

Red Transpersonal

“El trauma: una profunda herida en el corazón”





“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. Por mucho que se proteja o aísle una persona, lo que necesita es, como todo ser humano, **comprensión y compasión**, así como poder darle un sentido a lo vivido.

La palabra *trauma* tiene su origen en el término griego *τραῦμα*, “*traúlma*”, 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. Cuando las personas se sienten demasiado desbordadas por sus emociones, los recuerdos no pueden transformarse en experiencias narrativas neutras. Entonces, el terror se convierte en una fobia a la memoria, que impide la integración del acontecimiento traumático y fragmenta los recuerdos, apartándolos de la consciencia ordinaria y dejándolos organizados en percepciones visuales, preocupaciones somáticas y reacciones conductuales”*.

El médico y psicólogo especialista en tratamiento del trauma Peter Levine define trauma como **la pérdida de la conexión con nosotros mismos, con nuestro cuerpo, con nuestras familias, con otras personas y con el mundo que nos rodea**.



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

Tal pérdida de conexión conduce a un **vivirse escindido o fragmentado**, como si uno se hallara en un enrevesado laberinto en el que no logra ver la totalidad de su ser, sino tan solo las amenazantes sombras de las criaturas ocultas que lo habitan. Esas criaturas son, en realidad, fragmentos de uno mismo que quedaron soterrados y atrapados en algún lejano lugar del pasado, y que ahora no se logran reunir ni reintegrar.

Las historias traumáticas son un mundo interno de sentimientos e imágenes congeladas que nos hacen permanecer clavados en el pasado. Conseguir amorosamente que nuestros recuerdos traumáticos se fundan, nos hace más libres para el presente; así, podemos salir del enredo y vivir con más presencia. La presencia equivale al hilo de Ariadna que nos saca del laberinto de los recuerdos. Lo más importante para conseguir la paz con el pasado y salvarnos a nosotros mismos de la situación de antaño, es llevarnos en el corazón al presente. Hay que mirar a la cara al pasado, exponerse a él con los ojos abiertos y con el corazón dispuesto a sentir, hasta que éste pueda ser aceptado tal y como fue. Solo de esta manera se termina realmente y uno queda libre para el presente con plena vitalidad. Si el terapeuta soporta la incertidumbre y está simplemente presente en el contacto con su cliente, entonces estará abierto a acompañarle en su viaje al interior de la realidad y va a aprender más de él que lo que la literatura especializada haya podido pronosticar. Peter Bourquin



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

Para comprender el núcleo del trauma, 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. Al mismo tiempo, la persona pierde en parte la capacidad de confiar en otros y de involucrarse en el mundo.

Sintomatología y mecanismos de supervivencia

Ante una situación de peligro, nuestro organismo responde activando una de estas tres respuestas de supervivencia para hacer frente a la amenaza:

- **Lucha:** nuestra fisiología se activa para un ataque inminente.
- **Huida:** nuestra fisiología se activa para escapar del elemento amenazador.
- **Reflejo de muerte fingida, parálisis, congelamiento o disociación:** nuestra fisiológica se “apaga”; la activación física y los sentimientos desbordantes se hacen imperceptibles. Posteriormente, el estrés acumulado debido a la experiencia amenazante se escinde y disocia.



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

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.

El psiquiatra americano Bessel Van der Kolk, pionero en el estudio y tratamiento del estrés postraumático, explica que *la disociación es una de las principales características del trauma: el suceso desbordante es diseccionado, de forma que las emociones, imágenes, pensamientos y sensaciones corporales relacionados con el trauma adquieren, cada uno por su parte, vida propia. Los fragmentos sensoriales de recuerdos se filtran en el momento presente para volver a ser literalmente vividos. Mientras no se haya disuelto el trauma, las hormonas del estrés que produce el cuerpo para la autodefensa permanecen activas y las reacciones emocionales de la situación traumática original se repiten una y otra vez.*

Tipos de trauma

Tengamos en cuenta que el hecho de hablar de “tipos de trauma” no deja de ser una mera clasificación y que, además, en función del especialista esta clasificación puede variar. En realidad, cualquier suceso de la vida que no pueda ser “metabolizado” en el momento en el que es vivido, es *potencialmente traumatizante*. No es recomendable, por tanto, basarse en una única categorización, si bien es conveniente tener una idea acerca de las raíces de la vivencia traumática.

Una primera categorización consiste en diferenciar entre **trauma con “T mayúscula”** y **trauma con “t minúscula”**:



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

***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”. Este tipo de acontecimientos dolorosos “invisibles” hacen mella en los propios recursos y autopercepción, dejando a la persona en un estado de indefensión, desesperanza y dolor interno: pérdidas repetidas, situaciones de humillación, maltrato psicológico, negligencia, abandono, etc.





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

Una persona lucha por ocultar con vergüenza el hecho de que no ha sido querido y que no tiene una relación empática consigo misma. Hace como si no supiera nada sobre la historia de su infancia o la embellece en exceso.

En el transcurso de su vida, se pierde cada vez más en lo externo, puesto que la idea de disponer de una identidad propia es experimentada como una amenaza. El querer ser algo propio provocó, en su momento, aún más ira y agresión por parte del perpetrador; uno aprende que “es mejor no ser”.

Así, las estrategias de supervivencia pueden consistir en dejar por completo de lado las partes sanas del propio yo, como si fuera algo que no pertenece a uno mismo. Uno se identifica con el perpetrador, y de esta forma percibe lo suyo —lo que es íntimo y propio— como un ente extraño al que, por otra parte, traiciona continuamente.

Franz Ruppert

