

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 PE?

La PE se ocupa de reducir las emociones negativas intensas que causan las memorias o el recuerdo de un trauma. Las principales emociones negativas que suelen estar asociadas con el recuerdo son el temor y la vergüenza. Esta idea sostiene que enfrentar la memoria de una forma planificada, con el tiempo, elimina las emociones negativas conectadas con la memoria para que recordar o traer el recuerdo no sea tan inquietante. Si la memoria o los recuerdos no son tan inquietantes, la persona no necesita evitarlos y puede llevar una vida más normal.

¿Cómo funciona la PE?

- 1) *Reentrenamiento respiratorio.* Aprender a respirar con calma cuando las memorias son perturbadoras.
- 2) *Reexperimentación imaginaria.* Contar una y otra vez la historia de lo que sucedió en primera persona e incluyendo pensamientos y sentimientos. La idea es revivir la experiencia en un lugar seguro una y otra vez hasta que no sea tan inquietante recordarla. Luego de un tiempo, las emociones negativas tienden a desaparecer. Puede ser útil grabar la experiencia y escucharla entre sesiones.
- 3) *En vivo.* Esto significa identificar situaciones que nos recuerden el trauma y enfrentarlas en la vida real de una forma planificada y segura hasta que desaparezca la conexión con las memorias negativas. Esto es útil para superar la tendencia a evitar los elementos que recuerdan el trauma, que se suelen percibir de forma equivocada como situaciones peligrosas, y las actividades que son importantes o solían disfrutarse.

La PE puede causar miedo al principio. Las personas evitan los recuerdos o los elementos relacionados con esos recuerdos porque es inquietante. Por eso, en un principio, decidir recordar o acercarse a los elementos que traen recuerdos puede ser difícil. Sin embargo, con el tiempo, realmente funciona.

¿Cuánto tiempo lleva la PE?

La PE 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.