

LA RESPUESTA AL TRAUMA PSICOLÓGICO COMO OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO PERSONAL.

Si revisamos lo investigado y publicado por los autores que han analizado el trauma psicológico, vemos que se han centrado práctica y únicamente en las consecuencias negativas que el suceso traumático (accidente de tráfico, presenciar la muerte violenta de otra persona, tortura, agresión sexual, catástrofe natural, ser testigo de atrocidades...) pudiera causar a las personas. Esto ha supuesto el desarrollo de modelos teóricos y tratamientos más o menos eficaces, casi únicamente referidos a las reacciones patológicas de las personas expuestas a traumas. Este enfoque de la psicología ha hecho que, precisamente, se tomen como “normales” y esperables las respuestas patológicas, como por ejemplo el trastorno de estrés postraumático (TEPT). De hecho, incluso se llega a presuponer que existe una única forma de responder ante las vivencias traumáticas de la vida: reducción del interés en actividades significativas, desapego de los demás, restricción de la vida afectiva, sensación de un futuro desolador, dificultades para conciliar o mantener el sueño, irritabilidad, problemas de concentración, respuestas exageradas de sobresalto, etc.

Sin embargo, hay personas que se muestran resistentes a la aparición de síntomas clínicos tras la experimentación de un suceso traumático. Ello no quiere decir que no sufran dolor ni que no tengan recuerdos desagradables, sino que, a pesar de ello, son capaces de hacer frente a la vida cotidiana y pueden disfrutar de otras experiencias positivas (Avia y Vázquez, 1998; Seligman, 1999). Las personas resistentes al estrés se caracterizan por el control emocional, tienen una adecuada autoestima, unos valores sólidos, un estilo de vida equilibrado, unas aficiones gratificantes, una vida social estimulante, un mundo interior rico y una actitud positiva ante la vida. Hablamos de que hay personas que tienen una serie de recursos propios para poder hacer frente a los sucesos negativos vividos, superar las adversidades y aprender de las experiencias traumáticas.

Es ahora cuando podemos introducir el concepto de crecimiento postraumático (CPT) que hace referencia al “*cambio positivo que un individuo experimenta como resultado del proceso de lucha que emprende a partir de la vivencia de un suceso traumático*” (Calhoun y Tedeschi, 1999). Estos autores defienden que aunque la respuesta normal ante un hecho traumático es el dolor y las vivencias negativas, hay personas que son capaces de ver elementos positivos en el proceso de lucha que iniciaron tras el hecho (no en el suceso mismo). Sin embargo, la vivencia de crecimiento no descarta necesariamente el sufrimiento sino que puede *convivir* con él. Gran parte de las personas que experimentan dicho crecimiento, continúan experimentando emociones negativas resultantes de la experiencia traumática (tristeza, ira, culpa, irritabilidad,...) e incluso, como proponen Calhoun y Tedeschi (1999), es posible que para experimentar dicho crecimiento sea necesaria la coexistencia en el individuo de emociones positivas y negativas. En muchos casos, sin la presencia de estas emociones negativas, al menos en su inicio, el crecimiento postraumático no se dará.

Por último, nos podríamos hacer la siguiente pregunta: **¿es posible aprender de las experiencias traumáticas?**. En este sentido Tedeschi y Calhoun en una revisión de la literatura que estudia los *efectos positivos* de las situaciones traumáticas (violación, incesto, duelo, cáncer, HIV, infarto, desastres.....) agrupan los efectos *positivos* de los hechos traumáticos en tres categorías:

- 1) **Cambios en la percepción que se tiene de uno mismo.** Sentirse más fuerte, más reafirmado en uno mismo, con más experiencia y más capacidad de afrontar dificultades futuras. Aumento de las posibilidades de que en situaciones difíciles en el futuro se responda de una manera asertiva. La persona desarrolla una autoimagen de fortaleza, una confianza que después puede generalizarse a otra clase de situaciones, incluso traumas futuros.
- 2) **Cambios en la relaciones interpersonales.** Se describe que la familia se ha unido más alrededor de la desgracia. La muerte de un familiar, por ejemplo, puede hacer que la persona se acerque más al resto al darse cuenta de la importancia que tienen, de qué frágiles son y con qué rapidez pueden perderse. Por otro lado la necesidad de compartir lo ocurrido, de discutirlo y buscarle explicación puede llevar también a algunas personas a abrirse más y a compartir sentimientos cuando nunca antes lo habían hecho, a aceptar la ayuda de los demás y a utilizar por primera vez el apoyo social.
- 3) **Cambios en la filosofía de la vida.** Se aprecia más lo que se tiene, se valoran más los detalles, la vida a partir de la amenaza de perderla bruscamente al observar la muerte de otras personas. Un porcentaje importante de personas cambia su escala de valores, prioriza otros valores tomándose la vida de un modo más sencillo y disfrutando más de las cosas.

En conclusión decir que es posible abordar las consecuencias negativas que los traumas psicológicos producen en determinadas personas desde una perspectiva positiva; esto es: desde la psicología positiva, planteando tratamientos que tengan en cuenta el análisis de la respuesta al trauma como una oportunidad de cambio y crecimiento personal.

Javier Brotons.
Psicólogo