

**¿Cómo afrontar
el proceso judicial
derivado del atentado
que he sufrido?**



**Asociación
VÍCTIMAS DEL TERRORISMO**



Este documento ha sido adaptado con modificaciones del libro de García-Vera, M.P., Labrador, F. J. y Larroy, C. (Eds.) (2008).

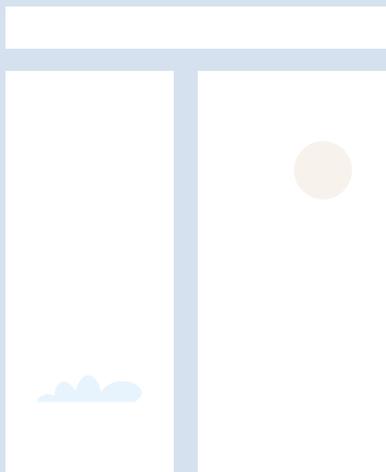
Ayuda psicológica a las víctimas de atentados y catástrofes. Guía de autoayuda y pautas de intervención psicológica elaboradas tras el 11-M.

MADRID: EDITORIAL COMPLUTENSE.

Apoyo psicológico

Un atentado terrorista, supone una quiebra de lo que habitualmente pensamos que es el mundo: un lugar más o menos seguro y agradable donde vivir. Acontecimientos como el que te ocurrió a ti altera la vida de las personas y puede ser la causa de que cualquiera, tal vez tú e incluso la gente cercana a ti, atraviese momentos muy difíciles.

A continuación, voy a intentar explicarte algunas de las reacciones normales que suelen tener las víctimas tras haber sufrido un atentado terrorista y que años más tarde, al enfrentarse al/a los proceso/os judicial/les que se pueda/an derivar, podéis volver a sentir en mayor o menor medida. Es importante que comprendas que estas reacciones son el modo normal que tiene nuestro organismo de tratar de enfrentarse a lo ocurrido y poco a poco, superarlo.



¿Qué es normal que pienses?

- Son normales los recuerdos, imágenes y pensamientos que te vienen a la cabeza sobre lo que te ocurrió, aunque no quieras y te esfuerces por evitarlos.
- Es normal que tengas dificultades para mantener la concentración, la atención o la memoria y que esos problemas te hagan sentir mal, como si no fueras la misma persona de siempre.



- Es normal enfadarte y desear “lo peor” a las personas responsables de tu atentado y de todos los demás, pero conviene no ocupar demasiado tiempo en estos pensamientos porque generan mucho malestar y se acaban volviendo en nuestra contra.
- Es normal que la sensación de desconfianza de todo y de todos esté más presente estos días...
- Es normal que vuelvan a surgir pensamientos relacionados con nuestra propia vulnerabilidad, pensar que en cualquier momento se puede perder todo, a las personas queridas y la propia vida. Que la sensación de control que quizás hubieras recuperado de pronto se tambalee.

- Es normal que aparezcan nuevos interrogantes sobre lo que te sucedió y sobre el proceso judicial: por qué, para qué, con qué fin, por qué a mí... Los seres humanos tratamos de utilizar la lógica y nos hacemos este tipo de preguntas. Supongo que es pedirte algo muy difícil, pero intenta aceptar que no hay una respuesta a una cuestión tan ilógica como es un atentado terrorista.



- Es normal que te sientas solo/a y que pienses que nadie te comprende ni se hace a la idea de por lo que estás pasando. Seguro que escuchas alguna frase hecha y algún consejo poco apropiado...trata de pensar en que la mayoría han sido pronunciados con la intención de ofrecerte apoyo.
- Es normal que intentes evitar pensar en el atentado, en las consecuencias que ha tenido para ti y en los detalles del juicio al que tuviste que asistir... no te asustes, es un modo normal de reaccionar para atenuar el sufrimiento en los primeros días.

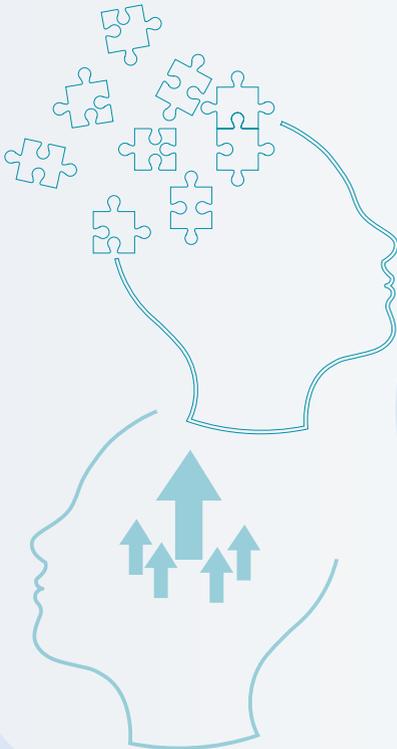


Seguro que escuchas alguna frase hecha y algún consejo poco apropiado...trata de pensar en que la mayoría han sido pronunciados con la intención de ofrecerte apoyo

¿Qué síntomas físicos son normales?

Como parte de la respuesta de nuestro organismo en su intento de superar la situación, se producen una serie de **síntomas físicos** que, lejos de ser patológicos, son respuestas normales de nuestro cuerpo en su afán de recomponerse. Estas reacciones características de situaciones de "peligro", como la que viviste, alertan al máximo nuestros recursos físicos para poder hacer frente a la situación y es posible que, al enfrentarte al proceso judicial, con todo lo que conlleva (participación del terrorista, declaración...etc) aparezca esa misma sensación de pe-

ligo que experimentaste el día del atentado y que provoca una **activación repentina** y extrema de nuestro sistema de respuesta (facilidad para sebrestarte, nerviosismo, exceso de sensibilidad, sensación de agitación...etc). Estos síntomas pueden durar horas, días e incluso semanas. Es normal que sintamos una **fatiga intensa, dolores corporales difusos e inespecíficos, dificultades para dormir, pérdida de apetito y cansancio** como consecuencia de que nuestro metabolismo está actuando muy por encima de los requerimientos normales y habituales.





¿Qué es normal que sientas?

Lo que sentimos está relacionado con nuestro modo de ver lo que nos ocurre en el día a día. Si lo que acaba de suceder es que he acudido a un juicio porque he sido víctima de un atentado terrorista, que nos ha cambiado la vida, es normal que sintamos ira, enfado y rabia.

Si interpretamos que no voy a poder superar esta situación y que las cosas no tienen posibilidades de mejorar, entonces será normal que nos sintamos tristes y desesperanzados. Si lo ocurrido nos hace ver peligros y amenazas por todas partes, entonces sentiremos ansiedad con tanta frecuencia que parecerá que no dejamos de sentirla ni un momento.

Así serán nuestras emociones, o la ausencia de ellas, una reacción más a nuestra interpretación sobre lo ocurrido y un modo más de tratar de sobrevivir a ello.





- Es normal sentir **odio e ira, sentirnos traicionados/as, incomprendidos/as, abandonados/as, inseguros/as o suspicaces** y otras tantas emociones negativas intensas relacionadas con los demás, en los que hemos perdido la confianza. No puedo llegar a imaginarme lo duro que debe haber sido pasar por algo así, y más después de tantos años...tienes verdaderas razones para sentirte así de enfadado/a.

- Es normal sentirte **triste o apático/a** en un mundo por el que, a veces, pierdes el interés y en el que no confías.
- Es normal que te sientas **ansioso/a y temeroso/a** ante lo que has vivido o lo que puede ocurrir. Probablemente, desde el atentado, el mundo se ha convertido en un lugar amenazante, en el que en cualquier momento se puede perder todo lo importante sin que haya una razón para ello.



- Es normal estar más **irritable e impaciente** con las personas cercanas, como consecuencia del mantenimiento de tanta tensión.
- Pero también es normal que en algunos momentos te sientas **incapaz de sentir, de llorar, de sufrir proporcionalmente a lo ocurrido**, como si sintieras una especie de anestesia emocional que no te permite llorar y te sorprende, incluso asusta, pero es una reacción normal más de protección de nuestra mente que bloquea esos sentimientos para protegernos del sufrimiento excesivo.
- Es normal tratar de **evitar** todo aquello relacionado con el juicio y con el atentado que sufriste, no querer hablar sobre cómo te sentiste (o de cómo te hace sentir) y del impacto que ha tenido este hecho en tu vida y en la de tu familia.



Estas emociones, que seguro las habrás experimentado con mayor intensidad en el pasado, después del atentado, suelen incrementarse o aparecer de nuevo cuando nos enfrentamos a situaciones que nos recuerdan todo lo que me ha pasado, tales como la que tú viviste cuando asististe al juicio.

¿Qué es normal que hagas?

- Es normal que tengamos la necesidad de aislarnos de los demás, especialmente cuando pensamos que no nos pueden ayudar ni nos comprenden, algo completamente lógico si tenemos en cuenta que lo que te ocurrió facilita la desconfianza en los seres humanos en general.



- A pesar de todo lo anterior, de la dureza del hecho y de todo el malestar asociado a dicha situación, no debemos olvidar que, a veces, también pueden surgir reacciones muy positivas en medio de tanto dolor.



- De hecho, es frecuente que algunas personas cambien su manera de pensar, sus prioridades en la vida y comiencen a valorar más la compañía de otras personas, pasen más tiempo con sus amigos o sientan

que tienen que aprovechar mejor su tiempo disfrutando de su familia. Si es tu caso, te animo a que prestes atención a todo ello ya que actuarán como “chaleco salvavidas” en los momentos en los que el malestar se intensifique.

“Es frecuente que algunas personas cambien su manera de pensar, sus prioridades en la vida y comiencen a valorar más la compañía de otras personas, pasen más tiempo con sus amigos o sientan que tienen que aprovechar mejor su tiempo disfrutando de su familia”





¿Cuánto van a durar estas reacciones?

Cuando las personas se ven obligadas a asistir a un juicio por el atentado terrorista que han sufrido pueden reaccionar de diferentes formas para poder sobreponerse a la situación. Se trata de reacciones lógicas, esperables y normales, pero a veces pueden hacer que sientas que has perdido parte del control que habías alcanzado durante estos años, desde que ocurrió el atentado.

Pues bien, sabemos que muchas de ellas van a ser pasajeras y que la mayoría de las personas consiguen sobreponerse a la situación, de modo que el sufrimiento irá disminuyendo y tu vida volverá a desarrollarse como antes.

“Sabemos que muchas de las reacciones van a ser pasajeras y que la mayoría de las personas consiguen sobreponerse a la situación”

En cualquier caso, intenta no tener prisa, cada persona necesita sus tiempos y poner en marcha sus propias estrategias. No todas las personas evolucionan del mismo modo, no todas presentan las mismas reacciones y cuando las experimentan no tienen por qué hacerlo en el mismo orden ni durante el mismo tiempo.

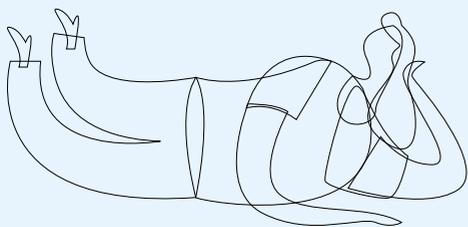
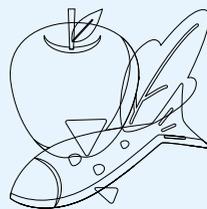
Sin embargo, la experiencia de quienes han pasado por una situación similar, nos indica que podemos empezar a notar algunos síntomas los días previos al juicio, durante su desarrollo y días e, incluso, semanas después de que se produzca.

A continuación, te indicamos algunas sugerencias con el único fin de ayudarte y facilitarte el proceso. Para ponerlas en práctica y acompañarte en este camino ya sabes que cuentas con todo el equipo de la AVT. Estamos tan cerca como necesites a través del teléfono 91.594.07.99 o en el correo electrónico:

social1@avt.org.

Y ahora mismo ¿qué puedo hacer?

✦ *Trata de aceptar con normalidad el hecho de sentirte mal, incluso fatal, en una situación como esta. La tristeza, el enfado y otras tantas emociones negativas debemos aceptarlas como parte normal de la vida de las personas y especialmente en una situación así (Sentirme así es algo “normal”, ante una situación tan difícil como la que he vivido”).*

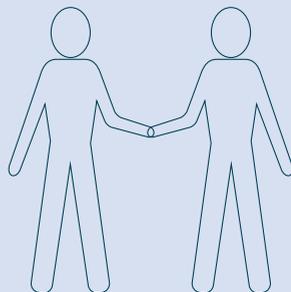


✦ *Tómate tu tiempo para llorar si lo necesitas. Es bueno dejar que estos sentimientos afloren sin tratar de detenerlos y ocultarlos.*

✦ *Intenta no buscar explicaciones lógicas a lo ocurrido. Es muy probable que no las encuentres ya que, ni los atentados ni todos los procesos derivados de este hecho (como es el juicio) responden a una razón lógica.*



✿ Intenta conectar con tus rutinas y con todo aquello que te hace sentir bien (ver a un/a amigo/a, un familiar, cocinar algo rico o jugar con tus hijos/as). Si ves que te cuesta mucho, intenta hacer un plan de actividades y trata de comprometerte a cumplirlo.

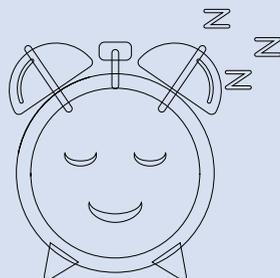


✿ Haz un esfuerzo por enfrentarte poco a poco a los pensamientos y los recuerdos que te atormentan. Recuerda: sin prisa, pero sin pausa, aunque suponga pasarlo mal al principio: el malestar irá disminuyendo y estarás trabajando en tu recuperación.

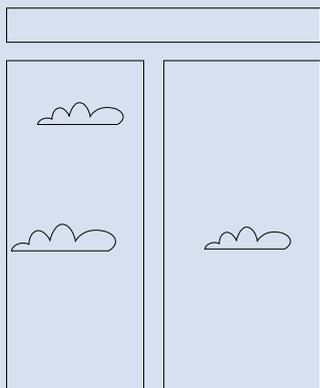
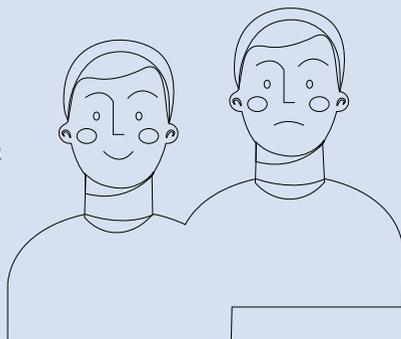
✿ Dale la importancia que se merece al esfuerzo que has hecho para salir adelante y date un capricho, trata de celebrar todo lo que has conseguido.



✿ Trata de descansar y dormir lo suficiente.



✿ Trata de darte cuenta que puedes sentir cosas negativas y positivas a la vez. Puedes sentirte enfadado/a con las personas que te han hecho tanto daño y sentir el cariño de las personas que están contigo.



✿ Si lo necesitas, busca tus propios momentos para descansar de la intensidad de las emociones y actividades del día a día.



*No lo dudes,
ponte en contacto con nosotros
siempre que lo necesites*

915940799 ▪ social1@avt.org



**Asociación
VÍCTIMAS DEL TERRORISMO**

 [Asociacionvictimasdelterrorismo/
yoestoyconlasvictimas](https://www.facebook.com/Asociacionvictimasdelterrorismo/)

 [@_AVT_
@amigosvictimas](https://twitter.com/_AVT_)

 www.avt.org
www.yoestoyconlasvictimas.org



CON LA COLABORACIÓN DE:



 [Asociacionvictimasdelterrorismo/](https://www.facebook.com/Asociacionvictimasdelterrorismo/)
[yoestoyconlasvictimas](https://www.facebook.com/yoestoyconlasvictimas)

 [@_AVT_](https://twitter.com/@_AVT_)
[@amigosvictimas](https://twitter.com/@amigosvictimas)

 www.avt.org
www.yoestoyconlasvictimas.org