



DEL
TRAUMA AL TRIUNFO
Una reflexión para el
Tiempo de la Creación 2020

Ver: Reconocer el trauma alrededor nuestro y en nosotros

Hemos sido testigos de la dramática convergencia de múltiples crisis globales: el cambio climático y la degradación ambiental con el consecuente incremento de desastres naturales, la violencia y el conflicto, la discriminación y la desigualdad, la explotación y la trata de personas, la agitación mundial, la enfermedad, la corrupción y el desplazamiento masivo de pueblos como resultado de estos problemas. Hemos llegado a un momento único de la historia humana y de los últimos tiempos, momento en que la pandemia de la COVID-19 ha exacerbado el sufrimiento producido por la inseguridad alimentaria y de vivienda, la desigualdad económica y las disparidades en la atención de salud. La Tierra y, de hecho, toda la creación de Dios clama por misericordia, justicia y sanación.

Este es un tiempo de trauma. El trauma se refiere a acontecimientos o circunstancias que provocan un profundo estrés físico y fisiológico y que se viven como algo gravemente amenazador o dañino para el bienestar físico, emocional, espiritual, social o psicológico.^[9] Este trauma lo sentimos en nuestra ansiedad y sufrimiento, y en el terrible miedo con el que coexistimos día a día, miedo no solo por nosotros mismos y nuestros seres queridos, sino también por las futuras generaciones.



Nuestra hermana, la madre Tierra está traumatizada.

“La tierra, nuestra casa, parece convertirse cada vez más en un inmenso depósito de porquería. En muchos lugares del planeta, los ancianos añoran los paisajes de otros tiempos, que ahora se ven inundados de basura”. — *Laudato Si'*, párrafo 21

“Mirando al mundo advertimos que este nivel de intervención humana, frecuentemente al servicio de las finanzas y del consumismo, hace que la tierra en que vivimos en realidad se vuelva menos rica y bella, cada vez más limitada y gris, mientras al mismo tiempo el desarrollo de la tecnología y de las ofertas de consumo sigue avanzando sin límite. De este modo, parece que pretendiéramos sustituir una belleza irreemplazable e irrecuperable, por otra creada por nosotros”.

—*Laudato Si'*, párrafo 34

“No somos Dios. La tierra nos precede y nos ha sido dada. (...) Debemos rechazar con fuerza que, del hecho de ser creados a imagen de Dios y del mandato de dominar la tierra, se deduzca un

dominio absoluto sobre las demás criaturas. (...) [Antes bien, la Biblia] implica una relación de reciprocidad responsable entre el ser humano y la naturaleza. Cada comunidad puede tomar de la bondad de la tierra lo que necesita para su supervivencia, pero también tiene el deber de protegerla y de garantizar la continuidad de su fertilidad para las generaciones futuras”.

—*Laudato Si'*, párrafo 67

“Esta hermana clama por el daño que le provocamos a causa del uso irresponsable y del abuso de los bienes que Dios ha puesto en ella. Hemos crecido pensando que éramos sus propietarios y dominadores, autorizados a expoliarla. La violencia que hay en el corazón humano, herido por el pecado, también se manifiesta en los síntomas de enfermedad que advertimos en el suelo, en el agua, en el aire y en los seres vivientes. Por eso, entre los pobres más abandonados y maltratados, está nuestra oprimida y devastada tierra, que ‘gime y sufre dolores de parto’ (Rm 8,22). Olvidamos que nosotros mismos somos tierra (cf. Gn 2,7). Nuestro propio cuerpo está constituido por los elementos del planeta, su aire es el que nos da el aliento y su agua nos vivifica y restaura”.

—*Laudato Si'*, párrafo 2



Toda la creación está traumatizada.

“A la vez que podemos hacer un uso responsable de las cosas, estamos llamados a reconocer que los demás seres vivos tienen un valor propio ante Dios”. —*Laudato Si'*, párrafo 69

“Toda criatura posee su bondad y su perfección propias. (...) Las distintas criaturas, queridas en su ser propio, reflejan, cada una a su manera, un rayo de la sabiduría y de la bondad infinitas de Dios. Por esto, el hombre debe respetar la bondad propia de cada criatura para evitar un uso desordenado de las cosas”. —*Catecismo de la Iglesia Católica*, 339

“Los ecosistemas de las selvas tropicales tienen una biodiversidad con una enorme complejidad, casi imposible de reconocer integralmente, pero cuando esas selvas son quemadas o arrasadas para desarrollar cultivos, en pocos años se pierden innumerables especies, cuando no se convierten en áridos desiertos. Sin embargo, un delicado equilibrio se impone a la hora de hablar sobre estos lugares, porque tampoco se pueden ignorar los enormes intereses económicos internacionales que, bajo el pretexto de cuidarlos, pueden atentar contra las soberanías nacionales.”

—*Laudato Si'*, párrafo 38

La violencia infligida a la Tierra y a otros seres, es infligida, a su vez, a la familia humana. Tomemos el ejemplo de los murciélagos (conocidos transmisores de coronavirus, incluyendo la COVID-19). Recientemente, los científicos han identificado una relación entre ciertos factores estresantes para los murciélagos (p. ej. la pérdida de sus hábitats y su venta en mercados de comida ambulante) con la transmisión de dichas enfermedades a otras especies.^[10] Se ha vuelto dolorosamente evidente que cuando contribuimos al sufrimiento de la creación, también sufrimos nosotros. Nuestros destinos están entrelazados de manera íntima e indisoluble. No perdamos de vista que esto también nos trae un mensaje de gran esperanza: Cuando cuidamos sinceramente de la creación, ella a su vez nos alimentará y enriquecerá, a nosotros y a las generaciones futuras.

La familia humana está traumatizada

La humanidad sigue tambaleándose por las devastadoras pérdidas y consecuencias de la COVID-19. Aun así, la familia humana ha estado viviendo con los traumas provocados por la violencia, la codicia y la apatía por mucho más tiempo. Dichos traumas, al parecer, menoscaban la propia esencia de nuestra humanidad y dejan a generaciones enteras presas del miedo, la ira y la desesperanza.

Nuestro actual sistema global funciona en base al principio de la escasez, la idea de que, sencillamente, no hay suficiente para todos. Cuando vivimos en el temor, creyendo que todos los recursos son escasos y deben protegerse cuidadosamente, es más probable que nos volvamos cómplices de la discriminación y de otros males dirigidos contra nuestros hermanos y hermanas. Es de esa manera que creamos a los “Otros” de la sociedad. Los Otros son, a saber por qué, menos humanos o menos buenos que nosotros, y esto nos permite justificar que los excluyamos. Quizás tienen una cultura o religión diferente, el color de su piel es distinto al nuestro, hablan otro idioma o vienen de un lugar diferente. Puede que haya muchos factores diferenciadores, el hecho es que, en cualquier caso, creamos un claro sentido de *nosotros* versus *ellos*. Al hacer esto, los despojamos de su humanidad. Esta es causa de un gran mal y un gran sufrimiento en nuestro mundo.

Los científicos sociales están comenzando a entender el estrés crónico experimentado por miembros de la sociedad que han sido históricamente marginados.^[1, 3 & 9] Las personas de color, por ejemplo, podrían estar sometidas cotidianamente a experiencias de discriminación y prejuicio. Cuando otras personas devalúan nuestra humanidad mediante reiterados actos de discriminación, es posible que internalicemos estas ideas y esto tiene consecuencias devastadoras para nuestro bienestar personal y el de la sociedad. Varios estudios han mostrado que, en países como Estados Unidos, es más probable que las personas de color vivan en la pobreza y paguen en salud y estrés los efectos de la contaminación ambiental y el cambio climático.^[6, 7 & 8]

“El descuido en el empeño de cultivar y mantener una relación adecuada con el vecino, hacia el cual tengo el deber del cuidado y de la custodia, destruye mi relación interior conmigo mismo, con los demás, con Dios y con la tierra. Cuando todas estas relaciones son descuidadas, cuando la justicia ya no habita en la tierra, la Biblia nos dice que toda la vida está en peligro. (...) El auténtico cuidado de nuestra propia vida y de nuestras relaciones con la naturaleza es inseparable de la fraternidad, la justicia y la fidelidad a los demás”. —*Laudato Si'*, párrafo 70

Si bien el trauma asume muchas formas, las consecuencias de las experiencias traumáticas son similares entre los afectados. Estas incluyen una mayor probabilidad de problemas crónicos de salud, depresión, ansiedad e, incluso, suicidio.^[1, 3 & 9] ¿Cómo, entonces, comenzamos a sanar un mundo traumatizado?



Juzgar: Proclamando el Jubileo—Sabiduría del Papa Francisco

Durante el Tiempo de la Creación de este año, hemos recibido la invitación de declarar un “Jubileo de la Tierra”. En consecuencia, en su Mensaje para la Jornada Mundial de Oración por el Cuidado

de la Creación que dio inicio a al Tiempo de la Creación y de donde extraemos las siguientes citas, el Papa Francisco reflexionó sobre el significado del Jubileo de cara a las múltiples crisis interconectadas que sacuden nuestro planeta, recordándonos que “*el Jubileo es un tiempo sagrado para recordar, regresar, descansar, reparar y alegrarse*”.

Un Jubileo es un tiempo para dejar de lado todo lo que supuestamente nos divide y *recordar* que existimos únicamente gracias a las relaciones con nuestros hermanos y hermanas, como miembros en una familia común, y con todas las criaturas de Dios. Este es un tiempo para valorar nuestra existencia interrelacional.

Un Jubileo es también un “tiempo para *volver atrás* y arrepentirse”, para reparar los lazos rotos con nuestro Creador, entre nosotros y con la propia Tierra. Es un tiempo para acercarnos a nuestros congéneres humanos, especialmente a los más pobres y vulnerables, un tiempo para liberar a los oprimidos de cualquier tipo. Es un tiempo para “regresar al lugar correcto en el orden natural”, para reconocer que muchas de las crisis interconectadas que enfrentamos son “señales de alarma ante la codicia desenfrenada del consumo”.

“Nuestro estilo de vida empuja al planeta más allá de sus límites”. Tradicionalmente, un Jubileo era también un tiempo para dejar *descansar* la tierra, un tiempo para que la tierra sane y se renueve. “Hoy necesitamos encontrar estilos de vida equitativos y sostenibles, que restituyan a la Tierra el descanso que merece”.

Un Jubileo es un tiempo para *reparar* la armonía original de la creación y sanar las relaciones sociales interpersonales injustas, un tiempo para la justicia restaurativa, para renovar la tierra. Ante el robo corporativo, “estamos obligados a reparar según justicia, asegurando que quienes han habitado una tierra durante generaciones puedan recuperar plenamente su uso”.

Finalmente, un Jubileo es un tiempo para *alegrarse*. Aunque somos dolorosamente conscientes de que los gritos de la tierra y de las personas vulnerables o desfavorecidas se hacen cada vez más fuertes en los últimos tiempos, existe una creciente movilización de personas, especialmente desde abajo y desde las periferias, que están trabajando generosamente por la protección de nuestra casa común y de todos los que compartimos su cobijo.



Actuar: Acogiendo el Jubileo (acciones sugeridas)

Ahora que ha pensado sobre el trauma alrededor de usted y en su interior, considere acercarse a otros con un enfoque basado en la comprensión del trauma. Esto puede ser tan sencillo como preguntarse, ¿qué pudo haberle pasado a esta persona?, ¿cómo así podría haber experimentado un trauma? Cuando observa su propia realidad y sociedad, ¿dónde puede apreciar evidencias de trauma? ¿Cómo podría aplicar las técnicas recomendadas por el Papa Francisco para promover la sanación? ¿Qué oportunidades identifica para el encuentro personal, la labor de promoción y la oración? Considere asociarse con otros en su comunidad para desarrollar un plan de acción.

Una oración de sanación por toda la creación

Dios de Amor, abre nuestros corazones para que podamos reconocer la belleza y el valor intrínseco de toda la creación. Infunde en nosotros la gran y poderosa esperanza de que, aunque hay mucho trabajo por hacer, hay aún tiempo para hacerlo. Concédenos el valor y la sabiduría para acercarnos a nuestro prójimo con cuidado y preocupación por todos, para cambiar los sistemas corruptos, para sanar viejas heridas y para alcanzar nuestro potencial como personas de Dios, y que así podamos acoger el Jubileo con total sinceridad. Amén

Referencias

1. Alfaro, Jaime. (2016). “After the Violence and Videos, Therapists Learn to Treat Racial Trauma” [“Tras la violencia vivida y vista en el espacio mediático, los terapeutas aprenden a tratar el trauma racial”]. *Yes! Magazine*. [Inglés].
2. *Catecismo de la Iglesia Católica*, 339.
3. Center for Health Care Strategies, Inc. (2017). Fact Sheet: Understanding the Effects of Trauma on Health [Hoja informativa: Comprendiendo los efectos del trauma sobre la salud]. [Inglés].
4. Papa Francisco. (2015). *Laudato Si’: Sobre el cuidado de la casa común*.
5. Papa Francisco. (2020). *Mensaje para la Jornada Mundial de Oración por el Cuidado de la Creación*.
6. Scientific American. (junio de 2012). “Pollution, Poverty and People of Color” [“Contaminación, pobreza y personas de color”]: Serie en varias partes. [Inglés].
7. *Ibid.*, “Pollution, Poverty and People of Color: Falling into the Climate Gap.” [“Contaminación, pobreza y personas de color: Cayendo en la brecha climática”]. [Inglés].
8. *Ibid.*, “Pollution, Poverty and People of Color: Asthma and the Inner City.” [“Contaminación, pobreza y personas de color: El asma y el centro urbano”]. [Inglés].
9. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2014). Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services. Treatment Improvement Protocol (TIP) Series 57 [Asistencia que tenga en cuenta el trauma en los Servicios de Salud del Comportamiento. Protocolo de mejora terapéutica (TIP) Serie 57]. HHS Publication No. (SMA) 13-4801. [Inglés].
10. Universidad de Saskatchewan. “Bat 'super immunity' may explain how bats carry coronaviruses, study finds: Bat-virus adaptation may explain species spillover, researchers say.” [“La ‘superinmunidad de los murciélagos’ podría explicar por qué los murciélagos son vectores de coronavirus, estudio revela: La adaptación murciélago-virus podría explicar el salto entre especies, investigadores afirman”]. ScienceDaily, 6 de mayo de 2020. [Inglés].

Foto de portada: “Evening Joy”, [Zach Lucero](#) en [Unsplash](#)

