

Cuatro dimensiones de la cura del trauma

Peter Bourquin

Cuando hablamos de la integración de experiencias traumáticas que nos han marcado en nuestro camino de vida, nos referimos a un proceso que ocurre en cuatro niveles de nuestro ser: el corporal, el emocional, el mental y el del alma. Este proceso sanador avanza a su ritmo, a veces de forma simultánea en varios niveles, en otros momentos enfocando en un nivel específico. No obstante, para que la integración sea completa es indispensable haber atendido las necesidades de la persona que se manifiestan en cada nivel. Se podría decir que se trata de concluir un proceso que se quedó abierto, o de 'cerrar una Gestalt compleja inconclusa'. Que el trauma pueda descansar en el pasado dando espacio para un presente diferente es el resultado de un proceso integral. A continuación voy a ilustrarlo diferenciando este proceso en los cuatro niveles.

Nivel corporal

Durante una situación de amenaza el cuerpo de la persona afectada se activa al máximo para poder reaccionar, básicamente para luchar o para huir, las dos respuestas naturales ante un peligro. Las glándulas suprarrenales están emitiendo una gran cantidad de adrenalina que produce una hiperactivación del sistema nervioso simpático, incrementando así la frecuencia cardíaca, contrayendo los vasos sanguíneos y dilatando los conductos de aire, todo para facilitar el flujo de más oxígeno a los músculos.

Pero una vivencia traumática se caracteriza por el hecho de que uno quedó a la merced de una situación que fue abrumadora e inescapable, y en que finalmente ante la imposibilidad de protegerse de otra manera se entró en un estado de congelación, que, cuando es mantenido en el tiempo, conlleva el mecanismo de la disociación. Como consecuencia, toda la energía activada en el cuerpo para poder reaccionar se tuvo que frenar y no se pudo expresar y descargar.

La energía entonces se mantiene residual y queda en forma de energía retenida y congelada en el cuerpo. Esto sigue afectando a la persona después, incluso cuando la situación de peligro haya pasado ya hace bastantes años. Posibles síntomas corporales son: tensión muscular, respiración limitada, hipervigilancia, un estado asustadizo, palidez, la sensación de frío, etc.

El cuerpo necesita descargar esta energía residual. Es por eso que se han desarrollado métodos específicos terapéuticos para la curación del trauma enfocados en el cuerpo, tales como Somatic Experiencing, terapia Sensoriomotora, EMDR, Brainspotting y otras. En una sesión terapéutica dedicada a las secuelas traumáticas se pueden observar en

el cliente momentos de descarga corporal como un temblor, olas de calor, una respiración agitada seguida de suspiros de relajación, etc. Son manifestaciones de la autorregulación orgánica en que el cuerpo del cliente recupera paulatinamente su equilibrio actual, dejando cargas energéticas residuales atrás; y como tales están bienvenidas.

El experto americano sobre el trauma Bessel van der Kolk, autor del excelente libro “El cuerpo lleva la cuenta”, menciona en una entrevista que según su experiencia para personas con un pasado traumático hacer yoga es un recurso eficaz y que da excelentes resultados. Por un lado facilita la descarga de energías residuales, y por el otro lado ayuda a superar la disociación con el propio cuerpo, una secuela típica de trauma, y recuperar un sentir asociado a nuestra existencia corporal en el mundo en el momento presente. A fin y al cabo ¡somos nuestro cuerpo!

Nivel emocional

Durante una experiencia traumática la persona siente un sinfín de intensas emociones que suelen abarcar miedo, impotencia, shock - “no siento nada”-, dolor, asco, tristeza y rabia. Estas emociones se encapsulan junto con la experiencia misma cuando necesita disociarla en su intento de sobrevivir. A partir de entonces estas emociones se hacen presentes cuando en la actualidad hay un estímulo que activa los recuerdos traumáticos. Suelen manifestarse junto con un proceso regresivo en la persona afectada ya que permanecen en una edad concreta a la que ocurrió el suceso. En estos momentos ella se siente en la edad del suceso, p.e. como un niño de seis años, reviviendo las emociones de entonces como si fuera el presente verdadero.

Para la integración es necesario que uno pueda sentirlas, expresarlas en cierta medida, presenciarlas en un estado de Mindfulness, y transformarlas para integrar la experiencia traumática. Se requiere en este proceso el acompañamiento por una persona de confianza que tiene varias funciones: como un ancla segura en el presente; ser testigo de la verdad del cliente; y ser un acompañante cuya presencia compasiva repara la experiencia de soledad y abandono de entonces.

Aparte de las emociones relacionadas con el suceso mismo hay una segunda categoría que se desarrollan a posteriori como consecuencia de la experiencia traumática. Estos son sobre todo sentimientos de vergüenza, de culpa y de baja auto estima.

La vergüenza me parece una puerta directa al trauma. Este sentimiento tiende a esconderse y solamente puede que se muestre y se verbalice cuando hay un espacio terapéutico en que prevalece la seguridad, el respeto, la empatía y la confianza entre los presentes. Cuando esto ocurre, a menudo la persona comparte recuerdos de su vida que fueron sumamente dolorosos y denigrantes. Puede que primero se muestre la vergüenza como un sentimiento generalizado e indefinido. Pero al escucharla atentamente e indagar sobre ella se transforma en un guía hacia estos recuerdos traumáticos.

La culpa es un sentimiento paradójico. Visto de fuera es obvio que es el perpetrador el que se ha hecho culpable por lo sucedido. ¿Cómo es que la víctima de la situación siente culpa? Esto tiene varias facetas:

La percepción de todo niño es egocéntrica: “todo lo que ocurre tiene que ver conmigo”. Para dar un ejemplo: un niño de corta edad que presencia una disputa matrimonial llega a la conclusión de ‘si mis padres se pelean es porque he hecho algo malo’. Esta percepción es natural en nuestras primeras etapas de vida; de hecho no perdemos esta percepción egocéntrica del todo incluso en la edad adulta. Teniendo esto en cuenta es comprensible que una persona pueda sentirse culpable por lo ocurrido aunque no tuvo ningún control sobre la situación.

Con frecuencia el perpetrador mismo acusa a su víctima de ser la responsable de lo ocurrido. “Te lo has buscado”, “me provocaste”, “eres malo, te lo mereces”, etc. son típicos mensajes en ciertas circunstancias. Aunque estas palabras son mentira, con facilidad dejan huella en una persona indefensa. El famoso ‘síndrome de Estocolmo’ se refiere a la dinámica en que la persona secuestrada se solidariza con su perpetrador, asumiendo su punto de vista como propio. No lo hace de forma consciente sino como consecuencia de un instinto de supervivencia. La secuela se parece a un lavado de cerebro ya que actúa como un introyecto del perpetrador en la psique de su víctima. Es sumamente importante que la persona recupere su propia verdad acerca de lo sucedido.

Hay algo más, y es que detrás del sentimiento de culpa se esconde una ilusión: si yo he causado lo ocurrido, entonces puedo evitarlo en el futuro ya que está en mis manos. Para la persona esta conclusión es más tolerable que reconocer que no tenemos ningún control sobre la vida y que en cualquier momento puede ocurrir de todo. Le permite poder creer en una seguridad que le envuelve y protege; es una ilusión poderosa que le transmite cierto bienestar. Es a todas luces irracional pero al nivel emocional sirve para cubrir una profunda necesidad que todos tenemos de sentirnos seguros. Es decir, creemos estar a salvo siempre que hagamos “lo correcto”.

La baja auto estima es otra secuela típica de trauma. Es un resultado de dos dinámicas, una tiene que ver con lo ocurrido durante la vivencia traumática, sobre todo cuando hubo otras personas implicadas. Si hubo un perpetrador, entonces la persona fue tratada durante el suceso como un objeto, una cosa, algo con que uno puede hacer lo que le da la gana. Ya no es sujeto, un ser humano con su dignidad, sus necesidades y sus derechos. Es un trato profundamente denigrante que deja la secuela emocional de sentirse ‘poca cosa’.

La otra dinámica que lleva a la baja auto estima tiene que ver con un conflicto interno después. Para sobrevivir la persona necesita disociar y encapsular esta vivencia suya. Se fragmenta, excluyendo esta parte dolida y traumatizada en su mundo interior. No la quiere, más bien la quiere evitar a toda costa. Pero el proceso de sanación siempre es un proceso de integración. Solo cuando uno recupera esta parte suya, va a sentirse completo. Auto estima es literalmente ‘amarse a sí mismo’. En la medida que uno se

acepta a sí mismo, dando lugar a todas sus partes y tratándolas amablemente, recupera también su propio auto estima.

Nivel mental

Cuando se mira la integración que tiene lugar en el nivel cognitivo, es decir en la comprensión que desarrolla una persona respecto a su trauma, observo dos aspectos principales.

Por un lado es de gran ayuda que uno tome consciencia de las secuelas fisiológicas y psíquicas del trauma que son 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 recuerdan 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.

Cuando uno aprende acerca de ello y lo contrasta con sus propias vivencias en la vida cotidiana, entonces le ayuda a comprenderse a sí mismo, a su sentir, pensar y actuar. De alguna manera se normaliza y revaloriza su auto imagen, en el sentido de que “no estoy loco o raro, sino simplemente manifiesto unas secuelas típicas e inevitables de vivencias traumáticas que ocurrieron en mi pasado”. Esta comprensión por sí misma ya suele traer un gran alivio.

Por el otro lado es necesario tomar consciencia del suceso traumático tal como ocurrió en el pasado con sus diversas facetas. Junto con el trauma va la negación del trauma, en el sentido de que “no quiero hablar de ello; ya pasó, ¿para qué sirve mirar atrás?; no fue para tanto; a otros también les ocurre, etc.”. Tomar en serio lo que pasó es tomarse en serio a sí mismo y a sus heridas. Y solo entonces uno puede reconocer y valorar también el hecho de que uno lo ha sobrevivido y que ya no es una víctima sino un sobreviviente.

En el caso de que fuera no solo un suceso aislado sino una experiencia prolongada en el tiempo, como por ejemplo una situación familiar de violencia y/o abuso sexual continua, es relevante tener suficientes detalles de la memoria de lo ocurrido para recuperar un relato consistente, sin por eso tener que entrar en todos los sucesos ya que seguramente sería desbordante para la persona.

Poder nombrar lo que pasó, y no solo en palabras sino junto con el contenido emocional que conllevan es un paso importante para dejar la negación atrás e integrarlo conscientemente. Ya hablé antes de la importancia de que la persona recupere su propia verdad. Esto ocurre en la combinación de varios niveles, el cognitivo con el emocional y corporal. Es un proceso que suele ocurrir en un marco terapéutico ya que requiere de alguien que sepa acompañar a la persona afectada y ayudarla a procesar y digerir lo ocurrido, y a la vez ser testigo de ello. Como

psicoterapeuta uno requiere una formación y una comprensión específica respecto al trauma y su tratamiento.

Una pincelada más: un aspecto de la experiencia traumática fue que no hubo nadie que evitara lo ocurrido, que lo protegiera a uno ante la amenaza. Una secuela de ello es la conclusión a que suele llegar la persona afectada de que no puede contar con nadie más que consigo mismo. Se vuelve un guerrero en solitario o una víctima perdida, y como tal le cuesta mucho pedir ayuda. Es importante que uno tome conciencia de esta dificultad y que la desafíe con un acto de voluntad. De hecho, este acto ya trascendería su creencia y como tal puede tener un efecto reparador importante si a continuación va a tener una experiencia positiva con la persona a quien se dirige su petición de ayuda.

Nivel del alma

El camino de sanación del trauma requiere su tiempo y pasa por diferentes etapas. Empieza por reconocer y elaborar lo que pasó para poder tratarlo al nivel corporal, emocional y mental. Esto lleva a un punto en que uno llega a aceptar el suceso de entonces y sus consecuencias para su vida actual, sin el impulso de regatearlo para disminuirlo o negarlo parcial o incluso totalmente. Acepta su realidad que está viviendo aunque no le guste ya que es un proceso a ratos duro y oscuro al digerir los viejos recuerdos y puede que incluso deprimente al ver como el trauma sufrido ha condicionado el propio guion de vida hasta la actualidad.

Al avanzar en el proceso, lo oscuro se va quedando atrás y aparecen más claros. Las secuelas disminuyen y dejan el presente más despejado, lo que se vive con alivio y esperanza. Pero no solo la situación presente mejora sino paradójicamente también la del pasado. Mirando atrás, la vivencia traumática de entonces tiende a oscurecer todo el pasado, por ejemplo, como si toda la infancia hubiese sido un infierno en que solamente hubo dolor, tristeza, soledad y desesperación. En la medida en que se están integrando las viejas heridas aparecen otras facetas propias que se habían quedado tapadas antes: la inocencia, pureza, espontaneidad, creatividad y disfrute que todo niño lleva en su interior y que también forman parte del pasado de uno. En otras palabras, lo que antes era una percepción de la realidad en blanco y negro se vuelve multicolor.

En su alma la persona empieza a recuperar la confianza en sí mismo, los otros y en la vida misma. De alguna forma se rinde ante su existencia. Es como adentrarse en un río; al comienzo uno se mantiene de pie para no perder el control. Pero al adentrarse más no queda otra que confiar en que la misma agua que te ahogaría si te mantuvieras de pie te sostiene y te lleva si te entregas flotando. Al rendirse al río y sus fuerzas mayores uno ya no controla su vida y tampoco su proceso terapéutico, pero confía. Es una confianza recuperada en que la vida te sostiene y te va traer lo que necesitas.

En el proceso de integración de lo ocurrido puede que uno llegue finalmente en lo profundo de su ser a un asentir al pasado y lo ocurrido tal como fue, a un "Sí", sin 'pero'. En este asentir uno se entrega y hace las paces con su pasado y con la vida.

Cuando ocurre, es el fruto maduro del propio proceso de sanación. Uno no puede forzarlo antes de tiempo y no puede conseguirlo con su mera voluntad. De alguna manera es una manifestación de gracia y de la lucidez del alma. Puede que incluya un perdón silencioso respecto al perpetrador.

Para no dejar lugar a malentendidos: no tiene nada que ver con un acto de disociación como una estrategia para evitar lo ocurrido y dejarlo atrás. Estas dos actitudes se pueden parecer en las palabras que uno utilice para describir su forma de llevar lo ocurrido. Pero mientras que lo uno es una integración en su ser, lo otro es una disociación en una persona fragmentada. Son las dos caras de la espiritualidad: como una salida de escape, o como una sintonía con la vida como tal.

El trauma es condición humana y como tal inevitable. Es una fuente no solo de dolor sino igualmente nutre nuestra maduración y sabiduría. Nos ayuda a conocernos mejor. Y nos abre puertas al misterio de nuestra existencia. No por casualidad el budismo contempla cuatro vías hacia una consciencia ampliada que son la meditación, el tantra, la muerte y el trauma. En esta consciencia ampliada uno siente que algo indeterminado late bajo todas las cosas, siente la fuerza que nos mueve y nos lleva, sepámoslo o no. Un testigo expresó su experiencia así: *“No respiro: soy respirado. No me muevo: soy movido. No como: soy comido. Sé desde entonces que la vida me lleva y a ti también, ajena a mi voluntad y a la tuya. ¡Vivir es no oponerte al flujo vital!”*

© Peter Bourquin, diciembre 2017

Publicado en el ECOS-boletín No. 80 de noviembre 2018.