

MADRID EN LA MENTE

# Cada persona es distinta

ENRIQUE ECHEBURÚA

*Los lectores pueden preguntar en [madridenlamente@elpais.es](mailto:madridenlamente@elpais.es)*

**¿Por qué cada persona reacciona de forma distinta tras sufrir un mismo suceso traumático?**

Un atentado terrorista, resultado de una violencia intencionada, tiende a quebrar el sentimiento de seguridad de la persona en sí misma y en los demás seres humanos y puede poner en cuestión sus creencias e ideales de toda la vida. Siempre hay un antes y un después de un suceso de esta naturaleza.

Pero no hay una secuencia fija de respuestas específicas ante estímulos determinados. La resistencia al estrés es muy variable. Así, algunas víctimas han quedado marcadas de por vida y se han limitado a llevar una vida anodina y sin ilusión; otras, tras una reacción psicológica intensa, han sido capaces de hacer frente al dolor, de readaptarse parcialmente a la situación y de atender a sus necesidades inmediatas; y hay otras, por último, que han sacado fuerzas de flaqueza y han sido capaces de embarcarse en proyectos de futuro ilusionantes.

No obstante, hay circunstancias que, por su especial gravedad o por la vulnerabilidad de la víctima, dejan una huella indeleble que va a marcar el resto de la vida. Es el caso, por ejemplo, de una madre que ha perdido a su hijo o de una persona que ha sobrevivido al atentado, pero que, a causa de las secuelas físicas sufridas, debe renunciar a su profesión, alterar drásticamente sus aficiones o readaptarse a una vida social distinta.

Hay personas que son muy sensibles y, por ello, les afectan de forma especial los hechos que les ocurren, por insignificantes que éstos sean. Estas personas están predisuestas a tener una respuesta más intensa que otras ante un mismo suceso negativo. En algunas víctimas, la baja autoestima y el desequilibrio emocional preexistente, sobre todo si va acompañado de aislamiento familiar y social, debilitan la resistencia a las frustraciones y contribuyen a generar una sensación de indefensión y de desesperanza.

Pero hay personas especialmente resistentes al estrés y que no muestran cuadros clínicos definidos tras sufrir un atenta-



## ENRIQUE ECHEBURÚA.

Catedrático de Psicología Clínica en la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco. Ha publicado 30 libros.

do terrorista. Es decir, aun con el dolor sufrido y con la presencia de recuerdos desagradables, son capaces de readaptarse a la vida cotidiana de una forma satisfactoria. Hay algunos casos públicos bien conocidos, como el psiquiatra Víctor Frankl, el escritor Jorge Semprún o el director de cine Roman Polanski, que, después de haber sido víctimas de los campos de concentración nazis (en los dos primeros casos) o de haber vivido en el gueto judío de Varsovia (en el tercero), han sido capaces de dotar de sentido a su vida y de mostrar una extraordinaria creatividad. Pero junto a estos personajes conocidos, hay asimismo muchas víctimas anónimas del terrorismo que han sobrevivido a un atentado y que, sin embargo, han sido capaces

de sobreponerse a esa experiencia dramática y de reanudar con éxito sus vidas. Lo que hacen es transformar su tragedia en energía creadora y enriquecer su vida con actividades sociales útiles y gratificantes. Y esto no es raro porque el espíritu de superación forma parte del instinto de supervivencia.

Las personalidades resistentes al estrés se caracterizan por el control emocional, la autoestima adecuada, unos criterios morales sólidos, un estilo de vida equilibrado, unas aficiones gratificantes, una vida social estimulante, un mundo interior rico y una actitud positiva ante la vida. Todo ello posibilita echar mano de los recursos disponibles para superar las adversidades y aprender de las experiencias dolorosas, sin renunciar a sus metas vitales. Esta personalidad funciona como una vacuna protectora que tiende a debilitar la respuesta de estrés.

No resulta siempre fácil predecir la reacción de un ser humano concreto ante un acontecimiento traumático. Conocer la respuesta de esa persona ante sucesos negativos vividos anteriormente ayuda a realizar esa predicción. De este modo, se puede averiguar si una persona es resistente al estrés o si se derrumba emocionalmente con facilidad ante las contrariedades experimentadas.

En resumen, las personas reaccionan de forma diversa ante un mismo suceso traumático. Ello requiere, por tanto, detectar las necesidades concretas y adoptar soluciones distintas para casos diferentes.