

MITOS SOBRE EL TRAUMA – IPSICOC - ITEP

Quiero desmentir algunos mitos y conceptos erróneos comunes sobre el trauma que pueden haber estado pesando mucho en tu corazón. Es importante abordar estos malentendidos con compasión y claridad para que puedas emprender tu viaje de sanación interior con esperanza y confianza.

Mito: Los sobrevivientes de traumas están permanentemente dañados.

Quizá sientas que tu cerebro ha cambiado repentinamente quién eres debido a las adaptaciones que desarrolló para hacer frente al trauma. Sin embargo, ninguno de estos cambios es irreversible. Así como tu cerebro aprendió estas adaptaciones, también puede desaprenderlas. La sanación es posible y puedes recuperar tu verdadero yo.

Mito: Solo los soldados de combate padecen TEPT.

El TEPT no se limita a los soldados de combate. Es una reacción normal a eventos traumáticos que afecta a cualquier persona, independientemente de su origen. El trauma ha sido parte de la experiencia humana y animal a lo largo de la historia. Es esencial reconocer que tu experiencia es válida, sin importar la fuente del trauma.

Mito: No hablar de ello me ayudará a superarlo.

Es tentador creer que evitar hablar de tu trauma hará que desaparezca. Lamentablemente, esto no es así. Tu cuerpo y cerebro recordarán el trauma, hables de él o no. El impacto del trauma puede persistir incluso si no se habla de él. La curación a menudo implica reconocer y procesar estas experiencias.

Mito: El tiempo cura todas las heridas.

Aunque el tiempo puede ayudar a sanar algunas heridas, el trauma es único. Las heridas traumáticas no tratadas tienden a agravarse. Al igual que las lesiones físicas pueden requerir intervenciones específicas, como puntos de sutura o cirugía, las lesiones psicológicas también pueden requerir atención para facilitar la curación.

Mito: Nunca seré «normal».

¿Qué implica realmente el concepto de «normal»? Cuando te preguntas si volverás a alcanzar alguna vez una sensación de «normalidad», lo que realmente buscas es una sensación de seguridad, la capacidad de vivir



libre de síntomas y la oportunidad de definir tu vida más allá del impacto del trauma. La respuesta rotunda es ¡SÍ! Aunque el trauma pueda parecer insuperable, es algo que se puede abordar. Con las intervenciones adecuadas, podrás emprender un viaje de sanación y florecimiento.

Mito: Para sanar, tendré que perdonar.

No estás obligado a perdonar a nadie que te haya causado daño para sanar. La sanación es un viaje profundamente personal, y el perdón, si ocurre, es solo un aspecto del mismo. No permitas que la expectativa de perdonar te desanime de buscar la sanación que mereces. Tu bienestar no depende de perdonar a quienes te han causado dolor.

Estos mitos pueden ser una pesada carga, pero con conocimiento y la orientación adecuada, podrás superarlos.

Te animo a que te tomes un tiempo para reflexionar sobre cuáles de los mitos anteriores has creído que eran ciertos. Tal vez te resulte útil escribir cómo estos conceptos erróneos pueden haber afectado negativamente a tu enfoque del trauma que has sufrido.

Dr. Edgar Rodríguez V.