

Reportaje

Apoyo espiritual en casos de emergencia desastres o catástrofes

Dra. María Isabel Chávez Correa

Para contener catástrofes naturales u originadas por el ser humano se cuenta con los servicios de emergencia, como son: los médicos, la policía, los bomberos, etc. Pero surge la pregunta: ¿y el apoyo espiritual? Este cuestionamiento es la motivación, para facilitar algunas claves para el acompañamiento espiritual, ya que si se cuenta con una preparación por anticipado, se podrá hacer la diferencia en la calidad de apoyo que se puede brindar a personas, familias y comunidades afectadas por desastres.

Los desastres naturales generan una gran confusión emocional y espiritual en los sobrevivientes y las víctimas, así como para sus familias, vecinos y comunidades.

Conocer y comprender estas complejidades permite construir una intervención más acorde y humana, necesaria no sólo para dar una respuesta inmediata en el momento de desastre, sino también para fortalecer a largo plazo las posibilidades en el acompañamiento durante el proceso de recuperación para las personas traumatizadas por el desastre.

La palabra “trauma” tiene sus raíces en el idioma griego y significa “choque emocional que produce un daño duradero en lo inconsciente”; y también: “Emoción o impresión negativa, fuerte y duradera”.

Los psicólogos y sociólogos han dado diferentes definiciones. Para Van der Kolk (investigador en stress postraumático), el trauma ocurre cuando “la persona se siente privada de tener un lugar seguro para refugiarse tanto fuera como dentro de sí mismo, para poder gestionar las emociones de miedo que experimenta. Esto da como resultado un estado de indefensión y un sentimiento de que las acciones que realiza no son suficientes para su supervivencia”.

El trauma también se da cuando los individuos experimentan un evento extraordinario que amenaza su supervivencia y rompe la seguridad y sentido en un mundo benevolente.

Las fases de recuperación de lo emocional y espiritual son menos predecibles, que las fases de recuperación material y física. La recuperación emocional y espiritual es profundamente afectada por la naturaleza, alcance y complejidad del desastre. La perspectiva de recuperación a largo plazo es profundamente impactada por la pérdida de vidas, la pérdida significativa de las propiedades, o ambas.

El ciclo de la recuperación emocional y espiritual incluye:

- Profunda incertidumbre debido a la pérdida de la seguridad y la forma de responder a la pregunta de “¿cómo recuperar la normalidad en la que se vivía antes del incidente?”;
- Y las reacciones emocionales, incluido el stress traumático que abruma los mecanismos que ayudan a hacer frente a la situación: las reacciones al trauma pueden incluir los sentimientos de ser sobrepasados y arrancados de las actividades cotidianas, recuerdos recurrentes y /o pérdida de memoria y fases de ansiedad, pánico, miedo, ira, hostilidad, y /o depresión;
- Las reacciones espirituales incluyen:
 - Una crisis de fe en la cual hay sentimientos de ser abandonados por Dios, por lo que las personas tienen dificultad para hacer oración y no tienen un espíritu de agradecimiento;

- Sino al contrario, pérdida de la esperanza, y prolongados estados de desesperanza que llevan a la separación de las prácticas religiosas y separación de las comunidades de fe;
- La necesidad de preguntarse constantemente “Por qué” un Dios compasivo permite que suceda ese sufrimiento y dolor;
- La búsqueda continua de que Dios provea de protección y seguridad y reestablezca el bienestar en la vida. Sobre todo, muchos se sienten más cómodos dando gracias en las oraciones, que llorando y expresando el dolor y el sufrimiento que se experimentan después de un desastre o tragedia.

Guías de intervención

A corto plazo, el propósito primario para la intervención pastoral en crisis con individuos y familias, es ofrecer protección y seguridad. Y a largo plazo, el propósito primario es asistir y facilitar la restauración de la fe y la esperanza y acompañar a dar sentido en la vida después del desastre, particularmente cuando se han perdido vidas.

Fase de respuesta: En el momento de la crisis.

- Ofrecer seguridad: Sobre todo las víctimas de un desastre necesitan saber que está a salvo su seguridad y que usted es una persona con la cual ellos pueden desahogar sus sentimientos de manera segura. Ofrecer hospitalidad (“¿Usted necesita algo? ¿Agua, comida, o una cobija? ¿Ya cuenta con un albergue?”).
- Escuchar atentamente y proporcionar apoyo: Ayudar a la víctima del desastre para que se exprese y acompañarle para que acepte la realidad y la experiencia del dolor por la pérdida. Escuche con un oído atento. Guíe la conversación cuando pareciera que los sobrevivientes no saben de qué hablar, en este caso se pueden hacer preguntas abiertas como: “¿Qué vio usted?” “¿y cómo se siente?” Ellos tienen la necesidad de empezar a tratar con sus sentimientos con la percepción de las situaciones. Relájese y permita que ellos se expresen verbalmente.
- Mantenga una actitud de calma y silencio: Permita a los sobrevivientes mantener el protagonismo en las conversaciones. No los interrumpa. Pregunte sólo cuando parezca que ellos quieren hablar. Sus sentimientos son tan intensos que ellos no saben por dónde empezar. Refleje lo que usted está escuchando en pausas naturales. Manténgase en una actitud de silencio (no les diga a las víctimas que usted sabe cómo se sienten; usted no lo sabe. Si ellos no responden mucho, siéntese con ellos y permanezca en silencio hasta que ellos estén listos para hablar otra vez. A veces el saber que alguien está cerca es suficiente. Puede ser que usted escuche cosas que lo desconcierten. Los sobrevivientes pueden tener sentimientos que les provocan decir cosas que son violentas. O ellos pueden expresar el deseo de herir a alguien. No los confronte, ni los juzgue, ni los corrija en este momento. Los sobrevivientes pueden manifestar ira, ansiedad para enmascarar sus sentimientos y su vulnerabilidad. No tome su ira como algo personal. Ellos sólo están temerosos de ser dañados otra vez. Hágales saber que usted está de su lado.
- Manténgase teológicamente neutral: Los sobrevivientes pueden tratar de explicarse las cosas de maneras que contradigan las creencias religiosas de usted. Respete las creencias de la persona (incluso si éstas parecen inusuales o desconocidas). Permita que ellos expresen sus creencias. Evite tratar de dar respuesta a preguntas como: “¿Cómo pudo Dios permitir que esto pasara?” Tratar de explicar la voluntad de Dios o la condición humana, puede

enojarlos o confundirlos en lugar de ayudar. Evite decir frases que no consuelan: “Todo estará bien”. Si las víctimas se lo piden, puede orar con ellos.

- Evite arreglar las cosas: Sólo se puede asistir a las víctimas. Pero no se puede hacer todo por ellos, no se puede arreglar lo que no es posible. No se puede traer de regreso a los que han fallecido. Ni prometer que encontrarán vivos a sus hijos, pero puede permanecer con ellos acompañándolos hasta que tengan noticias. Evite ofrecerles lo que no les puede proporcionar.

- Enfóquese en las necesidades de los sobrevivientes y no en las necesidades de usted: De alguna manera también usted podría ser un sobreviviente de desastre. Usted encuentra que también tiene sus necesidades, pero tiene la oportunidad de satisfacerlas en un tiempo posterior. Evalúe continuamente su servicio, haciéndose usted mismo la pregunta “¿con las necesidades de quién estoy tratando?”. Esta es la mejor manera de saber que se está manteniendo enfocado en el sobreviviente y no en usted mismo.

Fase de recuperación: Puede tomar algún tiempo después de la crisis del trauma inicial hasta que se supere. El proceso de recuperación de un trauma puede variar de un incidente a otro y será muy influenciado por la naturaleza y alcance del desastre.

Los especialistas en stress por trauma están de acuerdo en sugerir el uso de rituales para la recuperación del trauma, ya que puede ayudar a dar sentido a las víctimas /sobrevivientes. Y el ritual puede ayudar a reestablecer la esperanza.

Infundir “esperanza” es otro de los objetivos en el acompañamiento. La esperanza no es una fuga de la realidad dolorosa. La esperanza no consiste en la ilusión de superar todas las dificultades. Infundir esperanza no es otra cosa que ofrecer a quien se encuentra movido por el temporal del sufrimiento, un lugar donde apoyarse, un agarradero, ser para el sobreviviente el ancla que mantiene firme y no a la deriva la barca de la vida. Ofrecerse para agarrarse, ser alguien con quien compartir los propios temores y las ilusiones, eso es infundir esperanza.

Cuando las personas experimentaron un desastre o trauma, su vida entera es afectada, no serán los mismos después, pero pueden salir fortalecidos de la experiencia con los aprendizajes de la experiencia.

Mientras se recuperan del desastre, los sobrevivientes necesitan apoyo y ayuda mientras encuentran una nueva forma de vivir en la que eventualmente se sientan bien y productivos. La sanación y la reconciliación son procesos y no eventos, toman tiempo y no pueden ser forzados ni obligados, son elecciones que cada persona hace cuando se siente preparado para ello.

Las personas que han sobrevivido a un desastre no pueden controlar el evento, pero sí pueden controlar su respuesta ante éste, tomando las decisiones que los dirijan a su recuperación.