

MADRID EN LA MENTE**¿Cuándo es necesario el tratamiento?**

ENRIQUE ECHEBURÚA

Los lectores pueden preguntar en madridenlamente@elpais.es

Cuando en un hogar hay una avería, una persona intenta arreglarla si tiene habilidades para ello o el desperfecto es de poca monta, por sí misma o con ayuda del vecino o de los familiares. Pero si es importante, se busca la asistencia técnica de un fontanero, de un albañil o de un electricista. Algo parecido ocurre en relación con los sucesos traumáticos.

Hay personas que han sufrido un trauma y que, sin embargo, no necesitan un tratamiento psicológico o farmacológico. El estado de ánimo, más allá de un dolor intenso pasajero, es bastante estable en la vida de una persona. El equilibrio psicológico previo, el transcurso del tiempo, la atención prestada a los requerimientos de la vida cotidiana y el apoyo familiar y social contribuyen muchas veces a digerir el trauma.

Estas personas tienen presente siempre lo ocurrido, pero el acontecimiento traumático no interfiere de forma negativa en el día a día. De este modo, y aun con sus altibajos emocionales y con sus recuerdos dolorosos, son capaces de trabajar, de relacionarse con otras personas, de disfrutar de la vida diaria y de implicarse en nuevos proyectos.

Recuperarse significa ser capaz de haber integrado la experiencia traumática en la

vida cotidiana y de haber transformado las vivencias pasadas en recuerdos, sin que éstos sobrepasen la capacidad de control de la víctima ni condicionen negativamente su vida futura.

Por el contrario, algunas víctimas se encuentran atrapadas por el suceso sufrido, no recuperan sus constantes biológicas en relación con el sueño y el apetito, viven atormentadas con un sufrimiento constante, no controlan sus emociones ni sus pensamientos, se aíslan socialmente y se muestran incapaces de hacer frente a las exigencias de la vida cotidiana, adoptando a veces conductas contraproducentes (beber en exceso, comer más o menos de la cuenta, automedicarse, estar pendientes obsesivamente de los noticiarios, etcétera). Son estas las personas que, al sentirse desbordadas por el trauma, requieren una ayuda específica psicológica y, en algunos casos, también farmacológica.

Entre estas víctimas necesitadas de ayuda se encuentran es-

pecialmente las personas que cuentan con antecedentes psicopatológicos, que han sufrido secuelas graves del atentado, que se sienten solas, que tienen hijos pequeños a su cargo, que quedan en unas condiciones económicas precarias o que son inmigrantes en una situación irregular o inestable.

Una víctima debe buscar ayuda cuando se nota incómoda con sus pensamientos

En realidad, ocurre como en los terremotos: las viejas casas de madera o de adobe se desmoronan; sin embargo, en los edificios de cemento sólo se rompen los cristales.

Más allá de la asistencia inmediata, una víctima de un suceso traumático sólo debe buscar ayuda terapéutica cuando las reacciones psicológicas (pensamientos, sentimientos o

conductas) perturbadoras duran más de 4 a 6 semanas, cuando hay una interferencia negativa grave en el funcionamiento cotidiano (familia, trabajo o escuela) o cuando una persona se nota incómoda con sus pensamientos, sentimientos o conductas o se siente desbordada por ellos.

Otra indicación de la conveniencia de la terapia es la negativa de la víctima a hablar con nadie del trauma y la carencia de un apoyo social, bien porque sea ella misma la que se aísla o bien porque las personas de su entorno la eviten. En estos casos se corre el riesgo de un aislamiento emocional (relaciones íntimas) y social (red social de apoyo). Y, como dice un viejo proverbio, la alegría compartida es doble alegría y la pena compartida es media pena.

En resumen, hay personas que van a superar el trauma por sí mismas y otras que requieren una ayuda profesional. No hay que forzar la asistencia profesional cuando ésta no es necesaria o cuando la víctima no la desea. A diferencia de otras intervenciones terapéuticas, los terapeutas suelen muchas veces ofrecerse a las víctimas, pero éstas, a veces, prefieren esforzarse por superar las dificultades por sí solas o con la ayuda de sus familiares y amigos más próximos.

Enrique Echeburúa es catedrático de Psicología Clínica en la Universidad del País Vasco.