

EL CONFLICTO EN CASA:

El soldado que sufre de TEPT



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

EL CONFLICTO EN CASA:

El soldado que sufre de TEPT

Este folleto está dedicado a quienes luchan con la crudeza de la guerra y a las familias que los apoyan en su camino. También se dirige a los pastores y capellanes que apuntan a la cruz y, sobre todo, a nuestro Cristo victorioso que ha destruido la muerte y lleva a su iglesia a la vida.



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES
www.paraelcamino.com

© 2020 CPTLN

Todos los derechos reservados.

A menos que se indique de otra manera,
las citas bíblicas han sido tomadas
de la Biblia Reina Valera Contemporánea,
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

¡Escucha esto!

Esto está dedicado a ti, compañero de servicio que proteges nuestra gran nación poniendo tu vida en juego sin siquiera dudar. ¡Gracias por tu servicio! Y también está dedicado a nuestras familias que sufren física, emocional y espiritualmente cuando estamos fuera sirviendo y cuando regresamos. Finalmente, está dedicado a Aquél que estuvo con nosotros en los momentos de peligro, miedo y soledad: nuestro Señor y Salvador Jesucristo, quien siempre nos ama, más allá de lo que pensemos y sintamos acerca de nosotros mismos.

Estamos juntos en esto. Mañana va a ser mejor. Tan seguro como que Dios te ama, puedes estar seguro que vas a superar a ese gorila de 300 libras llamado “Trastorno de Estrés Postraumático” (TEPT). El material en este folleto está dividido en tres secciones. La primera describe el trastorno de estrés postraumático a través de la historia de un militar que regresó de su servicio. La segunda parte contiene las herramientas para el TEPT. En esta sección se enumeran seis herramientas que son útiles para lidiar con el TEPT. En la sección final se ofrecen ideas para poner en práctica y lugares a donde recurrir para obtener ayuda.

Lo más probable es que en este momento estés sintiendo mucho dolor, culpa e incluso vergüenza. Parte del desafío es resolver todo eso. Pero, por más importantes que sean esas emociones, más importante aún es que sepas con absoluta certeza que, en Cristo Jesús, Dios te ama y desea darte esperanza y sanidad.

Sé que duele, pero también sé que tienes fuerzas y dones que Dios te ha dado. Gracias por agarrar este folleto. Tómame el tiempo necesario para leerlo. Antes de ir demasiado lejos, déjame llegar a un acuerdo contigo. Si en algún momento durante la lectura sientes que necesitas descansar y tomar un poco de aire, está bien que lo hagas. Lo que no está bien es si caes en un pozo depresivo o quieres lastimarte a ti o a otra persona. En ese caso, detente y busca ayuda.

¿Por qué tener fe en la lucha?

Cuando vamos a la guerra cargamos con todo lo necesario para ganar esa guerra. Así como los recursos de artillería, comunicación, medicina e inteligencia son necesarios para cualquier soldado, para la persona que lucha con una enfermedad difícil la fe es un componente fundamental e indispensable.

Todo soldado que lucha contra el TEPT debe recordar el acrónimo E-S-P-I-R-I-T-U-A-L:

- E** - No **estamos** solos.
- S** - Dios nos **sostiene** con su mano.
- P** - Tenemos **paz** porque Dios está "a cargo".
- I** - Él nos **inspira** a superar nuestra situación.
- R** - Nos **reconecta** con nuestros seres queridos.
- I** - Nos fortalece para **ir** en una dirección positiva.
- T** - Nos **transforma** por su amor.
- U** - Nos **unifica** en un cuerpo, una comunidad, la iglesia de Cristo.
- A** - Nos ayuda a **adaptarnos** a la nueva situación.
- L** - La **lucha** cambia: con la ayuda de Dios puedo _____.

Cuando al tratamiento médico le agregamos la fe, creamos una dinamita que conduce a la restauración y la curación.

¿Qué me está pasando?

En primer lugar, la mejor manera de lidiar con el TEPT es tratándolo abiertamente. No sirve andar dando vueltas en torno a la seriedad del TEPT. Si tienes síntomas similares a los que se muestran en la historia a continuación, ¡habla con un médico para obtener ayuda! Quizás tengas un simple problema de reajuste o una lesión física que se parece al TEPT. O quizás tengas una variedad de problemas de salud. Siéntate con un médico y habla sobre ello.

De regreso del servicio

Echa un vistazo a la siguiente historia y fíjate si te identificas con ella. Observa los pensamientos, sentimientos y acciones de alguien que estuvo en el frente de batalla. Lo que sigue son hechos reales contados por diferentes personas, puestos en una sola historia.

Has regresado a casa del área de operaciones de Irak y Afganistán. La ceremonia ha terminado. Han pasado entre tres y seis meses y estás empezando a acostumbrarte a la rutina de la vida. Sin embargo, hay un problema; algo no está bien. En parte son las terribles pesadillas con imágenes horribles de la batalla, de los amigos heridos y de los que han muerto. Decides ir al garaje y trabajar en el motor que querías reconstruir desde antes de ir a la guerra. El olor a diésel entra por tus fosas

nasales. Instantáneamente estás de vuelta en el lugar donde llegan los heridos y los muertos a causa de una explosión. ¡Es espeluznante! Ese incidente te recuerda la vez que viste a un mapache muerto en el camino y te desviaste rápidamente para evitarlo. También te recuerda el momento en que escuchaste el ruido del caño de escape de un camión volquete y te tiraste a tierra. Sientes como si estuvieras perdiendo el control.

En un intento por contener el torrente de emociones y dolor, intentas cualquier cosa. Cuando golpeas el metal, algunos de esos sentimientos desaparecen. Los videojuegos también te ayudan un poco. Pero el alcohol y las drogas son lo que mejor funciona. Tomas porque no puedes dormir. A los demás les dices que te ayuda, pero sabes que es mentira. Tener relaciones sexuales es demasiado “complicado”, así que llenas el vacío de la soledad con pornografía en Internet. Así es más fácil. En un intento por obtener ayuda decides ir a la iglesia; pero cuando miras a tu alrededor te pones ansioso por la seguridad. ¿Será que este lugar es realmente seguro? Tratas de escuchar cuando el pastor habla sobre el pecado y Dios, pero te distraes. Crees que no tiene ni idea de lo horrible que puede ser el pecado.

Tus amigos te invitan a salir y la idea te entusiasma, así es que vas con ellos. Pero de pronto las palmas de tus manos están sudorosas, te sientes estresado y no sabes por qué. Después de un corto tiempo inventas una excusa para irte. Tu familia y tus amigos están molestos contigo. Dicen que has cambiado. Quisieras contarles de los cuerpos tirados, de la muerte, la sangre, la basura, pero las historias son demasiado horribles. Las imágenes pueden

asustarlos y quizás dejen de amarte. Entonces te callas. Te encierras en ti mismo. No permites que los demás se te acerquen. Usas la ira, esa herramienta que aprendiste en la guerra, para hacer frente a lo que venga. Y sientes miedo de “perderte”.

¿Qué está pasando?

Primero que nada: está bien tener algunos baches en el camino mientras te vas adaptando a una vida normal, por lo que tener pesadillas, sobresaltos, revivir episodios del campo de batalla, sentirte desinflado y consumir alcohol en forma excesiva ocasionalmente, son todas cosas normales. El sexo puede parecerse vacío y los episodios de ira son esperables.

Pero esto es lo más importante a recordar: si todo esto continúa por más de tres meses, busca ayuda. El TEPT es una condición médica. **Así como no te curas por ti mismo si tienes cáncer o si te fracturas un brazo, tampoco te curas por ti mismo del TEPT.** Consigue la ayuda que necesitas. El Departamento de Veteranos tiene recursos para eso, al igual que Military Onesource. (Ver enlaces al final de este folleto.)

Si te han diagnosticado con el trastorno de estrés postraumático o estrés cerebral postraumático leve por lesión cerebral traumática, sigue las indicaciones de tu médico y coordinador de servicios. Hasta los pasos más simples pueden hacer una gran diferencia: toma los medicamentos y asiste a todas tus citas con ellos. Habla con tu médico. Cuéntale lo que estás pensando y sintiendo. Nadie puede leerle la mente.

De todos los tratamientos actuales para el TEPT, la fe y la esperanza en Dios son de vital importancia. Dios te ha dado herramientas increíbles para mejorar tu situación. Asegúrate de usarlas.

La caja de herramientas para el TEPT

*La primera herramienta es la **verdad**.* Esto es poderoso. Hasta los cristianos más firmes pasan por un período difícil cuando se ven expuestos a niveles de violencia espantosa. Nadie sale ileso. Es absolutamente normal tener períodos de reajuste, desarrollar estrés postraumático y, en algunos casos, TEPT. Que te quede claro: no eres débil. Esta no es una prueba de tu fuerza. Se trata de una exposición horrible al derramamiento de sangre y a la muerte donde la vista, el olfato, las creencias, los sentimientos y los pensamientos se llevan al máximo.

La basura de la guerra abruma la capacidad de una persona para enfrentarla. Permíteme decirlo de nuevo: nadie vuelve de la guerra sin verse afectado por su brutalidad y violencia. No es como si hubieras visto una película o jugado con tu videojuego favorito. Esto es algo terrible que afecta a todos. Hasta el asesino más duro va a sufrir trastornos espirituales y emocionales, tal como los que estás experimentando ahora. Aunque sientas ganas de desaparecer, no estás solo. Miles de personas buenas están pasando por el dolor de la guerra.

*La segunda herramienta es el **amor y poder de Dios**.* Esto es algo personal. Cristo murió por

ti. Jesús sabía el precio de nuestra libertad, y nuestra esperanza eterna fue pagada con su sangre, la cual derramó por ti y por todo el mundo. Él sacrificó su vida para que puedas tener vida. Su muerte le da sentido a tu vida. La resurrección de Cristo es como un puñetazo de Mike Tyson en la mandíbula de cristal de Satanás. El miedo a la muerte se ha ido. ¡Satanás ha sido derrotado! ¡Qué asombroso es el poder de la cruz!

¿Estás teniendo pensamientos y sentimientos que te lastiman? ¿A veces te golpean a todos a la vez: enojo, desconfianza, ira? Esto es normal. Los sentimientos fuertes son una forma de expresar el dolor y la desconfianza profundos y la guerra hace que salgan a relucir. Los afectos que damos por sentado parecen ser el mayor objetivo de nuestro ataque. El dolor puede girar en torno a la falta de confianza en Dios, la iglesia, nuestra familia, nuestras amistades o una combinación de estos. Tus sentimientos son tuyos. Son honestos y duelen. Pero dejemos las cosas claras: tu relación con Dios no está basada en tus sentimientos o emociones. Dios envió a Cristo Jesús a sufrir, morir y resucitar por tus pecados. Su deseo es devolvarte la vida.

*La tercera herramienta es el **perdón**.* Muchos sienten que han perdido el *derecho* a beber del pozo del perdón. Sus razones son fuertes: durante la guerra algunos mataron niños y otros vieron morir a sus amigos, mientras que ellos regresaron a casa sin un rasguño. *Eso duele mucho, especialmente luego de prometer cuidarse mutuamente.*

Las razones para ser botado fuera de la “isla del perdón” varían. Un sargento me dijo que

no merecía ser perdonado: luego de ver cómo un enemigo había colocado una bomba en la carretera, lo mató de un tiro a sangre fría. Otro soldado le disparó a un enemigo que estaba a punto de dispararle a su Comandante con un AK-47. Ese enemigo resultó ser apenas un niño. En medio de las lágrimas, dice que Dios no puede perdonar a alguien que mata niños.

Aquí está mi punto: muchos soldados cargan con la pena, la culpa y el dolor sin resolver de los sobrevivientes. Y esto no mejora con el paso del tiempo. Por más que se los trate de enterrar en lo más profundo de la memoria, el remordimiento y la profunda tristeza y angustia espiritual no van a desaparecer. La falta de perdón va matando lentamente: no con balas, sino con ira, culpa, alcohol, drogas y peleas con los seres queridos.

A decir verdad, nadie merece el perdón de un Dios perfecto, pero aquí están las buenas noticias. *El perdón no depende de ti*. El perdón depende de la actividad de Dios, y nos es dado libremente. En esto no podemos colaborar con Dios. Él demuestra su perdón al morir por nosotros cuando aún éramos sus enemigos. ¿Te diste cuenta? ¡Cuando todavía éramos sus enemigos!

La gran pregunta, entonces, es: ¿cómo me apropio de ese perdón? En primer lugar, ¡la palabra *perdón* es una palabra poderosa! Significa que, cuando perdonas, estás dispuesto a liberarte de la basura que te impide seguir adelante con la vida. En otras palabras, que puedes perdonar tu liberación, que puedes perdonar a tu Comandante, a tu Sargento, al enemigo que te obligaron a matar, a tu amigo que murió, a tu país que no puede entender la

guerra, a tu familia que te ama, y que puedes perdonarte *a ti mismo*.

Esto debería darte ánimo. Sea lo que sea que estés sintiendo, ¡la muerte de Jesús en la cruz se lo lleva! Tienes derecho a recibir el perdón completo. Ese dolor podrido y feo que sientes en tu vientre es puesto ahora sobre los hombros de Cristo. En el Hijo de Dios reside el poder de vencer cualquier cosa que la guerra pueda hacerle al alma. El perdón nos llega al escuchar sus palabras de paz y tomarlas en serio.

La cuarta herramienta es la oración. Dios quiere que hablemos con él. Cuando visité en el Hospital Militar a un soldado herido, me preguntó si podíamos hablar. Había perdido una pierna y estaba pasando un momento muy difícil debido a sus heridas físicas y espirituales. El futuro, la realidad de que algunos de sus amigos no iban a volver a casa, le pesaba mucho. La relación con su esposa iba a ser diferente. Le estaban sucediendo muchas cosas a la vez.

Así que hablamos y todo estuvo bien, hasta que de repente su voz se elevó, su rostro se puso rojo y sus ojos se llenaron de lágrimas. Me dijo que la noche anterior había tenido una larga conversación con Dios. Había gritado, protestado e insultado a Dios en casi todas las formas en que sabía hacerlo. Quizás te parezca que estaba siendo grosero con el Todopoderoso. ¡Pero no es así! En realidad, ese había sido el comienzo de su renacimiento. Ese soldado estaba comenzando una nueva vida. Estaba comenzando una nueva normalidad y una nueva relación con Dios. Entonces se calmó. Su cara roja como una remolacha volvió a la normalidad y las lágrimas dejaron de brotar de sus ojos inyectados en sangre. Entonces

dijo: "Así que Dios y yo ... estamos bien ahora". Esta es una forma de oración.

La oración puede tomar muchas formas. La mayoría de nosotros *hablamos* con Dios. Yo lo hago todo el tiempo. Pero también puedes intentar algo diferente. Por ejemplo, le puedes escribir una carta. Mejor aún, le puedes escribir una todos los días. No estoy bromeando. Mantén un registro diario de tareas o un diario de oración. No hay límite para lo que puedes decirle a Dios. Dile lo que te molesta; dile lo que te preocupa. Habla con él sobre tu familia, tu trabajo o tu falta de trabajo. No hace mucho, un veterinario me dijo que le gustaba escribirle a Dios porque nadie lo interrumpía. Pruébalo. Si escribes 15 minutos todos los días durante dos semanas, vas a tener muchas posibilidades de sentirte mejor. Otra forma de orar es dando gracias. Por más mal que te sientas, el obligarte a agradecerle a Dios aunque sea por una cosa buena puede ser lo que te devuelva al camino de la vida.

La oración silenciosa es útil. Prueba lo siguiente: lee el Salmo 4. Luego siéntate en un lugar tranquilo y reflexiona sobre su significado durante 15 minutos. Trata de no dormirte. Muchos soldados que tienen problemas para dormir se relajan tanto con la Palabra de Dios, que se duermen y pierden el poder de la oración silenciosa.

*La quinta herramienta es la **iglesia**.* La iglesia es una comunidad que edifica a las personas con creencias afines; es donde nos reunimos bajo el liderazgo de Cristo y donde escuchamos las verdades de Dios. No hay mejor lugar donde aferrarse a sus promesas de esperanza. La iglesia es donde te unes a otras personas

quienes, al igual que tú, están luchando con los desafíos de la vida.

La iglesia es mucho más que el edificio de ladrillos: es una comunidad que incluye tanto a creyentes vivos como a quienes han muerto en Cristo. Esta comunidad es importante cuando tienes problemas con el TEPT y cuando te resulta difícil sentir que perteneces. Cuando te sientes alejado de la manada, puedes tener la plena confianza que siempre eres bienvenido en el Cuerpo de Cristo. La iglesia está formada por un gran cuerpo de creyentes que se preocupan por ti. Nada puede detener a la iglesia.

La sexta herramienta es la Biblia. Dios es quien da vida a nuestra alma. Su aliento lo encontramos en sus promesas en las páginas de la Biblia. La Biblia es el libro que abre nuestros ojos y nos lleva a una relación profunda con Cristo. Fíjate cómo retrata la Biblia a los militares.

¡La persona con la fe más grande que Jesús encontró fue un soldado, un centurión romano (Mateo 8:10)! Utiliza esta *herramienta*, la Biblia, de manera diferente. Primero, aprende sobre las personas que pasaron por períodos malos en sus vidas. Segundo, fíjate cómo trata Dios con ellos. Tercero, identifícate con algún persona y pregúntate: “¿De qué manera soy/no soy como esa persona?” Esto te permitirá saber que la Biblia es real.

La Sagrada Escritura tiene muchos ejemplos de personas que pasan por momentos difíciles. Fíjate en el Antiguo Testamento.

- Job sufrió toda clase de desastres y Dios lo rescató (Job 42:12). Léelo por ti mismo.

- ¿Alguna vez has leído sobre el rey Saúl? No es una imagen bonita. Es un alma torturada que sufre ataques de ira, celos y hambre de respeto por parte de una figura paterna, Samuel. Triste e innecesariamente, el Rey Saúl, un guerrero una vez orgulloso, termina suicidándose (1 Samuel 31). El soldado Saúl se siente rechazado por no haber seguido el camino de Dios. ¿Has entendido?
- Si has pasado un minuto en uniforme militar o has estado en un tiroteo o en una emboscada, te hará bien pasar tiempo en la vida del Rey David. Él también es un soldado. David cometió serios errores, pero siempre amó a Dios. David se comunicó con Dios a través de la oración y la música (Salmos). Ahora que eres adulto, comienza con la historia de David y Goliat (1 Samuel 17). Tus experiencias como soldado te harán verla desde otra perspectiva.

A medida que leas tu Biblia, te encontrarás con muchos temas militares. Por ejemplo, en el Nuevo Testamento:

- Se nos dice que había soldados que escuchaban a Juan el Bautista.
- En los cuatro Evangelios (Mateo, Marcos, Lucas y Juan), se habla de centuriones y otros soldados.
- En el libro de los Hechos se nos da el nombre del comandante militar responsable de salvaguardar a Pablo.
- ¿Y quién puede olvidar el gran pasaje de Efesios 6 que habla de “la armadura de Dios”?

Explora tu Biblia y verás cuánto perteneces al Reino.

Pensamientos y recomendaciones

Gracias por leer este folleto sobre el TEPT. Su objetivo es fortalecerte e inspirarte para que te mantengas firme en la lucha. Como con todos los acontecimiento difíciles y desafiantes de la vida, a partir de ellos puedes crecer. Con la ayuda de un Dios grande y poderoso vas a perseverar y triunfar.

Sitios web

Operation Barnabas –

<http://lcms.org/ministry-to-the-armed-forces/operation-barnabas>

Este sitio de la Iglesia Luterana del Sínodo de Missouri es una red de cuidado para militares y sus familias.

Military Onesource –

www.militaryonesource.mil

Este sitio web está dedicado al personal militar, cónyuges y sus familias. Ofrece una amplia gama de asistencia y ayuda. Por teléfono, llamando al 800-342-9647.

Departamento de Asuntos de Veteranos de EE. UU. – www.va.gov

Este sitio web contiene todo tipo de ayuda, información y recursos útiles. Cada estado tiene una oficina local del Departamento de Asuntos de Veteranos. Para obtener ayuda, contacta a la correspondiente a tu estado.

Recuerda que no estás solo. Tu familia y tus seres queridos están preocupados por ti. Así que cuida a tu familia cuidándote a ti

mismo. Cuéntales a tus seres queridos cuando tengas un mal día y diles que no tiene nada que ver con ellos. Diles cuando tu TEPT te esté afectando, y pídeles lo que necesites de ellos. Tus seres queridos no pueden leerle la mente. No descuides a tus hijos. Los niños no son adultos pequeños. No saben lo que está pasando contigo. Todo lo que saben es que te aman y están muy orgullosos de ti. Los niños no entienden el dolor del TEPT.

Mientras estés en tratamiento, trata de no tomar decisiones drásticas o importantes. Recuerda que lleva tiempo encontrar el tratamiento adecuado y también lleva tiempo hasta que funcione. Roma no se construyó en un día. Tu TEPT no se va a controlar en un par de sesiones. Sé paciente contigo mismo y con los demás. Como militar has sido entrenado para aguantar. Deja que el tiempo sea un arma a tu favor para lograr una cura. Cuida bien tu cuerpo: controla el alcohol, come sano, haz ejercicio, ora con frecuencia y ama a quienes te aman. Recuerda siempre que Cristo es quien te sacará de este y cualquier otro desafío que enfrentes en tu vida.

Como le dice Pablo a Timoteo:

“Presenta la buena batalla de la fe, aférrate a la vida eterna, a la cual también fuiste llamado cuando hiciste la buena profesión delante de muchos testigos. Delante de Dios, que da vida a todas las cosas, y de Jesucristo, que dio testimonio de la buena profesión delante de Poncio Pilato, te mando que mantengas el mandamiento inmaculado e irreprochable hasta la aparición de nuestro Señor Jesucristo, la cual a su debido tiempo mostrará el bienaventurado y solo Soberano, Rey de reyes, y Señor de señores,

el único que es inmortal y que habita en luz inaccesible, a quien ningún hombre ha visto ni puede ver, al cual sea la honra y el imperio sempiterno. Amén” (1 Timoteo 6:12-16).

¡Gracias por tu servicio, y que Dios te bendiga!



CRISTO PARA TODAS
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios
o recibir información sobre otros materiales,
comunícate con nosotros a:

tel.: **1-800-972-5442**

e-mail: **camino@lhm.org**

web: **www.paraelcamino.com**

LHM
660 Mason Ridge Center Dr.
St. Louis, MO 63141-8557

Impreso en EE.UU.



El Trastorno de estrés postraumático (TEPT) no es algo de qué avergonzarse, pero sí es algo que debe tratarse. Este folleto le recuerda al lector que la lucha con el TEPT se puede ganar, pero solo cuando es enfrentada y peleada como si fuera una batalla.



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557
1-800-972-5442