



### ENTENDIENDO EL TRAUMA

Trauma, según lo define la Asociación Estadounidense de Psicología, es cualquier experiencia perturbadora que resulta en miedo significativo, impotencia, disociación, confusión u otros sentimientos lo bastante intensos como para causar un efecto negativo duradero en las actitudes, el comportamiento y otros aspectos de la actividad de una persona. Los efectos del trauma pueden ser generalizados, variados y, a menudo, manifestarse en 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 variedad 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 sobrevivientes del Holocausto, que a menudo fueron víctimas de una prolongada exposición 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 infiligr más dolor a sus padres y mostraban una menor tolerancia al estrés en situaciones adversas. Existe cierto debate sobre si el trauma puede transmitirse entre generaciones, 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 que el efecto real es difícil de determinar. Sin embargo, las diferencias observadas que caracterizan

a los hijos de los sobrevivientes 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 el hallazgo del significado de la propia vida y oportunidades para 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 PRESENTE Y QUERÍA CRIAR A MIS HIJOS. NO DEBÍAN SUFRIR LA TRISTEZA Y EL DOLOR POR LOS 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 PUEDES CAMBIARLO".

-Sobreviviente del Holocausto

---

## SOURCES

- American Psychological Association. (2020). APA Dictionary of Psychology. American Psychological Association. Retrieved from <https://dictionary.apa.org/trauma>.
- Bowen, S.P., Spitzer, J. I., & Passow, E.S. (2011). "The Elephant in the Room" Survivors' Holocaust Communication with their Children. In Transcending Trauma: Survival, Resilience, and Clinical Implications in Survivor Families (pp. 201-222). Routledge.
- Braga, L. L., Mello, M. F., & Fiks, J. P. (2012). Transgenerational Transmission of Trauma and Resilience: a Qualitative Study with Brazilian Offspring of Holocaust Survivors. *BMC Psychiatry*, 12(134). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-134>.
- Burchert, S., Stammel, N., & Knaevelsrud, C. (2017). Transgenerational Trauma in a Post-Conflict Setting: Effects on Offspring PTSS/PTSD and Offspring Vulnerability in Cambodian Families. *Psychiatry Research* 254, 151-157.
- Felsen, I. (2017). Adult-Onset Trauma and Intergenerational Transmission: Integrating Empirical Data and Psychoanalytic Theory. *Psychoanalysis, Self and Context* 12(1), 60-77. <http://dx.doi.org/10.1080/15551024.2017.1251185>.
- Giladi, L. & Bell, T.S. (2012). Protective Factors for Intergenerational Transmission of Trauma Among Second and Third Generation Holocaust Survivors. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <https://doi.org/10.1037/a0028455>.
- Isserman, N., Greene, R., Bowen, S.P., Hollander-Goldfein, B., & Cohen, H. (2014). Intergenerational Families of Holocaust Survivors: Designing and Piloting a Family Resilience Template. *Journal of Evidence-Based Social Work* 11(3), 256-268. <https://doi.org/10.1080/15433714.2012.759463>.
- Kliger, H., Hollander-Goldfein, B., & Passow, E.S. (2008). Holocaust Narratives and their Impact: Personal Identification and Communal Roles. In S.J. Bronner (Ed.), *Jewishness: Expression, Identity, and Representation* (pp. 151-174). Oxford University Press.
- Savin, D. & Robinson, S. (1997). Holocaust Survivors and Survivors of the Cambodian Tragedy: Similarities and Differences.
- Shrira, A. (2016). Perceptions of Aging among Middle-Aged Offspring of Traumatized Parents: The Effects of Parental Holocaust-Related Communication and Secondary Traumaztization. *Aging & Mental Health* 20(1), 65-73. <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2015.1013921>.