

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 2

PENSAR

Los traumas acumulativos

La redefinición de un viejo concepto psicoanalítico como el trauma plantea la existencia de una repetición de eventos, a veces silenciosos e imperceptibles, que ocasiona un daño, que se convierte en enfermedad.

La palabra trauma proviene del griego y significa herida. De ella derivan otras, como traumatismo o traumatólogo.

La psiquiatría también la tomó para explicar el trauma psicológico al hacer referencia a toda situación en la cual una persona queda expuesta, tanto en forma directa como indirecta (por ejemplo, como testigo), a un hecho que implique un riesgo real o potencial de

muerte o de daño grave. Supone un evento imprevisto, brusco y muy severo que ocasiona un miedo intenso y una vivencia de descontrol. P. Janet, psiquiatra francés, definía ya en 1894 al trauma psicológico como *“el resultado de la exposición a un acontecimiento estresante inevitable que sobrepasa los mecanismo de afrontamiento de la persona. Cuando las personas se sienten demasiado sobrepasadas por sus emociones, los recuerdos no pueden transformarse en experiencias narrativas neutras”*. Es decir, no pueden ser procesadas por la mente y generan entonces dos consecuencias: 1) la aparición de determinados síntomas, y 2) cambios en la personalidad.

Entre los síntomas son frecuentes: el revivir el hecho (a través de recuerdos, sueños, pesadillas), el evitar cualquier estímulo que rememora la situación (sean pensamientos, personas o lugares), alteraciones del funcionamiento



somático (taquicardia, trastornos digestivos, insomnio, dificultades sexuales, cefaleas, mareos, dolores sin causas demostrables, entre otros) y cambios en la personalidad (aparición de desconfianza, pesimismo, dificultades en los vínculos, reacciones intempestivas y fácil tendencia a padecer temores, fobias o depresión.)

En resumen, este concepto clásico de trauma psíquico implica que ocurre un hecho puntual desencadenante de tal magnitud que el individuo no es capaz de responder en forma adecuada al estar desbordado por la intensidad de las emociones vividas.

Un psicoanalista paquistaní-británico llamado Masud Khan incluyó, en 1980, un concepto nuevo sobre el trauma: la noción de trauma acumulativo que complementaba el concepto clásico del trauma puntual. Este autor afirmó que la repetición de eventos, a veces silenciosos e imperceptibles, pero que se acumulan o se suman en el tiempo ocasiona también traumas psicológicos, con iguales consecuencias a las mencionadas. Su idea original de trauma acumulativo se refería a lo acontecido en niños con situaciones difíciles y sin figuras protectoras. Pero sería válido trasladar el concepto a hechos de la vida actual: una sumatoria de hechos pequeños, cotidianos y en apariencia pocos significativos, pueden dañar el psiquismo de una persona.

Y así como las gotas de agua horadas la roca, el goteo de estos eventos diarios en nuestra sociedad puede ocasionar enfermedades. Si las incertidumbres se multiplican, las preocupaciones por el futuro aumentan, la inseguridad atemoriza, la vacilación laboral intranquiliza, la situación económica aflige, los ruidos trastornan, el tránsito irrita y la falta de reglas estables inquieta, son, entonces, todas causas de traumas acumulativos con las repercusiones esperables.

Por Norberto Abdala

