Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

La influencia del trauma

Un trauma psíquico es un evento que amenaza profundamente el bienestar o incluso la vida de una persona. Dependiendo del momento y/o la intensidad del mismo va a marcar la estructura psíquica de quien lo sufre y su manera de pararse, de responder a los avatares de la vida, de ese momento en delante. Obviamente entre más pequeños seamos al momento de vivirlo o más intensa sea la experiencia, mayor será el efecto.

También debemos considerar a la hora de evaluar un suceso traumático la posibilidad de resiliencia de quién lo vivió. A mayor resciliencia menor impacto.

Independientemente de los factores a favor, de los momentos gratos que vivamos, de la buena vida que logremos construirnos después del evento traumático, su efecto permanece, queda almacenado en nuestra corteza cingulada anterior (CCA), la parte del sistema límbico del cerebro que se encarga de regular la atención; nuestras emociones, de inhibirlas o conducir su respuesta; de monitorear nuestros errores y de la motivación.
De pequeñeces pues. Equivaldría al disco duro de nuestro cerebro. Es nuestra arma, la que nos regula, la que nos esclaviza, la que nos hace explotar o retraernos o salir huyendo y es una respuesta autónoma, reaccionamos sin darnos cuenta, en automático.

Ahora no siempre es claro cómo nos gobierna, el evento traumático puede quedar “almacenado”, escondido en algún lugar, ser inconsciente. Equivaldría al monstruo encerrado que encuentran las emociones de la película “intensamente” y al que logran dejar ahí capturado, cuando ellas escapan diciendo algo así como, “no es el momento”.

Lo interesante es que aún cuando no lo recordemos, conscientemente desde ahí, desde el fondo del cajón nos está determinando, nos hace actuar de un modo u otro frente a la vida. Podemos vivir en constante desconfianza, en constante miedo, en constante carrera (como el conejo de “Alicia en el país de las maravillas) o en constante evasión. Y al ser un mecanismo constante e inconsciente se vuelve nuestra forma de vivir, ni siquiera logramos pensar o concebir que hay otras formas de vivir la vida. Entonces vivimos estresados, angustiados aunque nuestra vida actual sea un hermoso páramo de paz y como lo hemos normalizado ni nos enteramos que **no** estamos viviendo acorde a nuestra situación actual.

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

Hasta que empezamos a padecer los síntomas, porque eso sí, nuestra parte sabia nos empieza a mandar señales, señales de que la vida no es así, que en nosotros vive un "gato encerrado" al principio pueden ser pequeñas alarmas; no tenemos buena digestión o no descansamos del todo o empezamos a encontrar "solo" personas inoportunas, molestas, porque hay personas así, pero cuando todos nos resultan irritantes, no son ellos, somos nosotros.

Y como en nuestro mundo Occidental (en Oriente podemos encontrar otras formas) todo está construido para vivir desconectados de nosotros mismos, podemos seguir con nuestra vida ignorando estos síntomas, estos avisos, en el mejor de los casos nos tomamos algún medicamento que calme el síntoma y nos permita seguir conteniendo al monstruo cautivo. Ahí nuestra sabiduría inconsciente se pone intensa y nos empieza a llenar ¡de angustia! Que es horrible, pero en realidad es algo afortunado es una preventiva parpadeando, buscando nuestra atención. El síntoma se agudiza con o por la angustia. El monstruo, el trauma está pujando por salir de su cautiverio por escapar y lo que solemos hacer es como si en el tablero de control del auto se enciende el indicador de que falta aceite y nosotros dijéramos "es normal, no pasa nada" o peor "es una falla eléctrica" y así seguimos hasta que nos derrumbamos es decir hasta que nuestra vida se descarrile por completo.

Ese sería el camino uno, aún hay otro camino por el que el que el trauma se asoma, tenemos "disparadores". Situaciones a las que respondemos inconmensurablemente, sin pensar, sin querer, sin medir consecuencias; se presentan y el monstruo emerge de la oscuridad y nos embarga, borrando cualquier filtro, cualquier consideración, cualquier limitante sociocultural, incluso poniéndonos en riesgo. Porque esa es otra cosa, el monstruo (trauma) se alimenta de emociones y va a buscar revivir la emoción de la cual nació. Por lo que podríamos estar constantemente buscando ese "shot" de adrenalina, como el alcohólico que busca pleito, conociendo sus debilidades o el afán por ver películas que despierten intensas emociones de huida o de ser atrapados, muertos o despreciados (checar los guiones de las telenovelas exitosas y de cómo han ido evolucionando); o la pareja narcisista que nos mantenga sintiéndonos menos (porque podemos ser seducidos por un narciso, pero quedarnos ya es otra cosa).

El trauma parece estar tranquilo en su escondite, cautivo alimentándose de esos "shot" de adrenalina, hasta que surge algún disparador que lo active. Eso sí, su presencia aún siendo inconsciente, invisible para nosotros, nos determina, influye notoriamente en la

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

construcción de nuestra identidad, de cómo nos miramos a nosotros mismos, de cómo nos concibimos y esto influye en cómo nos miran los demás y en cómo me van a tratar. El niño que se siente menos muy probablemente será buleado o la pequeña asustada actuará defensiva y será agredida o ella se sentirá agredida constantemente.

Entonces ¿Qué hacer frente al trauma? ¿Cómo sanar una herida que nos determina y de la que no podemos dar cuenta? **Mirándome** dice el Dr. Alok Kanojia (Psiquiatra Cofundador de Healthy Gamer) lo latente hay que sanarlo en donde pertenece, toca sacar el monstruo de su cautiverio y lo paradójico es que él quiere sanar, él quiere ser visto, por eso los síntomas, es por esto qué buscar paliativos no resuelve, sólo complica.
El trauma se esconde en nuestra corteza cingulada y ahí no se entra con químicos, se entra con cuidado, con calma, despacito. Mirar la información almacenada en el disco duro es conectarte consigo mismo y el camino puede ser sentarse en silencio 10 min, mirar la pared 1 hora, salir al campo y caminar tranquilo o nadar apaciblemente, el tema es meditar y hacerlo de manera seria y constante. ¡Remasterizarnos no se logrará en un día pero es posible!

Conectando con nosotros a través de la meditación o a través de un proceso terapéutico el tema es **mirarnos** analizar nuestro acontecer. Claro que por aquello de las trampas del ego, o de la evasión ¡es mejor buscar buenas compañías humanas y espirituales!

¡Analizar nuestro devenir nos da la pauta para arribar a un mejor vivir! Todo esto comprobado por la neurociencia.