

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 enfocado 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.

1. 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 ni 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

Aparte de las emociones relacionadas con el suceso mismo, hay una segunda categoría que se desarrolla 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 desde fuera es obvio que es el perpetrador el 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, en la edad adulta no perdemos del todo esta percepción egocéntrica. 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: “Te lo has buscado”, “me provocaste”, “eres malo, te lo mereces”, etc. son los 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

Por el otro lado, es necesario tomar conciencia del suceso traumático tal y 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 superviviente.

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 conlleva 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 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.

4. 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 a 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 la realidad que está viviendo, aunque no le guste, ya

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!*”

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOURQUIN, P. (2018). *Trauma y Presencia*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- LEVINE, P. (2013). *En una voz no hablada: como el cuerpo libera el trauma y restaura el bienestar*. Buenos Aires, Argentina: Alma Lepik.
- ROTHSCHILD, B. (2014). *8 claves para superar el trauma de forma segura*. Barcelona, España: Eleftheria.
- VAN DER KOLK, B. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta*. Barcelona, España: Eleftheria.