

La armadura de los veteranos: Un viaje de fortaleza, lucha y sanación

Arnaud Montagne

Este artículo se centra en la travesía psicológica y emocional de los veteranos del ejército, explorando cómo su entrenamiento militar crea en ellos una armadura resistente, casi impenetrable, que luego deben quitarse para sanar.

Para muchos veteranos militares, las cicatrices de la guerra no son sólo las que se ven en el exterior, sino las que están enterradas en lo más profundo de su ser. Como soldados, están entrenados para soportar condiciones extremas, tanto físicas como emocionales. En este entorno riguroso, la vulnerabilidad no se considera una opción. En cambio, se les enseña a "aguantarse", a superar el dolor, el miedo y el trauma. Con el tiempo, esta mentalidad construye un caparazón psicológico y emocional, que sirve para protegerlos en combate, pero que puede resultar una carga pesada una vez que abandonan el campo de batalla.

"Incluso años después de dejar el campo de batalla, cuando me paro frente a un espejo, soy incapaz de ver a la persona que solía ser... me pregunto por qué no puedo soltar la tensión, la inquietud, la pesada armadura que todavía se aferra a mí a pesar de los años transcurridos" (Cita de una conversación con un SEAL retirado de la Marina de los EE. UU.).

La naturaleza rigurosa del entrenamiento militar

El entrenamiento militar está diseñado para formar individuos altamente disciplinados y resilientes. Desde los primeros días del entrenamiento básico, los soldados son condicionados a reprimir sus emociones. Se les instruye a concentrarse en la misión en cuestión, dejando poco espacio para la reflexión personal o el procesamiento de las duras realidades que pueden enfrentar.

Esta mentalidad es necesaria para la supervivencia y la eficacia en el campo de batalla, donde tomar decisiones en una fracción de segundo puede significar la diferencia entre la vida y la muerte. En situaciones de combate, los soldados deben permanecer concentrados, imperturbables ante el miedo o la duda, e inmunes a toda muestra de debilidad. Su éxito depende no solo de sus propias acciones, sino también de su capacidad para funcionar sin problemas como parte de un equipo. En estos entornos de alta presión, la vida de cada soldado está entrelazada con la de quienes lo rodean, y deben confiar unos en otros implícitamente. El peso de esta responsabilidad (la presión de confiar y ser confiable) agrega una ulterior capa de intensidad emocional. La sensación de confianza mutua crea un vínculo que puede ser tan fuerte como el blindaje que usan, pero también agiganta el miedo y el trauma si algo sale mal.

La creación de la armadura emocional

Del mismo modo en que a los soldados se les enseña a confiar en sus cascos y armadura corporal, se les condiciona a confiar en su armadura emocional. Este escudo, aunque sirve para protegerlos en la batalla, crea un muro entre su humanidad y el caos que presencian. A medida que pasa el tiempo, la armadura emocional del soldado se arraiga más. Se les condiciona a contener las lágrimas, ignorar el dolor y seguir adelante incluso cuando su cuerpo y su mente claman por un respiro. En el calor de la batalla, este "aguantarse" se convierte en un mecanismo de supervivencia. Sin embargo, el costo de esta supresión emocional es profundo. Los sentimientos de dolor, trauma y miedo nunca se metabolizan ni se procesan. En cambio, se compartimentan y se almacenan en lo profundo del cuerpo, creando un reservorio emocional que puede permanecer latente hasta que sea desencadenado por eventos posteriores. El cuerpo lo recuerda todo: el miedo, la pérdida, la violencia. Pero no hay lugar para esto en la estructura rígida de la vida militar. Por lo tanto, esto se encierra, a menudo durante años, hasta que resurge de formas inesperadas.



Para muchos veteranos, estas emociones no procesadas se manifiestan en trastorno por estrés postraumático (TEPT), ansiedad, depresión o incluso dolencias físicas como dolor crónico, insomnio e hipervigilancia. Estas heridas ocultas no son solo psicológicas, sino también profundamente físicas. El cuerpo comunica el peso del trauma no abordado a través de síntomas como rigidez en los hombros, dolores de cabeza inexplicables y una sensación abrumadora de malestar. Estos son los signos de que las emociones han estado reprimidas durante demasiado tiempo.

Las secuelas de la armadura

Cuando los veteranos vuelven a la vida civil, la misma armadura que construyeron para protegerse en el campo de batalla se convierte en un obstáculo. El escudo emocional que los ayudó a sobrevivir a la guerra ahora les impide sanar. A menudo no pueden expresar su vulnerabilidad ni entablar conversaciones sobre su trauma, porque el entrenamiento que recibieron les enseñó que las emociones eran debilidades que se debían evitar, no explorar. Esta dificultad para expresar sus luchas internas se extiende a sus relaciones con la familia y los seres queridos. A los veteranos puede resultarles difícil conectar, no logran compartir sus experiencias o incluso entablar conversaciones cotidianas, sintiéndose alejados de quienes no han compartido experiencias similares. En cambio, a menudo encuentran consuelo al reunirse con otros veteranos que comprenden su experiencia. Con sus compañeros soldados, pueden estar más "a gusto", lo que les permite expresarse de una manera que los hace sentir más seguros, más familiares y menos

vulnerables. Estas conexiones brindan una sensación de camaradería y entendimiento mutuo que es más difícil de encontrar en la vida cotidiana.

El proceso de sanación emocional de los veteranos puede abordarse y, a menudo, contar con el apoyo de recursos de salud mental, como terapia para el trastorno de estrés postraumático y asesoramiento en salud mental para veteranos. Es en estos espacios, como los grupos de apoyo para veteranos, donde pueden comenzar a procesar su trauma y emprender el camino hacia la recuperación de su salud mental.

Liberándose de la armadura

La sanación para los veteranos a menudo requiere que se enfrenten a la misma armadura que construyeron para sobrevivir. Es un proceso lento y difícil. Para sanar verdaderamente, se les debe dar el espacio para expresar su dolor, para enfrentar las emociones que han encerrado durante tanto tiempo. Es un proceso de vulnerabilidad que se siente extraño y a veces aterrador, especialmente para alguien cuyo todo entrenamiento ha consistido en evitar esa vulnerabilidad.

Aunque la participación activa del paciente es esencial, ciertos aspectos de la curación pueden facilitarse mediante la asistencia "energética" del curandero y el poder inherente de las plantas. Esto incluye procesos como la purificación de toxinas mediante la ingestión de plantas con efectos eméticos (purga), la recuperación de recuerdos olvidados y la reconexión con los elementos positivos de la vida (fortalezas personales y recursos internos, entre otros). La medicina vegetal (como la ayahuasca, las plantas purgativas y la dieta de plantas maestras) son herramientas valiosas que actúan a nivel físico, emocional y espiritual. Al reconectarse con la sabiduría de las tradiciones indígenas, los veteranos pueden obtener acceso a profundas capacidades de autocuración que normalmente no se reconocen en las prácticas convencionales de salud mental.



Es importante reconocer que no todas las partes de este proceso de sanación son dolorosas; de hecho, también pueden brindar una profunda sensación de alivio.

La terapia para veteranos, que incluye el cuidado informado sobre el trauma y un apoyo especializado, desempeña un papel fundamental para ayudarlos a descubrir y procesar las heridas profundas que llevan. Prácticas como mindfulness para el trauma y el apoyo emocional los guían a través del difícil proceso de sanación. Este proceso terapéutico es clave para desarrollar resiliencia después del trauma, ofreciendo el apoyo psicológico necesario para una verdadera recuperación del estrés del combate.

En el Centro Takiwasi, comparamos este proceso de curación con el de pelar las capas de una cebolla: lento, gradual y, a menudo, acompañado de lágrimas. Cada capa de la armadura emocional que se desprende trae una mezcla de alivio y dolor, ya que los veteranos se enfrentan a las partes vulnerables y sensibles de sí mismos que han mantenido ocultas durante mucho tiempo. Es un viaje delicado y, a veces, doloroso, pero es necesario para descubrir la curación más profunda debajo de la superficie. La ayuda externa y espiritual está presente de forma continua en Takiwasi y contribuye en gran medida a facilitar ese proceso. También es importante comprender que no siempre es necesario revivir cada trauma de forma consciente para sanar. Nuestro objetivo general se centra en crear el espacio para metabolizar los sentimientos, los recuerdos y el dolor que a los veteranos nunca se les permitió enfrentar antes.

Una parte esencial de este viaje de sanación se refiere a la dimensión espiritual, que implica enfrentarse a profundas preguntas sobre el sentido de la vida. ¿Cuál ha sido el propósito de sus sacrificios en la guerra? ¿Cómo entienden ahora el ciclo de la vida y la muerte? Si estas intensas experiencias no se integran en un sentido más amplio de la vida, la verdadera sanación seguirá siendo esquiva.

Si bien un retiro de dos semanas en el que se utilicen plantas medicinales amazónicas puede proporcionar resultados muy positivos y transformadores, ofreciendo una oportunidad única de liberación emocional y autodescubrimiento, no es suficiente por sí solo para sanar las décadas de condicionamiento que han sufrido los veteranos. La verdadera sanación requiere un esfuerzo sostenido, apoyo, fe y paciencia. El viaje de sanación de la salud mental es un compromiso a largo plazo.

Conclusión

La armadura que llevan los veteranos militares es un símbolo de su fuerza, resiliencia y dedicación a su país. Es un testimonio de los sacrificios que han hecho en el cumplimiento del deber, pero también es una carga pesada. Para vivir una vida plena y saludable después de su servicio, los veteranos deben encontrar una manera de quitarse esa armadura, con delicadeza, cuidado y compasión. Solo entonces pueden comenzar el proceso de curación del trauma, aceptando la vulnerabilidad e integrando plenamente las experiencias que llevaron consigo durante tanto tiempo. El tratamiento del trastorno de estrés postraumático (TEPT) para veteranos y la creación de un sistema de apoyo entre veteranos son partes fundamentales de este viaje.

Los veteranos deben encontrar una manera de darle sentido a su sufrimiento, sus actos de heroísmo e incluso la sensación de duda que puedan tener sobre las verdaderas intenciones de las autoridades políticas o militares. Solo cuando logren esta comprensión podrá comenzar una genuina sanación.

Parte de esta sanación también implica crear una nueva familia, una que se extienda más allá de la "hermandad" del ejército. Un cónyuge, hijos y amigos cercanos pueden convertirse en la base de este nuevo sistema de apoyo, ofreciendo un espacio donde el amor, la confianza y la vulnerabilidad pueden reemplazar la armadura endurecida del pasado. Para muchos veteranos, es a través de estas relaciones que ellos encuentran la fuerza de voluntad y la fortaleza para sanar, aprender a aceptar un tipo diferente de responsabilidad y, finalmente, superar el trauma.

