

Enrique Echeburúa

CATEDRÁTICO DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UPV/EHU

“Hay vida más allá de un trauma, una persona no es víctima para siempre”

Una entrevista de Alicia Zulueta
Fotografía Ainara Garcia



¿Se puede volver a escribir el pasado? Enrique Echeburúa contestará a esta pregunta hoy a las 19.00 horas en San Telmo Museoa, en un ciclo organizado por Jakiunde

DONOSTIA – Enrique Echeburúa, catedrático de Psicología Clínica de la UPV/EHU, desvelará hoy las claves del funcionamiento de la memoria de cara a superar sucesos traumáticos. En su conferencia *¿Se puede volver a escribir el pasado? Más allá de la memoria traumática*, que tendrá lugar en San Telmo Museoa a las 19.00 horas, explicará de qué manera los recuerdos cargados de emociones negativas quedan grabados y qué mecanismos desencadena la memoria para hacerles frente. La charla, abierta hasta completar aforo, se encuadra en el ciclo *Memoria, Trauma e Identidad Personal* y ha sido organizada por el museo y Jakiunde.

¿Cómo definiría la memoria?
–La memoria es una capacidad psicológica de los seres humanos que sirve para conservar y evocar las experiencias vividas. Esas imágenes del

pasado se archivan en la memoria, pero como esta es frágil, no graba una reconstrucción del pasado, sino una representación. Es decir, que está sujeta a muchas modificaciones, sobre todo por las emociones. La memoria es fundamental en el proceso de identidad personal, porque el presente está configurado por las experiencias que hemos vivido y eso nos permite proyectarnos hacia el futuro.

¿Cómo funciona el almacenamiento de los recuerdos?

–El paso del tiempo y la creación de nuevos recuerdos explican que buena parte de los recuerdos desaparezcan o se diluyan. El saber sí ocupa lugar y el cerebro tiene una capacidad limitada de procesar información. Es uno de los motivos por los que en el ámbito de la Justicia existe la prescripción de los delitos. Parece injusto, pero cuando ha transcurrido un tiempo es muy posible que la calidad de esos recuerdos sea pobre o esté interferida.

¿Existe alguna diferencia entre los recuerdos comunes y los más emocionales?

–Sí, los recuerdos más emocionales, que están relacionados en el cerebro con la amígdala y la corteza cerebral,

son más difíciles de extinguir, tanto tengan una carga positiva o negativa. Por ejemplo, la gente recuerda dónde estaba el 11 de septiembre de 2001, dónde conoció a su pareja, cuándo se sintió traicionado, o situaciones de abuso sexual, tortura o violencia.

La memoria y las emociones están muy unidas.

–Es un mecanismo bidireccional. Es decir que si estoy de buen humor es muy posible que me parezca que los sucesos de mi infancia han sido gratos, porque los recuerdos están teñidos por el estado emocional que tengo en estos momentos. Sucede lo contrario si estoy triste. También se produce el fenómeno inverso: de repente me viene un recuerdo agradable, como una canción que me asocia a cuando conocí a mi primera pareja. Eso me crea un nivel de bienestar.

Pero se pueden llegar a olvidar recuerdos que fueron muy traumáticos.

–Se pueden dar dos fenómenos que pueden ser paradójicos: la amnesia y la hipermemoria. Y a veces puede darse una mezcla de las dos. La hipermemoria está presente cuando ese proceso benefactor que el tiempo hace para ir dejando atrás las experiencias pasa-

das no se puede hacer. Esos recuerdos de carácter tiránico para la conciencia se han convertido en vivencias, emergen en forma de pesadillas y reexperiencias perturbadoras. Y también se puede producir una amnesia selectiva, que no está relacionada con las leyes del olvido. Hay personas que a pesar de la intensidad emocional de lo que han vivido no lo recuerdan, o tienen recuerdos inconexos. Se ejerce una represión emocional sobre

“Un suceso traumático supone una quiebra en la confianza y la seguridad de una persona y si no lo supera puede llevar a una depresión”

“La nostalgia es un mecanismo dañino. Idealizas el pasado anterior al pasado traumático y quedas atrapado”

“Si no tuviéramos malos recuerdos seríamos marionetas de nuestra memoria. Sirven para adquirir aprendizaje para el futuro”

ello, porque esas experiencias muchas veces están cargadas de sentimientos negativos para la persona, de vergüenza, culpa u odio. Esto se da en casos de personas que han sufrido abusos sexuales continuados.

¿No se trata de un mecanismo de defensa?

–Es un mecanismo de defensa inadecuado. Lo que tiene de protector lo tiene de limitativo en su vida cotidiana. La amnesia selectiva no la elige la persona, es un mecanismo automático que se pone en marcha ante ese tipo de situaciones.

¿Cómo afecta psicológicamente una memoria traumática?

–Tenemos capacidades para hacer frente a las adversidades de la vida cotidiana, como una ruptura o la muerte de un ser querido. Pero un suceso traumático supone una quiebra en la confianza y la seguridad de una persona, y eso hace que muchas veces pueda no superarlo y tenga problemas de depresión, trastorno del estrés posttraumático, ansiedad o abuso de alcohol, porque se sienten atrapados por su pasado. Quienes lo superan son personas más resilientes. Por ejemplo, el pianista británico James Rhodes, que fue objeto de abusos

sexuales brutales por parte de su profesor de gimnasia durante años, pero encontró en la música la capacidad de recuperar su vida.

¿Qué mecanismos tiene el ser humano para protegerse de ellas?

—Las personas tienen reacciones distintas ante las mismas situaciones y recurren a estrategias psicológicas dañinas o favorables. Una de las negativas es la nostalgia: cuando idealizas el pasado anterior al pasado traumático. Por ejemplo una persona víctima de terrorismo queda amputada cuando tiene 18 años, entonces empieza a idealizar lo que ha sido su vida anterior y todo lo actual le parece que carece de sentido. Otras estrategias son aspectos relacionados con el odio o la venganza hacia una persona o institución que ha podido ser causante de los males que tiene esa persona. El odio produce una gran energía, pero te hace estar anclado en el pasado. Además el odio no le llega a la persona a la que se odia, te hace daño a ti mismo. La venganza va un paso más allá, deseas que a la otra persona le pase lo mismo que te ha pasado a ti.

¿Cuál es la fórmula para superar una situación traumática?

—A través del olvido, no el amnésico, sino el activo. Olvidar no quiere decir que la persona no recuerde lo que le ha ocurrido, sino que no se recrea en ello. Uno es consciente de que eso está ahí, de que forma parte de su historia, pero lo mete en su archivo y pasa de un recuerdo traumático a un recuerdo biográfico. Hay vida más allá de un trauma, una persona cuando ha sido víctima de un suceso traumático no es víctima para toda la vida.

¿Qué papel juega el perdón?

—El perdón es una categoría religiosa que tiene una traducción a nivel moral y civil. Perdonar a quien te ha hecho daño es una forma de superar el malestar. Significa liberarme a mí mismo de ese recuerdo atroz que tengo de la conducta injusta que esa persona llevó a cabo conmigo. Pero no significa reconciliarse.

¿Se puede ayudar a acelerar el proceso?

—Depende de los recursos psicológicos que tenga esa persona. La implicación en actividades positivas a nivel de trabajo, lúdico y de relaciones sociales ayuda a diluir el peso del recuerdo traumático. También depende del apoyo del entorno y de dejar pasar el efecto del tiempo. Si a pesar de eso surgen esas pesadillas y efectos traumáticos la persona necesita un tratamiento de exposición. Así, se intenta que haga frente a ese empacho emocional para facilitar la digestión. La persona relata esos recuerdos ante la presencia segura de un terapeuta de forma secuenciada de manera que vaya poniendo nombre a lo que le ha ocurrido y vaya reseteando el disco duro de sus recuerdos metiendo cada uno en su archivo.

Los malos recuerdos son necesarios.

—Se están haciendo estudios en ratas con drogas que les borran los recuerdos. Parece ciencia ficción y dudo de su eficacia, porque no recordar cosas negativas nos convertiría en marionetas. Los recuerdos de cosas negativas nos sirven para aprender y tienen un valor supervivencial para aplicar en tus experiencias futuras. ●

Euskadi es “un centro de distribución de trata de nigerianas”

Cear informa de que atendió a más de 40 de estas mujeres en el País Vasco durante 2016

DONOSTIA — La Comisión de Ayuda al Refugiado de Euskadi (Cear) denunció ayer que Euskadi se ha convertido en un centro de distribución para las mafias de trata de mujeres nigerianas con fines de explotación sexual.

Esta denuncia está incluida en la investigación titulada *Refugiadas: la trata con fines de explotación sexual en el contexto de militarización y cierre de fronteras* promovida por el equipo de Incidencia y Participación Social de Cear-Euskadi, según informó esta organización no gubernamental en un comunicado.

En el informe se destaca que en los últimos dos años se ha detectado en Euskadi un aumento de la presencia de mujeres nigerianas con indicios de ser víctimas de trata para la explotación sexual y que en 2016, Cear atendió a más de 40 de estas mujeres en el País Vasco.

Se resalta también la dificultad de establecer relaciones de confianza con estas personas ya que, habitualmente, están en situaciones de riesgo y padecen amenazas sobre sus familiares en el país de origen, por lo que no reclaman ayuda. En el documento se remar-



Una prostituta se calza los tacones en una habitación. Foto: Jesus Andrade

ca, asimismo, que la trata es una de las más graves consecuencias del control y militarización de las fronteras, ya que para las mujeres que emigran desde el África subsahariana resulta “casi inviable”

emprender este proceso sin sufrir violencia sexual o ser atrapadas por las redes de trata, apuntó la organización.

Según los datos de Cear, entre 13.000 y 40.000 mujeres son

explotadas sexualmente en España, y 140.000 en Europa.

Tras recordar que la ONU ha denominado a este fenómeno “la esclavitud del siglo XXI”, Cear indicó que la mayoría son mujeres jóvenes, entre 23 y 27 años, aunque los casos de menores aumentan. En Euskadi, los principales países de procedencia son Nigeria, seguido de Rumania, China, Paraguay, Brasil y la República Dominicana.

OSTRACISMO SOCIAL La citada organización alertó también del peligro que corren estas mujeres si se les devuelve a su país de origen ya que, después de lo padecido, allí les condenarán al ostracismo social y sufrirán violaciones de sus derechos fundamentales.

Hasta la fecha, España ha concedido 23 estatutos de protección internacional a mujeres víctimas de trata, 19 en el último año, por lo que Cear reivindicó que se garantice dicha protección a todas las víctimas, así como que se capacite en materia de género y derechos humanos a quienes mantienen contactos con ellas, especialmente las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. —Efc

Atribuyen a un accidente un vertido a un río en Asteasu

Tres ganaderos se enfrentan a una petición de tres años de cárcel y a multas de 7.200 euros cada uno

DONOSTIA — Los tres ganaderos guipuzcoanos que se enfrentan a una petición de cuatro años de cárcel por un escape de purines a un afluente del Asteasu, que acabó con la población de cangrejo autóctono en esta regata, atribuyeron ayer el vertido a una fisura accidental que no se pudo prevenir en un depósito de su granja.

Durante la primera sesión del juicio celebrada ayer en Donostia, los acusados alegaron que, a pesar de su antigüedad, el depósito “estaba en buen estado” y no era “previsible” que se produjera una fisura como la que ocasionó el vertido. De hecho, recalcaron que si hubieran previsto la posibilidad de que se produjera un vertido de esas características hubieran adoptado “medidas” para evitarlo, si bien no detectaron “indicio” alguno, a pesar de que están viendo la fosa “todos los días”.

Los tres acusados, un padre y sus

dos hijos que gestionan una explotación ganadera de 650 vacas, están acusados de un delito contra el medio ambiente por el que, además de las penas de cárcel, la Fiscalía solicita 7.200 euros para cada uno de ellos y demanda que se imponga a la empresa familiar responsable de la explotación otra multa de 13.140 euros.

Los hechos enjuiciados sucedieron el 13 de julio de 2014 cuando, según la versión de la Fiscalía, el depósito de purines, de 256 metros cúbicos de capacidad, sufrió una fuga que afectó a cinco kilómetros del río y se tradujo “en un sensible empeoramiento de la calidad biológica del agua” que perjudicó a la fauna del entorno. En concreto, murieron 70 truchas y diez piscardos y acabó con la presencia del cangrejo autóctono, una especie en peligro de extinción. —Efc

Expulsado por robo a un ciudadano rumano afinado en Pasaia

PAMPLONA — El Juzgado de lo Penal número 1 de Pamplona ha expulsado del Estado a un ciudadano rumano afinado en Pasaia durante un periodo de ocho años como autor de los delitos de robo con fuerza en las cosas y pertenencia a organización criminal. En la sentencia, que es firme, se declara probado por conformidad de las partes que este joven formó junto a otras personas una organización para cometer robos. —Efc

Un conductor acaba en Murcia al ir a comprar vino desde Madrid

MURCIA — La Policía Local de Murcia atendió ayer por la mañana a un hombre de 88 años que se encontraba desorientado en la avenida de Juan de Borbón, hasta donde había llegado en su propio coche desde el municipio madrileño de Fuenlabrada, de donde salió unas 24 horas antes con la intención de comprar vino. Fuentes policiales informaron de que el hombre relató que acababa de llegar a la ciudad, sin tener claro dónde se encontraba. —Efc

Dos adolescentes mueren al caerse el suelo de un ascensor

MADRID — Dos menores de 17 años fallecieron ayer en Madrid al caer por el hueco de un ascensor, en el número 4 de la calle Hermanos Bécquer, ubicada en el distrito de Salamanca, informaron fuentes de Emergencias Madrid. El suceso se produjo alrededor de las cinco menos cuarto de la tarde. Todo apunta a que el suelo del ascensor se desprendió y los jóvenes se precipitaron al vacío desde una altura equivalente a un noveno piso. —Efc

Hallan un feto de cuatro meses en un contenedor de basura de Jaén

JAÉN — Agentes de la Policía Nacional encontraron ayer en un contenedor de basura de Jaén un feto de unos cuatro meses tras detectar en un hospital la llegada de una mujer con síntomas de haber abortado. La mujer, colombiana de 30 años y madre de otros hijos, había acudido al Hospital Materno Infantil de Jaén con síntomas de haber abortado, según ella, de forma espontánea en el inodoro. No está detenida a la espera de recabar más datos. —Efc