

SANAR EL TRAUMA GENERACIONAL

Interrumpir y Detener el Ciclo

Junio 2023



EN ESTE NÚMERO:

¿Qué es el trauma generacional? •
Centrarse en la opresión sistémica y el
racismo • Cómo curarse y seguir adelante

MISIÓN DE LA CPLA

La misión de Counseling Partners de Los Ángeles es apoyar a los estudiantes en riesgo y desatendidos que viven en Los Ángeles, proporcionando un programa de bajo costo, basado en la escuela que ofrece asesoramiento esencial y servicios de apoyo que los estudiantes necesitan para crecer hacia su pleno potencial emocional, intelectual, moral y social.

¿Interesado en asesorar a su hijo?

Los servicios de asesoramiento de CPLA son GRATUITOS para todos los estudiantes que asisten a una de nuestras escuelas asociadas.

Póngase en contacto con el director de la escuela o el profesor de su hijo o solicite un formulario de remisión de CPLA a la escuela.

Siga a CPLA en Instagram para obtener más información útil

@counseling_partners_of_la



"Los clientes suelen decir que lo sienten como [un peso] sobre sus hombros... y sienten que tienen que interrumpirlo y no transmitirlo".

-Ashlei Petion, LPC en referencia al trauma generacional

¿QUÉ ES EL TRAUMA GENERACIONAL?

La mayoría describiría el trauma como un acontecimiento único que sobrepasa la capacidad de afrontamiento. Aunque esto es cierto, existen otros tipos de trauma. Uno de los más ignorados es el trauma generacional, que puede definirse como patrones de experiencias y comportamientos resultantes que se transmiten de padres a hijos como consecuencia de sucesos traumáticos. Algunos ejemplos son la opresión sistémica, como la esclavitud, el racismo, el genocidio y el abuso intrafamiliar.

Las personas que acuden a terapia individual suelen creer que los síntomas que experimentan -vergüenza, depresión, ansiedad, baja autoestima, entre otros sentimientos- son el resultado de problemas personales. No ven que los problemas que presentan pueden estar relacionados con los traumas que sufrieron sus antepasados.

Algunos signos de que puede estar presente un trauma generacional son los siguientes:

- Emociones fuertes como tristeza, ansiedad, ira y vergüenza, que son comunes entre quienes experimentan un único acontecimiento traumático.
- Miedo y desconfianza hacia los demás
- Vergüenza no procesada o no reconocida y silencio en torno a ciertos asuntos familiares.

TIPOS COMUNES DE TRAUMA GENERACIONAL: OPRESIÓN SISTÉMICA Y RACISMO

Los grupos minoritarios oprimidos y las comunidades marginadas, como las comunidades latinas, asiáticas, negras y de nativos americanos, se han enfrentado a importantes traumas a manos de quienes detentan el poder. Este trauma puede rastrearse a través de las generaciones y manifestarse en las reacciones legítimas de los descendientes en la actualidad. Estas reacciones pueden incluir el miedo a la atención médica o a la aplicación de la ley. Otro ejemplo destacado es que los descendientes de quienes sobrevivieron al Holocausto presentan tasas significativamente más altas de trastornos por estrés, según Rachel Yehuda, del Hospital Monte Sinaí.

La vergüenza interiorizada por los mensajes culturales que se transmiten de generación en generación es también una fuente de trauma generacional. Estos mensajes culturales racistas, sexistas u homófobos influyen en la forma en que las familias ven la sociedad y se orientan en ella. Los niños pueden crecer con la autoestima, la confianza y la valía mermadas como consecuencia de estos mensajes culturales y transmitirlo a sus propios hijos.

Puedes explorar el trauma generacional preguntándote dónde se originan los sentimientos problemáticos. Si los ha interiorizado de su comunidad o de los miembros de su familia sin que usted haya tenido una experiencia directa con la fuente del trauma, podría tratarse de un trauma que le ha sido transmitido por su comunidad inmediata o por los miembros de su familia.

Cómo Curar

Si desea curar un trauma generacional, debería considerar la posibilidad de trabajar con un terapeuta cualificado. Algunas de las técnicas que podría utilizar el terapeuta son las líneas de tiempo familiares, los genogramas (que son esquemas de la estructura familiar), las imágenes guiadas, el establecimiento de límites y la terapia narrativa, que ayudan a identificar el trauma y a aprender a afrontar sus secuelas tanto en el cuerpo como en la mente.

Es importante señalar que la curación se produce en comunidad, porque el trauma se produjo primero en el contexto de la comunidad. La curación del trauma es, en el mejor de los casos, un proceso en el que el terapeuta te deja guiar y cuentas con apoyos sociales. El objetivo es hacer cambios en tu propia vida para el aquí y ahora y también para el futuro. El asesoramiento es una forma de validar y legitimar las experiencias vividas, de conectar con las generaciones traumatizadas que nos precedieron y de aportar esperanza a las que vendrán después. Si usted está interesado en el asesoramiento para su hijo, por favor, póngase en contacto con su escuela para un formulario de referencia. Estamos aquí para ayudarle a detener el ciclo.

El trauma generacional "puede ser biológico, emocional o social. ... El trauma cambia nuestra química; puede cambiar cómo interactuamos con otras personas, ... quiénes somos e incluso nuestras expresiones genéticas....[pero] el asesoramiento ofrece el espacio para volver a aprender eso [y] un espacio donde los clientes son escuchados y validados."
-Ashlei Petion, LPC

Recursos utilizados:

<https://www.theguardian.com/science/2015/aug/21/study-of-holocaust-survivors-finds-trauma-passed-on-to-childrens-genes>

<https://ct.counseling.org/2023/01/generational-trauma-uncovering-and-interrupting-the-cycle/#>