**ENTENDIENDO EL TRAUMA**

EECOS Y REFLEJOS

I ENSEÑANDO EL HOLOCAUSTO INSPIRANDO EL AULA.

ENTENDIENDO EL TRAUMA

El trauma, según lo define la Asociación Estadounidense de Psicología, es cualquier experiencia perturbadora que resulta en miedo significativo, impotencia, disociación, confusión u otros sentimientos perturbadores lo suficientemente intensos como para tener un efecto negativo duradero en las actitudes, el comportamiento y otros aspectos de una persona. de funcionamiento. Los efectos del trauma pueden ser generalizados, variados y, a menudo, manifestarse de multitud de formas. No existe una forma definitiva o correcta de responder al trauma y, por lo tanto, lo que podemos aprender de quienes han sufrido un trauma es limitado.

Los estudios clínicos de sobrevivientes del Holocausto han demostrado una amplia gama de síntomas emocionales, desde desconfianza en el mundo, deterioro de la función parental, tristeza crónica, miedo siempre presente al peligro, ansiedad por separación, sobreprotección, síndrome del sobreviviente (culpa del sobreviviente), entre muchos otros. Los efectos del trauma pueden verse agravados por múltiples acontecimientos traumáticos, como los de los supervivientes del Holocausto, que a menudo fueron víctimas de una exposición prolongada a la violencia.

El trauma del Holocausto también ha tenido un impacto psicológico en los hijos y nietos de los sobrevivientes. Los niños a menudo evitaban la expresión abierta de emociones negativas para no infligir más dolor a sus padres y mostraban una menor tolerancia al estrés en situaciones adversas. Existe cierto debate sobre si el trauma puede transmitirse transgeneracionalmente, pero algunos autores prefieren utilizar el término "ecos de la memoria traumática de los padres". El trauma de los padres y abuelos afecta a sus hijos, pero con tantas variables, el efecto real es difícil de determinar. Sin embargo, las diferencias observadas que caracterizan a los hijos de los supervivientes permanecen dentro del rango normativo.

Los efectos del trauma en la descendencia también incluyen patrones de resiliencia y la capacidad de afrontar y superar el trauma. Una vez más, hay muchos factores en juego aquí, pero algunos han sido vehículos poderosos para crear vidas saludables y relaciones estables: estar emocionalmente disponible y consciente de los propios sentimientos, reafirmación de la identidad, aceptación de las realidades de la vida y encontrar significado a la propia vida y oportunidades. utilizar el potencial, el talento y las habilidades de cada uno. En particular, la voluntad y la capacidad de los sobrevivientes del Holocausto para hablar abiertamente sobre sus experiencias traumáticas pueden tener un efecto dramático en su descendencia en la promoción de la resiliencia y el afrontamiento basado en la fortaleza. Esto puede manifestarse en los descendientes mediante grandes logros, mayor empatía, una inclinación a trabajar en profesiones de servicio y la obligación de seguir contando las historias de sus familias y protegiendo el legado del Holocausto.

“SIEMPRE HE TENIDO ESTA FUERTE VOLUNTAD DE SOBREVIVIR… QUERÍA VIVIR EL AHORA Y QUERÍA CREAR A MIS HIJOS. NO DEBÍAN TENER LA TRISTEZA Y EL DOLOR POR EL QUE YO PASÉ… QUERÍA PROTEGERLOS. ¿PERO SABES QUE? NO IMPORTA CUÁNTO INTENTES PROTEGER A TUS HIJOS, ELLOS VEN A TRAVÉS DE TI... PERO, SABES, ASÍ ES LA VIDA. TIENES QUE ACEPTAR LO QUE SEA. NO PUEDO CAMBIARLO.”

- Sobreviviente del Holocausto

FUENTES

Asociacion Americana de Psicologia. (2020). Diccionario APA de Psicología. Asociacion Americana de Psicologia. Obtenido de <https://dictionary.apa.org/trauma> .

Bowen, SP, Spitzer, JI y Passow, ES (2011). “El elefante en la habitación” Comunicación de los sobrevivientes del Holocausto con sus hijos. En Trascendiendo el trauma: supervivencia, resiliencia e implicaciones clínicas en familias sobrevivientes (págs. 201-222). Rutledge.

Braga, LL, Mello, MF y Fiks, JP (2012). Transmisión transgeneracional de trauma y resiliencia: un estudio cualitativo con descendientes brasileños de sobrevivientes del Holocausto. Psiquiatría BMC, 12 (134). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-134> .

Burchert, S., Stammel, N. y Knaevelsrud, C. (2017). Trauma transgeneracional en un entorno posconflicto: efectos sobre el PTSS/PTSD de los hijos y la vulnerabilidad de los hijos en familias camboyanas. Investigación en psiquiatría 254, 151-157.

Felsen, I. (2017). Trauma de inicio en la edad adulta y transmisión intergeneracional: integración de datos empíricos y teoría psicoanalítica. Psicoanálisis, yo y contexto 12(1), 60-77. <http://dx.doi.org/10.1080/15551024.2017.1251185> .

Giladi, L. y Bell, TS (2012). Factores protectores para la transmisión intergeneracional del trauma entre sobrevivientes del Holocausto de segunda y tercera generación. Trauma psicológico: teoría, investigación, práctica y política. <https://doi> . org/10.1037/a0028455.

Isserman, N., Greene, R., Bowen, SP, Hollander-Goldfein, B. y Cohen, H. (2014). Familias intergeneracionales de sobrevivientes del Holocausto: diseño y puesta a prueba de una plantilla de resiliencia familiar. Revista de trabajo social basado en evidencia 11(3), 256-268. <https://doi.org/10.1080/15433714.2012.759463> .

Kliger, H., Hollander-Goldfein, B. y Passow, ES (2008). Narrativas del Holocausto y su impacto: identificación personal y roles comunitarios. En SJ Bronner (Ed.), Judaísmo: expresión, identidad y representación (págs. 151-174). Prensa de la Universidad de Oxford.

Savin, D. y Robinson, S. (1997). Sobrevivientes del Holocausto y supervivientes de la tragedia camboyana: similitudes y diferencias.

Shrira, A. (2016). Percepciones sobre el envejecimiento entre hijos de mediana edad de padres traumatizados: los efectos de la comunicación de los padres relacionada con el Holocausto y la traumatización secundaria. Envejecimiento y salud mental 20(1), 65-73. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2015.1013921> .