

EL TRATO DEL TRAUMA EN LAS CONSTELACIONES FAMILIARES

De: Peter Bourquin

Dentro de los temas importantes que aborda la psicoterapia se encuentra el trauma, porque son justo las experiencias traumáticas las que pueden dejar profundas heridas en las personas afectadas. Desde los años 70 del siglo pasado se ha ido desarrollando una comprensión respecto al trauma y su tratamiento, apoyada en numerosas investigaciones, que ha puesto de manifiesto que para poder ayudar de manera efectiva al cliente se requieren unos conocimientos así como una metodología de tratamiento específicos por parte del terapeuta. Ambos son necesarios para evitar por un lado una retraumatización del cliente – que puede ocurrir incluso con el intento bienintencionado del terapeuta que utiliza sus intervenciones habituales - y por el otro lado para poder sanar de forma eficaz la herida del cliente.

Antes de continuar quiero hacer una breve clarificación de conceptos. Dependiendo de la intensidad de las consecuencias del acontecimiento en la persona se habla de estrés postraumático (EPT), caracterizado por: 1) recuerdos intrusivos y sobrecogedores en forma de flashbacks, pesadillas y pensamientos obsesivos acerca de lo sucedido, todo ello de aparición espontánea; 2) la evitación consciente e inconsciente de cosas, situaciones, temas e incluso sentimientos que recuerden al trauma y podrían evocar estos recuerdos dolorosos; 3) la sobreexcitación corporal que se muestra en forma de fuertes miedos, tensión, hipervigilancia y un estado asustadizo, junto con otros síntomas corporales.

Se habla de estrés postraumático cuando la calidad de vida se mantiene lo suficiente y aun puede tener lugar la vida cotidiana. Pero cuando los síntomas del trastorno afectan a todas las áreas de la vida diaria, manifestándose en problemas de desregulación emocional, un bajo concepto de uno mismo y recuerdos intrusivos

desbordantes entonces se habla de un trastorno complejo de estrés postraumático (TEPT).

El psiquiatra americano Bessel van der Kolk va un poco más lejos diciendo: *“Muchos de mis colegas piensan que la intrusión, el nivel de excitación y de evitación representan la esencia de lo que les pasa a las personas traumatizadas. Creo que no entienden bien el tema porque para la mayoría de la gente, su trauma se convierte en un modo de vida.”*

Entonces, si una persona está traumatizada o no, se define por las secuelas en su vida actual y no por los sucesos en sí.

En las últimas décadas han surgido algunas técnicas específicas para el tratamiento y la integración del trauma, como por ejemplo *Somatic Experience*, desarrollada por Peter Levine, que hace hincapié en el trabajo con el cuerpo, o *EMDR* y *Brainspotting*, que ponen el enfoque en el reprocesamiento psiconeurológico.

En este punto quiero definir las Constelaciones Familiares tal como las entiendo: son un método psicoterapéutico excelente sobre todo para entender y sanar las dinámicas que se manifiestan en las relaciones con las personas que consideramos familia. Hasta la fecha no son una psicoterapia propiamente dicha, que atiende al cliente a lo largo de su proceso, sino un método terapéutico, que sirve para intervenciones puntuales. Como tal no trata con procesos continuados del cliente, como por ejemplo la sanación del trauma.

Ahora bien, la gran mayoría de los sucesos traumatizantes que pueden ocurrirle a una persona tienen lugar dentro de las relaciones humanas. Catástrofes naturales y accidentes de tráfico aparte, son principalmente situaciones en relación con otras personas cuando uno se siente amenazado y sin posibilidad de defenderse o de huir. Y son justo en el entorno de la familia donde todo niño y adolescente habitualmente padece sus experiencias traumáticas, si estas ocurren. En consecuencia no es infrecuente que se manifiesten y se traten experiencias traumáticas del cliente en una constelación familiar.

De aquí surge la necesidad y responsabilidad para el terapeuta que utiliza el método de las Constelaciones Familiares de familiarizarse con la comprensión del trauma y de aprender a modificar su manejo de una constelación para adaptarla a la demanda del cliente. Hay cuatro aspectos relevantes:

1. Saber reconocer un trauma en el cliente.
2. Tener una comprensión respecto al proceso de sanación necesario para las experiencias traumáticas, y saber dosificar la intervención puntual de la constelación de modo que contribuya y se integre en el proceso del cliente.
3. Modificar el marco de la constelación, para facilitar un entorno de máxima seguridad y estabilidad para el cliente.
4. Saber modificar el formato de la constelación, para que sea posible una experiencia sanadora para el cliente.

Este artículo solo puede ofrecer una pincelada respecto a la comprensión del trauma (1 y 2). Resumir esta comprensión compleja y diferenciada en unas pocas páginas me parece una tarea imposible. Existen numerosos libros sobre el tema, de los cuales recomiendo algunos en la bibliografía al final. El presente artículo enfoca sobre todo en la aplicación de esta comprensión dentro del marco de una constelación familiar (3 y 4).

Sobre el trauma

El psicólogo y neurólogo francés Pierre Janet aportó una definición de trauma psíquico ya en 1919, que hoy en día, después de casi un siglo, todavía me parece válida:

“Es el resultado de la exposición a un acontecimiento estresante inevitable, que sobrepasa los mecanismos de afrontamiento de la persona. Cuando las personas se sienten demasiado sobrepasadas por sus emociones, los recuerdos no pueden transformarse en experiencias narrativas neutras. El terror se convierte en una fobia al recuerdo, que impide la integración (síntesis) del acontecimiento traumático y fragmenta los recuerdos traumáticos apartándolos de la consciencia ordinaria,

dejándolos organizados en percepciones visuales, preocupaciones somáticas y reacciones conductuales.”

Soy consciente de que existen diferentes definiciones del trauma que se mueven entre los polos ‘solo sucesos que amenazan la propia existencia’ y ‘todo es trauma’. Pero una pulmonía no es lo mismo que un resfriado. Y si definimos todo como trauma, ya no se puede distinguir entre la población común y las personas que sufren de forma crónica o aguda las consecuencias de una traumatización, en forma de estrés postraumático o trastorno complejo de estrés postraumático (mirar DSM IV), y que por eso necesitan un trato específico por parte del terapeuta.

En ese sentido se puede sospechar que uno está tratando con un cliente traumatizado cuando se encuentran las siguientes pistas:

- Un comportamiento disociado, que se manifiesta por la ausencia de emociones, recuerdos o presencia.
- Informaciones durante la charla introductoria sobre sucesos potencialmente traumatizantes, a menudo durante la infancia.
- Síntomas típicos como la dificultad de mantener el equilibrio emocional, recuerdos emocionalmente sobrecogedores, una autoimagen devaluadora, fuertes miedos hasta llegar a ser fobias, confusión, estrés que se percibe a nivel somático, en el cuerpo, o la evitación de ciertos temas.
- Reacciones específicas corporales o emocionales durante la constelación, como una inundación emocional o, por el contrario, la congelación o disociación.

En la sanación de los traumas es necesario seguir paulatinamente cada una de las diferentes etapas del tratamiento: estabilización, distanciamiento, exposición al trauma, elaboración del duelo e integración. Estas etapas no siguen una secuencia lineal, sino que más bien ocurren en un ir y venir cuidadoso de una a otra con el cliente, en cada sesión de terapia.

Se pueden distinguir tres formas de experiencias traumáticas:

- Trauma por una experiencia aguda única

- Trauma repetitivo de experiencias agudas
- Trauma acumulativo relacional / Trauma complejo / Trauma secuencial

Mientras en el primer caso ocurre algo dramático e inevitable, como un atraco, un abuso sexual, una muerte repentina, en el segundo caso son experiencias repetidas dramáticas e inevitables como un abuso sexual prolongado, tortura continuada, amenazas constantes, etc., y en el cual cada suceso de por sí ya puede ser traumatizante. El trauma acumulativo se ignora fácilmente, ya que el suceso como tal parece de menor importancia y es negado o minimizado en la propia familia. Es el pan de cada día, y como tal parece normal. Pero su repetición continuada en la vida cotidiana tiene igualmente un efecto traumatizante que va minando a la persona, particularmente a los niños, que no disponen de las posibilidades y recursos de un adulto para defenderse y protegerse – cuanto más pequeño el niño, más indefenso y dependiente es. En ellos el trauma acumulativo apunta en primer lugar a fallos en la relación con los cuidadores primarios, habitualmente sus padres; esto puede ser por ejemplo una desatención, un trato despreciativo o una crítica constantes. Para utilizar una metáfora respecto a la dificultad de reconocer un trauma acumulativo: el pez es el último que se da cuenta de que el agua está mojada.

Las tres formas tienen en común que suelen provocar una disociación parcial en la persona afectada, que seguramente es el elemento central de la traumatización y que se entiende hoy en día cada vez mejor al nivel neurobiológico. Esto es, una parte de su Ser se mantiene ‘congelada’ en la situación traumática, no saliendo de ella y reviviéndola en el presente, aunque en la vida real el peligro ya pasó y ya no existe. Hay una fuerte carga emocional y energética retenida en esta parte congelada. Cuando se trata de un trauma repetitivo, éste puede causar cada vez más fragmentaciones, hasta poder llegar a una personalidad múltiple en la persona en cuestión. Yo diría que es la disociación la que hace soportable la vida después del suceso al precio de que la vida ya no puede dar nada de su belleza.

Para que una experiencia traumática se transforme en algo crónico en la persona, en un estrés postraumático, es importante tener en cuenta un segundo aspecto, a

menudo ignorado. ¿Qué es lo que pasó a continuación de la experiencia traumatizante? Hubo alguien que cuidaba, protegía, escuchaba, tranquilizaba a la persona? ¿Hubo afecto y amor? ¿O hubo una experiencia de soledad, de indefensión, de silencio, o de incompreensión? Es la falta de una respuesta afectiva y adecuada en su momento por parte de las personas cercanas lo que hace que una experiencia traumática se haya agudizado, encapsulado y no se haya podido integrar. Además puede tener como consecuencia que la persona vea afectada su capacidad de confiar en otro ser humano y en su manera de relacionarse con los demás.

Este punto sirve de palanca para que la experiencia terapéutica del cliente en una constelación familiar pueda ser reparadora y sanadora, al recibir una respuesta adecuada y empática en este momento por parte del terapeuta y de los demás participantes.

Interludio

Hace poco trabajé en un taller de Constelaciones Familiares con una mujer de unos 40 años. No llegamos a ir más lejos que la entrevista, sin entrar en una constelación propiamente dicha. Ambos sentimos que fue lo correcto. Una semana después ella me escribió:

"Estoy fascinada con el proceso... Después de la tristeza que sentí durante el fin de semana me ha invadido una especie de paz... He reflexionado sobre esta sensación de calma, de tranquilidad, y te parecerá muy simple, pero el mero hecho de haber sido "escuchada", es lo que me deja en este estado actual.

Los recuerdos han venido a mi mente sin parar, muchos de ellos he podido compartirlos con mi hermana. Hoy nos veremos, las dos tenemos muchas ganas de abrazarnos.

¿Sabes una cosa? Cuando tenía 13 años hubo un concurso literario en mi escuela. Había que escribir un relato y firmarlo con seudónimo para que el tribunal fuese neutral.... Yo escribí, hice una descripción sobre el terror que sentía cuando escuchaba a mi madre gritar de dolor. Escribí en tercera persona y con nombres inventados. Un día antes de la entrega de premios me llamaron al despacho de la

directora. Me preguntaron si la historia era de ficción o sobre mí misma. Les dije que era mi propia historia. Entonces me contestaron que la redacción era la ganadora sin duda del concurso, pero que no veían conveniente leer ese texto en la sala de actos frente al resto de alumnos, que era demasiado triste y que era mejor que a partir de entonces utilizase todo mi talento literario en escribir cosas más "acordes" a mi edad...

Creo que eso definitivamente tapó mi boca, ¿qué era escribir sobre cosas acordes a mi edad?

Peter, te doy las GRACIAS por la oportunidad que me has dado este fin de semana. Tú no me has hecho callar, tú me has mirado a los ojos y has sostenido mis palabras cargadas de dolor y de lágrimas. Te he sentido presente y he sentido cómo tu corazón abrazaba al mío mientras narraba su dolor."

Este ejemplo nos conduce al núcleo del tema de este artículo: El trato del trauma en las constelaciones familiares.

El marco de la constelación

Miramos primero el marco de la intervención terapéutica:

Es importante que durante todo el taller o la sesión individual haya una sensación dominante de **seguridad**, de respeto y de afectividad. Aquí el terapeuta tiene una función destacada. Un trato respetuoso, libre de prejuicios y amable con los participantes y, en especial, con el cliente en el curso de su trabajo personal es esencial. ¡Cuántas personas en busca de sanación han sido avergonzadas y agredidas, sutil o abiertamente, por su terapeuta a lo largo de los años! En consecuencia, para algunas de ellas se abrieron de nuevo viejas heridas. Lo que el cliente necesita es la vivencia de un entorno seguro para poder arriesgarse. Sin esta sensación no se va a abrir para mostrar sus heridas más profundas. Garantizar esta seguridad es una cuestión de responsabilidad y buen hacer del terapeuta. Además es importante que el terapeuta muestre que puede escuchar todo y mantenerse tranquilo y presente a la vez.

En una experiencia traumática la persona se encuentra a merced de una situación sobre la cual no tiene ningún control y que le abruma en todos los niveles. Su cuerpo está movilizado, con la adrenalina disparada, para poder reaccionar. Emociones como miedo o terror ante la muerte o la destrucción son fuertes e intensas y le sobrecogen y desbordan, mientras las pueda sentir todavía si aun no se ha disociado. Su mente funciona en un estado de emergencia, lo que hace que ciertas facultades como la percepción de la linealidad del tiempo, la reflexión consciente o la memoria misma pueden dejar de ser operativas.

Para que esto no se repita en el cliente al recordarlo o al expresarlo en palabras, él necesita un marco de **estabilidad** en el que el terapeuta le ayude a sostener su experiencia. Solo de esta manera puede enfrentarse a sus recuerdos traumáticos, sin experimentar una sobre estimulación como entonces, que solo le retraumatizaría.

Por esta razón acuerdo con el cliente que él tiene el **control** sobre su constelación. En cualquier momento me puede pedir que la pausemos, interrumpamos o terminemos, y tiene mi palabra de que le voy hacer caso. Este pacto terapéutico le tranquiliza y le transmite seguridad. Él sabe que tiene el control sobre la situación, lo que le da valor para enfrentarse a este recuerdo temido. A la vez hay que tener en cuenta que una persona traumatizada difícilmente puede hacer uso de ese 'mando de control', porque hay una indefensión interiorizada y automatizada, y un profundo miedo de base, especialmente cuando se trata de traumas repetidos de la infancia. Aquí se requiere, una vez más, la especial sensibilidad del terapeuta, para sentir cual es el movimiento posible para el cliente, y no ir más lejos, proponiéndole parar en un cierto punto. Empleando estas consideraciones, hasta ahora ningún cliente me ha pedido interrumpir su constelación.

Juntamente con este pacto ralentizo el trabajo. Durante su vivencia traumática todo ocurrió demasiado rápido e intensamente. Al rebajar la velocidad se desdramatiza la vivencia, lo que la hace más llevadera para el cliente, a la vez que se promueve que el cliente se coloque en un estado de más consciencia sobre su propia experiencia. Un **ritmo** pausado es un elemento clave para que la sesión le sea sanadora. Una constelación dramática con fuertes emociones puede ser espectacular, pero cae en

saco roto, pues el cliente no la puede digerir, ya que vuelve a estar desbordado y su cerebro no puede integrar la experiencia, como nos ha mostrado la neuropsicología. Solo cuando el cliente se encuentra en un estado que no es ni de desconexión ni de sobre estimulación, puede procesar e integrar la vivencia. En consecuencia, una constelación con contenido traumático requiere más tiempo que otro tipo de demandas.

A lo largo de su trabajo me mantengo al lado del cliente y, si me lo permite, con **contacto** corporal, cogiendo su mano por ejemplo, por lo que puedo percibir de forma directa su respiración y sus reacciones corporales, como tensión o relajación, sudor, frío o calor, etc. Le acompaño en su proceso interno. Esto es esencial para la creación de un recuerdo emocional 'diferente' en el cliente. Tiene mi plena atención y cuidado, y para mí él es más importante que lo que sucede en la constelación. Gracias a esto él se siente acompañado y protegido, mientras que yo percibo en todo momento su estado, lo que me dice cuando ralentizar más, cuando pausar, cuando proponer un paso más, cuando enfocar la atención hacia la escena que tenemos delante, o hacia nosotros para permitirle cierto descanso. A esto llamamos sintonía con su experiencia, y también promovemos su 'sentido de control y elección'.

El formato específico de la constelación

Además de estos elementos mencionados que modifican el marco terapéutico en el que ocurre la constelación, he desarrollado en los últimos años un formato específico de constelación familiar, adaptado a temas de contenido traumático. Aunque cada trabajo es único y diferente, tienen entre sí aspectos en común. A continuación quiero describir algunos elementos claves:

Para el cliente se eligen habitualmente por lo menos dos representantes. Uno representándole en la edad en la cual ocurrió el suceso traumatizante, y otro representándole en la edad actual. Un trauma causa una disociación en la persona afectada, en la cual una parte se mantiene 'congelada' en la vivencia de entonces. Gracias a los dos representantes es posible abordar esta parte traumatizada del cliente, ayudarla a salir poco a poco del estado paralizado y poner ambas partes del cliente – el desamparado y el sobreviviente – en contacto entre sí.

Si en este encuentro la parte traumatizada experimenta protección, afecto y comprensión, se relaja profundamente. Pero a veces esto no es posible, pues la parte actual del cliente se manifiesta en el modo de supervivencia, nada empática con la parte dolida y sin ganas de contacto. Puede que el cliente mismo, si lo quiere, entre hacia el final del proceso en la constelación, para encontrarse consigo mismo, mejor dicho con sus diferentes partes. Si le es posible acercarse y entrar en un contacto empático con ellas, se ha conseguido un paso decisivo hacia la superación del trauma y la integración de las diferentes partes en el cliente.

No obstante, mi consigna para el cliente antes de entrar en su constelación es que simplemente debería seguir sus impulsos. No hay que hacer 'lo correcto', lo que uno se imagina que se debería hacer ahora. Es importante que preste atención a sí mismo, a su cuerpo, y se deje llevar por lo que le surja. También puede volver en cualquier momento a su silla, si lo desea. Lo que me interesa, es el contacto del cliente con sus partes, y su darse cuenta al hacerlo. No me interesa el 'final feliz'. Quiero nutrir su proceso de sanación y sé, que este proceso requiere tiempo. Cualquier celo del terapeuta puede tener un efecto opuesto en el cliente, al forzarle a avanzar demasiado rápido. En este contexto quiero también prevenir contra la posible auto exigencia del terapeuta que quiere conseguir un resultado 'bueno y bonito'.

Según el estado del cliente se pueden incluir más representantes para él; especialmente cuando se trata de una situación traumatizante repetitiva, abordando años en la vida del cliente, lo que puede haberle llevado a una mayor fragmentación del yo. He llevado constelaciones con hasta ocho personas representando al cliente: la parte dañada del niño, y otra parte para una edad ya algo mayor, la parte enfadada, la parte que se esconde, la parte autocrítica, la parte de la fachada social, etc. Especialmente interesante puede ser incluir un representante para el 'Yo esencial', la parte suya que nunca fue dañada y que sigue intacta e impoluta, pues su mera presencia puede cambiar y ampliar la auto imagen del cliente con la cual se identifica. Pero en términos generales intento crear una constelación lo más sencilla posible, con el mínimo de participantes. Una imagen así transmite claridad al cliente.

Si en la constelación aparece la figura de un perpetrador, por ejemplo la persona que abusaba del cliente, la coloco en el lugar opuesto a máxima distancia del cliente. Además le ordeno quedarse en este lugar y bajo ningún concepto adentrarse en la escena o acercarse al cliente o a su representante. El objetivo es que no aumente la sensación de amenaza más allá de la causada por su mera presencia. Incluso puede que en un momento dado yo me coloque personalmente delante de él, como un muro de protección para el cliente. A veces solo entonces le es posible dejar de mirar al perpetrador y atender a su propia parte herida. En este formato no me interesa enfocar en la relación entre el cliente y esta persona, o solamente como un paso posterior dentro del proceso de sanación. La prioridad la tiene la relación del cliente consigo mismo.

Pienso que en este contexto es importante distinguir entre la dinámica perpetrador-sobreviviente y la dinámica perpetrador-víctima. Esta última tiene un papel importante en las Constelaciones Familiares, aunque se refiere normalmente a personas ya muertas que fueron víctimas de violencia. El caso del trauma personal no es lo mismo y requiere otro enfoque para su sanación que simplemente un enfrentamiento con el perpetrador. Puede que en la muerte todos sean iguales, pero en la vida uno siente esto muy diferente. Seguramente este tema merece un propio artículo.

Resumen

“Perdonar significa renunciar a la esperanza de un pasado mejor”, dijo Gerald Jampolsky. Perdonar – a sí mismo y a otros – lo comprendo como un acto profundamente espiritual sin palabras. Una vez llegado al presente, es más fácil que ocurra. No podemos borrar capítulos dolorosos de nuestra historia vital. Forman parte de nuestro camino, e ignorarlos o evitarlos solo nos ata al pasado. Pero a veces lo más relevante que falta para estar en paz con el pasado es rescatarse a sí mismo de la situación de entonces – o dicho de otra manera, rescatar sus diferentes partes fragmentadas -, y llevarse consigo mismo en el corazón al presente.

Es aquí donde las Constelaciones Familiares habituales, que solamente se enfocan en las relaciones interpersonales, no pueden llegar. *(Mira también mi artículo “Encontrarme conmigo mismo - o como se pueden sanar relaciones intrapsíquicas”).*

Porque a veces ya no es tanto una cuestión entre el cliente y la persona que le causó dolor. Es el conflicto y la división **dentro** del cliente lo que le hace sufrir. Y es dentro de sí mismo, donde encuentra la fuente de su sanación.

© Peter Bourquin, junio 2013, ampliado enero 2014.

Bibliografía:

- Peter Bourquin: Encontrarme conmigo mismo - o como se pueden sanar relaciones intrapsíquicas. Artículo publicado en el ECOS-boletín No. 46, marzo 2013. También en alemán: Praxis der Systemaufstellung 2/2012, y en brasileño: Conexao Sistemica Sul 3/2013.
- Peter Bourquin: El Arte de la Terapia. Editorial Desclée de Brouwer 2011, Bilbao.
- Judith Herman: Trauma y Recuperación. Ed. Espasa Calpe 2004; Pozuelo, Madrid.
- Peter A. Levine: Curar el trauma. Ed. Urano 1999, Barcelona.
- Franz Ruppert: Trauma, Vínculo Y Constelaciones Familiares. Paidós 2012, México.
- Mario Salvador: El Trauma psicológico: un proceso neurofisiológico con consecuencias psicológicas. Artículo publicado en la Revista de Psicoterapia, época II, vol. XVIII, nº 80, 2010.

Sobre el autor:

De origen alemán, reside desde 1998 cerca de Barcelona. Fundador y director de ECOS – Escuela de Constelaciones Sistémicas. Terapeuta de enfoque humanista, formado en Terapia Gestalt, 'Brainspotting' y en 'Integrative Psychotherapy', de Richard Erskine, New York.

Desde 2001 imparte formación en Constelaciones Familiares, que ha realizado en A Coruña, Barcelona, Bilbao, Madrid, Sevilla y Valencia. Colabora en la formación y supervisión de profesionales con diversos institutos terapéuticos en España y Latinoamérica. Es miembro didacta de las asociaciones alemana y española (DGfS y AEBH).

Es autor de los libros: LAS CONSTELACIONES FAMILIARES (2007) y EL ARTE DE LA TERAPIA (2011), ambos publicados en la Editorial Desclée de Brouwer, así como numerosos artículos. Editor del ECOS-boletín desde 2005.

Este artículo fue publicado en el ECOS-boletín No. 48, en julio 2013, y también en alemán en "Praxis der Systemaufstellung 2/2013".

www.peterbourquin.net