Editor General de la Serie) y la editorial Good Books (Phyllis Pellman Good, Editora General).

# EL PEQUEÑO LIBRO DE Sanidad del Trauma

Cuando la Violencia Ataca  
y la Seguridad de la Comunidad  
es Amenazada

CAROLYN YODER

Good  Books®

Good Books  
Intercourse, PA, 17534  
800/762-7171  
[www.GoodBks.com](http://www.GoodBks.com)

# Índice

STAR es un proyecto conjunto del Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service) y el Centro de Justicia y Construcción de Paz de Eastern Mennonite University.

El Centro de Justicia y Construcción de Paz de Eastern Mennonite University tiene derecho de autor sobre el gráfico de la página 39 y el diagrama de la página 87. Se usan aquí con permiso. Los esquemas de las páginas 21 y 27 fueron realizados por Lee Eshleman.

Fotografía de la portada: Howard Zehr

Diseño: Dawn J. Ranck.

Título original en inglés: THE LITTLE BOOK OF TRAUMA HEALING

Copyright © 2005 Good Books, Intercourse, PA 17534, EEUU

International Standard Book Number (ISBN): 1-56148-507-1

Library of Congress Catalog Card Number: 2005030891

Traducción al español: Milka Rindzinski

Revisión de la versión en español: Pablo Stucky

Adaptación de diseño a la versión en español: Rocío Neme Neiva

Derechos reservados. Ninguna porción de este libro puede ser reproducida por medio alguno sin permiso, a excepción de citas breves en artículos y revistas profesionales.

Esta publicación es una realización conjunta de STAR, el Centro de Justicia y Construcción de Paz de Eastern Mennonite University y la Coordinación Eclesial para la Acción Psicosocial, CEAS, un ministerio de las Iglesias Menonita, Hermanos Menonitas y Hermandad en Cristo en Colombia.

Coordinación Eclesial para la Acción Psicosocial, CEAS

Carrera 15 No. 28A-52, Ofc. 301, Bogotá, Colombia, Tel.(57-1) 232-1129.

ceascolombia@yahoo.es

Copyright © 2009 Good Books, Intercourse, PA 17534, EEUU

International Standard Book Number (ISBN): 978-958-98137-3-7

Impreso en Editorial Códice Ltda., Bogotá, Colombia

Octubre de 2009

|                                                                                             |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Reconocimientos</b>                                                                      | 3  |
| <b>1. Presentación</b>                                                                      | 5  |
| El trauma como un llamado al cambio y a la transformación                                   | 6  |
| Acerca de este libro                                                                        | 7  |
| <b>2. Definición del trauma: causas y tipos</b>                                             | 10 |
| Trauma crónico e inducido estructuralmente                                                  | 13 |
| Trauma social o colectivo                                                                   | 14 |
| Trauma histórico transferido por generaciones                                               | 15 |
| Trauma secundario                                                                           | 16 |
| Trauma inducido por la participación                                                        | 16 |
| En resumen                                                                                  | 17 |
| <b>3. Respuestas comunes a hechos traumáticos</b>                                           | 19 |
| El trauma nos afecta fisiológicamente                                                       | 21 |
| El trauma hace pedazos el sentido de la vida                                                | 27 |
| El trauma crea necesidades                                                                  | 29 |
| Trauma crónico                                                                              | 31 |
| Trauma de grandes grupos                                                                    | 33 |
| <b>4. Cuando los ciclos se repiten: trauma no sanado</b>                                    | 35 |
| Las limitaciones de definir el trauma no sanado en el marco del TEPT (Estrés postraumático) | 36 |
| Reactuación y acontecimientos disparadores                                                  | 38 |
| Funcionamiento deteriorado                                                                  | 38 |
| Duelo incompleto                                                                            | 40 |
| El ciclo enemigo/agresor <sup>33</sup>                                                      | 43 |
| Los ciclos enemigo/agresor & sobreviviente/víctima                                          | 45 |
| Narrativas del bien versus el mal                                                           | 46 |



|                                                                                                         |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Narrativas de violencia redentora                                                                       | 47         |
| El papel de líderes y lideresas                                                                         | 48         |
| Los ciclos a través de las generaciones                                                                 | 51         |
| <b>5. Romper los ciclos:<br/>el camino hacia la sanidad y la seguridad</b>                              | <b>53</b>  |
| Trasfondo del modelo                                                                                    | 54         |
| Seguridad:                                                                                              |            |
| Liberarse (#1)                                                                                          | 55         |
| El papel de las y los líderes                                                                           | 61         |
| Reconocer la realidad: duelo, sentir el dolor de nuestra historia e identificar nuestros temores (#2-3) | 63         |
| Reconocer que 'la otra persona' tiene una historia (#4)                                                 | 65         |
| Reconexión:                                                                                             |            |
| Reconocer la interdependencia, asumir riesgos (#5-7)                                                    | 68         |
| Elegir el camino al perdón (#8)                                                                         | 71         |
| Reconexión: buscar la justicia (#9-10)                                                                  | 74         |
| Métodos de justicia sanadora                                                                            | 77         |
| Reconexión: posibilidad de reconciliación (#10-11)                                                      | 80         |
| <b>6. ¿Qué pasaría si...?</b>                                                                           |            |
| El 11 de septiembre y cómo romper los ciclos                                                            | 82         |
| <b>7. Entonces, ¿Cómo viviremos?</b>                                                                    | <b>86</b>  |
| 1. Reconocer que somos líderes y lideresas                                                              | 86         |
| 2. Desafiar a nuestras propias comunidades de fe a vivir de acuerdo con sus más altos ideales           | 87         |
| 3. Prevenir el trauma aprendiendo a hacer la paz.                                                       | 88         |
| 4. Trabajar tanto a nivel personal como a nivel comunal-estructural.                                    | 89         |
| 5. Mantenernos informados.                                                                              | 90         |
| 6. Recordar que no estamos solos.                                                                       | 91         |
| <b>Apéndice: Elementos clave para romper los ciclos</b>                                                 | <b>93</b>  |
| <b>Notas finales</b>                                                                                    | <b>95</b>  |
| <b>Selección de lecturas</b>                                                                            | <b>103</b> |
| <b>Sobre la autora</b>                                                                                  | <b>104</b> |

## Reconocimientos

Este *Pequeño Libro* se hizo posible gracias a las muchas personas que ofrecieron de sí mismas para crear una obra más grande que la suma de sus partes.

Janice Jenner, directora del Centro de Justicia y Construcción de Paz (CJP por su sigla en inglés) de Eastern Mennonite University, propuso la idea del programa STAR (*Strategies for Trauma Awareness and Resilience* - en español, Estrategias para Superar el Trauma y Aumentar la Resiliencia) a solicitud de Rick Augsburg del Servicio Mundial de Iglesias (*Church World Service*) en los días después del 11 de septiembre del 2001. Los docentes del CJP aportaron su sabiduría, experiencia, teorías, y pericia pedagógica al diseño y dirección de las capacitaciones ofrecidas por STAR. En el curso de los altibajos de este proceso, la confianza de estos docentes en la misión de STAR y en el bien común triunfó sobre el individualismo.

Un reconocimiento especial a los profesores del CJP, Jayne Docherty (seguridad humana y construcción de la paz), Barry Hart (sanidad del trauma y construcción de paz), Vernon Jantzi (construcción de paz), Ron Kraybill (construcción de paz), Lisa Schirch (construcción de paz), Nancy Good Sider (sanidad del trauma), y Howard Zehr (justicia restaurativa) por sus constantes contribuciones, ayuda y apoyo. Otros que añadieron a los contenidos de STAR fueron Elaine Zook Barge, Vesna Hart,

Janice Jenner, Amy Potter, Amela Puljek-Shank y los cientos de personas que participaron en STAR.

En el proceso, he tenido el privilegio de servir de directora de esta orquesta: armonizando las notas de las diferentes áreas, aportando la partitura de mi propia experiencia en sanación de traumas y neurobiología, manteniéndome a tono con la respuesta de la audiencia, y maravillándome con las ondas de la música y su expansión.

Gracias al personal de STAR, Sharon Forret, Kathy Smith y Robert Yutzy, por sus servicios de apoyo; a Jennifer Larson Sawin, Janet Loker y Ira Weiss por leer y criticar el manuscrito; a Howard Zehr y Jayne Docherty por su crítica y asistencia en las secciones de justicia y paz; y a Lam Cosmas, Marie Mitchell y Jean Handley por el ofrecimiento de sus historias personales.

Gracias también a Howard Zehr y a Good Books por su aliento y trabajo editorial, y al Servicio Mundial de Iglesias por los múltiples niveles de apoyo que ayudaron a iniciar e implementar STAR. Especial gratitud a mi esposo Rick, cuyo apoyo incluyó hacerse cargo de las cabras y muchas otras cosas en la casa mientras yo escribía.

# 1. Presentación

*¿Qué podemos hacer que sea efectivo  
ante la amenaza del terrorismo?*

*¿Qué contribuye a que haya seguridad duradera?*

*¿Qué puede detener los ciclos de víctima y violencia?*

*¿Y qué relación tiene el trauma con todo esto?*

El siglo pasado bien puede haber sido el más brutal de la historia de la humanidad, si tomamos en cuenta la cantidad de personas afectadas por la violencia. A comienzos del nuevo milenio, cientos de conflictos continúan arrasando el planeta. Sin embargo, mientras nuestra atribulada familia global lucha por encontrar respuestas, poco se dice en cuanto a la relación entre trauma, seguridad, y violencia. Políticos, negociadores, los que trabajan por la paz y el público en general tienden a pensar que la curación del trauma es algo delicado, cálido y tierno y que no tiene nada que ver con la política real y nada que hacer en cuanto a reducir la violencia. Sin embargo, el trauma y la violencia están integralmente ligados: la violencia a menudo lleva al trauma, y el trauma no sanado, a su vez, puede llevar a la violencia y también a un sentimiento de inseguridad.



El trauma afecta nuestra fisiología, incluyendo nuestra capacidad de pensar de manera integrada con ambos lados del cerebro. La investigación de John Gottman sobre parejas e indicadores del éxito o el fracaso matrimonial ha revelado que cuando nuestra frecuencia cardíaca aumenta apenas 10 pulsaciones por encima de lo que es normal para nosotros, la parte racional del cerebro empieza a perder el control.<sup>1</sup> Entonces empezamos a hablar, actuar y reaccionar con la parte inferior del cerebro, donde están ubicados nuestros instintos automáticos de supervivencia. Si este cambio fisiológico, de hecho, ocurre por causa de desacuerdos sobre quién limpia la cocina, ¿qué pasará cuando hay debates políticos furiosos, ataques terroristas, o los negociadores discuten sobre territorios en disputa? Comprender el trauma—fisiológicamente, emocionalmente, mentalmente, y espiritualmente—puede ayudar a explicar una amplia variedad de fenómenos, incluyendo sentimientos de inseguridad, pérdida de identidad cultural, racismo o nacionalismo extremo, y violencia en general.

### El trauma como un llamado al cambio y a la transformación

Pero hay otro aspecto del trauma. Por cierto, la premisa y el desafío primarios de este *Pequeño Libro* son que los sucesos y momentos traumáticos tienen el potencial de avivar lo mejor del espíritu humano y por supuesto de la familia global. Sin embargo, no es un proceso automático. Requiere que reconozcamos nuestra propia historia y la de nuestro enemigo, que busquemos sinceramente la raíz del problema, y traslademos nuestro énfasis de la seguridad nacional a la seguridad humana. En el fondo, se trata de una tarea espiritual

de lo más profunda, para la cual son necesarios nada menos que los ideales más nobles y la fe, esperanza y resiliencia del espíritu humano.

### Acerca de este libro

Luego de los acontecimientos del 11 de septiembre de 2001, el Centro de Justicia y Paz (CJP) de Eastern Mennonite University, y el Servicio Mundial de Iglesias, la agencia de ayuda y desarrollo integrada por 38 grupos religiosos, trabajaron juntos para equipar más efectivamente a los líderes religiosos y de la sociedad civil para ser de ayuda en situaciones traumáticas. Uno de los productos es un programa llamado STAR—*Strategies for Trauma Awareness and Resilience* (Estrategias para Superar el Trauma y Aumentar la Resiliencia), que reúne a líderes y liderezas de base y a nivel intermedio en áreas en conflicto en los Estados Unidos y en todo el mundo para realizar seminarios que sean a la vez vivenciales y académicos.

STAR integra conceptos provenientes de áreas de estudio y práctica tradicionalmente separadas: traumatología (incluyendo neurobiología), seguridad humana, justicia restaurativa,

El cambio  
comienza  
conmigo,  
contigo, con  
nosotros y  
nosotras.

transformación de conflictos, construcción de la paz, y fe/espiritualidad. Uniéndolas todas se forma un modelo de tres partes llamado El Camino a la Sanidad del Trauma: Romper los Ciclos de Víctima y Violencia.

Adaptamos este modelo del trabajo del Centro de Estudios Estratégicos Internacionales en Washington, D.C., con el cual David Steele, Olga Botcharova, Barry Hart y otros dirigieron

talleres en la ex-Yugoslavia a finales de los años 1990. Estamos en deuda con ellos por su trabajo pionero.<sup>2</sup>

Obviamente que este enfoque va más allá del modelo médico tradicional de salud mental, que se centra en el trauma individual. Más bien, el énfasis primario se pone en comunidades y sociedades atrapadas en ciclos de victimización y/o violencia, aunque muchos de los conceptos son fácilmente adaptables y aplicables a individuos. Por cierto, el enfoque de STAR se basa en ayudar a las personas a comprender y sanarse de episodios traumáticos y al mismo tiempo a desarrollar respuestas colectivas y estructurales que traten las causas y consecuencias del conflicto y la violencia. Explora cómo pensar y responder a hechos traumáticos—incluyendo de terrorismo— de modo que las comunidades no se vean atrapadas en ciclos violentos de toma y dale, o se consideren a sí mismas como víctimas perpetuas.

Aunque los conceptos que se desarrollan son aplicables a un amplio espectro de hechos traumáticos, STAR surgió inicialmente como una respuesta a un acto de terrorismo. Más tarde el modelo fue adaptado para ser aplicado a desastres naturales como el tsunami de 2004 y el Huracán Katrina de 2005.

El término "terrorismo" se emplea a menudo a la ligera, pero de acuerdo con Cunningham,<sup>3</sup> tiene cuatro elementos básicos:

1. Es un acto en el cual se usa la violencia o la fuerza, o se amenaza con las mismas.
2. Es principalmente un acto político.
3. Su propósito es causar temor o terror.
4. La meta es ocasionar efectos y reacciones psicológicas.

La objetividad se pierde cuando se trata de terrorismo precisamente porque los actos terroristas engendran una respuesta traumática emocionalmente cargada, tanto por parte de las víctimas como por parte de sus comunidades y de quienes se solidarizan con ellas.

Este no es un libro de respuestas sino de información, ideas, teorías y preguntas que surgen de nuestras experiencias. La pregunta de cómo avanzar hacia la seguridad humana en estos tiempos turbulentos sin aumentar la violencia y el trauma existentes en nuestro mundo, es un tema enorme sin respuestas definitivas. Algunas veces parece ingenuo tratar el tema de la seguridad frente a problemas tan enormes. Pero el cambio comienza conmigo, contigo, con nosotras y nosotros, cuando juntos exploramos, observamos, escuchamos, imaginamos, oramos, experimentamos y aprendemos.



## 2. Definición del trauma: causas y tipos

*La tranquilidad que reinaba cuando Lam Cosmas se criaba en Uganda del Norte fue trastornada en 1986 cuando los rebeldes comenzaron a robar ganado y a atacar a civiles desarmados. En los años siguientes, las aldeas fueron saqueadas, las cosechas incendiadas y hombres y mujeres fueron asesinados. En ataques nocturnos secuestraban niños de siete años en adelante para hacerlos soldados y niñas para ser "esposas" de los rebeldes. Aterrados, los aldeanos se trasladaron en masa a los centros urbanos, donde aun siguen viviendo hacinados en campamentos para personas en condición de desplazamiento, sin contar con los servicios esenciales.*

\* \* \*

*El 11 de septiembre de 2001, Marie Mitchell estaba en California trabajando en su oficina cuando un vecino la llamó para decirle que prendiera su televisor. Mientras ella observaba cómo las Torres Gemelas se incendiaban y luego se derrumbaban, Marie se desplomó al piso. Su hermano de 46 años era un bombero en la zona sur de Manhattan. Ella sabía que él estaría allí.*

\* \* \*

*Jinnah trabaja largas horas para mantener a su familia, conduciendo un rickshaw –cochecito de pasajeros impulsado con pedales o halado por un hombre– en las calles de Dhaka, Bangladesh. Jinnah transporta a sus pasajeros pedaleando en el calor de la sequía y en medio de las lluvias calientes del monzón que inundan las calles. Jinnah trabaja cuando se siente bien y cuando está afiebrado, cuando ha comido o cuando tiene hambre. Dos de sus seis hijos han muerto a causa de la diarrea. El ha perdido la esperanza de poder mandar a la escuela a los hijos que le quedan: no puede pagar el costo de libros y uniformes. Jinnah ha dejado de pensar en el mañana.*

\* \* \*

*A.L.M. Thaseem perdió a su esposa y sus dos hijos en el tsunami de 2004 en el sur de Asia, el cual también destruyó su negocio y dañó mucho su casa. Nuevas leyes del gobierno de Sri Lanka desaniman a la gente a volver a vivir cerca del mar, lo que significa que él no puede reconstruir su negocio de hospedaje o reparar su casa, quedando así en el limbo.<sup>4</sup>*

Estas cuatro reseñas son bastante diferentes.<sup>5</sup> Pero todas tienen como resultado algún grado de reacción traumática en los individuos y en las sociedades donde ocurren.

En su uso cotidiano, la palabra trauma se emplea para describir reacciones ante cualquier hecho, desde un día lleno de tensión a un brutal asesinato. Por supuesto, tanto la tensión como el trauma afectan a indi-

viduos y a grupos a nivel físico, emocional, cognoscitivo, de comportamiento y espiritual. Pero los sucesos traumáticos difieren de los episodios comunes de estrés en intensidad y/o duración.

### Hechos traumáticos:

- Incluyen amenazas de muerte o de daños corporales.
- Producen terror y sentimientos de impotencia.
- Desbordan la capacidad del individuo o del grupo de afrontar o responder a la amenaza.
- Producen una sensación de pérdida de control.
- Cuestionan el concepto que tiene la persona o grupo de que hay un orden y sentido en la vida.

Que una situación sea abrumadora o no es imposible determinarlo observando sólo los hechos. Lo que es apenas estresante para un individuo o grupo puede ser traumático para otro, dependiendo de una combinación de factores. Entre estos está la edad, la historia previa, el grado de preparación, el sentido que se le asigna al episodio, la duración del hecho, la calidad del apoyo social disponible, el conocimiento de cómo tratar el trauma, la estructura genética, y la centralidad espiritual. *En consecuencia, una reacción traumática debe ser considerada y tratada como válida, independiente de cómo el evento que lo precipitó pueda aparecer a otras personas.*

Los traumas ocurren en un contexto, una situación social, con interacciones dinámicas entre el individuo y la sociedad circundante.<sup>6</sup> Las condiciones y los signifi-

cados sociales de una experiencia individual a menudo causan el trauma o contribuyen al mismo. Por ejemplo, Kadzu sufre de SIDA contagiado de su esposo, fallecido un año antes. Ella y sus dos hijos viven con su anciana madre viuda y son dependientes económicamente de su familia extendida. En la situación de Kadzu inciden la actitud de la familia, la comunidad y la nación con respecto al SIDA; los recursos disponibles para la prevención y el tratamiento; y los derechos de propiedad intelectual, costos de los medicamentos, y patentes de las compañías farmacéuticas multinacionales. Estas últimas, a su vez, son afectadas por los acuerdos comerciales internacionales. De forma similar, el trauma de Lam y el de Jinnah son provocados por el ambiente social en el que viven.

### Trauma crónico e inducido estructuralmente

No todo trauma es inducido por un solo hecho dramático que no pertenece al común de la experiencia humana, como un tornado o un accidente, o aun la muerte del hermano de Marie en el World Trade Center. El trauma puede ser causado por vivir en condicio-

|                |                                                       |
|----------------|-------------------------------------------------------|
| El trauma      | nes de abuso o inseguridad por largo                  |
| puede resultar | tiempo y de manera continuada. Es el                  |
| de eventos o   | caso de la guerra civil en la historia de             |
| condiciones    | Lam o la lucha por sobrevivir en la de                |
| rutinarias     | Jinnah. Condiciones que alguna vez                    |
| permanentes    | eran raras, tales como atracos, viola-                |
|                | ciones, actividades de las pandillas,                 |
|                | son hoy comunes en muchas partes                      |
|                | del mundo. La permanente posibi-                      |
|                | lidad de morir o ser herido en zonas de conflicto, o  |
|                | donde las poblaciones viven en territorios ocupados y |



temiendo actos de terrorismo, no por ser rutinaria es menos traumática. La violencia permanente de la pobreza y de sistemas que impiden a la gente suplir sus necesidades básicas tales como la atención en salud, es denominada *violencia estructural* y es una de las causas del trauma. A menudo estos traumas inducidos estructuralmente pasan desapercibidos hasta que un suceso como el Huracán Katrina expone gráficamente lo que ha existido todo el tiempo.

En la literatura del trauma no existe un término específico para referirse a la experiencia de vivir en estado permanente de trauma. Ha sido llamado *trauma acumulado*, *trauma continuado*, *trauma crónico*; *traumas secuenciales*, *múltiples* o *plurales*. Posiblemente Martha Cabrera, que trabaja en programas de recuperación de trauma en Nicaragua, ofrece la mejor descripción cuando se refiere a su sociedad diciendo que es multihierida, multitraumatizada y multiafligida después de experimentar varias décadas de conflicto.<sup>7</sup> Los efectos psicológicos, espirituales, sociales, económicos y políticos de estas condiciones que nunca dejan de ser difíciles pueden ser profundos, no solo para individuos sino para sociedades enteras.<sup>8</sup>

### Trauma social o colectivo

Cuando un hecho o serie de hechos traumáticos afecta a un gran número de personas, hablamos de *trauma social* o *colectivo*. El trauma puede sobrevenir directamente pero puede también darse cuando somos testigos (por ejemplo, en televisión) o cuando solamente escuchamos hablar de hechos horribles. Sea directa o indirecta, la experiencia traumática de un grupo puede

iniciar una ola de temor, horror, impotencia, o rabia. Esta clase de hechos no son tan sólo experiencias priva-

---

Traumas no  
atendidos afectan  
no sólo a los  
directamente  
traumatizados  
sino también a sus  
familias y futuras  
generaciones.

---

das sino que tienen impacto a nivel nacional y regional, teniendo como resultado un trauma social.

Algunos de estos hechos son específicos a determinada cultura o sociedad. Por ejemplo "Septiembre 11" evoca instantáneamente imágenes de los ataques en las ciudades de Nueva York y Washington D.C. En 2001, tanto para los ciudadanos estadounidenses y como para muchos otros. En Chile, sin embargo, "Septiembre 11" evoca el trauma del 11 de septiembre de 1973, fecha del derrocamiento, con el apoyo de los Estados Unidos, del gobierno electo democráticamente de Salvador Allende. Muchos en América Central recuerdan el 11 de septiembre de 1990 cuando fue apuñalada la antropóloga Myrna Mack que estaba documentando abusos a los derechos humanos.

Dentro de determinada sociedad, subgrupos culturales pueden experimentar hechos de manera diferente, dependiendo de su proximidad a la amenaza o de su identificación con las víctimas de los hechos.

### Trauma histórico transferido por generaciones

Trauma histórico es "la herida emocional y psicológica acumulada durante la vida y a través de generaciones a consecuencia de un trauma grupal masivo".<sup>9</sup> Esclavitud, colonialismo y persecución o genocidio de una facción o grupo religioso, son ejemplos. El 'hecho'

o institución está en el pasado, pero los efectos son acumulativos y se reflejan en las actitudes y comportamientos de individuos y grupos en sucesivas generaciones. La transmisión de generación en generación de estos traumas puede tener lugar aun cuando a la siguiente generación no se le haya relatado la historia traumática, o la conozca sólo a grandes rasgos. Una 'conspiración del silencio' rodea los hechos por los cuales el duelo y la expresión de dolor nunca se dieron.

Se crean traumas culturales cuando se hace intentos de erradicar parte o toda una cultura o pueblo. Esto le ha sucedido a muchos grupos nativos e indígenas en todo el mundo.

### Trauma secundario

*Traumas secundarios o vicarios* se les llama a los efectos experimentados por socorristas, por personas que cuidan a damnificados y por otras personas que responden en caso de catástrofes y atienden a las víctimas de inmediato. Muchos periodistas que cubrieron testimonios de víctimas en la Comisión de Verdad y Reconciliación de Sur África reportaron sus propias reacciones postraumáticas de estrés, aunque antes habían sido aleccionados sobre cómo evitar sentirse personalmente traumatizados. Los efectos de trauma secundario son similares a los experimentados por víctimas y sobrevivientes.

### Trauma inducido por la participación

Otra causa de trauma pocas veces tocada es el haber estado involucrado activamente en causar daño o trauma a otros, ya sea por obediencia debida o por fuera

de la ley, es decir en actividad criminal. La psicóloga Rachel MacNair en sus investigaciones sugiere que los efectos traumáticos de dañar a otros, intencional o no intencionalmente, pueden ser tanto o más severos que los experimentados por las víctimas y sobrevivientes.<sup>10</sup> Los temas que MacNair subraya pueden ser aplicados a comunidades, grupos, y naciones. ¿Cuáles son las implicaciones emocionales y espirituales para grupos o naciones que comparten responsabilidad en hechos tales como holocaustos, genocidios, bombardeos suicidas, asesinatos patrocinados por el Estado, o guerras preventivas, es decir, guerras iniciadas so pretexto de prevenir un ataque del adversario?

### En resumen

Hechos y situaciones traumáticas abruma nuestra capacidad normal para soportar y responder a una amenaza. Algunos ejemplos de hechos traumáticos y estresantes son:

- Abuso o ataque: físico, emocional, sexual (incluyendo violación)
- Accidentes
- Causar daño a otros deliberadamente: criminales, torturadores, abusadores, terroristas, incluyendo los que actúan con el patrocinio o beneplácito del Estado; abusos de poder.
- Causar daño a otros por obediencia debida: policías, verdugos, personal militar.
- Políticas económicas, pobreza.
- No tener vivienda, refugiados.
- Desastres causados por los humanos: derrames



de sustancias químicas, represas o diques que se rompen.

- Vivir en territorio ocupado o en condiciones de servidumbre o esclavitud
- Violencia generalizada: asaltos, masacres, genocidio, guerras
- Desastres naturales: huracanes, terremotos, tornados, tsunamis
- Abandono de personas que no pueden cuidar de sí mismas
- Enfermedades serias, pandemias y epidemias como el SIDA, el bioterrorismo
- Violencia estructural: estructuras sociales e instituciones que privan a las personas de sus derechos y de su capacidad de suplir sus necesidades básicas
- Súbita pérdida de seres queridos, estatus, identidad, posesiones, hogar, territorio
- Repentino cambio de leyes, expectativas, o normas; revoluciones sociales
- Procedimientos quirúrgicos, dentales y médicos, incluyendo partos difíciles
- Tortura
- Ser testigo de muertes o heridas

En resumen, hay muchas causas y tipos de trauma. Veamos ahora las maneras en que nosotros como individuos y sociedades respondemos a situaciones traumáticas.

### 3.

## Respuestas comunes a hechos traumáticos

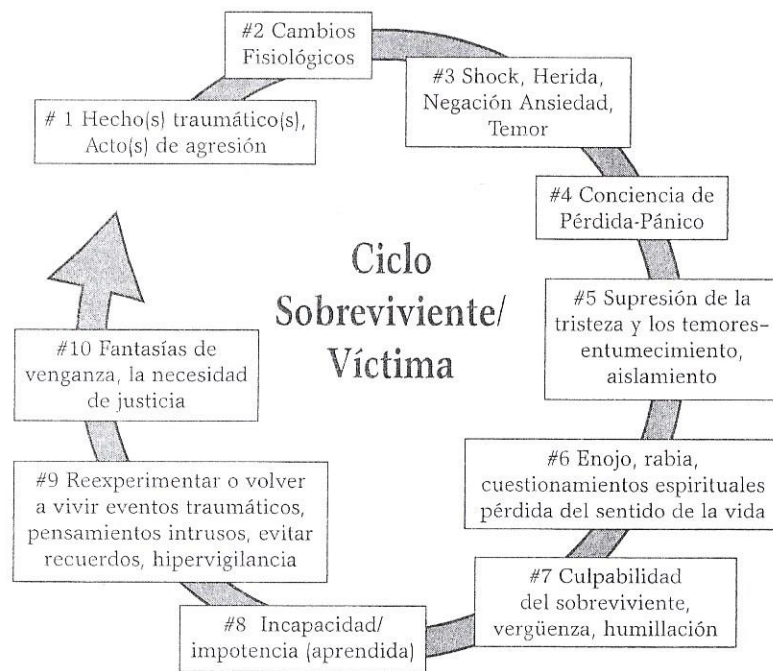
Lam Cosmas recuerda la fecha claramente: 3 de octubre de 1986.

*Yo vivía en Gulu, y subí a un autobús esa mañana para viajar a la capital, Kampala. Estaba sentado cerca del centro del autobús y me puse nervioso cuando llegamos a un punto a unos 16 kilómetros de la ciudad porque allí los rebeldes habían atacado un camión hacía poco. Entonces vi por la ventanilla gente en uniforme militar agachados junto al camino apuntando con sus armas. Me asusté mucho. Le grité al conductor, "No pare, no pare". Escuché balas y los gritos de otros pasajeros. No pude dejar de gritar, "¡No pare!"*

*El conductor aceleró el motor y siguió a toda velocidad por el camino. Sólo recuerdo algunas cosas: sangre por todos lados, gente gritando, la cara de un hombre con una herida en la mandíbula, un hombre cuyas piernas fueron baleadas. Estaba yo tan asustado que no sabía si estaba herido o no. Y los niños. Algunos estaban debajo de los asientos. Era extraño. No lloraban ni hacían sonido alguno.*

*El conductor se detuvo cuando llegamos a la próxima ciudad, a unos 50 kilómetros de la escena. Exami-*

*né mi cuerpo—no estaba lastimado. Los heridos fueron llevados al hospital. Ninguno murió, pero le amputaron las piernas al hombre que había sido baleado. Inspeccionamos el autobús y encontramos agujeros de bala justo encima de las llantas. Gracias a Dios no le dieron a las llantas. Entonces noté que los pantalones del conductor estaban manchados de sangre: había sido baleado. ¿Saben qué? Él no había sentido ningún dolor.*



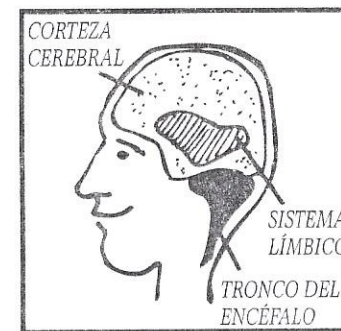
Con base en modelo desarrollado por Olga Botcharova © 1988, en *Forgiveness and Reconciliation*, Templeton Foundation Press. Usado con permiso. Derechos de autor para esta adaptación del modelo Botcharova, Eastern Mennonite University, Center for Justice and Peacebuilding, 2002. Usado con permiso.

Para detectar y entender de qué forma se relacionan el trauma, la violencia y la seguridad, usaremos tres diagramas que se interconectan a través de todo el libro y que juntos conforman el modelo que llamamos El Camino a la Sanidad del Trauma: Romper los Ciclos de Víctima y Violencia. El primero es el Ciclo Sobreviviente/Víctima, que muestra las respuestas normales y corrientes al trauma cuando la violencia sacude nuestro sentido de seguridad. Los números entre paréntesis que aparecen en el texto corresponden a los números en el diagrama. *Adviertan que aunque las reacciones en este ciclo están numeradas en forma secuencial, en la vida real no ocurren exactamente una a la vez ni tampoco en orden lineal.*

### El trauma nos afecta fisiológicamente

El cerebro juega un papel importante en cómo respondemos al trauma (ver #1-2). Las tres principales partes interdependientes del cerebro son:

- La *corteza cerebral*: la parte racional, pensante de nuestro cerebro
- El *sistema límbico*: el "cerebro emocional", depósito de nuestra memoria y emoción; contiene la *amígdala cerebral*, un 'sistema de alerta temprana' que se activa con el temor.
- El *tronco del encéfalo*: nuestro 'cerebro instintivo' que controla las reacciones automáticas, incluyendo pelear, huir o paralizarse. No posee un sen-





tido lineal del tiempo; todo es 'ahora' para esta parte del cerebro.

El sistema límbico y el tronco del encéfalo a veces son llamados la parte baja o inferior del cerebro, y la corteza cerebral es llamada la parte alta o superior del cerebro.

Bajo condiciones normales, la información que entra pasa primero por la corteza cerebral, nuestro cerebro racional, y luego sigue a la parte inferior. Pero en una crisis, como cuando Lam ve las armas apuntando hacia el autobús, la información omite pasar por los centros pensantes del cerebro y va directamente a la amígdala cerebral, donde se registra como TEMOR.

Esta primera alerta en el sistema límbico del cerebro libera instantáneamente una cascada de sustancias químicas y hormonas relacionadas con el estrés. Esto activa la respuesta de "pelear o huir" en el tronco del encéfalo y coloca al cuerpo en un estado de hiperactivación a fin de salvar la vida.<sup>11</sup> Las pulsaciones cardíacas, la respiración y el metabolismo aumentan. La sangre se apresura a llegar a los músculos y otras partes del cuerpo para producir más fuerza y energía. Funciones que no son necesarias para sobrevivir, como la digestión, se interrumpen. Las necesarias para mantenerse con vida, tales como la visión, son acentuadas.

La disociación, es decir, distanciarse de lo que pasa, nos protege de sentirnos abrumados por la totalidad del impacto emocional o por el dolor físico del momento. El tiempo se distorsiona: las cosas suceden a cámara lenta o a ritmo acelerado. Algunas personas experimentan una sensación de quietud, de calma indiferente.

Los recuerdos no se procesan ni se almacenan de la manera habitual. Se fragmentan, produciendo pos-

Paralizarse  
atrapa la  
intensa  
energía del  
trauma en  
el sistema  
nervioso.

teriormente imágenes gráficas por un lado y, paradójicamente, la imposibilidad de recordar por el otro. Las partes del cerebro que controlan el habla se cierran, originando así expresiones tales como "quedé mudo por el terror".

El nivel de activación en respuesta a la amenaza provoca la respuesta de querer salir corriendo o de pelear para sobrevivir. Esto completa un ciclo fisiológico natural. Si el ciclo se completa, nos sobreviene una sensación de alivio, y aun de triunfo y euforia; el cuerpo se calma y regresa a su estado de descanso. Sin embargo, cuando es imposible escapar o pelear, (como cuando Lam quedó atrapado en el bus), o cuando la combinación de terror e impotencia es abrumadora, el cuerpo puede responder paralizándose. Somos incapaces de movernos o aun de hablar. Quedar paralizados cuando la energía de pelear o huir todavía mantienen el sistema nervioso en un estado de sobreexcitación es como acelerar el motor y frenar al mismo tiempo.

El quedar paralizados atrapa la intensa energía del trauma en el sistema nervioso. Si esa energía no es descargada o integrada en el término de unos pocos días o semanas, se cree que esta acumulación de energía es la que produce reacciones traumáticas más tarde, y no el hecho traumático en sí.<sup>12</sup>

Lam sigue diciendo:

*Los que no estábamos heridos seguimos el viaje por otras tres horas hasta llegar a Kampala. No recuerdo mucho sobre el viaje, excepto que hacia el final, uno de las llantas estalló con un fuerte ruido que pareció un*

*balazo. Todos gritamos y nos encogimos en los asientos. Fue terrible.*

*Más tarde, cuando le relaté a mi familia lo que pasó, estaba temblando y traspirando. Soñé con el hecho durante casi tres meses, y pensé mucho en él, aunque me esforzaba por no pensar. Aunque han pasado los años, todavía siento temor cuando paso por el lugar donde aquello sucedió.*

Los investigadores neurólogos nos dicen que las neuronas que se activan juntas, se interconectan. Las neuronas son células especializadas del sistema nervioso para llevar "mensajes" por medio de un proceso electroquímico. Cuanto más intensa la experiencia, más fuertemente interconectadas se vuelven.

Más tarde, ruidos, escenas, olores, o aun dinámicas que experimentamos y que son similares al trauma original pueden dar lugar a que el tiempo retroceda y el recuerdo del trauma regrese vívida y espontáneamente. A estos episodios se les llama recuerdos intrusos o intrusivos(#9). Respondemos como si el hecho estuviera ocurriendo ahora. En consecuencia, los sobrevivientes procuran evitar estos disparadores psicológicos o recordatorios de lo que pasó, para no volver a experimentar memorias intrusas atterradoramente realistas o 'flashbacks'. Esto puede ocasionar en ellos el deseo de apartarse de la vida.

Para los pasajeros del autobús de Lam, la emoción de temor se mezcló con el sonido de los tiros, el olor y la vista de la sangre, los quejidos de los heridos. El sonido del neumático que explotó al instante despertó recuerdos del ataque original.

El temblor y sudor que Lam experimentó son respuestas físicas naturales al trauma. Son el resultado de una energía como de vendaval que está congelada en su interior y continúa siendo generada por pensamientos y recuerdos de lo que sucedió. Cuando los sobrevivientes pueden recibir ayuda para descargar esta energía, muchas reacciones postraumáticas tales como pesadillas y recuerdos intrusos son minimizados o resueltos.<sup>13</sup> Pero nuestro cerebro racional a menudo interfiere con nuestra escucha del cuerpo. Tenemos temor de que los temblores y sentimientos abrumadores signifiquen que nos estamos enloqueciendo o desmoronando, y por lo tanto "nos encerramos en nosotros mismos", suprimiendo estas respuestas naturales y sanadoras junto con nuestra tristeza y temores (#5).

La intensa energía traumática de la hiperactivación también puede manifestarse como enojo o rabia contra cualquier cosa o persona cercana: el equipo de rescate que no respondió suficientemente rápido, el doctor que podría haber tratado de hacer algo más, la agencia de desastres que podría haber brindado más asistencia, el cónyuge que no demuestra suficiente empatía, el grupo étnico de los atacantes (#6). El enojo puede o no ser justificado, pero la intensidad es con frecuencia desproporcionada.

Marie describe un incidente que ocurrió poco después de la celebración religiosa en memoria de su hermano, que tuvo lugar unos dos meses después de su muerte.

*Me sentía temblorosa, así que fui en el auto a un parque a caminar. Había un hombre con dos perros y le pedí que les pusiera sus correas. Me contestó que yo*



*era la que necesitaba que se me pusiera una correa. Me enojé tanto que tuve deseos de atropellar al hombre con mi auto, de "rugirle" con el motor. Así que me dirigí hacia él. Podría haberlo atropellado. No podía entender lo que me pasaba, pero quería que el motor RUGIERA por mí. Quería arrollar todo el universo y este hombre era el centro, el blanco. Pero ni el universo era suficiente. Yo quería rugir por todo el espacio, hasta la galaxia y la nebulosa y aun hasta el vacío.*

Se podría decir que Marie "la perdió". Fisiológicamente, es correcto. "La" que Marie perdió fue la "conexión" con su cerebro racional.

Para vivir como seres humanos emocionalmente inteligentes necesitamos que todas las partes de nuestro cerebro trabajen juntas. La corteza orbitofrontal, ubicada detrás de los ojos, conecta e integra las tres regiones principales del cerebro: la corteza cerebral (el cerebro racional), el sistema límbico (cerebro emocional), y el tronco cerebral (cerebro instintivo).<sup>14</sup> Entre otras cosas, nos permite regular las emociones, interpretar señales de comunicación no verbales, captar información de nuestro entorno, reflexionar en cuanto a esa información antes de actuar, ser flexibles, sentir empatía por los demás, y actuar éticamente y con amabilidad.<sup>15</sup> Pero los neurólogos creen que el trauma perturba el funcionamiento de la corteza orbitofrontal, dejándonos susceptibles a lo que el experto en neurobiología interpersonal, Daniel Siegel, llama estados en "modalidad baja" (cerebro inferior). El pensamiento racional queda secuestrado. Sin esta integración, experimentamos emociones intensas, reacciones impulsivas y respuestas rígidas y repetitivas. Se afecta nuestra capacidad para

ser autoreflexivos y considerar el punto de vista de otra persona o grupo.<sup>16</sup>

En la historia de Marie, su corteza orbitofrontal se activó cuando ella recuerda:

*Entonces una pequeña voz me dijo, "Marie, da vuelta al auto. Regresa a casa". Estaba temblando, pero di vuelta al auto y volví a casa. Pensé, "Necesito meditar".*

El proceso de rabia se invierte y ahora puede decidir si atropella al hombre o da la vuelta. Ella escuchó la pequeña voz y dio vuelta.

Dada la intensidad de las respuestas al trauma, es fácil comprender por qué nos sentimos abrumados y fuera de control. Es fácil entender por qué suprimimos sentimientos (#5) y nos retiramos a una insensibilidad y negación de lo que ocurrió o de sus efectos en nosotros. Al principio esto puede parecer una manera saludable de defenderse, ya que nos impide sentirnos abrumados. Si continúa, sin embargo, afecta negativamente nuestras relaciones y nuestra capacidad de vivir una vida plena.



### El trauma hace pedazos el sentido de la vida

Los acontecimientos traumáticos hacen pedazos el mundo que conocemos, el orden de las cosas. Nos sentimos desempoderados y desconectados de otras personas y de la vida. Nuestra respuesta puede ser ira, ansiedad y depresión. Nos hacemos preguntas que son tanto personales como globales: ¿Por qué nosotros? ¿Dónde

estaba Dios? ¿Cuál es el sentido de la vida después de todo? (#6). Marie describe su experiencia:

*La ira era tan difusa. No estaba dirigida contra los terroristas sino contra todo el sistema, contra lo que nosotros como raza humana habíamos llegado a ser. Y yo estaba enojada conmigo misma. Porque a pesar de todas las oraciones y meditaciones que había hecho, estaba reaccionando de esta forma. A un nivel algo irracional pensaba, "¿Cómo puede mi vida tener algún valor, algo positivo, si soy así?" Mis sentimientos llegaban en oleadas, pero por mucho tiempo sentí que estaba al borde de una crisis nerviosa.*

La profundidad de los sentimientos, pensamientos y reacciones puede ser atemorizante, y aun abrumadora. Las pérdidas—de seres amados, hogares, empleos, comunidades, estatus, y seguridad—nos hacen cuestionar nuestra misma identidad. Cuando nos sentimos fuera de control o "poco espirituales", tendemos a suprimir la tristeza, el dolor, las preguntas (#4, 5, 7, 8). Son comunes los sentimientos de vergüenza, culpabilidad y humillación. Y se siente culpa por seguir viviendo cuando otros han muerto (#7).

Aunque no sea lógico, podemos creer que deberíamos haber podido prevenir o vencer lo que haya pasado, o que si fuéramos mejores no nos sentiríamos tan mal ahora. En parte, lo que está en juego es un sentido del honor. Sentimos vergüenza de que eso nos sucediera a nosotros. Y si no entendemos las respuestas normales al trauma, nos avergonzamos de la manera como hemos respondido. A medida que la realidad de nues-

tras pérdidas se abre paso en nuestro estado de shock y negación, podemos sentir como si estuviéramos al borde de volvernos locos.

Somos criaturas que asignamos sentido a las cosas, y hallamos gran parte de nuestra identidad y seguridad en el significado que damos al mundo. Estos significados a menudo están entretejidos con las historias de nuestras vidas. Cuando el trauma hace pedazos nuestro mundo, nuestro significado y nuestras historias se trastornan: en realidad, este ataque a nuestros supuestos—o a nuestro sentido e historias—es en parte lo que causa el trauma. Así que buscamos maneras de explicar lo que sucedió, y contamos nuestras historias como una manera de recrear nuestro sentido e identidad.

### El trauma crea necesidades

Como esto sugiere, las personas que han sido traumatizadas necesitan saber y comprender lo que sucedió. A menudo desean información, pero también pueden necesitar oportunidades para relatar sus historias. El trauma a menudo crea una necesidad de 'reformular' la historia de nuestras vidas.

Sin embargo, la necesidad más urgente para quienes sobreviven a un trauma es a menudo estar a salvo y sentirse seguros—física, emocional y espiritualmente. Queremos saber qué pasos se están dando para prevenir que vuelva a ocurrir lo que ocurrió. También queremos respuestas, no sólo porque nos aportan sentido sino porque dan la sensación de orden y por lo tanto, de seguridad. Si sabemos quién hizo algo y por qué, por ejemplo, la vida puede parecer un poco más predecible. Como veremos, cuando no obtenemos buenas



respuestas, a menudo recurrimos a respuestas simples e inexactas para recuperar sentido y seguridad.

Situaciones traumáticas a menudo nos hacen sentir que hemos sido victimizados y tratados injustamente (#10). Quienes han trabajado con víctimas del crimen han podido identificar algunas de las "necesidades de justicia" de parte de quienes han experimentado este sentir de injusticia.<sup>17</sup>

### *Las necesidades de justicia de las víctimas*

- Seguridad
- Información, respuestas
- Relatar la historia/contar la verdad
- Empoderamiento
- Reivindicación
- Restitución

Una necesidad importante de quienes se sienten víctimas es la reivindicación. Todos parecemos tener la necesidad básica de reciprocidad para que haya equilibrio; esto se aplica tanto a dar y recibir regalos como a rectificar injusticias.

En parte esto tiene que ver con equilibrio moral: deseamos saber que no somos culpables y que otra persona acepta la responsabilidad. En parte tiene que ver con no sentir la vergüenza y humillación que acompaña la victimización e idealmente reemplazarlas con un sentido de honor y respeto. A veces esto se puede resolver, al menos en parte, mediante la disculpa y la restitución. Aun cuando las pérdidas sean imposibles de compensar, puede haber necesidad de cierta manifestación simbólica o reparación.

Otra necesidad es la de empoderamiento: el trauma nos quita nuestro sentido de poder y control, dejando en su lugar humillación y vergüenza. Es necesario reemplazarlos con un sentido de dignidad y de poder o autonomía personal.

Las experiencias de justicia, ya sean directas o simbólicas, a menudo juegan un papel crítico en el proceso de sanidad de las personas que han sido traumatizadas. Es común que ocurran fantasías violentas de venganza cuando esta necesidad de justicia no es satisfecha.

Como se vio en el capítulo anterior, hechos traumáticos como el Huracán Katrina pueden revelar y amplificar la violencia y la injusticia estructurales preexistentes. Así las necesidades de justicia que surgen de los hechos traumáticos se suman a las que existían desde antes.

### Trauma crónico

En ambientes donde se vive situaciones traumáticas de continuo, características que se manifiestan en los meses subsiguientes a un hecho traumático y que se consideran insalubres pueden ser señales de la adaptación necesaria para soportar traumas continuos o múltiples.<sup>18</sup> Por ejemplo, la hipervigilancia es útil para permanecer vivos en una vecindad azotada por el crimen, cuando se vive bajo ocupación militar, o cuando se patrulla en una zona de guerra. La insensibilidad emocional o la negación ayudan a mantener a raya la desesperación de una situación, permitiendo a los adultos ir al trabajo y a los niños ir a la escuela bajo circunstancias angustiantes.

Tales adaptaciones pueden ser "normales" pero no significa que, con el tiempo, sean saludables. Reacciones a largo plazo de situaciones estresantes pueden incluir cambios en la manera en que pensamos sobre nosotros mismos, en la forma de percibir a quienes nos lastiman, en nuestras relaciones con otros, en nuestra capacidad para regular nuestras emociones y en el sentido que le damos a las cosas.

Judith Lewis Herman dice que quienes experimentan un solo trauma a menudo sienten que pueden estar-se enloqueciendo, pero las personas que sufren situaciones traumáticas de larga duración a menudo sienten que se están perdiendo a sí mismas.<sup>19</sup> Esto conlleva complicaciones serias para la salud, para la resiliencia del entramado social de una sociedad, para el éxito de los proyectos de desarrollo, y para la esperanza de futuras generaciones.<sup>20</sup>

En algunas situaciones de trauma continuado, se forma un fuerte sentido de comunidad a medida que la gente se une para ayudarse mutuamente. Como describe la próxima sección, también puede suceder lo contrario: la confianza entre personas puede perderse bajo el peso de la inestabilidad económica, política y social. La gente puede volverse suspicaz u hostil hacia otros, especialmente hacia aquellos que son diferentes. Los políticos algunas veces deliberadamente crean situaciones que destruyen la confianza. A medida que crece la inseguridad y las identidades se ven amenazadas, la gente puede replegarse en sus propios clanes o en las comunidades cerradas de su religión, etnia o parentesco.

### Trauma de grandes grupos

Los traumas de grupos grandes que afectan a grupos o sociedades enteras pueden resultar de desastres naturales, accidentes causados por los humanos, y actos deliberados de hacer daño—o una combinación de todos ellos. (El Huracán Katrina y el tsunami de 2004 son ejemplos.) Vamik Volkan ha trabajado durante décadas

---

Los traumas  
más difíciles  
son aquellos  
que fueron  
causados  
en forma  
deliberada.

---

con conflictos sociopolíticos de grandes grupos y ha estudiando los efectos de dichos traumas en sociedades presentes y futuras en distintas partes del mundo.

Volkan describe las reacciones más comunes a desastres naturales como shock, caos, el culparse por haber sobrevivido, y preocuparse con imágenes de muerte y destrucción—reacciones que a menudo duran meses o aun años. Las y los sobrevivientes experimentan una persistente y compartida ansiedad por haber perdido confianza en la "Madre Naturaleza". Después de un tiempo de duelo, viene la restauración.<sup>21</sup> Está claro que la magnitud y naturaleza del desastre determina la duración de ese proceso. La magnitud de tragedias como el tsunami de 2004 o del Huracán Katrina hará que los efectos perduren por mucho tiempo.

En desastres causados por fallas humanas—el escape radiactivo de Chernóbil, el derrumbe de un edificio de apartamentos mal construido, o el colapso del dique de Nueva Orleans—se echa la culpa a menudo a un pequeño número de individuos, a una corporación, o a organizaciones gubernamentales. Aunque otros tengan algo de culpabilidad—que puede haber sido codicia o



El pasado no  
está muerto.  
De hecho, ni  
siquiera ha  
pasado.

- William Faulkner

descuido—nos es significativo que nadie *intencionalmente* haya querido causar daño. Los acuerdos hechos para la reparación de daños ayudan a los afectados a tener un sentido de reivindicación.<sup>22</sup>

De acuerdo con Volkan, los traumas más difíciles son los que han sido causados deliberadamente por otros.<sup>23</sup> La crueldad del daño intencionado nos afecta intensamente. Con frecuencia esto lleva a una serie de reacciones predecibles de parte de las víctimas que pueden iniciar espirales de violencia. Respondemos con temor, rabia, impotencia, humillación, incremento de identidad de grupo y un deseo de reivindicación. Tenemos necesidad de justicia, y cuando nuestra necesidad de justicia es ignorada, podemos buscar venganza. Al no experimentar justicia, actos deliberados de destrucción y daño sufrido a menudo se transforman en un 'trauma elegido': un evento traumático compartido que se 'decide' mantener vigente por generaciones y que pasa a ser parte integral de la identidad del grupo. Los traumas elegidos se caracterizan por un sentimiento obsesivo de haber sido dañados por el 'otro' y por un sentido de estar en nuestro derecho.<sup>24</sup>

Estos efectos residuales del trauma nos llevan al siguiente capítulo: el ciclo del trauma no sanado.

## 4. Cuando los ciclos se repiten: Trauma no sanado

*"El sufrimiento que no se transforma se transfiere."*

—Richard Rohr

Cuando la violencia del trauma—ya sea por terrorismo o tsunamis—destruye nuestra seguridad, nos encontramos en una encrucijada. Podemos empezar a transformar el sufrimiento en algo significativo y restaurador, lo que puede ser un aporte positivo para el mundo. Este es el tema del Capítulo 5.

Cuando nos  
ocurren hechos  
traumáticos,  
nos encontramos  
en una  
encrucijada.

En este capítulo, sin embargo, examinaremos el otro camino que frecuentemente se sigue, en el que las reacciones normales al trauma toman la forma de ciclos destructivos de victimización o violencia.

Los resultados de esta elección se ven diariamente en los medios y en las historias que individuos o grupos relatan sobre una enfermedad, muerte, pérdida, traición, batalla, o guerra. Los temas son sufrimiento, injusticia, temor, desesperanza,

impotencia, vergüenza, humillación, rabia, represalia y odio.

Fred Luskin llama a estos relatos repetitivos, "historias de agravio".<sup>25</sup> Los individuos y grupos con historias de agravio que no cambian, están estancados. Las reacciones normales y comunes al trauma, consideradas en el capítulo anterior, perduran, transformándose en ciclos destructivos de victimización o violencia.

Usando el Ciclo Enemigo/Agresor de la página 45, examinaremos estos ciclos de traumas no sanados en individuos o grupos grandes, incluyendo algunos de los factores complejos que influyen. Veremos cómo esto puede llevar a quienes han sufrido a iniciar un ciclo de violencia de "ojo por ojo" que puede continuar durante meses, años, y aun siglos. Pero primero una palabra acerca del marco de referencia usado comúnmente para comprender el trauma no sanado: los trastornos por estrés postraumático (TEPT).

### Las limitaciones de definir el trauma no sanado en el marco del TEPT

El trastorno por estrés postraumático (TEPT) es un diagnóstico que los médicos y profesionales de la salud mental hacen de individuos cuando hay serias reacciones o síntomas de trauma que duran más de un mes. Los síntomas incluyen reexperimentar de forma persistente el hecho traumático, evitar persistentemente estímulos asociados con el hecho, no poder o no querer expresar emociones, y síntomas persistentes de alta activación psicológica y fisiológica.<sup>26</sup>

Hay debate sobre la utilidad de este diagnóstico y hasta qué punto debe ser usado, especialmente en eventos de gran escala, en traumas continuados, y en

sociedades no occidentales. En general se acepta que un pequeño porcentaje de la población tendrá reacciones importantes y necesitará atención en salud mental. Pero aplicar ampliamente el diagnóstico es considerado por algunos como tratar como enfermedad lo que son respuestas normales a situaciones traumáticas.

Sin embargo, existe también el peligro de que las respuestas al trauma de parte de una población puedan ser *subestimadas* y por lo tanto minimizadas si el TEPT es la medida corriente para evaluar un trauma. Como ya vimos, el trauma afecta cuerpo, mente y espíritu. Durante un trauma en curso o cuando recién tuvo lugar el episodio, tanto individuos como grupos pueden aparentar calma y "normalidad" manifestándose sólo leves reacciones postraumáticas, o ninguna.

Los seres humanos son enormemente resilientes y muchos lo afrontarán muy bien. Sin embargo, si el trauma no es tomado en cuenta o es persistente, mucha gente puede experimentar dificultad en expresar o sentir emociones (constricción) o una hiperactivación interna, o alternar entre una y otra. La "prueba" no está en la ausencia de reacciones postraumáticas, ni en la capacidad para realizar funciones básicas (por ejemplo, seguir yendo a la escuela o al trabajo). Está en la *calidad* de las relaciones y en el comportamiento de individuos, comunidades y sociedades en los meses, años y siglos siguientes. Debemos mirar cómo el trauma se manifiesta en la reexperimentación o repetición de comportamientos relacionados con el acontecimiento por parte de individuos, grupos, y sociedades, para entender la plenitud del impacto de los hechos o tiempos traumáticos.



## Reactuación y acontecimientos disparadores

Comportamientos de reactuación—tanto los que canalizan la energía del trauma no sanado en contra de sí mismo (actuar hacia dentro) o en contra de otros (actuar hacia fuera)—son señales de sufrimiento y de trauma no sanado<sup>27</sup> (ver página 39). Estas señales a menudo (inconscientemente) se intensifican al acercarse el aniversario del hecho traumático. Paradójicamente, esta reactuación representa intentos de resolver los efectos del trauma. Comportamientos de reactuación son un asunto serio de salud pública e indican que las personas y los grupos necesitan ayuda psicosocial y espiritual.

Los efectos de trauma no sanado a menudo pueden observarse en la manera en que un hecho aparentemente de poca importancia—un olor, un gesto, un tono de voz, una dinámica de grupo o un símbolo—puede disparar una reacción intrusa o un recuerdo consciente o inconsciente que nos lleva a una reacción propia de la parte inferior del cerebro. Cuanto más tiempo pase sin tratar el trauma, mayor es la posibilidad de que se fortalezcan los circuitos neuronales reactivos, que, por defecto, se convertirán en nuestra manera de responder. Al continuar en un estado de hipervigilancia por un trauma no sanado, nuestro cerebro racional se vuelve irracional y trata como "amenazantes" aun los actos benignos de otras personas o grupos.

## Funcionamiento deteriorado

Como hemos visto, el trauma afecta la corteza orbitofrontal del cerebro en su capacidad de ayudarnos a funcionar como individuos pensantes, emocionalmente inteligentes. La investigación neurobiológica se ha en-

## Ejemplos de Reactuación

### (Actuar hacia dentro)

*(Dirigir la energía del trauma hacia uno mismo)*

- Drogadicción
- Comer demasiado o no comer
- Auto-mutilarse
- Depresión
- Ansiedad
- Trabajar con exceso
- Trastornos físicos
- Suicidio

### (Actuar hacia fuera)

*(Dirigir la energía del trauma hacia otros)*

- Violencia doméstica
- Abuso infantil
- Pandillismo
- Actividad criminal
- Comportamientos de alto riesgo
- Comportamientos agresivos
- Conflictos repetitivos
- Guerra

### Otras señales de aflicción en individuos o sociedades:

- Apatía (incluyendo hacia la vida pública, la política, el desarrollo; baja productividad)
- Deficiencias en la comunicación (silencio, omitir la verdad)
- Falta de empatía e intolerancia a las diferencias
- Dicotomizar: pensar en "blanco" o "negro"
- Incapacidad para confiar
- Degradación del medio ambiente
- Altos niveles de disfunción sexual y prostitución
- Altos niveles de uso de medicamentos

focado principalmente en individuos y no en grupos o sociedades. Sin embargo, las descripciones que tanto Martha Cabrera como Vamik Volkan hacen de sociedades que afrontan traumas a gran escala o permanentes son asombrosamente paralelas a las descripciones de individuos con funciones deterioradas.

En el capítulo 3, vimos que entre éstas se encuentran el control de las emociones, incluyendo la respuesta de temor del cerebro límbico; ser flexible, sentir empatía por el dolor de otros; ser consciente de sí mismo; actuar éticamente y con altruismo. Cabrera observa que en Nicaragua, después de décadas de conflicto, se evidencia una reducida capacidad para comunicarse, una reducida capacidad para ser flexible y tolerante y la pérdida de confianza entre las personas. También observa apatía, aislamiento, agresividad, enfermedad somática crónica, aumento de violencia doméstica y de suicidios, e incapacidad para ver la historia a través de los ojos de otros.<sup>28</sup>

Volkan ha hecho la observación de que las sociedades que han padecido mucho trauma y conflicto típicamente manifiestan lo que John Mack ha denominado "el egoísmo de la victimización",<sup>29</sup> es decir la incapacidad de ver más allá del sufrimiento propio para empatizar con el sufrimiento de otras y otros. En consecuencia, hay poco sentimiento de culpa por cometer violencia vengativa y se tiende a no asumir responsabilidad por actos propios que generan víctimas y sufrimiento.<sup>30</sup>

### Duelo incompleto

La expresión sana del duelo y la tristeza es clave para la sanidad del trauma—ya sea por pérdidas individuales, por efectos del terrorismo o por desastres naturales.

El duelo nos permite salir de la inmovilidad, el entumecimiento o la supresión que al principio nos defendió de un sufrimiento insoportable.

La expresión sana del duelo y la tristeza es clave para la sanación del trauma.

La expresión de la tristeza y el duelo descongelan nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro espíritu de modo que podamos pensar creativamente, sentir plenamente, y nuevamente seguir adelante. Sin embargo, la expresión de tristeza con frecuencia se ve frustrada por una serie de razones.

Primero, la intensidad de los sentimientos a medida que salimos del entumecimiento y la negación puede ser abrumadora, casi como morir. Se puede experimentar una gama de emociones, desde la humillación a la rabia, el temor y la desesperación. Así que el trauma se sigue suprimiendo y tratamos de ser fuertes, "de superarlo" y seguir adelante. Sin embargo, a menudo el enojo arde a fuego lento bajo la superficie. Investigaciones del cerebro revelan que el enojo y la rabia bloquean la capacidad de sentir tristeza, complicando aun más el proceso de duelo.

Segundo, no podemos hacer duelo por lo que nos negamos a reconocer. Tal vez "nuestro bando" ha perdido, o ha sido humillado. Tal vez hemos "ganado" pero tememos que lamentar nuestras pérdidas de alguna manera signifique que "el otro bando" en algo nos superó. A veces pareciera que conocer la verdad de lo que ocurrió puede privarnos de la última gota de esperanza.<sup>31</sup>

Tercero, reconocer el hecho es hacer que la verdad se conozca y como tal puede amenazar el orden social, económico o político. Por ejemplo, las familias con frecuencia minimizan un problema de consumo de drogas



o se ponen en contra del miembro que denuncia el consumo por temor de que su mundo se vea trastornado. Al nivel nacional, quienes buscan sacar a la luz atrocidades o hechos o políticas poco honorables pueden ser etiquetados de antipatriotas. Peor aún, pueden ser desmentidos, silenciados o aun asesinados.

Cuarto, en algunas circunstancias no es posible saber qué sucedió, como pasa con crímenes no resueltos, soldados que son capturados o desaparecidos en combate, suicidios, o detenidos/desaparecidos. Tales situaciones crean lo que Pauline Boss denomina "dolor ambiguo" o "tristeza congelada" para los seres queridos y la sociedad en general.<sup>32</sup> Aunque los sobrevivientes quieran conocer la verdad, el reconocimiento puede ocurrir solamente en etapas y fases, a medida que se disponga de información.

Quinto, el duelo y la tristeza pueden también verse frustrados si los hechos traumáticos continúan y se agudizan, como en lugares del Oriente Medio o África Occidental. La preocupación se centra en sobrevivir, ya que la inseguridad de cada día desborda cualquier otra consideración.

Sexto, la expresión de tristeza también puede verse afectada por no tener el cuerpo del ser amado fallecido, o si un miembro de la familia ha sido sepultado en una fosa común, como pasó en el tsunami de 2004, sin que se dieran los rituales culturales y religiosos habituales.

Marie comparte su historia:

*Tan pronto como permitieron que los aviones volaran otra vez, volví a Nueva York. Pensamos qué hacer cuando no hay restos. Pensé en términos de que mi hermano básicamente había sido cremado, y no tengo problemas con la cremación. Pero aun así, me afectó. No había*

*cuerpo, no habría tumba. Debe ser una de las cosas más difíciles para la gente de todo el mundo cuando alguien muere lejos del hogar o cuando hay un entierro masivo, o cuando no hay restos.*

### Obstáculos para el Duelo

- El temor de ser abrumado
- La incapacidad para enfrentar lo que sucedió
- Que amenace el orden establecido
- Que sea imposible conocer la verdad
- Que el trauma aun subsista
- La incapacidad para llevar a cabo los rituales de costumbre

Cualesquiera sean las razones para un duelo incompleto, la congelación de la expresión del dolor frustra la sanidad y hace que la población sea propensa a actuar desde la parte inferior del cerebro. El temor normal puede transformarse en pánico y paranoia, el sufrimiento en desesperación, el enojo en rabia, la humillación y vergüenza en un obsesivo impulso de venganza. La búsqueda de una justicia con equidad puede confundirse con la retaliación y la venganza. Estos patrones y frustraciones se ven intensificados si las necesidades de justicia, resumidas en el Capítulo 3, no se cumplen. Lo que es aun más alarmante, nos hacemos más susceptibles a elaborar narrativas de significación que pueden llevarnos a pasar de víctimas/sobrevivientes a agresores.

### El ciclo enemigo/agresor<sup>33</sup>

Cuando un trauma despedaza nuestro mundo, buscamos maneras de explicar lo sucedido. Contamos histo-

rias o elaboramos narrativas que intentan darle sentido a los acontecimientos. Bajo la presión de la amenaza, el temor, el dolor y las necesidades insatisfechas, a menudo inconscientemente caemos en las interpretaciones de costumbre y las seguimos irreflexivamente. A continuación mencionamos dos modelos de narrativas a las que por lo común regresamos frente a estas situaciones:

*Narrativas típicas:*

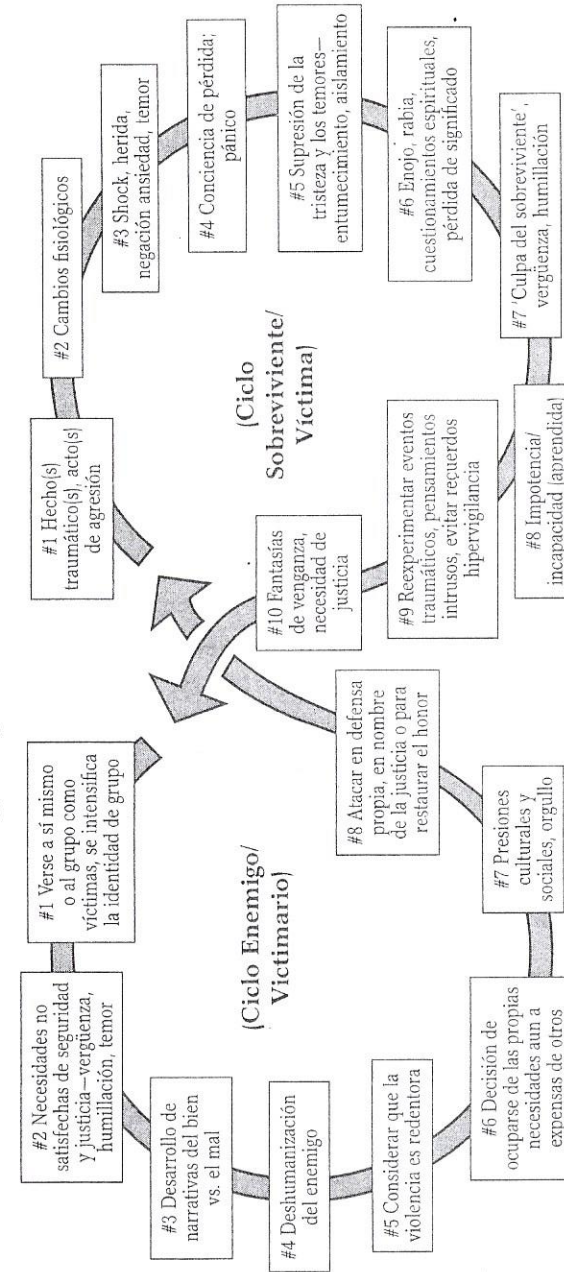
- El bien vs. el mal
- La violencia redentora

En su momento parecen narrativas lógicas y aun respetables. ¡Al final de cuentas, son circuitos neuronales conocidos! Sin embargo, la segunda parte del modelo, el Ciclo Enemigo/Agresor de la página 45, muestra cómo estas narrativas pueden conducir a ciclos letales de violencia que pueden afectar a familias, comunidades y naciones durante generaciones.

Esta parte del modelo ilustra respuestas dirigidas hacia fuera. Aunque a primera vista parece relacionarse mayormente con situaciones como ataques terroristas, ocurren dinámicas similares con aquellos que experimentan desastres naturales o violencia estructural. (Ver la historia de Jean Handley en las páginas 57-58.)

Aunque el Ciclo Enemigo/Agresor sigue un curso más predecible que el Ciclo Sobreviviente/Víctima, pocas situaciones son claramente lineales. Como se indicó antes, los números en cada casilla son para facilitar la referencia en la siguiente explicación. Los conceptos se aplicaron originalmente a conflictos en grupos grandes, y este será el enfoque de la discusión a seguir. Sin embargo, también pueden tener aplicación para individuos, como en el caso de un divorcio conflictivo.

## Los Ciclos Enemigo/Agresor & Sobreviviente/Víctima



Basado en el modelo de Olga Botcharova © 1988, de *Forgiveness and Reconciliation*. Templeton Foundation Press. Usado con permiso. Esta adaptación del modelo de Botcharova © por Eastern Mennonite University, Center for Justice and Peacebuilding, 2002. Usado con permiso.



En la experiencia de la gente, lo qué pasó hace siglos tiene que ver con lo que ocurrió la semana pasada.

—Douglas R. Baker<sup>35</sup>

El Ciclo Enemigo/Agresor no describe una respuesta inevitable a hechos traumáticos, pero es muy común. En realidad, Volkan describe estas reacciones como "los rituales de la psicología de grandes grupos" que entran en juego cuando hay conflictos, hostilidades o guerras étnicas, nacionales, o religiosas.<sup>34</sup> Este ciclo se inicia cuando no ha habido sanidad y los grupos se consideran víctimas que han sido dañadas (#1). Este sentido de ser víctima puede proceder de hechos históricos, tales como un trauma elegido, o de una crisis reciente como cuando el orgullo e identidad de un grupo previamente seguro son golpeados por una amenaza provocadora o un ataque sorpresivo.

Independiente de lo que lo genere, cuanto más devastada o amenazada sea la seguridad de un grupo, más fuertemente sus miembros se aferran a la identidad de grupo (#2). Se desarrolla o profundiza un sentido de "nosotros contra ellos", expresado mediante símbolos patrióticos o internos del grupo como banderas, canciones, atuendos, comida, y otras costumbres.

### Narrativas del bien versus el mal

En un estado hiperalerta, sin pensarlo los grupos adoptan relatos del bien versus el mal para explicar lo que pasó y tener un sentido de reivindicación (#3). Esto permite que el lado 'bueno' proyecte sus características indeseadas en el enemigo a quien no se le reconoce bondad humana.<sup>36</sup> Proyectar el mal hacia fuera desvía la atención de las debilidades en las que cayó el lado

'bueno', de su contribución al conflicto, y de sus propios errores de funcionamiento o carencias sociales internas. En esencia, el 'otro' se transforma en el chivo expiatorio.

Los líderes, los medios y ciudadanos irreflexivos pueden sostener narrativas del bien versus el mal hasta tal punto que estas adquieran vida propia. Estas historias pueden transformarse en el trauma elegido en torno al cual un grupo organiza su identidad colectiva. Una vez incrustada en una cultura, la narrativa del trauma elegido es difícil de descartar.

En esta ambiente, la verdad es la primera víctima. Los hechos son distorsionados, las motivaciones embellecidas, y se crean héroes y villanos. Cuestionar la explicación se considera traición.

Cuando un grupo o nación entra en una explicación del bien vs. el mal, es fácil que el siguiente paso sea demonizar y luego deshumanizar al otro (#4). Apelativos como 'terrorista', 'eje del mal', o 'pagano' son asociados con descriptores tales como 'inhumanos', 'dementes', 'animales', 'bárbaros'. Cuando el 'otro' es deshumanizado y maligno, las normas morales de la santidad de la vida no aplican. Entonces cobra impulso un análisis peligrosamente simplista con una solución igualmente simplista: si gente o grupos malignos son la causa, entonces la solución es separarnos de ellos, de algún modo librarnos de ellos o hasta matarlos.

### Narrativas de violencia redentora

El segundo modelo de narrativa común es la antigua narrativa de violencia redentora: debe usarse violencia para vencer la violencia (#5). La violencia parece tener el poder de hacernos sentir seguros, mantenernos

libres y restaurar el sentido de orgullo y honor.<sup>37</sup> En la historia de Lam, él dice:

*Comunidades y tribus enteras han asumido el sentir de un "trauma elegido". Con base en él, justifican actos de venganza por haber sido victimizados e identifican a conciudadanos como 'los otros' que merecen sufrir. Por ejemplo, en su mayoría la gente sintió que se justificaba el uso de la táctica militar de 'tierra arrasada' porque "nosotros también sufrimos a manos de ellos". Todos los Norteños fueron llamados "anya-nya", asesinatos que merecen ser asesinados. Mucha gente inocente fue asesinada de la forma más cruel—incinerados con neumáticos al cuello.<sup>38</sup>*

Como Gil Bailie y otros han sugerido, la narrativa de la violencia redentora puede ser aplicada hacia el futuro para justificar el uso de la violencia contra 'el otro'. También se puede aplicar al pasado para justificar y explicar el presente.<sup>39</sup>

### El papel de líderes y liderezas

La amenaza y la seguridad son temas reales que deben ser asumidos por grupos y naciones. Pero cuando líderes y ciudadanos por igual son hipervigilantes y se calientan las emociones, con frecuencia es difícil determinar la verdadera dimensión de la amenaza (#6,7), Aunque esto pueda no ser intencional ni consciente, 'líderes malignos', como los llama Volkan,<sup>40</sup> aumentan la ansiedad y el temor por medio de:

- Exagerar los peligros
- Entrelazar la realidad con la fantasía

- Llenar al público de constantes recordatorios de posibles amenazas no especificadas
- Manipular mediante el encubrimiento, la distorsión o la tergiversación de hechos, metas, y situaciones
- Etiquetar en términos negativos a los contradictores
- Rotular como antipatriotas o traidores los disensos
- Deshumanizar mediante el uso de dicotomías como 'nosotros/ellos' y 'el bien/el mal'

En circunstancias traumáticas, la percepción tiene tanta importancia como la verdad cuando se trata de respuestas de grupo y de seguir a tales líderes. Cuanto mayor sea la percepción de una amenaza, mayor es la identidad de grupo o el sentido de nacionalismo, y mayor la posibilidad de tener la muerte por la causa o por el país como preferible a perder la identidad. También, cuanto mayor se percibe la amenaza, mayor es el "egoísmo de victimización"—es decir, la tendencia de enfocarnos tanto en nuestro propio dolor y de estar tan ennegrecidos por éste, que no vemos el dolor que causamos a otros.<sup>41</sup>

Louise Diamond, co-fundadora del *Institute for Multi-Track Diplomacy*, lo describe de la siguiente manera:

*He visto a líderes políticos de todo el mundo usar el temor para manipular a la gente. Es una táctica común, uno de cuyos resultados es asegurarse que quienes están en el poder se mantengan en él. Apela a las más bajas escalas de la conciencia humana en lugar de las más altas. Mantener a las personas atrapadas hipnó-*



*ticamente en una niebla de temor es mantenerlas impotentes, socavando así la democracia e impidiendo la evolución de la sociedad y del espíritu humano.<sup>42</sup>*

Individuos, grupos, y naciones traumatizados recrean estas antiguas narrativas como si estuvieran dormidos, sin darse cuenta del drama mítico que desarrollan. Ya sea que llamemos a este fenómeno vivir inconscientemente, funcionar desde la parte inferior del cerebro,

Las percepciones a menudo importan tanto como la verdad. negación colectiva, naturaleza baja, re-experimentar el trauma, pecado, o pensamiento de grupo, el resultado final es el mismo: un ataque contra "el otro" se justifica en nombre de la defensa propia, la justicia, la seguridad, el honor o la libertad (#8)

Pero la seguridad que ansiamos, por la que luchamos y morimos, rara vez es lo que resulta a largo plazo. La violencia, aun dentro de los parámetros de una guerra justa o santa, deja como secuela más pueblos y sociedades traumatizadas, humilladas, hipervigilantes, enojadas, temerosas y entristecidas. Crea más grupos con un alto sentido de identidad, con sus propias narrativas del bien versus el mal y con necesidades de justicia y reivindicación. Da comienzo a nuevos ciclos de superviviente/víctima que pueden transformarse en nuevos ciclos violentos de enemigo/agresor. Y así se inicia otra historia de ojo por ojo, como las que a diario llenan nuestros noticieros. Lam dice:

*La violencia se institucionalizó como respuesta a asuntos políticos que requerían diálogo y compren-*

*sión. El deseo de venganza sencillamente perpetuó la violencia.*

### Los ciclos a través de las generaciones

No obstante lo que dice el refrán popular, el tiempo no sana todas las heridas. Un trauma no sanado se transmite de generación en generación por familias, comunidades y naciones. Se interioriza y manifiesta en depresiones, ansiedad, en los efectos de las drogas, de la violencia doméstica y del abuso infantil, y afecta los sistemas familiares, comunitarios y sociales. Se exterioriza y manifiesta por medio del proceso que acabamos de describir.

Las siguientes generaciones soportan la carga de la tristeza congelada y de la actuación interiorizada y exteriorizada de sus antepasados. Además, se les pueden asignar "tareas compartidas", como la de seguir lamentando las pérdidas de los antepasados, sentir su victimización, luchar por la justicia o buscar venganza. El común denominador de todas estas tareas es man-

La violencia a menudo crea trauma. El trauma a menudo provoca más violencia. tener vivas las memorias del grupo grande. Generalmente estas tareas no pueden ser cumplidas efectivamente por la siguiente generación, así que son pasadas a nuevas generaciones, a veces en una forma diferente.<sup>43</sup>

¿Cómo pueden los individuos y las sociedades evitar estancarse en el ciclo de victimización y violencia en tiempos inciertos? ¿Cómo pueden líderes y liderezas—traumatizados junto con sus conciudadanos—brindar seguridad a corto y largo pla-

zo, sin poner a andar nuevos ciclos de violencia de ojo por ojo?

En el próximo capítulo examinamos un mapa que surgió de personas que han estado en el abismo y ahora buscan salida. Plantea una manera de actuar que no es ni pasiva frente a la amenaza, ni violenta como forma de buscar seguridad.

## 5. Romper los ciclos: el camino hacia la sanidad y la seguridad

*Si algo terrible te ha sucedido a ti o a alguien a quien amas, se entiende y es normal que la respuesta sea el odio, la amargura, el deseo de venganza. El problema es que...eso no destruirá a nuestros enemigos, nos destruirá a nosotros. Tenemos que encontrar maneras de reconocer el veneno y dejarlo de lado. Es un camino que tenemos que recorrer.*

— Padre Michael Lapsley, SSM <sup>44</sup>

La parte III del modelo Romper los Ciclos, en la página XX, se refiere a encontrar seguridad a través de la sanidad del trauma y la transformación de las relaciones. Está basado en una paradoja revolucionaria: que nos sentimos más seguros cuando buscamos la seguridad de nuestros prójimos, amigos y enemigos por igual. Las ideas presentadas aquí no están perfeccionadas ni son completas. Son simplemente parte de la búsqueda de una manera vivificante de responder a la violencia y al trauma.



Ir más allá de luchar, huir, o quedar paralizados requiere prestar atención a la sanidad de cuerpo, mente, y espíritu. Martha Cabrera describe la necesidad de "reconstrucción afectiva y espiritual" para individuos, comunidades y sociedades que han experimentado violencia. Peter Levine habla de

resiliencia, creatividad, espíritu cooperativo y el sentido de triunfo experimentado por las personas que se sanan. Paula Gutlove y otros señalan la importancia de la sanidad psicosocial; es decir, actividades psicológicas y apoyo social que ayudan a las sociedades a funcionar de manera estable y saludable en presencia de conflictos.<sup>45</sup>

Una paradoja: nos sentimos más seguros cuando promovemos la seguridad de nuestros amigos y enemigos.

En STAR vemos un hambre de maneras de responder a amenazas que no estén basadas en atacar a otros grupos. Creemos que todos nos sentiríamos más seguros si aunque solo una porción de los recursos intelectuales y financieros que ahora se dedican a prepararnos para defendernos por medio de la guerra se dedicaran al trauma social, a sanar y entrenar a las gentes y gobiernos a responder al peligro en formas no violentas.

### Trasfondo del modelo

Antes de leer la próxima sección, recomiendo que se examine el diagrama Romper los Ciclos en la página (56). El ciclo interior es una combinación abreviada de los ciclos de víctima y de actuación hacia fuera. Las líneas quebradas sugieren que es posible romper estos ciclos en cualquier momento.

Igual que las otras partes del modelo, este diagrama de dos dimensiones no capta la complejidad de la dinámica de trabajar para lograr una seguridad duradera y la sanidad del trauma. Además, la discusión que le sigue puede parecer que salta de lo personal a lo comunitario. Esto es porque lo personal es a menudo comunitario o social y viceversa.

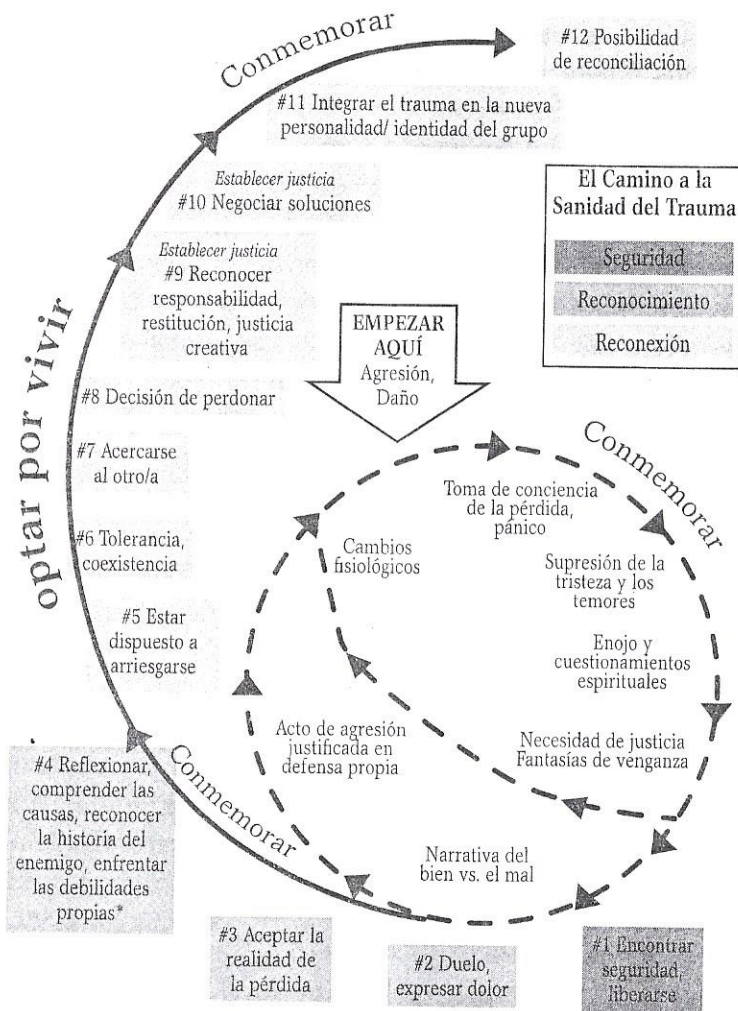
Los "puntos" del ciclo exterior están numerados, aquí también, no porque el proceso sea lineal sino para facilitar la referencia. La forma de caracol misma es metafórica: el proceso puede llevar meses, años, o décadas. Una explicación detallada de los doce puntos es más de lo que se pretende con este libro, pero todos ellos caen bajo los tres principales encabezamientos generales, que serán examinados: Seguridad, Reconocimiento, y Reconexión.<sup>46</sup> Otros libros de esta serie de Pequeños Libros se refieren a partes de este ciclo en más detalle.<sup>47</sup>

Esta parte del modelo fue construida originalmente para describir el proceso de sanidad en respuesta a violencia causada por humanos. Varios de los puntos, sin embargo, se pueden aplicar a desastres naturales y al afrontamiento de los asuntos de justicia que a menudo los acompañan.

### Seguridad: Liberarse (#1)

La seguridad es fundamental para la sanidad del trauma. Es el mejor antídoto para la amenaza y el temor.<sup>48</sup> En verdad, a menudo se dice que la seguridad es una condición para que haya sanidad.

Pero las muchas situaciones persistentes de conflicto y violencia en nuestro mundo nos llevan a hacer una pregunta circular: si la sanidad debe esperar a que haya



## Camino Hacia la Superación del Trauma: Romper los Ciclos

\*No aplica a todos los casos, como por ejemplo el abuso sexual de menores, en el que la persona traumatizada no tiene responsabilidad alguna por lo sucedido.

Basado en un modelo de Olga Botcharova © 1988, tomado de *Forgiveness and Reconciliation*, Templeton Foundation Press. Usado con permiso. Esta adaptación del modelo de Botcharova © por Eastern Mennonite University, Center for Justice and Peacebuilding, 2002. Usado con permiso.

seguridad y paz, y si el trauma no sanado contribuye a ciclos de victimización y violencia, ¿puede haber paz sin sanidad? ¿Puede haber sanidad sin paz?

Todos conocemos individuos que triunfaron a pesar de la falta de seguridad. Viktor Frankl experimentó libertad interior aun en un campo de concentración.<sup>49</sup> En 1999 Lam Cosmas llegó a ser director de la Iniciativa de Paz de los Líderes Religiosos de Acholi (*Acholi Religious Leaders Peace Initiative*), una organización interconfesional de líderes musulmanes y cristianos comprometidos con la construcción de la paz en esta todavía peligrosa área. Innumerables otras personas cuyas historias no son ampliamente conocidas han encontrado maneras de vivir como personas compasivas a pesar del trauma, el peligro o de tener razones para vengarse. De igual manera, comunidades que podrían haber respondido con odio y violencia han demostrado capacidad para vivir de manera no violenta.

## Después del Huracán Katrina...

*Perdí mi casa, comunidad, y medio de vida como resultado del Huracán Katrina. Ahora estoy viviendo en Memphis con mi hermana. Como muchos otros, no sé lo que voy a hacer. Todos estamos ocupados en sobrevivir: alimentos y ropa y FEMA (la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias) y cupones para la comida.*

*Al principio estaba enojada por la manera en que el gobierno federal atendía este desastre. No estaba enojada con ninguna persona, pero sólo podía pensar en lo que les sucedió a quienes quedaron en la ciudad, aquellos que eran más vulnerables. Antes del huracán,*



*mucha gente vivía en condiciones que eran como para morir lentamente. Pero ¿te puedes imaginar la vergüenza y humillación de ser dejado sin comida, agua o medicamentos, en la suciedad, mirando como la gente se moría, y según yo podía percibir, sin que nadie lo supiera o le importara? La deshumanización parecía extrema.*

*Además, estaba el medio ambiente. Yo sabía de gente que había trabajado y abogado por salvar los humedales y reforzar los diques pero escuché que en los últimos años, los fondos destinados a alcantarillas y agua que deberían haber sido empleados para reforzar los diques fueron usados para otros fines.*

*Pasaron varios días hasta que pude reconocer que estaba enfrentando el hecho en términos de nosotros contra ellos y me di cuenta que había caído en una actitud de violencia. Por supuesto quiero ver que las personas respondan por sus actos, pero sabía que mi propia actitud estaba contribuyendo al problema. Después de dejar de lado esos juicios, empecé a entender que era una oportunidad para dejar de renunciar a mi/nuestro poder frente a gobiernos y sistemas, y volver a preocuparnos unos por otros como una comunidad de seres humanos. No le resté importancia a las pérdidas, a la separación de niños y familias, al desafío generado por quienes quisieran transformar a Nueva Orleans en una comunidad de clase media blanca. Con todo era una oportunidad para que ciudadanos comunes dieran un paso adelante y actuaran a la altura de las circunstancias.*

*Mediante este proceso de dejar de culpar, llegué a un espacio de paz interior. La tristeza reemplazaría la ira y la reconstrucción reemplazaría la tristeza.*

*—Jean Handley*

¿Qué es lo que libera a estos individuos y comunidades de quedar aprisionados por las respuestas de pelear, huir o paralizarse, permitiendo que se produzca sanidad en medio del peligro y de la inseguridad? ¿Qué puede liberar fisiológicamente del instinto del cerebro inferior de actuar sólo para la propia supervivencia?

En talleres realizados en Yugoslavia para promover la paz, las y los participantes reflexionaron sobre ocasiones en que se vieron amenazados y como es tradicional, razonaban que "tenían derecho" de devolver el golpe. Pero asombrosamente, musulmanes, cristianos, y otras personas sin fe religiosa dijeron haber sentido lo mismo: "pequeñas dudas secretas" les habían venido en cuanto a lo correcto de su razonamiento. Cuando decidieron escuchar "esa pequeña voz" y no devolver el golpe, comprendieron una profunda verdad: el peor mal no es la muerte; el peor mal es traicionar al alma al no prestarle atención a esa voz interior. En consecuencia, descubrieron que habían perdido el temor a la muerte y experimentado un importante sentido de relación "con la fuente de poder espiritual". Concluyeron que nos elevamos como seres humanos "cuando actuamos bien a pesar de la amenaza".<sup>50</sup>

Estas experiencias ponen de manifiesto la capacidad del espíritu humano de iniciar los procesos de sanidad y actuar más allá de sus necesidades básicas de supervivencia, aunque no esté asegurada su completa seguridad física. Tal vez la sabiduría tradicional sobre las necesidades de seguridad debería ser redefinida:

- ¿Qué grado de seguridad?
- ¿Qué clase de seguridad?

¿Estar arraigados psicológicamente, socialmente (en una comunidad), y emocional y espiritualmente crea espacios seguros, aun un espacio interior, que ayuda a empezar a sanar aun cuando la seguridad física no sea completa? ¿Conocer nuestros ideales y valores, y aquello por lo que estaríamos dispuestos a morir,<sup>51</sup> puede darnos fortaleza interior que nos impulsa a ir más allá del temor? "Actuar bien a pesar de la amenaza" ¿es la clave para romper, prevenir y trascender los ciclos traumáticos de victimización y violencia que debilita la posibilidad de sentirse seguros tiempo más tarde? ¿Sorprende este proceder al "enemigo" y lo toma desprevenido, creando una grieta en la armadura con la que se defiende—y en la nuestra? Y si es así, ¿cómo propiciamos y cultivamos esta capacidad, individualmente y como sociedades?<sup>52</sup>

Algunos de los factores que ayudan a cultivar esa actitud incluyen:

- Conocer alternativas viables no violentas y no pasivas frente a una amenaza.
- Contar con apoyo social dentro y fuera de la situación traumática.
- Una fe o práctica espiritual que sostenga y aliente.
- Líderes positivos.
- Una disposición activa a ir más allá de la victimización o violencia.
- Comprender el ciclo del trauma y tener ideas para liberarse del mismo.
- Usar técnicas corporales y mentales para vencer respuestas de hiperactivación.

El médico de Harvard Herbert Benson ha dedicado décadas a investigar formas de suscitar una respuesta equilibrada en el cuerpo, que calme las reacciones automáticas controladas por el cerebro inferior. Estas "actividades" incluyen ejercicios repetidos, oraciones repetidas, meditación, yoga, imaginación guiada, atención plena y relajación progresiva de los músculos.<sup>53</sup> Otras actividades que la gente ha encontrado útiles son los deportes, los masajes, tocar el tambor, cantar, escribir un diario, el arte, y la danza.

Esther Harder, una maestra voluntaria en el norte de Uganda informa:

*Estoy usando el fútbol como respuesta al temor... Cuando jugamos por entre los hormigueros de termitas, los huecos y los arbustos tratando de anotar, es mucho más fácil sentirse como un ser humano normal. Los soldados aún están presentes y los helicópteros siguen volando, pero con los gritos de alegría después de un gol, los hombros se distensionan y las sonrisas iluminan el atardecer.<sup>54</sup>*

### Seguridad: El papel de las y los líderes

En tiempos de crisis, la manera en que las y los líderes comunitarios y nacionales interpretan los sucesos, hablan del hecho y atienden las necesidades puede inflamar más la situación o aportar cierta racionalidad y calma en los momentos difíciles. Líderes de actitud positiva sirven de "corteza orbitofrontal auxiliar" para su gente; es decir, la ayudan a calmarse para que puedan pensar más allá de sus reacciones instintivas. Dan el ejemplo de cómo salir de la crisis en una forma que no es pasiva ni violenta. Dependiendo de la situación,



esta ayuda puede venir de consejeros, líderes religiosos o políticos, o de personas con experiencia en trauma y construcción de paz.

En contraste con las características de 'líderes malignos' mencionados en el Capítulo 4, la investigación de Volkan ha identificado los rasgos de líderes positivos o 'reparadores'.<sup>55</sup> Dichos líderes ayudan a su gente a:

- Separar la fantasía de la realidad, y el pasado del presente
- Evaluar y encarar peligros realistas y emplear técnicas para la solución de problemas
- Reconocer la humanidad de grupos enemigos
- Soportar la tensión de lo paradójico o contradictorio
- Restaurar lazos con familias, clanes y otros grupos que ayudan a reconectarse con la realidad
- Valorar la libertad de expresión y tener en cuenta lo que es moral

Pero ¿qué sucede cuando los líderes mismos reciben el impacto de hechos traumáticos o son atrapados en pensamientos étnicos o nacionalistas cerrados? Ellos también se beneficiarían de los consejos de personas o grupos de fuera del círculo de impacto que les ayuden a pensar respuestas a las amenazas que vayan más allá de pelear, huir o paralizarse.

Cuando un grupo grande experimenta un trauma en el que aun líderes nacionales son afectados, los aliados del país afectado u organizaciones como la OTAN, la Unión Africana, la Asociación de Naciones del Sudeste de Asia, la Organización de Estados Americanos (OEA) o las Naciones Unidas (UN) podrían cumplir esta función.

Reconocer la realidad: duelo, sentir el dolor de nuestra historia e identificar nuestros temores (#2-3)

El duelo y la expresión de dolor son esenciales para ser sanados y romper los ciclos. Reconocer y relatar la historia contrarrestan el aislamiento, el silencio, el temor, la vergüenza o el horror 'inenarrable'. Permiten que la tristeza congelada se disuelva. Hay diferentes opiniones sobre cuántos detalles se necesitan narrar para que haya sanidad y si ahondar en el recuerdo o la experiencia son necesarios o aun perjudiciales. Sin embargo, hay acuerdo en que el relato de la historia incluye la integración de hechos y emociones.

Judith Herman enfatiza la necesidad de abrirse gradualmente para asegurarse de que los recuerdos y sentimientos no nos precipiten otra vez en un estado de hiperactivación.<sup>56</sup> Levine usa el término 'renegociación' para describir una fluctuación medida entre dar libertad a bloqueos de energía del cuerpo, sentir las emociones que lo acompañan y usar el intelecto para impedir que avancemos demasiado rápido y nos sintamos abrumados.<sup>57</sup> Ofrece una guía práctica y compasiva acerca de cómo contar historias de maneras que no profundicen el trauma.<sup>58</sup> Muchas culturas tradicionales tienen o

Admitir el hecho abre el camino al crecimiento postraumático han tenido rituales y ceremonias que hicieron posible la ocurrencia de un proceso similar en un contexto comunitario.

Varias formas de expresión pueden emplearse: arte, música, danza, drama, escritura, oración, meditación, rituales culturales y ceremonias de limpieza. Técnicas como el masaje y otras formas de revitalizar la energía corporal pueden utilizarse o en-

señarse en contextos comunitarios. Reprocesamiento y Desensibilización a través del Movimiento Ocular<sup>59</sup> (EMDR es la sigla en inglés), Terapia Holística del Campo del Pensamiento<sup>60</sup> (TCHCP), y *Somatic Experiencing*<sup>61</sup> también pueden ser empleados. Las conmemoraciones pueden brindar un espacio para la manifestación de dolor, una expresión simbólica de la pérdida y el consuelo de que nuestros seres queridos no serán olvidados.

Cuando toda la historia ha sido reconocida y llorada— valor, heroísmo, sacrificio, dolor, temor, resiliencia, traiciones, humillaciones, defectos, atrocidades, y culpabilidad—la vergüenza y humillación pueden ser arrojadas fuera, el perdón puede ser buscado, la valentía celebrada, y la reconstrucción finalizada.

Martha Cabrera observa que cuando su gente empezó a reconstruir, hablar, reflexionar y aceptar su historia personal y nacional, ocurrió un cambio fundamental. A pesar de todo lo sucedido, encontraron sentido y significado en lo que habían vivido y en lo que habían llegado a ser. Esto les ayudó a seguir adelante de maneras positivas.<sup>62</sup>

El reconocimiento, acompañado por el duelo y la expresión del dolor nos ayudan a aceptar que la vida nunca volverá a ser igual. Sin embargo, afrontar la posibilidad de una "nueva normalidad" puede acarrear una cantidad de temores sobre el futuro, temores que deben ser identificados y abordados de manera realista. De otra forma, los individuos o grupos continúan siendo fácilmente susceptibles a disparadores que pueden hacerlos volver a los ciclos de víctima o agresor. Encarar el pasado, la realidad del presente y los desafíos del futuro abre el camino al crecimiento postraumático.

### Reconocer que 'la otra persona' tiene una historia (#4)

El clamor universal "¿Por qué a mí?" o "¿Por qué a nosotros?" refleja el ansia de encontrar razones y significados en los eventos difíciles de la vida. Sin embargo, continuamente plantear estas preguntas que a menudo no tienen contestación nos mantiene estancados. Junto con temores suprimidos, estas preguntas provocan la mayor rabia hacia toda cosa y toda persona asociada con el agresor, el perpetrador.<sup>63</sup> Para restaurar la capacidad de pensar racionalmente, la pregunta debe ser replanteada en la siguiente forma, "¿Por qué ellos? ¿Por qué lo hicieron, y por qué nos lo hicieron a nosotros?"<sup>64</sup> Esto abre el camino a buscar la raíz de las cosas y reconocer que el otro, el enemigo, también tiene una historia.

Preguntar "¿por qué ellos?" requiere más que frases de cajón. El Padre Michael Lapsley, que perdió ambas manos y la vista de un ojo a causa de una carta explosiva que recibió mientras estaba trabajando para combatir el *apartheid* en Sud África, identifica tres preguntas que individuos y grupos deben hacerse si han de terminar con la violencia y hallar sanidad:<sup>65</sup>

- ¿Qué fue lo que me/nos hicieron?
- ¿Qué fue lo que le hice o le hicimos a otros?
- ¿Qué es lo que dejé/dejamos de hacer?

(Hay algunas situaciones para las cuales estas preguntas son inadecuadas: por ejemplo, en casos de abuso sexual de niños o de genocidios. Sin embargo, aun adultos que todavía buscan sanidad y recuperación de abuso infantil pueden sentir que estas preguntas son



útiles para reflexionar sobre los pasos que están dando como *adultos/adultas* en respuesta al abuso.)

Reflexionar seriamente en cuanto a estas preguntas requiere estar dispuestos a desafiar nuestras creencias básicas en cuanto a quiénes somos. Requiere conocer nuestra propia historia así como la historia del otro, del enemigo. Podemos necesitar explorar décadas, aun siglos, de historia para comprender algunos sucesos del presente. Tal vez nunca lleguemos a comprender todo completamente.

Tratar de ir a las raíces de las cosas *no significa* aprobar lo sucedido. Luego del episodio del 11 de septiembre, 2001, en los Estados Unidos, preguntas del tipo "¿Por qué nosotros?" pronto se entrecruzaron con "¿Por qué nos odian?" Esto fue un intento de encontrar respuestas y no la aprobación del ataque.

No es fácil ni cómodo examinar la historia de aquellos que nos hieren. Lo que a menudo emerge es que nuestro enemigo actuó por rabia, temor y aun en la desesperación de haber sido dañado o victimizado—a veces por nosotros o por nuestro grupo. No se trata de excusarlos de responsabilidad por crímenes o atrocidades. Ellos son responsables por la manera en que deciden responder a estos eventos históricos, así como nosotros somos responsables por nuestros actos y reacciones cuando nuestra seguridad es amenazada o cuando somos atacados o dañados. Pero conocer la historia nos abre los ojos al contexto presente y a la complejidad de la vida. Nos hace ver que a quién se llama víctima o agresor depende del segmento de historia que estamos estudiando y de qué lado estamos al repasar la historia. Nos ayuda a reconocer abiertamente la hipocresía y las transgresiones colectivas de nuestra propia gente.<sup>66</sup>

Marie comparte algo acerca de su historia:

*Me dije a mí misma, "Marie, estás realmente furiosa." Era una furia celular, amarga, física. Y luego me di cuenta que es esa misma clase de furia la que llevó a esos sujetos a chocar los aviones contra los edificios—impotentes, desesperados por cambiar las condiciones. ¡Vaya! Yo supe que tenía que recorrer este camino luego del 11 de septiembre hasta el final. Necesitaba de veras comprender tanto como pudiera los detalles fundamentales de lo que creó esta situación, y qué era tan doloroso para otras personas como para que esto fuera lo mejor que hubieran podido hacer para expresar sus necesidades. Y todavía no he terminado.*

Reflexionar sobre las preguntas del Padre Lapsley abre un espacio en nosotros como individuos o grupos para que veamos nuestras propias sombras, defectos y fracasos. Nos pone frente a frente con nuestros propios prejuicios. Empieza el proceso de rehumanización del enemigo demonizado. Y se hacen añicos las narraciones simplistas que polarizan entre buenos y malos.

Los agresores de hoy son a menudo las víctimas de ayer.

—Olga Botcharova<sup>67</sup>

Este proceso puede tomar meses y aun años. Pero a medida que aprendemos más sobre el otro, la ira y el odio empiezan a ser reemplazados por la comprensión y aun la compasión, un sentido de afinidad y de humildad.<sup>68</sup> Y tal vez descubrimos que estamos dispuestos a correr riesgos políticos y realizar actos inimaginables hacía poco tiempo.

Reconexión: Reconocer la interdependencia, asumir riesgos (#5-7)

Al comprender la historia empezamos a tomar conciencia de nuestra interconexión e interdependencia como seres humanos y naciones. Con esta comprensión viene la apertura de arriesgarnos a tener contacto con el otro. Individuos, comunidades o grupos deben decidir qué nivel de riesgo están dispuestos a aceptar. El compromiso de correr un riesgo no quiere decir ponernos en peligro o en una situación de abuso. Cuando antiguos enemigos se juntan, las emociones fuertes pueden ser detonadas y hacer que antiguos recuerdos y emociones nos vuelvan a inundar.

Un investigador sobre trauma, Bessel van der Kolk, dice que aunque no se han llevado a cabo estudios con grupos en conflicto, él cree que prácticas corporales como *gui gong* y yoga podrían resultarles constructivas.<sup>69</sup> Patricia Mathes Cane ha enseñado ejercicios para la mente y el cuerpo—masaje, *tai chi*, canto, acupuntura, y otros que provocan una reacción de relajación—a aldeanos, profesionales, prisioneros políticos, trabajadores sociales y grupos en áreas de conflicto en muchas partes del mundo.<sup>70</sup> Estos ejercicios calman el cuerpo y ayudan para que la función cerebral permanezca integrada.

La manera en que este compromiso con el otro o la otra tiene lugar varía con cada situación. Cuando el daño es personal, puede planearse encuentros cara a cara, ya sea sólo los implicados o con una tercera persona como facilitadora. En algunas culturas, los contactos se producen a través de intermediarios o mediante procesos comunitarios.

A nivel social, la Comisión de Verdad y Reconciliación de Sur África aportó una manera para que las víc-

timas contaran sus 'verdades' y encontraran respuestas para sus dilemas en una reunión pública. En algunos casos, las víctimas también pudieron escuchar el testimonio de sus agresores. Aunque solo en algunos pocos casos fue posible un encuentro directo entre las dos partes, escucharse a menudo sirvió para tratar importantes necesidades y para humanizar 'al otro'.

Ciudadanos del común pueden encontrarse con la otra parte en situaciones de conflicto en una variedad de maneras. Algunos programas reúnen a jóvenes de las dos partes de un conflicto para trabajar juntos en proyectos. Un retiro en la montaña de Caux, Suiza, ha brindado un lugar no oficial de reuniones para adversarios desde la Segunda Guerra Mundial. Se formó una clase de costura para mujeres pertenecientes a los dos lados opuestos de un conflicto en Sudán. Un maestro de escuela de Brooklyn, New York, y su clase iniciaron intercambio de correos electrónicos con un maestro de escuela iraquí y sus estudiantes en Fallujah cuando esa ciudad estaba siendo bombardeada por los Estados Unidos en el 2004.

Algunas veces reunirse con el ofensor es imposible. Después del 11 de septiembre, los secuestradores de los aviones estaban muertos y reunirse con otros miembros de Al-Qaeda no era una opción. Así que algunas personas que perdieron miembros de su familia formaron un grupo llamado "*September 11 Families for Peaceful Tomorrows*"<sup>71</sup> (Familias del 11 de Septiembre por un Mañana en Paz). Algunos viajaron a Afganistán y otros a Irak para compartir historias y tristezas con civiles de allá que también habían perdido miembros de sus familias en la guerra contra el terrorismo. Continúan existiendo como grupo que promueve políticas públicas



de noviolencia, comprensión, y compromiso en situaciones de conflicto.

Los traumatizados dicen, "Nunca más". Y hacen lo que sea para mantenerse seguros ellos y su grupo. Los que son sabios en el tema del trauma ('*traumawise*')<sup>72</sup> dicen, "Nunca más—ni para mí, ni para nosotros, ni para nadie más". Y trabajan para que el mundo sea más seguro para todos y todas.

Cuando el daño es causado por vecinos, puede resultar especialmente difícil pasar más allá de un nivel superficial o alcanzar niveles de protección y seguridad.

Cuando decidimos actuar en nuevas maneras, el cerebro forma nuevos circuitos neuronales. Es un largo proceso facilitado por la comprensión de cómo la memoria individual y colectiva son formados tanto por los hechos como las percepciones.<sup>73</sup>

El propósito de reunirnos es lograr que haya comprensión, no usar el sufrimiento como arma unos contra otros.<sup>74</sup>

Como hemos visto, cuando elegimos actuar en nuevas maneras, el cerebro literalmente forma nuevos circuitos neuronales. Los encuentros saludables contradicen la impotencia y la parálisis de acontecimientos traumatizantes. Contradicen la manera habitual de responder a detonadores estresantes que debilitan más los sentimientos de control y conexión.<sup>75</sup> Las recompensas son palpables. Algo poderoso sucede cuando las personas se encuentran cara a cara. "Al

encontrarnos unos con otros, descubrimos que somos realmente parte de la misma familia que de algún modo se ha dividido", dice el Rev. Kenneth Newell de Irlanda del Norte.<sup>76</sup>

De tales encuentros puede crecer un sentimiento compartido de responsabilidad para cambiar el futuro y restaurar la armonía a nivel personal, comunitario, emocional, social y espiritual. Auxiliados por la gracia, las ideas creativas comienzan a fluir. Nos sentimos más resilientes y otros son atraídos al proceso. Nuestras emociones, que antes nos tiraban abajo, comienzan a levantarnos.<sup>77</sup>

Lam declara:

*Sí, todavía hay rebeldes en el monte, y el área es todavía insegura. Ellos tendieron una emboscada a uno de nuestros sacerdotes y tres personas murieron. Le cortaron los dedos de la mano a una mujer. Pero algunos salieron del monte ... y se están reintegrando en la comunidad. Esos rebeldes—ellos son nuestros antiguos enemigos. Pero me estoy reuniendo con sus líderes y ayudándolos con proyectos generadores de ingresos y con la organización y la contabilidad. Un día el presidente del grupo vino y me dijo, "Me dicen que tú estás haciendo talleres para la comunidad sobre la paz. ¿No te parece que nosotros necesitamos un taller sobre la paz?" Así que haré un taller sobre la paz para ellos. Trataremos sobre relaciones humanas. Les ayudará en el proceso de reintegración.*

### Reconexión: Elegir el camino al perdón (#8)

Para algunos, perdonar es una palabra obscena luego de una ofensa profunda y malvada. De hecho, si se

define como olvidar o se antepone a la búsqueda de la justicia, el esfuerzo de perdonar puede hacer más daño que bien. Si se considera un deber moral o religioso más que una posibilidad esperanzadora, puede resultar una carga en lugar de un don.

Perdonar es especialmente difícil cuando la violencia es continua o la persona todavía se siente lastimada y su situación no ha sido tomada en cuenta. Pero cuando uno ha presenciado o experimentado una amargura que puede consumir a los individuos o grupos mientras dan vueltas en ciclos de victimización y violencia, es

Perdonar NO ES olvidar o

evidente que los seres humanos necesitan una meta más alta que el castigo o la venganza, aun frente a un gran sufrimiento.<sup>78</sup>

renunciar a la justicia.

Perdonar ofrece una liberación de la carga de amargura. No es lo mismo que renunciar a la búsqueda de la justicia, sino salir de los ciclos de venganza y retribución y buscar una justicia que sea restauradora para víctimas y agresores por igual, y que pueda poner el fundamento para la reconciliación.

Sin embargo, si hemos cumplido la difícil tarea de rehumanizar al otro reconociendo su historia, perdonar adquiere un nuevo significado y puede no ser un simple proceso de una sola vía. Como hemos visto, los nombres de "víctima" y "agresor" a menudo dependen del segmento particular de historia que estamos revisando. Por lo tanto, actos recíprocos de reconocimiento, remordimiento, arrepentimiento y perdón son apropiados en muchos casos. Por ejemplo, líderes religiosos en Gran Bretaña e Irlanda han expresado remordimiento y pedido perdón unos a otros.<sup>79</sup>

Aun así, elegir el camino hacia el perdón puede ser difícil. Algunas cosas nunca podrán ser deshechas o devueltas. La capacidad de seguir adelante con el proceso es un don de Dios. Como tal, contiene elementos de gracia y misterio y no es dominio exclusivo de ninguna religión o grupo particular.

Perdonar es un proceso que se facilita si nuestra herida es reconocida por los demás, especialmente por el 'enemigo'. Sin embargo, si las condiciones para que perdonemos dependen de las respuestas de aquellos que nos lastiman, estaremos para siempre en su poder. Independiente de los actos o respuesta del otro, somos nosotros quienes elegimos recorrer o no el camino hacia el perdón.

El verdadero perdón se logra en comunidad ... Es historia que se resuelve en gracia, y puede ser lograda solo en la verdad. Esa verdad, sin embargo, no es simple conocimiento, Es reconocimiento. Es hacer las paces con ella y es un trabajo.

—Hannah Arendt<sup>80</sup>

Al perdonar, lo intrapersonal, interpersonal y comunal están entrelazados de maneras complejas. Lo que esto significa y cómo ocurre en un grupo o a nivel social o nacional es especialmente desafiante. Donald Shriver describe el perdón en un contexto político como "un acto que reúne verdad moral, tolerancia, empatía, y el compromiso de reparar una relación humana fracturada".<sup>81</sup>

El Centro Woodstock de la Universidad de Georgetown ha realizado una serie de reuniones para estudiar cómo se practica el perdón a niveles nacionales. Los



participantes estuvieron de acuerdo en que una cultura de perdón debe ser formada por medio de acciones en la esfera personal, cultural y política. Los líderes nacionales y de la sociedad civil que están en posiciones de autoridad simbólica juegan un papel crítico en la movilización de la sociedad hacia el perdón y la creación de apertura para reconciliación creativa más tarde.<sup>82</sup> Comisiones de verdad y reconciliación creadas en Sierra Leone, El Salvador, Sur África y otros lugares son pasos importantes en esta dirección.

Perdonar puede también incluir restituir. Al darnos cuenta del daño que hemos hecho a otros, reconocemos nuestra necesidad de responsabilizarnos por reparar todo lo que podamos. De este modo, nos preparamos para vivir en un futuro que será diferente del pasado. Esta es tanto una responsabilidad individual como colectiva.

### Reconexión: buscar la justicia (#9-10)

En un mundo perfecto, la justicia debería empezar con los ofensores—ya sea individuos, grupos o gobiernos—en la que ellos reconocen su culpabilidad, piden perdón públicamente, ofrecen compensación, y se aseguran de que lo ocurrido no vuelva a suceder.

Pero el mundo no es perfecto. Y tampoco lo es la justicia. Y las expectativas de las víctimas no son siempre claras o realistas. A menudo existe la suposición tácita de que la justicia restaurará un sentido de normalidad y aliviará el sufrimiento. Algunas veces es así, pero a menudo no lo es. Algunas veces la justicia puede satisfacer un sentido abstracto de lo que es correcto, pero fracasa en ayudar a que los que han sido lastimados sanen o salgan de los ciclos. Alguien ha dicho, "La lucha por la justicia puede volver horribles a las personas. Es decir,

tu motivo para luchar por justicia puede ser tan horrible como aquello que estás procurando combatir".<sup>83</sup>

Con esto no se sugiere que individuos y grupos no deben buscar justicia. Más bien, es reconocer que las necesidades que el trauma y la violencia crean son complejas, y que hay límites para la sanidad que el sistema de justicia puede brindar. Idealmente sirve al bien común y ayuda a poner orden. Pero por sí solo no puede sanar.

En el mundo de hoy la justicia es enfocada como justicia legal o criminal, destinada a sistemas nacionales y tribunales internacionales. Este enfoque de la justicia tiende a organizarse en torno a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué ley fue quebrantada?
2. ¿Quién lo cometió?
3. ¿Qué merece quien quebrantó la ley?

Lo que parecen merecer es generalmente alguna clase de castigo.

Este enfoque de justicia criminal a menudo cumple un papel importante en la identificación de los ofensores y la denuncia de ofensas. Cuando mucho, está destinado para salvaguardar los derechos humanos y proporcionar un proceso ordenado de justicia. Es un papel importante pero lamentablemente a menudo hace poco en cuanto a las necesidades de las víctimas o para ayudarlas a sanar. Con la preocupación de asegurarse que los ofensores reciban su merecido, a menudo hace poco para alentarlos a comprender lo que hicieron o a asumir verdadera responsabilidad por sus actos. Y a menudo su estilo acusatorio empeora los conflictos y heridas en la sociedad más de lo que los sana.

Para cubrir las necesidades de las cuales este enfoque de la justicia criminal no se ocupa, se está extendiendo rápidamente por todo el mundo el concepto y movimiento de *justicia restaurativa*.

La justicia restaurativa se enfoca en los daños efectuados, ofrece un concepto de justicia basado en la comprensión de las necesidades y se ocupa de las necesidades y obligaciones de todos los involucrados. La justicia restaurativa se organiza en torno a las siguientes preguntas:<sup>84</sup>

- ¿Quién ha sido lastimado?
- ¿Cuáles son sus necesidades?
- ¿De quién es la responsabilidad?
- ¿Cuáles son las causas?
- ¿Quién está interesado en la situación?
- ¿Mediante qué proceso se puede incluir a todos los involucrados en la atención de las necesidades y obligaciones y en la búsqueda de una solución?

La pregunta "¿Quién ha sido lastimado?" reconoce que los victimizados deben ser los más importantes, pero también que el daño va más allá de las víctimas directas. Familiares, amigos, la comunidad y la sociedad entera pueden estar lastimadas. El ofensor también puede estar entre los que fueron lastimados, demostrando aquí la complejidad de identificar a uno como 'víctima' y al otro como 'ofensor'.

La justicia restaurativa también enfoca la responsabilidad, es decir, las obligaciones creadas por la ofensa y la importancia de tratar de corregir el daño hasta donde sea posible. También procura la participación de los

que fueron afectados por el daño en la búsqueda de la solución.<sup>85</sup> En algunas circunstancias puede propiciar un encuentro entre víctimas y ofensores. Cuando la acción o acciones son resultado—aunque sea en parte—de relaciones o estructuras sociales o políticas poco saludables, la búsqueda de justicia nos exige ver más allá de las acciones individuales, a la sociedad. La *justicia transformadora* pregunta:

- ¿Qué circunstancias y estructuras permitieron o alentaron que esto sucediera?
- ¿Qué similitudes estructurales existen entre este y otros actos o incidentes similares?
- ¿Qué medidas pueden tomarse para cambiar estas estructuras y circunstancias de modo que disminuya la repetición de estos hechos?

### Métodos de justicia sanadora

- Justicia restaurativa
- Justicia transformadora
- Justicia creativa

La resolución, por lo tanto, requiere hacer algo para cambiar los sistemas sociales y políticos más amplios a fin de ayudar a prevenir la repetición de los perjuicios.<sup>86</sup>

Los conceptos de justicia restaurativa y justicia transformadora provienen de los escritos de Robert Joseph sobre justicia reconciliadora, que se están aplicando para tratar y resolver la confiscación de las tierras de los pueblos indígenas. Joseph describe la justicia reconciliadora como "un abordaje a la resolución de conflictos



Cuando los intentos de justicia se quedan cortos, algunos intentan la *justicia creativa*.

que es a la vez un concepto, un ideal, un proceso y una estrategia para superar las políticas de negación y para resolver de manera apropiada algunos ... desafíos, asuntos y tensiones que ocurren después del acuerdo".<sup>87</sup>

La justicia transicional es una ayuda para que sociedades que han pasado por gobiernos represivos o conflictos armados puedan responsabilizar a aquellos que causaron atrocidades masivas o violaciones a los derechos humanos. La justicia transicional puede incluir respuestas judiciales o no judiciales, tales como judicializar a los perpetradores, el pago de reparaciones a víctimas de crímenes de estado, establecer iniciativas para investigar la verdad en cuanto a abusos pasados y reformar instituciones como la policía y las cortes. Como tal, puede ser restaurativa o punitiva.

Cualquiera sea el enfoque, aun sinceros intentos de justicia pueden ser inefectivos. Los agresores tal vez nunca sean detenidos o ya no estén disponibles. Cargos, tribunales y comisiones de verdad no satisfacen a todos. Si el daño fue causado por el crimen organizado o por un gobierno, la impunidad puede prevalecer. A menudo las cosas no pueden "corregirse".

No existen respuestas fáciles. De hecho, tal vez no existan respuestas. Pero algunos han tomado el camino proactivo, es decir, anticiparse a una situación conflictiva, lo que Wilma Derksen ha llamado *justicia creativa*.<sup>88</sup> Esto puede llevarse a cabo mediante actos simbólicos, tales como el memorial planeado por la comunidad de Wilma en memoria de su hija asesinada.

En lo ideal, la justicia se ocupa del pasado para que podamos ir hacia el futuro.

O la energía de justicia no correspondida puede ser transformada en trabajo para evitar que similares daños vuelvan a ocurrir. Por ejemplo, una mujer cuyo hijo fue asesinado por un conductor ebrio inició el movimiento de Madres en Contra de Conducir en Estado de Ebriedad (MADD por su sigla en inglés). Las Familias del 11 de Septiembre por un Mañana en Paz nunca van a tener la satisfacción de

una justicia tradicional, pero tienen la satisfacción de trabajar para lograr un mundo donde el odio y la venganza no tengan la última palabra. Los sobrevivientes de la tortura han formado la Coalición Internacional de Apoyo a los Sobrevivientes y Abolición de la Tortura (TASSC en inglés) y están volcando su energía a lograr que se termine con la tortura mediante la educación, el cabildeo e iniciando grupos de apoyo a sobrevivientes.

La tarea de procurar justicia formal puede continuar. Pero por medio de la justicia creativa nuestras energías, futuro y dones no son aprisionados por la injusticia traumática o el resultado de una norma legal.

En lo ideal la justicia se ocupa del pasado, corrigiendo las cosas tanto como sea posible, de manera que podamos ir hacia el futuro. Puede abrir el camino para planes conjuntos entre quienes fueran adversarios, tales como proyectos para escribir juntos la historia que han compartido. Una meta principal es asegurar la seguridad y dignidad humana para todos. Esto es posible si ambas partes pueden contestar la pregunta, "¿Cómo lograr una cultura política y un sistema político que responda a las necesidades más profundas de nuestros (anteriores) oponentes?"<sup>89</sup>

### Reconexión: posibilidad de reconciliación (#10-11)

La reconciliación no es un evento, algo que sucede en un momento preciso. Es el resultado del trabajo y la gracia del camino de sanidad que acabamos de describir. Lograr "tanta justicia como sea posible"<sup>90</sup> y perdonar, son esenciales, pero no garantizan la reconciliación. Sin embargo, cuando ocurre la reconciliación, se evidencia en la transformación de actitudes, creencias, y acciones hacia quienes fueron enemigos y ofensores. El trauma y el sufrimiento no se olvidan ni se disculpan, sino que se comprenden mejor y se integran en el nuevo ser o en la identidad del grupo. El temor se reemplaza por un sentido de seguridad y bienestar.

Marie dice:

*Esto no desaparece; no termina. En un sentido es un nuevo comienzo. Casi puedo llamarlo un "don". Es un llamado existencial, pleno, de lo más profundo de lo que llamamos Dios a tomar en serio lo que es realmente importante, lo que es verdadero, lo que es vida y no sólo a comprenderlo, sino de manera que produzca un cambio en la forma en que vivimos y nos exige una impecabilidad que ya no podemos desconocer.*

La transformación del trauma en esperanza para el futuro, rompiendo ciclos de victimización y violencia, es un camino largo. Requiere trabajo de múltiples dimensiones: espiritual, emocional, intelectual, físico—y eso tanto en lo comunitario como a niveles personales.

En los capítulos anteriores consideramos algunas de las causas y manifestaciones del trauma y sugerimos algunas maneras de liberarse de traumas que hayamos experimentado. En el capítulo siguiente consideramos

maneras en que podríamos haber reaccionado de manera diferente frente a eventos traumáticos en el pasado. Exploramos algunas pocas maneras de prepararnos para eventos traumáticos que puedan presentarse más adelante.



## 6.

# ¿Qué pasaría si...? El 11 de septiembre y cómo romper los ciclos

Cuando yo era niña, mis hermanas y yo jugábamos a las "casitas" con nuestras muñecas como si fueran nuestros hijos y nuestros esposos imaginarios. Íbamos relatando una historia en la que cada una tomaba el hilo donde la otra lo dejaba, y nosotras y nuestras muñecas actuaban de acuerdo con los hechos imaginados. Ocasionalmente, la historia tomaba un rumbo que no nos gustaba. Así que una de nosotras decía simplemente, "Vamos a borrar eso". Algunas veces hacíamos una pausa momentáneamente para negociar un poco. Pero generalmente, sin vacilar, la narradora volvía a un estadio anterior de la historia e inventábamos un final diferente.

Si la vida real fuera tan simple. Pero lamentablemente la magia de "borrar todo" pertenece a la infancia. Hacernos ilusiones o preguntarnos "¿qué habría pasado si...?" nos deja en un atasco si lo hacemos para criticar, quejarnos, o quedarnos en el pasado. Pero "¿qué habría pasado si...?" también puede ayudarnos a imaginar un

futuro diferente—y aun un presente diferente. Así que volvamos al 11 de septiembre de 2001 e imaginemos—qué habría pasado si ...?<sup>91</sup>

*¿Qué habría pasado si* en los terribles días después del 11 de septiembre los líderes de Estados Unidos—el presidente, los gobernadores, los alcaldes, el clero y los profesionales de la salud—hubieran normalizado nuestros sentimientos de ira, desorientación, humillación, horror y deseo de justicia y reivindicación, describiéndolos como reacciones traumáticas comunes? *¿Qué habría pasado si* hubieran declarado claramente que, aunque estas reacciones provenientes de la parte básica del cerebro son normales, no deben determinar la respuesta?

*¿Qué habría pasado si* estos odiosos actos se hubieran definido como crímenes en lugar de actos de guerra? *¿Qué habría pasado si* luego le hubiéramos solicitado a una comunidad internacional comprensiva su cooperación y ayuda para dismantelar las redes terroristas, trayéndolas a la justicia e interrumpiendo los sistemas de apoyo financiero que las alimentan?<sup>92</sup>

*¿Qué habría pasado si* nuestros líderes del momento hubieran sabido que sus propias reacciones traumáticas en respuesta a un ataque podrían afectar su juicio? *¿Qué habría pasado si*, desplegando una grandeza nacida de la humildad, hubieran pedido ayuda a sus aliados para formular una respuesta?

*¿Qué habría pasado si* se nos hubiera animado a acercarnos a nuestros vecinos musulmanes o inmigrantes con actos de amabilidad? *¿Qué habría pasado si* aldeas y ciudades hubieran animado a sus ciudadanos a canalizar la energía de su trauma para organizar paseos, danzas, juegos de fútbol, torneos de tenis y golf, caminatas,

carreras, y lavado de autos para recaudar dinero para las víctimas y sobrevivientes de la violencia en todo el mundo?

*¿Qué habría pasado si se hubieran convocado días de duelo nacional con el propósito de estar juntos en silencio, en oración y meditación, para poder recibir la guía y sabiduría para discernir respuestas no convencionales al acto no convencional de chocar aviones contra edificios?*<sup>93</sup> *¿Qué habría pasado si se hubiera invitado al resto del mundo a unírseles en dicho discernimiento?*

*¿Qué habría pasado si en respuesta a la pregunta "¿por qué nos odian?", nuestro gobierno hubiera invitado a universidades, periodistas, programadoras de televisión, productores de cine y artistas a producir programas que nos ayudaran a comprender la historia relevante? ¿Qué habría pasado si hubieran entrevistado a gente del común y a líderes del Oriente Medio y de otras partes para preguntarles cómo son sus vidas diarias y qué impacto positivo y negativo ha hecho en ellos Estados Unidos, y qué creen que impulsó lo que sucedió el 11 de septiembre?*

*¿Qué habría pasado si en el estudio y exploración de las causas profundas de este hecho, hubiéramos descubierto que por mucho tiempo gente de carne y hueso de todo el mundo no sólo se ha beneficiado de la generosidad de los Estados Unidos, sino que también han sido dañados y hasta muertos por causa de nuestras políticas? ¿Es posible que tal descubrimiento nos hubiera permitido rechazar como simplistas y peligrosas las explicaciones del bien vs. el mal y las soluciones de emplear 'la violencia redentora'?*

*¿Qué pasaría si, con el aliento y apoyo de nuestros líderes, ciudadanos del común—incluyendo el 82 por*

ciento de los ciudadanos de los Estados Unidos que nunca ha viajado al exterior—salieran del país para participar en visitas de intercambio, campamentos de trabajo voluntario y seminarios con el propósito de aprender cómo las vidas de los ciudadanos de los Estados Unidos están entrelazadas con las vidas de los ciudadanos del resto del mundo.

*¿Qué pasaría si nos dijéramos el uno al otro: "Lo lamentamos. Nunca más deberían emplearse políticas o actos de terror—hacia ustedes, hacia nosotros, hacia nadie." ¿Qué pasaría si desde las bases hasta los más altos niveles de gobierno, empezáramos a ocuparnos de las necesidades y los males políticos y económicos del mundo?*

*¿Qué pasaría si al menos una pequeña fracción del dinero que gastamos en la guerra contra el terrorismo fuera usada para equipar clínicas, escuelas y centros de entrenamiento laboral en nuestro país y alrededor del mundo?*

*¿Qué pasaría si la guerra no detiene el terrorismo?*

*¿Qué pasaría si no es demasiado tarde para dar pasos en otra dirección?*



## 7. Entonces, ¿Cómo Viviremos?

*La tierra es un planeta demasiado pequeño, y nosotros sus visitantes por un tiempo demasiado breve, como para que algo sea más importante que luchar por la paz.*

— Coleman McCarthy.<sup>94</sup>

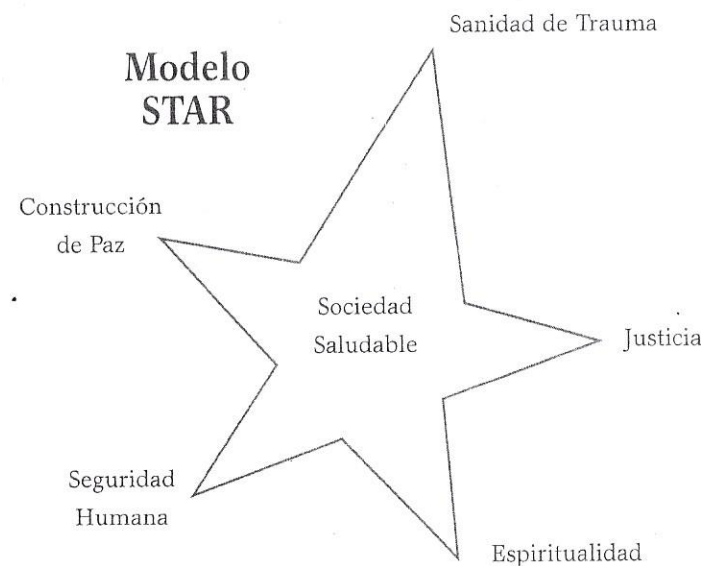
Si queremos dejarles un mundo mejor a nuestros hijos e hijas, la pregunta que enfrentamos es esta: "¿Cómo vamos a vivir?" A continuación proponemos seis sugerencias:

### 1. Reconocer que somos líderes y lideresas

Cada una y cada uno de nosotros tiene una esfera de influencia, ya sea tan pequeña como una unidad familiar o tan grande como una nación. Podemos iniciar conversaciones con otros acerca del trauma y educar acerca de los ciclos del toma-y-dame de la victimización y la violencia que producen trauma y socavan la seguridad. Podemos hablar en contra de políticas públicas que enardecen dichos ciclos en nuestras comunidades y naciones.

La figura de la página 87 surgió de los cursos de STAR. Identifica puntos de entrada para iniciar discusiones, dependiendo del enfoque o receptividad de la

comunidad o grupo con el que trabajamos. Podemos entrar por medio de trabajar el trauma, la construcción de paz, la justicia, la seguridad humana, o la espiritualidad. Sin importar cuál sea nuestro punto de inicio, si la meta es construir sociedades sanas y seguras, necesariamente llegaremos a abarcar todos los puntos de la estrella.



### 2. Desafiar a nuestras propias comunidades de fe a vivir de acuerdo con sus más altos ideales

En un mundo donde las cosmovisiones y los valores entran en conflicto, los líderes religiosos y las personas de fe tienen un papel importante que jugar. Pueden llegar a conocerse uno al otro atravesando líneas religiosas para observar y neutralizar rumores y agresiones étnicos y religiosos. Pero además, las personas de fe tie-

nen la responsabilidad de desafiar y confrontar a los de su propia tradición religiosa que predicán odio o usan las Escrituras para aprobar atrocidades, fanatismo, y agresión.<sup>95</sup>

### 3. Prevenir el trauma aprendiendo a hacer la paz.

Trabajar por la paz es prevenir el trauma. Sin embargo no es suficiente decir que estamos en contra de la violencia o de la guerra y luego sentarnos pasivamente. Tenemos que descubrir y divulgar en foros públicos opciones viables que promueven respuestas no violentas de largo alcance a conflictos y de corto plazo a crisis inmediatas. Esto significa estudiar cómo hacer la paz con la misma intensidad con que ahora estudiamos como hacer la guerra.<sup>96</sup>

Responder de manera no violenta a conflictos y amenazas exige entrenamiento, como también anticiparse y prepararse para una variedad de escenarios. Por ejemplo:

- Cuando activistas de Ucrania sospecharon que los resultados electorales en el 2004 podrían ser manipulados, desarrollaron una estrategia no violenta para cuestionar los resultados. Con anticipación reunieron carpas, agua embotellada, mantas y otros artículos que les permitieran sostener protestas masivas.
- Cuando crecían los preparativos para la invasión de los Estados Unidos en Irak en el 2003, la comunidad *Sojourners* de Washington, D.C. hizo circular un plan de 10 puntos sobre como vencer a Saddam Hussein de manera no violenta. Alentaron a las iglesias a insertar la circular en sus boletines, la colocaron en su sitio web, y hablaron so-

bre la misma en reuniones públicas. Obviamente, no detuvo la guerra. Pero despertó la conciencia de ciudadanos del común sobre alternativas viables al concepto de "todo o nada" ante situaciones difíciles.

Cada vez más vemos que grupos que podrían haber recurrido a la violencia están usando en cambio 'una fuerza más poderosa',<sup>97</sup> es decir, acción no violenta para el cambio social, la defensa social, o la intervención de terceros.<sup>98</sup> Ejemplos incluyen los miles de serbios cuya lucha no violenta en el 2000 derrocó al dictador Milosevic; las comunidades que defienden sus calles de la venta de drogas ocupando los espacios favoritos de los distribuidores; o las multitudes que se pararon entre dos fuerzas que avanzaban hacia una confrontación en las Filipinas durante los últimos días del dictador Marcos.<sup>99</sup>

### 4. Trabajar tanto a nivel personal como a nivel comunal-estructural.

La sanidad y la paz deben darse tanto a nivel personal como comunitario. A nivel personal, cuando renegociamos los traumas de nuestras propias vidas y experimentamos sanidad, podemos ir por el mundo como sanadores, conscientes de nuestras fortalezas y de nuestras vulnerabilidades.

Sin embargo, si insistimos que cambiar corazones y mentes uno por uno es el único trabajo que vale en el mundo, corremos el riesgo de ignorar a los millones que sufren en la actualidad. Imagina que tú eres un padre en un campo de refugiados, acunando a su hijito que muere de inanición, y alguien te dice que el cambio vendrá sólo después que aquellos que participan en la



creación de esta situación se convenzan, se ablanden, o se convierten en sus corazones.

Martin Luther King, Jr. dijo que la ley no puede obligar a un hombre a amarlo, pero puede "impedir que me linche". Lo personal y lo social/estructural están relacionados. Trabajar sólo con uno no alcanza. Ambos son esfuerzos prácticos, espirituales, y ambos deben ser tenidos en cuenta y atendidos simultáneamente.

### 5. Mantenernos informados.

Aunque es importante que la gente de todas partes esté informada, esta sección está dirigida a las ciudadanas y ciudadanos de los Estados Unidos en particular.

Un noticiero de la *British Broadcasting Company* (BBC) en Londres una vez preguntó a su corresponsal de Washington por qué tanta gente en los Estados Unidos apoya políticas que gran parte del resto del mundo encuentra preocupantes y erradas. El periodista respondió, "Porque los Estados Unidos están peligrosamente aislados."<sup>100</sup>

¿Aislados? En una era en la que hay mayor acceso que nunca a las noticias y la información de todas partes del globo? Pero la realidad es que mucha de la información que recibe la mayoría de la gente de los Estados Unidos contiene más entretenimiento y opinión que sustancia. Las noticias internacionales reciben poca cobertura en comparación con otras democracias occidentales. Comparemos, por ejemplo, el noticiero de CNN Internacional con el de CNN U.S. Las noticias y puntos de vista internacionales que no cuadran con la imagen que popularmente se tiene de los Estados Unidos como pueblo bueno y benévolo son tildadas de 'izquierdistas' y 'liberales' o no se informan. La crítica

hacia los Estados Unidos proveniente del exterior es rechazada por 'envidiosa'. Con razón cuando sucedió lo del 11 de septiembre, una pregunta frecuente y genuina era, "¿Por qué nos odian?"

No es infrecuente que participantes internacionales en STAR expresen el sentimiento de que ellos deberían poder votar en las elecciones de los Estados Unidos. ¿Por qué? Porque las políticas de sus países, su trauma y sus futuros están tan entrelazados e impactados por la política exterior de los Estados Unidos. Sin embargo, muchos ciudadanos estadounidenses se sentirían horrorizados al conocer las políticas llevadas a cabo en su nombre en todo el mundo, independiente del partido que ocupe la Casa Blanca.

La información es poder. Una democracia exitosa depende de un pueblo informado. El periodista de la BBC tiene razón. Aunque duela escucharlo, muchos en los Estados Unidos están aislados—porque así lo han querido.

### 6. Recordar que no estamos solos.

Romper los ciclos destructivos actuando bien a pesar de las amenazas es tarea espiritual de la más profunda. No es un camino para recorrer solo; necesitamos estar conectados a comunidades de personas del mismo pensar cuando actuamos, escuchamos y aprendemos de nuevas maneras. Juntos encontramos apoyo para el camino en la Fuente de la Vida que ha prometido que la luz vence las tinieblas, que no caminamos solos y que una paz que va más allá de nuestros temores nos sostiene cuando nos comprometemos a vivir de maneras sanadoras y afirmadoras de vida.

¿Cómo viviremos entonces, empezando hoy?

## Apéndice: Elementos clave para romper los ciclos

1. Sentirnos **seguros** es importante. Cuando la seguridad física es imposible, otros factores pueden tomar su lugar, incluyendo:

- La decisión de actuar bien a pesar de la amenaza
- Tener una base espiritual y psicológica
- El apoyo de otros
- Líderes reflexivos

2. El **reconocimiento** puede sentar la base para el crecimiento postraumático.

*El reconocimiento dirigido hacia nosotros mismos incluye:*

- Duelo y expresar la tristeza
- Relatar la historia
- Ejercicios para "renegociar" la energía traumática
- Identificar temores
- Expresar vergüenza y también honor, fracasos y también fortalezas

*El reconocimiento dirigido hacia otros incluye:*

- Búsqueda de entender las causas (responder a la pregunta "¿Por qué ellos?")



- El intento de vernos a nosotros mismos como el otro nos ve
- Resistir el impulso de deshumanizar y demonizar al otro

3. Hacer esfuerzos para **reconectarnos** con nosotros mismos y con los demás son los siguientes pasos, incluyendo:

- Un sentido de interconexión e interrelación de todos
- Una disposición a arriesgarnos a tener contacto con "el otro"
- La posibilidad del perdón
- Una búsqueda de justicia que restaure y sane
- Apertura a la posibilidad de reconciliación

## Notas finales

1 Ver John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*. New York: Simon and Schuster, 1994, págs. 176-77.

2 El modelo original es presentado en Olga Botcharova, "Implementation of Track Two Diplomacy" en *Forgiveness and Reconciliation*, Raymond G. Helmick y Rodney L. Petersen (editores). Radnor, PA: Templeton Foundation Press, 2001.

3 Ver William G. Cunningham, "Terrorism Definitions and Typologies" en *Terrorism: Concepts, Causes, and Conflict Resolution*, p. 9. George Mason University. Ver [http://www.au.af.mil/au/awc/awcgate/dtra/terrorism\\_concepts.pdf](http://www.au.af.mil/au/awc/awcgate/dtra/terrorism_concepts.pdf).

4 Ver John Lancaster, "In Sri Lanka, A Frustrating Limbo: Rules Leave Tsunami Survivors Unable to Rebuild Lives", *The Washington Post*, marzo8, 2005, p. 1.

5 Las personas e historias presentadas en el libro son verdaderas, con la excepción de Jinnah y más adelante, Kadzu, que son personajes creados con base en las experiencias de personas que conocí en Bangladesh y Kenia.

6 Ver Derek Summerfield, "Addressing Human Response to War and Atrocity", en *Beyond Trauma: Cultural and Societal Dynamics*, Rolf J. Kebler, Charles R. Figley, Berthold P.R. Gersons (editores). New York: Plenum Press, 1995, pp. 19-20.

7 Ver "Living and Surviving in a Multiply Wounded Country" en <http://www.uni-klu.ac.at/~hstockha/neu/html/cabreracruz.htm>.

8 Ver Summerfield, *op. cit.*, p. 12.

9 Para ver la cita de Maria Yellow Horse Brave Heart, ver Edna Steinman, "Native Americans Suffer from 'Historical Trauma' Researcher Says", en United Methodist News Service, Julio 27, 2005, en <http://umns.umc.org>.

10 Ver *Perpetration-Induced Traumatic Stress: The Psychological Consequence of Killing*. Westport, CT: Praeger Publisher, 2002. MacNair usa el término "estrés traumático por ser perpetrador (*perpetration*).

*induced traumatic stress*"]. Prefiero llamarlo "estrés traumático inducido por la participación especialmente en el caso de daños causados por obediencia debida.

11 Un estudio de la Universidad de California, Los Angeles, EE.UU., sugiere que las mujeres producen la hormona oxitocina en respuesta al estrés. Esta hormona genera la respuesta de 'cuidar y hacer amistad' en contraposición a la de 'pelear o huir', llevándolas a cuidar de sus hijos y a acercarse a otras mujeres. Ver S.E. Taylor, *et al.*, "Female Responses to Stress: Tend and Befriend, Not Fight or Flight", en *Psychological Review* 107, No. 3 (2000): 411-29.

12 Ver Peter A. Levine con Ann Frederick, *Waking the Tiger—Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. Berkeley: North Atlantic Books, 1997, pp.19-39.

13 *Ibid.*

14 Ver Daniel J. Siegel, "The Brain in the Palm of Your Hand" en *Psychotherapy Networker* 26 (Septiembre/Octubre 2002): 33.

15 Ver descripción por Siegel en "An Interpersonal Neurobiology of Psychotherapy" en *Healing Trauma: Attachment, Mind, Body, and Brain*, Marion F. Solomon y Daniel J. Siegel (editors). New York: W.W. Norton and Co., 2003, p.. 22. Ver también Siegel and Mary Hartzell, *Parenting From the Inside Out: How a Deeper Self-Understanding Can Help You Raise Children Who Thrive*. New York: Penguin, 2003, p.174.

16 *Ibid.*

17 Howard Zehr, *Transcending: Reflections of Crime Victims*. Intercourse, PA: Good Books, 2001, p. 186-197.

18 Ver Kebler, Figley, and Gersons, *op.cit.*, Epílogo, p. 302.

19 Ver Judith Herman, *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books, 1992, p. 158.

20 Ver Cabrera en <http://www.uni-klu.ac.en/~hstockha/neu/html/cabreracruz.htm>.

21 Ver "Training to Help Traumatized Populations," United States Institute of Peace, *Special Report* 79, en [www.usip.org/pubs/special-reports/sr79.html](http://www.usip.org/pubs/special-reports/sr79.html).

22 *Ibid.*

23 *Ibid.*

24 *Ibid.* Ver también Vamik Volkan, *Blind Trust: Large Groups and Their Leaders in Times of Crisis and Terror*, Charlottesville, VA: Pitchstone Publishing, 2004.

25 Ver *Forgive for Good*, San Francisco: HarperCollins, 2002.

26 Ver *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed., Washington DC: American Psychiatric Association, 1994.

27 Ver Levine, *op. cit.* p.176.

28 Ver Cabrera, *op.cit.*

29 Ver Vamik Volkan en *Foreword to Cyprus: War and Adaptation: A Psychoanalytic History of Two Ethnic Groups in Conflict*, Charlottesville, VA: University of Virginia Press, 1979, pp ix-xxi.

30 *Ibid.*

31 Ver Clea Koff, *The Bone Woman: A Forensic Anthropologist's Search for Truth in the Mass Graves of Rwanda, Bosnia, Croatia, and Kosovo*, New York: Random, 2004. Koff cuenta de un grupo de cabildeo de familiares de desaparecidos en Croacia, que hicieron una manifestación en contra de los planes de excavación y exhumación de fosas comunes en determinado sector. Ellos temían que los cuerpos de sus seres queridos fueran encontrados cuando lo que deseaban era mantener viva su esperanza.

32 Ver Pauline Boss, *Ambiguous Loss: Learning to Live with Unresolved Grief*, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1999.

33 El diagrama y la discusión sobre el ciclo enemigo/agresor están basados en *Enemy System Theory*, *Human Need Theory*, y en los escritos de Vamik Volkan, Joseph Montville, Walter Wink, John E. Mack, Olga Botcharova, y otros.

34 Ver "Post Traumatic States: Beyond Individual PTSD in Societies Ravaged by Ethnic Conflict" en Paula Gutlove y Gordon Thompson (editores), *Psychosocial Healing: A Guide for Practitioners*. Cambridge, MA: Institute for Resource and Security Studies, 2003. p. 81.

35 Ver "Forgiveness in Conflict Resolution: Reality and Utility, The Northern Ireland Experience" (ensayo presentado en el Woodstock Theological Center Colloquium en Georgetown University, Junio 18, 1997) p.54.

36 Ver Olga Botcharova, "Implementation of Track Two Diplomacy: Developing a model of forgiveness", en Raymond G. Helmick, S.J., and Rodney L. Petersen (editors). *Forgiveness and reconciliation: Reli-*



gion, public policy, & conflict transformation. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2001. p. 293.

37 Ver Walter Wink, *The Powers That Be: Theology for a New Millennium*. New York: Galilee, 1998. p. 91.

38 Ver Lam Oryen Cosmas, "Breaking the Cycle of Violence" en Mennonite Central Committee *Peace Office Newsletter* 34 (Abril-Junio, 2004).

39 Ver Gil Bailie, *Violence Unveiled: Humanity at the Crossroads*. New York: Crossroad, 1995.

40 Ver Vamik Volkan citado en "Blind Trust—Author: Leaders' Actions in Crisis Impel Conflict, Peace", en Betty Booker, *Richmond Dispatch*, October 4, 2004, p. E. Ver también Vamik Volkan, *Blind Trust: Large Groups and Their Leaders in Times of Crisis and Terror*. (Charlottesville, VA: Pitchstone Publishing, 2004).

41 *Ibid.*

42 Ver <http://www.imtd.org>

43 Ver Vamik Volkan, "Post-Traumatic States". Ver <http://www.humansecuritygateway.info/showRecord.php?RecordId=15451>, 2003.

44 De un sermón predicado en la Catedral de St. John the Divine, New York City, May 5, 2002. Ver <http://www.healingofmemoires.co.za>.

45 Ver Paula Gutlove y Gordon Thompson (editores), *Psychosocial Healing: A Guide for Practitioners*. Cambridge, MA: Institute for Resource and Security Studies, 2003.

46 Judith Lewis Herman en *Trauma and Recovery* usa las categorías de seguridad, memoria y duelo, y reconexión. Gutlove y Thompson en *Psychosocial Healing* usan las categorías seguridad, reconocimiento, y reconexión.

47 Ver Howard Zehr, *El Pequeño Libro de la Justicia Restaurativa* (Intercourse, PA: Good Books, 2007) y Lisa Schirch, *The Little Book of Strategic Peacebuilding*. Intercourse, PA: Good Books, 2004.

48 Un estudio realizado en la antigua Yugoslavia demostró que brindando un espacio físico y psicológico seguro para reconstruir antiguos contactos sociales y conocer a nuevas personas ayudó más que cualquier otro tipo de intervención o terapia psicológica. Ver Gutlove and Thompson, *Psychosocial Healing*, p 14.

49 Ver Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*. New York: Pocket Books, 1997.

50 Ver Olga Botcharova, "Implementation of Track Two Diplomacy" *op. cit.* pp. 295-296.

51 A menudo las causas por las cuales moriríamos son las mismas por las cuales también estamos dispuestos a matar. Aquí hablamos de estar dispuestos a morir *pero no a matar* por una causa.

52 Mary Anderson y colegas de Collaborative Development Associates ([www.cdanic.com](http://www.cdanic.com)) están revisando estudios de casos de comunidades que previenen la violencia bajo condiciones que a menudo crean violencia. Marshall Wallace escribe sobre esto en *Global Future*, First Quarter 2005 en ([www.globalfutureonline.org](http://www.globalfutureonline.org)).

53 Ver Herbert Benson y Miriam Klipper, *The Relaxation Response*. New York: Harper Torch, 1976.

54 Ver "Night Commuters and Soccer in Soroti" en Mennonite Central Committee *Peace Office Newsletter* 34 (Abril-Junio 2004).

55 Vamik Volkan, citado en "Blind Trust . . . Leader's Actions" p E. Ver también Vamik Volkan, *Blind Trust: Large Groups and Their Leaders*, *op.cit.*

56 Ver Judith Lewis Herman. *Trauma and Recovery*, *op.cit.* p. 176.

57 Ver Peter A. Levine, *Waking the Tiger*, *op.cit.* p 188.

58 Ver "Emotional First Aid," [www.traumahealing.com](http://www.traumahealing.com).

59 Ver [www.emdr.com](http://www.emdr.com).

60 Ver [www.thoughtfield.com](http://www.thoughtfield.com).

61 Ver [www.traumahealing.com](http://www.traumahealing.com).

62 Ver [www.uni-klu.ac.at/~hstockha/neu/html/cabreracruz.htm](http://www.uni-klu.ac.at/~hstockha/neu/html/cabreracruz.htm).

63 Ver Paul B. Mojzes "Forgiveness in Conflict Resolution: Reality and Utility, The Bosnian Experience", ensayo presentado en Theological Center Colloquium en la Universidad de Georgetown, Octubre 24, 1997. p. 90.

64 Ver Olga Botcharova, "Implementation of Track Two Diplomacy", *op.cit.* p. 299.

65 Ver el sermón de Michael Lapsley, <http://www.healingofmemoires.co.za>.

- 66 Ver Paul B. Mojzes, *op. cit.* p. 82.
- 67 Ibid.
- 68 Ver Olga Botcharova, *op. cit.*, p. 300.
- 69 Conversación telefónica con Bessel A. van der Kolk. Febrero 23, 2005.
- 70 Ver Patricia Mathes Cane, *Trauma Healing and Transformation: Awakening a New Heart with Body, Mind, Spirit Practices*. Watsonville, CA: Capacitar, Inc., 2000.
- 71 Ver [www.peacefultomorrow.org](http://www.peacefultomorrow.org).
- 72 "Traumawise" es un término acuñado por Barry Hart, Center for Justice and Peacebuilding, Eastern Mennonite University para hacer notar la sabiduría que puede surgir de la sanidad y transformación de un trauma.
- 73 Ver Paul B. Mojzes, *op. cit.* p. 54.
- 74 Ver Gutlove and Thompson, *op. cit.* acerca de cómo estructurar tales reuniones.
- 75 Ver Bessel A. van der Kolk, "Traumatic Stress Disorder and the Nature of Trauma" en Marion F. Solomon and Daniel J. Siegel, *op. cit.* p. 188.
- 76 Ver "Forgiveness in Conflict Resolution: The Northern Ireland Experience". Washington, D.C.; Georgetown University, Junio 18, 1997. p. 69.
- 77 Ver Levine, *op. cit.* p. 194.
- 78 Ver Botcharova, *op. cit.* p. 90-92.
- 79 Ver "Forgiveness in Conflict Resolution: The Northern Ireland Experience", *op. cit.* pp 5-6.
- 80 Ibid., p. 28.
- 81 Ibid. p. 2.
- 82 Ibid. p. 83.
- 83 Atribuido a Berthold Brecht y citado por Anthony Cary en "Forgiveness in Conflict Resolution: The Northern Ireland Experience" *op. cit.* p. 28
- 84 Por más información ver Howard Zehr, *El Pequeño Libro de la Justicia Restaurativa*. Intercourse, PA: Good Books, 2007.

- 85 Ibid.
- 86 Adaptado de Zehr, *op. cit.*, y de un ejercicio diseñado por David Dyck quien, a su vez, se basó en Chris Freeman
- 87 Ver "Denial, Acknowledgment, and Peacebuilding through Reconciliatory Justice," Te Matahauariki Research Institute en <http://lianz.waikato.ac.nz/publications-working.htm>.
- 88 Después que la hija de Wilma fue asesinada, ella empezó a abogar por las víctimas. Ver Zehr, *Transcending: Reflections of Crime Victims*, *op. cit.*
- 89 Ver "Forgiveness in Conflict Resolution: The Northern Ireland Experience", *op. cit.* p. 82.
- 90 Ver Miroslav Volf, "Forgiveness, Reconciliation, and Justice," en Helmick y Petersen, *op. cit.*, p. 39.
- 91 Con gratitud a Walter Wink, que hace una serie de preguntas ¿Qué pasaría si...? relacionadas con hechos difíciles de la vida y el uso de la no violencia. Ver Capítulo 8 en Walter Wink, *The Powers That Be: Theology for a new millenium*. Doubleday, 1998.
- 92 Ver Jayne Seminare Docherty and Lisa Schirch of Eastern Mennonite University's Conflict Transformation Center, "A Long-Term Strategy for American Security" disponible en [www.emu.edu/ctp](http://www.emu.edu/ctp). Este ensayo fue escrito en el otoño de 2001 en respuesta a la pregunta, "Entonces ¿Qué pueden hacer los pacificadores en cuanto a 9/11?" Contiene estrategias de corto plazo, intermedias (10 años), y de largo plazo (50 años).
- 93 Durante nueve meses, Mahatma Gandhi se dedicó a "meditación intensa" para discernir el próximo paso del movimiento de independencia de la India en 1930. La visión de la Marcha de la Sal surgió en este período de oración y meditación. Ver Ken Butigan, "Spiritual Practice in the Time of War," en *The Wolf*, la carta noticiosa de *Pace e Bene*, otoño de 2004. Ver [www.paceegne.org](http://www.paceegne.org).
- 94 Ver Colman McCarthy, *I'd Rather Teach Peace*. New York: Orbis Books, 2002.
- 95 Ver Joseph G. Bock, *Sharpening Conflict Management: Religious Leadership and the Double-Edged Sword*. Westport, CN: Praeger Press, 2001. p. 97.
- 96 Ver enseñanzas y recursos en Lisa Schirch, Selección de Lecturas, en *Strategic Peacebuilding*.



97 Ver Peter Ackerman and Jack Duvall, *A Force More Powerful: A Century of Nonviolent Conflict*. New York: St. Martin's Press, 2000, o los videos del mismo título, escritos y producidos por Steve York, una producción de York and Zimmerman Inc. y WETA Washington D.C.

98 Ver "Pushing Our Thinking About People Power: How the Differences Among Applications of Nonviolent Action Make Better Strategies Possible", por George Lakey in *ZNet*, abril y mayo, 2002. Ver [www.zmag.org](http://www.zmag.org).

99 Coleman McCarthy ha desarrollado y enseñado un curso provocador sobre no violencia, pacifismo y gerenciamiento de conflictos que ha enseñado por 20 años en escuelas secundarias y universidades. Ver *I'd Rather Teach Peace and All One Peace: Essays on Non-Violence* New Jersey: Rutgers University Press, 1994.

100 En *News Hour*, British Broadcasting Company, Noviembre 3, 2004.

## Selección de Lecturas

Fisher, Simon. *Working With Conflict: Skills and Strategies for Action*. (London: Zed Books, 2000).

Gutlove, Paula and Gordon Thompson, editores. *Psychosocial Healing: A Guide for Practitioners*. (Cambridge, MA: Institute for Resource and Security Studies, 2003).

Herman, Judith Lewis. *Trauma and Recovery*. (New York: Basic Books, 1992).

Kleber, Rolf J., Charles R. Figley, and Berthold P.R. Gersons, editores. *Beyond Trauma: Cultural and Societal Dynamics*. (New York: Plenum Press, 1995).

Levine, Peter A. con Ann Frederick. *Waking the Tiger—Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*. (Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1997).

MacNair, Rachel M. *Perpetration-Induced Traumatic Stress: The Psychological Consequences of Killing*. (Westport, CT: Praeger Publishers, 2002).

Schirch, Lisa. *The Little Book of Strategic Peacebuilding*. (Intercourse, PA: Good Books, 2004).

Von Tongeren, Paul. *People Building Peace II: Successful Stories of Civil Society*. (Colorado: Lynne Rienner Publishers, 2005).

Zehr, Howard. *Changing Lenses: A New Focus for Crime and Justice*. Third Edition. (Scottsdale, PA: Herald, 2005).

Zehr, Howard. *The Little Book of Restorative Justice*. (Intercourse, PA: Good Books, 2002).

## Sobre la Autora

Carolyn Yoder dirige STAR (Estrategias para el Reconocimiento y Recuperación del Trauma) un programa conjunto del Centro de Justicia y Paz (CJP) de Eastern Mennonite University y el Servicio Mundial de Iglesias. Ella y su familia han vivido y trabajado en el Oriente Medio, África Oriental y del Sur, Asia, el Caribe y los Estados Unidos. Su experiencia incluye un amplio espectro de trabajo sobre trauma, incluyendo el estrés secundario y la fatiga de compasión de los que cuidan a otras personas y de sobrevivientes de guerra y tortura, tanto en los Estados Unidos como en el exterior.

Yoder es consejera licenciada en matrimonio y familia, consejera licenciada profesional, y consejera con certificación nacional. Tiene una Maestría en lingüística de la Universidad de Pittsburgh y una Maestría en psicología de la consejería de la U.S. International University de San Diego, Estados Unidos. Ella y su esposo, Rick, son padres de Katherine, Jessica, y Sara.

En el sitio web de Good Books ([www.GoodBks.com](http://www.GoodBks.com)) se ofrece gratis una lista de preguntas para enriquecer el estudio en grupo de este libro.