

THE UNTOLD STORY OF CHILDREN
WHO GIVE A VOICE TO GENERATIONS

TRANSLATORS



GUÍA INFORMADA SOBRE TRAUMA

Orgullosamente presentado por **usbank**

LA HISTORIA AÚN NO CONTADA DE
LOS NIÑOS QUE DAN VOZ A UNA GENERACIÓN

TRADUCTORES

PROUDLY PRESENTED BY U.S. BANK

A DOCUMENTARY SHORT DIRECTED BY
RUDY VALDEZ

LOS SERVICIOS PUEDEN ESTAR DISPONIBLES SOLAMENTE EN INGLÉS.

TRANSLATORSFILM.COM

TRADUCTORESFILM.COM

UN ENFOQUE INFORMADO DEL TRAUMA PARA LA PROYECCIÓN FILMOGRÁFICA

POR EL REV. STORM SWAIN, PH.D.

Las proyecciones de películas documentales involucran los centros visuales, auditivos y emocionales del cerebro de todo el mundo y, como patrocinador de la proyección, es importante ser consciente de que es probable que el tema de un documental se relacione de algún modo con la experiencia vivida por las personas presentes en la sala. Un miembro de la audiencia experimenta tanto el **contexto** de la película como el **contexto** de una proyección filmográfica. Durante una Proyección Filmográfica, una persona que haya vivido experiencias traumatizantes puede verse desencadenada por el documental, y su cuerpo puede experimentar una respuesta de lucha, huida o congelamiento.

Cualquiera puede ser un superviviente de una experiencia traumática, y no la respuesta al trauma de todo el mundo es igual. El trauma no significa que alguien esté enfermo o sea débil; significa que alguien es tanto superviviente como vulnerable. Con las condiciones adecuadas, las experiencias traumáticas pueden abordarse, trabajarse, metabolizarse, curarse y ofrecer un impulso para el cambio social y el crecimiento personal.

Odyssey Impact ha preparado sugerencias para participar en su Proyección Filmográfica de "*Translators*" (Traductores) con un enfoque basado en el trauma. Al abordar cualquier filmación documental, necesitamos atender a los tres espacios siguientes:

1

El Espacio de Retención

El anfitrión debe fomentar la confianza y establecer la seguridad antes de una Proyección Filmográfica para crear un espacio lo más seguro posible para todos los miembros de la audiencia.

2

El Espacio de Sufrimiento

Los miembros del público que se identifiquen con los temas de la filmación pueden encontrarse lamentando nuevamente las pérdidas; para otros, para quienes el tema puede ser nuevo, la empatía con el sufrimiento ajeno puede fomentar la responsabilidad e inspirar la acción de nuevas maneras. Los patrocinadores necesitan estar abiertos a que los miembros de la audiencia experimenten la filmación de diferentes maneras.

3

El espacio transformador

Mediante la solidaridad y el debate, los anfitriones pueden patrocinar que su audiencia vuelva a conectar con la bondad ordinaria de la vida y la comunidad, a través de la compasión y la acción.

Las siguientes secciones ofrecen a los patrocinadores la oportunidad de pensar de forma crítica acerca de cómo pueden tratar de cultivar espacios que atiendan con compasión los traumas de los miembros de su audiencia.

1. EL ESPACIO DE RETENCIÓN

Las advertencias acerca del material traumático no son suficientes cuando el sujeto está en la sala. Al proyectar un documental de contenido emocionalmente provocativo, debemos ser conscientes de la probabilidad de que los miembros de la audiencia hayan experimentado o presenciado, o se hayan conectado con alguien, que haya vivido la situación o una similar a la que se proyecta. Esta realidad traumática necesita moldear nuestra concienciación, actitud y acciones antes, durante y después de una proyección filmográfica.

Como anfitriones, necesitamos atender al contexto de la proyección filmográfica para hacer de la experiencia del contenido algo que se pueda presenciar y procesar de forma que no resulte abrumadora. El Espacio de Retención es a la vez ambiental y relacional, lo que en un enfoque informado sobre el trauma trata de establecer un espacio seguro para reunirse, ver y discutir una filmación documental, de forma que pueda conducir a un crecimiento postraumático (pequeño o grande) en lugar de un volver a traumatizarse.

Un enfoque informado del trauma pretende fomentar, incluso antes del visionado de la filmación, un espacio de contención relacional que recuerde a las personas que no están aisladas, sino en comunidad, y que no pasa nada por ser vulnerable. Cultivar un espacio de retención informa a la audiencia de que existen otras personas de confianza y acciones intencionadas que pueden llevar a cabo para prevenir o hacer frente a sentirse abrumados.

Sabiendo que un documental implica a casi todas las áreas sensoriales del cerebro, es importante prestar atención a la experiencia sensorial que circunvecina a la filmación. Para las personas con antecedentes traumáticos, esto puede ser crucial para hacer de la proyección filmográfica un espacio seguro. Para proyecciones en entornos como instituciones educativas, organizaciones comunitarias o lugares de culto, esto significaría prestar atención a los asientos, la iluminación, el sonido, la entrada y la salida, las distracciones, los baños, los alimentos y las bebidas, etc.

El espacio debe estar preparado mucho antes de que lleguen los asistentes, y el equipo de proyección debe familiarizarse con el espacio y elaborar un plan antes de la proyección, que incluya decisiones como: qué luces apagar primero/último y cuáles mantener encendidas.

Lo ideal sería tener una proyección filmográfica en una sala que pueda oscurecerse pero con algo de luz visible para que las personas puedan orientarse cuando aparten la vista de la pantalla, y lo suficientemente segura como para poder abandonar la sala mientras se proyecta el documental. Lo ideal sería que la sala tuviera varias salidas, y que los asientos estuvieran colocados de forma que las personas pudieran elegir abandonar su ubicación sin llamar demasiado la atención.

Si es posible, debe existir un espacio adyacente a la sala donde se va a proyectar la filmación en el que las personas puedan estar sin salir, quizás con agua y comida, que ofrezca normalidad y agencia. También puede ser un buen espacio para mantener una conversación en silencio.

Es importante investigar los recursos locales adecuados para obtener apoyo, referencias y llamadas a la acción. Si van a existir presentadores externos, especialmente representantes para el apoyo, es fundamental que estas personas sean presentadas por personas de confianza locales. Esto contribuirá a ambientar o enmarcar el espacio antes de iniciar la proyección del documental.

THE HOLDING SPACE

Es importante enmarcar bien la proyección filmográfica, a través de:

1 Fomentar la confianza compartiendo la identidad y la identificación en contexto.

Por ejemplo:

“ Bienvenido a... [lugar]. Soy... [nombre y cargo]. Observaré, al echar un vistazo a la sala, que las salidas disponibles son... y en caso de emergencia las salidas son... [orientándose hacia el espacio físico]. Los baños están... y tenemos [bebidas/y alimentos adecuados (por ejemplo, no palomitas de maíz)] disponibles [en otro lugar]. Esta proyección filmográfica es de... [nombre de la filmación y breve descripción pública]. Está producida por/o se proyecta en colaboración con... [nombre de la organización, con breve contenido de la misión].”

Quienes enmarcan el espacio harían bien en hacer comentarios inclusivos y no cosificar a quienes tienen un historial traumático. Por ejemplo, "Aquellos de nosotros que..." en lugar de "Aquellos de ustedes que han experimentado...".

2 Establezca la seguridad ofreciendo un mapa que le indique a las personas lo que va a ocurrir y orientándolas en el contexto.

Por ejemplo:

“ Nuestro plan es... [proyección filmográfica, ofrecer espacio, panel/discusión/etc.]. Les incito a todos ustedes a que se cuiden, controlen su respuesta y, si se sienten abrumados, vuelvan a tomar tierra con los pies apoyados en el piso, miren a su alrededor y comprueben lo que les rodea, incluso detrás de ustedes. Puede que le resulte útil inspirar y espirar conscientemente, tres veces, asegurándose de espirar durante una cuenta más [ya que eso activa el sistema nervioso parasimpático].”

2. EL ESPACIO DEL SUFRIMIENTO

Un enfoque informado del trauma reconoce que muchas más personas son supervivientes de experiencias traumáticas de las que deben haber sido diagnosticadas de trastorno por estrés postraumático. Más allá de quienes han sufrido sucesos que podrían haberles causado la pérdida de la vida, lesiones graves o alguna forma de violencia sexual, muchos han sobrevivido a otros acontecimientos potencialmente traumatizantes, a experiencias infantiles adversas o a una serie de amenazas continuas que han desbordado sus recursos físicos, psicológicos, sociales y espirituales para hacer frente a dicha amenaza o evento.

Para las personas que no han tenido la ventaja de contar con el beneficio de otras personas de confianza con las que poder compartir, recordar y elaborar los pensamientos, sentimientos y reacciones asociados a la experiencia traumática, puede existir un mayor riesgo de que una imagen, un sonido u otra circunstancia de una filmación documental les provoque inconscientemente. Esto puede activar la experiencia traumática y correr el riesgo de volver a traumatizar a la persona. Incluso quienes han tenido el privilegio de trabajar con el trauma también pueden verse sorprendidos y desencadenados de forma inesperada.

Varias prácticas pueden mitigar el hecho de sufrir un desencadenamiento inesperado, y otras prácticas pueden ayudar cuando ocurre. De hecho, a varios supervivientes de traumas les resulta útil poder experimentar el sentimiento de solidaridad con quienes han sufrido circunstancias similares y no sólo "han vivido para contarlo", sino que han permitido que su historia sea un regalo de supervivencia para los demás. También puede resultarles útil enfrentarse a sus sentimientos en un espacio seguro, de forma gradual, sin sentirse abrumados.

Cultivar un espacio de sufrimiento en el que ver a los "*Translators*" (Traductores) puede verse favorecido por las diez sugerencias siguientes:

1 Una proyección filmográfica no es una terapia, por lo tanto, las prácticas en torno a una proyección deben ser adecuadas al contexto.

Independientemente de que la proyección filmográfica se realice en un salón de clases, un centro comunitario o un lugar de culto, cualquier intervención o práctica que se sugiera es mejor ofrecerla al grupo en general como información o capacitación, y no se debe obligar a nadie a participar, ni señalar a nadie para que revele cualquier historia traumática antes o después.

2 Una breve explicación de qué esperar por parte de una persona de confianza, o alguien que parezca de confianza, puede ayudar mucho a contrarrestar una respuesta inesperada e inconsciente.

La mejor forma de hacerlo es de una manera no ansiosa, en la que el presentador esté asentado o enraizado en su propio cuerpo, en contacto con sus emociones, y no transmita ansiedad a los espectadores.

3 Cuando se proyecten filmaciones documentales centradas en la violencia personal o comunitaria, es una buena práctica contar con una persona experimentada en recursos comunitarios de apoyo, como un clérigo local o un profesional de la salud mental, disponible para una conversación informal en caso de que alguien se sienta provocado inesperadamente por el contenido de la filmación.

Es de esperar que algunos miembros de un grupo decidan no ver una filmación que saben que puede desencadenar asociaciones traumáticas. A menudo, saber que tienen la opción de no quedarse, o que existe alguien con quien hablar si experimentan angustia, son otros factores que hacen que ver un documental resulte más seguro de lo que sería sin estas posibilidades. Aunque no se recurra a una persona de apoyo, eso no significa que su presencia no sea valiosa.

4 Muchas de las personas que ven un documental tendrán una fuerte reacción emocional, lo cual no es raro ni indeseable.

Sentirse provocado es una respuesta instintiva que puede preceder a la emoción cuando una persona percibe inconscientemente que está amenazada, tal vez del mismo modo que se encontró durante una experiencia traumática. Pueden reaccionar queriendo (o de hecho) huir, preparándose para luchar o paralizándose y sintiéndose incapaces de actuar. Todas estas son formas comunes en las que nuestro cuerpo se enfrenta instintivamente a la amenaza.

También es común el clamor por aquellos que podrían ofrecer protección, o un instinto que tiende la mano a quienes están a su cuidado (esta respuesta suele denominarse respuesta de "atender y hacerse amigo"). Lo más importante es que estas respuestas son más rápidas que el pensamiento, e incluso que las emociones, y por tanto no parecen necesariamente racionales o conectadas con la realidad presente. Estas respuestas adaptativas de supervivencia eran necesarias cuando las necesitaban, pero cuando permanecen, pueden llegar a ser emocionalmente desestabilizadoras y desmoralizadoras para el superviviente.

Muchas de las personas que experimentan "desencadenantes" de reactivaciones del trauma se vuelven bastante expertas en gestionarlos o predecirlos, y otras pueden no saber que están sufriendo. Si una persona se autor revela o sufre un desencadenamiento evidente por un contenido traumático, como ser incapaz de moverse después de una proyección filmográfica o en un grupo de debate, o abandona la sala durante la filmación, suele ser útil que una persona de apoyo se sienta o permanezca de pie cerca de ella, sin invadir su espacio personal íntimo (estableciendo la seguridad).

Mantenerse al mismo nivel o por debajo de esa persona, mantener un tono calmado, firme y no ansioso, y tomar tierra puede ser de ayuda. Sabiendo que una reacción traumática puede tanto preceder como interferir con el pensamiento, es útil presentarse o recordarles quién eres y cuál es tu papel, dónde estás (orientándoles en el presente) y qué piensas hacer (fomentando la confianza). Por ejemplo:

“ Hola [nombre]. Soy [mi nombre] de [organización], estoy aquí para la proyección filmográfica de [filmación,] aquí en [lugar.] Parece estar un poco abrumado, así que voy a sentarme aquí con usted un rato, si le parece bien, y seguir hablando un poco. No es necesario que responda, pero parece que está llevando la respiración agitada, y puede que le resulte útil tomar un gran respiro y soplar [modelar usted misma dicha respiración].”

5 Mantenga las intervenciones centradas en el aquí y ahora, afrontando y orientándose al presente en lugar de explorar el pasado.

No necesita saber qué desencadenó la reacción, y cualquier pregunta posterior debe ser abierta e invitadora. Por ejemplo:

“ ¿Quiere contarme lo que le pasa aquí?”

No pasa nada si no quieren hablar o no están preparados para hacerlo.

Las respuestas pueden ir desde recuerdos y otras formas de reexperimentación hasta la disociación, en la que la persona se siente aislada de las emociones, las sensaciones o incluso puede sentirse incorpórea. Puede ser útil, si es posible, evaluar si la persona está experimentando demasiado o muy poco. Si está junto a alguien cuyos recursos de afrontamiento están (temporalmente) desbordados, puede ser fácil que usted mismo se sienta ansioso.

6 Auto conectarse forma parte de estar al lado de alguien que necesita estar conectado.

Tanto si una persona siente mucho como si siente muy poco, es útil dirigir su concienciación acerca de su experiencia sensorial aquí y ahora. Por ejemplo:

“ Me pregunto si puede escuchar mi voz/sentir el asiento debajo de usted y a su espalda (orientándose). Probablemente le sería de asistencia abrir los ojos y notar que...". "Quizá le resulte útil flexionar los pies y empujarlos un poco contra el piso, para sentir el suelo sólido debajo de usted". "¿Qué tal si participamos en tres respiraciones profundas, y expulsamos algo del estrés (conexión)?"

Es importante que no dé por sentado que puede tocar a la otra persona, aunque su intención sea darle una mano de apoyo en la espalda o en el brazo. Usted no sabe cómo se conectó el tacto con la experiencia traumática y no sabe cómo se recibirá o interpretará el tacto.

7 Cuando alguien que ha tenido una experiencia traumática motriz sea capaz de hablar, siga afirmando su agencia y oriéntele a la realidad actual mediante preguntas que le ayuden a pasar de esa reacción instintiva, y de regular su experiencia emocional, a pensar en lo que viene a continuación. Por ejemplo:

“ ¿Sería útil que alguien le trajera un vaso de agua?" a "¿Qué necesita, aquí y ahora?"

8 No es apropiado que una persona sin capacitación profundice en el contenido de la experiencia traumática de alguien, ya que puede correr el riesgo de volver a traumatizarle.

Sin embargo, es posible que deseen compartir algo de su historia y que usted, respetuosamente, les escuche, sea testigo de ello y afirme su capacidad para afrontar la situación.

9 Cuando parece apropiado iniciar la orientación hacia "¿Qué sigue?", es útil evaluar los recursos en la vida de la persona para procesar su experiencia. For example:

“ ¿A quién tienes con quien puedas hablar de lo que ha pasado aquí?”

Si no es así, puede ser necesario remitir a la persona a un recurso local (profesional de la salud mental, clérigo de confianza y con experiencia, etc.).

10 Orientar a la persona para que se vaya es una forma útil de implicar su propia capacidad para cuidar de sí misma. For example:

“ ¿Qué hará hoy/esta noche cuando salga de aquí?. "¿Qué podría hacer para cuidarse?". "¿Qué necesita hacer para estar listo para irse?"

Alguna forma de cerrar la conversación es útil para ambos.

“ Confío en que hará lo que necesite para cuidarse. Toda mi fuerza para usted. Dejaré que se recupere antes de que se vaya. Adiós.”

3. EL ESPACIO DE TRANSFORMACIÓN

Cuando un documental está llegando a su fin, es una buena práctica entrar de forma más visible en el espacio de proyección, a un lado, quizá de pie, y ver los títulos de crédito uno mismo. Esto sigue llevando psicológicamente el espacio a los espectadores sin hacer una transición brusca.

Si puede, empiece primero a encender las luces lentamente detrás de los espectadores, en lugar de encenderlas todas al mismo tiempo y sobresaltar a aquellos que puedan estar aún inmersos en la experiencia del documental. Si debe encender las luces todas al mismo tiempo, avise verbalmente a las personas antes de hacerlo.

Al moverse hacia el lugar central para dirigirse a los espectadores, es útil participar en una gran inhalación y exhalación (o tres) antes de iniciar la plática. Esto comunica que se cuida y que se auto conecta en el momento. Reafirme el mapa de ruta o el plan de implicación que trazó al inicio de la película para recordar a las personas o informar a los que lleguen tarde. Reafirme la opción de quedarse o marcharse y la posibilidad de participar en una pausa antes de iniciar el debate.

Un enfoque informado del trauma para ver a los "*Translators*" (Traductores) busca llevar un espacio de Retención seguro con personas de confianza para facilitar el proceso, atender el sufrimiento que surge y descubrir la transformación vivificante en comunidad y conversación en un esfuerzo por fomentar la resiliencia en individuos y comunidades.

LECTURAS SUGERIDAS

- Doehring, C. (2015). *La práctica del cuidado pastoral: Un enfoque posmoderno* (Rev. ed.), Louisville: Westminster John Knox Press.
- Hermann, J. (2015). *Trauma y recuperación: Las secuelas de la violencia: del maltrato doméstico al terror político*. New York: Libros Básicos.
- Lartey E. Y. (2003). *En color vivo: Un enfoque intercultural de la atención y la consejería pastoral* (2ª ed.). Londres: Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Menakem, R. (2017). *Las manos de mi abuela: El trauma racializado y el camino para reparar nuestros corazones y cuerpos*. Las Vegas: CRP.
- Rambo, S. (2010). *Espíritu y trauma: Una teología del permanecer*. Louisville: Westminster John Knox Press.
- Swain, S. (2011). *Trauma y transformación en la zona cero: Una teología pastoral*. Minneapolis: Fortress Press.
- Taylor, S.E., Klein, L.C., Lewis, B.P., Gruenewald, T.L., Gurung, R.A., & Updegraff, J.A. (2000). Respuestas de bio comportamiento al estrés en las mujeres: Tender la mano, no luchar o huir. *Revisión Psicológica*, 107(3), 411-429. <https://doi.10.1037/0033-295x.107.3.411>
- Van der Kolk, B. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta: Cerebro, mente y cuerpo, en la curación del trauma*. Nueva York: Penguin.

GRACIAS

¡Gracias por proyectar la filmación
y participar en la campaña de impacto!

THE UNTOLD STORY OF CHILDREN
WHO GIVE A VOICE TO GENERATIONS

TRANSLATORS

GUÍA INFORMADA
SOBRE TRAUMA

odyssey-impact.org



@odysseyimpactnyc



@odysseyimpactny



/odysseyimpactnyc



/odyssey-impact

**ODYSSEY
IMPACT**