

PRÓLOGO

SER JUSTOS CON EL CUERPO

Cuerpo y Mente.

Sí experimentas una serie de síntomas extraños que nadie es capaz de explicar, es posible que procedan de una reacción traumática frente a un incidente pasado que, tal vez, ni siquiera recuerdes.

Ante un trauma el cuerpo reacciona intensamente, se pone en tensión cuando está en estado de alerta, se prepara cuando siente miedo, se queda inmóvil y se derrumba ante la impotencia del terror.

Encontrar un método

Este libro trata de la resolución de los síntomas traumáticos mediante el enfoque naturista que he desarrollado durante más de veinticinco años.

El repertorio de instintos del cuerpo humano incluyendo un profundo conocimiento biológico, el cual, si se le ofrece la oportunidad, no solo es capaz de guiar el proceso de curación del trauma, sino que lo curará.

La gente se sentía enormemente aliviada al comprender, finalmente, de qué forma se originaron los síntomas y al aprender a reconocer y a experimentar sus propios instintos en acción.

El cuerpo como sanador

Para estudiar el organismo es preciso considerar conjuntamente al cuerpo, la mente, los instintos primitivos, las emociones, el intelecto y la espiritualidad. El vehículo a través del cual nos experimentamos a nosotros mismos como organismos, es el "sentido de la percepción", a través del cual experimentamos la plenitud de la sensación y el conocimiento sobre nosotros mismos, viaje hacia algunas de nuestras respuestas biológicas más primitivas... modo en que opera tu organismo y de cómo trabajar con él para aumentar la vitalidad y el bienestar,

intensificar el disfrute de la vida, desarrollar una sensación de confianza en nuestro propio organismo.

El choque traumático ocurre cuando experimentamos sucesos que representan una amenaza potencial a nuestra vida y que trastornan nuestra capacidad de responder efectivamente.

El trauma de desarrollo se refiere fundamentalmente a secuelas psicológicas que, por lo general, son resultados de una orientación y un cuidado inadecuado a través de períodos críticos del desarrollo infantil.

Como utilizar el libro

El trauma es el resultado de una de las fuerzas más poderosas que el cuerpo humano es capaz de producir.

Muchos de los conceptos erróneos sobre el trauma están muy enraizados y es posible que afecten tanto a tu experiencia como a la actitud que tienes hacia ti mismo.

Más que en la emoción intensa, la clave para superar el trauma reside en la sensación corporal. Sé consciente de cualquier reacción emocional que crezca en tu interior y de cómo experimenta tu cuerpo estas emociones en forma de sensaciones y pensamientos.

***Cuando comprendas cómo tiene lugar el trauma y aprendas a identificar los mecanismos que te impiden resolverlo, empezarás, también, a reconocer las formas en las que tu organismo intenta curarse a sí mismo.**

SECCION I

EL CUERPO COMO SANADOR

1.- Sombras de un pasado olvidado.

El plan de la naturaleza

La respuesta de inmovilización, es el factor aislado más importante para descubrir el misterio del trauma humano.

3 respuestas del cuerpo... luchar, huir, o paralización.

Hacerse el muerto, la mayoría de las culturas humanas tienden a juzgar esta rendición instintiva como una debilidad equivalente a la cobardía, se esconde el profundo miedo de los hombres a la inmovilización. La evitamos porque es un estado muy similar al de la muerte, la evidencia fisiológica nos demuestra, claramente que la capacidad para entrar y salir de esta respuesta natural es la clave para eludir los efectos debilitantes del trauma. Es un don de la naturaleza.

¿Por qué mirar hacia la naturaleza?

El trauma es fisiológico

La clave para curar los síntomas traumáticos en los seres humanos reside en nuestra fisiología, los seres humanos y los animales utilizamos, ambos, la respuesta de la inmovilización, es involuntaria, esta respuesta reside en la parte primitiva, instintiva, de nuestro cerebro y de nuestro sistema nervioso, y que no se encuentra bajo un control consciente, nuestro cerebro, a menudo definido como triada, consiste en tres sistemas integrales.

1. el cerebro reptil (instintivo)
2. el cerebro mamífero o límbico (emocional)
3. el cerebro humano o neocórtex (racional).

***De la forma en que algunos animales, como el impala, evitan el trauma. la clave para la curación de los síntomas traumáticos en los seres humanos reside en nuestra capacidad de representar la fluida adaptación de los animales salvajes cuando se sacuden y salen de la respuesta de inmovilización para volver a moverse y a funcionar plenamente.**

Nota. Evitar el trauma, como lo hacen los animales.

La memoria genética de que hemos sido presas fáciles ha persistido en el cerebro y el sistema nervioso.

Para el animal humano, la frontera no está tan clara. Cuando se enfrenta a una situación que amenaza su vida, nuestro cerebro racional (neocórtex) puede sentirse confundido y pasar por alto nuestros impulsos instintivos, la confusión

humana que sobreviene cuando contemplamos la muerte cara a cara es capaz de convertirnos en piedras. Nos quedamos “congelados” de miedo, y esta paralización resultará en la creación de síntomas traumáticos.

Se trata de la energía

Los síntomas traumáticos no están causados por el mismo suceso que los “desencadena”. Es consecuencia del residuo de energía congelado que no ha sido resuelto ni descargado, este residuo permanece atrapado en el sistema nervioso, donde es capaz de provocar estragos en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu.

Los síntomas alarmantes, debilitantes, a menudo extraños y de larga duración del TEPT (Trastorno Estrés Post traumático), se desarrollan cuando no somos capaces de completar el proceso de entrar, atravesar y salir del estado de “inmovilización” o “congelación”.

Un ser humano amenazado (o un impala) debe descargar toda la energía movilizada para enfrentar esa amenaza o se convertirá en una víctima del trauma. Esta energía residual no desaparece así como así, en la naturaleza, los animales descargan toda su energía comprimida y raramente desarrollan síntomas nocivos. Cuando no somos capaces de liberar estas fuerzas poderosas, nos convertimos en víctimas del trauma.

...el trauma resuelto es un gran don, nos devuelve al mundo natural del flujo y del reflujo, de la armonía, del amor y de la compasión.

2.- EL MISTERIO DEL TRAUMA

¿Qué es el trauma?

Debe ser lo que le ocurría a mi hija cuando tenía esos accesos de gritos mientras dormía, el psicólogo me dijo que eran “sólo pesadillas”, pese a que no todos estos hechos inexplicables son síntomas de un trauma, muchos lo son.

Las profesionales que “ayudan”, tienden a descubrir el trauma en términos del suceso que lo causó.

La curación del trauma depende del reconocimiento de los síntomas. Dado que los síntomas traumáticos son casi siempre resultado de las respuestas primitivas, muchas veces son difíciles de reconocer.

El misterio del trauma

Algunos de estos estaban tan asustados que su miedo continuó perturbándolos e inmovilizándolos mucho tiempo después de que el verdadero peligro hubiese pasado.

Este es un tema presente en las personas traumatizadas. Son incapaces de superar la ansiedad de su experiencia.

Despertar al tigre: una primera noción

...Nancy una mujer que sufría intensos ataques de pánico. Nancy continuó temblando al menos durante una hora. Recordó una experiencia terrorífica de su infancia. Cuando tenía tres años, la habían atado a una mesa para practicarle una amigdalotomía. La anestesiaron con éter. No podía moverse, sentía que se ahogaba (reacción común al éter) y tuvo alucinaciones terribles. Esta experiencia temprana le causó un profundo impacto, se había quedado psicológicamente atascada en la respuesta de la inmovilización. En otras palabras, su cuerpo se había resignado, literalmente, a un estado en el que el acto de escapar no tenía lugar. Además de esta resignación, sufría la intensa pérdida de su yo vital y de una personalidad segura y espontánea. Veinte años después del incidente traumático, las secuelas ocultas salieron a la luz. Nancy estaba en una habitación llena de gente que se examinaba para sacarse el título de graduado cuando tuvo un ataque de pánico. Más adelante, desarrolló síntomas de agorafobia (miedo a salir de casa sola).

Cuando no somos capaces de fluir a través del trauma y de concluir las respuestas instintivas, a menudo, estas acciones incompletas socavan nuestra vida.

3.- HERIDAS QUE PUEDEN CURARSE

La curación del trauma es un proceso natural al que es posible acceder a través de una conciencia interna del cuerpo. No es necesario que hagamos años de terapia psicológica o que rastreemos en los recuerdos repetidamente para, después, borrarlos del inconsciente.

Los síntomas postraumáticos son, fundamentalmente, respuestas fisiológicas incompletas que han quedado suspendidas por el miedo.

Cuando nos permitimos experimentar las sensaciones corporales, como el temblor, que emanan de los síntomas traumáticos, la ansiedad y el desespero pueden convertirse en un manantial creativo.

El proceso de sanación creativo puede verse bloqueado de distintas maneras: por el uso de medicación para suprimir los síntomas, mediante un énfasis excesivo en el ajuste o el control, o por la negación o invalidación de los sentimientos y las sensaciones.

El trauma no es una enfermedad, sino un malestar

El trauma provoca una respuesta biológica que necesita permanecer fluida y adaptable, no fija e inadaptada. Una respuesta inadaptada no es necesariamente una enfermedad, sino un malestar; una indisposición que puede abarcar desde una ligera incomodidad hasta una debilidad absoluta. Si a estas energías atrapadas no se les permite moverse y el trauma se vuelve crónico, puede que la persona precise una gran cantidad de tiempo y/o energía para recuperar el equilibrio y la salud.

Contrariamente a la creencia popular, es posible curar el trauma. No sólo puede curarse, sino que en muchos casos puede hacerse sin demasiadas horas de terapia; sin revivir los recuerdos dolorosos y sin tener que confiar en un uso continuado de medicamentos.

No hay nada vergonzoso o inadecuado en buscar ayuda.

4.- UNA EXTRAÑA NUEVA TIERRA.

El trauma no es una sentencia de por vida

Algunos de los alarmantes y con frecuencia extravagantes síntomas que sufren las personas traumatizadas incluyen:

- imágenes retrospectivas
- ansiedad
- ataques de pánico
- insomnio

- depresión
- problemas psicosomáticos
- falta de sinceridad
- violentos ataques de ira infundados
- comportamientos destructivos repetitivos.

La extraña tierra nueva

Para permanecer sanos, el sistema nervioso y la psique necesitan enfrentarse a los desafíos y vencerlos.

¡Trauma!

Las consecuencias del trauma pueden ser muy amplias y permanecer ocultas. Los efectos traumáticos no siempre aparecen de inmediato tras el incidente que los causó. Es posible que los síntomas permanezcan latentes y que se acumulen durante años o incluso décadas.

Lo que desconocemos puede herirnos

Que no sepamos que sufrimos un trauma no nos evita sufrir los problemas causados por el mismo.

Existen sentimientos de desesperanza, futilidad y consternación que acompañan al consejo incorrecto de que la única manera de aliviar tus síntomas es a través de un tratamiento farmacológico o de una terapia de por vida.

La realidad de una persona traumatizada

Las palabras son incapaces de transmitir la angustia que una persona traumatizada experimenta. La intensidad que lo acompaña desafía a cualquier descripción. Muchas personas traumatizadas sienten que viven un infierno personal que es imposible de compartir con otro ser humano.

Reprende tu vida

Dado que los síntomas y las emociones asociadas al trauma pueden ser extremos, la mayoría de nosotros y las personas próximas a nosotros, nos replegamos e intentamos reprimir estas reacciones intensas. Desgraciadamente, esta negación mutua dificulta la curación. En nuestra cultura

existe poca tolerancia a la vulnerabilidad emocional que experimentan las personas traumatizadas.

5.- LA CURACIÓN Y LA COMUNIDAD.

El Enfoque Chamánico de la curación

Reconocer la necesidad de curarse

“En toda la historia oral y escrita, la tarea del chamán o del sanador de la tribu ha consistido en ayudar a restablecer el equilibrio y la salud a los individuos y a las comunidades en los que había sido desbaratada. Contrariamente a la medicina occidental, a la que tanto le ha costado admitir los efectos debilitantes del trauma, las culturas chamánicas han reconocido este tipo de heridas desde hace mucho tiempo.

Las culturas chamánicas consideran la enfermedad y el trauma como un problema que afecta a toda la comunidad, no sólo al individuo o individuos que manifiestan los síntomas. En consecuencia, en estas sociedades las personas buscan la curación tanto por su propio bien como el de los demás. Este enfoque tiene una aplicación especial en la transformación del trauma en nuestra sociedad actual.

Aunque este respaldo no pretende sugerir que todos busquemos ayuda chamánicas para superar el trauma, es posible adquirir una comprensión muy valiosa si estudiamos de qué forma los Chamanes tratan las reacciones traumáticas.

Los métodos que los chamanes han utilizado a través de las distintas épocas son una comprensión común del trauma. Cuando las personas están abrumadas, es posible que su “alma” se separe de su cuerpo. Según Mircea Eliade, antropólogo e importante estudioso de la práctica chamánica, “la violación del alma” es con mucho la causa más extendida y más perjudicial que citan los sanadores chamánicos. Al perder una parte importante de su alma, la gente se extravía en un estado de suspensión espiritual. Desde el punto de vista chamánico, la enfermedad es una consecuencia de estar atascado en un “limbo espiritual”.

Desde épocas anteriores a la civilización, los sanadores chamánicos de muchas culturas han sido capaces de orquestar con éxito las condiciones que animan al “alma perdida” a regresar al lugar que le corresponde en el cuerpo. Mediante rituales coloristas, estos sanadores llamados “primitivos” catalizan las poderosas fuerzas de curación innatas en sus pacientes. Curiosamente, aunque las ceremonias varíen, los beneficiarios de la curación casi siempre tiemblan y se agitan cuando el evento está cerca de su conclusión. Este es el mismo fenómeno que les ocurre a los animales cuando liberan la energía acumulada.

Aunque formemos parte de una cultura alejada de estos pueblos primitivos, los supervivientes del trauma moderno a menudo utilizan un lenguaje parecido para describir sus experiencias. “Mi padre me robó el alma cuando practicó el sexo conmigo” es una descripción típica de la

desoladora perdida que experimenta el individuo que fue objeto de abusos sexuales de niño. Cuando la gente comunica cómo se siente tras las operaciones y los tratamientos médicos, también comparte esta sensación de perdida y de desconexión.

En la medicina chamánica, como la enfermedad es atribuida al extravió, al robo o a cualquier otro trastorno del alma, los tratamientos intentan capturarla u “obligarla a recuperar su lugar en el cuerpo del paciente”. Según Eliade, sólo el Chamán “ve” a los espíritus y sabe cómo sacarlos. “Sólo él reconoce que el alma se ha escapado y sólo él, mediante el trance, es capaz de alcanzarla y devolverla al cuerpo”. En casi todas las “recuperaciones del alma” descritas por Eliade, los chamanes curan a sus pacientes intercediendo a favor de ellos en el reino del espíritu. El chamanismo reconoce que la interacción profunda, el apoyo y la cohesión social son requisitos necesarios para curar el trauma. Todos debemos aceptar la responsabilidad de curar nuestras propias heridas traumáticas. Debemos hacerlo por nosotros mismos, por nuestras familias y por toda la sociedad. A través de este reconocimiento de nuestra necesidad de conectarnos unos a otros, debemos conseguir el apoyo de nuestras comunidades en este proceso de recuperación. Los médicos y los trabajadores de la salud mental no hablan hoy día de la recuperación del alma, pero tienen que enfrentarse a una tarea similar: devolver la integridad a un organismo que se ha visto fragmentada por el trauma.

Mi conclusión al respecto es que algunos aspectos significativos de la practica chamánica son válidos.”

La Experiencia Somática

Aunque el enfoque chamánico me parece válido y me siento muy agradecido por lo que aprendí mientras trabajé y enseñé con chamanes de diferentes culturas, el enfoque de la experiencia somática que presento en este libro no es chamánico. Con el apoyo de amigos y familiares, adquirimos un poderoso recurso para nuestro camino de curación.

“En el enfoque chamánico, el chamán le pide al espíritu que regrese al cuerpo. En la Experiencia Somática, iniciarás tu propia curación al reintegrar partes fragmentadas o perdidas de tu yo esencial.

Para llevar a cabo esta tarea, necesitas un fuerte deseo de volver a recuperar tu integridad. Este deseo te servirá de ancla a través de la cual tu alma se reconectará con tu cuerpo. La curación tendrá lugar cuando elementos congelados de tu experiencia pasada (que han adoptado la forma de síntomas) sean liberados de las labores que sirven al trauma; esto te permitirá

descongelarte de forma gradual. Cuando te deshiegles, tendrás la posibilidad de ser más funcional y de fluir más”.

Reconocer la necesidad de curarse

Las culturas que utilizan rituales y chamanes para curar el trauma quizás parezcan primitivas y supersticiosas, pero tienen una ventaja importante: se dirigen al problema directamente. Estas culturas reconocen abiertamente la necesidad de curar a aquel miembro de la comunidad que se ha visto, abatido por una amenaza.

Muchas culturas, incluida la nuestra, son víctimas de una actitud comúnmente aceptada de que: la fuerza significa aguante. La mayoría aceptamos esta pauta social sin siquiera cuestionarla.

Mediante la utilización de la corteza cerebral, de nuestra capacidad de razonar, es posible dar la impresión de que uno ha atravesado más de un incidente amenazante, incluso una guerra, sin “el menor rasguño”, y eso es exactamente lo que muchos de nosotros hacemos.

Las respuestas incompletas que ahora están congeladas en nuestro sistema nervioso son como bombas de relojería indestructibles, preparadas para explotar cuando sean activadas por la fuerza.

Empecemos a llamar al espíritu para que vuelva al cuerpo

La desconexión entre el cuerpo y el alma es uno de los efectos más importantes del trauma.

6.- EN EL REFLEJO DEL TRAUMA

Si somos capaces de experimentarnos a nosotros mismos como animales humanos, empezaremos a aflojar la garra del trauma y a transformarlo en una energía poderosa.

Como si de una trampa china se tratase, debemos deslizarnos con suavidad por el trauma y después salir gradualmente de él.

Según el mito de Medusa, cualquiera que se atreviese a mirarla directamente se convertía en piedra de inmediato. Lo mismo sucede con el trauma. Si intentamos enfrentarnos al trauma de un modo frontal, continuará afectándonos como lo ha hecho hasta ahora: nos sentimos inmovilizados por el miedo.

El sentido de la percepción

El sentido de la percepción corporal contiene la claridad, el poder instintivo y la fluidez necesaria para transformar el trauma.

El sentido de la percepción es el medio a través del cual experimentamos la totalidad de la sensación.

A través del sentido de la percepción somos capaces de movernos, de adquirir nueva información, de interrelacionarnos unos con otros y finalmente, de saber quiénes somos. Es tan básico para nuestra experiencia de ser humano, que a menudo lo damos por sentado, a veces hasta el punto de no darnos ni siquiera cuenta de que existe hasta que, deliberadamente, le prestamos atención.

Ayuda a las personas a sentirse más naturales: más arraigadas y más a gusto con su cuerpo. Puede desarrollar el sentido del equilibrio y la coordinación. Mejora la memoria y proporciona un acceso más profundo a los sutiles impulsos instintivos que guían la superación del trauma. Aumenta la creatividad, experimentamos paz y unión, es el medio por el que experimentamos el “yo”.

Deja que el cuerpo diga lo que piensa

La cultura occidental no nos enseña a experimentarnos a nosotros mismos de esta manera. Nos enseñan a leer, escribir, calcular, etc., pero muy raramente encuentras una escuela en la que te enseñen algo sobre el sentido de la percepción.

Parte de la dinámica del trauma funciona porque nos separa de nuestra experiencia interna a fin de proteger a nuestro organismo de las sensaciones y emociones que podrían resultar perturbadoras.

Utilizar el sentido de la percepción para escuchar el organismo.

Conectarnos con nuestra voz instintiva.

No intentes interpretar, analizar o explicar lo que te ocurre, bastará con que lo experimentes y seas consciente de ello. Tampoco es necesario rastrear en busca de recuerdos, emociones, discernimientos o, de hecho, de cualquier otra cosa. Si aparecen, está bien, pero es más importante observarlos sin interpretarlos o sin vincularse a ellos emocionalmente, obsérvalos y deja que se marchen. “Tomarlos tal como vienen” representa la mejor manera de aprender el lenguaje del sentido de la percepción.

La información te llegará en forma de palabras, imágenes, intuiciones y emociones que, invariablemente, irán acompañadas de otras capas de sensaciones. Estas pueden ser vagas, y sin embargo reconocibles, cuando tu atención aprenda a captar los aspectos más sutiles.

Ejercicio

Para hacer este ejercicio necesitarás un libro o una revista con muchas ilustraciones.

El objetivo de este ejercicio es enfatizar la percepción directa. Antes de mirar las imágenes, siente todo tu cuerpo, después siente otra sensación como ropa, lugar en que estas sentado, temperatura corporal, hormigueo, etc.. Comienza a mirar las imágenes y pon atención en tu cuerpo que siente...

Si quieres aprender a utilizar el sentido de la percepción y, en particular, si quieres aprender a utilizar el sentido de la percepción para superar el trauma, debes aprender a reconocer las manifestaciones fisiológicas (sensaciones) que sustentan tus reacciones emocionales. Las sensaciones provienen de los

síntomas y los síntomas provienen de la energía retenida. Es con esta energía con la que tenemos que trabajar en este proceso. A través de la sensación y del sentido de la percepción, es posible descomprimir gradualmente esta vasta energía y aprovecharla con el propósito de transformar el trauma.

Ejercicio

Fotos familiares... fotografías y cosas memorables.

Parte de la ventaja del sistema nervioso es que se regula a sí mismo constantemente. Lo que te resulta imposible procesar hoy, podrás procesarlo en otro momento, cuando te sientas más fuerte, con más recursos y más capaz de hacerlo. El sentido de la percepción tiene elementos fisiológicos y psicológicos.

Cómo se comunica el organismo

Para comunicarse, el organismo no sólo utiliza características de los objetos físicos, también utiliza imágenes que pueden ser fácilmente interpretadas como recuerdos.

La sensación y el sentido de la percepción

Cuando trabajamos con la fisiología, lo primero que debemos reconocer es que el sentido de la percepción está estrechamente relacionado con la toma de conciencia. La conciencia significa experimentar lo que está presente sin intentar cambiarlo o interpretarlo.

Ritmo: todos los hijos de Dios lo tienen

El fenómeno fisiológico ocurre en ciclos. El curso de los ciclos a los que me refiero se completará en unos minutos a lo sumo, pero esos pocos minutos resultan esenciales. La manera de advertir estos ritmos es mediante el flujo y reflujo de las sensaciones corporales, considéralo una herramienta capaz de ayudarte a conocerte a ti mismo como un organismo complejo, biológico y espiritual.

El sentido de la percepción es sencillo y elegante. Está integrado por la conciencia, la sensación, la sutileza, la variedad y el ritmo.

7.- LA EXPERIENCIA ANIMAL

Los animales también lo hacen

La experiencia del sentido de la percepción nos brinda un telón de fondo para volver a restablecer la conexión con el animal que llevamos dentro. Saber, sentir y percibir, son los aspectos que enfocan nuestra atención hacia el punto donde la curación puede empezar.

El sistema nervioso de una persona traumatizada no está dañado, está congelado en una especie de animación suspendida.

El cerebro reptil. Es el hogar de los instintos, la sensación corporal constituye el lenguaje del cerebro reptil.

Cuándo el cerebro reptil hable, ¡escúchalo!

Para el reptil, la elección consciente no es una opción. Cada comportamiento, cada movimiento, es instintivo.

Como mamíferos, el impala y el leopardo tienen cerebro que incluyen el cerebro reptil y una estructura más elaborada que se denomina cerebro límbico. Dicho cerebro aparece en todos los animales más desarrollados (incluido nosotros) y es el principal emplazamiento de los complejos comportamientos sociales y emocionales de los que carece el reptil.

Con el cerebro límbico, se desarrollaron las emociones. Las emociones brindaron a los mamíferos una forma más evolucionada de almacenar y comunicar la información y prepararon el camino hacia la evolución del cerebro racional.

En el humano, el instinto, la emoción y el intelecto trabajan juntos para crear la más amplia gama de opciones posibles en cualquier situación determinada.

La armonía

Cuando estamos sanos y no padecemos ningún trauma, estas respuestas instintivas incrementan la sensualidad, la variedad y el sentido de curiosidad en nuestra vida.

La respuesta orientadora

El comportamiento del animal cuando experimenta y responde a una novedad en su entorno se denomina “respuesta de orientación”.

A menudo, cualquier estímulo activará la respuesta de inmovilización (trauma) en lugar de la respuesta apropiada de orientación (esto es, al escuchar el petardeo de un coche, un ex combatiente traumatizado puede desplomarse de miedo). Las respuestas de orientación son los recursos primitivos por miedo de los cuales los animales armonizan con el entorno.

8.- COMO LA BIOLOGÍA SE CONVIERTE EN PATOLOGÍA: LA INMOVILIZACIÓN

El escenario está preparado

Los síntomas del trauma forman un proceso en espiral que empieza con unos mecanismos biológicos primitivos. En el centro de este proceso está la respuesta de inmovilización o de congelación, un mecanismo de defensa activado por el cerebro reptil.

En respuesta a la amenaza, el organismo puede luchar, huir o inmovilizarse. Cuando las respuestas de lucha y de huida se ven desbaratadas, el organismo, instintivamente, se encoge a medida que se acerca a su última opción, la respuesta de inmovilización. Cuando se encoge, la energía que habría sido descargada al ejecutar las respuestas de lucha o de huida se ve amplificada y confinada al sistema nervioso. La respuesta de huida se convierte en ira, la respuesta de huida frustrada da paso a la impotencia.

De esta forma se genera un trauma. Si el organismo es capaz de descargar la energía mediante la huida o la defensa propia y, de este modo, resolver la amenaza, no se producirá ningún trauma.

El neocórtex tiene la culpa

¿Por qué los seres humanos no entran y salen de estas distintas respuestas tan naturalmente como los animales?

Una razón es que el neocórtex está altamente evolucionado (la mente racional), que a través del miedo y del exceso de control, es capaz de interferir con los sutiles y restrictivos impulsos instintivos y con las respuestas generadas por el cerebro reptil.

El neocórtex pasa fácilmente por alto algunas de nuestras respuestas instintivas más leves, como las que conducen a la curación del trauma mediante la descarga de energía. Para que el proceso de descarga cumpla su objetivo debe ser iniciado y dirigido por los impulsos del cerebro reptil.

En los seres humanos, el trauma ocurre como resultado del inicio de un ciclo instintivo al que no se le permite finalizar. Si el neocórtex anula las respuestas instintivas capaces de iniciar la terminación de este ciclo, sufriremos un trauma.

Miedo e inmovilización

La respuesta de inmovilización humana no se resuelve fácilmente porque la sobrecarga de energía contenida en el sistema nervioso está encerrada por las emociones del miedo y el terror.

Igual que entran, salen

Si nos sentimos muy activados y asustados porque entramos en el estado de inmovilización, saldremos de él de un modo similar.

En la ansiedad postraumática, la inmovilización se mantiene, principalmente, en el interior. El enfado reprimido adopta la forma de estrés traumático.

Como la misma muerte

Psicológicamente, el animal inmóvil también actúa como si estuviera muerto. De hecho, los animales pueden llegar a morir de una “sobredosis de respuesta de inmovilización”.

El miedo de experimentar terror, furia y violencia contra uno mismo o contra otros o a sentirse abrumado por la energía liberada en el proceso de movilización en su sitio.

El miedo a la muerte es otro. Nuestra corteza cerebral nos informa de que la inmovilización es similar a la muerte. La muerte es una experiencia que los seres humanos evitan con vehemencia.

Si nos permitimos experimentar la sensación de la inmovilización y, a la vez, desarmamos el miedo que la acompaña, seremos capaces de movernos a través de la misma.

Es un efecto acumulativo

Con cada episodio de congelación, la cantidad de energía requerida para manejar la situación, se incrementa debido a los efectos acumulativos de las sucesivas congelaciones.

9.- COMO LA PATOLOGÍA SE CONVIERTE EN BIOLOGÍA: LA DESCONGELACIÓN.

La clave para salir del trauma reside en separar la inmovilización (que normalmente tiene una duración limitada) del miedo que va asociado a ella. Salir del trauma.

Cuando los seres humanos empezamos a salir de la inmovilización, a menudo nos sentimos embargados por una repentina e intensa oleada de emoción. Si no actuamos inmediatamente sobre esta oleada, la energía puede asociarse a grandes cantidades de terror y de furia. El miedo, y el miedo a la violencia contra uno mismo y contra otros, reactivan el estado de inmovilidad, y lo expande, a menudo indefinidamente en forma de miedo paralizador. Este es el ciclo vicioso

del trauma. El núcleo de la reacción traumática es, finalmente, fisiológico y es en ese aspecto en el que se inicia la curación.

Renegociación

La renegociación exitosa del trauma se produce cuando los recursos de adaptación de la persona se incrementan de una forma simultánea a la excitación.

Experiencia Somática: la renegociación gradual

El proceso de resolver el trauma puede llevarnos más allá de nuestros límites sociales y culturales, hacia un sentimiento mayor de universalidad. La experiencia somática es un delicado acercamiento gradual hacia la renegociación del trauma.

El sentido de la percepción es el vehículo utilizado para poner en contacto y movilizar gradualmente las poderosas fuerzas vinculadas a los síntomas traumáticos, es importante comprender que curar el trauma cuesta tiempo. Para todos nosotros, el dominio del trauma es un viaje heroico que tendrá momentos de brillante creatividad, de aprendizaje profundo, y periodos de trabajo duro y tedioso. Es el proceso de descubrir una manera delicada y segura de salir de la inmovilización sin sentirnos abrumados.

Los elementos de la renegociación

1. La condensación de un incidente completo en una única imagen es una característica del trauma. Imagen del evento.
2. Es la conexión con nuestra percepción corporal la que nos guía en nuestro camino individual hacia la transformación del trauma.
3. Recuperar nuestro terreno representa un paso importante en la curación del trauma
4. Metafóricamente, la flexibilidad que nos ayuda a reaccionar frente al trauma y a salir de él.

5. La recuperación de la agresividad es otra característica clave para curar los efectos del trauma.
6. Al ser capaz de imponer paso a paso una respuesta activa y agresiva a otra de impotencia y congelación, se puede renegociar el trauma. En este punto de su renegociación, vemos el establecimiento de una respuesta activa de huida (correr) unida a una respuesta agresiva de contraataque.
7. Finaliza la renegociación mediante la consumación de una respuesta de orientación. Este acto le permite establecer la separación entre el miedo adicional y la excitación de estar plenamente vivo.
8. La renegociación ayuda a restaurar los recursos que se vieron disminuidos como resultados del trauma.

La estrategia general de renegociación funciona de la siguiente manera: El primer paso consiste en familiarizarse con el sentido de la percepción corporal. Una vez este se ha desarrollado podemos rendirnos a las corrientes de nuestros sentimientos, que incluirán los temblores y otras descargas espontáneas de energía.

Podemos utilizar el sentido de la percepción para separar el vínculo inadecuado entre la excitación y el miedo. Si entendemos la excitación como una carga energética, lo que queremos es mantener esa carga separada y libre de la ansiedad. Para ello debemos ser capaces de arraigarla. La fuerza flexible es lo opuesto a la impotencia.

La flexibilidad es la facilidad para enraizarse y “desarraigarse” de una manera rítmica. La agresividad es la capacidad biológica para actuar con energía y vigor, especialmente cuando utilizamos el instinto y la fuerza. En el estado (traumático) de inmovilización, estas energías asertivas son inaccesibles. La restauración de una sana agresividad es una parte esencial en la recuperación del trauma. La capacitación la brinda la aceptación de la autoridad personal. Se deriva de la capacidad de elegir la dirección y la ejecución de la propia energía.

El poder consiste en la posesión de técnicas adecuadas para enfrentarse a la amenaza con éxito. La orientación es el proceso de cerciorarse de la posición de

uno mismo respecto a las circunstancias y el entorno. Mediante estos procedimientos, se renegocia el residuo del trauma.

Dado que toda herida existe dentro de la vida y que la vida se renueva constantemente, dentro de cada herida se encuentra la semilla de la curación y de la renovación. En el mismo momento en que nos hacemos un corte en la piel o que nos pinchamos con algún objeto, una precisa y magnífica serie de incidentes bioquímicos es orquestada a través del conocimiento evolutivo. El cuerpo ha sido diseñado para renovarse a sí mismo a través de una continua autocorrección. Estos mismos principios son también aplicables a la curación de la psique, del espíritu y del alma.

SECCION II

LOS SÍNTOMAS DEL TRAUMA

10.- EL NÚCLEO DE LA REACCIÓN TRAUMÁTICA.

La excitación: todo lo que sube tiene que bajar

Cuando percibimos un peligro o sentimos que estamos amenazados, nos excitamos. La excitación es la actividad que carga de energía nuestras respuestas de supervivencia.

Uno de los frutos del ciclo completo de la excitación es la satisfacción profunda. El ciclo funciona de la siguiente manera: nos vemos desafiados o amenazados, entonces nos excitamos, la excitación alcanza el grado máximo cuando nos movilizamos para hacer frente al desafío o la amenaza, después, la excitación se desactiva y nos sentimos relajados y satisfechos.

La víctima de un trauma ha asociado la excitación a la abrumadora experiencia de sentirse inmovilizada por el miedo. Cuando confiamos en el ciclo de la excitación y seamos capaces de fluir con él, empezará la curación del trauma.

El trauma es el trauma, independientemente de su causa.

El trauma ocurre cuando un incidente produce un impacto no resuelto en un organismo. Los síntomas traumáticos a veces imitan o recrean el incidente que los causó, sin embargo, para conseguir la curación es necesaria la capacidad para conectar con el proceso de la respuesta traumática.

Cualquier incidente potencialmente traumático, real o imaginario, resulta en una serie de respuestas fisiológicas, que varían de persona a persona sobre todo en magnitud. Dado que todos experimentamos los primeros estadios del trauma de una manera parecida, es posible aprender a reconocer esta experiencia, para buscar estas similitudes está en el sentido de la percepción. ¿Cómo las registra tu cuerpo?

El núcleo de la reacción traumática

Existen cuatro componentes del trauma que, a uno u otro nivel, siempre estarán presentes en cualquier persona traumatizada

1. Hiperexcitación
2. Constricción
3. Disociación
4. Congelación (inmovilización) asociada al sentimiento de impotencia.

Juntos estos componentes forman el núcleo de la reacción traumática. Son los primeros en aparecer cuando ocurre un incidente traumático.

Hiperexcitación

Durante los momentos de conflicto o de estrés, la mayoría de la gente experimenta síntomas: como aumentan los latidos cardiacos, cambio en la respiración, agitación, pensamientos desbocados o tal vez un ataque de ansiedad. Si la hiperexcitación, la constricción, la disociación y el sentimiento de impotencia forman el núcleo de la reacción traumática, entonces la hiperexcitación es la semilla de este núcleo.

Siempre que esta excitación interna aumentada tiene lugar es, principalmente, una indicación de que el cuerpo está invitando a sus recursos energéticos a que

se movilizan contra una posible amenaza. Como muchos procesos instintivos, no es posible controlar la hiperexcitación de un modo voluntario.

La hiperexcitación es la respuesta del sistema nervioso a la amenaza, ya sea interna, externa, real o imaginaria. A corto plazo, los otros tres componentes del núcleo de la reacción traumática –la constricción, la disociación y la impotencia operan para proteger al organismo.

Cuando se desarrollan, la constelación de síntomas se organiza alrededor de un tema dominante. No es sorprendente que estos temas sean la constricción, la disociación y la impotencia.

Constricción

¿Cuántas de las respuestas corporales indica algún tipo de constricción, de tensión o de opresión?

Desde el punto de vista del cuerpo, la constricción es un fenómeno que alcanza a todo el sistema. Domina nuestra primera experiencia de la amenaza y afecta, esencialmente, a todas las funciones y a las partes del cuerpo.

Cuando respondemos a una situación que amenaza la vida, la hiperexcitación que sentimos va acompañada de una constricción en el cuerpo y en la percepción. El sistema nervioso actúa para asegurarse de que todos nuestros esfuerzos se concentran en la amenaza de la forma más óptima posible. La constricción altera la respiración, el tono muscular y la postura de la persona.

La conciencia perceptiva del entorno también se contrae para que toda nuestra atención se dirija a la amenaza. Esta es una forma de hipervigilancia.

Si se abrumase y permaneciese inactiva en un estado de hiperexcitación, y constricción, parte de esta energía no descargada sería canalizada hacia una hiperexcitación continua. El resto se utilizaría para mantener la constricción y una mirada de complejos síntomas traumáticos que se organizarían de una forma similar, por ejemplo, hipervigilancia crónica, ansiedad o ataques de pánico o una serie de imágenes intrusas (imágenes retrospectivas, visiones terroríficas).

Disociación

En su forma más moderada, se manifiesta como un cierto distanciamiento. En el otro extremo del espectro, puede evolucionar y llegar a convertirse en el denominado síndrome de personalidad múltiple. Dado que la disociación es una paralización del sentido de la percepción de una persona, casi siempre incluye distorsiones del tiempo y de la percepción, "se ha quedado en blanco" o que "está en las nubes". En otras palabras, fuera de nuestro cuerpo.

La disociación es frecuentemente uno de los síntomas más clásicos y sutil del trauma. En el trauma, la disociación parece ser un medio favorable para capacitar a la persona a fin de que pueda soportar experiencias que, en ese momento, resultan insostenibles: como ser atacados por un león o un violador. A menudo, adoptan la disociación como la mejor manera de estar en el mundo. Se disocian pronto y habitualmente sin ser consciente de ello. La cuestión no reside en eliminar la disociación, sino en ser más consciente de ella. No resulta sorprendente que, a las personas que prefieren los síntomas de disociación, les resulte más fácil llevar a cabo los ejercicios de disociación, que a las personas que prefieren la constripción.

Resulta posible estar disociado y ser, a la vez, consciente de lo que ocurre alrededor. Esta conciencia dual es importante para iniciar el proceso de curación de reanudación de la asociación. El distanciamiento y la falta de memoria son los síntomas más obvios que se desarrollan a partir de la disociación.

Síntomas originados por ella.

La negación. Es una forma de disociación energéticamente más leve. La desconexión se sitúa entre la persona y el recuerdo o los sentimientos sobre un incidente. La negación cede ante el miedo, el enfado, el pesar o la vergüenza cuando los sentimientos son integrados de nuevo y la energía que se ha visto confinada con la negación es liberada; sin embargo, cuando la cantidad de energía contenida es demasiado grande y los sentimientos son demasiado dolorosos, la negación puede hacerse crónica: una insistencia "pétrea" en que el incidente nunca sucedió.

Las indisposiciones físicas. A menudo son consecuencia de una disociación parcial o dividida en compartimentos, en la que una parte del cuerpo está desconectada de las demás. Del mismo modo, los síntomas gastrointestinales (por ejemplo, el síndrome del colon irritable), los dolores de espalda recurrentes y el dolor crónico pueden ser el resultado de una disociación parcial combinada con una constricción.

La impotencia. La impotencia tiene una relación muy próxima a la respuesta biológica primitiva y universal frente a una amenaza abrumadora: la respuesta de congelación. Si la hiperexcitación es el acelerador del sistema nervioso, el sentido de impotencia abrumadora es el freno. Dado que el sistema nervioso sólo reconoce que la amenaza ha pasado cuando la energía movilizada se ha descargado, continuará movilizándola hasta que la descarga tenga lugar. Con el organismo totalmente inmovilizado, la enorme energía acumulada en el sistema nervioso queda contenida.

Y entonces se hizo el trauma

La hiperexcitación, la constricción, la impotencia y la disociación son respuestas normales frente a una amenaza. A la larga, es posible que los síntomas se conglutinen en una ansiedad traumática, un estado que invade cualquier momento de vigilia (y de sueño) de la persona traumatizada. Cuando puedas reconocerlos, estos componentes te ayudarán a distinguir entre los síntomas causados por el trauma y los que no lo son.

11.- LOS SÍNTOMAS DEL TRAUMA

Cuando la energía de este estado activado en grado sumo no se descarga, el organismo concluye que todavía está en peligro. El efecto que esta percepción produce en el organismo es una continua estimulación del sistema nervioso para que mantenga y aumente ese nivel de alerta y de excitación. El sistema nervioso, por sí solo, es incapaz de descargar la energía. El organismo, para poder recuperar el equilibrio, debe encontrar una salida al ciclo creado por la percepción del peligro y la excitación que la acompaña. Si fracasa y no lo consigue, a medida que el organismo compense este estado de excitación,

provocará la patología y la debilitación mediante las manifestaciones que ahora reconocemos como los síntomas del trauma.

Los síntomas

Los primeros síntomas del trauma suelen aparecer poco tiempo después del incidente que los ha engendrado. Hay síntomas que son indicativos del trauma porque son comunes en la mayoría de las personas traumatizadas.

Los que se desarrollan en primer lugar (El núcleo de la reacción traumática):

- Hiperexcitación
- Constricción
- Disociación
- Sentimientos de impotencia.

Otros síntomas que aparecen en el mismo momento del incidente o poco después:

- hipervigilancia (estado de “alerta” permanente)
- intrusión de imágenes retrospectivas
- sensibilidad emocionales y de sobresalto exageradas
- pesadillas y terror nocturno
- cambios de temperamento bruscos, por ejemplo, reacciones de furia o rabietas, vergüenza
- capacidad reducida para manejar el estrés (se sufre estrés con mucha frecuencia)
- dificultad para dormir.

Los síntomas que suelen ocurrir en la siguiente fase de desarrollo incluyen:

- Ataque de pánico, fobia y ansiedad,
- mente “en blanco” o “espaciosidad”,
- respuestas de sobresalto exageradas,
- sensibilidad extrema a la luz y el sonido,
- hiperactividad,

- respuestas emocionales exageradas,
- pesadillas y terror nocturno,
- comportamiento de evitación (evita ciertas circunstancias),
- atracción hacia las situaciones peligrosas,
- llanto frecuente,
- cambios de temperamento bruscos, por ejemplo, reacciones de furia o rabietas, vergüenza,
- actividad sexual exagerada o disminuida,
- amnesia o mala memoria,
- incapacidad de amar, de fomentar o establecer vínculos con otras personas,
- miedo a la muerte, a enloquecer o a tener una vida corta,
- capacidad reducida para manejar el estrés (se sufre estrés fácilmente y con mucha frecuencia),
- dificultad para dormir.

El último grupo de síntomas lo forman aquellos que, por lo general, tardan más tiempo en desarrollarse.

- timidez excesiva
- respuestas emocionales disminuidas o mudas,
- incapacidad de comprometerse
- fatiga crónica o escaso nivel de energía
- problemas en el sistema inmunitario y algunos trastornos endocrinos como la disfunción tiroidea
- enfermedades psicosomáticas, en particular dolores de cabeza problemas en el cuello y la espalda, asma, problemas del aparato digestivo, espasmos de colon y síndrome premenstrual agudo,
- depresión, sensación de fatalidad inminente
- sentimiento de separación, desavenencia y soledad “muerto en vida”
- pérdida de interés por la vida,
- comportamiento y sentimiento de impotencia,
- incapacidad de amar, de fomentar o establecer vínculos con otras personas

- capacidad reducida para manejar el estrés y para formular planes.

Los síntomas del trauma pueden ser estables (permanentes), inestables (aparecen y desaparecen) o permanecer ocultos durante décadas. Por lo general, estos síntomas no se dan uno a uno, sino en constelaciones. Aunque ciertos síntomas pueden sugerir un tipo de trauma particular, no existe ninguno que sea exclusivamente indicativo del trauma que lo causó. Las personas manifestarán los síntomas traumáticos de un modo diferente según la naturaleza y la gravedad del trauma, la situación en la que sucedió y los recursos personales y de desarrollo que el individuo tenía a su disposición en el momento de la experiencia.

Y damos vueltas y más vueltas

Relajarme me pone nervioso... Una de las características más insidiosas de los síntomas traumáticos es que están sujetos de tal manera al ciclo original que también se perpetúan a sí mismos. Esta característica es la principal razón por la que el trauma resulta resistente a la mayoría de los tratamientos.

Síntomas traumáticos que ayudan al sistema nervioso a mantener la situación bajo control.

A) **Comportamientos de evitación.** Los síntomas traumáticos son el medio que utiliza el organismo para defenderse a sí mismo de la excitación generada por la constante percepción de una amenaza, este sistema defensivo no es suficientemente sofisticado para soportar demasiado estrés. Este hace que el organismo se detenga y libere la energía activada originalmente y su mensaje de peligro, no basta con evitar las situaciones estresantes para prevenir el deterioro del sistema defensivo. Si pretendemos obviar la excitación, el sistema nervioso la creará por su cuenta. Cuando esto ocurre, resulta imposible hacer frente a las frustraciones diarias tan fácilmente como sucedería si nuestro sistema nervioso tuviese libertad para funcionar con plena normalidad.

En el individuo traumatizado, las circunstancias cotidianas pueden alterar la delicada organización energética de su sistema nervioso, "comportamientos de

evitación” para ayudar a mantener esa excitación fundamental en su sitio. Los comportamientos de evitación son una forma de síntoma traumático en el que el estilo de vida se ve limitado a las situaciones que, potencialmente, no son generadoras de una activación. Si tememos tener un accidente, tal vez desarrollemos una resistencia a conducir.

Gradualmente, nuestra vida se volverá más y más constreñida a medida que intentemos evitar o eludir las circunstancias que podrían provocar un cambio en el equilibrio energético habitual.

B) Miedo a la denominada emoción negativa. Cuando se produce un cambio en el equilibrio energético habitual, empezamos a revivir el incidente, cuando en un intento de protegernos, esta energía se bloquea, una parte de la misma es canalizada de nuevo y entonces se convierte en miedo, furia, odio y vergüenza, como parte de la constelación de síntomas que se desarrollan para organizar la energía no descargada cuando sufrimos un trauma, la asociación entre la energía vital y las emociones negativas es tan estrecha que nos resulta imposible establecer una distinción entre ellas. La descarga es, precisamente lo que necesitamos, pero cuando se inicia, el efecto puede resultar terrorífico o intolerable, en parte porque la energía liberada es recibida como energía negativa. Debido a este miedo, solemos suprimir la energía o, en el mejor de los casos, descargarla de manera incompleta.

C) Terapia farmacológica y abuso de sustancias. Sea cual sea el medio utilizado para estabilizarnos, nuestro propósito es crear un entorno estable, estos contenedores son como diques. Deben construirse con una ingeniería suficientemente perfecta para prevenir la liberación de un miedo apabullante y de una furia incontenible.

Salir del círculo

Estos ciclos que se perpetúan a sí mismos tienen una salida. La Experiencia Somática es una de ellas. Aprender a definir el trauma a través de sus síntomas traumáticos permite el desarrollo de nuevas perspectivas que nos ayudarán a

reconocer el trauma cuando ocurra. Esto nos capacitará para dar una respuesta natural fluida y evitará que bloqueemos el proceso de curación innato.

Cuando el trauma nos fragmenta, puede resultar insoportable. Existe un medio para recuperar el control que perdimos sobre el cuerpo cuando las secuelas traumáticas se hicieron crónicas. Es posible estimular deliberadamente el sistema nervioso a fin de que se excite, y entonces descarga la excitación con suavidad.

12.- LA REALIDAD DE UNA PERSONA TRAUMATIZADA

La premisa de este libro es que el trauma forma parte de un proceso psicológico natural que, sencillamente, no se ha permitido que concluyera, los cuatro síntomas básicos del trauma- hiperexcitación, constricción, disociación e impotencia- son atribuibles de una forma directa a los cambios psicológicos, averiguaremos el origen de la experiencia de estos síntomas.

La amenaza que resulta imposible encontrar.

Pocos síntomas aportan una mayor claridad en la experiencia traumática que el de la hipervigilancia.

La hipervigilancia

Es una manifestación directa e inmediata de la hiperexcitación, que es la respuesta inicial frente a la amenaza. Su efecto sobre la respuesta de orientación es particularmente debilitante, ya que prepara al individuo para una experiencia progresiva de miedo, parálisis y sufrimiento.

La hipervigilancia tiene lugar cuando la hiperexcitación, que acompaña a la respuesta inicial frente al peligro, activa y amplifica una versión compulsiva de la respuesta de orientación.

Nos sentimos impulsados a descubrir la fuente de la amenaza, la actitud hipervigilante y compulsiva continuará, porque la excitación interna todavía está presente, la dificultad estriba en que, frecuentemente, no hay ninguna amenaza

por descubrir, en el estado de hipervigilancia, todo cambio –incluidos los de nuestro estado interno- es percibido como una amenaza. Lo que podría parecer una paranoia infundada podría muy bien ser nuestra interpretación de la excitación sexual o incluso el efecto de la cafeína en un refresco.

Las personas hipervigilantes están adaptadas a un estado constante de alerta intensa y hasta es posible que, debido a esta vigilancia permanente, desarrollen una ligera apariencia vigilante, furtiva o temerosa. Se produce una tendencia creciente al ver el peligro donde no existe y una capacidad mermada para experimentar la curiosidad, el placer y la alegría de vivir. Todo esto ocurre, sencillamente, porque en el centro de nuestro ser no nos sentimos seguros.

El sistema nervioso puede activarse hasta tal punto que después le resulte imposible desactivarse con facilidad.

La señora Thayer, un personaje en “The wind chill factor” (el factor desapacible del viento) un relato corto de M. K. Fischer, aporta un vívido y detallado ejemplo del modo de operar de la hipervigilancia.

Parafraseando a Dostoievski en sus Apuntes del subsuelo, nadie puede vivir sin ser capaz de explicarse a sí mismo, lo que le ocurre, y si algún día alguien ya no fuese capaz de explicarse las cosas a sí mismo, diría que se ha vuelto loco y esa, sería para él la última explicación que le quedaría.

Cuando somos incapaces de identificar correctamente lo que nos amenaza, las víctimas del trauma nos prepararemos, de un modo inconsciente, nuestra propia trampa.

Como bien señalan Dostoievski y Zimbardo, los seres humanos tienen una gran dificultad en aceptar que, sencillamente, resulta imposible explicar algunos aspectos de la experiencia.

Aunque en el caso de que seamos capaces de pensar con claridad, nuestro poder cognitivo no puede anular completamente la necesidad primitiva de identificar la fuente de nuestra angustia. Sí, por el contrario el cuerpo y la mente consiguen localizar el origen del peligro, la necesidad primitiva de identificar la

frente de peligro se ve satisfecha, una respuesta defensiva natural y exitosa surgirá a fin de completar la experiencia lo que suele ocurrir es que utilizamos nuestra capacidad cognitiva para precisar más la cuestión: para deducir una explicación y darle un nombre (o recordarlo). Al hacerlo nos separamos más de la experiencia. El animal es incapaz de localizar la fuente de excitación, en lugar de huir tiende a congelarse. Cuando la respuesta de congelación empieza a gobernar el impulso extremo de huir de la señora Thayer, ella racionaliza (a través del neocórtex) que, si intenta escapar de casa, morirá. No sólo carece de una explicación para su intensa excitación fisiológica, sino que además establece su propio dilema convenciéndose a sí misma de que si escapa morirá.

Su neocórtex intenta explicar, en vano, mientras su cerebro reptil la impulsa a actuar. Cuando por fin deja a un lado su necesidad de comprender, permite que el cerebro reptil complete el curso de la acción: descargar el extraordinario nivel de energía que se ha acumulado en su interior. Al concentrarse en el sentido de la percepción de su propia respiración, la señora Thayer pudo descargar la energía que originó su ataque de pánico.

Soy incapaz de sintetizar información nueva /soy incapaz de aprender

Una cualidad inherente a la hipervigilancia es la ausencia de respuestas normales de orientación, la más importante es la disminución de nuestra capacidad general de funcionar con eficacia no sólo en las situaciones que requieren la defensa activa, sino en cualquier situación. Parte de la función de la respuesta de orientación consiste en identificar la nueva información, tan pronto la percibamos. Si esta función se deteriora, cualquier cantidad de información nueva conducirá a una sobrecarga y a una confusión. En lugar de ser asimilada para disponer de ella en el futuro, la nueva información tiende a acumularse. Se convierte en información desorganizada e inútil. Entonces, la mente se vuelve incapaz de organizar detalles de un modo que tenga sentido.

Más que retener información carente de sentido, la mente la “olvida”. En medio de esta confusión, cualquier otro problema agravará la situación de forma que circunstancias ordinarias podrán convertirse rápidamente en una pesadilla nada

divertida de frustración, enfado y ansiedad, en este estado soy incapaz de aprender, me resulta imposible asimilar nuevos comportamientos, no soy capaz de romper las pautas debilitantes que, a la larga, dominarán mi vida.

El estado de impotencia crónica

Se produce cuando las respuestas de congelación, de orientación y de defensa están tan entorpecidas y debilitadas que se mueven, principalmente, a lo largo de accesos predeterminados y disfuncionales. La impotencia crónica se une a la hipervigilancia y a la incapacidad de aprender nuevos comportamientos como otra característica común de la realidad de la persona traumatizada.

Cuando la sensación de impotencia se convierte en una parte inexplicable de su vida, le resultará muy difícil comportarse de una manera que no refleje esa impotencia.

Nos convertimos en las víctimas de nuestros propios pensamientos y de nuestra auto imagen (victimizarse).

Cuando nuestra fisiología responde con excitación frente a un suceso o un estímulo, no nos guiamos por la respuesta de orientación y de defensa como lo haría un ser humano sano, lo que hacemos es pasar directamente de la excitación a la inmovilización y la impotencia, nos convertimos en víctimas y esperamos volver a serlo una y otra vez, la excitación está tan estrechamente vinculada a la inmovilización que resulta imposible separarlas, tal vez la adrenalina nos dé fuerza y seamos capaces de correr, pero la sensación de impotencia es tan grande que nos resulta imposible encontrar la salida y huir.

Por ejemplo en las relaciones obsesivas, quizá sepamos que queremos dejarlas, pero el miedo y la inmovilización pisotean nuestras conexiones primitivas con el entorno, y a pesar nuestro, permanecemos en ellas. En lugar de las respuestas normales de orientación y defensa (y el disfrute y la activación que se desprende de ellas), experimentamos ansiedad impotencia profunda, vergüenza, entorpecimiento, depresión y despersonalización.

Acoplamiento traumático (asociación de estímulos)

En el acoplamiento traumático, un estímulo se une estrechamente a una respuesta particular y juntos anulan los comportamientos de orientación normales.

Un ejemplo común del acoplamiento traumático tiene lugar cuando individuos traumatizados se asustan al excitarse sexualmente, estas personas creen que sufrieron abusos sexuales cuando, de hecho, su reacción se debe al acoplamiento traumático.

La ansiedad traumática

1. El estado de excitación que no desaparecerá
2. la permanente sensación de peligro
3. la incesante búsqueda de ese peligro
4. la incapacidad de encontrarlo,
5. la disociación
6. el sentimiento de impotencia.

Todos estos elementos, unidos, forman la ansiedad traumática. Cuando somos incapaces de avanzar a través de la respuesta de inmovilización, el mensaje biológico que extraemos es el siguiente: "Tu vida pende de un hilo". Este sentido de muerte inminente se ve intensificado por sentimientos de furia, terror, pánico e impotencia. Todos estos factores se combinan para producir un fenómeno conocido por el nombre de ansiedad traumática.

Esta ansiedad es el telón de fondo de toda la experiencia que tienen las personas gravemente traumatizadas.

La ansiedad traumática

Se revela a sí misma como un nerviosismo, una preocupación, una inquietud y una apariencia de excitabilidad. Quien la sufre a menudo experimenta pánico, temor y reacciones exageradamente dramáticas frente a incidentes triviales.

Los síntomas psicosomáticos

Los síntomas traumáticos no sólo afectan a nuestro sistema emocional y nuestro estado mental, sino también a nuestra salud física. Cuando no es posible encontrar otra causa para nuestro malestar físico, hay que pensar en el estrés y el trauma.

El trauma puede hacer que una persona quede ciega, muda o sorda, puede causar parálisis en las piernas, brazos o en ambos, puede producir dolor crónico en el cuello y la espalda, síndrome de fatiga crónica, bronquitis, asma, problemas gastrointestinales, tensión premenstrual aguda, migrañas y una multitud de los denominados desordenes psicosomáticos, la energía atrapada utilizará cualquier aspecto de nuestra fisiología al que tenga acceso.

La negación

Muchas personas viven en un estado de resignación frente a sus síntomas y ni siquiera intentarán regresar a una vida más normal y más sana. La negación y la amnesia juegan un papel importante en el refuerzo de este estado de resignación. La negación y la amnesia no son decisiones conscientes que toma la persona, no indican debilidad de carácter, disfunción de la personalidad o deshonestidad deliberada, cuando el incidente traumático tiene lugar, la negación ayuda a preservar la capacidad de funcionar y de sobrevivir.

Para invertir los efectos de la negación y de la amnesia, es necesaria una buena dosis de coraje.

La historia de Gladys

Su médico internista había sido incapaz de encontrar una causa física para sus recurrentes ataques de dolor abdominal agudo, su intensa expresión de temor y de alerta. Parecía que los ojos fueran a salir de las órbitas, un indicativo clásico no sólo del hipertiroidismo, sino también del miedo y del estado de hipervigilancia crónica.

La negación mantiene a la persona traumatizada atrapada en sus garras hasta que los procesos primitivos que defienden el sistema deciden liberarla.

Los asesinos en serie dicen que escogen a sus víctimas por su lenguaje corporal. A través de la experiencia, han aprendido que determinadas personas no se defienden a sí mismas tan bien como otras. Lo que buscan son las señales deladoras que se revelan en la falta de coordinación y rigidez de sus movimientos y en el comportamiento desorientado de su presa potencial.

La última vuelta – Representación.

Tal vez el impacto del trauma no llegue a ser del todo consciente, pero está plenamente activado.

El fenómeno que dirige la repetición de los incidentes traumáticos pasados se denomina representación. Es el síntoma que domina la última vuelta de la espiral en el desarrollo de los síntomas traumáticos. La representación nos afecta de un modo más apremiante, inescrutable y destructivo como individuos, como sociedad y como comunidad internacional.

SECCION III TRANSFORMACIÓN

13.- PROGRAMA PARA LA REPETICIÓN

Representación

El instinto de completar y de curar el trauma es tan poderoso y tenaz como los síntomas que crea. El impulso de resolver el trauma mediante la representación puede resultar intenso y compulsivo, nos vemos arrastrados a situaciones que son una replica, a veces evidente y otras incomprensibles, del trauma original. También es posible que aparezcan en forma de síntomas corporales o enfermedades psicosomáticas. Los niños que han sufrido una experiencia traumática a menudo la recrean repetidamente en su juego. Los adultos representarán el trauma en su vida, el mecanismo es similar.

“estrategias de supervivencia de los animales”

- Primera fase: huida victoriosa del león.
- Segunda fase: vuelven a ver la experiencia a través del “juego” y esto los lleva a dominarla y tal vez a sentirse orgullosos y capacitados.

Por desgracia, a menudo los seres humanos no descargan totalmente la enorme cantidad de energía que movilizan para protegerse a sí mismos, cuando entran en la segunda fase, vuelven a ver el incidente, pero permanecen en un estado de alta excitabilidad. Este elevado nivel de energía impedirá que el incidente se vuelva a ver como un “juego”.

Por diversos motivos, el método preferido por nuestra cultura es dirigir la violencia contra uno mismo, al interiorizar nuestra propensión natural para resolver los incidentes que amenazan la vida, negamos incluso que exista esa necesidad.

En lugar de sentirse capacitado, descargar la energía de supervivencia y volver a un funcionamiento normal, esta condición la condujo a representar o a “sacar hacia fuera” su confusión biológica. Es importante abstenerse de emitir juicios frente a este tipo de respuestas en particular, un intento frustrado de descargar la intensa energía que se moviliza para defendernos de una experiencia que percibimos como amenazadora. En su libro “Violence” (violencia), el psiquiatra James Gilligan hace esta elocuente afirmación: El intento de conseguir y mantener la justicia, o de deshacer o prevenir la injusticia, es la única causa universal de la violencia.

A nivel emocional e intelectual es profundo y preciso, pero ¿cómo se traduce al aspecto biológico del funcionamiento instintivo?

En el mundo del sentido de la percepción, donde el pensamiento no desempeña ningún papel, creo que la justicia se experimenta como una terminación. Sin la descarga y la terminación, estamos condenados a repetir el trágico ciclo de la representación violenta, ya sea a través de la “expresión externa” o de la “expresión interna”.

Cuando la gente se siente abrumada y no puede defenderse a sí misma con éxito, a menudo se siente avergonzada. Cuando actúa con violencia, busca la

justicia y la venganza por haber sido avergonzada, hablamos sobre el hecho de que el cerebro humano tiene tres sistemas integrales, el reptil (instinto), el mamífero (emocional) y el neocórtex (racional). La vergüenza es una emoción elaborada por el sistema cerebral mamífero. La justicia es una idea formulada por el neocórtex, pero ¿y los instintos? Mi opinión es que sí el impulso instintivo de descargar la intensa energía de la supervivencia se ve obstaculizado, entonces la función de los otros dos sistemas cerebrales se verá profundamente alterada, el resultado de este intento es más la representación que la renegociación.

El sistema nervioso permanece altamente activado, y esto impulsa a la gente a buscar el único alivio que conoce: más violencia. El incidente traumático no se resuelve y la gente continúa comportándose como si todavía estuviese ocurriendo.

El papel vital de la conciencia

Accidentes recurrentes.

El vínculo entre la representación y la situación original no tiene por que ser tan obvio. Es posible que una persona traumatizada asocie el incidente traumático con otra situación y que repita esa situación en lugar de la original. Los accidentes recurrentes son una forma común de este tipo de representaciones, en especial cuando los accidentes guardan alguna similitud entre ellos.

Modelos de conmoción

Cuando Jack rebautizó su barco con el nombre de The High Seas, como el de su padre que se hundió, él, igual que el veterano del Vietnam, preparó el escenario para la representación que tuvo lugar posteriormente. Los recordatorios coincidentes de los acontecimientos suelen ocurrir, con frecuencia, poco antes de la representación. Lo que resulta más significativo es que, para un observador imparcial, parece que estos incidentes y las subsiguientes representaciones tienen una clara relación con el trauma original. Sin embargo,

la persona traumatizada no acostumbra a tener, por lo general, la menor sospecha de que sea así.

A menudo, la representación no coincidirá con los recordatorios coincidentes inconscientes, sino con el aniversario del acontecimiento traumático, esta falta de conciencia juega un papel muy significativo en la perpetuación de estos a menudo extravagantes reestrenos.

Sin conciencia no tenemos elección

Algunas cosas deben ser tratadas desde la raíz. El trauma es una de ellas. Se le llama representación externa porque no es real. Hay algo más en su raíz: algo sobre lo que la persona no tiene conciencia. Pocas personas racionales elegirían vivir su vida bajo las garras del trauma, representarlo externamente y revivir las experiencias abrumadoras de un modo constante.

Representación contra Renegociación

Por lo general, las acciones deliberadas requieren algo de conciencia, un ingrediente que tiene un papel muy pequeño en la representación. En las representaciones, el organismo humano no es plenamente consciente de los impulsos y de las motivaciones de su comportamiento, y en consecuencia, opera con el modo del cerebro reptil. Hace, sencillamente, lo que hace. La representación encarna el intento del organismo de finalizar el ciclo natural de activación y desactivación que acompaña a la respuesta frente a la amenaza.

El conocimiento consciente, al que accedemos a través del sentido de la percepción corporal, nos proporciona una suave descarga energética, tan efectiva como la que experimentan los animales a través de la acción. Esto es la renegociación.

En el teatro del cuerpo

La excitación se convierte en crónica debido a las sensaciones y emociones que tienen una fuente interna. Por esta razón, el trauma puede y debe ser transformado mediante el trabajo interior.

En la representación, el mundo puede ser nuestro escenario. Pero al ser externo, también es incambiable. Por lo tanto, la representación difícilmente consigue el objetivo pretendido.

Formar parte de una cultura que no respeta el mundo interior va en nuestro detrimento, en lugar de negociarlo hábilmente, si es que acaso lo intentamos, lo más probable es que lo representemos.

Un vez que comprendemos cómo empieza y se desarrolla el trauma, debemos aprender a conocernos a nosotros mismos a través del sentido de la percepción.

Nuestro cuerpo (instintos) nos dirá dónde están los bloqueos y cuando nos movemos con demasiada rapidez. Nuestro intelecto puede decirnos cómo regular la experiencia para que no nos resulte abrumadora. Si avanzamos con lentitud y permitimos que la experiencia se despliegue a cada paso seremos capaces de dirigir los aspectos no asimilados de la experiencia traumática a un ritmo que podremos tolerar.

En el teatro del cuerpo es posible transformar el trauma. Los elementos fragmentados que perpetúan la emoción y el comportamiento traumático pueden ser completados e integrados, pueden recuperar de nuevo su entereza.

Posdata: ¿cuán lejos en el tiempo y en el espacio?

Me refiero, en concreto, a las representaciones de incidentes traumáticos a los que es posible seguir la pista a través de varias generaciones de una historia familiar.

Es probable que Nelly hubiese escuchado historias sobre las experiencias de su padre y de su abuelo, y quizás esas historias pudieron ayudarle a saber qué hacer tras el aterrizaje del avión.

Se trata de incidentes que ocurren a lo largo de varias generaciones y que tienen elementos coincidentes asombrosos. En algunos casos, estas coincidencias pueden atribuirse a la forma en la que se moldeó al niño mediante los mitos y las pautas familiares, modelos de conmoción traumática.

14.- TRANSFORMACIÓN

Cuando renegociamos el trauma con éxito, se produce un cambio fundamental en nuestro ser.

La transformación es el proceso de cambiar algo con relación a su polo opuesto. A través de la transformación, el sistema nervioso recupera su capacidad de autorregulación. Somos capaces de aprender de la experiencia de nuestra vida. Aunque nuestro propósito no sea el de perdonar, comprendemos que no hay culpa.

Se trata de una metamorfosis profunda: un cambio que afecta los aspectos más elementales de nuestro ser. Ya no contemplaremos nuestro mundo con ojos llenos de temor, ya no sufriremos el miedo constante que provoca la hipervigilancia. La confianza en lugar de ansiedad, forma el terreno en el que acontecen todas las experiencias.

Dos caras del trauma

El trauma tiene el poder de arrebatarnos la vitalidad de nuestra vida y de destruirla. Sin embargo, también es posible utilizarlo para una importante renovación y transformación del propio yo. El trauma, resuelto, es una bendición que provee de un gran poder.

Deja que fluya: la renegociación

Nuestras vidas son como ríos. Las corrientes de nuestra experiencia fluyen a través del tiempo con ciclos periódicos de tranquilidad, perturbación e integración. Nuestro cuerpo es como los márgenes del río, contiene la energía de nuestra vida y la mantiene en sus límites a la vez que le permite fluir libremente entre sus márgenes. Las barreras protectoras de los márgenes nos permiten experimentar, sin riesgo, nuestro sentido de movimiento y cambio interior.

Utilizando la analogía del río, la conmoción del trauma puede visualizarse como una fuerza externa que destruye el contenedor que protege (los márgenes) de

nuestra experiencia. Entonces, esta rotura crea un remolino turbulento. Este remolino tiene lugar fuera de los márgenes del río de nuestra experiencia normal. Las personas traumatizadas o bien pueden resultar arrastradas en el remolino del trauma o bien evitar la rotura permaneciendo distanciadas de la zona donde tuvo lugar (el trauma).

Representamos y revivimos nuestros traumas cuando somos arrastrados hacia el remolino del trauma, de este modo abrimos la posibilidad para el desbordamiento emocional y la renovación del trauma, al renegociar el trauma, empezamos a reparar el margen fracturado mediante círculos que rodean la periferia de los remolinos de curación del trauma al empezar por el remolino de curación, recogemos el apoyo y los recursos que necesitamos para superar con éxito el remolino del trauma.

¿Qué ocurrió realmente?

...el hecho de que la historia de Margaret fuese completamente exacta o completamente “fabricada” no tiene ninguna importancia. Su sentido de la percepción podría haber sugerido la imagen como una metáfora que explicase su sentimiento. La imagen transmite, ciertamente, la sensación de horror que una niña pequeña sentiría en tal situación. Su conciencia se movía entre imágenes que evocaban el terror que había experimentado de niña (el remolino del trauma) y otras imágenes que le permitían expandirse y curarse (el remolino de la curación).

Antes de aprender a utilizar el sentido de la percepción, la mayoría de las personas responden a la aparición del remolino curación y a las sensaciones positivas que aporta suprimiéndolas o ignorándolas: las evitan. Las imágenes de curación pueden resultar desconcertantes cuando nos estancamos en visiones terroríficas.

Renegociación y Representación

La transformación requiere la voluntad de desafiar las creencias básicas que tienes sobre quien eres.

Debemos tener fe para confiar en las respuestas y en las sensaciones que no podemos comprender del todo y la buena voluntad de experimentarnos a nosotros mismos fluyendo en armonía con las leyes primitivas y naturales que dirigirán y equilibrarán nuestras aparentemente incongruentes percepciones.

Uno de los aspectos más profundos y conceptualmente más excitante de la curación del trauma es comprender el papel que desempeña la memoria, tenemos la creencia errónea y limitativa de que, para curar nuestros traumas, debemos rastrear entre los horribles recuerdos del pasado.

Este ejercicio innecesario puede llevarnos a representar la experiencia y ser absorbidos de nuevo por el remolino del trauma.

Existen dos tipos de memoria que son pertinentes al trauma:

1. Una de ellas funciona como una cámara de vídeo que graba los incidentes de forma secuencial. Se la denomina la memoria “explícita” (consciente) y almacena información como, por ejemplo, lo que hiciste ayer noche en la fiesta.
2. La otra es la forma en la que el organismo humano organiza la experiencia de los incidentes significativos: por ejemplo, el procedimiento de cómo montar en bicicleta. A este tipo de memoria se la denomina “implícita” (procesal) y es inconsciente. Está relacionada con las cosas sobre las que no pensamos, es nuestro cuerpo el que las hace.

La catarsis refuerza la memoria como una verdad absoluta y también refuerza inadvertidamente el remolino del trauma.

¿Qué es la memoria?

La idea de que “puedes saber lo que ocurrió porque lo recuerdo”, es una ilusión producida por la necesidad humana de crear un significado a partir de varios elementos de la experiencia.

En “La invención de la memoria” - Israel Rosenfield, la idea de la memoria, tal como solemos concebirla, es no sólo inadecuada sino engañosa.

Más que grabar una secuencia lineal de incidentes, la memoria hace algo así como montar un rompecabezas. En lo referente a la supervivencia, la memoria es un tipo de percepción particular, no es una impresión detallada de un incidente.

El cerebro y la memoria

Durante más de cien años, los científicos han demostrado que el cerebro está dividido en áreas que son específicamente responsables de los distintos sentidos.

Los experimentos de Penfield en pacientes epilépticos.

Buena parte de la creencia popular de que tenemos rastros fijos de recuerdos en nuestro cerebro, estuvo muy influida por el trabajo del eminente neurocirujano canadiense Wilder Penfield. En unos experimentos clásicos practicados en 1930 (explicados en *Mysteries of the Mind*, (Los misterios de la mente).

Los experimentos con ratas de Lashley. De forma independiente, en la misma época en la de Penfield, el psicólogo experimental Karl Lashley también intentó descubrir las áreas del cerebro que cargaban con las huellas de la memoria. ...Lashley dedicó casi treinta años de su vida a buscar la localización de la memoria en el cerebro. Nunca lo encontró.

Se ha hallado poca evidencia de que exista una memoria completa con su propia localización en el cerebro.

¡Pero parece tan real!

Pierre Gloor, un cirujano de Montreal que, unos cincuenta años más tarde, trabajará en la misma ciudad que Penfield, concluyeron que los sentimientos emocionales resultaban esenciales para experimentar el recuerdo.

William Gray descubrió que los delincuentes juveniles (a quienes intentaba enseñar nuevos comportamientos) sólo hacían verdaderos cambios cuando se establecía un clima emocional asociado a sus percepciones.

Una emoción o un sentimiento asociado de un requisito esencial para cualquier elemento recordado de la memoria.

Los incidentes que presentan una amenaza para la vida estimulan la excitación. En respuesta, el sistema nervioso se pone en situación de supervivencia y el organismo tiene que tomar una decisión instantánea. Para cumplir esta tarea, sopesa los elementos de la situación presente y pone en marcha una disposición de búsqueda.

Compara el presente con el pasado y busca una respuesta que pueda ayudar a resolver el dilema actual. La memoria grabada no sería muy útil en este momento porque no tenemos tiempo de repasar esa lista. Necesitamos una visión total de inmediato.

Estas imágenes son organizadas según su nivel de excitación, activación, emoción y respuesta. Nuestras estructuras de la experiencia están clasificadas según el nivel de activación que produjeron en el momento que sucedieron. Como analogía podría servir una biblioteca de varios pisos llenos de estanterías con libros.

Cuando necesitamos una respuesta, no buscamos por toda la biblioteca, examinamos los libros que están en el nivel apropiado de activación, el sistema nervioso, busca, selecciona y después actúa. Si esta secuencia de amenaza y excitación no incluye una respuesta activa, se congelará y no podrá concluirse. Una respuesta mal adaptada frente a un incidente amenazador nunca se completa. Un ejemplo de esto lo encontramos cuando el sistema nervioso busca respuestas apropiadas de forma incesante e infructuosa. Cuando fracasa en el intento de encontrar la información crítica, se intensifican las emociones de ira, terror e impotencia.

Cualquier activación emocional emparejada a una imagen genera una experiencia de la memoria. Cuando, en un momento desesperado, una persona selecciona imágenes asociadas a un estado emocional similar, aunque el contenido pueda ser distinto, se crea un "recuerdo". Este recuerdo es a menudo aceptado como la verdad absoluta de lo que ocurrió.

Cualquier insinuación o pregunta sugerente del terapeuta será incorporada, la persona empezará a aceptar esta versión como la verdad absoluta. Cuando no nos dedicamos a encontrar una verdad literal, permanecemos libres para experimentar la curación plena y compasiva que permite el intercambio rítmico entre el remolino del trauma y de la curación que tiene lugar en la renegociación.

Es prudente mantener nuestros “recuerdos” en perspectiva y no forzarnos a aceptarlos como la verdad literal.

La mayor parte de la memoria no es una grabación continua y coherente de algo que ocurrió en realidad. Es un proceso en el que reunimos elementos de nuestra experiencia para formar un todo coherente y organizado. Además, a menudo, separamos los elementos de una experiencia traumática en distintos fragmentos a fin de disminuir la intensidad de las emociones y las sensaciones. En consecuencia, es probable que sólo algunos fragmentos del incidente traumático recordado sean completamente detallados, es mucho más probable que el “recuerdo” completo de una experiencia traumática sea la compilación de una variedad de experiencias.

Por desgracia, muchos terapeutas utilizan técnicas que requieren una intensa liberación emocional para trabajar con los síntomas traumáticos (o de otro tipo). Es precisamente este tipo de presión emocional la que puede activar excitación elevada, es esencial descargar la activación no resuelta y encerrada en nuestro sistema nervioso.

Algunas personas les resulta difícil aceptar la idea de que la memoria no es una grabación continua de la realidad.

Cuando percibimos la memoria como una “bolsa variada” de información, imágenes y respuestas, nos abrimos la puerta de la libertad, la clave para transformar el trauma consiste en avanzar lentamente en la dirección de la flexibilidad y la espontaneidad.

Si nos sentimos inclinados a centrarnos en los recuerdos (aun cuando sean básicamente ciertos), es importante comprender que esta elección dificultará nuestra capacidad de salir de las reacciones traumáticas.

La transformación requiere un cambio. Una de las cosas que debe cambiar es la relación que tenemos con nuestros “recuerdos”, tienes que ser capaz de darle al

sentido de la percepción libertad para comunicar lo que tiene que decir sin censurarlo, esto no niega la importancia liberadora de reconocer “lo que realmente ocurrió”.

La valentía de sentir

Si lo que quieres es curarte, el primer paso consiste en abrirte a la posibilidad de que la verdad literal no es la consideración más importante.

A pesar de la fragmentación que tiene lugar tras el trauma, el organismo retiene las asociaciones que están conectadas con los incidentes que provocaron su debilitamiento, no importa si conoces la verdad concreta o no.

Deseo y curación

Hemos visto cómo el intelecto es capaz de anular algunas poderosas fuerzas instintivas del organismo, existe una sabiduría innata y natural cuyas leyes proporcionan orden al universo.

El organismo sujeto a estas leyes encuentra su camino incluso a través de las experiencias más espantosas que sea posible imaginar, cuando el trauma se transforma, uno de los obsequios que brinda la curación es una admiración y una reverencia candorosa por la vida

15.- EL ÚLTIMO MOMENTO: TRANSFORMAR EL TRAUMA SOCIAL

A medida que la población mundial aumenta y que nuestras comunidades están más interconectadas, aprender a vivir y a trabajar juntos, en armonía, se convierte en un imperativo. Los problemas que tenemos nos destruirán si no somos capaces de trabajar juntos efectivamente para resolverlos. Para comprender las raíces de la guerra, todavía resulta más significativo comprender la vulnerabilidad humana frente al trauma. A través de los alarmantes síntomas que manifestaban algunos de los soldados que regresaban del combate, fue posible reconocer por primera vez los efectos del trauma.

Al ayudar a definir el orden social y las jerarquías reproductivas, estos comportamientos promueven el bienestar general del grupo además de mejorar la supervivencia final de la especie.

¿Por qué los seres humanos se matan, mutilan y torturan unos a otros?

Cuando las personas están traumatizadas, su sistema nervioso permanece excitado. Se vuelven hipervigilantes, pero son incapaces de localizar la fuente de la profunda amenaza. Esta situación provoca miedo y una reactividad que se identifica y amplifica la necesidad de identificar la fuente de la amenaza.

El resultado es que nos convertimos en probables candidatos de la representación: buscamos al enemigo, en los lugares en los que las guerras no se repiten con la ferocidad y la brutalidad que vemos alrededor del mundo, prevalecen otras formas de violencia. Los asesinatos, la pobreza, las personas sin hogar, el maltrato infantil, el odio y la persecución religiosa y racial.

¿Epílogo o epitafio?

El residuo traumático origina la creencia de que somos incapaces de superar nuestra hostilidad y de que los malentendidos nos separarán siempre. El holocausto, los conflictos en Irak y Yugoslavia, los disturbios en Detroit, Los Ángeles, y en otras ciudades, todos estos enfrentamientos han resultado traumáticos para la comunidad mundial. Retratan, demasiado gráficamente, el precio que pagaremos como sociedad si dejamos intacto el ciclo del trauma.

La naturaleza no es tonta.

El trauma no puede ser ignorado. Es una parte inherente a la biología primitiva que nos ha traído hasta aquí. La única manera en que seremos capaces de liberarnos, individual y colectivamente, de la representación de nuestros legados traumáticos será transformándolos a través de la renegociación. Debemos transformar estos legados ya sea individualmente, mediante experiencias en grupo o con prácticas chamánicas.

SECCION IV PRIMEROS AUXILIOS

16.- ADMINISTRAR PRIMEROS AUXILIOS (EMOCIONALES) TRAS UN ACCIDENTE PARA UN ADULTO.

Fase I: Acción inmediata (en el lugar del accidente).

Fase II: Una vez la persona es trasladada a su hogar o al hospital.

Fase III: Empezar a acceder y a renegociar el trauma.

Fase IV: Experimentar el momento del impacto.

Finalizar: Describiendo la experiencia completa y reparar en la activación.

Argumento de curación tras un accidente: La persona tendrá la objetividad de lo sucedido.

17.- PRIMEROS AUXILIOS PARA NIÑOS

Reacciones traumáticas retardadas

Después de haber trabajado durante más de veinticinco años con personas que padecían un trauma, puedo decir que al menos la mitad de mis pacientes tenían síntomas traumáticos que habían permanecido en estado latente durante un periodo de tiempo significativo antes de salir a la superficie. Para muchas personas el intervalo entre el incidente y el inicio de los síntomas está entre las seis semanas y los dieciocho meses. Sin embargo, el estado de latencia puede durar años incluso décadas.

No todos los accidentes de la niñez producen una reacción traumática retardada. Algunos no tienen ningún efecto residual. Otros, incluso entre aquellos que son considerados “menores”, y otros acontecimientos olvidados de la infancia, puede tener secuelas significativas. Una caída, una operación menor, la pérdida de uno de los padres por muerte o por divorcio, una enfermedad grave, e incluso la circuncisión y otros procedimientos médicos rutinarios son susceptibles de causar reacciones traumáticas que pueden presentarse más tarde en el curso de la vida, según los experimentó el niño en el momento en el que le sucedieron. Un niño que está tan asustado no es un buen candidato para la anestesia hasta que haya recuperado la sensación de tranquilidad. Un niño al que se le anestesia mientras está asustado, casi seguro que sufría un trauma: a menudo grave.

Muchos de los traumas asociados con los procedimientos médicos pueden ser prevenidos si los responsables sanitarios tienen en cuenta lo siguiente:

1. Animar a los padres a que permanezcan con sus hijos.

2. Explicar tanto como sea posibles con anterioridad.
3. Retrasar el tratamiento hasta el niño se tranquilice.

Primeros auxilios para accidentes y caídas

Es importante ser consciente del hecho de que los niños son capaces de encubrir los signos de un impacto traumático, en especial cuando sienten que “no hacerse daño” hará que los papás estén contentos.

Atiende primero a tus propias respuestas, reconoce en tu interior la preocupación y el miedo por el niño herido.

Los niños son muy sensibles a los estados emocionales de los adultos y en especial de sus padres.

Mantén al niño tranquilo e inmóvil.

Los niños que hacen grandes esfuerzos para demostrar su fuerza, a menudo lo hacen para negar el miedo que están sintiendo.

Anima al niño (insiste si es necesario) a que se tome el tiempo suficiente para reposar en un lugar seguro.

Signos de conmoción o de aturdimiento (ojos vidriosos, palidez del rostro, respiración rápida o superficial, temblores, desorientación y la sensación de que está en otro lugar). Mecer o dar palmaditas en exceso puede interrumpir el proceso de recuperación

Cuando empiece a pasársele el aturdimiento, con cuidado, conduce la atención del niño hacia sus sensaciones.

Con voz suave, pregúntale: “¿Qué sientes en el cuerpo?”.

Intercala unos momentos de silencio entre las preguntas.

No te pongas a discutir sobre el accidente.

Valida las respuestas físicas del niño durante este período.

Los niños a menudo se ponen a llorar a temblar cuando salen del estado de conmoción.

Los estudios demuestran que los niños que aprovechan esta oportunidad tras el accidente, tienen menos problemas para recuperarse.

Tu tarea consiste en hacerle saber al niño que llorar y temblar son reacciones normales y sanas.

Advierte en qué momento el niño empieza a orientarse de nuevo hacia el mundo exterior. La orientación es una señal de terminación.

Finalmente, atiende a las respuestas emocionales del niño.

Una vez que el jovencito parezca tranquilo y seguro (no antes, pero después está bien), destina un tiempo para la narración o la representación del incidente.

Empieza pidiendo que te explique lo que le pasó.

Hazle saber que sea lo que sea lo que siente está bien y que merece atención.

No siempre es posible prevenir el trauma, es un hecho de la vida. Pero es posible curarlo.

Resolver una reacción traumática

Un niño traumatizado que está en contacto con las sensaciones internas, presta atención a los impulsos del núcleo del cerebro reptil.

Las respuestas corporales que emergen con las sensaciones incluyen, por lo general, temblores involuntarios, agitaciones y llanto.

Otra característica del nivel de experiencia generado por el núcleo del cerebro reptil es la importancia del ritmo y de la habilidad de escoger el momento oportuno.

En primer lugar, se mueven a un ritmo mucho más lento del que estamos acostumbrados. En segundo, están totalmente fuera de nuestro control. Frente a los ciclos de curación sólo podemos permanecer abiertos a ellos, observarlos y validarlos, no pueden ser evaluados, manipulados, apremiados o cambiados.

Los niños traumatizados que permanecen sintonizados con las sensaciones, sin entrar en procesos del pensamiento, sienten una liberación y una salida, después, su atención se vuelve a centrar en el mundo exterior.

Un sistema nervioso acostumbrado a entrar en un estado de estrés y salir de él es mucho más sano que un sistema nervioso cargado con un progresivo, cuando no acumulado, nivel de estrés. Los niños que son animados a prestar atención a sus respuestas instintivas son recompensados con un legado de salud y vigor que les acompañará toda su vida.

¿Cómo puedo saber si mi hijo está traumatizado?

Cualquier comportamiento poco corriente que tenga lugar poco después de un episodio alarmante o de algún procedimiento médico, en particular con anestesia, puede indicar que tu hijo está traumatizado. Los comportamientos repetitivos y compulsivos.

Otros signos del estrés traumático incluyen:

1. comportamientos persistentes y controladores
2. regresión a patrones de conducta anteriores, como chuparse el dedo.
3. pataletas, ataques de furia incontrolados.
4. hiperactividad.
5. tendencia a asustarse con facilidad.
6. terror nocturno o pesadillas recurrentes, sueño agitado, enuresis nocturna.
7. incapacidad para concentrarse en el colegio, descuidos.
8. beligerancia o timidez excesiva, miedo o introversión.
9. necesidad extrema de aferrarse.
10. dolores de estomago, de cabeza u otras dolencias de origen desconocido.

Intenta mencionar el episodio alarmante y fíjate en la reacción de tu hijo, no requiera que le recuerden el incidente que lo causó, o al contrario, que una vez recordado se excite o se atemorice y sea incapaz de dejar de hablar de él.

Los niños son tremendamente receptivos a experimentar al lado curativo de la reacción traumática.

Es imposible saber cómo, cuando o incluso si la experiencia traumática del niño invadirá su vida de cualquier otra forma. Sin embargo, podemos ayudar a proteger a nuestros hijos de estas posibilidades. También podemos ayudarles a desarrollarse y a convertirse en adultos más seguros y espontáneos.

Juego traumático, representación y renegociación

Los niños recrean los incidentes traumáticos en su juego, sienten el fuerte impulso de los sentimientos asociados al trauma original que los conducen a la representación. Aunque no hablen del trauma, el juego traumático es un medio que tiene el niño para explicar su historia del incidente.

Principios claves para renegociar el trauma con los niños

1. Deja que el niño controle el ritmo del juego.
2. Distingue entre miedo, terror y excitación.
3. Avanza a pequeños pasos.
4. Sé paciente: un buen “contenedor”.
5. Si te parece que tu hijo no se beneficia verdaderamente del juego, déjalo.

EPÍLOGO

Tres cerebros, una mente

En nuestra exploración del trauma hemos aprendido sobre las energías primordiales que residen en el núcleo reptil de nuestro cerebro. Vemos que, para resolver el trauma, debemos aprender a movernos con fluidez entre el instinto, la emoción y el pensamiento racional.

Cuando estas tres fuentes se hallan en armonía y comunican sensaciones, sentimientos y cogniciones, nuestro organismo utiliza estas fuentes tal como fueron diseñadas.

Es importante comprender que las zonas más primitivas de nuestro cerebro no están exclusivamente orientadas hacia la supervivencia (del mismo modo que nuestro cerebro más desarrollado no es exclusivamente cognitivo). Aportan una información vital sobre quienes somos.

Las raíces del trauma. La desconexión de nuestro sentido de la percepción de la pertenencia deja que nuestras emociones se pierdan en un vacío de soledad. Deja que nuestra mente racional cree fantasías que se fundamentan en la desconexión, en lugar de en la conexión.

En el proceso de la curación del trauma, integramos nuestro cerebro de triada.

www.traumahealing.com