

## **Protocolo internacional para la sanación post traumática**

Por la Dra. Clarissa Pinkola Estés

[Desarrollado y actualizado desde 1967 hasta 2015 por la Dra. Estés para otorgar conocimiento a ciudadanos comunes en sitios de desastre y de este modo puedan estar familiarizados con los aspectos post traumáticos y dar confort y apoyo para sanar, a quienes enfrentaron un shock o tragedia. Hay una importante necesidad humana de entrenar a la gente que vive en la comunidad, y que se quedará con la comunidad en los meses y años por venir después de un evento desastroso, mucho tiempo después de que aquellos que respondieron primero vayan a casa.]  
Estamos asociados con La Sociedad de Guadalupe para Derechos Humanos, USA

### **RECUPERACIÓN Y REACCIONES NORMALES AL SHOCK REPENTINO, EMERGENCIA, PÉRDIDA, DAÑO Y CATÁSTROFE**

Cada persona, dependiendo de su constitución innata física y emocional, su tiempo de vida, los retos del día a día de la vida, los traumas anteriores y luchas, sus lazos espirituales, es afectada de manera diferente por shocks repentinos y eventos catastróficos.

Los síntomas que surgen por el impacto pueden variar de persona a persona. Sin embargo todas progresarán hacia la sanación y se encaminarán hacia la entereza de nuevo...a menudo con una sabiduría bien ganada, y con cicatrices, sí, y a menudo también con el corazón roto abierto de par en par... un deseo enfocado de ayudar al mundo necesitado de maneras actuales o novedosas.

Por esto, durante un tiempo, si formas parte del “circulo interno”, es decir, si eres testigo presencial, un ayudante, uno de los primeros en responder, una víctima, una persona que ha perdido a alguien amado, o que ha tenido a alguien amado en peligro, o seriamente herido... Si has sido repentinamente golpeado por la tragedia o por el temor y el impacto y el dolor en el pecho por el mundo como una vez lo conociste... si eres un alma en medio del desastres, un hermano, hermana, madre, padre, niño, anciano... si eres militar, bombero, profesional de la salud, ayudante de gobierno, rescatista, rescatista voluntario, recaudador de noticias, fotógrafo,-si tienes una conexión con la tragedia desde el corazón, el alma o el espíritu- si estás en otra relación cercana, tal como una en la que ayudes a la distribución de básicos, como proveedor, de amigo a amigo, de vecino a vecino, pastor, consejero espiritual... puedes encontrarte teniendo una o más de las siguientes reacciones.

[Las siguientes son reacciones normales a un shock repentino relacionado con eventos de vida y muerte, a giros repentinos del destino. Cuando uno se ha envuelto en un incidente critico, el cuerpo, la conciencia y el corazón (y algunos creen que también, el espíritu o alma) también están en shock.

Esto es porque es impactante ver con plena conciencia, en una fracción de segundo, cual cerca la muerte está siempre, y que tan repentinamente se hace visible en nuestro mundo, como se hace palpable y que tan veloz y estruendosa llega, pero a veces tan violenta o tan silenciosa... Esto atestigua sobre la cercanía de la muerte y la destrucción y las terribles pérdidas de la vida, que acechan a cualquier ser humano con un corazón y alma.)

## REACCIONES NORMALES Y COMUNES

### Reacciones Físicas:

- Problemas de sueño, incluyendo inhabilidad para dormir.
- Letargo, puede venir de dormir demasiado, algún alérgeno en los alimentos o sustancias arruinadas.
- Cansancio, fatiga, molestia o agotamiento por las crisis pasadas
- Cambio de apetito, problemas digestivos.
- Sentirse aturdido.
- Llanto, a veces sin saber necesariamente porque.
- Deseo de confortar y ser confortado físicamente.
- Pesadillas, terrores nocturnos.
- Pérdida de memoria
- Temblores, internos y externos.
- Nausea.
- Arritmia cardiaca
- Dolor en el corazón. No es un desorden orgánico, sino que es causado por el pesar.
- Dolor de huesos, no es un desorden orgánico, sino causado por el pesar.
- Dolor de cabeza, síntomas de pre-migraña, migraña.
- Posible aumento de síntomas de diabetes, condiciones anteriores al estrés, ciática, asma
- En niños, regreso a una etapa previa que ya había sido superada como parte del desarrollo.

### Reacciones de Comportamiento:

- Hiperactividad
- Falta de concentración.
- Negarse a hablar.
- Deseos de irse, o esconderse
- Hablar “fuera de la mente”
- Sobresalto dormido o despierto.
- Aislamiento, deseos de estar solo.
- Deseos de simplemente estar sentado, o con la mirada perdida.
- Tratar de ayudar de cualquier manera posible, hasta el punto de agotamiento;
- No desear alejarse del lugar para buscar ayuda o seguridad
- Llorar hasta quedarse dormido
- Hiper-vigilancia, observación, escucha, ser incapaz de descansar.

### Reacciones Sicológicas:

- Falta del sentido del tiempo
- Sentirse distraído y desamparado.
- Sentir que las cosas son reales, como en un sueño.
- Incapacidad de recordar las secuencias o retroceder sobre las propias huellas.
- Sentir que el futuro está por siempre perdido.

- Deseo de confortar y ser reconfortado psicológicamente.
- Sentir que uno no debe llorar.
- Deseo de gritar, o de gritar-llorar.
- Incapacidad de darle importancia a algo aparte del evento.
- Recuerdos en forma de Flashbacks.
- Pesadillas
- Pensamientos intrusivos que provocan ansiedad.
- Reacciones exageradas a asuntos moderados.
- Sueños recurrentes.
- Ira mezclada con horror.
- Corazón roto.
- Inseguridad acerca del futuro.
- Sentimientos de temor.
- Sentimientos de culpa.
- Sentir que uno no puede parar de llorar.
- Ser inusualmente reservado, actuar como si no hubiera pasado mucho en realidad.
- Culpar a otros, individuos, grupos: puede haber estallidos apasionados.
- Frustración notoria sobre cuanto demora todo.
- Frustración notoria hacia los rescatistas, la burocracia y cualquiera que intente ayudar.
- Frustración notoria hacia cualquiera que rompa su promesa de ayudar, o que parezca no decir la verdad, o retener información crucial, o este mal informando al no decir todo lo que saben, o estén siendo condescendientes.
- Constantes fantasías violentas.
- Episodios constantes de ansiedad.
- Depresión media o profunda.
- Amnesia.
- Pensar que nadie jamás comprenderá, que nadie puede ayudar.
- Guardar secretos sobre lo que uno pudo haber sabido de antemano.
- Culparse a uno mismo.
- Pavor a escuchar más terribles noticias.
- Aversión a películas, radio, televisión o cualquier cosa que muestre catástrofe.
- Irritabilidad porque otros siguen con su vida mientras uno sigue sufriendo
- Juicios negativos hacia las actividades o intereses de otros que parezcan irrespetuosos hacia uno y lo que uno está atravesando.

### **Reacciones Espirituales:**

- Deseo de confortar y ser reconfortado espiritualmente.
- Cuestionarse sus creencias.
- No desear escuchar ningún consejo espiritual.
- Desear demasiado escuchar consejo espiritual.
- Sentir que los seres celestiales/ un poder superior/Creador/Dios, el verdadero ser, los ha abandonado a todos.
- Sentir que los seres celestiales/ un poder superior/Creador/Dios, el verdadero ser, está muy cerca.
- Deseo de crear una ceremonia significativa

- Orar sin parar, por uno, por otros, por todos.

## PARA LOS SOBREVIVIENTES: DESCENDER HACIA Y EL CAMINO PARA SALIR DEL TRAUMA

Éstas son reacciones normales, y pueden ser dolorosas. Afortunadamente, nadie las tiene todas, y algunas, tales como orar más de lo común, pueden ser de mucha ayuda para algunos. Es importante recordar que todas las almas tienen su propia forma de mantenerse fuerte. Algunos pasan una vida “sin hablar”. Es su forma de preservar su paso y su paz.

Algunos bromean para mantenerse fuertes, Algunos lloran, y de este modo se limpian y fortalecen. Algunos trabajan hasta el agotamiento, ya que ese es su modo de mantenerse fuertes. Algunos quieren escuchar cada novedad para poder estar preparados; esa es su fortaleza. Algunos no quieren oír más, jamás, a menos que se ofrezcan soluciones – y esa es la persona resguardándose para superarse y mantenerse fuerte en medio de todo lo demás.

La gente dice “mantente fuerte” de muchas diferentes formas y sus propias formas deben ser respetadas tanto como sea posible, con invitaciones para unirse en caso de que haya formas mejores de proceder en el presente. Solo si “mantenerse fuerte” está haciendo daño a la persona o a otros, es que deberán mediarse las excentricidades de “mantenerse fuerte” al ofrecer otras formas de avanzar, pensar, ver, escuchar, sentir en actitud o acción.

Atravesar los patrones de los síntomas de shock (mencionados arriba) tratando de señalar cada uno o varios, y encontrando una forma propia de suavizarlos, poniendo primero las prioridades – salud, seguridad, actitud – estas son todas parte de un proceso directo de sanación.

Nadie puede limpiar automáticamente estos pensamientos y emociones, aunque deseo que pudiéramos, ya que sé que pueden destrozarse el corazón, la mente, el alma y espíritu y hacer que la gente se sienta medio muerta o en una muerte continua.

Pero con el paso del tiempo, muchas de estas reacciones también pasarán. Lo más importante es saber qué hacer por uno mismo para ayudar al proceso natural de enmendar los entuertos del destino que nos afectan tan profundamente.

Hace algunos años perdimos a nuestro primer nieto e hicimos una lenta y dolorosa caminata de vuelta desde la tierra de los muertos, una de las verdades más concisas sobre el retorno de tal trauma, vino de mi querida hija, quien dijo bien: “Nunca nos sobreponemos a pérdidas profundas: Aprendemos a vivir con ellas”.

Y esto seguramente será igual para ustedes. Encontrarán la forma de vivir plenamente de nuevo con este tiempo como antecedente, no como primer plano.

Llegará el día. Y verán, mes tras mes, que esto ocurrirá. Más y más.

Algunas personas, después de la tragedia, saben inmediatamente que piensan y sienten. Otros, después de la tragedia están aturcidos, pueden no saber dónde y cómo están en cuento a estos eventos y hacia ellos mismos por un tiempo. Eso está bien. Ya llegará vida nueva. Ser considerado y observador sobre los procesos de la propia vida es una buena labor.

Si aún no pueden decidirse por la ruta y santidad que les sea más útil, pidan a otros de confianza que los ayuden a tomar los pasos que los ayuden, de ser necesario. Igual que con un jardín, tomen un paso bien pensado después del otro. Evalúen, labren, planten, rieguen, tierna y cuidadosamente atiendan... luego llegará el día en que surjan las flores y luego, los frutos.

Para aquellos cerca de un desastre, la tragedia, el aturdimiento que sienten en su sique es parte de ustedes protegiéndolos, suavizándolos a veces, la profunda sensación de consternación sobre todo lo ocurrido, permitiéndoles al menos llevar a cabo muchas de las cosas mundanas del día a día. Durante los primeros días después de tan enorme impacto, puede sentirse casi como el tiempo se hubiera detenido. Que todo es surrealista. Como que los esfuerzos para peinarse afeitarse u organizar fueran sosos.

Pueden sentirse como si ya no estuvieran aquí. Como si estuviesen muertos o muriendo. Aun cuando están levantando, amontonando, ayudando. Esto es porque un miedo perverso, el horror, y/o la tragedia nos tumban a un proceso y nos encierra en el por un tiempo- sin embargo nuestro camino que se balancea con las dificultades no ha muerto. Podemos hallarlo una y otra vez.

Para aquellos que han sido atormentados repentinamente por un miedo profundo, y/o han perdido de repente a una persona amada, o su hogar... "decente" no es una palabra lo suficientemente fuerte para el proceso posterior. Para muchos, esto se siente como una gran puerta de hierro que se ha cerrado tras ellos y que la vida nunca será la misma después.

Y aún, estar seguros de que hay proceso indirecto llevándose a cabo en el fondo, al mismo tiempo... el tiempo pasa como un compañero indirecto pasa sanar. Al pasar el tiempo, también hay noticias benditas... y esto es, que el miedo y el terror y el dolor son procesos que tienen un principio, un intermedio y no precisamente un fin, pero sí la liberación de un lugar en el que has estado atrapado y te has sentido atado de ida y vuelta sin cesar.

Eventualmente esta sensación de desamparo, fatiga, cautela, hiper vigilia, pesar y "desconocimiento", mengua y disminuye. Vivirán y reirán a diario y volverán a amar la vida, más y más... pasará. No en este momento. Pero sucederá.

Con el paso del tiempo, cada vez serán menos arrastrados en el tiempo para volver, si breve pero profundamente, a sentirse temerosos y penar de nuevo. Esos momentos sucederán de forma cada

vez más espaciada. Cada momento de “recuerdo repentino” será intenso, pero durará cada vez menos. De nuevo, la mayoría de nosotros, no “superamos” eventos de vida y muerte que nos apachurran el corazón. Aprendemos a vivir con ellos. Aprendemos a vivir con la secuela de los recuerdos del mal impacto y las pérdidas irre recuperables. Aprendemos a vivir con los cambios y pérdidas que se sienten como si le hubieran quitado el sentido a nuestra vida, por un tiempo, o que nos quitaron el alma y nuestro deseo de vivir.

Pero, para todas las almas, como una fuerza innata de vida en la base de la planta que continúa irradiando debajo de la tierra, aún durante la sequía, algo en nosotros siempre nos envía fuertes impulsos para que volvamos a vivir... y bien. No importa cuán débiles nos sintamos en ese momento, este impulso invisible, la Fuerza de Vida del verdadero ser nos ayudará a encontrar significado -y un nuevo llamado a la vida a veces-, mientras que gradualmente escalamos de vuelta a nuestras vidas vibrantes y vitales en todo sentido. Llegará. Como el jardín después de la temporada de sequía, la vida regresa.

### DESPUÉS DEL FUEGO

“La Nueva semilla

es fiel.

Sus raíces son más profundas

en los lugares en donde

hay más espacio”

del libro “EL jardinero fiel” de CP Estés en honor a los 14 bomberos que murieron en Storm King Mountain en 1994

### ACCIONES A TOMAR PARA RECUPERARSE

Por favor toma uno, o cualquiera de los caminos para agregarlo a los caminos que ya conoces, para ayudarte a sanar. Por favor, debes saber, también, que muchos extraños, así como aquellos cercanos a ti, se están concentrando en este momento para poder ayudarte a través de la distancia, diciendo oraciones poderosas y constantes para tu corazón y espíritu y para que el verdadero yo encuentre el camino de regreso para que encuentren su camino. Yo soy una de esa multitud que reza poderosas oraciones por ti.

**HAGAN EJERCICIO Y RELÁJENSE para soltar el estrés acumulado...** Dentro de los primeros días o en cuanto puedan, hagan ejercicio extenuante alternándolo con relajación. Continúen moviéndose diariamente. Esto aliviará una parte de las reacciones físicas, y le dará a

su cuerpo una forma de descargar las reacciones adicionales físicas y emocionales que se acumulan en los días por venir. Esas son las bondades del cuerpo.

**SIGAN MOVIÉNDOSE, el orden regresará...** DESCANSEN PERO MANTÉNGASE TAN OCUPADOS COMO PUEDAN, no se sienten a hacer nada. Sentirse desplazados, enojados, tristes, huérfanos, y movidos son reacciones normales. No se digan a ustedes mismos que han perdido la cordura. No lo han hecho. Pero parece que un fuerte viento ha soplado alterando el orden anterior. El orden regresará. Un nuevo orden. Un orden para la vida que decidan, en cuanto la decidan, por su mejor interés.

**HABLEN CON LA GENTE en lugar de aguantarse...** Hablen con la gente – hablar es una de las cosas más sanadoras que pueden hacer. Cuenten su historia tal como la ven. Aunque algunos han aprendido a mantener sus más preciosos pensamientos y sentimientos para sí mismos, puede que no se den cuenta de que al hablar con alguien, poco o mucho, también le dan permiso al otro de hablar sobre sus pensamientos y emociones... y avanzar más en el proceso de sanación. Hablar alienta a otros a hablar. Aunque cada quien tiene su propia manera de lidiar con el trauma, y nadie debe ser forzado a hablar hasta o a menos que lo deseen, encontramos que la expresión de los pensamientos y sentimientos sobre el trauma a menudo llegan más lejos al soltar sus efectos secundarios que al intentar aguantarse. Cualquier tipo de charla tiene como propósito la ecuanimidad.

**PINTEN, CUENTEN, ESCRIBAN UN DIARIO, DIBUJEN SU HISTORIA...** Puede que sea la primera vez que algunas personas sean alentadas a hablar. Algunos lo harán de manera breve, está bien. No importa si el habla está fragmentado o cohesivo... contar nuestra propia historia, tanto como uno lo desee, es lo que importa. La gente que ha sido profundamente herida, puede contar sus historias una y otra vez, antes de perder su carga masiva de dolor. Pueden contarlos con la voz, o dibujando, pintando, en un diario, y otras formas de expresión y entonces compartirlo con otros de confianza. Elaborar arte es una manera de virtud. El arte expresado es muy sanador para muchos.

**FORMAS DE ESCUCHAR Y SOSTENER A OTROS PARA AYUDARLSO A SANAR...** No se presionen, pero si pueden escuchen las historias de otros; si pueden, lleguen a aquellos que tienen pocos recursos, que son pobres de espíritu, pobres en seguridad, para a veces darles confort, palabras de aliento, es una forma de ayudar a sanar tanto a quien cuenta su historia como a quien la escucha. Hay muchas formas de escuchar, incluyendo estar en silencio juntos, incluyendo estar con la mano en el brazo, el brazo alrededor del hombro, un abrazo mientras la otra persona se inclina en silencio, o llora. Esta es la cualidad de la amorosa bondad.

**LAS MIRADAS Y MOVIMIENTOS QUE SABEN...** También están aquellas palabras que el alma entiende perfectamente, que no se dicen con la voz, pero que se asientan con la cabeza y con los ojos; una comprensión gentil de los ojos. A veces las miradas suaves y una dulce voz, el ya, ya, sí mi cielo y el calor de un silencio misericordioso en medio del estruendo... son algunas de las mejores muestras de sabidurías.

**LA PSIQUE ES UN LUGAR SAGRADO, PROTÉJANLO EN USTEDES Y EN OTROS...**

No permitan que nadie los empuje al insistir, “ya termino, tenemos que seguir adelante.” Respecto a la pena y los grandes cambios, la psique ha entrado en un lugar sagrado, uno de profundo aprendizaje y procesos de transformación. EL ciclo de los medios de información no es su ciclo de sanación. De hecho, protéjanse en los primeros días de cualquier medio que accidentalmente pueda abrumar la necesidad de su espíritu de tener privacidad como grupo o como individuos, con la necesidad de los medios de “alimentar el la boca del ciclo de noticias.” Manténganse hacia adentro y dentro de ustedes mismos, de la manera que consideren más sabia para ustedes y su alma.

**CONFÍEN EN EL CONSEJO PACIENTE Y COMPASIVO...**No sigan el ritmo de aquel que no esté bien desarrollado psicológica o espiritualmente, ni de aquellos que comprensivamente se fatigan con el que, por ahora, es el ciclo en marcha de la ansiedad y/o el dolor. Confíen en cambio en el consejo paciente y compasivo. La contención y mantenerse discreto respecto a lo que a uno le parece intrusivo, son algunas de las mejores actitudes.

**BUSCA A AQUELLOS QUE HAN SIDO HERIDOS Y SIN EMBARGO HAN VUELTO A ENCONTRAR LA VIDA...**

Están heridos y sin embargo vivos, y sanando. Busquen a aquellos ángeles y santos y buenos seres humanos que han pasado antes que ustedes y han sufrido, pero regresaron a la vida... Escúchense a ustedes mismos y a otros sabios que han pasado por un “gran algo”, y que están en su mayoría recuperados. Es una paradoja y un asunto de compasión por el ser y los demás: Atender lo que está herido hasta que sane “lo suficiente”, mientras continúan con la nueva vida a la vez. Sí, “la vida continua”, como dirían algunos, ¡pero el énfasis debe ser en la Vida! No en apresurarse. Una herida en el espíritu y la psique es como una herida en el cuerpo. Toma tiempo sanar desde las capas más profundas hacia afuera.

**NO ESTÁN SOLOS, BUSQUEN A AQUELLOS QUE CONOCEN EL CAMINO...**

Sentirse solo y consternado, o añorando a aquellos que están heridos, o se han ido, puede ser parcialmente equilibrado al estar con aquellos que comprenden desde el fondo, lo que es, otras personas que han caminado por una senda similar a la que están caminando ahora. Aunque puede parecer que esto nunca le había sucedido a nadie más, que están solos, hay otros en el mundo, en el internet, en ciertos grupos, que saben exactamente que están experimentando, y que pueden ser de gran apoyo. Búsquenlos y tomen lo que les ofrecen de buena fe. Está ahí para ustedes. De este modo, permitimos a otros el honor de amarnos por medio de la bondad que ofrecen.



**ACTO SIMBÓLICO, RITUAL, MEMORIAL, BENDICIÓN...** Cada vez que cuentan su historia, parcial o completamente, cada vez que crean un acto simbólico, un ritual, lo mejor de lo que una vez fue, está ahora en la memoria, cada cuidadosa barrera está dispuesta a ayudar a prevenir tanto como sea posible que se repita lo que el giro del destino o la tragedia trajo a su vida, cada vez que vuelven a pensar en el desastre para analizarlo o aprender algo valioso, cada vez que reciben el cuidado de alguien, cada vez que alcancen el confort de otros, para bendecir y ser bendecidos por otros, estarán sanando. Y a otros. Esta es la cualidad de un esfuerzo consciente y de la ceremonia.

**LECCIONES DE VIDA DE LA TRAGEDIA...** Intenten no cubrir sus sentimientos al ocultarlos o por usar alcohol o drogas. Expresen sus emociones. Tantas veces como sea necesario. No hay vergüenza o egoísmo en ello. Han pasado por mucho. A veces después de una impresión repentina o tragedia, algunos se inclinan a intentar auto medicarse con lo que sea que tengan a la mano. Pero este no es un tiempo de negarse. La psique es más fuerte de lo que la mayoría piensa. Este tiempo, a pesar del horror que lo comenzó, será un tiempo que les dará mucho, mucho de lo que será útil para el resto de su vida. Para muchos, este será un tiempo de completa madurez de maneras inesperadas y buenas. No podemos hacer que los eventos trágicos o profanos se vayan, pero podemos que nuestra reacción hacia ellos sea sagrada.

**BENDICIÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS Y A OTROS...** Pidan ayuda a otros. En verdad les interesa. Sean buenos con ustedes mismos y dejen que otros sean buenos con ustedes también. A menudo, la mayor parte de la sanación viene de simplemente permitir a otros bendecir su nueva vida, y que ustedes bendigan la de ellos. Le digo a la gente que conozco que ha sufrido grandes tragedias, pero que a menudo preguntan que pueden hacer por los demás. Les dije: “sean amables”. La gente que sufre mucho a menudo olvida todas las palabras que les han dicho durante los primeros días, pero lo que se mantiene por siempre grabado en su memoria, es la gentileza que los otros les ofrecieron durante estos primeros días y semanas. La gentileza de algún modo se queda grabada en su cuerpo, por la mente, el corazón y el espíritu. El sentido de la memoria; cada parte de la persona registra la gentileza.

**SOLITUD, REFLEXIÓN Y SOCIALIZACIÓN...** Pasen tiempo con otros. Puede haber momentos de reflexión y soledad. Pero, no se aíslen a ustedes mismos. Puede que a veces se encuentren a ustedes mismos riendo. Aún cuando están penando. Eso no es una blasfemia: es la Fuerza de la Vida tratando de surgir de nuevo. Está bien. El verdadero júbilo es una virtud sanadora.

**LLEGUEN A OTROS, TAMBIÉN...** Pregunten a otros cómo están. Recuerden que pueden ser tímidos respecto a contarle sobre su carga a un extraño, aunque sea un amigo, o familiar, a menos que les pregunten, y a menudo, pueden necesitar que les pregunten más de una vez para que den una respuesta más profunda que su inicial “Bien”, cuando, de hecho, están de algún

modo –mucho- menos que bien. Mi regla es, igual que cuando cuidamos niños, pregunta tres veces, y lo más probable es que cada respuesta tenga más profundidad... y luego podrá salir la presión para bien.

### **DESCANSEN Y CUIDEN DE SU CUERPO, QUE NO TIENE NADIE MÁS QUE LO CUIDE...**

Los adultos pueden fatigarse con este asunto de recordar y penar. El penar es un trabajo pesado y el letargo nos desgasta y trae de vuelta a la psique imágenes e impresiones del evento traumático original, puede quemar mucha energía. Descansen, cuiden su cuerpo. Aliméntenlo con comida decente. Aquieten y den energía a su cuerpo de maneras que saben que siempre funcionan para ustedes y les agreguen cosas a su vida en lugar de quitárselas.

**DENSE UN “TIEMPO FUERA” PARA DESCANSAR DEL TRAUMA...** Está bien tomarse un tiempo fuera. No es negligencia no querer escuchar más. Está bien no leer los periódicos o ver las noticias. Está bien nunca más querer ver una película sobre pérdida o shock, para no agitar lo que está sanando o ya sano. Está bien proteger la herida, aún cuando haya sanado “lo suficiente”, por ahora, por un tiempo, por siempre. Todos alcanzan la capacidad durante el proceso de penar, de recuperarse de grandes impresiones. Pongan atención a lo que su cuerpo y mente, corazón y alma necesitan, y asegúrense de dárselo.

**SANAR DEL SHOCK NO ES UNA LÍNEA RECTA...** Sanar del shock no es una línea recta, es una línea en zigzag, a veces dos pasos atrás y tres hacia delante. Quédense con eso. No hay una forma correcta o perfecta. Está su propia manera. Confíen. Otros les pueden ofrecer ideas también. Considérenlos, tomen lo que necesitan y dejen lo demás.

**TÓMENSE SU TIEMPO PARA ESCOGER AYUDA LEGAL...** Si es parte de su escenario, tómense su tiempo para considerar las cosas cuidadosamente si es que reciben ofertas por parte de gente para darles ayuda legal. Se puede considerar apoyo legal para la gente que está profundamente herida o para los sobrevivientes de un miembro de la familia que murió, o aquellos que han perdido mucho. Pero, también estén consientes de que en algunos casos, involucrase en una lucha legal de años puede robarnos la libertad de vivir de nuevo como desean, y en su lugar tener sus altas y bajas dictadas por como progresa el caso legal cada día. Consideren cuidadosamente. Si necesitan un abogado, probablemente sea mejor buscarlo por medio de referencias de amigos confiables, en lugar de responder a abogados que los contacten. En cada sitio de desastre, hay charlatanes que tratan de aprovecharse, mezclándose con un grupo más grande de gente que de verdad ayudará. Seán sabios al elegir.

**EL CIRCULO INTERNO: GRUPOS DE APOYO DE SOBREVIVIENTES...** Es verdad que algunos de sus amigos y familiares quizá nunca comprendan, lo que la persona que estuvo en la escena vivió, a menos que hayan estado ahí también. A veces aquellos con quienes buscamos apoyo, simplemente no nos pueden dar suficiente. Está bien. Es por eso que a menudo se forman grupos de sobrevivientes. La gente en el “circulo interno” se comprenden los unos a los otros de forma innata. Los grupos a menudo se reúnen para orar, en cualquier refugio que quede en pie,

para compartir los pocos recursos disponibles, atender primero las peores heridas... y avanzar desde ahí. Pueden formar parte de tal grupo o comenzar uno. No hay una manera correcta o incorrecta. Solo la forma del Corazón.

**SI SE SIENTEN ATORADOS EN EL DESASTRE O ESTRÉS CRÓNICO...** Si encuentran un momento en el que estén atorados en una ira sin final, o desean aislarse sin cesar, o tienen una ansiedad implacable, o continúan hiper-vigilantes, tienen pensamientos intrusivos, flashbacks, pensamientos sobre lastimarse o lastimar a otros, pesadillas u otros desordenes del sueño, si tienen reacciones exageradas ante eventos mundanos, y comienzan a destruir sus relaciones más preciadas... no lo dejen así... busquen ayuda de gente que conozcan, gente que sea conocida por ayudar a otros a sanar. A menudo es algo pequeño lo que necesitamos apretar o aflojar en la mente o el corazón; no necesitamos derrumbar y reconstruir la psique completa. Buscar ayuda cuando es necesario, es una antigua tradición espiritual cuando uno va solo con el maestro a busca consejo, en donde existe la calidad de un esfuerzo compasivo... de su parte.

**TERAPIA DE RECUPERACIÓN POST-TRAUMA...** No es un defecto de carácter o una falla de personalidad el buscar apoyo espiritual, físico y psicológico. Por favor comprendan que un impacto severo repentino al cuerpo y mente pueden romper el balance bioquímico en el cuerpo. A veces el cuerpo necesita medicina para ayudarlo a recuperar el balance químico que tiene influencia en nuestro sentido del ser, aun en el humor, y el sentido de armonía con el mundo. La terapia hablada con un terapeuta entrenado en recuperación postraumática es útil para desenredar los procesos difíciles que a menudo se atorán por la presión anterior de responder a demasiados estímulos fuertes y repentinos a la vez. El remedio es la concentración, inmersión en una de las mejores prácticas espirituales, y psicológicas y corporales para poder depurar, fortalecer y liberar de nuevo al verdadero ser.

### **CONSIDEREN TERAPIAS TRADICIONALES Y/O ALTERNATIVAS...**

Sentarse con una persona de confianza es también un lugar para hablar sobre aquellos pensamientos que prefieren no mencionar de forma pública o a sus amigos o familiares. También es un lugar para aprender a crear una nueva vida, como ahora desean que sea, con entendimiento y visión. Algunos escogen EMDR, una terapia de movimiento ocular que para muchos reduce la ansiedad del trauma; algunos escogen hablar; algunos analizan sueños, buscan símbolos que los liberan cuando son comprendidos, algunos también toman medicamentos, así como otros meditan, llevan un diario, hacen yoga, van de pesca más a menudo, aprenden nuevas habilidades para relajarse o regresan a aquello que alguna vez hicieron... y mucho usan artes expresivas como medio de alcanzar paz. Usen una o las que sean, como les acomode.

**NO TEMAN HABLAR CON SUS NIÑOS MAYORES DE ADULTO A ADULTO...** Si son padres, ayuden a sus hijos y a cualquier niño que ya no tenga padres capaces de hacerlo, escuchando, escuchando. Sólo porque sus jóvenes niños, o sus jóvenes niños adultos estén en

silencio, o sólo porque rían o vayan con sus amigos o digan que todo está bien, no significa que no necesiten de su atención especial.

La conciencia a menudo se divide en dos cuando se es testigo y/o se sufre de un trauma repentino. Esta es una forma saludable y temporal de adaptación ante el shock. Un lado va hacia lo funcional, aparentemente inconsciente de lo que sucede (pero la psique lo registra todo) mientras que el otro lado, quizá, por un tiempo, se hunda en el alboroto, la desesperanza, un sentido de surrealismo y tristeza. Las dos formas de ver y pensar volverán a unirse más y más, con una visión unificada eventualmente. Estén presentes y conscientes, unificando ambas realidades en una.

“ESTA CON”, sin distracción, sana la dualidad entre el mundo mundano y destruido y el mundo inalterado que uno considera sagrado. No teman hablar con los niños de mente a mente, de corazón a corazón, de espíritu a espíritu, de alma a alma, y con comodidades físicas si un niño así lo indica: sonidos calmantes, abrazos, canciones, comidas de confort. El niño les dirá qué les gustaría, si sugieren cosas que den confort en lugar de preguntarle a un niño qué necesita.

No duden en consultar a los estables y sabios para obtener buen consejo, y para obtener comprensión espiritual, trabajo corporal, terapia psicológica, ceremonia, ciclos de sanación, tanto para ustedes como para un niño si creen que es útil y/o necesario que aprendan... y procesar lo que uno está aprendiendo. Los niños son observadores y sabios también. Pueden aprender mucho hablando con los niños después de un trauma colectivo.

**CREEN GRUPOS PARA QUE LOS NIÑOS JUEGUEN Y APRENDAN**, crear grupos para que los niños jueguen con algo de paz, y aprendan bajo una guía amorosa, dar cobijo a creaturas bajo el cuidado de los niños de ser posible, sin importar nada más, puede proveer un muy necesario sentido de pertenencia en los niños que han perdido tanto. Toda la humanidad puede atravesar los senderos más pesados si tienen un sentido de pertenencia – hacia el Creador de forma que sea importante para cada uno- y hacia otras personas que se interesan. Y nos damos cuenta, de que aún si una persona no encuentra su lugar entre los humanos, entonces lo encontrarán en su admiración y amor por las creaturas, y sino por las creaturas, por toda la belleza del sol, las estrellas, y el cielo. Cada uno encontrará su sentido de pertenencia. Además, ofrezcan muchos o cualquier lugar seguro, sin importar cómo o en dónde, para que específicamente los jóvenes, puedan pertenecer a aquello que los ve como sagrados.

**CON NIÑOS, SIMPLEMENTE HAGAN LO QUE MEJOR QUE PUEDAN, AMOROSAMENTE...** La terapia en el mejor de los casos es educativa, enseña como la mente, el comportamiento y el espíritu de hecho trabajan juntos, o no, pero pueden... con unos cuantos ajustes y buena voluntad consiente. Los niños observan y a menudo siguen el tono de sus padres respecto a tales asuntos.

Si cometieron el error de reaccionar poco o demasiado, simplemente retrocedan, díganle a su niño, díganle que ya saben cómo hacerlo mejor. Los niños aprenden tan rápido que, a menudo

retrocederán y seguirán su guía nueva y mejorada. El punto no es la perfección para penar y regresar a la vida. Lo que cuenta es que la mayoría de ustedes simplemente hagan lo mejor que puedan, amorosamente.

**DECIDAN VIVIR PLENAMENTE...** En los días siguientes, encuentren cosas que hacer que se sientan recompensantes, significativas y refrescantes. Estas no necesitan ser cosas grandes, sino eventos o tareas que ofrezcan algún pequeño balance a la tragedia y el agobio que han pasado. Está bien vivir plenamente, aún si otros seres queridos han sido repentinamente heridos, o muerto. De hecho, es precisamente correcto decidir vivir plenamente en honor a aquellos que no lo pueden hacer por el momento, o que no podrán hacerlo. No debe haber culpa por tener momentos de celebración y felicidad. Los momentos de felicidad son, de nuevo, la Fuerza de la Vida surgiendo a su servicio. Y eso está bien.

**HAY MOMENTOS... SOBRE LOS CUALES VALE LA PENA HABLAR...** Cuando se sientan mal, encuentren a una persona con quien hablar, con quien llorar, a quien contarle de su ira y otros sentimientos de desamparo. No se lo guarden adentro. Si piensan que están “incomodando a la gente”, o “siendo débiles” recuerden que la gente que los ama gastará más energía preocupándose más por ustedes si se mantienen mudos. Está bien hablar, aún si no están acostumbrados. Hay momentos en la vida que tienen grandes consecuencias y sobre los cuales vale la pena hablar. Éste es uno de esos tiempos. Somos lo que somos, es cierto, pero además ahora hay nuevas formas de ser verdaderamente desinteresados, que incluyen ayudarse a uno mismo de forma que uno pueda ayudar a otros con sabiduría, diciendo: “sí, yo también he sufrido y es por eso que conozco un poco del camino a seguir, así que esta es mi sugerencia, con cariño, para ti.” Es verdad que aquellos que parecen más necesitados con frecuencia provocan la iluminación de otros. Estos son tiempos en que vale la pena hablar con verdad y apertura sobre tus conocimientos más elevados.

### **Cuidense de no ser demasiado indulgentes o de auto medicarse...**

Son vulnerables de formas nuevas cuando se están recuperando de un shock; procuren no ser demasiado indulgentes o auto medicarse con sustancias, u otras adicciones que aturden la mente, o tratando de perderse a ustedes mismos con sexo sin protección; o sintiendo amargura, o una actitud de sabelotodo, o episodios de ira como una defensa contra la sensación de vulnerabilidad. En relación con la ira efectiva: la ira es la energía a utilizar, de forma controlada y razonable, para hacer que las cosas sucedan. Es el fuego de una hoguera, no un fuego descuidado sin piedras de protección alrededor.

### **Busquen gente de espíritu que ame el alma, el verdadero ser...**

Si tienen prácticas o creencias espirituales, definitivamente les ayudarán. Sumérjense en ellas completamente. Para aquellos que han sido desalentados hace tiempo por alguna persona

“religiosa” inhumana, este no es el momento de mantenerse alejados de este tipo de sanación para su espíritu. En su lugar consideren buscar a gente espiritual que ame una actitud generosa; abundan en el mundo. Algunos están en religiones organizadas y comunidades espirituales, y otros deambulan de forma independiente por el ancho mundo. Alíense con ellos. Ellos tienen un bálsamo especial para ustedes.

### **Darle sentido a todo: “Los asuntos de Dios”...**

Sólo mencionaría esto último, una filosofía personal... a algunos les ayudará desarrollar una categoría en la mente llamada algo así como: “Los asuntos de Dios”, o “del Creador”, o “de la Fuente sin fuente”, porque algunas cosas nunca tendrán sentido. Hay cosas que uno no puede controlar o siquiera comprender. Los accidentes son incomprensibles. Los giros del destino a menudo carecen de un “factor racional”. Las cosas del mal son por definición insensibles. Y algunas cosas, algunos eventos, algunos resultados, por siempre serán: “Los asuntos de Dios”.

### **La dignidad que merecen...**

Todos deseamos ser valientes y fuertes al enfrentar la convulsión y el desastre repentinos. Todos deseamos ser admirados por nuestra resistencia y nuestro esmero en ayudar a otros. Si en verdad les importa la humanidad, entonces asegúrense de incluirse a ustedes mismos entre sus números, al entregarle a su propio sentir y a sus pensamientos la voz y dignidad que ellos y ustedes merecen tan profundamente.

### **El mundo sabe de su apuro y está en vigilia con ustedes para ayudarlos en su recuperación y la satisfacción de sus necesidades.**

Recuerden que alrededor del mundo hay desconocidos que tienen una fuerza descomunal para orar. Que son pensadores esclarecidos y portadores de bienestar en muchas formas. Los tenemos en nuestro radar y hemos invocado a todo lo Bueno y lo Grandioso, pidiendo por que los vigilen y los guíen de nuevo hacia una vida plena. Estamos pidiendo que ustedes y sus seres queridos permanezcan a salvo, que veas milagros durante estos tiempos, que sepan que el Creador y los ángeles están cerca de ustedes, tocándolos gentilmente y guiándolos hacia caminos y recursos que les sean útiles para que puedan recuperar una vida con sentido.

Por favor, apóyense en nuestras oraciones.

Con amor,

Dra. Clarissa Pinkola Estés

## REHÚSATE A CAER

Rehústate a caer.

Si no puedes rehusarte a caer,  
rehústate a mantenerte caído.

Si no puedes rehusarte a mantenerte caído,  
eleva tu corazón hacia el cielo,  
y como un hambriento mendigo,  
pide que sea llenado,  
y será llenado.

Pueden empujarte hacia abajo.  
Pueden tratar de que no te levantes.  
Pero nadie puede impedirte  
que eleves tu corazón  
hacia el cielo.  
Solo tú.

Es en medio de la desdicha  
que esto se vuelve claro.  
El que diga que nada bueno  
saldrá de esto,  
aún no está escuchando.

Los poemas de bendición “Después del fuego” y “Rehústate a caer” (originalmente titulado “Una oración”) están tomados de El Jardinero Fiel, Un Cuento Sabio sobre lo que Nunca Puede Morir, por C. P. Estés, HarperCollins, ©1995. Reimpreso con el amable permiso del editor.

Tradutora: Mil gracias, a Sasha Cueto

## BREVE BIOGRAFÍA.

### BRIEF BIOGRAPHY:

Dr. Clarissa Pinkola Estés is Mestiza Latina [Native American/ Mexica Spanish], presently in her seventies. She grew up in the now vanished oral tradition of her war-torn immigrant, refugee families who could not read nor write, or did so haltingly, and for whom English was their third language overlying their ancient natal languages. She is a lifelong activist in service of the voiceless; as a post-trauma recovery specialist and psychoanalyst of 48 years clinical practice with persons traumatized by war, including exiles and torture victims; and as a journalist covering stories of human suffering and hope.

You are holding the complete protocol in letter form -- addressed to the inner circle of citizens, victims, survivors, eye-witnesses, their families, workers, helpers, elders, rescuers, relatives and other affected

persons. This letter offers from direct clinical practice, useful, effective, and time-tested steps for recovery from trauma.

If you have questions on-site where you live, also please apply to the first responder groups, such as the Red Cross and other trained groups, who will often have up to the minute information for you.

Psicoanalista diplomada (Certificada por la IAAP, Zurich) y Especialista en incidentes de crisis y recuperación post-traumática, que desarrolló un protocolo de recuperación psicológica para, entre otros desastres traumáticos, los terremotos de Armenia, Ciudad de México y Los Ángeles; y los incendios forestales e inundaciones de las Montañas Rocallosas y sus secuelas. Dio servicio en la Preparatoria Columbine y su comunidad durante tres años después de la masacre; y trabajó con familias que sobrevivieron el 11 de noviembre en ambas costas de los Estados Unidos. Tiene en sus manos el protocolo completo en formato epistolar, dirigido a los círculos internos de ciudadanos, víctimas, sobrevivientes, testigos, sus familias, trabajadores, voluntarios, ancianos, rescatadores, conocidos y otras personas afectadas. Esta carta ofrece, después de 45 años de práctica clínica, pasos útiles, efectivos y comprobados para recuperarse de un trauma. Si tiene preguntas, por favor acérquese al grupo de primeros respondedores, como la Cruz Roja y otros grupos entrenados, que con frecuencia tendrán información actualizada para usted.

---- AVISO DE COPYRIGHT DE CREATIVE COMMONS para el Protocolo de Recuperación Post-Trauma por Clarissa Pinkola Estés, especialista en post-trauma, psicoanalista certificada ©1970, 2014 2017. Todos los derechos reservados bajo el copyright de Creative Commons: este protocolo es educativo, y puede ser utilizado por completo para propósitos no comerciales bajo la condición de que el Protocolo se mantenga intacto y completo, sin partes añadidas o eliminadas. Este Protocolo no es psicoterapia ni consejo médico y no es un sustituto de la búsqueda de consejo psicológico o médico. Para éstos, por favor busque a las personas sabias y calificadas de su elección en su comunidad.