

Traumas ocultos

Pocas personas reconocen tener un trauma porque creen que solo se produce luego de atravesar por una situación de violencia. Pero la gama de traumas es más amplia. Entérese.

"Trauma es un hecho de la vida, sin embargo no tiene que ser una cadena de perpetuidad". P. Levine

Por: Martha Escamilla Rocha.

Psicóloga Javeriana, hipnoterapeuta. Especialista en trauma, fobias, compulsiones, y "enhanced performance".

me_trauma@yahoo.com o cel: 311 514 7865

El trauma siempre ha existido, todos de una u otra manera hemos tenido experiencias traumáticas, desafortunadamente no siempre hay conciencia del gran impacto y las consecuencias que este tiene en las personas, la familias y la sociedades. En muchos casos de la depresión, ansiedad y síntomas psicósomáticos hay un trauma no resuelto.

El trauma afecta a las sociedades de diferentes maneras, por ejemplo cuando ocurre un desastre natural la comunidad se une, las personas se ayudan y apoyan entre si, por el contrario cuando hay guerras, violencia, la comunidad tiende a dividirse por que la atención va a buscar el culpable y a juzgarlo. La raíz de la violencia y la guerra, puede ser atribuida en gran parte a experiencias traumáticas que hemos tenido y al gran estrés en que vivimos.

¿Por qué se produce un trauma?

Cuando nos enfrentamos a lo que percibimos como ineludible o como una amenaza abrumadora para nuestra vida, instintivamente nos preparamos para luchar o huir, si por alguna razón, no podemos ejecutar ninguna de estas respuestas por que ponemos en peligro nuestra vida, el cerebro, pasa por alto nuestros impulsos e instintos, llevándonos a la inmovilización- congelación, es esta congelación, la que produce los síntomas.

Los síntomas vienen, ya que el cuerpo al no poder llevar a cabo su respuesta instintiva de luchar o escapar a lo que percibe como amenazante e ineludible, deja estancada en el cuerpo la energía y sustancias químicas que genera, esto es lo que produce el trauma y lo que generara una serie de síntomas.

¿Qué eventos pueden producir un trauma?

Las causas del trauma son muy amplias, incluyen desde traumas de gestación o nacimiento hasta desastres naturales, terremotos, incendios, pasando por ataques o actos de violencia, secuestros, asaltos terroristas, homicidios, maltratos psico-emocionales, físicos, sexuales, accidentes, caídas, enfermedades graves o crónicas, pérdida súbita de una persona amada, cirugías y otros procedimientos médicos u odontológicos agresivos y necesarios, y también niveles elevados de estrés durante periodos prolongados. Igualmente puede haber trauma en personas que están expuestas a continuas presiones ambientales, sociales o económicas como inmigrantes, refugiados políticos o quienes han tenido pérdidas o quiebras

económicas entre otras.

Los efectos del trauma, son tan fuertes que afectan al cuerpo de diferentes maneras:

- # **Físicamente:** Sensaciones de dolor persistente en el cuerpo, fatiga crónica, dolor en el pecho o espalda, tensión muscular, fibromialgia, migrañas, náuseas, gastritis, úlcera, hiperexcitación, hipervigilancia, intrusión de imágenes del trauma, pesadillas, repuestas de sobresalto exageradas, ataques de pánico, hipersensibilidad al sonido, olor y tacto.
- # **Emocionalmente:** Cambios de temperamentos bruscos, capacidad reducida de manejar estrés, dificultad de relacionarse con otros, aislamiento, llanto frecuente, reacciones emocionales exageradas que no puede controlar. Dificultad para controlar el temor o terror aun después del evento. Sentimientos de desesperanza, impotencia, desespero, depresión, pierde interés por la familia trabajo y otras cosas que antes le causaban placer.
- # **Mentalmente:** Paranoia, pensamientos obsesivos y compulsivos, confusión, dificultad de concentración, poca tolerancia a las diferencias.

Hay personas que se afectan más que otras luego de un trauma, esto es por la duración y severidad del evento traumático, existencia de traumas anteriores y de la ayuda, apoyo emocional y social que tuvo la persona después del trauma.

La persona que experimenta estos u otros síntomas, que los demás poco entienden, puede pensar que está loca. No está loca, existe una explicación para todo lo que le está ocurriendo. Con el trauma la mente se altera significativamente y esta es parte de la razón por la que se siente así. Pero la persona no ha sufrido daños irreversibles en su mente y le es posible disminuir e incluso eliminar los síntomas.

Si le han dicho, luego de haber sufrido un trauma, que estos duran toda la vida o que va tener que tomar tal o cual medicina para siempre, que los síntomas que presenta son psicológicos o que tiene que darle tiempo al tiempo o que todo lo que siente solo proviene de su imaginación o que lo suyo es solo cuestión de fuerza de voluntad, que hay que aprender a olvidar, que los síntomas solo se pueden disminuir, que tiene que aprender a vivir con ellos y que los traumas no se pueden curar, NO ES CIERTO.

Todos estamos en capacidad de sanar las heridas más inherentes.