

El trauma y sus efectos

Sufrir experiencias traumáticas es muy común. La mayoría de las personas han sufrido, por lo menos, una experiencia traumática en sus vidas. Muchas experimentarán aún más. Las experiencias traumáticas afectan a todos, pero los efectos difieren. Existen diferencias en la severidad, la duración y la manera en que el impacto afecta la vida cotidiana. Cuando la angustia es muy intensa o dura demasiado tiempo, un tratamiento para lidiar directamente con el trauma puede resultar de gran ayuda.

¿Qué es la CPT?

La CPT trabaja, principalmente, con pensamientos poco realistas o poco constructivos que una persona tiene sobre su experiencia traumática, o con la manera en que el trauma ha impactado en la percepción sobre la propia persona, los demás y el mundo. Estos pensamientos pueden hacer que las memorias o los recuerdos del trauma sean angustiantes, porque los pensamientos pueden causar sentimientos negativos intensos como miedo o culpa. La idea es identificar y cambiar los pensamientos poco realistas o poco constructivos de una forma planificada. Cuando la persona piensa de una forma más realista y más provechosa, recordar el trauma deja de ser tan molesto, y la persona puede volver a tener una vida normal.

¿Cómo funciona la CPT?

- 1) Se aprende sobre la conexión entre pensamiento, sentimiento y comportamiento. La persona aprende cómo la memoria o el recuerdo pueden causar pensamientos poco realistas o poco útiles, y cómo esto, a su vez, causa sentimientos negativos y lleva a tener un comportamiento poco constructivo.
- 2) La persona escribe una declaración de impacto sobre el evento traumático, que incluye los pensamientos, y la analiza para descubrir dónde están los pensamientos poco realistas o poco provechosos. Estos se llaman “puntos de atasco”.
- 3) La persona comienza a tener pensamientos más realistas y provechosos, que reemplazan los anteriores.
- 4) La persona practica entre sesiones el análisis de situaciones utilizando la conexión entre pensamiento, sentimiento y comportamiento, y practica el uso de estos nuevos pensamientos.

La CPT puede ser difícil de llevar a cabo al principio. Generalmente, las personas sienten sin percibir que hay un pensamiento detrás de ese sentimiento. Aprender a detenerse y a pensar cuál es ese pensamiento y sustituirlo por uno más provechoso conlleva un gran esfuerzo. Sin embargo, con el tiempo, realmente funciona.

¿Cuánto tiempo lleva la CPT?

La CPT centrada en el trauma suele mostrar resultados en unos pocos meses. En algunos casos, el tratamiento puede ser más corto, y en otros, más largo, según el individuo y los síntomas que presente.