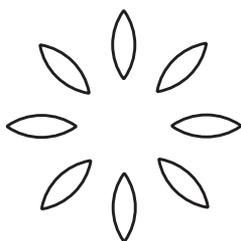


EL TRAUMA

*Cómo atender a los sobrevivientes*

DARBY A. STRICKLAND

  
P U B L I S H I N G  
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817



RECURSOS PARA  
CAMBIAR VIDAS

Un ministerio de la Christian Counseling  
& Educational Foundation  
Glenside, Pennsylvania

© 2024 por P&R Publishing

Traducido del folleto *Trauma: Caring for Survivors* © 2023 por Darby A. Strickland, publicado por P&R Publishing.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este folleto puede ser reproducida, almacenada en un sistema portátil, o transmitida en ninguna forma o por cualquier medio —electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de cualquier otra índole—, a excepción de citas breves para el propósito de revisar o comentar, sin el permiso previo de la editorial P&R Publishing Company, P.O. Box 817, Phillipsburg, New Jersey 08865-0817.

Las citas bíblicas son tomadas de Nueva Biblia de las Américas (NBLA), Copyright © 2005 por The Lockman Foundation. Usadas con permiso. [www.NuevaBiblia.com](http://www.NuevaBiblia.com).

*Traducción: Rodrigo Hinojosa, Querétaro, México*

*Edición: Stephanie Ann Michel, Vancouver, WA*

*Diseño de portada y maquetación de las páginas: Francisco Adolfo Hernández Aceves, CDMX, México*

Impreso en los Estados Unidos de América

### **Library of Congress Cataloging-in-Publication Data**

Names: Strickland, Darby A., author.

Title: El trauma : cómo atender a los sobrevivientes / Darby A. Strickland.

Other titles: Trauma. Spanish

Description: Phillipsburg, New Jersey : P&R Publishing, [2024] | Series:

Recursos para cambiar vidas | Translation of: Trauma : caring for survivors. 2023 | Includes bibliographical references. | Summary: "Darby Strickland helps us to understand trauma and its effects--and, drawing from Psalm 121, to become trustworthy guides who restore sufferers to a flourishing love for God and others"-- Provided by publisher.

Identifiers: LCCN 2024014225 | ISBN 9798887791005 (paperback) | ISBN 9798887791012 (epub)

Subjects: LCSH: Psychic trauma--Religious aspects--Christianity. | Psychic trauma--Biblical teaching. | Psychic trauma--Patients--Pastoral counseling of. | Church work with disaster victims. | Bible. Psalms.

Classification: LCC BV4461 .S7718 2024 | DDC 259/.42--dc23/eng/20240513

Después del estudio bíblico, un grupo de jovencitas se me acercó. Estaban profundamente alteradas. Su querida amiga, Emilia,<sup>1</sup> había sido víctima de una agresión sexual brutal de parte de su novio y, cuando sus amigas la vieron después, seguía herida y aturdida. Las amigas de Emilia entendían la gravedad de lo que le había sucedido y querían ayudarla a iniciar un proceso de consejería. Ellas sabían que necesitaría ayuda.

Además de darles los nombres de algunos posibles consejeros, les pregunté a las jóvenes cómo les parecía que estaba Emilia. Ellas me dijeron que no estaba durmiendo y que no había sido coherente al contarles lo que pasó. Una de sus amigas mencionó que la expresión de su rostro no había cambiado cuando les habló de su visita a la estación de policía: «Fue como si se hubiera desconectado de la horrible situación».

Yo quería que las amigas de Emilia supieran que lo que ella necesitaba con mayor urgencia era orientación sobre su experiencia; es decir, saber qué esperar. Es normal que los primeros días y las semanas después de una agresión sean un reto. Les expliqué que quizás se le dificultaría a Emilia dormir y concentrarse y que quizás experimentaría otros síntomas físicos de ansiedad más pronunciados.

Les expliqué que era momento para que sus amigas se dolieran con ella, no para que le hicieran preguntas ni la presionaran a que revelara más de lo que ella quisiera. Emilia de seguro ni siquiera podría concentrarse en lo que ellas estaban

---

1 Las historias que se presentan en este libro son reales. Sin embargo, modificamos los nombres y los detalles para proteger la privacidad de los individuos implicados.

diciendo. En cambio, le traería sanidad que ellas lloraran y se lamentaran con ella. Su presencia sería más importante para ella que cualquier palabra.

También les expliqué que Emilia necesitaba saber una sencilla verdad: la agresión no había sido culpa suya.

Prever y abordar los efectos del trauma requiere de inmensa sabiduría. El sufrimiento de personas que han vivido un trauma como el de Emilia es intenso, y es fácil lastimarlas más si no interactuamos con ellas con empatía e intencionalidad. Veremos más adelante que cuidar de personas que han sufrido un trauma es un proceso complejo. Después de una perspectiva general del trauma y de sus síntomas y retos, este folleto se concentrará en los *fundamentos* del cuidado de víctimas de trauma: 1) tratar con los efectos abrumadores del trauma de un sobreviviente, 2) estabilizar al sobreviviente y 3) ayudar al sobreviviente a establecer confianza en ti antes de sumergirte en los detalles íntimos de su historia y de sus luchas. Sin importar si eres un consejero profesional, un miembro de algún ministerio en la iglesia o un amigo preocupado, siempre hay maneras para ayudar.

### ¿Qué es el trauma?

La palabra *trauma* se refiere a los trastornos emocionales, espirituales y físicos que suceden cuando una persona se ve abrumada por sufrimiento extremo. La gente usa la palabra *traumatizada* para describir a una persona que ha sufrido efectos graves a raíz de un incidente terrible como una violación, un desastre natural o un accidente

de tránsito. Un incidente puede llegar al nivel de una experiencia traumática cuando es repentino e impredecible, cuando implica una amenaza a la vida propia o cuando involucra una traición profunda. La palabra *traumatizada* también describe a una persona abrumada por una serie de experiencias adversas, como sucede en casos de abuso a menores, de guerras o de violencia doméstica. Las personas traumatizadas a menudo experimentan fuertes alteraciones en su relación con Dios y con los demás por lo que les ha sucedido.

Con esa descripción de trauma en mente, permítame aclarar algunas cosas. No toda persona que experimenta algún incidente terrible quedará traumatizada. Entre quienes sí, algunos tendrán síntomas que desaparecerán después de unas cuantas semanas, mientras que otros batallarán con efectos a largo plazo. Aunque los síntomas de un trauma suelen tener similitudes, la respuesta individual a un incidente puede variar muchísimo.

Por lo tanto, cuidar de sobrevivientes de trauma es desafiante porque nos exige sintonizarnos con las necesidades específicas de un individuo y descubrir cómo *ellos mismos* han respondido a y procesado su experiencia. Cuando nos encontramos con individuos que han sido traumatizados, debemos preguntarnos: «¿Qué necesito aprender, entender y saber sobre la experiencia del trauma antes de poder cuidar de esta alma sensible? ¿Cómo se ha visto afectada esta persona por el trauma? Y ¿qué dicen las Escrituras sobre su corazón y situación?». Hacer esto resultará en que tengamos un conocimiento bíblico e informado acerca del trauma.

## El cuidado informado por el trauma y por las Escrituras

En esencia, tener un *cuidado informado por el trauma* significa estar familiarizado con las señales y los síntomas del trauma y entender sus tremendos efectos sobre una persona. La información sobre el trauma que nos ayuda a hacer lo anterior proviene de observaciones importantes de muchos profesionales (como oficiales de policía, maestros, trabajadores sociales, consejeros y médicos) sobre sus efectos en las personas a quienes sirven.

Cuando escuché por primera vez el término *cuidado informado por el trauma*, pensé: *¿Por qué querría yo que el trauma dirija mi ministerio? ¡Yo quiero que la Biblia dirija mi ministerio!* Y con justa razón. Debemos cuidarnos de aceptar una cosmovisión centrada en el trauma. Aunque los terapeutas y otros profesionales seculares tienen razón en preocuparse por el sufrimiento de los demás, no consideran que el ser humano sea un portador de la imagen de Dios que vive, en cuerpo y en alma, delante del Dios vivo. Ya que su antropología está equivocada, su perspectiva del problema —y de su solución— no dirigirá a los demás hacia la esperanza verdadera: el evangelio. Además, aunque es importante entender el trauma, este no puede ser ni el único ni el principal lente para entender el sufrimiento humano. En cambio, la perspectiva de las Escrituras sobre el sufrimiento, el pecado y la redención del ser humano debe controlar cómo entendemos las experiencias traumáticas y nuestro trato de los sobrevivientes.

Al mismo tiempo, tener un cuidado informado por el trauma es de gran valor. Es decir, leer mucho para entender los

efectos que el trauma tiene en una persona. Las publicaciones sobre el trauma encapsulan investigaciones claves y una multitud de casos prácticos que nos ayudan a ver aquellos efectos del trauma que no son evidentes a primera vista. Cuando consulté las investigaciones seculares sobre el trauma, pude confirmar muchas cosas que estaba notando al trabajar con sobrevivientes; además, estas investigaciones me ofrecieron observaciones y descripciones precisas que me ayudaron a enfrentar casos desafiantes de consejería.

Mientras más aprendía del estudio de sobrevivientes de trauma y de publicaciones sobre el tema, más tuve que batallar con la complejidad de este sufrimiento dual de cuerpo y de alma. Esto me llevó de vuelta a las Escrituras y escudriñé la Palabra de Dios con más profundidad para encontrar conceptualizaciones robustas y bíblicas que me ayudaran a ministrar con esperanza a las víctimas.

La meta de nuestro estudio —de las Escrituras y de otros textos— es poder aplicar la Biblia a casos específicos y llevar las palabras de consuelo de Dios a estas almas agotadas y atribuladas. Así pues, tener el cuidado informado por el trauma no significa ni entender ni concordar con todo lo que se ha escrito sobre el trauma en la literatura secular. La información sobre el trauma que recabamos, sin embargo, nos ayuda a ser mejores administradores de las personas que Dios ha puesto a nuestro cuidado (1 P 4:10) a medida que la reinterpretemos a través del lente de la Biblia.

A fin de cuentas, las metas de la consejería bíblica deberían instarnos a aprender más sobre el trauma y cómo ha afectado a las personas con las que trabajamos. Una buena

consejería bíblica implica escudriñar las Escrituras con cuidado para poder tratar con la situación y la condición de una persona, reconociendo que somos almas encarnadas cuyo cuerpo podría necesitar tanto apoyo como nuestra alma; entendiendo que el corazón humano interpreta constantemente al mundo y sus experiencias y necesita ser guiado a interpretarlo bien; sabiendo que Dios es muy personal en su búsqueda de cada persona y, por lo tanto, nuestro cuidado también debe serlo; y abordando preguntas de fe que se presentan en una época de sufrimiento. ¡Qué lista tan larga! Pero así hemos sido llamados a amar a las personas bajo nuestro cuidado, y filtrar lo que hemos aprendido sobre el trauma a través de un lente bíblico nos ayuda a cumplir este llamado.

### El trauma en las Escrituras

Un acompañante es más útil cuando tiene un conocimiento básico sobre el trauma y las muchas maneras en las que afecta a una persona.<sup>2</sup> Al considerar cómo las Escrituras pueden informar nuestro cuidado, acudiremos al libro de Job para obtener un resumen útil de

---

2 Darby Strickland y Ed Welch, «Trauma: Bearing the Unbearable» [Trauma: soportando lo insoportable] [en línea], Regional Conference Audio (2019). [Consulta: 20 de junio del 2024]. Disponible en: <https://www.ccef.org/shop/product/trauma-bearing-the-unbearable-digital-download/>. Ver también Diane Langberg, *Suffering and the Heart of God: How Trauma Destroys and Christ Restores* [El sufrimiento y el corazón de Dios: cómo el trauma destruye y Cristo restaura] (Greensboro, NC: New Growth Press, 2015) y Bessel van der Kolk, *El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma* (Barcelona: Editorial Eleftheria, 2020).