

«Un tercio de las víctimas del terrorismo tiene estrés postraumático tras 25 años»

María Paz García-Vera Catedrática de Psicología Clínica



JUDITH ROMERO

La investigadora estudia las secuelas del terrorismo en quienes sufrieron su zarpaço. «Piensan que están locos por seguir mirando debajo del coche»

VITORIA. Los atentados del 11 de marzo de 2004 le proporcionaron un primer acercamiento a las víctimas del terrorismo. Desde entonces, la catedrática en Psicología Clínica María Paz García-Vera (Madrid, 1964) y su equipo de quince profesionales de la Universidad Complutense estudian las secuelas que arrastran quienes sufrieron el zarpaço de la sinrazón. Ayer, la también delegada de Gobierno en Madrid presentó los avances logrados con su nueva metodología de psicoterapia en el marco del IV Congreso Nacional de Psicología que se celebra en Vitoria.

– ¿Puede llegar a superarse una experiencia tan traumática como ser víctima de un atentado terrorista?

– Hemos estado con 3.300 personas de la Asociación de Víctimas del Terrorismo y les hemos realizado una entrevista diagnóstica. A veces pueden estar tristes o experimentar malestar, algo normal, pero buscamos gente que vea su vida realmente inalterada por esto. Tras más de 25 años hay quienes siguen sintiéndose culpables, desconociendo de los demás... Hasta un 28% sigue arrastrando problemas de ansiedad, depresión y estrés.

– El tiempo no lo cura todo.

– Otros manifiestan ansiedad, agorafobia... Este estudio puede darles esperanza. Si tras ocho años alguien sigue con trastornos de estrés postraumático, suele asumirse que es permanente. Pero con una terapia adecuada y técnicas de exposición es posible lograr una mejoría, como ya



La psicóloga María Paz García-Vera, ayer en Vitoria. :: RAFA GUTIÉRREZ

hemos logrado tras completar cerca de doscientas terapias.

– ¿Cuál es el primer paso de este programa?

– Deben entender qué les ha pasado y por qué. Al principio pueden evitar ver a ciertas personas, pensar en lo ocurrido para no hundirse, pasar por cierta calle o por las inmediaciones del cuartel donde sufrieron el atentado... Algunos incluso sufren un embotamiento emocional y aseguran que soportaron aquello porque dejaron de sentir. Piensan que se están volviendo locos porque siguen mirando debajo del coche. Otros reexperimentan, huelen el humo del

atentado... En el fondo en el atentado estás a lo que estás, a sobrevivir. Más adelante hace falta tiempo para analizar toda esa información. Si ya no hay peligro, esa ansiedad que fue útil para ponerse a salvo termina siendo negativa.

Manejar las emociones

– ¿Deben las víctimas volver a exponerse a lo vivido?

– Deben hacerlo sin pasarlo demasiado mal, y ese es nuestro trabajo. Tienen que estar preparadas para poder llevar una vida normal, seguir viendo de las noticias y conociendo nuevos atentados sin desesperarse. Otra parte importante es la del manejo de las emociones. Muchas sienten odio, desilusión, tienen pesadillas... Se sienten incomprendidas. Muchas veces la sociedad no reconoce el sufrimiento que han tenido, y eso es algo que todos los seres humanos necesitan. La terapia también les ayuda con eso.

– ¿Se enfrentan también a sentimientos de culpa?

– Hay muchos casos en los que las víctimas se preguntan por qué, pero no hay una explicación. Simplemente pasaban por ahí o el ataque iba dirigido a otra persona. No pueden sentirse culpables por ser policías, por haber aceptado ir al País Vasco ni nada de eso. Intentamos que se cuestio-

EL CONGRESO, HOY

► **Jornada final. Simposios.** Envejecimiento activo y saludable: el reto de responder a la soledad no deseada. Con Jose Guillermo Fouce a las 9.00 en el auditorio Francisco de Vitoria. En el auditorio María de Maeztu, Jose Ramón Fernández hablará sobre la prevención de adicciones.

► **Conferencia.** Psicología clínica, tecnologías y bienestar con Rosa María Baños a partir de las 10.40 horas en el auditorio María de Maeztu.

► **Mesa redonda.** Adicciones a las nuevas tecnologías: variables de riesgo y consecuencias a largo plazo. Con la participación de María Nieves Gómez a partir de las 17.10 horas en el auditorio Francisco de Vitoria.

Consecuencias

«Sufren ansiedad, agorafobia, evitan lugares o personas... algunos incluso dejan de sentir»

Tarde

«Cuando les invitamos a terapia nos dicen que deberíamos haberlo hecho antes. Y tienen razón»

nen esos pensamientos. Porque en ningún caso lo son.

– ¿Cómo ha cambiado la atención a las víctimas?

– A partir del 11-M se produjo un fenómeno en la comunidad científica con investigaciones sobre las consecuencias en las víctimas. Desde entonces ha mejorado mucho su apoyo social, y las personas que lo tienen se recuperan mejor que el resto. No obstante, aún nos queda mucho por aprender porque 25 años después un 28% sigue teniendo secuelas. Una sociedad desarrollada como la nuestra tiene que monitorizar la recuperación de la gente, también en catástrofes naturales.

– Otra novedad de su estudio es que son ustedes quienes invitan a las víctimas a participar en la terapia.

– Brevin lo hizo en 2005 con las víctimas de Londres y nosotros somos los segundos. Es importante porque la gente no piensa que la psicología les puede ayudar. Piensan que lo van a pasar tan mal que las sesiones no les merecen la pena. Además sucede algo arrollador, y es que la gente que peor está no suele pedir ayuda. Cuando llamamos a las víctimas a veces se echan a llorar, nos llaman sinvergüenzas y nos dicen que teníamos que haberles llamado hace 20 años. Y sí, tienen razón. Deberíamos haberlo hecho.

JOSE M[®] ANDA

MÉDICO ESPECIALISTA EN OTORRINOLARINGOLOGÍA

Cirugía de oído

Cirugía de voz

Diagnóstico y tratamiento del cáncer de garganta

Diagnóstico y tratamiento del vértigo

ORL Pediátrica

Días de consulta: Lunes, Martes, Jueves de 15:30 a 19:30. Solicitar consulta en:
 ☎ 945 28 45 99 ☎ 610 35 80 06 (llamar preferiblemente en horario de tarde)

www.drandafernandez.com

Plaza de La Provincia 7-1º. 01001 VITORIA-GASTEIZ