



La terapia de grupo ayuda a recuperar la salud mental de quienes sufren de estrés postraumático. CORTESÍA EL TIEMPO CASA EDITORIAL

El estrés postraumático, compleja misión para el posconflicto

La psicoterapia de grupo con enfoque psicoanalítico hace posible tratar una de las enfermedades cuya prevalencia en Colombia no se ha podido determinar con exactitud, a pesar de décadas de conflicto: el estrés postraumático. Ocho miembros de las Fuerzas Armadas se sometieron a un tratamiento de este tipo en Cali.

Por Jorge Manrique Grisales

“Ahora es 28 de octubre de 2014. Tengo 34 años de vida y usted está leyendo esta parte de mi historia. Sobreviví a un feroz ataque de nueve relámpagos de bala que entraron en mi cuerpo. Vi cómo murió a mi lado el infante profesional González.

INVESTIGADOR PRINCIPAL: Álvaro Roberto Vallejo Samudio
INVESTIGADORA ASOCIADA: Lina María Terranova

Pontificia Universidad Javeriana, Cali
Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales
Departamento de Ciencias Sociales
Grupo de investigación Desarrollo Emocional y Salud Mental (Desam)
Línea de investigación en Teoría Clínica y Psicoterapia

PERIODO DE LA INVESTIGACIÓN: 2011-2014

Hace 6 días mi hijo cumplió 10 años... Me hicieron 24 cirugías a través de estos años. Estuve en coma. Estuve en cuidados intensivos varios meses. Duré mucho tiempo en silla de ruedas. Al final perdí casi todos mis intestinos y mi pulmón derecho... Me fracturaron miembros inferiores y superiores. Me partieron mi cadera, mi pelvis, mis brazos”.

Este es el testimonio de un suboficial de la Infantería de Marina herido durante una emboscada en Buenaventura. Las cifras de muertes en Colombia se acumulan con el paso de las décadas. Pero de esos episodios, que aparecen en las estadísticas y en los registros de prensa, quedan secuelas que no siempre se comprenden. El investigador Álvaro Roberto Vallejo Samudio, PhD en

psicología, transitó con una pregunta de investigación por varias instalaciones militares tratando de interesar a los responsables de la seguridad del Estado en el estrés postraumático en los combatientes. Su idea era comprobar la efectividad de la terapia de grupo en el tratamiento de este problema.

La investigación sobre este tema llevó al profesor Vallejo a indagar por la magnitud del problema en un país en el que no cesa el conflicto armado. El trastorno por estrés postraumático (TEPT) presenta una prevalencia en soldados norteamericanos de entre el 12% y el 30%. En Colombia se desconoce este indicador, pero algunas pistas indican que la cifra puede llegar a ser significativa si se tiene en cuenta que “los niños que viven en municipios donde han sucedido confrontaciones armadas tienen 19 veces más probabilidad de sufrir TEPT bélico que los niños de municipios no expuestos”, de acuerdo con un artículo publicado en la revista *Terapia Psicológica* en 2011.

“Lo traumático en la vida de una persona tiene que ver con un hecho inesperado frente al cual no se puede reaccionar y que genera miedo, indefensión e impotencia”, explica el investigador, quien precisa que después de estudiar a fondo el tema es posible tener otra percepción de los militares como personas de carne y hueso que también sufren.

Desde el punto de vista psicoanalítico, un trauma supera la capacidad del individuo de tolerar, controlar o elaborar eventos o sucesos. Un trauma puede sobrevenir en

medio de situaciones en las que está en riesgo la vida o se es testigo de un determinado episodio. En estos casos, el sujeto tiene dificultades para reaccionar e integrar la experiencia de forma consciente.

El estrés hace parte de la vida de las personas, pero es mediante las relaciones interpersonales, primero con el núcleo familiar y después con otros grupos sociales, como los individuos aprenden a reaccionar y a protegerse ante situaciones potencialmente traumáticas.

Después de realizar gestiones en la Clínica de la Policía en Cali, Vallejo logró interesar a la institución para indagar más por el dolor psíquico de los policías que por las posibles fallas que pudiera presentar el organismo policial en cumplimiento de su misión constitucional. Este argumento fue definitivo para que se autorizara la realización del estudio “Efectos de la psicoterapia de grupo en militares con estrés postraumático producto del conflicto armado”.

Inicialmente, el grupo de investigación revisó 200 casos, de los cuales seleccionó 40 sujetos. De ellos, finalmente se escogió una muestra de 7 hombres y una mujer, con edades entre los 18 y los 45 años, con quienes se adelantó un proceso de terapia de grupo de 24 sesiones.

El profesor Vallejo Samudio recuerda que, desde la Primera Guerra Mundial, psicólogos y psiquiatras comenzaron a interesarse por los traumas derivados del conflicto. Wilfred Bion fue el primero en trabajar con las secuelas que deja en los militares un conflicto bélico. De igual forma, Joseph Pratt trató mediante terapia de grupo a varios tuberculosos, y notó resultados positivos cuando los pacientes hablaban acerca de los síntomas de la enfermedad y de los efectos de los medicamentos que se les suministraban.

De acuerdo con el profesor Vallejo Samudio, la psicoterapia de grupo es una de las técnicas más utilizadas para tratar el estrés postraumático, ya que compartir vivencias similares permite reelaborar experiencias traumáticas a partir, no solo de experiencias propias, sino también de otros miembros del grupo.

En la metodología de la investigación se aplicó, antes y después del proceso terapéutico, un cuestionario que evaluaba 17 síntomas de TEPT y 5 categorías asociadas: culpa sobre los actos cometidos u omitidos, culpabilidad por haber sobrevivido, reducción de la conciencia de lo que lo rodea, desrealización y despersonalización. Según el investigador principal, los beneficios de la psicoterapia de grupo en policías con TEPT fueron evidentes.

La confianza en el otro

Si se parte del hecho de que la crueldad humana tiene alcances insospechados en escenarios de conflicto, lo que se ha visto en países como Ruanda o la antigua Yugoslavia, cabe afirmar que solo la confianza en otro ser humano puede ayudar a superar los traumas derivados de la guerra.

Para Vallejo, la terapia de grupo ayuda a reducir los niveles de angustia, a la vez que representa un espacio seguro para el paciente. “Es normal que en esa interacción con el otro se compartan síntomas comunes, por ejemplo, sueños recurrentes sobre la escena traumática que se presentan cuando no se han elaborado las angustias, miedos y fantasías de forma consciente”, precisa.

Considera, además, que “verbalizar repara y contarle a un par hace que se recobre la confianza, pues se advierte que las personas son mejores de lo que inicialmente se pensaba. Es también una forma de pensarse y resignificarse de una manera diferente”, agrega.

Cuando se habla de TEPT en soldados, un referente histórico que ha sido motivo de debate público en Estados Unidos es la guerra de Vietnam. Algunos veteranos de dicho conflicto tuvieron problemas con las autoridades debido a factores como la falta de reconocimiento, sentimientos de abandono y desigualdad, así como otros propios del nivel de desarrollo (adolescencia), según señalan Vallejo y la investigadora asociada Lina María Terranova.

En Colombia, se recuerda el caso de Campo Elías Delgado Morales, excombatiente de Vietnam, quien el 4 de diciembre de 1986 dio muerte a 23 personas en Bogotá, en un episodio registrado por los medios como “la masacre de Pozzetto”. El escritor Mario Mendoza recreó este episodio en su libro *Satanás*, posteriormente llevado al cine por Rodrigo Guerrero y Andi Baiz.

Vallejo y Terranova explican que algunos veteranos encuentran que no encajan de nuevo en sus vidas, y sienten “que han perdido su poder, importancia, significado y los roles que desempeñaban antes de la guerra, así como las actividades que desarrollaban a nivel social”.

Como se dijo antes, no existe certeza sobre el grado de prevalencia del TEPT en combatientes colombianos, por lo que se hace necesario tener en cuenta, en un panorama de posconflicto, la importancia de profundizar en este tema.

La psicoterapia en el tratamiento del TEPT busca conseguir la simbolización, es decir, “poner las experiencias traumáticas en un orden simbólico, y llevar al paciente a un

tiempo y espacio distintos al presente, que le permitan recordar el suceso sin revivirlo”.

En el caso de la psicoterapia en grupo en el tratamiento de excombatientes, la interacción con otros permite el restablecimiento de las relaciones interpersonales afectadas por el trauma. Igualmente, es importante la superación del miedo a hablar, ya que ser escuchado y comprendido por otros contribuye a restaurar el sentido de alivio y humanidad.

Vallejo observó que los pacientes de la Policía sometidos a psicoterapia de grupo pudieron mejorar significativamente las relaciones con sus propias familias y con sus colegas de la institución. Así mismo, dejaron el “temor al uniforme”, como se detectó al comienzo del tratamiento. “Era normal que los sujetos comentaran cómo se habían alejado de sus amigos y de los lugares que frecuentaban antes de la experiencia traumática”, señala el investigador.

Quizás una de las cosas más significativas producto de la psicoterapia en grupo fue el deseo de los pacientes de querer cambiar, por lo que Vallejo insiste en la necesidad de ayudar a las personas involucradas en el conflicto a elaborar sus traumas.

La investigación concluye, entre otras cosas, que la psicoterapia en grupo para el tratamiento del TEPT ayuda a los sujetos a recuperar su salud mental y a restablecer las habilidades perdidas o deterioradas a causa de un evento traumático, aunque no se considera suficiente por sí sola, ya que el trastorno comprende todo un proceso complejo que requiere de un tratamiento específico y multidisciplinario que dependerá de cada caso en particular.

De hecho, el investigador principal aclaró que factores como la tendencia de los pacientes a querer sacar provecho de su situación clínica, en aras de obtener indemnizaciones por parte de la Policía, no permitió confrontar de manera objetiva los cambios en la sintomatología. A pesar de que se le explicó al grupo que no se expediría ningún tipo de certificación sobre el tratamiento, fue evidente la intención de algunos de obtener ventajas. Para Vallejo, habrá que tener esto en cuenta al momento de determinar alguna política pública para el tratamiento del TEPT en excombatientes. ■

PARA LEER MÁS:

- » Vallejo, A. (2011). “Cambios sintomáticos en policías con estrés postraumático y psicoterapia de grupo”. *Terapia Psicológica* 29 (1): 13-23. Disponible en: <http://goo.gl/K01Pyr>. Recuperado en: 10/01/2015.
- » Vallejo, A & Terranova, L. (2009). “Estrés postraumático y psicoterapia de grupo en militares”. *Terapia Psicológica* 27 (1): 103-112. Disponible en: <http://goo.gl/Agyn08>. Recuperado en: 10/01/2015.