



Cómo el Escuchar los Relatos de Nuestros Héroes Nos Ayuda a Sanar



Las experiencias traumáticas -tanto las obvias como las menos evidentes- pueden hacernos sentir impotentes.

Escuchar las historias de otras personas que han sobrevivido un trauma nos ayuda a reconocer nuestro propio trauma, procesar nuestras experiencias y recuperar nuestro poder. Cuando los sobrevivientes de un trauma cuentan sus historias, trabajan para crear una narrativa cohesiva y redentora. Al cambiar la pregunta de “¿Cuál es tu problema?” a “¿cómo has podido sobrevivir?”, los narradores encuentran heroísmo en los pequeños y grandes actos que los han salvado. Sin embargo, no todo el mundo está en condiciones de compartir su verdad, y eso también está bien. A veces los recuerdos siguen siendo demasiado dolorosos, o a veces existen razones para mantener las historias privadas. Escuchar las historias de resiliencia y recuperación de otros sobrevivientes -incluso de enorme crecimiento a través del trauma- da al oyente la oportunidad de relacionarse internamente con sus propias historias, lo que también puede ayudar a sanar.



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental