

LOS EFECTOS DE LA VIOLENCIA

(Reflexiones de una víctima)

Lilí Azcárate Mengual.

Tengo 50 años, más de media vida recorrida y me encuentro perdida, buscando otro sitio. El que tenía, me fue arrebatado de forma violenta, sin darme casi cuenta hasta que ya era demasiado tarde. Con él se marchó la ilusión, la vocación, los compañeros, la salud... Una palabra inglesa: “mobbing” se coló en mi vocabulario y ha cambiado mi forma de entender el mundo.

Son muchos cambios los que mi cuerpo y mi mente han experimentado de momento, con la incertidumbre de si quedarán más por llegar: el trastorno del sueño, el cambio súbito y persistente de mi hábito intestinal, dificultad en mantener el peso, pese a lo poco que como y al ejercicio, manchas en la piel, problemas de memoria, crisis de sudoración, espasmos musculares, dolores de cabeza...

Conforme voy estudiando nuevos aspectos del Trastorno de Estrés Postraumático, voy comprendiendo algunos de mis síntomas y, lo que es más importante, voy descubriendo que sí existe bibliografía acerca de la evidencia de los cambios biológicos que los provocan. Los estudios de Neurobiología están en mantillas, pero sus inicios son muy prometedores.

Leo: Estudios con Resonancia Magnética Nuclear funcional demuestran hiperactivación de la amígdala ante rememoraciones del antecedente traumático, así como descenso de la actividad en el cortex prefrontal izquierdo (área de Broca), lo que explicaría la dificultad del paciente en contar su experiencia de forma verbal. Algo que yo, sin saber nada de esto, ya le conté al psicólogo en mi primera visita, a mi médico, en el IRSST (Instituto Regional de Seguridad y Salud en el trabajo), en el sindicato, y, que por desgracia, experimenté cuando fui a solicitar ayuda a mis jefes y que tan mal resultado me dio. En realidad no hacía falta contarlo, pues el fenómeno se cuenta o, mejor dicho, “no se cuenta”, por sí mismo.

Hay estudios que aseveran poder averiguar cuándo tuvo lugar el evento traumático, dependiendo de la lateralización del cambio estructural cerebral: si disminuye el hipocampo izquierdo es un trauma infantil. Si lo hace el derecho, es un trauma en la edad adulta. Esto parece ciencia ficción. (Es alucinante).

Hago recuento de los daños que hace el TEPT: psíquicos, físicos, sociales, laborales y económicos.

Después de leer un artículo de revisión del American Journal of Psychiatry (160: 9, Sep. 2003) me doy cuenta hasta que punto el estrés puede condicionar nuestra calidad de vida. La repercusión del estrés crónico sobre la salud psíquica, derivando en un TEPT, es la punta del iceberg. Puede que sea lo más llamativo por la notoriedad de las alteraciones emocionales, pero existen otros trastornos, no por menos visibles menos evidentes, que afectan a la salud física (daño neuronal, síndrome metabólico por resistencia a la insulina que conlleva obesidad, diabetes, infertilidad, dislipemia e HTA, osteoporosis, autoinmunidad, alteraciones cardiacas, predisposición a neoplasias...) Todas estas alteraciones obedecen a un mismo mecanismo de acción, que podría resumirse en un embotamiento del sistema normal de respuesta ante el estrés, provocado por una sobre exposición a situaciones estresantes mantenidas en el tiempo o a una noxa estresante de gran intensidad.

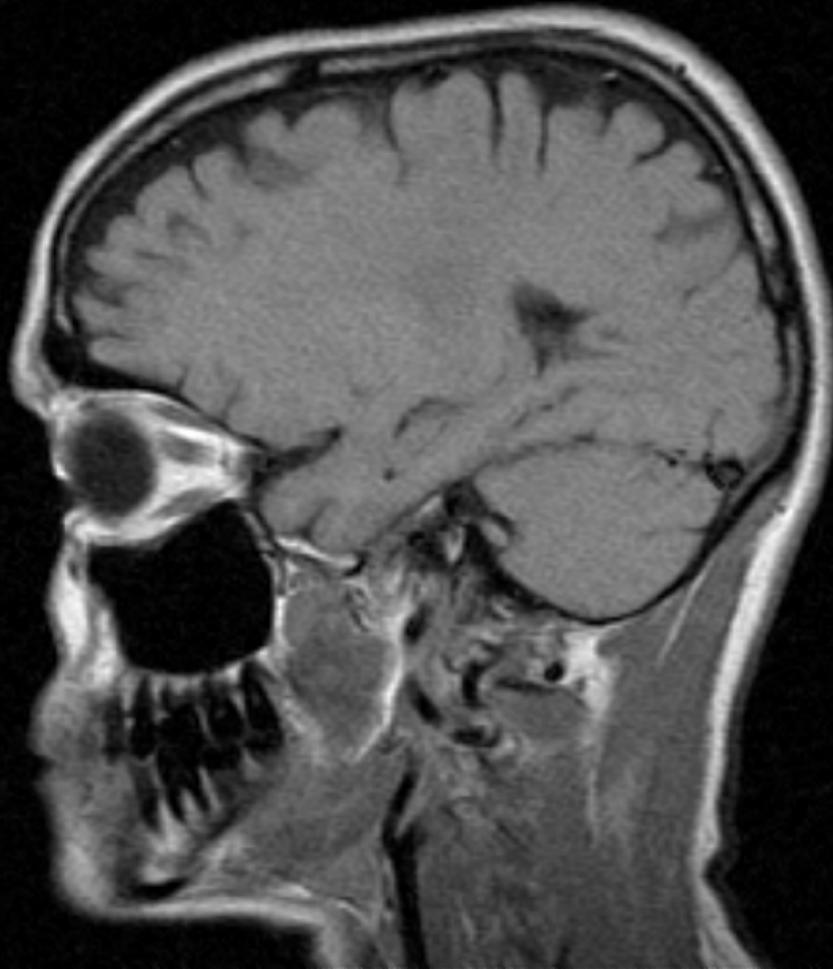
47 AZCARATE MENQUAL CRANEO, F
36049

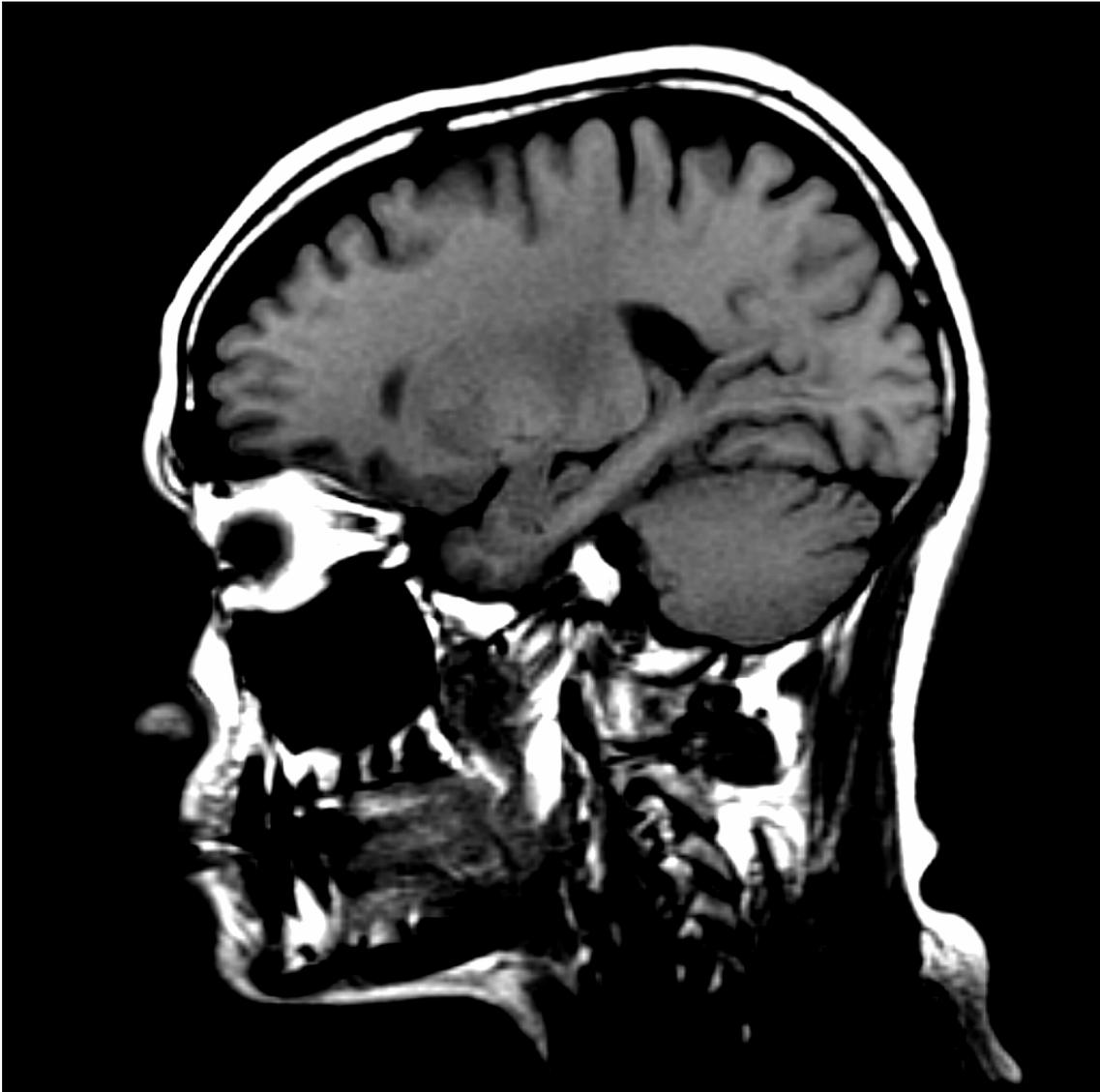
C.I.D 1
MR 5

C.I.D 1
MR 5

2004.06.25
Acq: 1, Image: 15

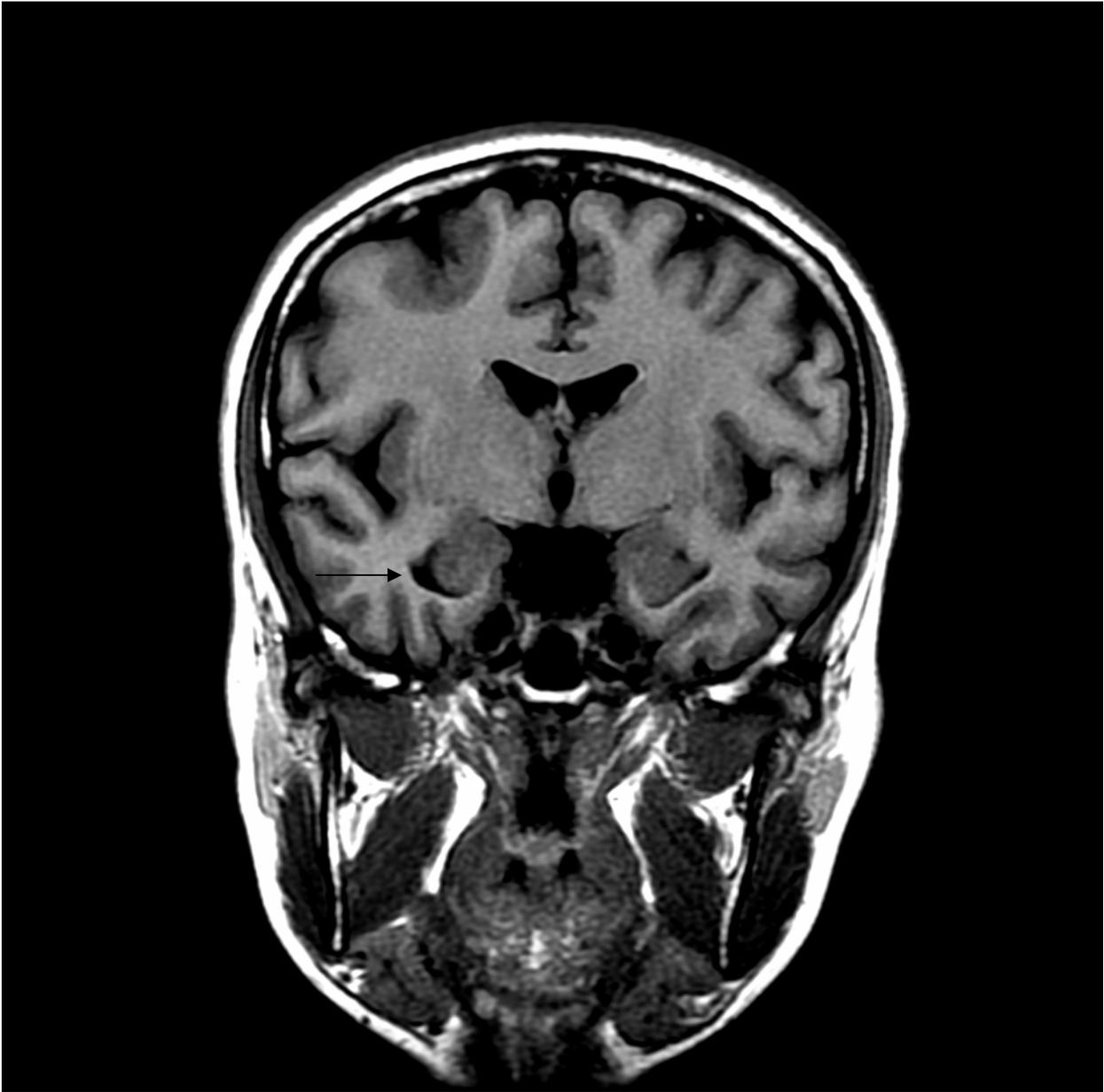
2004.06.25
Acq: 1, Image: 15





A medida que progreso en mis conocimientos sobre el TEPT y sus bases biológicas, se abre un abanico de posibilidades de investigación que me deja aturdida. Si fuera verdad lo que rudimentariamente he medido en mi cerebro y, gracias a la casualidad de tener una RMN previa, se comprueba una disminución de mi hipocampo derecho, se confirmaría que el mobbing provoca un TEPT que conlleva una alteración estructural cerebral y no que primero es la disminución del volumen hipocampal, lo que sería factor de riesgo para padecer mobbing, cuestión esta última que les viene muy bien a los acosadores. Pero aparte ya del tema del mobbing no puedo ni alcanzar a imaginar las enormes posibilidades que esto podría llegar a tener. ¿Estaré fantaseando?

La violencia psicológica es capaz de alterar la bioquímica cerebral y la estructura cerebral en zonas tan importantes como aquellas en las que reside la memoria y el aprendizaje. Además existen un montón de pruebas biológicas sencillas, capaces también de demostrar la existencia de un TEPT secundario a violencia psicológica. La víctima podrá acudir a la justicia con pruebas sólidas, sensibles y específicas con las que reclamar sus derechos y probar sus daños. No dependerá solamente, aunque también, de la sensibilidad del juez que te toque, dando importancia o credibilidad a cuestiones tan sutiles como la dignidad, la ética, el daño moral, la identidad...Independientemente de las posibilidades en relación con la violencia y el daño que produce, mi estudio pudiera ser útil para demostrar in vivo la teoría de la neuroplasticidad, la influencia de la experiencia en los procesos cognoscitivos...



Corte coronal 2006 anterior de las cabezas hipocampales y amígdalas.

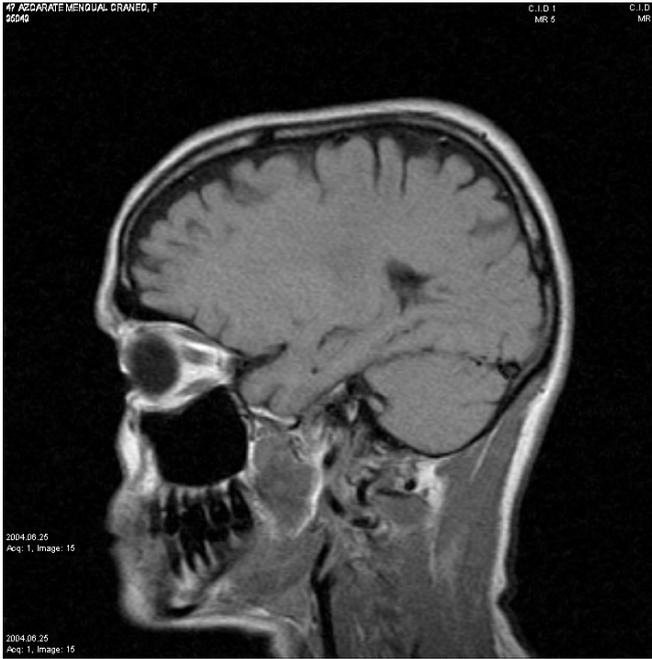


Fig. 4a. RMN año 2004 del caso clínico. Corte sagital de hipocampo derecho.

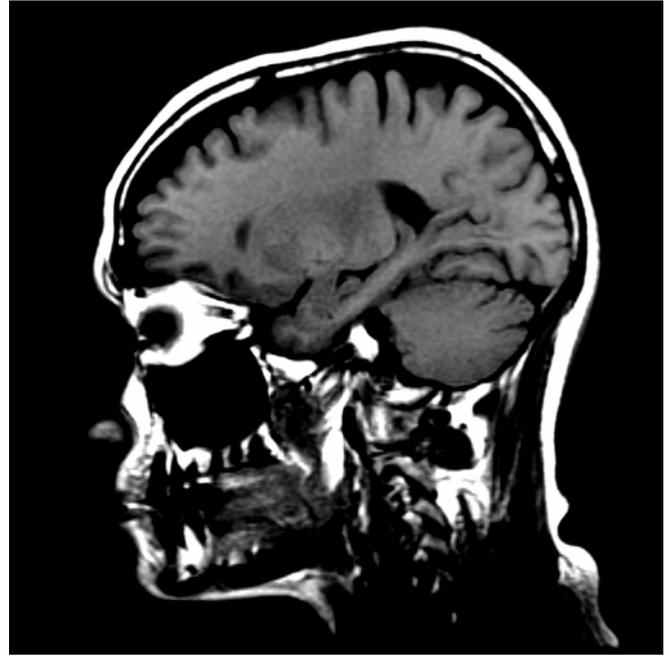


Fig. 4b. RMN año 2006 del caso clínico. Corte sagital de hipocampo derecho.

Considero que es importante, muy importante, sobre todo para las víctimas, entender qué les pasa y porqué les pasa. Conocer que los cambios que se van operando en su cuerpo y en su comportamiento no son fruto de su “debilidad mental” que les predispone a este tipo de padecimiento, sino que son debidos a cambios químicos y metabólicos del cerebro, del tejido graso, del sistema inmune... secundarios a la violencia. Que otra persona con estos mismos cambios bioquímicos desarrollaría idéntica patología. Que el responsable de estos cambios químicos en su cerebro no es su propio cerebro sino la vivencia continuada de pequeñas dosis de violencia, de estrés psicológico mantenido en el tiempo. Que si de algo se le puede acusar es de ser honrado, trabajador, honesto, sincero. Muy al contrario de lo que algunos puedan imaginar, suelen ser personas con alta capacidad intelectual, brillantes en su trabajo y con éxito en las acciones emprendidas a lo largo de su vida. Que el único responsable es el agresor, el acosador, el violento que sabe lo que hace, cómo lo hace y para qué lo hace.

En la página de Salud de la Web de un diario local me llama la atención el titular de una columna en primera página de Febrero de este año: Celebradas las I Jornadas sobre Dependencia Sentimental. Leo: “Según el Dr..... la iniciativa es pionera en España. Hay mucha gente que todavía piensa que las dependencias sentimentales no son auténticas adicciones” “Hay mujeres maltratadas que son adictas a su cónyuge”. No me lo puedo creer. Por extensión puede que yo también fuera adicta al maltrato de mi jefa, a su ninguneo, a sus tretas, al envalentonamiento de sus secuaces, a presenciar las borracheras, a la humillaciones, etc., y lo que me sucede ahora que estoy enferma, no es ni más ni menos que el Síndrome de Abstinencia. Es indignante. Me asquea. Me parece que no se sustenta por ningún lado esta teoría que una vez más intenta culpabilizar a la víctima. ¿En qué se basa? ¿Dónde están las publicaciones que lo avalan? ¿Les van a dar Metadona a estas mujeres? A lo mejor se hacen grupos de intercambio como terapia: te cambio dos de violencia de género por tres de mobbing.

Creo que forma parte de mi recuperación el reconocimiento social de que este hecho traumático ha existido y que cada cual debe asumir sus responsabilidades. Por otro lado es probable que ya lo conozcan y se hagan los ignorantes en un continuismo de su política del silencio y el olvido. Yo no quiero hacerles el juego. Ya lo hice y ahora lo estoy pagando. Creo que hay que luchar por el reconocimiento médico y social, más, después de haber leído lo que mis jefes piensan sobre la etiología de algunos casos de violencia de género. YO NO SOY MASOQUISTA. NO SOY ADICTA A LA VIOLENCIA. SUFRO SI ME MALTRATAN. MIS NEUROTRANSMISORES CEREBRALES SE ALTERAN SI ME AGREDEN.

Tengo que aprender a confrontar al que arremete contra mí, a reconocer la agresión, que no es tan fácil, al menos para mí. Pero no estoy de acuerdo en cambiar la forma de expresar esa confrontación. No puedo y no quiero reaccionar con agresividad verbal y ni muchos menos modal. Si así lo hiciera, sería igual que mi agresor y eso es precisamente lo que intento cambiar. Creo que no es necesario agredir para no ser agredido. Hay otras formas de defenderse sin utilizar la violencia. Se puede reclamar el derecho a la justicia. Tal vez no me sea reconocido, pero para mi conciencia esta es la actuación correcta. Así soy y así quiero ser. Forma parte de mi identidad. Nunca he tenido un espíritu competitivo. Me he educado aprendiendo a compartir. Me gusta compartir, ayudar a los demás. Tendría que aprender a reconocer las señales de los que no comparten, de los que pisan para seguir adelante, de los que no son sinceros y alejarme de ellos o enfrentarme a ellos con mis armas, pero no quedarme inmóvil. Creo que ese ha sido mi error y sobre ello debería trabajar.

Según pienso y escribo esto me siento mejor. Estoy orgullosa de mí misma, de llevar a cabo o intentar llevar a cabo mis principios. Actuar como pienso, defender lo que pienso, mis valores y atreverme a decirlo. No importa el resultado final. Se hace camino al andar. Si yo estoy segura de lo que hago, aunque sea muy duro superar el rechazo social, que, en definitiva, es un ataque contra tu orgullo que se queda moribundo, una vez recuperado, puesto que quien primero lo tiene que evaluar es el “self”, qué importa el mundo. Los que yo quiero y yo misma reconocemos mi valor y mi entrega en el reconocimiento de lo justo, lo que de verdad me importa.

Me viene a la cabeza qué hubiera sido de mí si no hubiera dado con las personas que me están ayudando a salir de esto. No quiero ni imaginarlo. Nadie que no haya vivido esto de cerca puede aproximarse a la idea de la gravedad que conlleva este trastorno. Hasta que punto puede aniquilar a una víctima. La sociedad necesita el testimonio de los que lo hemos sufrido. De sus terapeutas, de su familia. Para colmo, la víctima se aísla, se esconde en su guarida como el animal herido a lamerse sus heridas, mientras que la manada celebra su victoria sin ni siquiera apreciar las consecuencias de su ataque. Directamente se olvidan y retoman sus quehaceres habituales como si el elemento anulado de su grupo nunca hubiera existido. A otra cosa mariposa.

En definitiva no puedo dejar de pensar lo afortunada que soy de poder contar con una familia que en todo momento me ha apoyado, así como poder contar con los recursos necesarios, tanto económicos como intelectuales, para afrontar la búsqueda de salidas y ayudas necesarias. Hablo como si todo esto ya hubiera pasado y me doy cuenta de que queda la resolución final. El juicio final. Lo que tanto temía ahora me parece menos importante, otro peldaño más de la escalera.

Me resisto a darme por vencida. Voy a pelear por mí y por todas las víctimas. Nos merecemos un trato justo, que nos escuchen sin intereses partidistas, que reconozcan los errores cometidos y nos resarzan del dolor provocado. No voy a permitir que me sigáis jodiendo. Para mí la batalla acaba de comenzar. De mi lado se que está la verdad y el deber cumplido. De ninguna manera voy a consentir que me arrebatéis los derechos que tengo como trabajador ni que os burléis de todos los que hemos tenido la desgracia de dar con acosadores que para colmo, fuera de toda lógica, son además respaldados por los que prefieren que todo siga igual, que la inercia les siga manteniendo en su estatus de poder. No les interesa, ni de lejos, asomarse a la verdad que pudiera hacer peligrar sus poltronas. Yo no tengo nada más que perder ni nada que esconder.

Volví a pecar de ingenua cuando pensé que mis desgracias podían llegar a conmoverles. La realidad es que probablemente ni se paren a pensar en que este asunto se les pueda “complicar” y coloque en riesgo su “estabilidad”. Una insignificancia como la que han dado en llamar “conflicto laboral” no es merecedora de modificar ni un ápice, su comportamiento habitual. Sus maneras.

Poco a poco me voy sintiendo cada vez más fuerte. Incluso creo que más fuerte que antes de darme cuenta de lo que me estaba pasando. Este trastorno te va aturdiendo poco a poco. El miedo va entrando en tu cuerpo que tiembla ante cualquier imprevisto como una hoja. Se que los que han pasado por esto me entenderán a la perfección. Compartimos mucho más que un lenguaje. Compartimos dolor y eso acerca los corazones.

Jueves 31 de Agosto 2006.

Cumplo 49 años. Yo me siento joven todavía, con ganas de emprender nuevos caminos a esta altura de mi vida. Parece mentira pero ayer, contestando a la llamada de María, casi la tuve que animar yo a ella, que estaba más preocupada y pesarosa por mí, que yo misma. Le dije que no he dado la batalla por perdida, que soy optimista, que esta adversidad me ha servido para descubrir nuevos intereses, nuevas e interesantes personas y sobre todo para redescubrir y reencontrar mi propio yo, que a su vez facilita lo primero, en un bucle que, ¿ probablemente no se hubiera creado de otra manera? (CORRIJO LO ANTERIOR, PROBABLEMENTE PUDIERA HABERSE CREADO MUCHO ANTES SI NO SE HUBIERAN PRODUCIDO LAS LIMITACIONES QUE ESTA VIOLENCIA PROVOCA, cercenando el normal desarrollo del individuo de la misma manera que “poda” las ramas dendríticas neuronales. Leo unos interesantes artículos al respecto, todavía calentitos, aparecidos on-line el 16 de Agosto, sobre un estudio indo-americano en Bangalore, India. Ratifican lo que yo pienso y he comprobado (con la agudeza que mis modestos conocimientos y rudimentarios métodos me permiten) en mi propia persona: reducción hipocampal con la consiguiente alteración de la memoria y aprendizaje, e hipertrofia de la amígdala lateral que conlleva el llamativo trastorno emocional. (El estrés provoca una sobreexpresión del BDNF o factor neurotrófico cerebral, que provoca una disminución de la arborización dendrítica en el hipocampo y en la corteza prefrontal, disminuyendo la neurogénesis, al mismo tiempo que la aumenta en la amígdala lateral. Este proceso provoca una disminución de la memoria espacial y de la working memory, una ausencia o dificultad en la extinción del miedo y una dificultad por tanto en la función ejecutiva, es decir la capacidad de tomar decisiones correctas. La hipertrofia amigdalar provoca un aumento de ansiedad y de memoria emocional: persistencia del miedo).

En este momento de mi vida tengo que empezar a decidir qué quiero hacer con el resto de ella o mejor dicho, no quiero pensar en el futuro, que quiero hacer ahora. Empezaré diciendo qué no quiero hacer: no quiero volver al trabajo hasta que no me sea garantizado con seguridad mi derecho a la salud, a un trato digno y respetuoso, a ejercer la autonomía profesional que como especialista en ginecología tengo que tener en la atención a mis pacientes y en la asunción de responsabilidades para con ellas.

No quiero volver hasta que no tenga la certeza de que he superado este trastorno que merma mis habilidades cognoscitivas, colocándome de nuevo en una situación de menoscabo para mí y, lo que es más importante, para mis pacientes.

No quiero volver hasta no haber retornado a la normalidad todos aquellos sistemas dañados por esta patología, aunque probablemente muchos de los cambios son ya irreversibles.

No quiero volver hasta que no se me haya compensado por el daño que se me ha hecho. A mí y a mi familia.

No quiero volver hasta que no se tomen las medidas oportunas, previstas en la ley y no tomadas en su momento, para garantizar que este hecho no se vuelva a repetir.

Una vez cumplidas todas estas premisas podría intentar, con apoyo, retomar mis actividades aun sin la certeza que ello fuera posible, con unas garantías mínimas de

adecuación a mis exigencias profesionales, anímicas, sociales, biológicas como las tenía previamente al trastorno sufrido, sin olvidar de nuevo que todo lo anterior repercute en el derecho a la salud de terceras personas que depositan su confianza en la atención de un profesional de la salud.

Voy a seguir escribiendo porque me gusta. He descubierto algo que me ilusiona y que me hace ejercitar mis neuronas. Tal vez, en alguna ocasión le pueda sacar algún rendimiento pero de momento cumple con creces o incluso supera las expectativas que he depositado en la literatura. Me hace vivir lo que he dado en llamar “momentos mágicos” y eso no tiene precio. Creo que contribuye a que pueda aprender a quererme, valorarme y sentirme satisfecha con lo que hago. Es como el sustituto al trabajo, a la búsqueda de los pequeños retos que te hacen ilusionarte en la vida.

Me gustaría también poder colaborar con alguna asociación o víctima de mobbing u otro tipo de violencia. Se que podría ser de alguna utilidad y esto, sentirme útil, es algo que yo creo que necesito.

Montones de pensamientos se agolpan en este momento en mi cabeza. Intento colocarlos de forma ordenada pero la emoción que produce el recuerdo de la causa que los ha originado los desordena una y otra vez. Ayer, de nuevo, volví a sentir la inoperancia de mi sistema regulador de estrés. Ocurrió, como otras veces, en una consulta médica, ¡qué contrasentido! La desconfianza de mis compañeros, la incomprensión que percibo en ellos genera en mí ansiedad, lo que a su vez les reafirma en su idea de atribuir las anomalías de mis pruebas a la ansiedad, en un círculo vicioso en el que las explicaciones que yo intento transmitirles no hacen más que agravar la sospecha de mi desequilibrio emocional. Y el problema de todo esto reside en que cuando los prestigiosos doctores perciben atisbos de disfunción emocional, todo lo demás carece de importancia, de gravedad, de interés por investigar qué sucede, de valorar el riesgo real de incapacidad, de morbilidad, incluso de muerte. Caen en su propia trampa. Acusan al paciente, en este caso soy yo, de buscar, de inventar etiología orgánica que justifique los síntomas. De obsesionarse por la enfermedad. Dicen que el paciente prefiere algo físico, tangible, que pruebe sus cambios. En realidad ellos también. Si comprueban emoción ligada a la sintomatología no importa nada más. Para ellos es “simplemente” ansiedad. Nada que no se arregle con un tratamiento ansiolítico. Receta y adiós. El TEPT me coloca de nuevo contra las cuerdas, indefensa, tentada de rendirme una vez más, de abandonar todo al destino, a mi suerte, incluso a la muerte...Pienso en el sufrimiento de tantos otros que como yo se hayan sentido incomprendidos viendo como se minimiza la importancia de una patología severa cuando esta conlleva una disfunción emocional. Nadie parece entender que la respuesta neuroendocrina al estrés es la base del correcto funcionamiento de casi todos los sistemas del organismo. No llegamos a comprender que el estrés puede ser físico (frío, calor, químicos, virus, bacterias, radiaciones, etc.) o psíquico (miedo y su anticipación). La ergometría o prueba que valora la capacidad de un individuo al esfuerzo, en realidad lo que valora es la capacidad del organismo al estrés. Cuando una persona pierde la capacidad de adaptación al esfuerzo, por ejemplo siendo incapaz de elevar su presión arterial en respuesta al mismo, o presentando una taquicardia con fallo cardiaco, poco importa que la causa primera responsable de lo que puede ser una enfermedad coronaria haya sido una placa de aterosclerosis o la vivencia de un mobbing continuado que termina provocando un TEPT. Pero para esta misma persona, enfrentarse a la resignación que le imponen los que minusvaloran la importancia de las causas psicológicas, probablemente

por desconocimiento, sin mala intención, supone una carga más de ese mismo estrés que hace ya tiempo es incapaz de manejar.

Toda esta parrafada anterior puede que para el lector sea llosa; no es más que un intento de mi cerebro de racionalizar las emociones que en mí provoca mi labilidad emocional. La alteración que tengo en el manejo de las emociones provoca a su vez alteraciones emocionales que perpetúan el círculo vicioso, alterando a su vez las respuestas fisiológicas alteradas por esta disregulación...Mejor no continúo porque no tendría fin...

Yo era una persona de las que llamamos “normal”. Mi casa, mi trabajo, mi ocio, mi familia...Con una historia afectiva, académica, profesional, de salud...A mis 48 años había llegado donde estaba por la interrelación de todos los factores que configuraban mi personalidad: genéticos y medioambientales, a los que hay que sumar los derivados del libre albedrío. Las cosas tal vez, podrían haber ido mejor, pero no me quejaba. Como todo el mundo arrastraba los conflictos que son inherentes a la naturaleza humana en todas las parcelas de la vida que le toca vivir. Unas veces van mejor los temas laborales mientras que te preocupan los familiares...Otras veces los temas de salud son los que agitan tu cuerpo y tu mente...Normalmente nos movemos en una u otra dirección intentando buscar un equilibrio. Normalmente ninguno de los conflictos es tan grave que pueda conseguir una rotura drástica de este equilibrio, inesperada e intempestiva, salvo excepciones. Una de ellas se dice que es la pérdida de un hijo. Es algo para lo que el cerebro no está preparado, un trauma que te rompe los esquemas, el equilibrio que te mantiene en posición. Yo no tengo hijos, aunque probablemente esta carencia afectiva la traslado a mis sobrinos si bien, por razones obvias, es menos intensa que la paterno-filial. Por este motivo, entre muchos otros, es posible que la carga del “valor del trabajo” en la estabilidad de mi “visión particular o personal del mundo” fuera más pesada. A estas alturas de mi vida nunca me había planteado la posibilidad de que la “armonía” se resquebrajara partiendo de esta parcela integradora de mi personalidad, de mi identidad. Mi cerebro no estaba preparado para esto. Con ello no quiero decir que estuviera totalmente satisfecha con mis logros profesionales. No es así. Me hubiera gustado llegar más alto, no lo puedo negar. Tener muchas publicaciones, ser una gran cirujana, superespecialista en alguna materia... Mis sueños de juventud tampoco se cumplieron en este asunto. (Reconozco y me pesan y me duelen algunas causas: cobardía, timidez, acomodo...) Sin embargo, a pesar de todo, me sentía una “privilegiada”. Mi honradez profesional me permitía situarme en un lugar destacado de mi entorno laboral. Mi estabilidad y permanencia estaban aseguradas...o al menos era lo que yo creía. Había trabajado duro para por lo menos sentirme reconocida en un pequeño círculo laboral y sobre todo y lo más importante, a gusto conmigo misma, orgullosa de mis logros, respetada, querida...hasta que de repente...todo se rompió... Ahora, con 49 años, todo se ha venido abajo. Ya no tengo compañeros de trabajo, ni sitio donde acudir cada tarde a trabajar, ni pacientes, ni vacaciones, ni fines de semana, ni caso clínico interesante, ni tertulia de café, ni congresos, ni regalo en Navidad de paciente agradecida, ni bronca con paciente enfadada, ni acierto diagnóstico, ni cotilleo, ni éxito terapéutico, ni sentimiento de utilidad y eficacia, ni ganas de salir, de distraerte,

de arreglarme, de reír, de compartir, de confiar en los demás...En su lugar ahora me sobran noches de insomnio, crisis de sudoración, mi piel helada, sobresaltos al mínimo estímulo, desconfianza, estreñimiento, pupilas dilatadas, olvidos de las cosas más inverosímiles, envejecimiento acelerado de la piel, intolerancia al estrés, labilidad emocional, aislamiento social...¿Puede alguien imaginar lo duro que es esto? ¿Puede alguien pensar que uno mismo se lo ha buscado? Precisamente si de algo estaba segura y orgullosa era de mi honradez profesional, de mis ganas de trabajar, de mi eficacia laboral, sobre todo comparada con la media que me rodeaba. ¿Cómo podía imaginar que los palos que me diera la vida vendrían por esta dirección? Esto me ha dejado FUERA DE JUEGO, knock-out. Y lo más triste es que me sigue dejando. Cuando parece que me estoy levantando viene otro palo, en la desconfianza de mi terapeuta, y cuando me estoy volviendo a levantar...en la del internista que sin conocer mi historia le atribuye todo a una ansiedad sobrevenida por arte de birlibirloque...No se ya si lo que busca todo el mundo es que no me vuelva a levantar. Que deje de dar el coñazo aquí y allá...Empiezo a dudar de que tenga sentido mi rebeldía, mis ganas de luchar contra este despropósito, de encontrar respuestas...A veces pienso que sería mejor no volverme a levantar, pero, no se hasta cuando, recupero la fuerza, la fe en que, “si quiero...puedo”. Lo malo es que cada vez me cuesta más levantarme y cuando lo hago, se me van agotando los recursos, no se a dónde dirigirme para buscar las ayudas que necesito. Estoy perdida...No se en dónde tengo que lanzar mi S.O.S., mi Mayday. Ni siquiera se si el que lo reciba tendrá interés en acudir a la llamada. (No es por no ir, pero ir pa na...)

Me sorprende una y otra vez. No deja de sorprenderme la cantidad de palabras, de ideas, de pensamientos, reflexiones o como quiera que se denominen, que aparecen en este libro, fruto de mi experiencia, con las conclusiones, verdades del conocimiento científico, reflejadas en el libro que terminé de releer. Miedo, hipocampo, humillación, exclusión, realidad, emociones, violencia, cerebro, desprecio... No se en que estado emocional estaría la primera vez que lo leí, pero ahora me doy cuenta que ni de lejos supe captar las coincidencias que ahora descubro y que me parecen como si estuvieran escritas para ilustrar esta pseudonovela. Para dar fe que lo que describo es una realidad y no una mera ilusión. El señor Punset escribe que a la sociedad le importa un cuerno que seamos o no felices. Vive Dios que lo intento olvidar casi todos los días. Me gusta pensar que esa realidad se puede cambiar, aunque mis terapeutas hayan coincidido que ese es uno de mis mayores problemas:

- Te curarás cuando descubras que nadie va a dar el callo por ti...
- El mundo no es justo...
- Eres una idealista. Te has quedado anclada en ese concepto típico de la adolescencia...

Si conseguimos probar que la ausencia de felicidad, parafraseando a Punset, es la presencia de miedo en nuestros cerebros, y este miedo es posible demostrarlo mediante pruebas biológicas a las que yo denomino los “marcadores del miedo”, tal vez a partir de este momento a la sociedad le interese preocuparse y ocuparse de nuestra felicidad, de tomar medidas para intentar hacer disminuir o desaparecer ese miedo. Es posible si lo traducimos en dinero. Me explico: Si se puede probar ante la justicia el daño ocasionado por la violencia psicológica, es decir, el daño cerebral que altera el tamaño hipocampal, el sistema nervioso autónomo, el sistema endocrino, el sistema

inmunitario, etc., todos sabemos que al final todo se traduce en DINERO. Y... ¿no es lo que dicen que mueve el mundo? Para los idealistas como yo también pienso que puede haber gente que se sienta motivada pensando que la ausencia de miedo contribuirá al desarrollo del potencial cerebral, a estimular el conocimiento de nuestra manera de ver el mundo. Recuerdo cuando le conté impresionada a mi terapeuta los primeros resultados que iba obteniendo de mis pruebas biológicas probatorias del daño que había sufrido:

- ¿Te das cuenta de lo importante que puede llegar a ser este estudio? – me preguntaba.

- Claro que me doy cuenta. Se me ponen los pelos de punta imaginando sus aplicaciones. – imaginaba, todavía lo hago, las posibilidades abiertas a la investigación, al aprendizaje en los niños para intentar desarrollar al máximo su potencial, la lucha contra la violencia, contra la simulación...

- Puede que haya gente a la que no le interese que salga adelante. Que te ofrezca incluso dinero para evitarlo – añadió.

Recuerdo estas palabras y la gracia que me produjeron en su momento. Ahora creo que no están tan alejadas de la realidad.

¿Nos atrevemos a pensar las cifras que este fenómeno de la violencia puede llegar a mover? ¿La responsabilidad que se puede exigir, en dinero, por ejemplo, a la dirección de un colegio que no hizo nada por evitar unas lesiones cerebrales demostrables en un niño maltratado por alguno de sus compañeros? ¿Las cantidades que se pueden reclamar a las compañías aseguradoras? Además, tenemos que empezar a considerar que el TEPT no es una cosa rara. Se espera que en EEUU llegue a convertirse en los próximos años, en una de las patologías del área de salud mental, más frecuentes. Es posible que los políticos empiecen a moverse sospechando esta posibilidad y dejen de enfrentarse, como hasta ahora, por las guerras de números, que sólo buscan favorecer o perjudicar a quien en ese momento ocupe o aspire al poder. Es posible que a algún acosador se le quiten las ganas de ejercer su deporte favorito, que hasta el momento practica de balde...

Seguro que más de uno pensaría que soy una hipocondriaca si leyera estos renglones. Supongo que no serviría de mucho decirles que pienso que no es así. Siempre, desde pequeña, he tenido la curiosidad de preguntar y preguntarme el porqué de las cosas. Mi abuelo me llamaba “la niña de los porqué”. Puede que esa fuera una de las razones por las que me decidí a estudiar medicina y por la que, una vez que empecé a ejercer la profesión, me gustaba el proceso deductivo y lógico hasta llegar a un diagnóstico. Siempre he sido hemisferio izquierdo, es decir el racional, el lógico, aunque ahora piense que predomina en mí el hemisferio derecho, el primero que capta el estímulo, el emocional, el impulsivo...

Empecé la corrección de mi libro científico con gran pereza. Había olvidado muchas cosas, pero a medida que avanzaba en su lectura me ha ido interesando como si fuera un lector, descubriendo perspectivas nuevas que antes había pasado por alto. Aunque pueda parecer pretenciosa, creo que es un buen libro, hecho con respeto, sabiendo que la única titulación que acredita su autoría es la que me ha dado el estudio de lo que han investigado otros antes que yo, mi intento probatorio de las pruebas diagnósticas en mi cuerpo y el sufrimiento vivido como víctima de mobbing en primera persona. A mi me ayuda cada día a entender lo que me pasa, a no quedarme cabizbaja ante los que no entienden lo que me pasa, pero sobre todo a ilusionarme con que tal vez, cuando se publique, pueda ayudar a otros que están o vayan a estar como yo.

De repente percibo como un cosquilleo, se me enciende la bombilla de una nueva idea, cojo el rotulador rojo con el que estoy corrigiendo y escribo sin parar lo que bautizo como ” **mi teoría**”:

El **hipocampo** es la zona del cerebro donde reside la capacidad de aprender una nueva asociación, es decir, **aprender de la experiencia, no repetir los mismos errores.**

La **amígdala** regula la **respuesta emocional** y la **corteza prefrontal interpreta las expresiones emocionales de las personas con las que te relacionas.**

En el TEPT están alteradas estas tres estructuras, por lo que el sujeto que lo padece tiende a repetir su conducta en las relaciones interpersonales ya que no aprende y además interpreta incorrectamente las expresiones emocionales de los otros. Esto le lleva a aislarse para evitar el daño. También explicaría las revictimizaciones en ambientes diferentes: en otro trabajo, en otro colegio, con otra pareja... La ausencia de respuesta se lo pone fácil al agresor, pero esta indefensión no es debida a la “personalidad” de la víctima, ni a una “vulnerabilidad” intrínseca, sino que el padecimiento de una agresión que resulta en TEPT con daño cerebral, favorece otras agresiones. **Mi teoría sería que la forma de ser de la víctima no es tanto causa, sino consecuencia de la agresión.** Una persona que sufre un TEPT, en sus relaciones interpersonales, no aprende de la experiencia, tiene respuestas emocionales exageradas y no reconoce la agresión. Esto le llevará a dar respuestas inadecuadas y como consecuencia, seguir sufriendo agresión. Lo más importante que para mí revela “mi teoría” es que **HAY QUE ACTUAR SOBRE LA VIOLENCIA.**

Otra conclusión que extraigo es la de la tremenda importancia de este trastorno en un niño, ya que la tendencia al aislamiento y la falta de autonomía le provocará una disminución de experiencias, de formación y de desarrollo cognitivo afectando, mucho más que en un adulto, a su inteligencia.

También se me hace claro el concepto de porqué la violencia genera más violencia: Los actos agresivos sobre un niño, las experiencias de miedo, conllevan alteraciones en el comportamiento. Si el miedo persiste se altera la biología y la morfología cerebral provocando un TEPT que a su vez puede favorecer la expresión genética de una enfermedad mental heredada, que sin violencia puede que no se hubiera expresado. Estos tres factores ligados: eventos traumáticos tempranos, daño cerebral y enfermedad mental es lo que parece ser que se considera hoy la etiología de la personalidad violenta. De nuevo el punto débil por el que hay que atacar para terminar con el problema es, a mi modo de entender: **ACTUAR CONTRA LA VIOLENCIA.**

Una de las cosas que analizo en este momento y que forma parte de los errores de juicio y de valor que he cometido, es la aceptación de que probablemente algún psiquiatra de los que critiqué en un principio tenía razón. Tal vez las víctimas, aunque nos duela, nos volvemos seres resentidos, poco aprovechables para la reinserción laboral “ad integrum”. Pero no por ello nos debemos sentir culpables. Es una razón más a sumar en la lista de daños, donde nosotros somos los primeros perjudicados pero también lo es la sociedad. Cuando tome conciencia de ello, cuando lo traduzca a dinero, el lenguaje universal, puede que empiece a darse cuenta de que es uno de los temas urgentes que debiera solucionar, junto con el cambio climático, el hambre...

Son las 12 del mediodía. He estado en la piscina y haciendo algo de compra, la comida, la lavadora y de nuevo aquí sentada, en mi puesto de guardia. Reconozco que estoy alterada, rabiosa y dolida con casi todos los que de una manera u otra han participado en toda esta historia. ¿Cómo es posible que a veces tenga dudas en mi derecho a reclamar justicia y que por ello me sienta incluso culpable? Demasiado buena y paciente y generosa y considerada he sido. Estoy aquí jodida y la vida sigue: tus padres enferman, se te estropea el coche, tienes un mal día, pasa el invierno, empieza a hacer buen tiempo... y yo sigo aquí jodida... chutándome broncodilatador cuando salgo de la piscina. Soy tan tonta, tan optimista, que todavía sigo pensando que esta vez no lo voy a necesitar, que no me dará el ahogo. Pero el ahogo me da y la tos no me deja respirar. Y sigo aquí, en mi cuartito, escribiendo y esperando que se haga justicia, en silencio, volviendo a llorar, sintiendo de nuevo el dolor que se repite y se repite... Y sé que habrá gente que piense que vaya morro le estoy echando, en mi casa tan tranquila, sin tener que madrugar ni aguantar a un jefe... No saben que me he levantado a las 5 de la mañana, como todos los días y que mi jornada día tras día carece de ilusión, la ilusión que me han quitado y que antes tenía. Y me dan ganas de gritar al juez y al mundo entero que no hay derecho. Y contar muy alto y muy claro a todos los que lo quieran escuchar, qué tipo de prácticas se hacen en algunas instituciones. Dar bazas a los de un signo político y a los de otro, porque todos son iguales, para atacar y para defenderse. Da lo mismo lo que suceda, siempre barren para casa, después de haberlo hecho para sí mismos. Nunca se equivocan, nunca se disculpan, nunca hacen mal las cosas, pero van dejando a personas, a veces tan jodidamente jodidas como yo, a lo largo del camino.

Sé que no es mi estilo esta agresividad pero estoy cansada y soy humana. Estoy harta de que confundan sensibilidad con debilidad. Te ven llorar y creen que ya han ganado. Se equivocan una vez más. Se equivocan de cabo a rabo. No saben con quién se la están jugando. No me conocen. No conocen mi fuerza cuando sé que me asiste la razón. No me voy a dejar doblegar. Tengo los miedos normales, los que ya tenía: a que enferme la gente a quien quiero, a verles infelices, a perderlos... Los miedos sobrevenidos se los debo a ellos: miedo al trabajo, a no ser capaz, a no sentirme comprendida, a perder el control de mis actos, a que todo esto me acorte la vida y su calidad, a que por todo esto pueda perjudicar a mi marido y al resto de mi familia más de lo que ya lo ha hecho... Pero... ¡ajo! ... a vosotros ya no os tengo miedo.

Me reconozco culpable en mi perversión de encontrar sus puntos débiles por donde pueda atacar en la acción desesperada de mi defensa. Pero mis armas vuelven a ser el estudio, la palabra, el pensamiento... lejos de la violencia que sólo sirve para perpetuarse creando la semilla de más violencia.

24 de Abril 2007. Hoy he recogido la última prueba de mi libro ¡Por fin! Me gusta cómo ha quedado la portada con el dibujo del caballito de mar que hizo Javier. Me gusta menos mi cara triste y ajada de la trasera pero...es lo que hay (y eso que es la que mejor quedó después de todas las que me hice. Bueno,...vista de lejos,...tampoco está tan mal...)

Lo verdaderamente importante y que me sube la autoestima y que me llena de orgullo, de fe en mí misma y en el mundo, en la naturaleza humana, es lo que dice el libro, en sus líneas y en sus espacios, como la música en un pentagrama. Ojala alguien más que yo sepa escuchar su melodía y la tararee para que la escuche el que tenga al lado, que a su vez la tararee... ¿Acaso no les parecerá a todos que es verdaderamente importante, como me lo parece a mí, el conocimiento del daño físico, cerebral, que puede llegar a producir el sentirse indefenso, humillado, rechazado, hostigado...? ¿No nos ayudará a todos a no mirar para otro lado cuando atisbemos estas conductas?

El juicio se volvió a suspender. Habíamos contemplado esa posibilidad si no llegaba a tiempo el informe de la forense de los juzgados, pero el informe llegó por fax justo el día anterior. Fue un respiro conocer su resultado. Jesús me leyó las conclusiones por teléfono. Estaba contento. El informe era demoledor para la parte contraria y extraordinario para nosotros:

- ...presenta **características clínicas y neurobiológicas de un trastorno de estrés postraumático** con una puntuación de 38/51 en la escala de gravedad de Echeburúa.
- Además presenta **otras alteraciones físicas** que parecen estar en relación con una situación mantenida de estrés.
- existe un **nexo de causalidad cierto, total y directo entre el trabajo desarrollado y la enfermedad psiquiátrica que presenta.**

Me quedé agarrotada sin poderme levantar en la sala del juzgado cuando la jueza suplente decidió, de nuevo, suspender la vista. Mi exdirectora se levantó como un resorte y salió pitando. Desde mi asiento había estado mirándola y ya no sentía nada. No la odio. Nunca lo he hecho. Ya no me da miedo. Tenía ese tic que se le pone en el ojo derecho cuando está nerviosa. En ningún momento se atrevió a devolverme la mirada.

El abogado de la mutua solicitó la comparecencia de la forense para ratificar su informe, argumentando que era traumatólogo, poniendo así en duda su cualificación para emitirlo y dudando de que hubiera tenido elementos suficientes para su contundencia, ignorando, por tanto, las pruebas neurobiológicas descritas al referirse al escaso valor teórico de mi declaración:

-... ¿Cómo ha podido elaborar ese informe con el mero testimonio de la actora?

- Perdone señoría – intervino mi abogado – es un informe detallado de 8 páginas en el que describe pruebas biológicas objetivas... Este aplazamiento le supone a mi cliente un grave perjuicio económico y lo más importante, un gravísimo perjuicio psicológico.

- ¿Puedo hablar, señoría? – me dirigí suplicante a la jueza.
- No, mejor es que lo haga a través de su abogado.

Antes de abandonar la sala intenté hablar con la juez. No entiendo esa imposibilidad de dirigirse al juzgador. Mi abogado se volvió para indicarme que no lo hiciera y salí.

Me sorprendió sobremanera no emocionarme al encontrarme, en la sala de espera, cara a cara con mis compañeros. No derramé ni una lágrima. Tampoco al situarme a menos de 1 metro de ella. No me temblaron las piernas. Estaba como anestesiada, pero todo se derrumbó al escuchar en el juicio previo al mío la declaración del psiquiatra de Móstoles que peritaba el caso de una mujer con Trastorno de Estrés Postraumático, secundario al 11 M. Cuando le oía hablar del trastorno de memoria de su paciente, del déficit de atención,... todo se vino abajo. Era una mujer joven. Su cara estaba tensa y su mano izquierda no dejaba de temblar... Para colmo, a esta pobre mujer no se le reconocía ni la patología ni su origen.

Me ilusiona pensar que puede que mi trabajo sobre las bases biológicas del TEPT sirva a víctimas como ella...

RESUMEN

Este trabajo pretende mostrar las reflexiones de una víctima de mobbing que padece un trastorno de estrés postraumático que cambia su vida. Intenta llamar la atención sobre la incomprensión que se encuentra a su alrededor, que le hace sentir de nuevo el rechazo y la indefensión. Este trabajo forma parte de la necesidad de una víctima de luchar por recuperar su autoestima y su ilusión de eficacia.

La experiencia que he vivido ha sido tan devastadora, que mi ilusión en la actualidad es la de dar a conocer este fenómeno, desde todos los ángulos posibles: científico, humano, sentimental... Quiero hacerlo por mí y por otras víctimas que no han dispuesto de los recursos que yo he tenido. La razón y la emoción no deben ir separadas. Ambas conforman nuestra personalidad y nuestra forma de entender el mundo. Las experiencias de la vida modelan y remodelan nuestro cerebro, no sólo la genética.

CONCLUSIONES

- La violencia psicológica mantenida provoca un **daño cerebral**.
- El Trastorno de Estrés Postraumático es una patología **multisistémica** que afecta al sistema límbico, al sistema endocrino, al sistema inmunológico, al sistema nervioso autónomo. La sintomatología típica, además de la ansiedad, incluye alteración del sueño, de la memoria, del aprendizaje, de los ritmos biológicos, de

- la temperatura corporal, del tránsito intestinal, de la acomodación, de la regulación del ritmo cardiaco, de la vascularización de la piel...
- El trastorno de estrés postraumático puede llevar a la víctima a no reconocer la agresión y a no aprender de sus errores.
 - El daño cerebral es **efecto** de esta violencia y **no la causa** que favorezca ser víctima de la misma.
 - Es posible, mediante **pruebas biológicas**, diagnosticar un trastorno de estrés postraumático secundario a la violencia psicológica.
 - Es posible, mediante pruebas biológicas, **diferenciar** un trastorno de estrés postraumático de otras patologías (depresión, ansiedad), incluso de la ausencia de patología (simulación).
 - La víctima podrá acudir a la **justicia** con pruebas sólidas con las que probar su daño y reclamar sus derechos.
 - Necesitamos **estudios** que nos permitan averiguar si los cambios provocados son o no reversibles.
 - Las experiencias de la vida modifican la química cerebral. La violencia mantenida provoca un daño neurológico, pero la **ausencia de violencia**, entornos libres de miedo, pueden ayudar a que seamos **personas más inteligentes y más felices**.
 - Existe un gran desconocimiento de esta patología por parte de la sociedad y de sus sanitarios. Es urgente una puesta al día a fin de intentar **evitar una revictimización** del paciente. Las víctimas necesitan, suplican, **mayor sensibilidad**.
 - Se deberían de crear **equipos multidisciplinarios** para el tratamiento y seguimiento de las víctimas: médicos, psicólogos, juristas, psiquiatras, neurólogos, endocrinos, sindicatos, salud laboral, mutuas, servicios de prevención de riesgos...
 - Es urgente **PREVENIR LA VIOLENCIA**.