



UNA BREVE INTRODUCCIÓN AL TRAUMA Y LOS FACTORES DETONANTES

¿QUÉ ES EL TRAUMA?

“Trauma” se refiere a las experiencias que se sienten amenazantes o completamente abrumadoras. Pueden ser eventos repentinos o incidentes continuos que hacen que una persona sienta que su integridad física o su cordura están bajo amenaza. Ejemplos de incidentes traumáticos incluyen: accidentes automovilísticos, negligencia, abuso emocional, físico y/o sexual, además de agresiones sexuales o físicas. El trauma “no es un trastorno, sino una reacción a un tipo de herida. Es una reacción a incidentes y situaciones profundamente perjudiciales en el mundo real. El trauma es una respuesta concreta física, cognitiva, afectiva y espiritual de parte de personas y comunidades (Burstow, 2003)”. El trauma es subjetivo y particular a la experiencia que tiene una persona de un incidente o condiciones duraderas en el tiempo.

Por ejemplo, dos personas pueden tener un accidente automovilístico en el mismo carro y a una le puede parecer traumático y a la otra no.

La naturaleza abrumadora del trauma significa que las acciones de los sobrevivientes de trauma no siempre parecen lógicas a otras personas. Este recurso acerca del trauma es para que tengas una mejor comprensión de cómo

Este recurso no está diseñado para que lo usen los sobrevivientes; más bien, su objetivo es ayudar a los intercesores a desarrollar sus habilidades en torno al apoyo a los sobrevivientes. Al reflexionar con esta información, verás cómo se va incorporando a tu práctica de intercesoría.

el trauma de la violencia sexual en la infancia afecta a los sobrevivientes hasta en la edad adulta.

Este recurso no abordará los diagnósticos formales de trastorno de estrés post traumático (PTSD, por sus siglas en inglés), trastorno de estrés post traumático complejo (C-PTSD, por sus siglas en inglés) ni ningún otro diagnóstico psicológico, porque los intercesores no diagnostican a las personas. El papel de los intercesores es brindar apoyo a los sobrevivientes durante su exploración y evaluación de la sanación, además de tener fe en la resiliencia y plenitud de los sobrevivientes.

HABLEMOS DE LA PALABRA “TRAUMÁTICO”

En años recientes, las personas han empezado a usar la palabra “traumático” en diálogos cotidianos, para describir situaciones estresantes. No obstante, los sobrevivientes que han vivido incidentes traumáticos saben que algo “traumático” no es igual que algo “estresante”. Las molestias del día a día, como, por ejemplo, una confrontación con un amigo o tener que lidiar con el desempleo, pueden ser experiencias desafiantes, difíciles y estresantes. Sin embargo, los incidentes traumáticos van más allá de lo desafiante, difícil y estresante. Un incidente traumático es aquel que abruma las defensas físicas, emocionales y espirituales.

En contraste al uso excesivo de la palabra “traumático” en nuestras conversaciones cotidianas, hay

sobrevivientes de trauma que quizá no sientan que lo que vivieron fue suficientemente malo para considerarse traumático, cuando en realidad sí lo fue. Esto es, en parte, porque pudieron sobrellevar la situación mediante la disociación, lo cual le puede dar a la persona una percepción de distanciamiento del incidente traumático. La disociación puede hacer que el sobreviviente sienta que el incidente o serie de incidentes no fueron algo tan malo. Es posible que, al principio, no perciban lo que sucedió como algo traumático. Esta es una experiencia común entre los sobrevivientes adultos de abuso sexual en la infancia.



¿QUÉ PASA CUANDO UN FACTOR DETONANTE AFECTA A UN SOBREVIVIENTE?

El trauma afecta la memoria profundamente. La memoria normal incluye varios aspectos:

- memoria narrativa: el relato verbal de lo que sucedió,
- memoria visual: lo que la persona vio,
- memoria sensorial: lo que la persona sintió en el cuerpo y a través de los sentidos, y
- memoria conductual: lo que la persona hizo.

Los recuerdos traumáticos separan el relato verbal de todo lo demás. Un sobreviviente pudiera hablar acerca del incidente, pero no podrá sentir lo que le pasó o es posible que un sobreviviente tenga todas las sensaciones, pero no encontrará las palabras para decir qué pasó. Los recuerdos traumáticos se almacenan de forma distinta a los recuerdos no traumáticos. Las partes del cerebro que guardan los recuerdos traumáticos son las que alertan ante el peligro y activan los sistemas de defensa.

Las experiencias traumáticas pueden afectar la percepción de tres maneras principales.

RECUERDOS RECURRENTES

El sobreviviente puede volver a vivir un incidente traumático tal como si estuviese pasando en la actualidad. Es posible que vea, escuche, huelga o sienta cosas que no otros que están en el mismo lugar perciben. Los recuerdos surgen o se detonan, debido a que algo en la experiencia diaria del sobreviviente lo hace recordar el incidente traumático. A menudo, estos elementos detonantes son subconscientes y se generan debido a cosas que el sobreviviente está viviendo, pero no está consciente de ellas.

DIFICULTADES CON LAS PERCEPCIONES SOCIALES

Es posible que sea difícil para los sobrevivientes darse cuenta de qué está pasando entre ellos y otras personas; así, podrían confundir interacciones neutrales por interacciones peligrosas o abusivas. También es posible que los sobrevivientes no reconozcan adecuadamente una situación peligrosa en una interacción social.

NOMBRAR Y ENTENDER EL TRAUMA

Debido a que el trauma irrumpe en la manera en que se guardan los recuerdos, afectando particularmente la memoria verbal, es posible que algunos sobrevivientes no tengan recuerdos completos o comprensibles de lo que les pasó. Además, algunas personas que cometen actos de violencia sexual buscarán formas de confundir los recuerdos o la percepción de un niño sobre lo que está pasando (por ejemplo: abuso de un niño que duerme). Esto puede causar desorientación o duda entre los sobrevivientes adultos.

En la práctica de la intercesoría y en campos laborales como la psicología y la neurociencia, “detonante” tiene una definición precisa y limitada: es la activación de recuerdos traumáticos. Sin embargo, las personas han estado utilizando la palabra “detonante” en conversaciones coloquiales para describir situaciones incómodas, frecuentemente vinculadas con experiencias desafiantes, difíciles o estresantes. Este uso casual de la palabra no involucra la activación de un incidente traumático. Como mencionamos anteriormente, el trauma es una respuesta abrumadora ante una amenaza física o emocional y un detonante es algo que activa el recuerdo traumático y los sistemas de defensa del cerebro. El uso excesivo de la palabra “detonante” en el caso de situaciones incómodas tiende a diluir el significado original de la palabra. En el caso de sobrevivientes que han vivido incidentes traumáticos, enfrentar un “detonante” causa mucho más que una simple incomodidad, es volver a vivir un evento psicológicamente abrumador y/o que pone su vida en riesgo.

Los recuerdos recurrentes ante un factor detonante podrían dejar al sobreviviente sintiéndose enojado, en pánico, desorientado, adolorido, en duelo, o retraído e insensibilizado. Para manejar los sentimientos dolorosos activados por el recuerdo, los sobrevivientes de trauma pueden sobrellevar la situación de una manera que es instintiva para ellos, pero que genera confusión para los demás: disociación, minimización o tratar de controlar aspectos aparentemente no vinculados en su entorno. Las personas que enfrentan detonantes también pueden volverse muy complacientes y afables cuando viven un recuerdo traumático. Esta adaptación es una habilidad de supervivencia que han aprendido los sobrevivientes ante un incidente de violencia.

¿POR QUÉ LOS SOBREVIVIENTES TIENEN DIFICULTADES SINTIENDO QUE EL ABUSO REALMENTE LES OCURRIÓ A ELLOS?

Cuando se viven repetidos incidentes traumáticos y abrumadores, la única manera de manejarlos podría ser escapando en la mente: a esto se le conoce como “disociación”. La persona se disocia de lo que está pasando al “desconectarse” del incidente y fingir que el abuso o el trauma le está pasando a otra persona. Aunque este es un mecanismo de adaptación increíble, los sobrevivientes que se disocian terminan sintiéndose desconectados de lo que les pasó, como si fuera una escena en una película y no su propia experiencia.

Por esto hay muchos sobrevivientes que sienten que no les pasó nada malo: temen que lo están inventando. Puede ser muy confuso para otras personas ver a sobrevivientes declarar que sufrieron de abusos terribles, sin lucir muy alterados por ello. Muchos sobrevivientes de abuso sexual en la infancia tienen probabilidad de padecer enfermedades, dolores y depresión, o tener mecanismos de adaptación como drogadicción, trastornos de la alimentación, que no parecen estar relacionados con el abuso, pero sí son un resultado directo del abuso y el mecanismo que los ayudó a sobrevivir.

El trauma disrumpe el sentido de identidad y la armonía interna de una persona. Mientras más entiendan los intercesores acerca del trauma y sus efectos, como la disociación, más podrán apoyar el recorrido de los sobrevivientes hacia el bienestar y la felicidad.

“Potenciación del conocimiento: Una breve introducción al trauma y los factores detonantes”

agosto de 2022

Esta publicación fue elaborada por el equipo Fortaleciendo la resiliencia [Building Resilience]: Resource Sharing Project, Activating Change, Just Detention International, Minnesota Indian Women’s Sexual Assault Coalition, the North Carolina Coalition Against Sexual Assault, and Olga Trujillo, J.D.

© 2022 Proyecto de Recursos Compartidos [Resource Sharing Project]. Todos los derechos reservados.

El contenido de esta publicación se puede reproducir con el siguiente reconocimiento: Este material fue reproducido, con autorización, a partir de la publicación del Proyecto de Recursos Compartidos [Resource Sharing Project] titulada “Potenciación del conocimiento: Una breve introducción al trauma y los factores detonantes”. Este informe se encuentra disponible en www.resourcesharingproject.org

Esta publicación fue traducida del inglés al español por Vanessa Marcano-Kelly de Caracas Language Solutions, LLC.

Los gráficos y el diseño de la publicación fueron realizados por Norio Umezu Hall, el RSP.

Este material fue elaborado con el apoyo del convenio cooperativo número 2019-V3-GX-K040, otorgado por la Oficina sobre la Violencia contra la mujer, Programas de la Oficina de Justicia, del Departamento de Justicia de los EE.UU. Las opiniones, hallazgos y conclusiones o recomendaciones expresadas en este material pertenecen a los autores y no necesariamente reflejan la postura oficial ni las políticas del Departamento de Justicia de los EE.UU.

