

## Los mineros y el mito de la caverna

Almudena Domenech

Madrid, 17 oct (EFE).- El mito de la caverna de Platón recuerda a la historia de los 33 mineros que, tras pasar setenta días prisioneros en el yacimiento chileno, pueden descubrir al salir de su encierro una realidad más profunda y completa que la compuesta sólo por apariencias sensibles.

Fuera de la caverna, los mineros tendrán que llevar gafas hasta que se acostumbren a la radiante luz del sol, una metáfora que, en la alegoría del filósofo griego, encarna la idea del bien.

Los expertos están precavidos ante el riesgo de que los supervivientes sufran estrés postraumático pero, ¿es posible que de este suceso salgan fortalecidos y logren sacar de las profundidades de su alma lo mejor de ellos mismos?.

Así lo cree al menos la presidenta de la Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático, Rafaela Santos, quien contempla con optimismo el futuro de estos trabajadores porque han recibido el apoyo de un "líder" durante el suceso -el minero Luis Urzúa- así como de sus familiares y de la comunidad internacional.

La doctora ha recurrido a lo que en psicología se conoce como "resiliencia", una capacidad que desarrolla el ser humano para superar los períodos de sufrimiento emocional y que puede convertir un trauma en una experiencia "enormemente enriquecedora".

"Lo vivido en la mina les puede conducir a hacer reajustes en su vida que les lleven a ser más felices mientras que, si nada les hubiera ocurrido, tal vez nunca se hubieran atrevido a tomar determinadas decisiones", ha argüido en una entrevista con EFE.

La experta ha confesado que no se sabe cómo reaccionarán ahora estas personas, tanto los mineros como sus familiares, porque han pasado por situaciones verdaderamente angustiosas.

Es posible que una vez superado el encierro los mineros sufran un estrés postraumático "agudo", que suele durar entre dos y tres meses, en los que pueden experimentar ansiedad continua o ante situaciones puntuales que les recuerden los hechos.

Se trata del modo en que el organismo se prepara para evitar situaciones de peligro como la atravesada, pero superado ese período inicial, los miedos pasan y la vida recupera la normalidad. Si los problemas se "cronifican", es cuando empiezan a ser preocupantes.

La doctora ha explicado que hay un estrés postraumático de "inicio demorado" que puede aparecer incluso años después de haber sido víctima de una desgracia.

El afectado reproduce una y otra vez el suceso trágico en la mente, con flash-back y pesadillas durante la noche; se aísla y su afectividad se "embota" y, finalmente, sufre una "hiperactivación fisiológica" que provoca miedo intenso, tristeza o culpabilidad, entre otros síntomas que pueden acabar generando patologías graves.

Este hecho está ampliamente estudiado en los veteranos de guerra que años después del conflicto bélico comienzan a sufrir trastornos mentales derivados de sus trágicas experiencias.

Evitar que los síntomas se hagan crónicos o que queden ocultos es tarea de los psicólogos que apoyan ahora a los mineros y sus familiares, aunque Santos opina que el carácter público que ha cobrado el suceso les obligará a hablar de lo ocurrido y evitará que los malos recuerdos permanezcan "encapsulados".

La presidenta de la Sociedad Española de Especialistas en Estrés Postraumático opina que lo vivido en la mina llevará a algunos a replantarse su vida, "a hacer reajustes y mejorar como personas", mientras que otros, quizá con antecedentes vitales traumáticos o más vulnerables, pueden llegar a sufrir trastornos incapacitantes.

El entorno también influye, porque acontecimientos como el 11-S traumatizaron a un 20% de las personas que vivían en la zona cero, mientras que en Madrid, tras los atentados de marzo, sólo sufrieron estrés postraumático en torno a un 7% de los vecinos de Atocha.

Los estudios epidemiológicos revelan que un 2% de la población general es víctima de esta patología tras sufrir un acontecimiento adverso, afectando más a las mujeres que a los hombres.

Los síntomas son mucho más graves cuando el daño es intencionado, como en el caso de un ataque terrorista o una violación, que cuando se trata de un siniestro natural, según Santos.

Ambos factores -el derrumbe accidental de la mina, aunque puedan exigirse responsabilidades, y el que los afectados sean varones- pueden incidir positivamente en la evolución de los afectados.