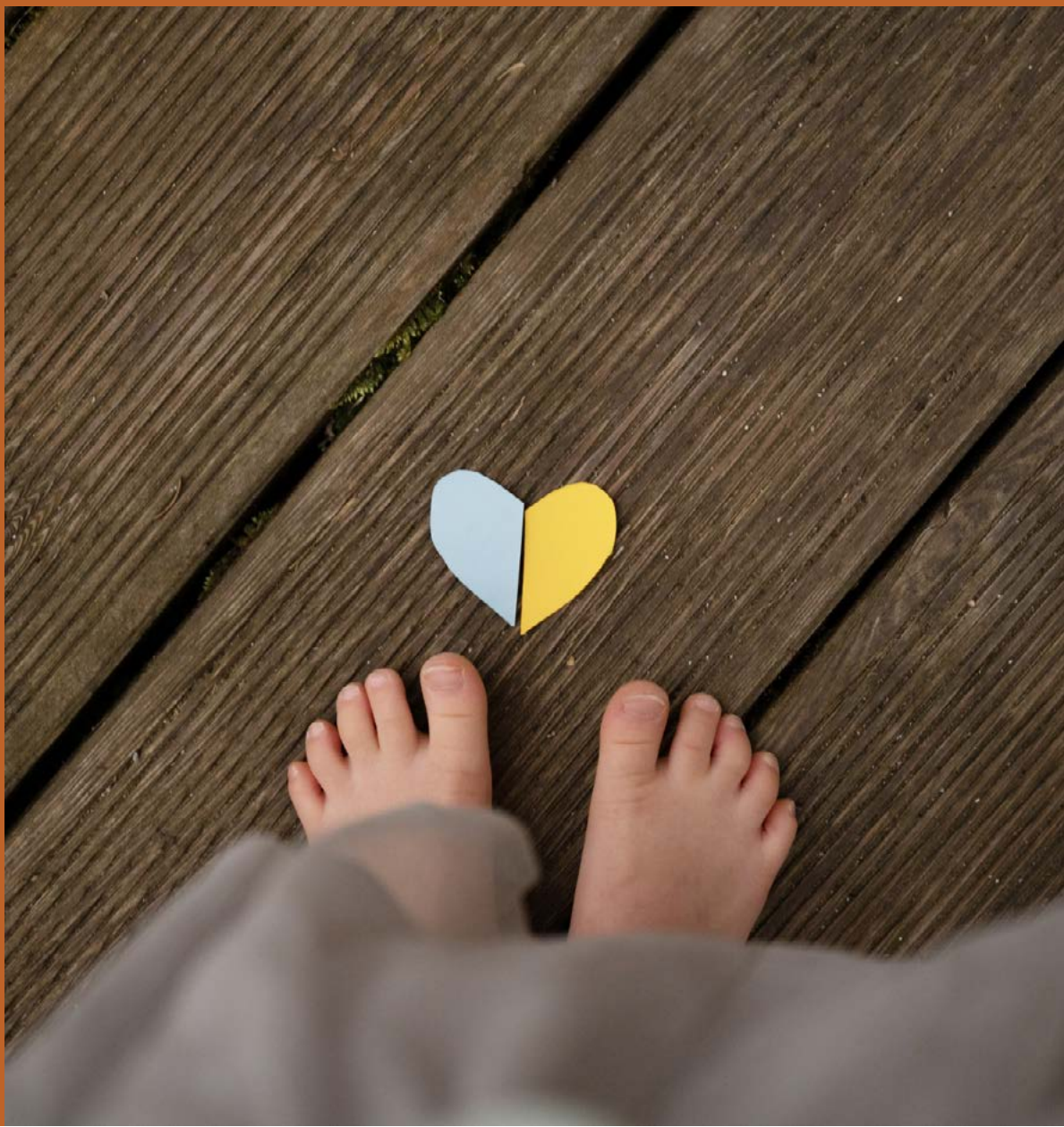


Red Transpersonal

“El trauma: una profunda herida en el corazón.”



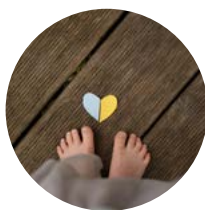
Quien ha sufrido un trauma es un ser humano con heridas más o menos graves en su corazón, no un ser patológico sin solución.

La palabra *trauma* tiene su origen en el término griego τραῦμα, “*traûma*”, que significa ruptura o herida. Y es que, como afirma Martin Buber, *el trauma es una herida en el orden del ser* que deja como secuela una ruptura interior que duele en lo más profundo del corazón.

En el año 1919, el psicólogo francés Pierre Janet estableció una primera definición de trauma: “El trauma es el resultado de la exposición a un acontecimiento estresante inevitable que sobrepasa los mecanismos de manejo de la persona”.

La cuestión más relevante no es qué ocurrió, sino qué le pasó a la persona inmediatamente después del suceso: ¿Hubo alguien que la protegiera, consolara, cuidara, tranquilizara, escuchara y tomara en serio? ¿O bien tuvo solo soledad, desvalimiento, silencio e incomprensión? La ausencia de una respuesta empática y adecuada tiene como consecuencia que la experiencia traumática empeore, se escinda de la conciencia y no pueda ser integrada.

Cuando no es posible luchar ni huir, o bien la persona carece de los recursos para liberar el estrés acumulado, no queda otro remedio que relegar las sensaciones insoportables al inconsciente, quedando estas alojadas como “fragmentos” encapsulados en el psicocuerpo.



Tipos de Trauma:

- ***Trauma con “T mayúscula” o shock traumático*** se refiere a un suceso grave, doloroso y desbordante que bien puede ser dominado como un “tsunami emocional”: atentado, robo con violencia, accidente de coche, abuso o violación, etc.

- ***Trauma con “t minúscula”*** se refiere a un suceso perturbador repetido a lo largo del tiempo cual “gota a gota”. En ocasiones, este tipo de acontecimientos son denominados “traumas silenciosos”, por no ser visibles. No son tan sencillos de reconocer ni tan aceptados socialmente como puedan serlo, en general, los “traumas T”.

