

Provisión de apoyo de capellanía a uniformadas que sufren herida moral

Dr. Daniel Roberts



RESUMEN

El artículo siguiente puede servir como una herramienta de aprendizaje para capellanes que se dedican a ofrecer consuelo a uniformadas que sufren herida moral. La herida moral se produce cuando una persona vive, participa en o es testigo de un evento traumático que transgrede sus creencias profundas acerca de la verdad, la justicia o la moralidad. Con un enfoque de género basado en los principios y la investigación feministas, el texto ofrece una lista de rasgos y aptitudes que posee un capellán eficaz, cinco principios de apoyo y recomendaciones para que los capellanes puedan aplicar esos conceptos en situaciones de consejería específicas. Los cinco principios de apoyo son: *establecer la confianza, estimular la narración de los hechos, mantener una actitud empática y calmada, escuchar los temas especiales y ofrecer perspectivas alternativas*. En conjunto, los principios ayudan a crear una atmósfera que permite que la uniformada reciba apoyo pastoral vitalizador. El artículo describe en detalle los cinco temas especiales de *privación de poderes, depresiones, culpa y vergüenza, pérdida de identidad y baja autoestima*, y explica de qué manera los capellanes pueden ofrecer perspectivas alternativas de manera que la mujer que busca consuelo pueda superar y recuperarse del evento traumático.

INTRODUCCIÓN

La herida moral es un problema de antigua data que se ha convertido en tema de trabajo de investigadores, capellanes y profesionales de salud mental. No existe una definición aceptada de manera universal. Shay señaló que existe herida moral cuando se produce una traición a lo que es correcto por parte de una persona en una posición de autoridad o por parte de uno mismo en situaciones de riesgo extremo.¹ Litz y otros definen la herida moral como “perpetrar, no ser capaz de prevenir o ser testigo de actos que transgreden las creencias y expectativas morales más profundas”.² Lo que los estudiosos de la herida moral suelen sostener es que esta herida es extremadamente perturbadora y puede alterar de manera considerable la forma de pensar sobre uno mismo, el mundo y las perspectivas que se tienen de la vida. Para efectos de este artículo, el enfoque del autor adhiere a la definición que ofrecen Litz y otros.

Los eventos con potencial de producir herida moral (EPHM) son incidentes puntuales o una serie de traumas que pueden producir angustia, culpa, vergüenza y otras emociones asociadas a la herida moral. Shay es el primero en conceptualizar el término de herida moral basándose en su trabajo con veteranos que regresaron de la Guerra de Vietnam.³ La teoría de Shay sobre la herida moral se basó en los traumas producidos en tiempos de guerra y, en su artículo de 2014, él repitió la historia de un francotirador del Cuerpo de Marines que mató a un combatiente enemigo mientras el terrorista utilizaba a un niño como escudo. Aunque el francotirador siguió las normas de combate y su obligación era matar al enemigo, ese soldado estadounidense se vio profundamente afectado por la muerte del niño debido a sus acciones.⁴

Las investigaciones posteriores han contribuido a ampliar el contexto de la herida moral. En un estudio realizado con 47 mujeres veteranas, las participantes identificaron casi una docena de temas cuando respondieron la pregunta “¿Qué evento produjo la herida moral?”⁵ Los eventos más comunes que produjeron una herida moral fueron la agresión sexual, el entorno de trabajo hostil, el acoso sexual y las represalias. Algunas mujeres que fueron agredidas sexualmente sufrieron una herida moral aún más profunda debido a la carencia de apoyo y de justicia por parte de su cadena jerárquica.

1 Jonathon Shay, “Moral Injury,” *Psychoanalytical Psychology* 31, no. 2 (2014): 182, doi: 10.1037/a0036090.

2 Brett T. Litz y otros, “Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy,” *Clinical Psychology Review* 29 (2009): 697, doi: 10.1016/j.cpr.2009.07.003.

3 Shay, “Moral Injury”, 182.

4 Shay, “Moral Injury”, 185-186.

5 Daniel L. Roberts y Joann Kovacich, “Women Veterans and the Question of Moral Injury: Initial Results,” en *Moral Injury Research, Discussions, and Support Methods: Volumen 1* (Robbins: Moral Injury Support Network for Servicewomen, Inc., 2022), 7.

Ninguna persona es igual a otra y cada una puede experimentar la herida moral de manera distinta dependiendo de su sexo, antecedentes familiares, culturales y religiosos, así como de muchos otros factores. Teniendo en cuenta estos aspectos, la investigación del autor se basa en la teoría feminista formulada por Hesse-Biber y Leavy: “Cuando documentamos las vidas, experiencias e inquietudes de las mujeres, revelando los estereotipos y sesgos de género, así como los conocimientos de subyugación de las mujeres, la investigación feminista pone en tela de juicio las estructuras básicas y las ideologías que oprimen a las mujeres”⁶

Las prácticas reveladas en las próximas páginas también se basan en un enfoque de género de la herida moral y en el apoyo de los capellanes. La propia posicionalidad del autor es la de un miembro masculino cisgénero, del Cuerpo de capellanía del ejército de Estados Unidos que se interesó profundamente en la investigación y la práctica feminista mientras estudiaba para obtener su doctorado. En el ámbito de la capellanía del ejército de Estados Unidos, cuyos miembros son, en más de un 90 %, hombres, el autor señaló que los capellanes a menudo no logran reconocer que la predominancia masculina del ejército no ofrece condiciones igualitarias a las mujeres. Por lo general, los capellanes masculinos tratan igual a todos los soldados, sin considerar que las diferencias de género pueden constituir un factor determinante.⁷

En este artículo, el autor abordará el problema la herida moral desde la perspectiva de las uniformadas y del apoyo de los capellanes. El propósito del artículo es ofrecer ideas y técnicas a los capellanes para brindar apoyo emocional y espiritual a mujeres soldados que pueden estar sufriendo herida moral. En primer lugar, el texto describe algunos rasgos de un capellán eficaz. Esta lista de atributos se basa en lo que las uniformadas afectadas, las capellanas y los capellanes han señalado como cualidades de ministros que proporcionan con eficacia apoyo emocional y espiritual a mujeres del ejército.

Después de establecer las características del capellán, el artículo describirá los principios de apoyo del autor. Estas pautas fueron formuladas con base en 20 años de experiencia en el Cuerpo de capellanía del ejército de Estados Unidos trabajando con uniformadas afectadas por herida moral y en la investigación de otros estudiosos del tema. Como parte de esta sección, el autor identificará cinco temas que suelen expresar las mujeres veteranas y ofrecerá recomendaciones de cómo los capellanes pueden ayudar a las mujeres afectadas a recuperarse de sus heridas.

6 Abigail Brooks y Sharlene Nagy Hesse-Biber, “An Invitation to Feminist Research,” en *Feminist Research Practice*, ed. Sharlene Nagy Hesse-Biber y Patricia Lina Leavy (Thousand Oaks: Sage Publications, 2007), 4.

7 Daniel L. Roberts y Joann Kovach, “Male Chaplains and Female Soldiers: Are There Gender and Denominational Differences in Military Pastoral Care,” *Journal of Pastoral Care & Counseling* 74, no. 2 (2020): 133-140.

INVESTIGACIÓN DE APOYO

En el ejército de Estados Unidos, los capellanes desempeñan gran variedad de funciones de apoyo religioso.

Como en el ejército existe pluralismo religioso, el Cuerpo de capellanía presta apoyo religioso a todos los Soldados, Familiares y Civiles autorizados por el Departamento de Defensa (DOD) de todos los credos. Los capellanes colaboran unos con otros, sin comprometer su tradición religiosa ni transgredir sus deberes eclesiásticos, para garantizar la provisión de oportunidades de apoyo religioso lo más integrales posibles en un entorno tan especial como el castrense.⁸

Este apoyo religioso se puede prestar de diversas maneras, como consejería pastoral, servicios de culto y programas de educación religiosa. Gran parte de la consejería que ofrecen los capellanes no está tan orientada hacia la religión como a ayudar a los soldados a superar sus problemas emocionales, interpersonales, laborales o financieros.⁹ Como la herida moral es un problema tanto espiritual como psicológico,¹⁰ los capellanes se encuentran en una buena posición para ayudar a los soldados que sufren herida moral.

Además de la investigación existente sobre herida moral, el autor ha basado su trabajo en tres proyectos que llevó a cabo con una investigadora. El primer estudio incluyó a 10 capellanas militares y a 11 uniformadas que resultaron afectadas durante despliegues en el extranjero. Mediante el uso del método Delphi cualitativo, el estudio permitió crear el Modelo de apoyo integral a mujeres soldados para brindar apoyo emocional y espiritual a mujeres que han sufrido daños.¹¹ La investigadora pidió a las uniformadas que contaran sus experiencias con los capellanes militares. Las capellanas ofrecieron recomendaciones de cómo los capellanes pueden brindar de manera más eficaz apoyo emocional y espiritual a uniformadas afectadas por heridas morales.

En un segundo estudio relacionado con el apoyo de los capellanes, el autor entrevistó a 15 capellanes militares y les preguntó cómo ofrecían apoyo pastoral a las uniformadas.¹²

8 *Army Chaplain Corps Activities*, Army Regulation 165-1 (Washington, D.C.: Departamento del Ejército, 2015), 1.

9 Daniel L. Roberts y Joann Kovacich, "Male Chaplains and Female Soldiers: Are There Gender and Denominational Differences in Military Pastoral Care," *Journal of Pastoral Care & Counseling* 74, no. 2 (2020): 133-140.

10 Harold G. Koenig, "Moral Injury: A Common and Often Neglected Syndrome Among Veterans Experiencing War Trauma," en *Select Proceedings from the 2020 Women Veterans Military Moral Injury Conferences* (Robbins: Moral Injury Support Network for Servicewomen, Inc., 2021), 1.

11 Daniel L. Roberts, Joann Kovacich, y Melvin J. Rivers, "The Comprehensive Female Soldier Support Model," *Journal of Health Care Chaplaincy* 24, no. 1 (April 2017): 1-19.

12 Daniel L. Roberts y Joann Kovacich, "Male Chaplains and Female Soldiers: Are There Gender and

Este estudio fue formulado para fines de seguimiento del primer proyecto con el propósito de obtener la perspectiva de un capellán de sexo masculino sobre el tema de prestar apoyo a uniformadas y determinar si existían diferencias confesionales en cómo los capellanes proporcionaban apoyo religioso. El autor utilizó un diseño de estudio de caso descriptivo. Ambos estudios se basaron en la teoría feminista.

El tercer proyecto sigue en curso, pero se publicó un artículo que incluye datos preliminares.¹³ El equipo de investigación entrevistó y realizó encuestas anónimas en línea a casi 50 veteranas de guerra que contaron que sufrieron herida moral durante su servicio en el ejército de Estados Unidos. Con un método de investigación cualitativa, el equipo está analizando la gran cantidad de datos para determinar la naturaleza de la herida moral en veteranas de guerra. El equipo del estudio, además de al autor, incluye a tres mujeres.

CÓMO IDENTIFICAR LA HERIDA MORAL EN LAS MUJERES

Existen algunas escalas de la herida moral disponibles para identificar si una persona puede haber experimentado esta herida. El Análisis breve de herida moral (BMIS, por sus siglas en inglés) y el Cuestionario de herida moral —Versión para el ejército, pueden ayudar a determinar si se produjo un evento con potencialidad de producir herida moral. El Formulario breve de la escala de síntomas de herida moral —Versión para el ejército (MISS-M-SF, por sus siglas en inglés) “se centra en la traición por parte de los superiores en los que la mujer confiaba, el sentimiento de culpa, de vergüenza y de haber transgredido los propios valores morales, problemas durante la vida cotidiana, el sentido y el propósito de la vida, el perdón y el sentimiento de fracaso personal”.¹⁴ Existen otras herramientas de evaluación y muchas de ellas se pueden conseguir gratis. El uso de mediciones como estas ofrece a los capellanes un medio para identificar si la herida moral puede ser motivo de preocupación en las mujeres a las que están tratando de ayudar.

Plantear preguntas es otra manera de identificar la herida moral en una persona que solicita apoyo. La mayoría de las personas no ha escuchado el término herida moral, pero puede identificarse con el concepto de moral o conflicto interno. Estas preguntas y otras similares pueden revelar la presencia de herida moral: “¿Esta experiencia transgrede tus creencias más profundas? ¿En qué medida esta transgresión está afectando tu estado emocional, mental o

Denominational Differences in Military Pastoral Care,” *Journal of Pastoral Care & Counseling* 74, no. 2 (2020): 133-140.

- 13 Daniel L. Roberts y Joann Kovachik, “Women Veterans and the Question of Moral Injury: Initial Results,” in *Moral Injury Research, Discussions, and Support Methods: Volumen 1* (Robbins: Moral Injury Support Network for Servicewomen, Inc., 2022), 7-14.
- 14 Harold G. Koenig, “Moral Injury: A Common and Often Neglected Syndrome Among Veterans Experiencing War Trauma,” en *Select Proceedings from the 2020 Women Veterans Military Moral Injury Conferences* (Robbins: Moral Injury Support Network for Servicewomen, Inc., 2021), 2-3.

espiritual actualmente?” Otros indicadores de la posible presencia de una herida moral son cuando la persona afectada expresa sentimientos de culpa, vergüenza, temor a no recibir el perdón de Dios o de otras personas y desesperanza.

RASGOS DEL CAPELLÁN

Los tres grupos de los primeros dos estudios identificados en la sección Investigación de apoyo anterior (mujeres soldados, capellanas y capellanes) proporcionaron datos sobre los rasgos y aptitudes que deben poseer los capellanes para ofrecer apoyo pastoral eficaz a las uniformadas. La Tabla 1 describe las características catalogadas en los dos estudios y los tipos de participante (capellán o mujer soldado afectada) que identificaron el atributo.

TABLA 1: RASGOS Y APTITUDES DE UN CAPELLÁN EFICAZ

Rasgo del capellán	Tipo de participante
Actitud cálida y comprensiva	Uniformada afectada
Hace sentir a la persona cómoda y segura	Uniformada afectada, capellana, capellán
Mantiene la calma mientras escucha el relato de las experiencias traumáticas de la mujer	Uniformada afectada
Es eficaz en ayudar a la mujer a superar el trauma	Uniformada afectada
Estableció relaciones positivas con todos los miembros de la unidad militar	Uniformada afectada, capellana
Está capacitado para ayudar a las mujeres que han sido víctimas de agresión sexual	Uniformada afectada
Se muestra dispuesto a defender a las uniformadas ante los comandantes	Uniformada afectada, capellana
Es consciente de sus fortalezas, debilidades, limitaciones y provocaciones personales	Uniformada afectada
Comprende que su rol es el de un asesor espiritual, no de un profesional de salud mental	Capellana, capellán

Es imparcial y logra establecer cosas en común con la mujer a la que presta apoyo	Capellana
Busca el desarrollo espiritual personal	Capellana
Conoce las señales y los síntomas de TEPT	Capellana
Es eficaz en ayudar a la mujer a encontrar respuestas por sí misma	Capellán

PRINCIPIOS DE APOYO ESPIRITUAL

La tabla identifica rasgos y actitudes generales de una buena capellanía, pero no describe medidas específicas que pueden tomar los capellanes para prestar apoyo. A raíz de la experiencia que el autor adquirió brindando asistencia espiritual a veteranas y mujeres soldados en servicio activo, pudo formular cinco principios de apoyo: establecer la confianza, estimular la narración de los hechos, mantener una actitud empática y calmada, escuchar los temas especiales y ofrecer perspectivas alternas. Para que un capellán pueda dilucidar el problema de la mujer que pide su apoyo, primero debe establecer un lazo de confianza con ella. La confianza se trata de encontrar cosas en común con la otra persona, establecer una relación libre de prejuicios, tratar con sumo respeto sus puntos de vista y guardar sus secretos.

Una mujer puede acudir a un capellán para obtener apoyo y estar lista para expresar inmediatamente el problema. En numerosos casos, si no la mayoría, la uniformada se muestra cautelosa y el capellán debe sonsacar con delicadeza el problema que ella enfrenta. Esto puede deberse a que la mujer fue referida al capellán por otra persona y el ministro y la mujer no se conocen de antes. En tales casos, el autor recomienda al capellán comenzar con una conversación relajada para estimular a la persona a hablar. Plantear las típicas preguntas triviales que uno hace cuando recién conoce a alguien, cómo dónde trabaja, de qué se trata su trabajo, dónde ha sido desplegada, etc., puede ayudar a establecer un lazo de confianza sin profundizar demasiado en temas sensibles hasta que la persona esté preparada. En algún punto, el capellán deberá determinar si la mujer está lista para hablar sobre su herida moral. Ella puede mencionar sus síntomas o bien, el capellán puede preguntarle qué puede hacer por ella.

Cuando la uniformada está lista para hablar de su problema, el segundo principio de estimular la narración de los hechos se convierte en la herramienta del capellán. Escuchar la historia de la persona afectada permite al capellán dilucidar pistas sobre el origen de la herida moral, los efectos que la persona está experimentando a raíz de ello y las actitudes y creencias de la

uniformada que podrían impedirle superar el trauma. Cuando la escucha, el capellán debe acallar todas sus opiniones sobre el actuar, las creencias y las experiencias de la uniformada veterana. Si una uniformada se siente juzgada de cualquier forma, es altamente probable que se cierre y el capellán pierda la oportunidad de ayudarla. La meta del principio es entender de manera cabal a la mujer; lo que ha vivido, cómo piensa, que es lo que en verdad la molesta. Para animar a una veterana a proporcionar detalles importantes, el capellán debe plantearle preguntas como “cuéntame más sobre eso. ¿Cómo te hizo sentir? ¿Qué hiciste después? ¿Cómo fue el apoyo que recibiste de tus superiores o tu comunidad durante ese período?”

Las uniformadas que padecen herida moral a menudo cuentan historias trágicas y horrorosas. La violación, el acoso sexual, las represalias, la traición y la humillación son experiencias de herida moral frecuentes entre mujeres del ejército.¹⁵ Para los capellanes de sexo masculino que nunca han escuchado historias detalladas de sobrevivientes, estas experiencias pueden resultarles difíciles de creer y dar lugar a rabia, tristeza, depresión o exclamaciones imprevistas. La primera vez que el autor escuchó a una uniformada veterana hablar sobre su aborto forzado, no pudo contenerse y exclamó “¡Dios mío!”. El problema con tales reacciones es que pueden hacer sentirse peor a la mujer si ella cree que el capellán también se traumatizará con su historia. Para mostrar empatía, los capellanes pueden responder en forma adecuada con frases como “Me imagino lo terrible que eso te hizo sentir” o “Me duele mucho el daño espantoso que te causó esa persona”, pero sin perder jamás la calma. En el estudio del autor con uniformadas afectadas por herida moral, las participantes expresaron que era importante que los capellanes conservaran la calma mientras las escuchaban narrar sus experiencias.¹⁶

Para desempeñar su función de manera eficaz, los capellanes no deben limitarse a escuchar las historias de las uniformadas. En el enfoque de su ministerio, el autor escucha los temas especiales que surgen de la narración de la veterana. En este artículo, el autor describirá los cinco temas principales: privación de poderes, depresiones, culpa y vergüenza, pérdida de identidad y baja autoestima. Para cada tema, el autor ofrece una perspectiva alterna de la narración de la mujer. Las perspectivas alternas son sugerencias de maneras nuevas en que las uniformadas pueden abordar la tragedia que experimentaron. En los párrafos siguientes, se proporcionan ejemplos de los temas especiales y algunas respuestas que pueden ofrecer los capellanes. Cabe señalar que, en lugar de indicar a la uniformada veterana cómo pensar de manera distinta, el autor a menudo plantea preguntas inductivas, de manera que la mujer

15 Daniel L. Roberts y Joann Kovacich, "Women Veterans and the Question of Moral Injury: Initial Results," en *Moral Injury Research, Discussions, and Support Methods: Volumen 1* (Robbins: Moral Injury Support Network for Servicewomen, Inc., 2022), 7-14.

16 Daniel L. Roberts, Joann Kovacich, y Melvin J. Rivers, "The Comprehensive Female Soldier Support Model," *Journal of Health Care Chaplaincy* 24, no. 1 (Abril de 2017): 1-19.

sienta que está tomando la decisión por sí misma. Este enfoque de inducción fue señalado en el estudio del autor con capellanes de sexo masculino.¹⁷

Privación de poderes

DisLa privación de poderes significa que la mujer siente que no hay nada que pueda hacer para modificar la situación. Por ejemplo, ella hizo algo por lo que no se puede perdonar. La acción que ejecutó la mujer quedó en el pasado, pero ella sigue castigándose en el presente. Como “lo hecho, hecho está” y es posible que no haya una manera directa de redimirse, ella experimenta impotencia. Además, puede creer que lo que hizo es tan despreciable, que no merece perdón. La uniformada veterana puede sentir que vive un quiebre con Dios y que Él la ha rechazado.

Estos sentimientos también se pueden hacer presentes cuando la uniformada ha vivido algo trágico, como una agresión sexual. La veterana también puede sentir que el sistema no la protege o no la protegió, que no se hizo justicia y que otras uniformadas seguirán siendo víctimas del mismo flagelo. Además, puede sentirse impotente para cambiar el sistema que no sirve a las personas como debería.

Tres ejemplos de temas de privación de poderes son la separación de Dios, la falta de perdón y la traición del sistema o la institución. En el primer ejemplo, la mujer puede creer que a Dios no le importa lo que a ella le pasó. Incluso es posible que pierda por completo la fe. Dios deja de ser una fuente de inspiración o fortaleza para ella. La falta de perdón significa que la uniformada veterana no puede dejar de sentir resentimiento hacia la persona que le hizo daño o no puede perdonarse por sus acciones pasadas. En el contexto de la agresión sexual, Smith y Freyd definieron la traición institucional como “el fracaso de la institución en prevenir la agresión sexual o responder de manera empática cuando se produce.”¹⁸ En el estudio del autor, las mujeres veteranas identificaron la traición institucional como una categoría de herida moral.¹⁹

Aconsejar a una persona que está perdiendo la fe o se siente traicionada por Dios puede ser difícil. Los capellanes no deben hablar por Dios ni negar que lo que sucedió a la mujer es algo

17 Daniel L. Roberts y Joann Kovacich, "Male Chaplains and Female Soldiers: Are There Gender and Denominational Differences in Military Pastoral Care," *Journal of Pastoral Care & Counseling* 74, no. 2 (2020): 133-140.

18 Carly Parnitzke Smith y Jennifer J. Freyd, "Dangerous Safe Havens: Institutional Betrayal Exacerbates Sexual Trauma," *Journal of Traumatic Stress* 26, no. 1 (Febrero de 2013): págs. 119-124, <https://doi.org/10.1002/pts.21778>

19 Daniel L. Roberts y Joann Kovacich, "Women Veterans and the Question of Moral Injury: Initial Results," en *Moral Injury Research, Discussions, and Support Methods: Volumen 1* (Robbins: Moral Injury Support Network for Servicewomen, Inc., 2022), 7-14.

trágico. Frases como “Todo pasa por algo” pueden parecer extremadamente descalificadoras de la experiencia de la veterana. Los ministros deben ser honestos con la persona y decir: “No puedo hablar por Dios ni negar que lo que te sucedió fue horrible. Si para ti Dios no es una fuente de ayuda o inspiración en este momento, no te preocupes. Busquemos una manera de ayudarte”. A continuación, el capellán puede ofrecer otros recursos, como libros laicos sobre el sufrimiento, la tragedia y la recuperación.

Para numerosos ministros, ayudar a una persona a perdonarse a sí misma o a los demás es una práctica común. Existen numerosos enfoques para lograrlo, como la oración, la mención de historias bíblicas sobre personas que fueron perdonadas después de cometer actos deleznable y la enseñanza del perdón desde la perspectiva de Dios. En este punto, los capellanes deberán actuar con cautela si la persona fue víctima u objeto de un acto de herida moral. Pedir a la víctima que perdone a su victimario puede ser una medida despreciativa e insensible. Lo que los ministros pueden hacer es describir cómo el perdón puede ayudar a purificar el alma de la mujer si ella abandona el resentimiento, preguntarle si está lista para embarcarse en el proceso y explicarle que el perdón absoluto requiere un trabajo personal que puede tomar años. Si la mujer no está preparada para siquiera considerar perdonar a su victimario, el capellán no debe presionarla para que lo haga.

Las formas en que las instituciones pueden hacer a los sobrevivientes sentirse empujados, impotentes e insignificantes incluyen políticas inflexibles y procesos extremadamente lentos. Una persona es incapaz de cambiar una institución o un sistema, pero existen muchas maneras de promover el cambio. Unirse a grupos de defensoría, establecer su propia organización sin fines de lucro o participar en iniciativas políticas son opciones que pueden ayudar a las veteranas a sentir que están utilizando sus propias experiencias para mejorar las vidas de otras mujeres al cambiar el sistema.²⁰

Depresiones

Las depresiones atrapan a la uniformada veterana y la obligan a revivir los sucesos trágicos una y otra vez, como si hubiesen sucedido ayer. Las depresiones también llevan a las veteranas a experimentar sentimientos que no desean pero que no pueden evitar. Por ejemplo, una mujer puede recordar todos los días la violación de la que fue víctima hace años. La vergüenza, la culpa, la impotencia y el sufrimiento son las envolturas de ese recuerdo. Ella no puede evitar sentir miedo, duerme mal por las noches con las luces encendidas y despierta a menudo para comprobar que las puertas y las ventanas están cerradas con seguro. En tales momentos, ella debe ser capaz de recuperar la sensación de seguridad y pensar en otra cosa.

20 A'mie M. Preston y otros, “Defeated No More: Meaning-Making After Military Sexual Trauma,” *Military Medicine* (2022): 5, <https://academic.oup.com/milmed/advance-article/doi/10.1093/milmed/usab528/6511404>.

Como parte del estudio que incluyó a casi 50 mujeres veteranas, el autor entrevistó y encuestó a las participantes sobre sus experiencias de herida moral.²¹ Una participante, Rene (no es su verdadero nombre), fue violada por su médico militar. Incluso después de años de terapia, un momento desencadenante podía hundirla en una depresión.

Terminé la terapia. Me dije que seguiría asistiendo a terapia. “Voy a mejorar”. Y, en 2012, salí. Era febrero de 2023 y estaba escuchando una noticia que mencionaba a las mujeres que abandonaban Irak y cómo algunas habían sido agredidas sexualmente por un médico militar; en ese momento, me derrumbé. Estallé en llanto. Desde entonces, padezco tinnitus. Estoy traumatizada. Ahora, puedo manejar mejor la ansiedad, pero el miedo permanece agazapado en mí para rebotar en cualquier momento. Ni siquiera sé cómo describirte mis síntomas corporales.

Dependiendo de la gravedad de la condición de la mujer, el tratamiento puede incluir psicoterapia y prescripción de fármacos. Los capellanes y los profesionales de salud mental además pueden enseñar numerosas técnicas para ayudar a las mujeres a reorientar el pensamiento en esas instancias de desesperación. Estos ejercicios incluyen prácticas de conciencia plena,²² meditación y técnicas de respiración,²³ recitación de mantras u oraciones y yoga.²⁴

Culpa y vergüenza

La mujer afectada por herida moral suele experimentar sentimientos de culpa y vergüenza.²⁵ Aunque ambas emociones a menudo se presentan juntas y están relacionadas, es importante diferenciarlas. La culpa es el sentimiento asociado a haber cometido un acto indebido o haberse abstenido de hacer algo que debió hacerse. Por otra parte, la vergüenza es el sentimiento de humillación resultante de una experiencia dolorosa o de haber cometido un acto abominable. Los veteranos que han asesinado en combate, cometido crímenes de guerra o fallaron para

21 Este estudio aún se encuentra en la fase de análisis. El autor publicó los hallazgos preliminares en 2022.

22 Kimberly A. Kick y Myrna McNitt, “Trauma, Spirituality, and Mindfulness: Finding Hope,” *Social Work and Christianity* 43, no. 3 (2016): págs. 97-108.

23 Raymond Monsour Scurfield, “Faith-Based and Secular Meditation: Everyday, Betrayal Trauma and Other Posttraumatic Applications for Personal Practice and with Clients,” en *Select Proceedings from the 2020 Women Veterans Military Moral Injury Conferences*, ed. Lindsey Moser y otros. (Moral Injury Support Network for Servicewomen, Inc., 2021), págs. 57-90.

24 Sy Atezaz Saeed, Karlene Cunningham, y Richard Bloch, “Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation,” *American Family Physician* 99, no. 10 (15 de mayo de 2019): págs. 621-622.

25 Sheila B. Frankfurt y otros, “Mechanisms of Moral Injury Following Military Sexual Trauma and Combat in Post-9/11 U.S. War Veterans,” *Frontiers in Psychiatry* 9, no. 520 (Noviembre de 2018): págs. 2 y 3.

impedir que se cometieran crímenes, se han sentido avergonzados.²⁶ Este sentimiento de culpa además conlleva la vergüenza de no haber actuado conforme con el propio estándar de conducta moral o no haber cumplido las normas de combate. En el trabajo del autor y en la investigación documentada, queda en evidencia que las sobrevivientes de agresiones sexuales con frecuencia sienten una vergüenza abrumadora por haber sido tratadas solo como un objeto sexual, pero muchas de ellas experimentan culpa porque creen que deberían haber tratado de parar lo que les estaba pasando.

Las nociones sobre el perdón analizadas en la sección sobre privación de poderes también se aplican en este caso. Además, sería conveniente estimular a la mujer afectada a recordar el momento en que se produjo el incidente. El propósito de esto es que ella pueda analizar el evento considerando el punto de vista que otra persona tiene del mismo. Si la veterana está atormentada por la culpa y la vergüenza porque cree que debería haber detenido la agresión, ayudarla a darse cuenta de que, en ese momento, ella estaba indefensa ante el ataque, puede aliviar parte de esa culpa. El impacto de la violación puede inmovilizar a las víctimas. Ser testigo de cuando una persona comete una atrocidad puede tener el mismo efecto. La presión de los pares puede ejercer un poder enorme. En el ejército, el rango impone su propia supremacía. Aunque se supone que es necesario proteger a los miembros del grupo militar para que no obedezcan una orden ilegítima, puede ser muy difícil mantener la postura moral en situaciones en que nadie protege ni defiende a la víctima de la influencia indebida de la cadena jerárquica. Todos estos factores pueden influir en que sea prácticamente imposible evitar o detener una experiencia que implica herida moral.

Un capellán puede sugerir a una mujer que se no sea tan autocrítica y trate de entender sus acciones. A veces, puede ser conveniente decir: "Si fuera yo quien vivió tu experiencia, ¿qué me dirías?" Con frecuencia, para las personas es más fácil manifestar benevolencia a otros que a sí mismas. Revertir los roles por un instante puede ayudar a la mujer afectada a ofrecer el perdón a sí misma como si se lo estuviese ofreciendo a otra persona. Incluso si una mujer afectada por herida moral es la perpetradora del acto, ese acto inmoral puntual no borra todo lo bueno que ella ha hecho en su vida. Para contrarrestar la culpa y la vergüenza, un capellán puede ayudar a la mujer afectada a identificar las diversas cualidades positivas que ella tiene en lugar de dejar que una tragedia prime en su razonamiento.

Pérdida de identidad

En el estudio del autor, las experiencias que producen herida moral suelen afectar el sentido de identidad de la mujer afectada por ellas.²⁷ Smallfield y Klumper descubrieron que el estrés

26 Ibíd.

27 Daniel L. Roberts y Joann Kovacich, "Women Veterans and the Question of Moral Injury: Initial Results," en *Moral Injury Research, Discussions, and Support Methods: Volumen 1* (Robbins: Moral

laboral puede producir cambios en la personalidad de los empleados.²⁸ Las mujeres que antes eran extrovertidas y dinámicas se convierten en alguien totalmente distinto después de sufrir una agresión sexual. Como sienten que su cuerpo fue percibido como objeto de deseo de un depredador sexual, estas mujeres procuran ocultar sus rasgos femeninos al cambiar su forma de vestir. Otras prefieren aislarse para evitar el contacto con otras personas siempre que sea posible. En el trabajo, permanecen en silencio, dejando de expresar sus opiniones por temor a atraer atención no deseada. Muchas de ellas dejan de mantener relaciones íntimas con otra persona.

Esta pérdida de identidad pone al perpetrador o a la experiencia de herida moral (EHM) en una posición de control sobre la vida de la mujer afectada. Los capellanes pueden ayudar a la mujer a recuperar cierto control sobre quién desea ser y cómo enfrenta su vida. En primer lugar, el ministro puede recordarle que la EHM es parte de su historia, pero no tiene por qué definir su forma de ser por el resto de su vida. Las mujeres pueden reinterpretar sus vivencias y elegir cómo responder a ellas de maneras distintas que en el pasado. Pueden usar la fijación de metas diarias, la medicación, las afirmaciones positivas y la lectura de libros de superación personal para mejorar sus actitudes, creencias y perspectivas. Para orientar a la mujer afectada, los capellanes pueden plantearle preguntas que la ayuden a reinterpretar lo sucedido, fijarse metas y elaborar planes de superación.

Baja autoestima

Ya sea que la mujer soldado sea la perpetradora o la víctima de una situación que causa herida moral, es frecuente que pierda en gran medida su autoestima. Las sobrevivientes a menudo sienten que han sido reducidas a algo menos que una persona, como un cuerpo, un objetivo, basura, etc. Las perpetradoras pueden sentir que lo que hicieron es tan terrible que ya no merecen considerarse personas o que ya no tienen salvación. Es posible que, además, deban sufrir la pérdida de su carrera, su familia, entre otras cosas. Es difícil luchar contra la baja autoestima, pues uno no puede otorgar valor a otra persona, sino que la persona debe reconocer por sí misma su valor. Por ejemplo, John puede decirle a Jill que la ama y que ella es valiosa, pero si Jill cree que no es digna de ser amada y es fea, entonces ella puede rechazar las palabras de afirmación de John por considerarlas falsas o un mero halago.

Lo bueno es que, al igual que la confianza, la autoestima se basa en un patrón de pensamiento, no en datos objetivos.²⁹ Los sentimientos negativos que conlleva la baja autoestima son

Injury Support Network for Servicewomen, Inc., 2022), 9.

28 Jarvis Smallfield y Donald H. Kluemper, "An Explanation of Personality Change in Organizational Science: Personality as an Outcome of Workplace Stress," *Journal of Management* 48, no. 4 (abril de 2022): pág. 853. DOI: 10.1177/0149206321998429.

29 Rabbi Zelig Pliskin, *Self-Confidence: Formulas, Stories, and Insights* (Shaar Press, 2012), pág. 16.

reales, pero los pensamientos que la generan pueden cambiar. Existen muchas cosas que los capellanes pueden hacer para ayudar a las uniformadas a aumentar su autovaloración, como conversar con ellas sobre la gracia y la misericordia divinas, ofrecerles los sacramentos de la confesión y la penitencia si se sienten culpables por los delitos cometidos, ofrecerles recursos de lectura y ayudarlas a elaborar planes diarios para adoptar nuevos hábitos de pensamiento sobre sí mismas.

Para la aplicación de todos los principios de apoyo descritos en esta sección, se requiere una medida considerable de paciencia y perseverancia por parte tanto de la mujer afectada como del capellán. Estos problemas no se pueden resolver de manera fácil ni rápida, pues la herida moral afecta lo más profundo del alma. Es mejor que los capellanes que no están dispuestos a sostener numerosas sesiones de consejería refieran a la mujer afectada a un capellán que sí pueda hacerlo. Para ayudar a la mayoría de las mujeres afectadas por herida moral, también es necesario aplicar un enfoque multidisciplinario que incluya a psicólogos, trabajadores sociales y otros profesionales.

CONCLUSIÓN

Dentro de la brevedad de este artículo, el autor proporcionó cierta información de antecedentes y datos de investigación sobre la herida moral y ofreció sugerencias prácticas de cómo los capellanes pueden ofrecer apoyo pastoral a mujeres soldados que sufren herida moral. Los capellanes pueden usar este comentario como punto de partida para los estudios más profundos que lleven a cabo sobre el tema. En aras de comprender la herida moral, los capellanes deben entender que, aunque el catálogo actual de investigación sobre herida moral se sigue ampliando, es necesario hacer mucho más, especialmente en lo que respecta al apoyo de capellanía. No solo existe carencia de investigación sobre el apoyo de los capellanes en situaciones de herida moral, sino que los estudios de herida moral centrados en el género son aún más escasos. A través de enfoques de investigación basados en la comunidad, los estudiosos, los capellanes y las mujeres veteranas pueden colaborar en estudios que permitan profundizar la comprensión de cómo la herida moral puede afectar a las uniformadas. Tales proyectos también pueden ayudar a identificar brechas en el apoyo y generar modelos nuevos de recuperación.