



Wembley luce estos días el gran lema galo: 'Libertad, igualdad y fraternidad'.

REUTERS

La noche de los homenajes a París

ALEMANIA podría lucir la camiseta francesa según se rumoreó ayer • “Nuestra mente está con las víctimas”

Víctor Romero • Madrid

La *Mannschaft*, rival de Francia el pasado viernes, no olvidó el horror provocado por las tres bombas que estallaron a las afueras de Saint-Denis. “Aún estoy sin habla”, dijo Schweinsteiger. De ahí que el otro gran homenaje a las 129 víctimas de París se vaya a vivir esta noche en Hanóver.

“Hemos preparado algo para los prolegómenos del encuentro”, reveló ayer Oliver Bierhoff. El secretismo del director deportivo de la Federación alemana disparó las especulaciones, que van desde entonar *La Marsellesa* hasta lucir la elástica de Francia en



Los jugadores de Inglaterra guardaron ayer un minuto de silencio.

REUTERS

señal de solidaridad. Joachim Löw quitó importancia al amistoso y a la histórica rivalidad que mantienen con Holanda: “Nuestros pensamientos están con los familiares de las víctimas. Este partido es un mensaje de libertad, democracia y solidaridad con nuestros amigos franceses”.

El seleccionador alemán pidió respeto a la afición —“no sería apropiado ver una fiesta en las gradas”, dijo— y apoyó la disputa de la Euro en Francia: “No tiene sentido que se juegue en otro país”. “Un atentado puede suceder en cualquier parte”, añadió Jérôme Boateng.

Danny Blind, su homólogo en Holanda, se congratuló por la disputa del partido: “Es bueno no ceder ante el terror. Lo más importante es seguir unidos”. La lucha contra el terror se verá respaldada en las gradas con la presencia de Angela Merkel, la canciller alemana, y varios integrantes de su Gobierno. “Nuestro mensaje es claro: no cambiaremos nuestra forma de vivir”, declaró Heiko Maas, Ministro de Justicia.

ENTRÉNATE PARA LA VIDA

Patricia **Ramírez**



Tragedias y estrés postraumático

Un estadio de fútbol o un evento deportivo importante son lugares estratégicos para cometer la barbarie. Ha ocurrido muchas veces a lo largo de la historia. Es imposible olvidar la tragedia vivida por el equipo Al Ahly de El Cairo, que por desgracia fue noticia en todo el mundo por lo ocurrido en Port Said en 2012, terror que se reeditó en las cercanías del Stade de France. El deporte aglutina a muchísimas personas y el eco que le proporciona los medios de comunicación le convierte en una diana muy atractiva para los desalmados.

Una tragedia de tal magnitud deja huella en quien la escucha, la ve, pero mucho más en quien la presencia a escasos metros. La intensidad de las emociones, la incertidumbre de cómo se desarrollarán las siguientes horas, la idea de si habrá terminado el atentado o si quedan otros ataques, poner a salvo a perso-

dir a ver a tu equipo, acudes pensando en la tragedia vivida o en que se repita.

El estrés postraumático se presenta con altos niveles de ansiedad, temor a todo lo que se relaciona con la experiencia, pesadillas, episodios de *flashback* en los que tienes la sensación de revivir el momento, se puede sentir desrealización —uno cree que no le ha sucedido—, irritabilidad, dificultad para concentrarse, hipervigilancia porque no te sientes tranquilo en ningún lugar y todo esto condiciona completamente tu vida.

El síndrome postraumático puede minimizarse con ayuda psicológica de forma inmediata, incluso antes de que se desencadene el trastorno. Si has estado expuesto a una experiencia en la que temiste por tu vida y crees experimentar estos síntomas, no te desanimes.

Existen técnicas y recursos que pueden ayudarte a que recuperes el equilibrio: entrenamiento en técnicas de relajación y respiración, rodearte de apoyo social, comunicar y hablar sobre lo ocurrido, expresar sentimientos y emociones, técnicas cognitivas que permiten reestructurar tus pensamientos y cuestionar hipótesis y creencias que se originan fruto del trauma...

No dejes que la experiencia traumática corte tu estilo de vida, tu libertad para acudir a disfrutar de tu equipo, ni vivir con un pánico que no tenías.

No dejes que una experiencia tan traumática corte tu estilo de vida

nas, saltar por encima de cadáveres y, sobre todo, la idea de haber estado en peligro de muerte, pueden generar pánico.

El estrés postraumático es una de las consecuencias. Ya nada vuelve a ser igual. Pierdes la inocencia, la frescura, la confianza en la humanidad, y en lugar de acu-

@Patri_Psicóloga

El portero del Ottawa Fury luce un cartel de paz en la NASL.



AFP