

Peter A. Levine
Ann Frederick

Curar el trauma

*Descubriendo nuestra capacidad innata
para superar experiencias negativas*

EDICIONES URANO

Argentina - Chile - Colombia - España
México - Venezuela

Título original: *Waking The Tiger*
Editor original: North Atlantic Books, Berkeley, California
Traducción: Luz Hernandez

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *Copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

© 1997 by Peter A. Levine with Ann Frederick
© 1999 by EDICIONES URANO, S.A.
Aribau, 142, pral. - 08036 Barcelona
info@edicionesurano.com

ISBN: 84-7953-325-0
Depósito legal: B. 18.729-99

Composición-compaginación: Autoedició FD, S.L.
Muntaner 217 - 08036 Barcelona
Impreso por Romanyà Valls, S.A. - Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Impreso en España - *Printed in Spain*

Índice

Introducción	13
Prólogo: Ser justos con el cuerpo	17
Cuerpo y mente. Encontrar un método. El cuerpo como sanador. Cómo utilizar este libro.	

SECCIÓN 1. EL CUERPO COMO SANADOR

1. Sombras de un pasado olvidado	27
El plan de la naturaleza. ¿Por qué mirar hacia la naturaleza? El trauma es fisiológico. Se trata de la energía.	
2. El misterio del trauma	35
¿Qué es el trauma? Chowchilla, California. El misterio del trauma. Despertar al tigre: una primera noción.	
3. Heridas que pueden curarse	45
El trauma no es una enfermedad, sino un malestar.	
4. Una extraña nueva tierra	53
El trauma no es una sentencia de por vida. La extraña tierra nueva. ¡Trauma! Lo que desconocemos puede herirnos. La realidad de una persona traumatizada. Reprende tu vida. ¿Quién está traumatizado? Causas del trauma.	

5. La curación y la comunidad 67
El enfoque chamánico de la curación. La experiencia somática[®]. Reconocer la necesidad de curarse. Empecemos: llamar al espíritu para que vuelva al cuerpo.
6. En el reflejo del trauma 75
Medusa. El sentido de la percepción. Deja que el cuerpo diga lo que piensa. Utilizar el sentido de la percepción para escuchar al organismo. Cómo se comunica el organismo. La sensación y el sentido de la percepción. Ritmo: todos los hijos de Dios lo tienen.
7. La experiencia animal 95
Los animales también lo hacen. Cuando el cerebro reptil hable, ¡escúchalo! Uno con la naturaleza. La armonía. La respuesta orientadora. Escapa, pelea... o quédate inmóvil. El retorno a la actividad normal. Los animales como maestros.
8. Cómo la biología se convierte en patología:
la inmovilización 109
El escenario está preparado. El neocórtex tiene la culpa. Miedo e inmovilización. «Igual que entran, salen». Como la misma muerte. Es un efecto acumulativo. Cómo la biología se convierte en patología.
9. Cómo la patología se convierte en biología:
la descongelación 117
La revisión de Nancy: un primer paso. Todo es energía. Marius: el siguiente paso. Renegociación. Experiencia somática[®]. La renegociación gradual. Los elementos de la renegociación.

SECCIÓN II. LOS SÍNTOMAS DEL TRAUMA

10. El núcleo de la reacción traumática 133
La excitación: todo lo que sube tiene que bajar. El trauma es el trauma, independientemente de su causa. El núcleo de la reacción traumática. Hiperexcitación. La

- constricción. La disociación. La impotencia. Y entonces se hizo el trauma.
11. Los síntomas del trauma 151
Los síntomas. Y damos vueltas y más vueltas. Salir del círculo.
12. La realidad de una persona traumatizada 161
La amenaza que resulta imposible encontrar. La señora Thayer. Soy incapaz de sintetizar información nueva / soy incapaz de aprender. El estado de impotencia crónica. Acoplamiento traumático. La ansiedad traumática. Los síntomas psicósomáticos. La negación. Gladys. Qué esperan los supervivientes del trauma. La última vuelta.

SECCIÓN III. TRANSFORMACIÓN

13. Programa para la repetición 179
Representación. 5 de julio, 6:30 de la mañana. El papel vital de la conciencia. Jack. Modelos de conciencia. Sin conciencia no tenemos elección. Representación contra renegociación. En el teatro del cuerpo. Posdata: ¿cuán lejos en el tiempo y en el espacio?
14. Transformación 197
Dos caras del trauma. Cielo, infierno y curación: un territorio intermedio. Deja que fluya: la renegociación. Margaret. ¿Qué ocurrió realmente? Renegociación y representación. ¿Qué es la memoria? El cerebro y la memoria. ¡Pero parece tan real! Pero yo estoy orgulloso de ser un superviviente. La valentía de sentir. Deseo y curación. Con una pequeña ayuda de nuestros amigos.
15. El último momento: transformar el trauma social 225
El acercamiento animal a la agresión. La agresión humana. ¿Por qué los seres humanos se matan, mutilan y torturan unos a otros? Círculo de trauma, circu-

lo de gracia. Transformar el trauma cultural. ¿Epílogo o epitafio? La naturaleza no es tonta.

SECCIÓN IV. PRIMEROS AUXILIOS

16. Administrar primeros auxilios (emocionales) tras un accidente 239
 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. Para finalizar. Argumento de curación tras un accidente.
17. Primeros auxilios para niños 249
 Reacciones traumáticas retardadas. Primeros auxilios para accidentes y caídas. Resolver una reacción traumática. ¿Cómo puedo saber si mi hijo está traumatizado? Sammy: un caso clínico. Juego traumático, representación y renegociación. Principios claves para renegociar el trauma con los niños.
- Epílogo: Tres cerebros, una mente 267

*Si alumbras lo que está en tu interior,
 entonces, lo que está en tu interior
 será tu salvación.*

*Si no alumbras lo que está en tu interior,
 entonces, lo que está en tu interior
 te destruirá.*

DE LOS EVANGELIOS GNOSTICOS¹

1. Elaine Pagels, Random House, 1979.

Introducción

Durante más de un cuarto de siglo —la mitad de mi vida— he trabajado para desenmarañar los vastos misterios del trauma. A menudo, estudiantes y colegas me preguntan cómo puedo permanecer inmerso en un tema tan mórbido como el del trauma sin quemarme por completo. El hecho es que, a pesar de haber estado expuesto a una angustia espeluznante y a un «conocimiento terrible», me he sentido apasionadamente embebido y alimentado por este estudio. Asistir a la comprensión y a la superación del trauma, en sus muy variadas formas, se ha convertido en el trabajo de mi vida. Las formas más habituales son los accidentes, de coche o de cualquier otro tipo, las enfermedades graves, la cirugía y otros procedimientos, médicos y dentales, agresivos, los ataques y sufrir o bien presenciar actos de violencia, de guerra o cualquier otro de entre la miríada de desastres naturales posibles.

Me siento perpetuamente fascinado por el tema del trauma y por su intrincada relación con las ciencias físicas y naturales, con la filosofía, la mitología, y las artes. Trabajar con el trauma me ha ayudado a comprender tanto el significado del sufrimiento necesario como el del que resulta innecesario. Sobre todo, me ha ayudado a profundizar en el enigma del espíritu humano. Me siento agradecido por esta oportunidad única de aprender y por el privilegio de presenciar y de participar en la profunda metamorfosis que la superación del trauma es capaz de originar.

El trauma es un hecho de la vida. Sin embargo, no tiene por qué ser una condena a perpetuidad. El trauma no sólo se puede

curar, sino que con una guía y un apoyo adecuados puede resultar transformativo. El trauma posee el potencial para ser una de las fuerzas más significativas en la evolución y el despertar psicológico, social y espiritual. El modo en que tratamos el trauma (como individuos, comunidades y sociedades) tiene una enorme influencia en la calidad de nuestra vida. Por último, afecta al modo o incluso al hecho de la propia supervivencia como especie.

Tradicionalmente, se ha considerado el trauma como un desorden psicológico y médico de la mente. Y mientras que, en apariencia, la práctica de la medicina y la psicología moderna celebra la conexión entre la mente y el cuerpo, menosprecia enormemente la profunda relación que tienen en la curación del trauma. La inseparable unidad del cuerpo y la mente que, a través del tiempo, ha constituido el apuntalamiento práctico y filosófico de la mayor parte de los sistemas tradicionales de curación de todo el mundo, está ausente, por desgracia, en nuestro moderno sistema de tratamiento y comprensión del trauma.

Durante miles de años, los sanadores orientales y chamánicos han reconocido no sólo que la mente afecta al cuerpo, como en la medicina psicosomática, sino que, del mismo modo, cada órgano del cuerpo tiene una representación psíquica en la estructura de la mente. Las nuevas y revolucionarias tendencias en neurología y psiconeuroinmunología han establecido una sólida evidencia de la intrincada comunicación bilateral entre la mente y el cuerpo. Con la identificación de «mensajes neuropéptidos» complejos, investigadores como Candice Pert han descubierto muchas vías mediante las cuales la mente y el cuerpo se comunican mutuamente. Esta sobresaliente investigación hace eco a lo que la antigua sabiduría ha sabido siempre: que cada órgano del cuerpo, incluso el cerebro, expresa sus propios «pensamientos» e «impulsos» y escucha los de los otros.

La mayoría de las terapias para el trauma se dirigen a la mente a través de la palabra y tratan las moléculas del cerebro con medicación. Ambos procedimientos pueden resultar útiles. No obstante, el trauma no se cura ni se curará plenamente hasta que atendamos al papel esencial que desempeña el cuerpo. Debemos comprender de qué forma el cuerpo se ve afectado por el trauma y hasta qué

punto es importante para curar sus secuelas. Sin esta base, nuestros intentos para superar el trauma serán limitados y parciales.

Más allá de la visión mecánica y limitada de la vida, existe un organismo delicado, sensible, despierto y vivo. Este cuerpo viviente, una condición que compartimos con todos los seres sensibles, nos informa de nuestra capacidad innata para superar los efectos del trauma. Este libro trata sobre el don de la sabiduría que recibimos cuando aprendemos a utilizar y transformar las pasmosas, primordiales e inteligentes energías del cuerpo. Al superar la fuerza destructiva del trauma, nuestro potencial innato nos eleva a nuevas cumbres de maestría y conocimiento.

PETER LEVINE

Escrito en el Amtrak Zephyr

Octubre de 1995.

Prólogo

Ser justos con el cuerpo

Cuerpo y mente

Lo que aumenta, disminuye, limita o amplía el poder de acción del cuerpo, aumenta, disminuye, limita o amplía el poder de acción de la mente. Y todo lo que aumenta, disminuye, limita o amplía el poder de acción de la mente, también aumenta, disminuye, limita o amplía el poder de acción del cuerpo.

ESPINOZA (1632-1667)

Si 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. No estás solo. No estás loco. Existe una explicación racional para lo que te ocurre. No has sufrido daños irreversibles y es posible disminuir o incluso eliminar tus síntomas. Sabemos que, con el trauma, la mente se altera profundamente. Por ejemplo, una persona que ha sufrido un accidente grave de coche se ve inicialmente protegida de la reacción emocional e incluso es posible que no lo recuerde con claridad o que sienta que no ocurrió en realidad. Estos significativos mecanismos (por ejemplo, la disociación y la negación) nos permiten navegar a través de esos periodos críticos, mientras esperamos que llegue un momento y un lugar más seguros para que estos estados alterados se «concluyan»

Del mismo modo, 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. Cuando, después del incidente, la reacción protectora de la mente frente al trastorno vuelve a normalizarse, la respuesta del cuerpo también lo hace. Cuando se frustra este proceso restaurativo, los efectos del trauma se asientan y la persona se traumatiza.

La psicología tradicional aborda el trauma a través de sus efectos en la mente. Esto significa, en el mejor de los casos, que se considera sólo la mitad de la cuestión y, por otra parte, resulta totalmente inadecuado. Si no tratamos al cuerpo y la mente como una unidad, seremos incapaces de comprender o de curar el trauma en profundidad.

Encontrar un método

Este libro trata de la resolución de los síntomas traumáticos mediante el enfoque naturalista que he desarrollado durante más de veinticinco años. No considero el trastorno por estrés posttraumático (TEPT) como una patología que deba ser tratada, sino como el resultado de un proceso natural que se ha sesgado. Para curar el trauma es preciso tener una experiencia directa del organismo vivo, sensible e inteligente. Los principios que vamos a compartir son el resultado del trabajo que he realizado con pacientes, además del de seguir los indicios sobre los orígenes del trauma. Este estudio me ha llevado a los campos de la fisiología, la neurología, el comportamiento animal, las matemáticas, la psicología y la filosofía, por mencionar algunos. Al principio, los éxitos eran fortuitos y fruto de la buena suerte. Pero al continuar el trabajo con la gente, y cuestionar lo que aprendía, fui capaz de ampliar mis conocimientos acerca del misterio del trauma y de obtener triunfos de un modo más predecible que casual. A medida que mi estudio avanzaba, más me fui convenciendo de que el repertorio de instintos del cuerpo humano incluye un profundo conocimiento biológico, el cual, si se le ofrece la oportunidad, no

sólo es capaz de guiar el proceso de curación del trauma, sino que lo curará.

Mientras el énfasis cada vez mayor que ponía en concentrarme en las respuestas instintivas curaba a mis pacientes, mi curiosidad resultaba en una mayor comprensión. 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.

La experiencia somática[®] es nueva y, por el momento, no está sujeta a una investigación científica rigurosa. Para apoyar la validez de este enfoque cuento con varios cientos de casos individuales en los que la gente relata que los síntomas que una vez les impidieron llevar una vida plena y satisfactoria han desaparecido o disminuido enormemente.

Por lo general, suelo trabajar en un contexto terapéutico individual, y a menudo lo hago en conjunción con otras modalidades. Es obvio que este libro no puede reemplazar el trabajo de las sesiones individuales con un terapeuta especializado. Sin embargo, creo que muchos de los principios y buena parte de la información que aquí se ofrece resulta útil para facilitar la curación del trauma. Si haces terapia, quizás te ayude compartir este libro con tu terapeuta. Si no haces terapia puedes emplear este libro para ayudarte a ti mismo. De todos modos, existen límites. Tal vez necesites la guía de un profesional cualificado.

El cuerpo como sanador

El cuerpo es la costa en el océano del ser.

SUFI (ANÓNIMO)

La primera parte de este libro introduce el concepto de trauma y explica de qué forma empiezan y se desarrollan los síntomas posttraumáticos y por qué resultan tan persistentes y apremiantes. Formula una base de entendimiento que disipa la enredada maraña de mitos sobre el trauma y la reemplaza por una sencilla y coherente

descripción de los procesos psicológicos básicos que lo originan. Así como nuestro intelecto a menudo hace caso omiso de nuestro instinto natural, tampoco acciona la reacción traumática. Somos más parecidos a nuestros amigos de cuatro patas de lo que quizá queramos creer.

Cuando hablo de nuestro «organismo», me refiero a la definición del diccionario Webster: «una estructura compleja de elementos interdependientes y subordinados cuyas relaciones y propiedades están determinadas, en gran medida, por su función en el conjunto». El organismo describe nuestra totalidad, que no se deriva de la suma de sus partes individuales, es decir, huesos, sustancias químicas, músculos, órganos etc.; emerge de su compleja interrelación dinámica. 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 lo que denominaremos el «sentido de la percepción». Este sentido es un medio a través del cual experimentamos la plenitud de la sensación y el conocimiento sobre nosotros mismos. A medida que leas y pongas en práctica algunos de los ejercicios, adquirirás una mayor comprensión de estos términos.

La primera parte, «El cuerpo como sanador», ofrece una perspectiva sobre el trauma y sobre el proceso que lo cura como un fenómeno natural. Se dirige a la sabiduría innata que todos tenemos para sanarnos y la entreteje hasta formar un todo coherente. Empezaremos un viaje hacia algunas de nuestras respuestas biológicas más primitivas. Acabarás la primera parte con una apreciación más completa del modo en que opera tu organismo y de cómo trabajar con él para aumentar la vitalidad y el bienestar, además de intensificar el disfrute de la vida, tengas o no tengas síntomas de trauma.

En esta parte, hago referencia a ejercicios que te ayudarán a conocer el sentido de la percepción a través de tu propia experiencia. Estos ejercicios son importantes. En realidad, no existe otro medio para transmitir cómo funciona este fascinante aspecto del ser humano. Entrar en el reino del sentido de la percepción es, para muchas personas, como entrar en una tierra nueva y extraña,

una tierra que han visitado con frecuencia sin siquiera fijarse en el paisaje. A medida que leas y que experimentes esta parte, descubrirás que algunas de las cosas que se dicen sobre la forma en la que trabaja tu cuerpo son cosas que ya sabes.

La segunda parte, «Los síntomas del trauma», presenta una información más profunda de los elementos centrales de una reacción traumática, de sus síntomas y de la realidad en la que vive una persona traumatizada.

La tercera parte, «Transformación y renegociación», describe el proceso a través del cual podemos transformar nuestros traumas, ya sean personales o sociales.

La cuarta parte, «Primeros auxilios en el trauma», incluye información práctica para evitar que se desarrolle el trauma tras un accidente, así como una breve descripción del trauma en la infancia. (Este último aspecto será tratado, en exclusiva, en un próximo libro.)

Creo que todos necesitamos comprender la información esencial de este libro. Dicha información intensifica nuestra experiencia y comprensión del proceso de curación del trauma y nos ayuda a desarrollar una sensación de confianza en nuestro propio organismo. Es más, creo que es una información que resulta pertinente tanto a nivel personal como social. La magnitud del trauma generado por los sucesos que afectan a nuestro mundo impone un número de víctimas a las familias, las comunidades y a la totalidad de algunas poblaciones. El trauma puede perpetuarse a sí mismo indefinidamente. El trauma engendra trauma y continuará haciéndolo hasta llegar a afectar a distintas generaciones de una familia, de una comunidad y de unos países si no tomamos las medidas necesarias para contener su propagación. De momento, el trabajo sobre la transformación del trauma en grupos está todavía en pañales. La tercera parte incluye la descripción de una propuesta de curación, utilizada para el trabajo en grupo, que estoy desarrollando con algunos colegas en Noruega.

Dado que, con frecuencia, recomiendo a los individuos que trabajan terapéuticamente que busquen la ayuda de un profesional cualificado como aliado en este proceso, tengo la esperanza de que este libro también resulte útil a estos profesionales. Pocos psicólo-

gos tienen conocimientos suficientes de fisiología para reconocer las aberraciones de la experiencia que pueden producirse cuando se impide que los procesos fisiológicos sigan una evolución natural. Idealmente, la información que aporta este libro introducirá nuevas posibilidades para el tratamiento del trauma. La experiencia me ha enseñado que, actualmente, muchos de los enfoques comunes para curar el trauma sólo proporcionan, en el mejor de los casos, un alivio temporal. Algunos métodos catárticos, que fomentan un alivio intensamente emocional del trauma, pueden llegar a ser perjudiciales.

La psicoterapia maneja un amplio espectro de cuestiones y de problemas que van mucho más allá de este tópico particular: el choque traumático, el punto central de este libro. El choque traumático ocurre cuando experimentamos sucesos que representan una amenaza potencial a nuestra vida y que trastornan nuestra capacidad de responder efectivamente. No obstante, la gente traumatizada por un abuso constante en la infancia, en particular si el abuso se produjo en el contexto familiar, puede sufrir un «trauma de desarrollo». El trauma de desarrollo se refiere fundamentalmente a secuelas psicológicas que, por lo general, son resultado de una orientación y un cuidado inadecuado a través de periodos críticos del desarrollo infantil. Aunque es posible que esté causado por distintas situaciones, la crueldad y la negligencia pueden resultar en síntomas que son similares y que a menudo están entrelazados con los del choque traumático. Por esta razón, es preciso que las personas que han experimentado un trauma de desarrollo busquen el apoyo de un terapeuta que las ayude a abrirse paso a través de las secuelas que se han entretejido con sus reacciones traumáticas.

Cuando el choque traumático es el resultado de un suceso aislado o de una serie de sucesos y no existe un historial consistente de traumas previos, creo que las personas, en comunidad con la familia y los amigos, tienen una capacidad extraordinaria para conseguir su propia curación. Aconsejo enfáticamente esta práctica. He escrito este libro con un lenguaje que no resulta demasiado técnico. También va dirigido a padres, profesores, cuidadores infantiles y otras personas que educan y sirven de modelos a los niños, a fin de que, al ayudarles de inmediato a resolver sus reacciones ante

sucesos traumáticos, puedan ofrecerles un regalo de un valor incalculable. Además, los médicos, enfermeras, auxiliares clínicos, policías, bomberos, personas que se dedican a tareas de salvamento y otras que trabajan rutinariamente con víctimas de accidentes y de desastres naturales, encontrarán muy útil todo este material no sólo para trabajar con los individuos que sufren un trauma, sino para ellas mismas. Presenciar una carnicería humana, sea del tipo que sea, en especial cuando es de forma constante, pasa factura y a menudo resulta tan traumático como experimentar el suceso directamente.

Cómo utilizar este libro

Concedete un tiempo para asimilar el material a medida que leas el libro. Haz los ejercicios que sugiere el texto. Avanza con calma y sin prisas. El trauma es el resultado de una de las fuerzas más poderosas que el cuerpo humano es capaz de producir. Exige respeto. El hecho de leer rápida y superficialmente este material quizá no te perjudique, pero tampoco extraerás de él el mismo provecho que obtendrías si te tomases el tiempo necesario para digerir la información sin prisas.

Si, en cualquier momento, el material o los ejercicios te parecen perturbadores, detente y deja reposar el tema. Siéntate con tu experiencia y aprecia lo que te revela. 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. Es importante que reconozcas cuándo sucede esto. Si mantienes una parte de tu atención dirigida a tus reacciones frente al material, tu organismo te guiará con el ritmo adecuado para ti.

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. Si tus emociones se vuelven demasiado intensas, es decir, si experimentas ira, terror, profundo desamparo, etc., necesitas la ayuda de un profesional competente.

El trauma no tiene por qué ser una condena de por vida. De todos los trastornos capaces de atacar al cuerpo humano, el trauma quizá sea, finalmente, reconocido como beneficioso. Digo esto porque en la curación del trauma se produce una transformación: una transformación capaz de mejorar la calidad de vida. La curación no requiere, necesariamente, medicaciones sofisticadas, procedimientos complicados o muchas sesiones de terapia. 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. Con la práctica de unas ideas y unas técnicas sencillas, es posible apoyar, en lugar de obstaculizar, la capacidad innata para curarse. Las herramientas que se presentan aquí te ayudarán a curar el trauma y a continuar tu camino con una mayor seguridad y una apreciación más profunda de ti mismo. Si bien el trauma puede representar el infierno en la Tierra, el trauma resuelto es un don de los dioses: un viaje heroico que nos pertenece a todos.

I

El cuerpo como sanador

No importa dónde estemos, la sombra que corre detrás de nosotros tiene indudablemente cuatro patas.

CLARISSA PINKOLA ESTES, doctora en Filosofía,
tomado de *Women Who Run With The Wolves*
[Las mujeres que corren con los lobos]

Sombras de un pasado olvidado

*...nuestra mente todavía guarda sus oscuras Áfricas,
sus Borneos no cartografiados y sus cuencas del Amazonas.*

ALDOUS HUXLEY

El plan de la naturaleza

Una manada de impalas pace tranquilamente en una frondosa arroyada. De repente, el viento cambia de dirección y trae con él un nuevo, aunque familiar, olor. Los impalas sienten el peligro en el aire y, de inmediato, se tensan con un impulso vigilante. Huelen, miran y escuchan con atención durante unos instantes, pero al no aparecer ninguna amenaza, los animales vuelven a pacer relajados y, no obstante, vigilantes.

Aprovechando el momento, un majestuoso leopardo salta desde la densa maleza en la que tenía su escondrijo. Como si fuese un organismo, la manada brinca rápidamente hacia un matorral protector situado en el margen de la arroyada. Un joven impala tropieza una fracción de segundo y después se recupera. Pero es demasiado tarde. Indistinguible, el leopardo se abalanza hacia su pretendida víctima y la persecución se inicia a una velocidad de unos ciento doce kilómetros por hora.

En el momento del contacto (o justo antes), el joven impala cae al suelo y se rinde a su muerte inminente. Sin embargo, quizá no esté herido. El inmóvil animal no pretende estar muerto. Su

instinto le ha hecho entrar en un estado alterado de conciencia que compartimos todos los mamíferos cuando la muerte parece inminente. Muchos indígenas interpretan este fenómeno como la entrega del espíritu de la presa al predador y, de hecho, en parte es así.

Los fisiólogos llaman a este estado de alteración la respuesta de «inmovilización» o de «paralización». Es una de las tres respuestas disponibles con las que cuentan los reptiles y los mamíferos cuando tienen que enfrentarse a una amenaza abrumadora. Las otras dos, la lucha y la huida, resultan mucho más corrientes para la mayoría. La respuesta de inmovilización es menos conocida. Sin embargo, mi trabajo durante los últimos veinticinco años me ha convencido de que es el factor aislado más importante para descubrir el misterio del trauma humano.

La naturaleza ha desarrollado la respuesta de la inmovilización por dos buenas razones. La primera es que sirve como última estrategia desesperada de supervivencia. Quizás te resulte más conocida por «hacerse el muerto». Coge, por ejemplo, al joven impala. Existe una posibilidad de que el leopardo decida arrastrar a su presa «muerta» a un lugar a salvo de otros predadores, o a su guarida, donde más tarde puede compartir la comida con sus cachorros. Durante este tiempo, el impala podría despertar de su estado de paralización e iniciar una atropellada escapada en un momento de descuido. Cuando se halle fuera de peligro, el animal se sacudirá, literalmente, los efectos residuales de la respuesta de inmovilización y recuperará el pleno control de su cuerpo. Regresará a su vida normal como si no hubiese ocurrido nada. La segunda es que, en la inmovilización, el impala (y el ser humano) entra en un estado alterado en el que no experimenta ningún dolor. En el caso del impala esto significa que no sufrirá mientras sea desgarrado por los dientes afilados y las garras del leopardo.

Cuando se tiene que hacer frente a una amenaza abrumadora, la mayoría de las culturas humanas tienden a juzgar esta rendición instintiva como una debilidad equivalente a la cobardía. Sin embargo, bajo este juicio se esconde el profundo miedo de los hombres a la inmovilización. La evitamos porque es un estado muy

similar al de la muerte. Actuar así es comprensible, pero lo pagamos muy caro. 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

*Con la misma seguridad con la que oímos la sangre
en nuestros oídos, el eco de un millón
de alaridos nocturnos de monos, cuya última imagen del mundo
fueron los ojos de una pantera, tiene sus huellas
en nuestro sistema nervioso.*

PAUL SHEPARD⁴

La clave para curar los síntomas traumáticos en los seres humanos reside en nuestra fisiología. Cuando nos enfrentamos a lo que percibimos como ineludible o como una amenaza abrumadora, los seres humanos y los animales utilizamos, ambos, la respuesta de la inmovilización. La cuestión más importante que debemos comprender respecto a esta función es que es involuntaria. Esto significa, sencillamente, que el mecanismo fisiológico que gobierna 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. Por este motivo, opino que el estudio del comportamiento del animal salvaje resulta esencial para la comprensión y la curación del trauma humano.

Las partes instintivas e involuntarias del cerebro humano y del sistema nervioso son prácticamente idénticas a las de otros mamíferos e incluso a las de los reptiles. Nuestro cerebro, a menudo definido como triada, consiste en tres sistemas integra-

2. *The Others -How Animals Made Us Human*, [Los Otros: De que forma los animales nos hicieron humanos], Island Press, 1996.

les. Estas tres partes son comúnmente conocidas como el cerebro reptil (instintivo), el cerebro mamífero o límbico (emocional) y el cerebro humano o neocórtex (racional). Dado que cuando se percibe una situación que amenaza la vida, las partes del cerebro que se activan son las que compartimos con los animales, es posible aprender mucho a través del estudio de la forma en que algunos animales, como el impala, evitan el trauma. A fin de llevar este argumento un poco más lejos, creo que 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.

Al contrario de lo que les ocurre a los animales salvajes, cuando los seres humanos nos sentimos amenazados, nunca nos resulta fácil resolver el dilema entre luchar o escapar. Este dilema surge, al menos en parte, por el hecho de que nuestra especie ha desempeñado ambos papeles, el de predador y el de presa. Los hombres prehistóricos, aunque muchos de ellos eran cazadores, pasaban mucho tiempo acurrucados y agrupados en frías cuevas con la certeza de que, en cualquier momento, podían ser apresados y desgarrados en pedazos.

Nuestras posibilidades de supervivencia se vieron incrementadas cuando nos reunimos en grupos más numerosos, descubrimos el fuego e inventamos las herramientas, muchas de las cuales eran armas que se utilizaban para la caza y la defensa. Sin embargo, la memoria genética de que hemos sido presas fáciles ha persistido en el cerebro y el sistema nervioso. Al carecer tanto de la ligereza del impala como de los colmillos y las garras letales del airoso leopardo, a menudo a nuestro cerebro humano se le ocurre, tras el incidente, que tiene la posibilidad de emprender una acción para preservar la vida. Esta incertidumbre nos ha hecho particularmente vulnerables a los poderosos efectos del trauma. Animales como el ágil y rápido impala saben que son de presa y están muy familiarizados con los recursos de supervivencia. Intuyen lo que necesitan hacer y lo hacen. Del mismo modo, la elegante carrera a ciento doce kilómetros por hora del leopardo

junto con sus colmillos y garras traicioneras, lo convierten en un predador confiado.

Sin embargo, para el animal humano, la frontera no está tan clara. Cuando se enfrenta a una situación que amenaza su vida, nuestro cerebro racional puede sentirse confundido y pasar por alto nuestros impulsos instintivos. Aunque es posible que haya una buena razón para pasarlos por alto, la confusión que acompaña esta situación prepara el escenario para lo que yo denomino el «complejo de Medusa»: el drama llamado trauma.

Como en el mito griego de Medusa, 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.

El trauma es un hecho hiriente de la vida moderna. La mayoría de las personas han sufrido algún trauma, no sólo los soldados o las víctimas de abusos o de agresiones. Tanto las causas como las consecuencias del trauma son muy amplias y con frecuencia se ocultan de nuestra consciencia. Esto incluye los desastres naturales (por ejemplo, terremotos, tornados, inundaciones e incendios), la exposición a la violencia, los accidentes, las caídas, las enfermedades graves, las pérdidas súbitas (de una persona amada), la cirugía y otros procedimientos médicos o dentales necesarios, los partos difíciles e incluso niveles elevados de estrés durante la gestación.

Afortunadamente, por el hecho de ser seres instintivos con capacidad de sentir, responder y reflexionar, poseemos el potencial innato de curar incluso las heridas traumáticas más debilitadoras. También estoy convencido de que, como comunidad humana mundial, podemos empezar a curarnos de los efectos de traumas sociales de gran alcance como los de la guerra o de los desastres naturales.

Se trata de la energía

Los síntomas traumáticos no están causados por el mismo suceso que los «desencadena». Son 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, se desarrollan cuando no somos capaces de completar el proceso de entrar, atravesar y salir del estado de «inmovilización» o «congelación». Sin embargo, si iniciamos y animamos nuestro impulso innato de recuperar el estado de equilibrio dinámico, seremos capaces de descongelarnos.

Vayamos al grano. Cuando nuestro joven impala huye del leopardo que lo persigue, su sistema nervioso está cargado con una energía que lo impulsa a una velocidad de ciento doce kilómetros por hora. En el momento en que el leopardo da su arremetida final, el impala se derrumba. Desde fuera, aparece inmóvil y da la sensación de que está muerto, pero por dentro su sistema nervioso todavía sigue cargado al máximo, para proporcionar una velocidad de ciento doce kilómetros por hora. Aunque se haya quedado inmóvil, lo que ahora ocurre en el cuerpo del impala es similar a lo que ocurre cuando pisas a fondo el acelerador y frenas a la vez. La diferencia entre la carrera interna del sistema nervioso (motor) y la inmovilidad externa (freno) del cuerpo, crea una poderosa turbulencia, similar a la de un tornado, en el interior del organismo.

Este tornado de energía es el punto focal a partir del cual se formarán los síntomas de estrés traumático. Para que puedas visualizar mejor el poder de esta energía, imagínate que te encuentras haciendo el amor con tu pareja, estás al borde del clímax cuando, de repente, alguna fuerza externa te interrumpe. Ahora, multiplica esa sensación de contención por cien y te acercarás a la cantidad de energía que se despierta con una experiencia que amenaza la supervivencia.

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. Persiste en el cuerpo, y a menudo fuerza la creación de una serie de síntomas como, por ejemplo, la ansiedad, la depresión y otros problemas psicosomáticos y de comportamiento. Estos sín-

tomas son la vía que utiliza el organismo para contener (o acortar) la energía residual acumulada.

Por lo general, en la naturaleza, los animales descargan toda su energía comprimida y raramente desarrollan síntomas nocivos. Nosotros, los seres humanos, no somos tan aptos en este terreno. Cuando no somos capaces de liberar estas fuerzas poderosas, nos convertimos en víctimas del trauma. En nuestros, a menudo, infructuosos intentos de descargarnos de esa energía, podemos quedarnos atrapados en ella. Como una polilla atraída por el fuego, quizá sin saberlo, creamos repetidamente situaciones en las que existe la posibilidad de liberarnos de la trampa del trauma, pero sin las herramientas y los recursos adecuados la mayoría fracasa. Por desgracia, el resultado es que muchos de nosotros nos dejamos acosar por el miedo y la ansiedad y no somos capaces de sentirnos totalmente a gusto ni con el mundo ni con nosotros mismos.

Muchos veteranos de guerra y víctimas de violaciones conocen muy bien este patrón. Tal vez estén meses e incluso años hablando sobre sus experiencias; las reviven, expresan su enfado, su miedo y su dolor, pero si no van más allá de la primitiva «respuesta de inmovilización» y liberan la energía residual, con frecuencia se encontrarán atrapados en el laberinto traumático y continuaran experimentando angustia.

Por fortuna, cuando son apropiadamente movilizadas y encauzadas, las mismas intensas energías que crean los síntomas del trauma son capaces de transformarlo e impulsarnos hasta la cumbre de la curación, la maestría e incluso la sabiduría. 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. Tras haber trabajado los últimos veinticinco años con personas que estaban traumatizadas casi de todas las maneras concebibles, creo que nosotros, los seres humanos, tenemos la capacidad innata no sólo de curarnos a nosotros mismos de los efectos debilitantes del trauma, sino también a nuestro mundo.

El misterio del trauma

¿Qué es el trauma?

Hace poco, cuando describía mi trabajo a un hombre de negocios, exclamó: «El trauma debe de ser lo que le ocurría a mi hija cuando tenía esos accesos de gritos mientras dormía. El psicólogo al que la llevé me dijo que eran "sólo pesadillas". Yo sabía que no se trataba sólo de pesadillas». Tenía razón. Su hija se había asustado mucho por un tratamiento médico habitual de urgencias y, tras el incidente, pasó semanas en las que, cuando estaba dormida, gritaba y lloraba, con el cuerpo casi completamente rígido. Los padres de la niña, preocupados, eran incapaces de despertarla. Lo más probable es que tuviese una reacción traumática a su estancia hospitalaria.

Muchas personas, como este hombre de negocios, han experimentado en algún momento de su vida algo inexplicable u observado algo similar en una persona cercana a ellas. Pese a que no todos estos hechos inexplicables son síntomas de un trauma, muchos lo son. Las profesiones que «ayudan» tienden a describir el trauma en términos del suceso que lo causó, en lugar de definirlo en sus propios términos. Dado que carecemos de una manera de definir con precisión el trauma, puede resultar difícil de identificar.

La postura oficial, seguida por los psicólogos y los psiquiatras para diagnosticar el trauma, es que lo origina un acontecimiento inquietante «que va más allá de las experiencias humanas habi-

tuales y que sería notablemente perturbador para casi cualquiera». ³ Esta definición abarca las siguientes experiencias insólitas: «Graves amenazas a la vida o a la integridad física; amenaza verdadera o daño a los hijos, al cónyuge o a otros familiares o amigos; destrucción súbita del hogar o de la comunidad; presenciar la muerte o las heridas graves de otra persona como resultado de un accidente o de un acto de violencia física».

Esta descripción resulta en cierto modo útil como punto de partida, pero también es vaga y engañosa. ¿Quién puede decir qué es «más allá de las experiencias humanas habituales», o «notablemente perturbadora para casi cualquiera»? Los acontecimientos mencionados en la definición son calificadores útiles, pero existen muchos otros incidentes, potencialmente traumáticos, que se sitúan en un área más dudosa. Accidentes, caídas, enfermedades y operaciones que el cuerpo percibe de un modo inconsciente como amenazadoras, a menudo no son consideradas conscientemente como experiencias humanas extraordinarias. Sin embargo, con frecuencia resultan traumáticas. Además, las violaciones, los tiroteos desde los coches y otro tipo de tragedias afectan con frecuencia a muchas comunidades. Aunque puedan ser consideradas como experiencias habituales, las violaciones y los tiroteos siempre serán traumáticos.

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. La gente no necesita una definición del trauma; lo que necesita es una expresión experimental de lo que siente. Una paciente me describió la siguiente experiencia:

«Estaba jugando en el parque con mi hijo de cinco años cuando lanzo la pelota muy lejos de mí. Mientras yo iba a recuperarla, él corrió hacia una calle muy transitada para coger otra pelota que había dividido. Cuando estaba recogiendo la pelota con la que habíamos jugado, oí las ruedas de un coche que chirriaban larga y sonoramente. De

3. *Diagnostic Statistics Manual- DSM III*, edición revisada [hay edición en castellano, *Manual diagnóstico y estadístico, DSM III*, Ed. Masson, edición revisada, 1993].

inmediato supe que Joey había sido atropellado por el coche. Parecía que el corazón se me caía al fondo del estómago. Sentí como si toda la sangre de mi cuerpo dejara de circular y se acumulara en los pies. Pálida como un fantasma, empecé a correr hacia el grupo que empezaba a formarse en la calle. Sentía las piernas tan pesadas como el plomo. No veía a Joey por ninguna parte; aun así, con la certeza de que había sufrido el accidente, sentí que mi corazón se contraía y constreñía, y después se dilataba llenando mi pecho de horror. Me abrí paso entre la gente y me derrumbé sobre el cuerpo inmóvil de Joey. El coche lo había arrastrado unos cuantos metros antes de detenerse. Su cuerpo tenía rasguños y estaba ensangrentado, sus ropas estaban hechas jirones y yacía inmóvil. Sintiéndome despavorida y dominada por el pánico, hice un intento frenético por recomponerlo. Intenté limpiarle la sangre, pero sólo conseguí extenderla. Intenté colocarle bien las ropas jironadas. No dejaba de pensar: "No, esto no ha ocurrido. Respira, Joey, respira" Como si mi fuerza vital pudiera infundir vida a su cuerpo inmóvil, me coloqué encima de él y apreté mi corazón contra el suyo. Empecé a sentir un hormigueo en el cuerpo y a la vez sentí que me apartaba de la escena. Ahora estaba reviviendo las escenas. Ya no podía sentir nada más.»

Las personas que han experimentado un trauma de esta magnitud saben realmente de qué se trata y sus respuestas frente a él son básicas y primitivas. Esta desdichada mujer sufrió unos síntomas que eran brutalmente claros y apremiantes. Sin embargo, para muchos de nosotros, los síntomas son más sutiles. Es posible aprender a identificar una experiencia traumática a través de la exploración de nuestras propias reacciones. Produce una sensación que, una vez identificada, es inconfundible. Veamos ahora un incidente que está claramente fuera del tipo de experiencia ordinaria.

Chowchilla, California

En un bochornoso día del verano de 1976, veintiseis niños de edades comprendidas entre los cinco y los quince años fueron secuestrados de su autobús escolar en las afueras de una pequeña ciudad de California. Fueron empujados al interior de dos oscuras furgonetas y conducidos a una cantera abandonada, y allí los

encerraron en una cueva subterránea aproximadamente durante treinta horas. Lograron escapar y de inmediato fueron trasladados a un hospital local. En él, les trataron sus heridas físicas, pero los devolvieron a casa sin hacerles el menor examen psicológico. Según los dos médicos que los atendieron, los niños estaban «bien». Sencillamente, no reconocieron que había algo que no estaba bien o que la evolución de los niños necesitaría una observación de cerca. Unos días más tarde, le pidieron a un psiquiatra local que se dirigiera a los padres de Chowchilla. Este afirmó con vehemencia que solamente uno de los veintiséis niños podría presentar algún problema psicológico. Aunque en aquel momento tan sólo estaba expresando un parecer psiquiátrico común, el psiquiatra estaba equivocado.

Ocho meses después, otra psiquiatra, Lenore Terr, empezó uno de los primeros estudios de seguimiento científico de niños que habían resultado traumatizados. Su estudio incluía a estos niños. Más que un caso de secuelas entre los veintiséis, Terr descubrió que casi todos los niños presentaban efectos a largo plazo que afectaban los aspectos psicológico, social y físico. Para muchos de estos niños, la pesadilla acababa de empezar. Experimentaban sueños repetitivos, tendencias violentas y les resultaba imposible desenvolverse con normalidad en las relaciones personales y sociales. Los efectos eran tan debilitantes que la vida y las estructuras familiares de estos niños se vieron destruidas en los años subsiguientes. El único niño que había sufrido secuelas menos graves fue Bob Barklay, de catorce años. Aquí tenemos un breve resumen de lo que le ocurrió durante el incidente traumático:

Los niños habían sido encerrados en «el agujero» (un remolque enterrado bajo cientos de kilos de rocas y de suciedad en una cantera abandonada) durante casi un día. Cuando uno de ellos se apoyó sobre un palo de madera que aguantaba el techo, el soporte provisional cedió y el techo empezó a derrumbarse sobre ellos. Para entonces, la mayoría ya sufría los efectos de un choque emocional grave: inmóviles y apáticos, se sentían casi incapaces de moverse. Los que se dieron cuenta de lo sería que era la situación empezaron a gritar. Estos niños eran conscientes de que, si no lograban escapar pronto, morirían todos. Fue en este momento de

crisis cuando Bob Barklay consiguió la ayuda de otro chico para excavar una salida. Siguiendo las instrucciones de Bob, los chicos pudieron cavar y apartar suficiente suciedad como para construir un pequeño túnel que atravesó el techo y les permitió acceder a la cantera.

Bob fue capaz de responder a la crisis y de permanecer activamente movilizado durante la huida. Aunque los otros niños escaparon con él, al parecer muchos de ellos experimentaron más miedo en el momento de la huida que durante el tiempo que habían permanecido enterrados. Si no hubiesen sido apremiados para huir, hubiesen permanecido allí, indefensos. Moviéndose como zombis, tuvieron que ser guiados para liberarse. Esta pasividad es similar al comportamiento observado por los equipos militares que se especializan en la liberación de rehenes. Se denomina «síndrome de Estocolmo». A menudo, los rehenes no se mueven hasta que se les indica repetidamente que lo hagan.

El misterio del trauma

Al conseguir la liberación de los otros niños, Bob Barklay superó con éxito un reto extraordinario. Aquel día en Chowchilla se convirtió, sin ninguna duda, en un héroe. Sin embargo, lo que resulta más significativo para su vida, y para la de cualquier persona interesada en el trauma, es que salió de aquel incidente sin sufrir el nivel de secuelas traumáticas debilitantes que afectó a los otros veinticinco niños. Fue capaz de moverse y de fluir a través de la respuesta de inmovilidad que perturbó e inmovilizó por completo a los demás. 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. Permanecen abrumadas, vencidas y aterrorizadas por el incidente. Virtualmente cautivas de su miedo, les resulta imposible reengancharse a la vida. Otras personas que experimenten incidentes similares quizá no desarrollen ningún síntoma perdurable. El trauma nos afecta, a

algunos de nosotros, de un modo misterioso. Y este es uno de ellos. No importa cuán terrorífico sea un incidente. No todas las personas que lo sufren quedan traumatizadas. ¿Por qué hay personas que, como Bob Barklay, se enfrentan con éxito a este tipo de desafíos mientras otras, que no parecen menos inteligentes o capaces, se sienten totalmente abatidas? Y aún más importante, ¿cuáles son las implicaciones que conciernen a aquellos de nosotros que ya estamos debilitados por un trauma previo?

Despertar al tigre: una primera noción

Al principio, cuando empecé a trabajar con el trauma, este representaba para mí un gran misterio. Mi primer adelanto respecto a la comprensión del mismo se produjo, de forma bastante inesperada, en 1969, cuando me pidieron que visitase a Nancy, una mujer que sufría intensos ataques de pánico. Dichos ataques eran tan graves que se sentía incapaz de salir de casa sola. Me la envió un psiquiatra que conocía mi interés por el tratamiento conjunto del cuerpo y de la mente para la curación (un campo oscuro y nuevo en aquella época). Pensó que el aprendizaje de algún tipo de técnicas de relajación podría resultar útil.

La relajación no fue la solución. En nuestra primera sesión, cuando con toda mi inocencia, y con la mejor de las intenciones, intenté ayudarla a relajarse, sufrió un auténtico ataque de pánico. Estaba como paralizada y tenía dificultad para respirar. Su corazón latía desbocado y, después, casi se le paró. Me asusté bastante. ¿Había preparado el camino hacia el infierno? Entramos juntos en su espeluznante ataque.

Me rendí a la intensidad de mi propio miedo, aunque fui capaz de permanecer presente y tuve una visión fugaz de un tigre que saltaba hacia nosotros. Arrastrado por la experiencia, exclamé: «Estás siendo atacada por un tigre. Míralo mientras se acerca a ti. Corre hacia aquel árbol; ¡trepa y escápate!». Sorprendido, advertí que sus piernas empezaron a temblar con los movimientos de una carrera. Dejó escapar un grito aterrador que atrajo a un policía que pasaba por allí (afortunadamente, mi compañero de despacho fue

capaz de explicarle la situación). Empezó a temblar, a agitarse y a sollozar, mientras oleadas de convulsiones agitaban su cuerpo.

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 amigdalectomía. La anestesiaron con éter. No podía moverse, sentía que se ahogaba (reacción común al éter) y tuvo unas alucinaciones terribles. Esta experiencia temprana le causó un profundo impacto. Como los niños traumatizados de Chowchilla, Nancy se sintió amenazada, abrumada, y como resultado, 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, sufrió 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). La experiencia resultó tan extrema y parecía tan irracional que supo que necesitaba ayuda.

Tras el descubrimiento que hicimos en nuestra primera sesión, Nancy salió de mi despacho con la sensación, cito sus palabras, de haber experimentado algo así como: «si se hubiese recuperado a sí misma otra vez». Aunque trabajamos juntos durante algunas sesiones más, y pese a que durante las mismas todavía tembló y se agitó suavemente, el ataque de ansiedad que experimentó aquel día fue el último. Dejó de tomar la medicación para controlar los ataques y, posteriormente, entró en la escuela de graduados donde completó su doctorado sin sufrir ninguna recaída.

Cuando conocí a Nancy, yo estaba estudiando el comportamiento de los animales predadores. Me senti intrigado por la similitud entre la parálisis que afectó a Nancy cuando empezó su ataque de pánico y lo que le ocurrió al impala descrito en el capítulo anterior. La mayoría de animales de presa utilizan la táctica de la inmovilización cuando son atacados por un gran predador del que no pueden escapar. Estoy convencido de que estos estudios contri-

buyeron poderosamente a la visión fortuita del tigre imaginario. Tras aquella experiencia, trabajé durante varios años para comprender el significado del ataque de ansiedad de Nancy y su respuesta frente al tigre imaginario. Hubo muchos rodeos y desvíos equivocados en el camino.

Ahora sé que no fue la dramática catarsis emocional ni revivir la amigdalectomía que había sufrido en la infancia lo que catalizó su recuperación, sino la descarga de energía que experimentó cuando fluyó fuera del estado de congelación de su respuesta pasiva de inmovilización e inició una escapatoria activa y exitosa. La imagen del tigre despertó su yo instintivo y sensible. La otra idea inspiradora que recogí de la experiencia de Nancy fue que es posible utilizar los recursos que le permiten a una persona salir victoriosa de una amenaza para conseguir la curación. Esto funciona no sólo en el momento en el que sucede la experiencia, sino incluso años después del incidente.

Aprendí que resultaba innecesario rastrear en los viejos recuerdos y revivir el dolor emocional para curar el trauma. De hecho, un dolor emocional grave puede traumatizar de nuevo. Para liberarnos de nuestros síntomas y nuestros miedos, bastará con despertar nuestros profundos recursos psicológicos y utilizarlos conscientemente. Si permanecemos ignorantes respecto a nuestro poder para cambiar el curso de nuestras respuestas instintivas y, en vez de activarlas, permitimos que consoliden su estado reactivo, continuaremos encarcelados y sufriremos.

Bob Barklay minimizó el impacto traumático de su experiencia porque permaneció ocupado en la tarea de escapar él mismo, y los otros niños, del remolque enterrado. La energía concentrada que gastó en esta tarea es la clave que responde a la cuestión del motivo por el que resultó menos traumatizado que el resto de los niños. En aquel momento, no sólo se convirtió en un héroe, sino que permitió que su sistema nervioso se librara de una sobrecarga de energía y de un miedo suficientes para durar unos cuantos años.

Nancy se convirtió en una heroína veinte años después de su penosa experiencia. Los movimientos de correr que hicieron sus piernas cuando respondió al tigre imaginario le permitieron hacer lo mismo. Esta respuesta la ayudó a que su sistema nervioso se

desprendiera de la energía que había sido movilizada para enfrentarse a la amenaza que experimentó durante la operación. Mucho después del trauma original, le fue posible despertar su capacidad para salir victoriosa y escapar activamente: igual que había hecho Bob Barklay. Los resultados a largo plazo fueron similares para Bob y para Nancy. Liberados de los efectos debilitadores que afectan a tantas personas que sufren un trauma, ambos fueron capaces de seguir con su vida. A medida que el trabajo se iba desarrollando, comprobé que el proceso de curación resultaba más efectivo cuanto menos dramático y más gradual era. La lección más importante que he aprendido es que todos tenemos la capacidad de curar el trauma.

Cuando no somos capaces de fluir a través del trauma y de concluir las respuestas instintivas, a menudo, estas acciones incompletas socavan nuestra vida. El trauma no resuelto puede hacernos actuar de un modo excesivamente cauto o inhibido, llevarnos a rigurosos círculos cerrados en los que llevamos a cabo peligrosas representaciones del mismo incidente, a la mortificación y a la imprudente exposición al peligro. Nos convertimos en víctimas eternas o en pacientes de terapia. El trauma es capaz de destruir la calidad de nuestras relaciones y distorsionar nuestras experiencias sexuales. Las conductas sexuales compulsivas, perversas, promiscuas e inhibidas son síntomas comunes del trauma. Los efectos del trauma pueden ser intensos y globales o sutiles y elusivos. Cuando no resolvemos nuestros traumas, sentimos que hemos fracasado o que hemos sido traicionados por aquellas personas que escogimos para que nos ayudasen. No es necesario que nos culpemos a nosotros mismos o a otras personas por este fracaso. La solución al problema reside en aumentar nuestro conocimiento sobre la forma de curar el trauma.

Hasta que comprendamos que los síntomas traumáticos son tanto fisiológicos como psicológicos, nuestros intentos para curarlos serán lamentablemente inadecuados. El quid de la cuestión reside en que seamos capaces de reconocer que el trauma representa unos instintos animales sesgados. Cuando son aprovechados, estos instintos pueden ser utilizados por la mente consciente para transformar los síntomas traumáticos en un estado de bienestar.

Heridas que pueden curarse

*Los actos deben ejecutarse hasta el final.
Cualquiera que sea su punto de partida,
el final será hermoso. Una acción resulta vil (únicamente)
porque no se ha concluido.*

JEAN GENET, *Diario del ladrón*

Cuando un árbol joven es herido crece alrededor de esa herida. A medida que el árbol se desarrolla, la herida se vuelve relativamente pequeña en proporción al tamaño del árbol. Los nudos retorcidos y las ramas deformadas nos hablan de lesiones y obstáculos que encontró en el pasado y que superó. El modo en que el árbol crece alrededor de su pasado contribuye a su exquisita individualidad, a su carácter y a su belleza. Indudablemente, no abogo por traumatizarse para construir el carácter, pero dado que el trauma es casi una certeza en algún momento de nuestra vida, la imagen del árbol puede ser un espejo valioso.

Aunque los seres humanos han experimentado el trauma durante milenios, ha sido tan sólo en los últimos diez años cuando ha empezado a recibir una atención pública y profesional más extensa. Hoy en día, la palabra trauma se ha hecho familiar a través de confesiones reales por parte de las estrellas que aparecen semanalmente en los diarios sensacionalistas. En ese contexto, el trauma ha sido asociado, sobre todo, con el abuso sexual. A pesar del creciente interés profesional, del sensacionalismo y de la saturación de los

medios de comunicación, tenemos poca evidencia de que el trauma sea curado.

Las estadísticas demuestran que una de cada tres mujeres y un hombre de cada cinco sufrieron abusos sexuales en la infancia. Pese al creciente reconocimiento del abuso sexual, existe muy poca comprensión sobre las condiciones necesarias para su superación. Por ejemplo, muchos individuos traumatizados se identifican y se agrupan como víctimas. Mientras que esto puede ser un primer paso útil para la curación, también es cierto que, si se continúa indefinidamente, puede interferir en la recuperación. El abuso sexual es una de las muchas formas del trauma. No importa cuál sea la causa, nos resultará mucho más fácil curarnos de los efectos del trauma si creamos un marco de trabajo positivo. La imagen del árbol maduro, lleno de carácter y de belleza, nos resultará más útil que negar la experiencia o identificarnos como víctimas y supervivientes.

Las raíces del trauma residen en nuestra fisiología instintiva. Por ello, si queremos descubrir la clave para curarlo, deberemos hacerlo tanto a través de nuestro cuerpo como de nuestra mente. Cada uno de nosotros debe hallar esas raíces, siendo conscientes de que tenemos una oportunidad: tal vez una de las mayores de nuestra vida. 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 rastremos en los recuerdos repetidamente para, después, borrarlos del inconsciente. Veremos que la constante búsqueda y recuperación de los así denominados «recuerdos traumáticos» a menudo puede interferir con la sabiduría innata que posee el organismo para curarse.

Mis observaciones sobre los resultados de personas traumatizadas me han llevado a la conclusión de que los síntomas postraumáticos son, fundamentalmente, respuestas fisiológicas incompletas que han quedado suspendidas por el miedo. Las reacciones a las situaciones que amenazan la vida permanecen sintomáticas hasta que se han completado. El estrés postraumático es un ejemplo. Estos síntomas no desaparecerán hasta que las respuestas sean liberadas y concluidas. Tal como hemos visto en los casos de Bob Barkley y de Nancy (ver capítulo 2), la energía retenida en la inmovilización puede ser transformada. Ambos salieron triunfantes gracias

a la movilización biológica y a una descarga de la energía de supervivencia que les permitió recuperar una vitalidad plena.

Un pájaro que se estrella contra una ventana al confundirla con el cielo abierto pareciera aturdido o incluso muerto. Es posible que si un niño presencia la colisión del pájaro, pase por un momento difícil y se mantenga apartado del animal herido. Quizás el niño recoja al pájaro por curiosidad, preocupación o por un deseo de ayudar. El calor de sus manos puede ayudar al pájaro a recuperar sus funciones normales. Cuando el pájaro empiece a temblar, mostrará síntomas de que se está reorientando en ese lugar. Tal vez se tambalee ligeramente, intente recuperar el equilibrio y mire alrededor. Si el pájaro no está herido y se le permite completar el proceso de estremecimiento y de reorientación sin interrupciones, será capaz de salir de su inmovilización y de volar sin traumatizarse. Si se interrumpe el proceso de temblar, el animal puede sufrir serias consecuencias. Si el niño intenta acariciar al animal cuando este empieza a mostrar signos de vida, puede que el proceso de reorientación se interrumpa y que el pájaro se vea impulsado de nuevo a la respuesta de congelación. Si se interrumpe el proceso de descarga repetidamente, cada estado de choque sucesivo será más duradero. Como resultado, el pájaro puede llegar a morir de miedo abrumado por su propia impotencia.

Aunque no llegamos a morir, los seres humanos sufrimos cuando somos incapaces de descargar la energía que queda apresada en la respuesta de inmovilización. El veterano traumatizado, la persona que sobrevive a una violación, el niño que sufre abusos, el impala y el pájaro han tenido que enfrentarse a situaciones abrumadoras. Si son incapaces de orientarse y escoger entre la lucha y la escapada, se inmovilizarán o se derrumbarán. Los que sean capaces de descargar esa energía, se recuperarán. Más que transitar a través del estado de congelación, como suelen hacer los animales, los seres humanos, con frecuencia, inician un curso descendente que se caracteriza por una constelación de síntomas crecientemente debilitantes. Para transitar a través del trauma, necesitamos una tranquilidad, una seguridad y una protección similar a la que recibió el pájaro a través del suave calor de las manos del niño. Además del apoyo de nuestros amigos y familiares, también necesita-

mos el de la naturaleza. Con este apoyo y esta conexión, es posible empezar a respetar y a confiar en el proceso natural que nos llevará al cumplimiento, la plenitud, y finalmente, a la paz.

Oliver Sacks, autor de *Awakenings* [Despertares], *The Man Who Mistook His Wife for a Hat* [El hombre que confundió a su mujer con un sombrero] y *Migraine* [Migraña], describe en el tercero de estos libros los apremiantes ataques de varios pacientes. La migraña es una reacción de estrés del sistema nervioso que resulta muy parecida, y a la que, con frecuencia, se la relaciona con las reacciones postraumáticas (de congelación). Sacks ofrece un fascinante relato sobre un matemático que padecía una migraña que seguía un ciclo semanal. El miércoles, el matemático se ponía nervioso y se sentía irritable. Cuando llegaba el jueves o el viernes, el estrés se había agravado tanto que era incapaz de trabajar. El sábado sentía una gran agitación, y el domingo, ya tenía un ataque de migraña en toda regla. Sin embargo, por la tarde, la migraña se aliviaba hasta desaparecer. Inmediatamente después de la descarga de la migraña, el hombre experimentaba un renacimiento creativo y esperanzador. El lunes y el martes se sentía fresco, rejuvenecido y renovado. Tranquilo y creativo, trabajaba eficazmente hasta el miércoles, cuando la irritabilidad empezaba de nuevo y el ciclo entero se volvía a repetir.

Al utilizar una medicación para aliviar los síntomas de migraña de su paciente, Sacks descubrió que también bloqueaba la fuente creativa del hombre. El doctor Sacks se lamenta: «Cuando "curé" a este hombre de sus migrañas, también le "curé" de sus matemáticas... Junto con la patología, también desapareció la creatividad». Sacks explica que, tras los ataques de migraña, los pacientes pueden empezar a sudar ligeramente y eliminan una mayor cantidad de orina en lo que él describe como una «catarsis psicológica». Cuando el hombre tomaba la medicación, no experimentaba este tipo de reacciones. De un modo similar, la resolución y la curación del trauma a menudo se acompañan de un ligero aumento del sudor. Cuando se pasa de sentir escalofríos de recelo a una excitación creciente, se producen ondas de un calor húmedo estremecedor; el cuerpo, con su capacidad innata para sanarse, derrite el iceberg creado por el trauma profundamente congelado. Cuando nos permitimos experimentar las sensaciones corporales, como el tem-

blor, que emanan de los síntomas traumáticos, la ansiedad y el desespero pueden convertirse en un manantial creativo.

Retenidas en los síntomas del trauma, se encuentran las energías, los potenciales y los recursos que resultan necesarios para su transformación constructiva. El proceso de curación 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

En el artículo «Las heridas que no se pueden curar», publicado por el *New York Times* en 1992, Daniel Golman, un prestigioso y popular escritor científico, explicaba la visión médica generalizada de que el trauma es una enfermedad irreversible. La esperanza está puesta en encontrar una píldora mágica (como el Prozac) para curar esta «enfermedad de la mente». Golman cita al doctor Dennis Charney, un psiquiatra de Yale:

«No importa que se trate del incesante terror del combate, de haberse visto atrapado por un huracán... o de un accidente de coche... todo el estrés incontrolable es susceptible de causar un impacto emocional... Las víctimas de un trauma devastador *tal vez no vuelvan a ser jamás las mismas biológicamente.*» (Énfasis añadido.)

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. Sin embargo, en la inadaptación todavía existe el potencial para la fluidez y debe ser utilizado para el restablecimiento del bienestar y del funcionamiento pleno. 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.

En el mismo artículo del *New York Times*, Golman cita al doctor Nemeroff, otro investigador:

«Si un coche petardea en el aparcamiento de una galería comercial, te inundan los mismos sentimientos que provocarían el trauma original; empiezas a sudar, te asustas, te entran escalofríos y después empiezas a temblar...»

El siguiente paso que sugiere este investigador es «desarrollar medicamentos que contrarresten esta reacción (de agitación)». Es posible que la medicación resulte útil para ayudar al individuo traumatizado a estabilizarse más rápidamente. Sin embargo, cuando es utilizada por periodos más prolongados de tiempo a fin de suprimir la propia respuesta equilibrada del cuerpo frente al estrés, interfiere en la curación. Para completar el significativo curso de acción biológico, el organismo precisa el temblor y la agitación espontánea que observamos en todo el mundo animal. En un video de la *National Geographic* de 1982 titulado «La alerta del oso polar» es posible contemplar este fenómeno claramente. Tras una persecución estresante, un oso polar recibe el disparo de un dardo tranquilizante. Cuando, lentamente, se despierta de la anestesia, el oso atraviesa un extenso periodo en el que se agita y tiembla antes de volver a la normalidad.

Al contemplar el trauma como una enfermedad, la medicina busca con demasiada frecuencia suprimir este proceso natural y creativo, igual que hizo el doctor Sacks con el paciente que padecía migraña. Ya sea porque la respuesta de renovación se suprime con medicación, porque está contenida en un miedo congelado o bien controlada por una voluntad clara, la capacidad innata de autorregulación se descarrila.

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 medicación. Debemos comprender que no es ni necesario ni posible cambiar los incidentes del pasado. Los viejos síntomas del trauma son la evidencia de que la energía todavía está confinada y de que

hemos olvidado algunas lecciones. Cuando aprendemos a estar presentes, el pasado carece de importancia; cada momento se convierte en un momento nuevo y creativo. Sólo tenemos que superar nuestros síntomas actuales y proceder. El momento curativo corre hacia adelante y hacia atrás, por aquí y por allí.

Resulta más fácil prevenir el trauma que curarlo. Con la información y las herramientas descritas en este libro, los efectos de las experiencias traumáticas potenciales pueden prevenirse y la resistencia individual frente a futuras situaciones amenazadoras puede ser incrementada. En muchos casos, las herramientas e ideas presentadas aquí ayudarán a transformar, incluso, los síntomas de traumas muy antiguos en experiencias que sirvan para afirmar la vida. Estas técnicas pueden ser utilizadas con niños que estén en una situación de riesgo, con el cónyuge o con amigos a fin de crear una red de apoyo positivo. Es necesario comprender, por supuesto, que algunas personas están tan traumatizadas que quizá precisen una ayuda profesional e incluso una medicación adecuada que les ayude a recuperarse. No hay nada vergonzoso o inadecuado en buscar esa ayuda. Quizá quieras compartir este material con tu terapeuta o tu médico para que puedan trabajar mejor contigo.

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 cólera infundados y comportamientos destructivos repetitivos. Las personas que una vez fueron sanas pueden verse empujadas al «filo de la insania» como resultado de los incidentes que ocurren en un periodo de tiempo relativamente corto. Si sacas el tema del trauma, la mayoría de la gente piensa en los veteranos de guerra o en personas que fueron seriamente maltratadas en la infancia.

El trauma se ha convertido en algo tan común que la mayoría de la gente ni siquiera reconoce su presencia. Nos afecta a todos. Todos hemos experimentado alguna experiencia traumática en el curso de nuestra vida, nos dejase con unos efectos obvios de estrés postraumático o no. Dado que, tras un incidente provocador, los síntomas del trauma pueden permanecer ocultos durante años, algunas personas que han sufrido un trauma todavía son asintomáticas.

Tanto las causas como los síntomas del trauma son increíblemente amplios y diversos. Hoy en día, se entiende que el trauma es un suceso común que puede ser provocado por incidentes aparentemente benignos. La buena noticia es que no tenemos por qué vivir con él: al menos no para siempre. El trauma puede ser cura-

do, y aún más fácilmente prevenido. Incluso los síntomas más extravagantes pueden resolverse si estamos dispuestos a permitir que los instintos naturales biológicos nos guíen. Para conseguirlo, necesitamos aprender una forma de comprendernos y experimentarnos a nosotros mismos totalmente nueva. Para la mayoría de nosotros va a ser como vivir en una extraña tierra nueva.

La extraña tierra nueva

Os voy a llevar a las oscuras y primitivas regiones del mundo que en el pasado estaban habitadas únicamente por los reptiles. Este mundo primitivo está todavía muy vivo en nosotros. Continúa siendo la base de algunos de nuestros recursos naturales más valiosos. A casi todos nosotros nos enseñaron a ignorar estos recursos innatos y a depender de las «ventajas» que ofrece la tecnología. Elegimos aceptar esta solución sin darnos cuenta de que hemos abandonado una parte importante de nosotros mismos. Tal vez no seamos conscientes de haber hecho esta elección.

Cuando los seres humanos deambulaban por las colinas y los valles, recolectaban raíces y frutos, cazaban animales salvajes y vivían en cuevas, nuestra existencia estaba muy vinculada al mundo natural. Cada día, cada minuto y cada segundo estábamos preparados para defendernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestros aliados de los predadores y de otros peligros: a menudo, a riesgo de nuestra propia vida. La ironía es que los incidentes a los que se enfrentaban rutinariamente y que amenazaban la vida de los hombres prehistóricos, moldearon nuestro actual sistema nervioso para responder de manera enérgica y plena siempre que percibamos que nuestra supervivencia está en peligro. Hasta el día de hoy, cuando ejercitamos esta capacidad natural, nos sentimos estimulados, vivos, vigorosos, expansionados, llenos de energía y listos para enfrentarnos a cualquier desafío. Cuando nos sentimos amenazados empleamos nuestros recursos más profundos y esto nos permite experimentar nuestro pleno potencial como seres humanos. A cambio, nuestro bienestar físico y emocional se ve incrementado.

La vida moderna nos ofrece pocas oportunidades evidentes para utilizar esta poderosa capacidad evolucionada. Hoy en día, nuestra supervivencia depende cada vez más del desarrollo de nuestra capacidad de pensar en lugar del de la capacidad de responder físicamente. En consecuencia, la mayoría nos hemos separado de nuestro yo natural e instintivo: en particular, de la parte que puede denominarse, con orgullo y sin ningún desprecio, animal. Sin considerar la imagen que tenemos de nosotros mismos, en el sentido más básico somos, literalmente, animales humanos. Los desafíos fundamentales a los que nos enfrentamos hoy en día se suceden con relativa rapidez, mientras que nuestro sistema nervioso ha cambiado con mucha más lentitud. No es ninguna coincidencia que las personas que están más cerca de su identidad natural tienden a superar más fácilmente el trauma. Sin un acceso fácil a los recursos de esta identidad primitiva e instintiva, los seres humanos apartan su cuerpo de su alma. Por lo general no nos consideramos o nos experimentamos como animales. Y, sin embargo, al vivir al margen de nuestros instintos y nuestras reacciones naturales tampoco somos plenamente humanos. Vivir en un limbo en el que no somos ni animales ni del todo humanos puede causar una serie de problemas, uno de los cuales es ser susceptibles al trauma.

Para permanecer sanos, el sistema nervioso y la psique necesitan enfrentarse a los desafíos y vencerlos. Cuando no se hace frente a esta necesidad o cuando nos vemos retados y somos incapaces de triunfar, nuestra vitalidad disminuye y nos resulta difícil volver a comprometernos de pleno con la vida. Aquellas personas que se han visto vencidas por la guerra, el maltrato, los accidentes y otros sucesos traumáticos, sufren consecuencias mucho más graves.

¡Trauma!

Poca gente duda de la gravedad de los problemas originados por el trauma, sin embargo nos resulta difícil comprender cuántas personas se ven afectadas por el mismo. En un reciente estudio que recoge datos sobre más de mil hombres y mujeres, se descubrió

que el cuarenta por ciento había sufrido algún suceso traumático en los últimos tres años. Los más citados fueron: violación o agresión física, accidente grave y presenciar la muerte o la lesión grave de otra persona. Se estima que, en Estados Unidos, no menos del treinta por ciento de los sin techo son veteranos del Vietnam que sufren de estrés postraumático. Entre setenta y cinco y cien millones de americanos han sufrido abusos sexuales y maltrato físico. La conservadora AMA (Asociación Norteamericana de Medicina) estima que más del treinta por ciento de las mujeres casadas, y también el treinta por ciento de las embarazadas, han sido maltratadas por sus cónyuges. Una mujer es golpeada por su marido o amante cada nueve segundos (las palizas a las mujeres embarazadas también resultan traumáticas para el feto).

La guerra y la violencia han afectado la vida de casi cada hombre, mujer y niño de este planeta. En los últimos años, comunidades enteras han sido aniquiladas o arrasadas por los desastres naturales: el huracán Hugo, Andrew e Iniki; inundaciones en las regiones del oeste medio y California; el incendio de Oakland; los terremotos de Loma Prieta, Los Ángeles, Ciudad de México, El Cairo y Kobe, y muchos más. Todas las personas afectadas por estos incidentes corren el riesgo de sufrir los efectos del trauma o lo sufren ya.

Muchas otras personas tienen síntomas traumáticos que pasan desapercibidos. Por ejemplo, del diez al quince por ciento de los adultos sufren ataques de pánico, ansiedad injustificada o fobias. Un porcentaje no menor al setenta y cinco por ciento de las personas que acuden a una consulta médica presenta molestias que son etiquetadas de psicósomáticas porque resulta imposible hallar una explicación física que las justifique. Mi trabajo me lleva a creer que muchas de estas personas tienen historias traumáticas que, cuando menos, contribuyen a su sintomatología. A menudo, la depresión y la ansiedad, igual que el trastorno mental, tienen antecedentes traumáticos. Un estudio dirigido por Bessel van der Kolk,⁴ un respetado investigador en el campo del trauma, ha demostrado que los pacientes de una gran institución mental frecuentemente tenían síntomas indicativos de trauma.

4. *Psychological Trauma* [El trauma psicológico]. American Psychiatric Press, 1987.

Muchos de estos síntomas fueron pasados por alto, en su momento, porque nadie reconoció su importancia.

Hoy en día, la mayoría de la gente es consciente del hecho de que el maltrato físico, el emocional y el abuso sexual, además de la exposición a la violencia o al peligro, pueden alterar profundamente la vida de una persona. Lo que la mayor parte de la gente desconoce es que muchas situaciones aparentemente benignas pueden ser traumáticas. Las consecuencias del trauma pueden ser muy amplias y permanecer ocultas. En el transcurso de mi carrera he descubierto una variedad extraordinaria de síntomas —problemas de comportamiento y psicósomáticos, falta de vitalidad, etc.— relacionados no sólo con los incidentes traumáticos mencionados anteriormente, sino también con otros bastante ordinarios.

Sucesos corrientes pueden producir efectos traumáticos secundarios que resultan tan debilitadores como los experimentados por los veteranos de guerra o los que sobreviven al abuso infantil. 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. Entonces, durante un periodo estresante o como resultado de otro incidente, pueden aparecer sin previo aviso. También es posible que no exista ninguna indicación de la causa original. En consecuencia, un incidente aparentemente menor puede dar pie a un colapso repentino, similar a otro que podría estar causado por un suceso catastrófico.

Lo que desconocemos puede herirnos

En lo tocante al trauma, lo que desconocemos puede herirnos. Que no sepamos que sufrimos un trauma no nos evita sufrir los problemas causados por el mismo. Sin embargo, dado el increíble laberinto de informaciones erróneas y de mitos que existen sobre el trauma y su tratamiento, la negación resulta comprensible.

Ya resulta bastante difícil tratar únicamente con los síntomas del trauma sin añadir la ansiedad que provoca desconocer el motivo por el cual los experimentamos o si algún día desaparecerán. La ansiedad puede aflorar por una variedad de razones, incluso por el dolor inten-

so que sientes cuando tu cónyuge, tus amigos o familiares se unen en la convicción de que ya es hora de que reprimas tu vida. Quieren que actúes con normalidad porque creen que, a estas alturas, ya deberías haber aprendido a vivir con tus síntomas. 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 idea de hablar con alguien de tus síntomas puede provocarte alejamiento y miedo porque tus síntomas son tan extraños que estás convencido de que nadie más podría experimentar lo mismo. También sospechas que, si lo explicas, no te creerán y pensarán que probablemente te estás volviendo loco. Además, se produce un estrés añadido que va asociado a la cantidad de facturas médicas que se acumulan cuando ya vas por la segunda o tercera ronda de pruebas diagnósticas y de consultas hasta llegar, finalmente, a la cirugía exploratoria a fin de averiguar la causa de tu misterioso dolor. Vives con el conocimiento de que los médicos te consideran un hipocondríaco porque resulta imposible descubrir ninguna causa para tu condición.

Cuando se interpretan los síntomas traumáticos, sacar precipitadamente conclusiones erróneas también puede resultar devastador. Las consecuencias pueden ser perjudiciales si se hace una interpretación equivocada de los síntomas que puede llevar a la gente a creer que sufrió un maltrato físico, sexual o incluso ritual en la infancia cuando no fue así. No estoy sugiriendo, en modo alguno, que no exista el maltrato infantil. En todas las capas de la sociedad, una gran cantidad de niños sufren abusos inmorales a diario. Muchos de ellos no los recuerdan hasta que son adultos. Sin embargo, como explicaré en próximos capítulos, la dinámica del trauma es tal que es capaz de producir escalofríos y extraños «recuerdos» de incidentes pasados que parecen verdaderamente reales, pero que nunca ocurrieron.

El conjunto de informaciones erróneas sobre el trauma, su tratamiento y las perspectivas de recuperación resultan asombrosas. Incluso muchos profesionales especializados en el trauma no lo comprenden. Inevitablemente, la información errónea lleva a la ansiedad y a un mayor sufrimiento.

La realidad de una persona traumatizada

Todos nosotros hemos tenido experiencias que, al contarlas, pierden algo. Le quitamos importancia y decimos: «Tenías que haber estado allí». Con el trauma ocurre algo similar. 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 en un infierno personal que es imposible compartir con otro ser humano. Aunque esto no es totalmente cierto, algunos elementos de esta percepción son precisos. Aquí tenemos un resumen de algunas cosas contra las que tienen que luchar los individuos seriamente traumatizados:

«No hay nada que no me produzca miedo. Me da miedo levantarme de la cama por la mañana. Me da miedo salir de casa. Le tengo mucho miedo a la muerte... no de morirme algún día, sino de morirme dentro de unos minutos. Le tengo miedo al enfado... el propio y el de las demás personas, incluso cuando el enfado no está presente. Me da miedo el rechazo y el abandono. Me da miedo el éxito y el fracaso. Tengo dolores en el pecho y siento hormigueos y entumecimiento en los brazos y las piernas cada día. Casi a diario sufro calambres que van desde el típico calambre menstrual a otros que me causan un dolor intenso. La mayor parte del tiempo padezco algún dolor. Siento que no puedo seguir más. Tengo dolores de cabeza. Siempre tengo nervios. Me falta el aliento, se me acelera el corazón, estoy desorientada y siento pánico. Siempre tengo frío y tengo la boca seca. Me cuesta tragar. No tengo energía y me siento desmotivada, y cuando consigo algo, no experimento ninguna satisfacción. Me siento abrumada, confusa, perdida, indefensa y desesperanzada a diario. Tengo arranques de rabia incontrolables y depresión.»

Reprende tu vida

Si duele, ocúltalo.

MICHAEL MARTIN MURPHY, *Cowboy Logic*
(La lógica del vaquero)

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. Se destina muy poco tiempo a superar los incidentes emocionales. Por lo general, se nos presiona para ajustarnos demasiado rápidamente a las consecuencias de una situación abrumadora.

La negación es tan común en nuestra cultura que se ha convertido en un cliché. ¿Cuántas veces has escuchado estas palabras?: «Ánimate, ahora ya ha pasado. Deberías olvidarte de ello. Tienes que soportarlo estoicamente. Ya es hora de que continúes con tu vida».

¿Quién está traumatizado?

Nuestra habilidad para responder de la forma apropiada a un peligro o a una amenaza está determinada por una serie de factores:

El propio incidente. ¿Qué nivel de amenaza conlleva? ¿Cuánto dura? ¿Con qué frecuencia ocurre? Los incidentes amenazadores que son intensos y continuos presentan los mayores desafíos. Los incidentes gravemente amenazadores que ocurren con asiduidad (pero que permitan algún respiro temporal) pueden ser igual de conflictivos. La guerra y el maltrato infantil son dos de los ejemplos más comunes de incidentes traumáticos que a menudo sobrepasan los recursos de supervivencia de los individuos.

El contexto de la vida de una persona en el momento en que se produce el incidente traumático. El apoyo (o la falta del mismo) de

la familia y de los amigos puede tener una influencia importante en nosotros. También resulta significativo el agotamiento que causa la mala salud, el estrés crónico, el cansancio o la mala alimentación.

Las características físicas de cada individuo. Algunas personas son constitucionalmente (genéticamente) más resistentes a los incidentes estresantes que otras. La fuerza, la rapidez y, por lo general, la buena forma física también son importantes en algunas situaciones. Todavía más importante resulta la edad de la persona o el nivel de desarrollo y resistencia psicológica. Quedarse solo en una habitación fría puede resultar totalmente abrumador para un bebé, alarmante para un niño de dos años, angustioso para uno de diez y sólo ligeramente molesto para un adolescente o un adulto.

Las habilidades aprendidas por la persona. Los bebés y los niños o cualquier persona que carezca de la experiencia o la habilidad para manejar una situación amenazante son más vulnerables a sufrir un trauma. En el ejemplo citado anteriormente, un adolescente o un adulto no sólo es capaz de tolerar el frío y el aislamiento con más facilidad, sino que también se puede quejar, buscar un termómetro, intentar salir de la habitación, ponerse un jersey o, sencillamente, frotarse los brazos. La variedad de estas opciones no está al alcance de un niño pequeño o de un bebé. Dado que esto es un hecho, las reacciones traumáticas a menudo se remontan a la infancia. Es importante recordar que una reacción traumática es válida al margen de lo que el incidente que la indujo pueda parecer a los demás.

La sensación de capacidad para enfrentarse al peligro que experimenta el individuo. Algunas personas se consideran totalmente capaces de defenderse contra el peligro mientras que otras no lo hacen. Esta sensación de seguridad es importante, y no está del todo determinada por los recursos disponibles para manejar las situaciones amenazadoras. Estos recursos pueden ser internos o externos.

Recursos externos. Lo que el entorno ofrece a nivel de seguridad potencial (por ejemplo, un árbol alto y fuerte, rocas, una estrecha grieta, un buen escondrijo, un arma, un amigo servicial) contribuye a nuestro sentido interno de plenitud de recursos, si nuestro nivel de desarrollo es suficiente como para aprovecharnos de ello.

Para un niño, un recurso externo podría ser un adulto que lo trata con respeto en lugar de maltratarlo o podría ser un lugar seguro en el que no se producen maltratos. Un recurso (en especial para los niños) puede tener muy distintas formas: un animal, un árbol, un peluche o incluso un ángel.

Recursos internos. Interiormente, el sentido del yo que experimenta una persona se ve afectado por una serie compleja de recursos. Estos incluyen la actitud psicológica y la experiencia, pero aún resultan más importantes las respuestas instintivas, o planes de acción innatos, que están profundamente arraigados en el organismo. Todos los animales, incluso los humanos, utilizan estas soluciones instintivas para aumentar sus posibilidades de supervivencia. Son como programas preestablecidos que dirigen las respuestas biológicas básicas (por ejemplo, comer, descansar, reproducirse y defenderse). En una persona sana, el sistema nervioso pone en funcionamiento este plan innato de acción defensiva siempre que percibe una amenaza. Por ejemplo: de repente levantas el brazo para protegerte de una pelota que (conscientemente) no habías visto y que han lanzado hacia ti; o cuando de pronto te agachas justo una fracción de segundo antes de chocar contra una rama baja. Los planes de acción innatos comprenden las reacciones de lucha y escapada.

Una mujer me explicó una historia que describe un ejemplo algo más complejo: es de noche y se dirige andando hacia su casa cuando de repente ve a dos hombres que avanzan hacia ella desde el otro lado de la calle. Hay algo en su proceder que le resulta extraño y la mujer se pone alerta inmediatamente. Cuando están más cerca, los dos hombres se separan, uno se gira hacia ella y el otro da la vuelta y se coloca detrás de ella. Lo que antes era una sospecha ahora es una certeza: está en peligro. Los latidos de su corazón aumentan, de repente se siente más alerta; su mente busca desesperadamente una respuesta óptima. ¿Debería gritar?, ¿correr?, ¿hacia dónde?, ¿qué debería gritar? Las distintas opciones se agitan en su mente a una velocidad frenética. Existen demasiadas opciones entre las que escoger y carece del tiempo para considerarlas. De un modo dramático, el instinto toma las riendas. Sin haber decidido conscientemente qué hacer, de pronto se ve andando con pasos firmes y rápidos hacia el hombre que se dirigía hacia ella.

Visiblemente sorprendido por su audacia, el hombre se desvía hacia otra dirección. El otro, que se había situado tras ella, desaparece en la sombra cuando ve que su compañero ha perdido su posición estratégica. Están confundidos. Está a salvo.

Gracias a su capacidad para confiar en su flujo instintivo, esta mujer no sufrió un trauma. A pesar de la confusión inicial sobre que debía hacer, siguió uno de sus planes de acción innatos y evitó exitosamente el ataque.

De Misha, un husky siberiano de dos años de edad, se describe un comportamiento similar en el maravilloso libro de Elizabeth Thomas, *The Hidden Life of Dogs* [La vida oculta de los perros]. En uno de sus paseos nocturnos, Misha se encontró con un enorme y fiero san bernardo y quedó atrapado entre este y la autopista: «...durante unos segundos parecía que Misha lo tenía muy mal, pero entonces resolvió el problema con brillantez. Irguió la cabeza y elevó la cola como si fuera un estandarte de confianza en sí mismo y empezó a correr rápidamente hacia el san bernardo». En ambos casos, el de la mujer en la calle oscura y el de Misha, las soluciones exitosas a sus problemas surgieron de sus planes de acción instintivos.

Antecedentes de éxito o fracaso. Que seamos capaces o no de utilizar estos planes de acción instintivos depende mucho de que, en el pasado, triunfásemos o fracasásemos en situaciones similares.

Causas del trauma

Me asombra comprobar la gran variedad de incidentes y reacciones traumáticas que he observado en el ejercicio de mi carrera. Algunos, como la cirugía infantil, son importantes aunque las personas lo recuerden como algo aparentemente benigno. Un paciente describe la siguiente experiencia formativa que vivió a los cuatro años:

«Luche contra gigantes enmascarados que me ataban a una mesa alta y blanca. Perfilada bajo una luz blanca que me deslumbraba, vi la figura de alguien que se dirigía hacia mí con una máscara negra. La

máscara despedía un olor repugnante que me asfixiaba; continué forcejeando mientras me la sujetaban al rostro. Mientras intentaba gritar desesperadamente y apartar la cara, todo empezó a dar vueltas alrededor de un vertiginoso túnel negro de alucinaciones terroríficas. Me desperté, totalmente desolada, en una habitación con las paredes pintadas de un color verde grisáceo. Salvo un fuerte dolor de garganta, en apariencia estaba bien. No lo estaba.

Me sentí profunda y completamente abandonada, traicionada. Lo único que me habían dicho antes de la operación era que podría tomar mi helado favorito y que mis padres me acompañarían. Tras la operación, el mundo dejó de parecerme un lugar seguro y comprensible en el que yo tenía la capacidad de responder. Me sentí consumida por un impotente sentido de vergüenza porque yo era «mala» (la mente racional supone que, para merecer este castigo, hay que ser malo). Durante años, tras esta experiencia aniquiladora, me daba miedo irme a la cama, y en ocasiones me despertaba a media noche boqueando porque sentía que me asfixiaba. Pero como tenía demasiado miedo y me sentía tan avergonzada, en lugar de gritar permanecía sola y aterrorizada por miedo a morir ahogada.

Cuando tenía seis o siete años, el estrés familiar y la presión escolar intensificaron mis síntomas. Me enviaron a un psiquiatra infantil. Su mayor preocupación era un viejo y sucio perro blanco de peluche que yo necesitaba tener junto a mí para poder conciliar el sueño. La razón de mi ansiedad y mi umidez excesiva permaneció oculta. Este tratamiento médico todavía me causó un temor mayor porque me repetían los problemas que tendría cuando fuese grande y necesitase un amigo de peluche. Debo admitir que la terapia «funciona» en ese sentido (tiré el perro). Sin embargo, mis síntomas no sólo continuaron, sino que evolucionaron en sendos ataques de ansiedad crónicos, frecuentes dolores de estómago y otros problemas psicosomáticos que me acompañaron desde el instituto hasta la universidad.»

Muchos incidentes pueden provocar reacciones traumáticas años después, según la manera en que la persona los sufrió en su momento. Algunos ejemplos comunes de antecedentes traumáticos son:

- Trauma fetal (intrauterino);
- Trauma natal;

- Pérdida de uno de los padres o de un familiar cercano;
- Enfermedades, fiebre elevada, intoxicación accidental;
- Lesiones físicas, caídas y accidentes;
- Maltrato físico, abusos sexual y emocional, incluidos los abandonos y las palizas;
- Ser testigo de actos de violencia;
- Desastres naturales como terremotos, incendios e inundaciones
- Algunos procedimientos médicos o dentales;
- Cirugía, en particular las amigdalectomías con éter; las operaciones de oído y las destinadas a corregir el denominado «ojo vago»;
- Anestesia;
- Inmovilización prolongada; enyesar y entablillar las piernas o los torsos de los niños pequeños por diversos motivos (pie zambo, escoliosis).

El hecho de que las hospitalizaciones y los tratamientos médicos suelen producir consecuencias traumáticas resulta sorprendente para muchas personas. Las secuelas traumáticas causadas por una larga inmovilización, una hospitalización y en particular por la cirugía son a menudo graves y prolongadas. Aunque una persona reconozca que la operación es necesaria y a pesar de que, cuando el cirujano corta la carne, los músculos y los huesos, está inconsciente, el cuerpo lo registra como un incidente que amenaza la vida. A «nivel celular» el cuerpo percibe que ha soportado una herida bastante grave como para ponerlo en peligro de muerte. Intelectualmente, quizá creamos en la operación, pero a un nivel más primario, nuestro cuerpo no cree en ella. En lo referente al trauma, la percepción del sistema nervioso instintivo tiene un mayor peso: mucho mayor. Este hecho biológico es una de las principales razones por las que, a menudo, la cirugía produce reacciones postraumáticas.

En una historia «corriente» del *Reader Digest*, de la edición de julio de 1993, titulada «Todo no está bien», un padre describe la «sencilla» operación de rodilla que le practicaron a su hijo Robbie:

«El médico me dice que todo está bien. La rodilla está bien, pero no todo está bien para el niño, que se despierta de una pesadilla induci-

da por la anestesia y que se agita en la cama del hospital: un niño cariñoso que nunca ha hecho daño a nadie y que ahora, desde su ofuscamiento anestésico, mira fijamente con ojos de animal salvaje, golpea a la enfermera y grita: «¿estoy vivo?» mientras me fuerza a cogerle los brazos... con la mirada fija y sin reconocermé.»

Llevar al niño a casa, pero su terror continúa. Se despierta frenético... «sólo para intentar vomitar, y yo (el padre) trato de ayudarlo desesperadamente, de modo que hago lo que uno puede hacer en las afueras de cualquier centro urbano de Estados Unidos: comprarle al niño un juguete para sentirme mejor».

Millones de padres se quedan con este sentimiento de impotencia, incapaces de comprender los profundos (o sutiles) cambios que experimenta el comportamiento de sus hijos tras sufrir una amplia variedad de incidentes traumáticos. En la cuarta parte discutiremos cómo prevenir estas reacciones, tanto en los adultos como en los niños.

5

La curación y la comunidad

*En un sentido verdadero toda la vida está interrelacionada.
Todos los hombres están atrapados en una red
inevitable de reciprocidad, vinculados a
un destino único. Lo que a uno le afecta
directamente, afecta al resto indirectamente.
Yo nunca podré ser lo que deba ser hasta que tú
seas lo que debas ser, y tú nunca podrás ser lo que
debas ser hasta que yo sea lo que debo ser.
Esta es la estructura interrelacionada de la realidad.*

REV. MARTIN LUTHER KING, JR.

El enfoque chamánico de la curación

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 por 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 chamánica 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 hechiceros han utilizado a través de las distintas épocas son variados y complejos. Sin embargo, los diversos rituales y creencias comparten una comprensión común del trauma. Cuando las personas están abrumadas, es posible que su «alma» se separe de su cuerpo. Según Mircea Eliade,⁵ 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 de sus pacientes. El ambiente de apoyo de la comunidad, realizado por cánticos, ritmo de tambores, danzas y el trance, crea las condiciones externas apropiadas para la curación. A menudo, este ritual continúa durante días y es posible que incluya el uso de sustancias extraídas de las plantas y otros catalizadores farmacológicos. Curiosamente, aunque las ceremonias varían, 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. Le ocurrió a Nancy aquel día, hace más de veinticinco años en mi despacho urbano.

Aunque formemos parte de una cultura alejada de estos pueblos primitivos, los supervivientes del trauma moderno a menudo

5. *Shamanism* [Chamanismo], Princeton University Press, 2.ª edición, 1974.

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 pérdida 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 pérdida y de desconexión. He escuchado a muchas mujeres que decían: «El examen pélvico fue como una violación a mi cuerpo y a mi espíritu». Tras una operación en la que se ha utilizado anestesia general, con frecuencia las personas tienen, durante meses o incluso años, una sensación de incorporeidad. Estos mismos resultados pueden acontecer tras accidentes aparentemente menores, caídas, e incluso después de traiciones profundas y abandonos. Aunque carecemos del lenguaje para ello, muchos de nosotros sentimos que la lesión traumática afecta al alma. Rod Steiger, en una conmovedora entrevista realizada por Ophra Winfrey, describe la depresión en la que estuvo sumido durante décadas y que empezó tras una operación: «Empecé a caer lentamente en una bruma grisenta, amarillenta y gelatinosa que impregnaba mi cuerpo... mi corazón, mi espíritu y mi alma... se apoderó de mí, y me robó la vida».

En la medicina chamánica, como la enfermedad es atribuida al extravío, 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 como exorcizarlos. «Sólo él reconoce que el alma se ha escapado y sólo él, mediante el éxtasis, 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 en favor de ellos en el reino del espíritu. Describe a un chamán toleut que reclama el alma de un niño enfermo: «Vuelve a tu país; a tu gente... ¡a tu tienda que está junto a la luminosa hoguera! Vuelve a tu padre... a tu madre...».⁶

En estas sencillas palabras líricas se refleja un parámetro crucial en la curación del trauma. El apoyo animoso de los amigos, parien-

6. *Ibidem*.

tes, familiares y miembros de la tribu es necesario para forzar al espíritu a que regrese al cuerpo traumatizado. Este evento a menudo es ritualizado y vivido como una celebración del grupo. El chamánismo 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 en día de la recuperación del alma, pero tienen que enfrentarse a una tarea similar: devolver la integridad a un organismo que se ha visto fragmentado por el trauma. Los conceptos chamánicos y los tratamientos que se derivan de ellos tratan al trauma en presencia de la comunidad y lo hacen uniendo el cuerpo y el alma perdida. Este enfoque resulta ajeno a la mente tecnológica. Sin embargo, estos procedimientos parecen funcionar allí donde la medicina occidental fracasa. Mi conclusión al respecto es que algunos aspectos significativos de la práctica chamánica son válidos. Por lo que se refiere al trauma, tenemos mucho que aprender de las maneras en que estos pueblos primitivos practican su medicina. Tras el terremoto de 1994 de Los Ángeles, las familias (a menudo provenientes de países del Tercer Mundo) que acamparon, comieron y jugaron juntas, fueron precisamente las que mejor evolucionaron, mejor que muchas familias de la clase media. Las que permanecieron aisladas —y miraban obsesivamente las repeticiones del desastre y escuchaban las entrevistas a geólogos que aseguraban que «lo peor todavía está por venir»— fueron mucho más susceptibles a los efectos traumáticos que aquellas que se apoyaron unas a otras en grupo.

Varios de mis colegas de Los Ángeles me relataron que las carpas ornamentales (peces de colores grandes) que tenían en los estanques de sus jardines se unieron en grupos apretados algunas horas antes del terremoto. Permanecieron así durante varias horas

después de que este tuviese lugar. Nancy Harvey, una etóloga asesora del Parque de Fauna Salvaje de San Diego, me explicó una historia similar. Le pregunté a Nancy si los animales habían mostrado síntomas de tipo traumático después de que el fiero incendio del sur de California ardiese hasta llegar justo al límite del hábitat de los antílopes. Me comentó que no y describió un comportamiento curioso en el que el impala y otros grupos de antílopes se habían congregado en grupos alejados de las vallas y permanecieron juntos hasta que el fuego se extinguió.

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. Creo que una diferencia importante es que todos tenemos una capacidad para curarnos a nosotros mismos mayor de la que sugiere el enfoque chamánico. Podemos hacer mucho más para recuperar nuestra propia alma. Con el apoyo de amigos y familiares, adquirimos un poderoso recurso para nuestro camino de curación.

Esta parte incluye ejercicios diseñados para ayudarte a curar tu trauma y el de otros. Obviamente, un profesional especializado resulta beneficioso para guiar el proceso, en particular si el trauma tuvo lugar a una edad temprana o si se trató de abusos o traiciones. Sin embargo, incluso sin la ayuda de un profesional, estos ejercicios resultan muy eficaces cuando son practicados individualmente, en parejas o en grupo. Recuerda que la negación puede ser una fuerza importante. Unas palabras de advertencia: practicar estos ejercicios puede activar los síntomas traumáticos. Si te sientes abrumado o muy confundido, busca ayuda profesional, por favor.

En el enfoque chamánico, el hechicero 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 deshiegues, 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; de que ser capaz de seguir adelante a pesar de la severidad de los síntomas es, de algún modo, heroico. 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. Seguimos adelante con los labios apretados, para mayor admiración de los demás: héroes, como si no nos hubiera pasado nada.

Alentándonos a ser superhéroes, estas costumbres sociales hacen una gran injusticia a los individuos y a la sociedad. Si intentamos seguir adelante con nuestra vida, si no admitimos primero los benévolos impulsos que nos guiarán a través de estas experiencias asoladoras, entonces nuestra demostración de fuerza no será más que una ilusión. Mientras tanto, los efectos traumáticos se harán más graves, se fijarán firmemente y se harán crónicos. 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. Hasta

que los seres humanos encuentren las herramientas apropiadas y el apoyo necesario para dismantelar esta fuerza, continuaremos sufriendo explosiones inexplicables. El verdadero heroísmo consiste en tener la suficiente valentía para reconocer la propia experiencia, no en desterrarla o en negarla.

Empecemos: 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. La pérdida de la sensación en la piel es una manifestación física corriente del entumecimiento y la desconexión que la gente experimenta tras el trauma. Para empezar a recuperar la sensación, el siguiente ejercicio de toma de conciencia será muy útil en el proceso de superación. El coste inicial de unas 2.200 a 7.700 pesetas por un cabezal de ducha a presión bien vale la pena.

Ejercicio

Cada día, durante aproximadamente diez minutos, toma una agradable ducha a presión del siguiente modo: expón todo tu cuerpo bajo un chorro de agua fresca o ligeramente caliente. Dirige toda tu conciencia a la región del cuerpo en la que se concentra la estimulación rítmica del agua. Deja que tu conciencia se desplace por cada parte de tu cuerpo a medida que te mueves bajo la ducha. Pon el dorso de las manos bajo el cabezal de la ducha; después, las palmas y las muñecas, y a continuación ambos lados de la cara, los hombros, las axilas, etc. Asegúrate de incluir todas las partes del cuerpo: cabeza, frente, cuello, pecho, espalda, piernas, pelvis, caderas, muslos, tobillos y pies. Presta atención a la sensación que te produce en cada zona, incluso si no sientes nada, o si sientes un hormigueo o algún dolor. Mientras hagas esto, di: «esta es mi cabeza, mi cuello... etc. Os doy la bienvenida». Otro despertar similar consiste en darse suaves palmadas energéticas en las diferentes partes del cuerpo. Con

el tiempo, si se practica regularmente, esto también ayudará a restablecer la sensación de un cuerpo que tiene sensibilidad en la piel.

Este sencillo ejercicio ayudará a que el alma sea bienvenida al cuerpo. Es un primer paso importante hacia el acercamiento tras la separación entre el cuerpo, la mente y el espíritu, que a menudo tiene lugar a raíz del trauma.

6

En el reflejo del trauma

*Es mi creencia que la sangre y la carne son
más sabias que el intelecto! En este cuerpo inconsciente
es donde la vida burbujea. Por él sabemos que
estamos vivos, vivos hasta la profundidad
de nuestra alma y en contacto, en algún lugar, con la
vivida extensión del cosmos.*

D. H. LAWRENCE

Medusa

En este capítulo exploraremos un enfoque general para dominar el 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. Sin embargo, no nos enfrentaremos a él de una forma directa, porque si lo hiciésemos podríamos encontrarnos atrapados en su terrorífica garra. 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 sentiremos inmovilizados por el miedo. Antes de que Perseo se dispusiese a enfrentarse a Medusa, Atenea le aconsejó que no mirase directamente a la Gorgona. Hizo caso a la sabiduría de la diosa y uti-

lizó su escudo para reflejar la imagen de Medusa; de este modo pudo cortarle la cabeza. De igual manera, la solución para vencer al trauma no la hallaremos enfrentándonos a él directamente, sino trabajando con su imagen, reflejada en nuestras respuestas instintivas.

El trauma es tan impresionante que las personas traumatizadas se centrarán en él de una manera compulsiva. Por desgracia, la situación que las derrotó en el pasado, volverá a hacerlo una y otra vez. Es posible utilizar las sensaciones corporales como una guía capaz de revelar dónde experimentamos el trauma, y para que nos dirijan a nuestros recursos instintivos. Estos recursos nos brindan el poder para protegernos de los predadores y de otras fuerzas hostiles. Todos poseemos estos recursos instintivos. Una vez aprendemos a acceder a ellos, crearemos nuestro propio escudo para reflejar y curar nuestros traumas.

En los sueños, la mitología y la sabiduría popular el caballo representa un símbolo universal del cuerpo humano y de su naturaleza instintiva. Resulta bastante interesante que, cuando Medusa fue asesinada, de su cuerpo emergieron dos seres: Pegaso, el caballo alado, y Crisaor, un guerrero con una espada dorada. No podríamos encontrar una metáfora más apropiada. La espada simboliza la verdad absoluta, el arma de defensa fundamental de los héroes míticos. Transmite una sensación de claridad y triunfo, de capacidad de enfrentarse a desafíos extraordinarios, de suma habilidad. El caballo simboliza el aspecto instintivo, mientras que las alas aportan una imagen de movimiento, que se remonta y se eleva por encima de la existencia prosaica. Dado que el caballo representa al instinto y al cuerpo, el caballo alado se refiere a la transformación a través de la encarnación. Juntos, el caballo alado y la espada dorada, son los símbolos que auspician los recursos que las personas traumatizadas descubren en el proceso de derrota de su propia Medusa.

Cuando iniciamos el proceso de curación utilizamos lo que se denomina el «sentido de la percepción» o de las sensaciones corporales internas. Estas actúan como un portal a través del cual descubrimos los síntomas o reflejos del trauma. Al dirigir nuestra atención a estas sensaciones corporales internas, en lugar de atacar al trauma de un modo frontal, es posible desatar y liberar las energías que han estado retenidas en depósito.

El sentido de la percepción

Nuestros sentimientos y nuestro cuerpo son como agua que fluye por el agua. Aprendemos a nadar en las energías de los sentidos (corporales).

TARTHANG TULKU

Del mismo modo que Perseo utilizó su escudo para enfrentarse a Medusa, muchas personas traumatizadas pueden utilizar el «sentido de la percepción», o un escudo equivalente de sensaciones, para dominar el trauma. El sentido de la percepción corporal contiene la claridad, el poder instintivo y la fluidez necesaria para transformar el trauma.

Según Eugene Gendlin, quien acuñó el término «sentido de la percepción» en su libro *Focusing*:⁷ [Enfoque]

«El sentido de la percepción no es una experiencia mental, sino física. Física. La conciencia corporal de una situación, una persona o un incidente. Un aura interna que contiene todo lo que sientes y sabes sobre un tema determinado y en un momento en particular: lo contiene y te lo comunica todo de una vez, en lugar de detalle a detalle.»

El sentido de la percepción es un concepto que resulta difícil de definir con palabras, porque el lenguaje es un proceso lineal y el sentido de la percepción es una experiencia no lineal. En consecuencia, parte de la dimensión de su significado se pierde en el intento de articular esta experiencia.

Definimos un «organismo» como una estructura compleja de elementos interdependientes y subordinados cuyas relaciones y propiedades están determinadas, en gran medida, por sus funciones en el todo. Por consiguiente, el conjunto del organismo es mayor que la suma de sus elementos individuales. De forma similar, el sentido de la percepción unifica una buena parte de los datos determinados y les da un significado. Por ejemplo, cuando vemos una imagen bella por televisión, lo que vemos es un vasto conjunto de

7. *Focusing*, Bantam Books, 1981.

puntos digitalizados llamados pixels. Si enfocásemos los elementos individuales (puntos de color), lo que veríamos serían sólo puntos y no esa bella imagen. De la misma manera, al escuchar tu música favorita no te concentras en las notas una a una, sino en la experiencia auditiva completa. Tu experiencia es mucho más grande que la suma de cada una de las notas.

Se puede decir que el sentido de la percepción es el medio a través del cual experimentamos la totalidad de la sensación. En el proceso de curación del trauma, nos centramos en las sensaciones individuales (como los puntos de color del televisor o las notas melódicas). Cuando se observan tanto de cerca como de lejos, son experimentadas simultáneamente como el trasfondo y el primer plano, creando de este modo una unidad organizada de experiencia (gestalt), o una integración de la experiencia.

Cada suceso puede ser experimentado tanto en su dualidad, como en partes individuales y como un todo unificado. Los que son percibidos de una manera unificada a través del sentido de la percepción pueden aportar revelaciones sobre cómo deshacer el trauma. Para aprovechar bien los instintos necesitamos a fin de curar el trauma, debemos ser capaces de identificar y utilizar los indicadores del trauma que el sentido de la percepción pone a nuestra disposición.

Ejercicio

A continuación presento un ejercicio que te aportará una comprensión básica y experimental del sentido de la percepción. Dondequiera que estés cuando leas esto, ponte lo más cómodo posible.

Siente de qué modo tu cuerpo toma contacto con la superficie que te sostiene.

Siéntelo en tu piel y toma conciencia de la sensación que te produce el contacto con tu ropa.

Siente bajo tu piel: ¿qué sensaciones encuentras allí?

Ahora, mientras recuerdas suavemente estas sensaciones, ¿cómo sabes que te sientes cómodo? ¿Qué sensaciones físicas contribuyen a la sensación general de comodidad?

Al tomar mayor conciencia de estas sensaciones ¿te sientes más o menos cómodo? ¿Es una sensación que varía según el momento?

Permanece sentado durante unos instantes y disfruta el sentido de percepción de la comodidad.

¡Bien!

Al tomar conciencia de tu cuerpo y de sus sensaciones, cualquier experiencia resultará más intensa. Es importante reconocer que la experiencia de la comodidad proviene de tu sensación física de la comodidad y no de la silla, del sofá o de cualquier otra superficie sobre la que te sientes. Como comprobarás con una visita a cualquier almacén de muebles, resulta imposible saber si una silla es cómoda hasta que te has sentado en ella y has adquirido una sensación corporal de como te sientes.

El sentido de la percepción combina la mayor parte de la información que conforma tu experiencia. Incluso cuando no eres consciente de ella, el sentido de la percepción te dice dónde estás y cómo te sientes en cualquier momento. En lugar de interpretar lo que ocurre desde el punto de vista de las partes individuales, cuenta con la experiencia del organismo en conjunto. Quizá, la mejor manera de describir el sentido de la percepción sea decir que es la experiencia de estar en un cuerpo viviente que comprende los matices de su entorno mediante sus respuestas frente al mismo.

En más de un aspecto, el sentido de la percepción física es como un arroyo que corre a través de un paisaje que cambia constantemente. Altera su carácter en consonancia con el entorno. Cuando la tierra es abrupta y escarpada, el arroyo avanza con vigor y energía, y cuando choca contra las rocas y los sedimentos se arremolina y borbotea. En las llanuras, el arroyo vaga con tal lentitud que nos hace dudar de si en realidad se está moviendo. También es posible que las lluvias y el deshielo primaveral hagan aumentar su caudal rápidamente hasta llegar a inundar los campos vecinos. Del mismo modo, una vez la escena ha sido interpretada y definida por el sentido de la percepción, nos mezclaremos con cualquier condición en la que nos encontremos. Este increíble sentido engloba tanto el contenido y el clima interno de

nuestro entorno, como el externo. Igual que el arroyo, amolda su forma para adaptarse al ambiente.

Los sentidos físicos (externos) de la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto, son elementos que sólo aportan una parte de la información que construye la base del sentido de la percepción. Otras informaciones importantes se derivan de la conciencia interna de nuestro cuerpo (de la posición que adopta, la tensión que tiene, los movimientos que hace, la temperatura, etc.). El sentido de la percepción puede verse influido —e incluso cambiado— por nuestros pensamientos y, sin embargo, no es un pensamiento, es algo que sentimos. Las emociones contribuyen al sentido de la percepción, pero juegan un papel menos importante del que la mayoría de la gente cree. Las emociones categóricas tales como la pena, el enfado, el miedo, la aversión y la alegría son intensas y directas. Existe una variedad limitada de estos tipos de sentimientos y son fácilmente reconocibles e identificados. No ocurre lo mismo con el sentido de la percepción.

El sentido de la percepción contiene una compleja serie de matices que cambian constantemente. Los sentimientos que experimentamos son por lo general mucho más sutiles, complejos e intrincados que cuando los podemos transmitir con el lenguaje. Mientras lees las siguientes frases, imagínate cuán probable es que puedas sentir mucho más de lo que se expresa: mirar la cumbre de una montaña bañada en la luminosidad alpina; contemplar un cielo azul de verano moteado con suaves nubes blancas; ir a ver un partido y mancharte la camisa con mostaza; sentir que el océano te rocía cuando el oleaje choca contra las rocas y peñascos; tocar una rosa que se abre o una hoja de césped cubierta por una gota de rocío matutino; escuchar un concierto de Brahms; contemplar a un grupo de niños que cantan canciones étnicas y folclóricas vestidos de un modo llamativo; caminar por una carretera en el campo, o pasar un buen rato con un amigo. Es posible imaginarse el vivir un día sin emociones, pero vivir sin el sentido de la percepción no es sólo impensable, sino imposible. Vivir sin el sentido de la percepción viola la experiencia más básica del estar vivo.

En ocasiones, el sentido de la percepción es vago, aunque

siempre es complejo y eternamente variable. Se mueve, cambia y se transforma de un modo constante. Puede variar en intensidad y claridad y permiternos cambiar nuestras percepciones. Esto es así porque nos proporciona no sólo el proceso sino también los elementos necesarios para cambiar. 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.

Aunque me he vuelto mucho más consciente de mis sensaciones corporales, he descubierto que, para adentrarme en el sentido de la percepción, necesito seguir un proceso tal como lo verás en el siguiente relato de un día corriente en la vida de Peter.

Vuelvo a casa tras un ajetreado día de gestiones en la ciudad e inmediatamente busco el mando a distancia del televisor. Antes de apretar el botón, me digo a mí mismo que debo poner fin a esta distracción habitual y mirar hacia mi interior. Al principio, soy consciente de que mis pensamientos están desbocados. Son como un enjambre de moscas. Dejo que esta cualidad desagradable penetre en mi conciencia. El zumbido se intensifica y mi conciencia se desplaza a una especie de tensión en mi cuerpo: en particular en mi pecho. Después de unos momentos, empiezo a ser consciente de algunas zonas en las que siento una incomodidad mayor, un dolor: parecen moverse por el cuerpo. Compruebo que mis pensamientos se calman un poco y respiro con mayor facilidad y profundidad. Veo algunas imágenes efímeras de los sucesos del día. Pasa algo más de tiempo y noto un dolor que se forma en la parte trasera de mi cabeza. Estoy inquieto: siento una agitación en los brazos y las piernas. Pienso en levantarme y ponerme a hacer algo, pero permanezco sentado. Al cabo de poco rato, tomo conciencia de que mi cabeza quiere inclinarse hacia delante. Esto se convierte en un movimiento rítmico y suave de balanceo. Advierto un calor en las manos, y sólo cuando empiezo a percibir un ligero hormigueo me doy cuenta de lo frías que estaban antes. Noto un leve calor

en el vientre y le presto atención porque se intensifica y se extiende. El teléfono empieza a sonar con una frecuencia rápida: me siento enfadado e irritado. Experimento una sensación de inquietud en los brazos que se aquieta cuando escucho el canto de unos pájaros tras la ventana. Lo siguiente que llega hasta mi conciencia es la imagen de un viejo amigo. Siento una impresión agradable cuando lo reconozco. Tengo una sensación de espaciosidad en el pecho. Tiene unas cualidades de redondez y plenitud. Experimento esta «imagen de percepción» de mi amigo en esa espaciosidad. Le adjunto la palabra «alegría» y siento un flujo tranquilo, suave y rítmico que corre por mis brazos y mis piernas y me encuentro alegre (es decir, tengo el sentido de la percepción de la alegría).

Deja que el cuerpo diga lo que piensa

Existen suficientes razones por las cuales podríamos decidir desarrollar más la facilidad para experimentar el sentido de la percepción. Aumenta nuestro disfrute de las experiencias sensoriales. Puede permitir el acceso a un estado espiritual. Algunos estudios (citados por Gendlin en *Focusing*) han demostrado que las terapias que emplean el sentido de la percepción son más eficaces que las que no lo hacen. El sentido de la percepción 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. Gracias al sentido de la percepción, experimentamos bienestar, paz y unión. Es el medio por el que experimentamos el «yo».

Hoy en día, la expresión «confía en tu instinto» se utiliza con frecuencia. El sentido de la percepción es el medio a través del cual es posible aprender a escuchar esta voz instintiva interior. La mayor parte de nosotros carecemos de la suficiente experiencia para guiarnos hacia esta conciencia. Estamos acostumbrados a vivir

de una forma muy desconectada: una forma que no ha abrazado nuestro sentido de la percepción. Si eres una de estas personas, probablemente te resulte poco familiar establecer contacto con el sentido de la percepción. No te desanimes. Es difícil al principio, pero persiste; ya llegará. 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. En casa tampoco se menciona ni en la calle ni, de hecho, en ninguna otra parte. La mayoría de la gente utiliza este sentido a diario, pero muy pocos lo reconocemos conscientemente y aún somos menos los que lo cultivamos. Es importante recordar que el sentido de la percepción es una capacidad humana maravillosa y muy natural.

Los que sufrimos un trauma, deberíamos ser conscientes de que aprender a trabajar con el sentido de la percepción puede ser un desafío. 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. Quizá te resulte algo difícil confiar lo bastante para permitir que la experiencia interna aflore un poco. Ten paciencia y recuerda que no es necesario que lo experimentes todo ahora. Este viaje heroico lo harás a pequeños pasos.

Utilizar el sentido de la percepción para escuchar al organismo

Queremos empezar a conectarnos con nuestra voz instintiva. El primer paso consiste en aprender a utilizar el sentido de la percepción para escuchar esa voz. La cualidad más útil en este viaje es la delicadeza. Ponerse en contacto con el yo instintivo es un asunto importante. No intentes forzarlo nunca. Avanza con calma, sin prisas. Si en cualquier momento te sientes abrumado, quizás es porque te has esforzado demasiado. La próxima vez que tomes esa curva, reduce la velocidad. Ciertamente, esta es una ocasión en la que llegarás antes si vas más despacio. A veces, el sentido de la per-

cepción aparece poco a poco; en otras, te alcanza como un destello de entendimiento y toda la cuestión te resulta transparente en un instante. El mejor acercamiento consiste en mantener una actitud abierta y curiosa.

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.

Aprender a conocerte a ti mismo a través del sentido de la percepción es un primer paso hacia la curación del trauma. Antes describí este sentido como un arroyo. Cuando desarrolles tu capacidad para prestar atención al sentido de la percepción, verás que es una analogía extremadamente apropiada. Las reacciones y las respuestas a las personas, los objetos y las situaciones con las que te encuentres, empezarán a moverse a través de tu conciencia como un arroyo que cambia constantemente. El ejercicio que sigue es una versión que profundiza el ejercicio anterior en el que ya utilizábamos el sentido de la percepción. Te ayudará a hacerte una idea de cómo es este «arroyo». También te ayudará a desarrollar la capacidad de escuchar todo lo que tu organismo tiene que decir.

Ejercicio

Para hacer este ejercicio necesitarás un libro o una revista con muchas ilustraciones. El tipo de libros que tenemos sobre las mesas de café, los libros de naturaleza, las revistas de viajes y los

calendarios ilustrados son muy adecuados. Para llevar a cabo este ejercicio bastará con que observes las fotografías. Cuando leemos utilizamos una parte del cerebro distinta a la que utilizamos cuando sentimos. El objetivo de este ejercicio es enfatizar la percepción directa.

Antes de abrir el libro, siente los brazos y las piernas y toma conciencia de las sensaciones que experimentas en los lugares que están en contacto con la superficie que te sostiene. Después, añade cualquier otra sensación física que experimentes, como la que te produce la ropa, el calzado o el cabello. Por último, añade cualquier otra sensación que puedas percibir, como tensión, expansión, temperatura, hormigueo, temblores, hambre, sed, sueño, etc. A lo largo del ejercicio, regresa al sentido de la percepción a fin de tener una mayor conciencia de tu cuerpo y de tu respiración.

Mira la primera ilustración. Presta atención a tu reacción. ¿Te gusta, te deja indiferente, te disgusta?, ¿es bonita, tranquilizadora, extraña, misteriosa, inquietante, alegre, triste, artística o cualquier otra cosa? Sea cual sea la respuesta, sólo toma conciencia de ella. Si en tu respuesta hay varias partes distintas, sé consciente de ellas. Esto es normal. Muy raramente tenemos una sola reacción frente a cualquier cosa.

Ahora pregúntate a ti mismo: ¿cómo sé que ésta es mi respuesta a esta ilustración? Intenta identificar las sensaciones corporales que acompañan a la observación de esta imagen. Quizás algunas de estas sensaciones sean sutiles y otras más fuertes. Pero sean como sean, tan sólo toma conciencia de ellas. ¿Sientes una energía que se mueve o que cesa de repente? Si sientes una energía que se mueve ¿lo hace de manera rápida o lenta?, ¿en qué dirección?, ¿existe algún ritmo que acompañe a la sensación?, ¿está localizado en algún lugar particular del cuerpo? ¿Sientes que tu cuerpo está tenso, suelto, manejable, relajado, agitado, pesado, ligero, fresco, denso, caliente, vigoroso u otra sensación distinta? Presta atención a tu respiración y al latido de tu corazón. Date cuenta de lo que siente tu piel y de cómo se siente tu cuerpo en general. Experimentar cualquiera de estas sensaciones es un punto de partida.

Permanece con estas sensaciones durante unos minutos y comprueba si cambian. Tal vez no experimenten ninguna variación o quizá desaparezcan, se vuelvan extrañas o más débiles. Sé consciente de esta dinámica. Ocurra lo que ocurra, sólo sé consciente de ello. Si la sensación se vuelve incómoda, bastará con que dirijas tu atención hacia otra cosa durante unos instantes.

Pasa a la siguiente imagen y repite el proceso. Cuando estés más familiarizado con el mismo, podrás avanzar con el libro o la revista al ritmo que te resulte más cómodo. Mientras estés aprendiendo a utilizar el sentido de la percepción, quizá te resulte más fácil acceder a él si vas más lento y te concentras, ante todo, en las sensaciones que experimentas.

Más adelante introduciré ejercicios que trabajan específicamente con las sensaciones físicas y emocionales relacionadas con el trauma. Dado que algunas emociones se enredan con los síntomas traumáticos, resulta necesario aprender a explorarlas. Además, como las emociones pueden ser intensas, apremiantes, dramáticas y misteriosas, ofrecen un desafío especial para trabajar con el sentido de la percepción. La mayoría de las personas opinan que las emociones son un tema de investigación mucho más interesante que las meras sensaciones. Sin embargo, 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.

De nuevo, recuerda que debes proceder con delicadeza, ir despacio, sin forzarte, y no vincular tu experiencia con ningún tipo de interpretación o juicio. Simplemente, permite que, sea cual sea tu experiencia, te lleve a la siguiente. Aunque el ejercicio quizá te resulte familiar, intenta acercarte a él con frescura, como si nunca

hubieras hecho nada parecido anteriormente: sacarás más provecho de él.

Ejercicio

En lugar de utilizar un libro o una revista para este ejercicio utilizarás fotografías y cosas memorables. Un álbum de fotos de familia o un cuaderno de recortes que contenga recuerdos de un viaje o de un período de tu vida anterior resultarán perfectos. Las fotografías deberían ser, mayormente, de gente que conozcas bien y de lugares que hayas visitado. Igual que en el ejercicio anterior, lo único que tendrás que hacer es observar unas imágenes.

Empieza por sentir los brazos y las piernas y tomar conciencia de lo que percibes allí donde los miembros están en contacto con la superficie que te sostiene. Añade cualquier otra sensación física que sientas. Hacer esto durante el ejercicio de vez en cuando te ayudará a adquirir una mayor conciencia de tu cuerpo.

Observa la primera imagen (o la primera página, si utilizas un cuaderno de recortes). Toma conciencia de tu respuesta frente a ella. ¿Qué emociones evoca? ¿Te sientes feliz, divertido, aprensivo, vagamente disgustado, confundido, triste, enfadado, afectuoso, agradecido, avergonzado, rencoroso, irritado, asqueado, simplemente nostálgico o algo distinto? Todas estas emociones se sienten de un modo diferente. Todas ellas son experimentadas de formas distintas. Sea cual sea tu reacción, sólo sé consciente de ella. Si sientes varias reacciones, date cuenta de cuáles son. ¿Es tu reacción fuerte o moderada? Si te resulta posible responder a esta pregunta en términos de sensaciones corporales, estás en el camino de ser capaz de utilizar la corriente fisiológica oculta de la emoción.

Ahora, pregúntate a ti mismo: ¿cómo sé que ésta es mi reacción emocional a esta imagen? Intenta identificar las sensaciones que sustentan la reacción a esta imagen. Es probable que algunas de las sensaciones sean fuertes y otras sean más sutiles. Sean lo que sean, ahora sólo adviértelas. ¿Sientes algún tipo de tensión o de energía? Si es así, ¿en qué grado y dónde la sientes? Presta atención a tu respira-

ción, a los latidos de tu corazón y a la forma que adopta la tensión por todo tu cuerpo. Date cuenta de lo que siente tu piel. ¿Cómo se siente tu cuerpo en general? ¿Sientes tu reacción como algo tenso, poderoso, aterciopelado, suave, punzante, enredado, turbio, encendido, suelto, pegajoso, relajado, pesado, ligero, fresco, denso, caloroso, vigorizador, estremecedor, vibrante, agitado, resbaladizo, sólido o alguna otra sensación? ¿En qué parte de tu cuerpo la sientes? Si parece que la sensación tiene algún volumen, pregúntate de qué material está hecho. Si sientes que la energía se mueve, ¿cómo lo hace, lenta o rápidamente?, ¿en qué dirección? ¿Sientes algún tipo de entumecimiento que acompaña a la sensación? ¿Dónde está localizado? Sé tan específico como te sea posible. ¿Cómo sabes lo que es tu reacción?

Si adviertes que utilizas palabras que normalmente son utilizadas para denominar las emociones, toma cada una de ellas y pregúntate: ¿cómo sé que siento una emoción? Puesto que las emociones se fundamentan en conexiones con el pasado, la fotografía o la reminiscencia quizá traiga recuerdos de otros sucesos. Bastará con que repares en las sensaciones que van unidas a esos recuerdos de la misma manera. Acuérdate de sentir y de describir lo que percibes como sensaciones, no como emociones o pensamientos.

Pasa a la siguiente fotografía y repite el proceso.

Recuerda que debes avanzar poco a poco a fin de advertir las sensaciones que se originan en respuesta a las imágenes. Por cada fotografía o imagen del cuaderno de recuerdos, permanece durante unos minutos con las sensaciones que te han evocado y comprueba si cambian. Tal vez permanezcan igual o desaparezcan, pero también es posible que se hagan más fuertes. Sea como sea, sólo adviértelo.

Si los sentimientos o las sensaciones se vuelven demasiado intensas o desagradables, dirige tu atención deliberadamente hacia una experiencia agradable que hayas tenido o que te sea posible imaginar. Concentra toda tu conciencia en las sensaciones que experimenta el cuerpo con respecto a la misma. Cambiar tu atención y dirigirla a las otras sensaciones te ayudará a disminuir la intensidad de la sensación desagradable. Recuerda que el trauma no resuelto puede ser una fuerza muy poderosa. Si continúas sintiéndote pertur-

bado por los ejercicios o por cualquier otro material del libro, por favor, déjalo por el momento, inténtalo más adelante o busca la ayuda de un profesional especializado.

Si en tu mente aparece una imagen de una escena horripilante, con mucha delicadeza advierte qué sensaciones la acompañan. En ocasiones, cuando las sensaciones son intensas, las imágenes aparecen primero. La sensación es lo que, en definitiva, te ayudará a moverte a través del trauma; sea cual sea. Quizás acabes sabiendo de qué se trata o quizá no. Por el momento, confía en que, cuando te muevas a través de tus reacciones, la necesidad de saber si se trataba de algo real o no dejará de ser tan importante. Si existe una necesidad objetiva de saber si es verdad o no, por ejemplo, a fin de proteger a un niño que puede estar en una situación de riesgo, estarás en una mejor posición para manejar la situación con eficacia.

Sé consciente de que posiblemente las energías del trauma estén ligadas a creencias sobre haber sido violado o maltratado. Al desafiar estas creencias, en especial si no son verdaderas, es posible liberar parte de esta energía. Si es tu caso, descansa y date suficiente tiempo para procesar esta nueva información. Permanece con las sensaciones que experimentas tanto como te sea posible y no te alarmes si te sientes temeroso o débil. Ambas cosas son una evidencia de que se está produciendo una descarga normal. No te fuerces a hacer más de lo que puedas manejar. Si te sientes cansado, haz una siesta o acuéstate temprano. 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. He resumido algunas de sus diferencias fundamentales en los dos siguientes apartados. El primero explica la forma en la que el organismo se comunica a través de su fisiología; el segundo, en cambio, aborda algunas de las convenciones psicológicas y las costumbres a partir de las cuales opera nuestro organismo. Idealmente, estas discusiones te ayudarán a reforzar tu capacidad

de utilizar el sentido de la percepción en el campo de la psicología y de la sensación.

Cómo se comunica el organismo

El organismo tiene su propia manera de comunicarse, sobre la que aprenderás más a medida que leas este libro. Un par de características importantes ya te resultarán evidentes por los ejercicios anteriores. Recuerda el último ejercicio. ¿Te diste cuenta de que cuando describías las sensaciones, utilizaste palabras que se referían a sensaciones fisiológicas que te resultaban familiares? Si nunca has sentido nada que sea velludo, no sabrás qué es y el organismo no utilizará aterciopelado para describir la sensación. No lo interpretes literalmente. Es posible sentir la sensación como algo que es aterciopelado, punzante, de vidrio, madera o plástico. Obviamente «sentir como algo» es la parte clave de la descripción. No hay nada dentro de ti que sea realmente aterciopelado o punzante. No tienes piezas de madera, vidrio o plástico, a menos que hayas padecido algunos procedimientos quirúrgicos de pésima calidad. Las sensaciones se perciben como estas cosas. Son metáforas. Sin embargo, también es posible que las sensaciones sean literales y que se correspondan a una información recibida por los órganos, los huesos y los músculos.

Para comunicarse, el organismo no sólo utiliza características de los objetos físicos. También utiliza imágenes que pueden ser fácilmente interpretadas como recuerdos. Las fuerzas energéticas que causan el trauma son inmensamente poderosas. Las emociones generadas por el trauma incluyen la ira, el terror y la impotencia. Si tu cuerpo decide comunicarte la presencia de estas energías a través de imágenes, considera el tipo de imágenes que podrías ver. Las posibilidades son interminables. Pero tendrán una cosa en común: no serán bonitas. Un error que se comete demasiado a menudo es que la gente interpreta estas comunicaciones visuales como si se tratase de la realidad. Un individuo traumatizado puede acabar creyendo que fue violado o torturado cuando el verdadero mensaje que el organismo intenta transmitir es que la sensación

que experimenta parece una violación o una tortura. El verdadero culpable podría muy bien haber sido una terrible intervención quirúrgica, un accidente de coche o incluso una negligencia en la infancia. Podría tratarse, literalmente, de cualquier cosa.

Por supuesto, algunas imágenes son recuerdos verdaderos. Las imágenes que produzcan las personas que han sufrido una violación o han sido torturadas versarán sobre esas experiencias. Es normal que los niños que han pasado por estas experiencias no las recuerden hasta unos años después. Aun en el caso de que las imágenes sean recuerdos «verdaderos», debemos comprender el papel que desempeñan en la curación. Las explicaciones, creencias e interpretaciones conectadas a esos recuerdos pueden obstaculizar la experiencia profunda y completa del sentido de la percepción. Las sensaciones que acompañan a estas imágenes resultan inmensamente valiosas. Lo más importante, para alcanzar nuestro objetivo, es advertir cómo sentimos las sensaciones y cómo cambian.

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. Es como mirar el paisaje o, en este caso, como sentir el paisaje. La conciencia significa experimentar lo que está presente sin intentar cambiarlo o interpretarlo. Cada vez que dices o piensas: «esto significa que...», vinculas una interpretación a tu experiencia y eso te apartará de la mera conciencia y te devolverá al reino de la psicología. Si el significado ocupa un lugar en la curación del trauma es como consecuencia de la toma de conciencia directa. Por ahora, es más importante que te concentres en tu experiencia inmediata en lugar de pensar sobre ella. Más adelante comentaré sobre la importancia del significado en la curación del trauma.

Las sensaciones son los fenómenos físicos que contribuyen a nuestra experiencia completa. Coge un cubito de hielo, por ejemplo. Algunas de las sensaciones que contribuyen a percibir

cómo sentimos el cubito son: frío, suave, duro y con forma de cubo. Todas ellas son importantes para formarnos una idea completa del cubito de hielo. Lo mismo ocurre con las sensaciones internas. Cuando estás empezando, es especialmente importante que compruebes una y otra vez que realmente has transmitido a tu conciencia todas las características de una sensación corporal en particular, y que has tomado nota de ellas conscientemente. Es posible que te olvides de alguna característica de la sensación porque la das por sentada, porque no permites que toda la sensación penetre en tu conciencia o porque la característica en cuestión es sutil o vaga.

Un cubito de hielo que acaba de salir del congelador puede ser pegajoso, además de frío, duro, suave y con forma de cubo. Al cabo de poco tiempo, en lugar de ser pegajoso estará mojado. Primero pegajoso, y después mojado, completa la imagen del cubito de hielo frío, duro, suave y con forma de cubo. Aplica la analogía a una experiencia interna, y como con el cubito de hielo, cambiará mientras permanezcas con ella durante un rato. Una vez tomas conciencia de ellas, las sensaciones internas casi siempre se transforman en algo distinto. Cualquier cambio de este tipo suele aportar un mayor flujo de energía y de vitalidad.

Ritmo: todos los hijos de Dios lo tienen

No es posible empujar el río.

ANÓNIMO

La variedad de las sensaciones es infinita. Esta es una de las razones por las que la mera conciencia resulta tan importante. La receptividad te ayudará a reparar en los matices de tus sensaciones con una mayor facilidad. En el campo de la fisiología, las sensaciones y ritmos sutiles resultan tan importantes como las de evidencia flagrante.

La última característica del sentido de la percepción que me

gustaría mencionar está relacionada con la importancia del ritmo. El fenómeno fisiológico ocurre en ciclos. Estos ritmos biológicos son fundamentalmente importantes en la transformación del trauma. Al principio quizá resulte difícil tener la paciencia necesaria para permitir que lleguen a nuestra conciencia. Su paso es mucho más lento que el paso con el que la mayoría de nosotros vivimos nuestra vida. Este es uno de los motivos por los que el trauma se desarrolla en primer lugar; no concedemos a nuestro ritmo biológico natural el tiempo necesario para su consumación. En la mayoría de los casos, 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. Una sensación se transformará en algo más (otra sensación, imagen o sentimiento) cuando repares en todas sus características y lo hará a su propio ritmo: no es posible empujar el río. Armonizar con estos ritmos, y respetarlos, forma parte de este proceso.

Ahora ya conoces lo más fundamental para utilizar el sentido de la percepción. 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. Y, aun así, es billones de veces más sofisticado que el ordenador más potente. Está integrado por la conciencia, la sensación, la sutileza, la variedad y el ritmo. Si empiezas a comprender tanto sus elementos primitivos como los más sofisticados, estás en el buen camino.

La experiencia animal

Sostengo que no es posible contemplar la singularidad del hombre en todo su imponente esplendor, a menos que partamos de los antecedentes de las antiguas características históricas que el hombre todavía comparte actualmente con la vida animal.

KONRAD LORENZ

El vivo mundo de nuestras emociones, miedos y respuestas es como un gran bosque con su fauna. Experimentamos esos sentimientos como si fuesen animales salvajes que se mueven rápidamente a través del follaje de nuestro denso ser, y que tímidamente se asoman alarmados o que salen, furtivos, y se acercan con hábil cautela, conectándonos con nuestro yo desconocido...

PAUL SHEPARD

La base de la fisiología humana evolucionó a partir de las primeras criaturas que salieron reptando del primitivo cieno. Por mucho que nos gustase pensar que no es así, nuestra conexión con ese comienzo ha permanecido fundamentalmente igual. En el ámbito del organismo biológico elemental, no existe ninguna conceptualización o pensamiento, sólo existe una respuesta instintiva frente a cualquier cosa que se presente. En el organismo humano, algunos de estos impulsos son oscuros, otros resultan poderosos y apremiantes. No importa cuán desarrollados lleguen a ser los seres humanos en materia de razonamiento, planificación, construcción, síntesis, análisis, experiencia y creación, no hay nada que sustituya las sutiles e instintivas fuerzas de curación que comparumos con nuestro pasado primitivo.

Los animales también lo hacen

Frente a la amenaza del peligro, la naturaleza ha dotado a casi todas las criaturas vivas con unas respuestas del sistema nervioso muy similares. Sin embargo, de todas las especies sólo hay una que de forma habitual desarrolla prolongadas secuelas traumáticas: la humana. Las únicas ocasiones en las que vemos efectos similares en otros animales es cuando están domesticados o constantemente sujetos a unas condiciones estresantes en el entorno de un laboratorio. En estos casos desarrollan reacciones traumáticas agudas y crónicas.

Esta revelación nos plantea los siguientes interrogantes:

- Dado que la respuesta del sistema nervioso frente a la amenaza parece estar bien diseñada y funciona con eficacia prácticamente en todas las criaturas, ¿por qué los seres humanos son incapaces de aprovecharse plenamente de este sistema?
- ¿Acaso no sabemos cómo acceder a él?
- ¿Hacemos caso omiso de este sistema?
- ¿Por qué los seres humanos se traumatizan tan fácilmente?
- ¿Qué hacen los animales que no hacemos los humanos?
- ¿Qué y cómo podemos aprender de los animales?

En el mundo salvaje, las respuestas de supervivencia de las que hemos hablado resultan normales, sanas y benefician a los animales. Cuando estos experimentan incidentes que ponen en peligro su vida, salen rápidamente de la reacción de conmoción inicial y se recuperan. Sus reacciones tienen un límite temporal y no se hacen crónicas. Observar este comportamiento puede mejorar la comprensión de nuestra capacidad instintiva para superar el trauma con éxito. También es posible aprender a no interferir en nuestros instintos.

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. La naturaleza no nos ha olvidado, somos nosotros los que nos hemos olvidado de ella. El sistema nervioso de una persona traumatizada no está dañado; está congelado en una especie de

animación suspendida. Redescubrir el sentido de la percepción corporal aportará calor y vitalidad a nuestras experiencias. Este sentido también es un medio delicado y seguro de reiniciar el movimiento instintivo de la energía que se vio interrumpido cuando tuvo lugar el trauma. La finalización de este proceso evita que las reacciones postraumáticas se vuelvan crónicas. Disponemos de mecanismos inherentes para responder y acercarnos a una resolución natural del trauma. Algunos de ellos los compartimos con otros animales; otros son únicos: en particular nuestros altamente desarrollados procesos de pensamiento y de lenguaje.

Vayamos ahora a la parte del cerebro que tiene una importancia significativa en la discusión del trauma. Profundamente engastado en el cerebro de todo animal se encuentra el cerebro reptil. Es el hogar de los instintos. El único modo de acceder conscientemente a nuestros recursos curativos es a través de la sensación y del sentido de la percepción. La sensación corporal constituye el lenguaje del cerebro reptil. Biológica y fisiológicamente, el cerebro reptil es esencial para todos los animales, incluso para el humano. En él residen los códigos de los planes instintivos para los comportamientos que aseguran la supervivencia de las especies (el instinto de conservación y la reproducción). Los cambios involuntarios que regulan las funciones vitales del cuerpo son controlados por esta parte del cerebro. El cerebro reptil es el patrón a partir del cual ha surgido la vida más desarrollada. Aunque su función pueda ser acrecentada o aparentemente pasada por alto en los animales más desarrollados, los comportamientos que se originan en el núcleo del cerebro reptil son la clave para desbloquear el misterio del trauma. Estos comportamientos son los que nos permiten experimentarnos a nosotros mismos como animales humanos.

Cuando el cerebro reptil hable, ¡escúchalo!

«No es por su culpa», dijo él. «Oh, claro —respondió Lex— Casi nos come y no es culpa suya. Es carnívoro. Estaba sencillamente haciendo lo que hace.»

MICHAEL CRICHTON, *Parque Jurásico*

Para el reptil, la elección consciente no es una opción. Cada comportamiento, cada movimiento, es instintivo. El instinto, y únicamente el instinto, controla la búsqueda de comida, de resguardo y de un compañero adecuado para procrearse. Todas las estrategias defensivas están genéticamente programadas en un cerebro primitivo y muy eficaz. Estos comportamientos forman parte de los ciclos rítmicos sobre los cuales el reptil no tiene ningún control. Día tras día, estación tras estación, año tras año, durante cientos de millones de años, estos rituales de vida se han repetido. ¿Por qué? Porque funcionan.

Un insecto avanza poco a poco hacia un lagarto que se calienta sobre un tronco. El lagarto da un lengüetazo y el insecto desaparece. El lagarto no se para a considerar si tiene hambre o no. No se plantea si el insecto está suficientemente limpio como para comerse. No se preocupa de contar las calorías diarias. Simplemente come. Del mismo modo que duerme, se reproduce, huye, se inmoviliza, lucha, etc. La vida dominada por el instinto es fácil. El lagarto no tiene nada que recordar, nada que planificar, nada que aprender: el instinto se ocupa de todo.

Como mamíferos, el impala y el leopardo (capítulo 1) tienen cerebros 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. Estos comportamientos no ocupan el lugar de los impulsos instintivos que se derivan del cerebro reptil, sino que los complementan y los mejoran. El cerebro límbico recibe impulsos del núcleo del cerebro reptil y trabaja según esas informaciones. Este salto evolutivo le brinda al mamífero más opciones de las que tiene el reptil.

Una manada de impalas pasta, se comunica y huye como un solo cuerpo debido, en parte, a la información adicional que aporta el cerebro límbico. Además de la respuesta instintiva de huida, el impala ha desarrollado y retenido una comprensión de que su supervivencia es más fácil si permanece en grupo (es decir, los jóvenes impalas intentaron reunirse con la manada cuando esta se vio amenazada: capítulo 1). Con el cerebro límbico, se desarrolla-

ron 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.

Nuestro propio intelecto se desarrolló a partir de una matriz instintiva. El instinto define el parámetro que guía a cada especie a formar pensamientos y desarrollar un lenguaje. En el humano sano, el instinto, la emoción y el intelecto trabajan juntos para crear la más amplia gama de opciones posible en cualquier situación determinada.

Uno con la naturaleza

Agarrándose, balanceándose, impulsándose, la criatura más vulnerable e insustancial (la medusa) cuenta para su defensa con la violencia y el poder de todo el océano, a quien ha confiado su proceder y su voluntad.

URSULA LE GUIN,
Lathe of Heaven [El torno del cielo]

Un insecto se pone al alcance de la lengua del lagarto y desaparece. Una manada de impalas huele el peligro y se mueve al unísono para ponerse a salvo. Estos ejemplos demuestran el potencial que tienen los animales para traducir de inmediato un indicio externo en una respuesta instintiva interna. El animal y su entorno son uno y no existe separación entre el estímulo y la respuesta.

Ningún organismo ilustra más gráficamente esta armonía que la medusa o la ameba. Se abre camino desplazándose a impulsos a través de un medio fluido, no muy distinto del de su propia composición; la ameba se mueve como si fuese una con su entorno. El menor cambio en este entorno genera una respuesta inmediata. Por ejemplo, la ameba tomará una nueva orientación para dirigirse hacia la comida adecuada o se apartará de la presencia de elementos tóxicos. La señal externa que recibe y la respuesta de la ameba suceden como un solo incidente. Son prácticamente sincrónicas y sinónimas.

Este tipo de armonización resulta crítico para la supervivencia de todos los organismos. Sin ella, ¿cómo podemos producir a tiempo las respuestas adecuadas tanto ante la oportunidad como ante el peligro? El vehículo para esta armonía es el cuerpo. En los seres humanos, esta experiencia se expresa a través de las sensaciones y del sentido de la percepción.

La armonía

*La primera huella es el final de una cuerda. Al fondo,
un ser se mueve; un misterio, que deja caer una
insinuación sobre sí mismo cada tantos pasos y que
te dice más sobre sí mismo hasta que casi es posible
verlo incluso antes de llegar a él.*

TOM BROWN,
The Tracker (El rastreador)
narrado por William Jon Watkins

En el mundo actual, la mayoría de las personas carecen de la capacidad para permanecer presentes o conectadas con los matices de sus paisajes externos e internos. Sin embargo, este tipo de conciencia continúa siendo la clave del funcionamiento de muchos pueblos nativos. Considera la experiencia de un rastreador nativo en plena naturaleza.

A fin de armonizar con su entorno, el rastreador debe prestar atención constante a sus respuestas animales y al sentido de la percepción. Al hacer esto, no sólo es más consciente de sus propias reacciones, sino también de las de su presa. El rastreador y el rastreado se convierten en uno. Él sabe cuándo el animal está enfermo o herido, hambriento o cansado. Sabe cuándo ha cazado o se ha apareado y cuánto tiempo ha dormido. De sus huellas deduce dónde ha bebido. A partir del amontonamiento de nieve junto a un matorral, sabe dónde ha dormido. En la llanura barrida por el viento, donde no hay señal alguna, el rastreador utiliza su sentido de «unicidad» con el animal para guiarse. El instinto le dice dónde ha ido el animal. Ambos comparten un espíritu común.

Aunque el rastreador haya armonizado profundamente con el animal que persigue, también debe permanecer consciente del resto de estímulos (información) de su entorno, tanto internos como externos. Quizás esté siendo rastreado o al menos observado por otros animales hambrientos o curiosos. Su seguridad depende de la capacidad de permanecer presente a través del sentido de la percepción. De este modo, sus sentidos finamente armonizados pueden advertir el más mínimo sonido o movimiento. Es posible que internamente repare en un peligro mediante un sentido intangible de que algo no va bien. Los olores son intensos, los colores vivos y vibrantes. Todo rebosa vida. En ese estado de conciencia, es posible descubrir la belleza en lo que, de otro modo, podría ser percibido como mundano: una rama, una oruga, una gota de rocío en una hoja.

Mientras el rastreador permanece en armonía con este flujo siente una profunda sensación de bienestar. Está preparado para responder, alerta y, sin embargo, relajado. Las respuestas funcionales de orientación óptimas aportan al rastreador confianza y una sensación de seguridad sobre su capacidad de identificar y hacer frente con éxito a cualquier desafío con el que se encuentre.

Para los animales salvajes, estas respuestas instintivas significan supervivencia: ofrecen la capacidad de armonización y de unicidad con el entorno que les permitirá continuar vivos. A los seres humanos, la utilización de estas respuestas animales les brinda mucho más. Mejora nuestra capacidad de conexión y disfrute y nos aporta más vitalidad y dinamismo. 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 alosauro continuó comiendo, a tan sólo unos pasos de él. Grant miró los dos orificios alargados sobre el hocico plano. Al parecer, el dinosaurio no podía oler a Grant. Y aunque el ojo izquierdo lo estaba mirando directamente, por alguna razón el dinosaurio no reaccionó ante él. Recordó que el tiranosaurio había sido incapaz de verlo la noche anterior. Decidió hacer un experimento. Tosió. El alosauro se quedó inmóvil, con la cabeza quieta, sus mandíbulas dejaron de masticar. Sólo el ojo se

movia buscando la fuente del sonido. Entonces, tras unos instantes, cuando el peligro parecía haber pasado, volvió a comer.

MICHAEL CRICHTON, *Parque Jurásico*

Imaginate que paseas tranquilamente por una pradera y, de repente, una sombra se mueve en la periferia de tu campo de visión. ¿Cómo respondes? El instinto hace que te detengas. Quizá te agaches y te flexiones un poco y los latidos de tu corazón se aceleren cuando el sistema nervioso automático se active. Tras esta respuesta momentánea de «detención», abres mucho los ojos. De un modo involuntario, la cabeza se vuelve en dirección hacia la sombra en un intento de localizarla e identificarla. Siente los músculos. ¿Qué hacen?

Los músculos del cuello, la espalda, las piernas y de los pies trabajan en conjunto para que el cuerpo, que instintivamente se estira y se alarga, pueda darse la vuelta. A la vez que la pelvis y la cabeza se mueven horizontalmente, entrecierras los ojos a fin de obtener una vista panorámica óptima de tu entorno. ¿Cuál es tu estado interno? ¿Qué otros aspectos intangibles sientes o percibes en respuesta a la sombra? Mucha gente se sentirá alerta, concentrada y curiosa sobre lo que pueda ser. Tal vez sientas cierta excitación o anticipación que estimula el deseo de descubrir qué es esa sombra. Quizá también percibas un posible peligro.

Cuando un animal percibe un cambio en su entorno, responde con la búsqueda de la fuente de la alteración. Es posible que la búsqueda consista únicamente en una lenta ojeada que escudriñe los alrededores. El animal se orienta hacia un compañero potencial o una fuente de alimento y huye del peligro. Si el cambio no es indicativo de peligro, de comida o de un compañero potencial, un animal como el alosaurio sencillamente volverá a emprender su actividad previa. El comportamiento del animal cuando experimenta y responde a una novedad en su entorno se denomina «respuesta de orientación».

Estas respuestas instintivas son tan primitivas como el cerebro reptil que las organiza. Permiten que el animal responda fluidamente a un entorno que cambia constantemente. Todos los anima-

les sanos (incluso los humanos) poseen estas pautas coordinadas de movimiento muscular y de conciencia perceptiva. A pesar de nuestras diferencias con el lagarto y el impala, los nuevos sonidos, olores y movimientos en el ambiente evocan en nosotros el mismo patrón de respuesta básico.

Ivan Pavlov, el gran fisiólogo ruso, reconoció y describió estas respuestas orientadoras en su monumental trabajo sobre el condicionamiento animal. A la característica innata de esta respuesta la denominó el reflejo de *shto eta takoe*. La traducción literal correspondería a el reflejo de «¿qué es esto?». Sin embargo, una traducción más exacta sugiere algo así como «¿qué es aquello?» o «¿qué pasa aquí?» o «¡eh, hombre, qué pasa!», lo que enfatiza la sorpresa y curiosidad inherente en la respuesta. Esta respuesta dual (reaccionar e indagar) está ampliamente reconocida como la característica dominante en los comportamientos de orientación. Para los humanos, igual que para el resto de animales, la expectativa, la sorpresa, la alerta, la curiosidad y la capacidad de percibir el peligro, son todas ellas formas de conciencia cinestésica y perceptiva que emanan de estos complejos de orientación. En la persona traumatizada, estos recursos están disminuidos. 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 despalmarse de miedo).

Las respuestas de orientación son los recursos primitivos por medio de los cuales los animales armonizan con el entorno. Estas respuestas se combinan constantemente entre ellas y se adaptan para permitir una serie de reacciones y de opciones. El proceso para determinar dónde está, qué es y si resulta peligroso o deseable, tiene lugar, primeramente, en el subconsciente.

Hace poco, una amiga me contó una historia que ilustraba vivamente este instinto animal en acción. En un viaje a través de África, Anita, su marido, y su hijo de tres años fueron de safari a Kenia. Viajaban a través de la reserva de Masai Mara en una furgoneta y pararon para descansar. Su marido y ella estaban sentados uno frente al otro en el vehículo; el hijo estaba en brazos de su padre, junto a una ventana abierta. Hablaban sobre algunos anima-

les que habían visto cuando, de pronto, mi amiga se encontró con que, sin ninguna razón aparente, su cuerpo se abalanzaba hacia la ventana para cerrarla de golpe. Entonces la vio: es decir, fue consciente de la serpiente que apareció de entre la hierba, fuera de la furgoneta, y que se enroscaba a pocos centímetros de la cara de su hijo.

La respuesta de la madre precedió al conocimiento consciente de la serpiente. Un retraso podría haber tenido consecuencias mortales. El cerebro instintivo frecuentemente orientará, organizará y responderá al estímulo, antes de que tengamos un conocimiento consciente del mismo.

Escapa, pelea... o quédate inmóvil

Mientras Grant observaba, un único antebrazo se extendió muy lentamente para apartar los helechos que estaban junto a la cara del animal. El miembro que Grant vio era muy musculoso. La mano tenía tres dedos prensiles que acababan en unas garras curvadas. La mano apartó los helechos lenta y delicadamente. Grant sintió un escalofrío y pensó: «Nos quiere cazar». Para un mamífero como el hombre, hay algo indescritiblemente extraño sobre la forma en la que los reptiles cazan a sus presas. No es de extrañar que los hombres odien a los reptiles. La quietud, la frialdad, la marcha, todo resultaba inapropiado. Encontrarse entre lagartos u otros reptiles de mayor tamaño era recordar otra clase de vida, otra clase de mundo...

MICHAEL CRICHTON, Parque Jurásico

Algunas especies han desarrollado mecanismos que son especialmente favorables para mantenerse a salvo. Para no ser detectada y atacada, la cebra utiliza el camuflaje; la tortuga se oculta; los topos se esconden en su madriguera; los perros, los lobos y los coyotes, dan vueltas sobre sí mismos y adoptan una postura de sumisión. Los comportamientos de lucha, huida e inmovilización son tan primitivos que hasta anteceden al cerebro reptil. Estas herramientas de supervivencia se encuentran en todas las especies, desde las arañas y las cucarachas hasta los primates y los seres humanos.

A los comportamientos primitivos y universales de defensa se les denomina estrategias de «lucha o huida». Si la situación requie-

re una agresión, una criatura amenazada luchará. Si existe la probabilidad de que el animal amenazado pueda perder la lucha, huirá. Estas opciones no se piensan, son orquestadas instintivamente por el cerebro reptil y límbico. Cuando ni la lucha ni la huida aseguran la indemnidad del animal, existe otra línea de defensa: la inmovilización (congelación), que resulta tan básica y universal para la supervivencia como las otras dos. Por razones inexplicables, esta estrategia defensiva raramente recibe la misma importancia en los manuales de biología y de psicología. Sin embargo, es una estrategia de supervivencia igualmente viable frente a las situaciones amenazadoras. Y en muchas situaciones resulta la mejor opción.

A un nivel biológico, el éxito no significa ganar, sino sobrevivir. Y, en realidad, no importa cómo se consigue. El objetivo es permanecer vivo hasta que pase el peligro y tratar las consecuencias más adelante. La naturaleza no hace ningún juicio de valor sobre cuál es la estrategia superior. Si el coyote deja sola a la aparentemente muerta zarigüeya, esta se recuperará de su inmovilización y se marchará sin preocuparse de si podía haber respondido de una manera mejor. Los animales no consideran la inmovilización como un signo de debilidad o inadecuación, y nosotros, tampoco deberíamos hacerlo.

El propósito de la lucha o de la huida para escapar al peligro es obvio. La eficacia de la respuesta de inmovilización es menos aparente; no obstante, resulta igual de importante como mecanismo de supervivencia. Finalmente, sólo la naturaleza determina qué respuestas instintivas mejorarán la probabilidad general de supervivencia para la especie. Ningún animal, ni tan siquiera el humano, ejerce un control consciente sobre si debe inmovilizarse o no en respuesta a la amenaza. Cuando un animal percibe que está atrapado y que le resulta imposible escapar corriendo o luchando, la inmovilización ofrece varias ventajas.

En primer lugar, muchos predadores no matarán ni comerán un animal que esté inmóvil a menos que estén muy hambrientos. La inmovilidad es una imitación de la muerte que confunde al predador haciéndole creer que tal vez la carne esté en mal estado. Mediante este engaño, la presa tiene la posibilidad de escapar.

En segundo lugar, los animales predadores tienen mayores dificultades para detectar a la presa potencial si esta no se mueve. Esto es particularmente cierto para aquellas presas a las que su color les sirve de camuflaje. Algunos animales sólo pueden advertir a su presa cuando se mueve. La rana o el lagarto, por ejemplo, no pueden detectar a un insecto en la hierba hasta que se mueve. Además, muchos predadores no sienten el estímulo de atacar a una presa inmóvil; a menudo, un cuerpo inerte no evoca la agresión.

En tercer lugar, si un predador ataca por sorpresa a un grupo de animales de presa, la postración de uno de ellos puede distraer momentáneamente al predador y permitir, de este modo, que el resto de la manada escape.

Por último, en un mundo en el que todos los animales ocupan algún lugar en la cadena alimenticia y pueden ser tanto predadores como presas, la naturaleza proporciona un mecanismo para minimizar el dolor que se sufre al morir.

El retorno a la actividad normal

He enfatizado la respuesta de inmovilización o de congelación porque a menudo conduce al trauma en los seres humanos. Por lo general, los animales no suelen sufrir este tipo de consecuencia por «jugar» a hacerse el muerto. Si los observamos con atención, veremos de qué modo lo consiguen.

Una manada de ciervos pasta en un claro del bosque. Una rama cruje. Instantáneamente, los ciervos se ponen alerta, listos para huir hacia el bosque. Si se ven acorralados, tal vez luchan. Todos ellos se quedan inmóviles. Con los músculos tensos, escuchan y olfatean el aire (orientación), con la intención de localizar la fuente del sonido. Tras considerarlo insignificante, vuelven a masticar tranquilamente su comida, a limpiar y a alimentar a los jóvenes y a calentarse bajo el sol. Otro estímulo hace que los animales vuelvan a ponerse en estado de alerta y de vigilancia extrema (hipervigilancia), y que se preparen de nuevo para luchar o huir. Unos segundos más tarde, tras haber comprobado que no existe un peligro real, los ciervos vuelven a su actividad anterior.

Al observar muy atentamente a los ciervos con binoculares, es posible presenciar la transición del estado de vigilancia activa a una actividad normal y relajada. Cuando los animales consideran que no están en peligro, a menudo empiezan a vibrar, a hacer movimientos espasmodicos y a temblar ligeramente. Este proceso se inicia con un movimiento espasmodico muy suave o una ligera vibración en la parte superior del cuello, alrededor de las orejas, y después se extiende hacia el pecho, los hombros y, finalmente, hacia el abdomen, la pelvis y las patas traseras. El organismo se sirve de estos pequeños temblores del tejido muscular para regular los estados, extremadamente distintos, de activación del sistema nervioso. El ciervo atraviesa este ciclo rítmico docenas o quizás cientos de veces al día. Este ciclo tiene lugar cada vez que se activa este estado. Los animales se mueven rítmica y fácilmente entre el estado de atención relajada y el de tensa hipervigilancia.

Los animales como maestros

Los animales salvajes nos proporcionan un modelo de salud y vigor además de aportarnos una mayor comprensión sobre el proceso biológico de curación. Nos ofrecen una valiosa visión de cómo podríamos funcionar si nuestras respuestas fueran puramente instintivas. Los animales son nuestros maestros, nos ejemplifican el equilibrio de la naturaleza.

Una de las dificultades que se presenta al tratar el trauma es la concentración desmedida sobre el contenido del incidente que ha engendrado el trauma. Los que padecen un trauma tienden a identificarse a sí mismos como supervivientes, más que como animales con un poder instintivo para curarse. La capacidad de los animales para reaccionar frente a la amenaza puede servirnos de modelo a los seres humanos. Nos indica la dirección hacia el camino que nos pone en contacto con nuestra capacidad de curación innata. Debemos prestar atención a nuestra naturaleza animal a fin de descubrir las estrategias instintivas que se requieren para liberarnos de los efectos debilitantes del trauma.

Cómo 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. Estas respuestas forman parte de un sistema defensivo unificado. Cuando las repuestas 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 en el sistema nervioso. En este estado emocional de ansiedad, la ahora frustrada respuesta de huida se convierte en ira; la respuesta de huida frustrada da paso a la impotencia. El individuo que ha caído en el estado caracterizado por la ira o la impotencia, todavía tiene la capacidad de volver abruptamente a una frenética respuesta de huida o a un feroz contraataque. 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.

Otro posible argumento es que el encogimiento continuará hasta que la furia, el terror y la impotencia se hayan acumulado y alcancen el nivel de activación que abrume al sistema nervioso. Al llegar a este punto, aparecerá la inmovilización y el individuo o bien se inmovilizará o se derrumbará. Lo que ocurre es que esta intensa energía inmovilizada, en lugar de descargarse, se ve confinada junto a los estados emocionales, agobiantes y altamente activados, de terror, ira e impotencia.

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) y es tan complejo y poderoso 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. En particular, 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. El neocórtex debe elaborarlo a partir de la información instintiva, y no controlarla.

El neocórtex no es suficientemente poderoso para anular las respuestas de defensa instintivas frente a la amenaza o el peligro, las respuestas de lucha, de huida o de inmovilización. A este respecto, los seres humanos todavía estamos inextricablemente vinculados a nuestra herencia animal. Sin embargo, los animales carecen de un neocórtex altamente evolucionado que interfiera con la recuperación del funcionamiento normal a través de algún tipo de descarga. 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 duración de la respuesta de inmovilización en los animales es, por lo general, limitada; los animales entran y salen de ella. 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. El resultado es que prevalece un ciclo vicioso de miedo e inmovilización que impide que la respuesta se finalice de un modo natural. Cuando no es posible llevarlas a término, estas respuestas forman los síntomas del trauma. Del mismo modo que el terror y la furia sobresalían en el inicio de la respuesta de inmovilización, ahora contribuirán de una forma considerable a su mantenimiento, aun en el caso de que, en el momento presente, ya no exista ninguna amenaza.

Cuando nos acercamos por detrás a una paloma (quizá mientras está picoteando algunos granos) y la cogemos, el pájaro se queda inmóvil. Si lo ponemos boca abajo, permanecerá inmóvil en esa postura, con las patas al aire, durante varios minutos. Cuando salga de este estado, similar al del trance, recobrará su equilibrio y saltará o se irá volando como si nada hubiera pasado. Sin embargo, si anteriormente la paloma se ha asustado porque se le ha acercado una persona, intentará escapar. Si es atrapada tras una persecución desesperada y es sujeta por la fuerza, también sucumbirá a la inmovilización, pero en esta ocasión, el pájaro, aterrorizado, permanecerá mucho más tiempo inmóvil que en el caso anterior. Cuando salga de este trance, se encontrará en un estado de excitabilidad frenética. Quizá se mueva violentamente en un desvarío de movimientos no coordinados. El miedo incrementa y extiende (es decir, potencia) la inmovilización. Y también hace que el proceso de movilización sea un suceso terrible.

«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. «Igual que entran, salen» es una expresión que los médicos de la

armada utilizan al hablar de los soldados heridos. Si un soldado entra en el quirófano sintiendo pánico y terror, es posible que salga de la anestesia de una forma brusca y en un estado frenético de desorientación. Biológicamente, reacciona como un animal asustado que primero lucha por defender su vida y que, después, es capturado. El impulso de atacar con furia rabiosa o el intento de escapar con desesperación resulta biológicamente apropiado. Cuando las presas capturadas salen de la inmovilización y su predador todavía está presente, su supervivencia quizá dependa de la agresión violenta.

Del mismo modo, cuando las mujeres que han sufrido una violación empiezan a salir del estado de conmoción (a menudo meses o incluso años más tarde), con frecuencia sienten el impulso de matar a sus agresores. En algunos casos, quizá tengan la oportunidad de llevar a cabo esta acción. Algunas de estas mujeres han sido juzgadas y sentenciadas por un asesinato «premeditado», porque este lapso de tiempo se ha considerado como una premeditación. Quizá se hayan producido algunas injusticias debido a la falta de comprensión sobre el drama biológico que probablemente estaba en juego. Cabe la posibilidad de que algunas de estas mujeres actuaran movidas por las profundas (y postergadas) respuestas de autoprotección y contraataque que experimentaron al salir de un estado agitado de inmovilización. Es posible que estas represalias tengan una causa biológica y que no sean, necesariamente, actos de venganza premeditada. Algunos de estos asesinatos podrían haberse evitado mediante un tratamiento postraumático efectivo.

En la ansiedad postraumática, la inmovilización se mantiene, principalmente, en el interior. Este impulso de agredir con violencia es tan terrorífico que, a menudo, la persona traumatizada lo dirige hacia su interior en lugar de permitirse expresarlo hacia el exterior. El enfado reprimido adopta la forma de estrés traumático. Como la paloma que intenta escapar frenéticamente, pero es capturada de nuevo y retenida como prisionera, las víctimas del trauma que empiezan a salir de la inmovilización a menudo se ven atrapadas por su propio miedo frente a una activación brusca y un potencial violento. Permanecen en un ciclo vicioso de terror, furia e

inmovilización. Están preparadas para una vigorosa escapada o para un contraataque furioso, pero permanecen inhibidas por el miedo a la violencia contra sí mismas o contra los demás.

Como la misma muerte

En el capítulo 7 hablamos sobre la ventaja biológica de la respuesta de inmovilización para los animales de presa. Engañar a un predador y hacerle creer que su presa ya está muerta a menudo produce buenos resultados. Sin embargo, el predador no es el único actor sobre el escenario que responde a la inmovilización como si su presa estuviera muerta. Psicológicamente, el animal inmóvil también actúa como si estuviese muerto. De hecho, los animales pueden llegar a morir de una «sobredosis de respuesta de inmovilización». El cerebro reptil tiene un sumo control sobre la vida y la muerte. Si recibe mensajes repetidos de que el animal está muerto, tal vez lo cumpla. Sin embargo, en la mayoría de los casos el cerebro reptil no registra constantemente que el animal está muerto y, por consiguiente, no se producen consecuencias graves. El animal permanece en el estado de inmovilización durante un periodo de tiempo y después sale de él mediante una descarga espasmódica. El incidente ha llegado a su fin.

Debido a que nuestro cerebro está muy desarrollado, este proceso de salida del estado de inmovilización resulta más complejo para los seres humanos. El miedo a experimentar terror, furia y violencia contra uno mismo o contra otros o a sentirse abrumado por la energía liberada en el proceso de movilización mantiene la respuesta de inmovilización en su sitio. Estos no son los únicos componentes que impiden la consumación de la respuesta de congelación. 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. Los animales carecen de esta conciencia prohibitiva; para ellos, la vida y la muerte forman parte de un sistema, se trata de una cuestión puramente biológica. Los seres humanos comprendemos el sentido de la muerte y le tenemos miedo. Evitamos la muerte

incluso en sueños. ¿Has soñado alguna vez que te caías y te has despertado justo antes de estrellarte contra el suelo (o el agua, etc.)? ¿Has soñado que alguien (o algo) te perseguía con el propósito de hacerte daño, y te has despertado una décima de segundo antes del golpe mortal (puñalada, disparo, etc.)? El hecho de que la respuesta de inmovilización se parezca a la muerte es otra razón por la que al ser humano le resulta imposible permanecer con el sentido de la percepción de la misma durante el tiempo necesario para que el proceso finalice naturalmente. Los seres humanos la temen y evitan consumirla. Y, como la mayoría tenemos una baja tolerancia tanto para entrar como para salir de la inmovilización, los síntomas del trauma se acumulan, se mantienen y se hacen más complejos.

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. Lamentablemente, estas no son experiencias que sucumban al planteamiento de «aprieta los dientes y aguanta». El organismo, en lo referente al peligro, parte de las indicaciones de la experiencia interna con la misma facilidad con que lo hace de las externas. Cuando la respuesta de congelación evoluciona hacia el terror, la furia o la experiencia de la muerte, respondemos emocionalmente, tal como lo hicimos cuando sucedió el incidente. Para salir de la inmovilización, debemos experimentarla de un modo gradual y sentirnos hasta cierto punto seguros a través del sentido de la percepción. Recuerda que, aunque pueda parecer interminablemente largo, el tiempo para salir de la inmovilización es relativamente corto.

Es un efecto acumulativo

Los síntomas postraumáticos no se desarrollan de la noche a la mañana. Se tarda meses para que la reacción de congelación se vuelva sintomática y crónica. Si sabemos qué hacer, tenemos suficiente tiempo para resolver los aspectos fisiológicamente inacabados de nuestra reacción frente a un suceso abrumador antes de que

se atrincheren en forma de síntomas. La mayoría de nosotros o bien no sabemos qué hacer o quizá ni nos damos cuenta de que hay que hacer algo. Mucha gente se distancia de los incidentes perturbadores arrastrando consigo una enorme y desagradable carga de trauma no resuelto.

A nivel fisiológico, cada experiencia sucesiva de inmovilización es idéntica a la experiencia original, pero con una diferencia importante. 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. La nueva energía precisa la creación de nuevos síntomas. La respuesta de inmovilización no sólo se hace crónica, sino que se intensifica. A medida que la energía congelada se acumula, también lo hacen los síntomas que intentan contenerla desesperadamente.

Cómo la biología se convierte en patología

Si amplias zonas de nuestro neocórtex quedaran destruidas, de forma quirúrgica o accidental, todavía seríamos capaces de funcionar. Sin embargo, un pequeño «corte» en el cerebro reptil o en cualquiera de sus estructuras asociadas, provocaría un comportamiento animal o humano profundamente alterado. Este desequilibrio extremo se reflejaría en las pautas del sueño, la actividad, la agresión, la alimentación y el comportamiento sexual. Los experimentos de laboratorio demuestran que algunos animales se quedan totalmente inmóviles o, por el contrario, se vuelven excesivamente hiperactivos. Pueden llegar a comer en exceso, o nada en absoluto, hasta el punto de morir, o no beber agua voluntariamente. Tal vez se obsesionen tanto con el sexo que sean incapaces de atender a sus otras necesidades o, al contrario, tan desinteresados por el sexo que no se aparearán ni reproducirán. Los cambios que tienen lugar resultan tan inadecuados que el animal es incapaz de sobrevivir bajo condiciones normales. Este tipo de adaptación inadecuada también puede producirse al estimular eléctricamente zonas primarias del cerebro. Y también puede producirse (aunque no necesariamente al mismo nivel) por el estrés postraumático.

En cuanto al trauma, la patología puede ser considerada como un uso mal adaptado de cualquier actividad (fisiológica, de comportamiento, emocional o mental) diseñada para ayudar al sistema nervioso a regular la energía activada. La patología (es decir, los síntomas) se convierte de algún modo en la válvula de seguridad del organismo. Esta válvula deja salir únicamente la presión suficiente para que el sistema continúe funcionando. Además de la función de supervivencia y del efecto analgésico, la respuesta de inmovilización también juega un papel disyuntivo clave en el circuito del sistema nervioso. Sin ella, posiblemente el ser humano fuese incapaz de soportar la intensa activación que sobreviene al enfrentarse a una situación grave e inexorable, sin exponerse a una sobrecarga de energía. Así, incluso los síntomas que se desarrollan a partir de la respuesta de congelación pueden ser contemplados con apreciación y hasta gratitud si consideramos lo que podría pasar si el sistema no tuviese esta válvula de seguridad. En un estado patológico, el organismo recurrirá al sentido de la percepción corporal, para experimentar cualquier pensamiento, sentimiento o comportamiento que le ayudará en su esfuerzo de contener la energía acumulada y movilizarla para la supervivencia. Las funciones (tales como la alimentación, el sueño, el sexo y otras actividades generales) reguladas por el cerebro reptil proporcionan un amplio y fértil medio en el que los síntomas pueden echar raíces. La anorexia, el insomnio, la promiscuidad y la hiperactividad maniaca, son sólo unos pocos síntomas que se producen cuando las funciones naturales del organismo están mal adaptadas.

9

Cómo la patología se convierte en biología: la descongelación

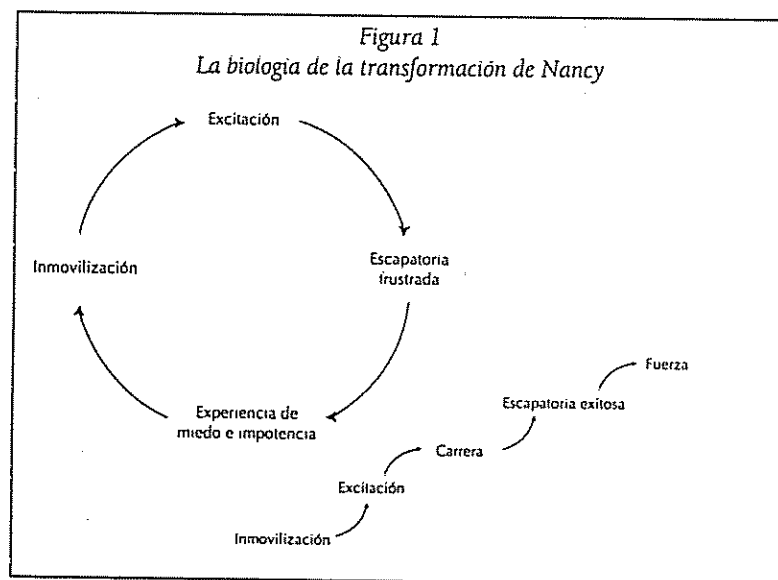
...la energía es un deleite puro.

WILLIAM BLAKE

La energía volcánica del trauma de la que se hablaba en el capítulo 8 queda contenida por la unión del miedo y de la inmovilización. La clave para salir del trauma reside en separar la inmovilización (que normalmente tiene una duración limitada) del miedo que va asociado a ella. Cuando un animal asustado sale de la inmovilización, lo hace con una intensa disposición a contraatacar o a iniciar una escapatoria desesperada. Para favorecer la supervivencia, toda la energía que se utilizaba en esa lucha o escapatoria desesperada (antes de producirse el colapso o la congelación) emerge de nuevo, de un modo explosivo, al salir el animal de la inmovilización. 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, reactiva el estado de inmovilidad, y lo expande, a menudo indefinidamente en forma de miedo paralizador. Este es el ciclo vicioso del trauma.

La revisión de Nancy: un primer paso

Cuando intenté ayudar a Nancy a relajarse (capítulo 2), empezó a salir de su larga reacción de inmovilización. La excitación y las emociones de ira y de terror que había contenido durante gran parte de su vida se abrieron paso de un modo dramático. Al responder a la imagen interna del tigre que la atacaba, Nancy fue capaz (décadas más tarde) de desactivar su energía congelada mediante la consumación de una respuesta de escapatoria activa. Al correr para escapar del tigre imaginario, Nancy pudo movilizar una respuesta intensa y biológicamente apropiada que le permitió —en el presente—, descargar la intensa excitación que se había desencadenado cuando su inmovilización empezó a liberarse. Al sustituir la impotencia (en ese estado de intensa excitación) por una respuesta activa, Nancy siguió una opción fisiológica. Su organismo aprendió casi instantáneamente que no necesitaba inmovilizarse. El núcleo de la reacción traumática es, finalmente, fisiológico y es en ese aspecto en el que se inicia la curación.



Todo es energía

Las fuerzas en las que se fundamentan la respuesta de inmovilización y las emociones traumáticas de terror, ira e impotencia son, en el fondo, energías biológicas. La manera de acceder a esta energía, y cómo la integramos, es lo que determina si continuaremos congelados y abrumados o si lo superaremos y nos descongelaremos. Tenemos muchas cosas a nuestro favor. Con un apoyo y una guía adecuados seremos capaces de conquistar nuestro miedo. Utilizando plenamente nuestras muy desarrolladas capacidades de pensamiento y percepción, podemos salir de la reacción traumática de un modo consciente. Sin embargo, es necesario que este proceso sea gradual y no brusco. Cuando trabajamos con las intensamente catárticas y volátiles expresiones de ira, terror e impotencia es mejor avanzar a pequeños pasos.

Independientemente del tiempo que haya estado contenido, el impulso para poner fin al estado de congelación permanece activo. Cuando aprendemos a aprovecharlo, la fuerza de este impulso se convierte en nuestra mejor aliada para trabajar con los síntomas del trauma. Se trata de un impulso persistente. Aunque no hagamos las cosas a la perfección, siempre estará ahí para ofrecernos una nueva oportunidad.

La notable «cura» de Nancy se produjo como consecuencia de la habilidad de escoger el momento crítico para escapar del tigre, en el momento cumbre de la excitación de su miedo. Fue como si a Nancy sólo se le presentase una oportunidad para escapar y curarse o sucumbir a una vorágine de abrumadora impotencia y ansiedad. En los años que siguieron a esta sesión con Nancy, empecé a juntar las piezas necesarias del puzzle para la curación del trauma. Descubrí que la clave para el trabajo con las poderosas energías ligadas a los síntomas del trauma reside en la habilidad de trabajar de manera delicada y gradual.

Marius: el siguiente paso

La descripción de la odisea de este hombre joven ilustra un refina-

miento de las estrategias para curar el trauma. Marius es un joven esquimal de unos veintitantos años, delgado, inteligente, tímido y con un aspecto juvenil. Nació y fue educado en un remoto pueblo de Groenlandia. Cuando le pregunté si podía explicar su caso en un libro, tras asegurarle que cambiaría su nombre y su identidad, abrió mucho los ojos. «No, por favor... Sería un honor —me dijo—, pero ¿sería tan amable de utilizar mi nombre verdadero? De este modo, si mi familia y mis amigos del pueblo leen su libro, sabrán que está hablando de mí.» Así que esta es la historia de Marius Inuusuttoq Kristensen.

Como participante en una clase de entrenamiento en Copenhague, Dinamarca, Marius comentó su tendencia a la ansiedad y al pánico, en particular cuando está con un hombre al que admira y de quien quiere recibir aprobación. Esta ansiedad es «sintomatizada» en su cuerpo como una sensación de debilidad en las piernas y un dolor agudo en un lado de la pierna derecha que, a menudo, está acompañado de náuseas. Mientras pasa por esta experiencia, su cabeza y su cara están muy calientes y empieza a sudar y a ruborizarse. Al hablar sobre estos sentimientos, inicia la narración de la siguiente historia sobre un incidente que le sucedió cuando tenía ocho años.

Cuando regresaba solo a casa, tras un paseo por las montañas, fue atacado por tres perros salvajes que le mordieron salvajemente en la pierna derecha. Recuerda cómo sintió el mordisco, cómo se despertó en brazos de un vecino y también la imagen de su padre cuando fue a abrir la puerta y se enfadó con él. Se siente disgustado, enfadado y herido por el rechazo de su padre. Se acuerda, en particular, de que su pantalón nuevo estaba desgarrado y cubierto de sangre. Al describir esto último, está visiblemente afligido. Le pido que me hable un poco más de su pantalón. Fue una sorpresa que le había preparado su madre precisamente la mañana del accidente; lo había hecho ella, especialmente para él, con una piel de oso polar. Su experiencia cambia de un modo espectacular y ahora expresa un placer y un orgullo transparente. Está animado y detiene los brazos delante frente a él, como si estuviese sintiendo la piel suave y el calor que le proporcionaban su pantalón nuevo:

—Estos son los pantalones que llevaban los hombres de mi pueblo, los cazadores.

Su excitación aumenta y describe muy detalladamente cómo los veía.

Imagina que palpa los pantalones con sus manos.

—Marius —le pregunto—, ¿puedes sentir ahora las piernas dentro del pantalón?

—Sí, puedo, parecen muy fuertes, como las de los hombres cuando van a cazar.

A medida que se despliegan las imágenes y las sensaciones corporales, ve una extensión de rocas. Le pido que sienta su pantalón y que después mire hacia las rocas.

—Mis piernas quieren saltar; parecen muy ligeras, no están encogidas como me suele ocurrir; son como muelles, ligeras y fuertes.

Explica que ve la imagen de un palo largo que está en el suelo, junto a una roca, y lo coge.

—¿Qué es? —le pregunto.

—Una lanza —continúa—. Estoy persiguiendo a un enorme oso polar. Estoy con los demás hombres, pero seré yo quien lo mate.

(A medida que se imagina saltando de una roca a otra mientras sigue el rastro, es posible percibir una serie de pequeños movimientos en los músculos del muslo, de la pelvis y del tronco.)

—Ahora lo veo. Me detengo y le apunto con la lanza.

—Sí —le digo—, siéntelo en todo tu cuerpo. Siente los pies en las rocas, la fuerza en las piernas y la tensión en la espalda y los brazos, siente todo ese poder.

(Este juego de «ensoñación» le ayuda a estimular sus comportamientos instintivos y agresivos que habían sido frustrados cuando se sintió abalado por los perros que le mordieron. Le ayuda a prepararse con respuestas predatorias que, en su momento, se convertirán en recursos para neutralizar el colapso de inmovilización-congelación que tuvo lugar cuando fue atacado por los perros.)

—Veo como vuela la lanza —dice.

De nuevo, es posible advertir pequeños reajustes de postura en el cuerpo de Marius, los brazos y las piernas le tiemblan ligeramen-

te. Le animo a sentir estas sensaciones. Me comunica que siente una oleada de excitación y placer.

—Le di. ¡Le he dado con la lanza!

—¿Qué hacen los hombres ahora? —le pregunto. (Con la esperanza de evocar otra vez sus impulsos predatorios.)

—Le abren el vientre, le sacan las entrañas y le arrancan la piel... para... hacer pantalones y abrigos. Después llevarán la carne hasta el pueblo.

—Siente tu pantalón, Marius, pon las manos en las piernas.

Continuo ayudándole para que cree un recurso a partir de las sensaciones en sus piernas. Después, podrá contar con estos recursos para aumentar gradualmente la posibilidad de escapatoria. (Recuerda que, en el caso de Nancy, esto se limitó a una o ninguna.)

Unas lágrimas aparecen en sus ojos.

—¿Puedes hacerlo? —le pregunto.

—No lo sé... tengo miedo.

—Siente las piernas, siente los pantalones.

Empieza a gritar en el idioma esquimal y su voz adquiere un tono más agudo:

—Sí, le abro el vientre, hay mucha sangre... le saco las entrañas. Ahora le corto la piel, se la arranco, veo un brillo resplandeciente. Es una piel preciosa, gruesa y suave. Será muy caliente.

El cuerpo de Marius vuelve a agitarse, estremecido por la excitación, la fuerza y la conquista. La activación/excitación es notablemente intensa y resulta visible por todo su cuerpo. Se está acercando a un nivel parecido al que experimentó cuando fue atacado por los perros.

—¿Cómo te sientes, Marius?

—Tengo un poco de miedo... no sé si anteriormente había experimentado esta emoción tan fuerte... creo que estoy bien... de verdad, más que otra cosa me siento muy poderoso y lleno de energía, creo que puedo confiar en esto... no sé... es fuerte.

—Siente las piernas, siente los pies, toca tu pantalón con las manos.

—Sí, ahora estoy más tranquilo, no es algo tan apremiante... se parece más a una fuerza.

—De acuerdo, sí, muy bien. Ahora empieza a caminar, regresa al pueblo. (Estoy conduciendo al hombre reforzado con recursos hacia el momento traumático.)

Pasan unos cuantos minutos, y entonces, el tronco de Marius se dobla y se queda quieto. Los latidos de su corazón se aceleran y su cara enrojece.

—Veo unos perros... vienen hacia mí.

—Siente tus piernas, Marius, toca el pantalón —le digo bruscamente—. Siente tus piernas y mira. ¿Qué está ocurriendo?

—Me vuelvo, doy la vuelta. Veo los perros. Veo un poste, un poste de electricidad. Me dirijo hacia él. No sabía que recordaba esto —Marius palidece—. Empiezo a sentirme débil.

—Siente el pantalón, Marius. Date la vuelta y mira al perro.

Este fue el momento crítico. Le pasé a Marius un rollo de toallitas de papel. Si se congelaba ahora, podría volver a traumatizarse de nuevo. Cogió el rollo y lo estrujó mientras el resto del grupo, incluso yo mismo, observamos absolutamente asombrados la fuerza con la que lo retorció y casi lo partió en dos.

—Ahora el otro, míralo directamente... mira directamente a sus ojos.

Esta vez deja escapar unos gritos de ira y de triunfo. Le permito que asimile sus sensaciones corporales durante unos minutos y que integre su intensidad. Entonces, le vuelvo a pedir que mire.

—¿Qué ves?

—Los veo... están todos ensangrentados y muertos. (Su éxito al matar y destripar al oso polar imaginario le ha preparado para esto.)

Su cabeza y sus ojos empiezan a girarse lentamente hacia la derecha.

—¿Qué ves?

—Veo el poste... tiene unos tornillos.

—Muy bien, siente las piernas, siente el pantalón.

Estoy a punto de decirle que corra para completar la respuesta de carrera y escapatoria. Pero antes de que me dé tiempo a hacerlo exclama:

—Estoy corriendo... siento mis piernas, son tan fuertes como muelles.

Ahora es posible percibir, a través de su pantalón, movimientos ondulantes que hacen temblar y vibrar todo su cuerpo.

—Estoy trepando... subiendo... los veo abajo... están muertos y yo estoy a salvo.

Empieza a sollozar suavemente y esperamos unos minutos.

—¿Qué experimentas ahora?

—Siento como si unos grandes brazos me estuviesen transportando; el hombre me lleva en sus brazos, sus manos rodean las mias. Me lleva en sus brazos. Me siento seguro.

Marius describe una serie de imágenes de unas vallas y unas casas en el pueblo. (Solloza suavemente.)

—Está llamando a la puerta de la casa de mi familia. Se abre la puerta... mi padre... está muy disgustado, corre para coger una toalla... mi pierna sangra abundantemente... mis pantalones están desgarrados... está muy disgustado... no está furioso conmigo, está muy preocupado. Duele, el jabón me hace daño —ahora Marius deja escapar unos sollozos completos— Me duele. Pero lloro porque no está enfadado conmigo... Veo que estaba disgustado y asustado. Siento una vibración y un estremecimiento por todas partes, algo apacible y caluroso. Me quiere.

Marius continúa temblando ligeramente, su cuerpo se perla de sudor y le pregunto:

—¿Qué siente tu cuerpo ahora que tu padre te quiere? —se produce un silencio.

—Siento calor, siento un gran calor y me siento tranquilo. Ya no necesito llorar, estoy bien: él estaba asustado. No es que no me quisiera.

Renegociación

Inicialmente, la única imagen o recuerdo del incidente que Marius tenía era la del pantalón lleno de sangre, su carne desgarrada y el rechazo de su padre. Sin embargo, aquí también estaba la semilla de un núcleo emergente de curación, el pantalón de piel. El pantalón se convirtió en el hilo de conexión que permitió la exitosa «renegociación» del incidente traumático.

La imagen del pantalón desgarrado y ensangrentado excitaba a Marius, y su felicidad también se veía aumentada al imaginar el regalo del pantalón de piel. Se sintió jubiloso cuando recibió este primer símbolo de hombría. El paseo por las montañas era una iniciación, un rito de transición. Los pantalones eran un objeto de poder en este «deambular». Al querer «saltar de alegría» al principio de la sesión, Marius activó los recursos en forma de modelos motores que resultaban esenciales para descongelar, en su momento, la respuesta de congelación.

La renegociación exitosa del trauma se produce cuando los recursos de adaptación de la persona se incrementan de una forma simultánea a la excitación. Al pasar de la periferia de la experiencia al «centro de conmoción» de la inmovilización, sus modelos congelados y no resueltos fueron neutralizados, a medida que la activación aumentaba, por otros modelos flexibles y resolubles.

Cuando animé a Marius a seguir de un modo gradual la primera experiencia positiva de su pantalón hacia el traumático y congelante «centro de la conmoción», una experiencia alegre se unió a su experiencia anterior de derrota y rechazo. Esto le brindó nuevos recursos: agresión natural y competencia. Armado con esta recién descubierta confianza, cuando Marius vio la imagen de las rocas, sus recursos empezaron a formar una constelación. Al saltar de una roca a otra y al encontrar y recoger el palo, el proceso creativo de Marius desarrolló estos recursos a fin de impulsar los subsiguientes movimientos para enfrentarse al amenazante desafío. Ahora que él, como los cazadores, era el agresor, rastreo al oso a la vez que rastreaba sus respuestas corporales. Marius consiguió estos recursos mediante las imágenes y las sensaciones de habilidad de sus piernas y la conexión con los hombres de su pueblo. Con esta sensación de poder, avista a su peligrosa presa y la mata. Finalmente, cerca del éxtasis, le quita las entrañas al oso imaginario. Es de suma importancia comprender que, dada la presencia del sentido de la percepción corporal, aunque esta experiencia fuese imaginaria, para Marius fue, en todos los sentidos, tan real como la original, es decir, mental, fisiológica y espiritualmente.

Pero la verdadera prueba está en la siguiente secuencia de incidentes. Sintiendo capaz y triunfante, emprende el regreso hacia

el pueblo. Su conciencia se ha dilatado. Por vez primera, ve y describe la carretera y los perros. Previamente, no disponía de estas imágenes; estaban constreñidas por una forma de amnesia. Advier-te que orienta sus movimientos para alejarse de los perros que le atacan y que se dirige hacia el poste de electricidad. Tras experimentar la fuerza en sus piernas, Marius ya no es un prisionero de la respuesta de inmovilización. Ahora tiene una oportunidad. La energía extática que había sentido tras la caza del oso se transforma ahora en capacidad para correr. Esto es sólo el principio; ¡es capaz de correr, pero todavía no puede escapar! Le pido que dé la vuelta y que mire a sus agresores para que no caiga de nuevo en la inmovilización. Esta vez contraataca, al principio con ira, y después, con la sensación de triunfo que había experimentado en la secuencia previa en la que había matado y destripado al oso. El plan había triunfado. Ahora, Marius se sentía victorioso y dejó de ser una víctima de la derrota.

Sin embargo, la renegociación todavía es incompleta. En la próxima secuencia, Marius se dirige hacia el poste y se prepara para correr. Había iniciado esta acción años atrás, pero hasta este momento no ha sido capaz de llevarla a cabo. Con sus nuevos recursos, completa la escapatoria mediante la huida. Quizás esto no tenga sentido desde el punto de vista del tiempo lineal, porque ya ha matado a sus atacantes. Sin embargo, para sus instintos, la secuencia es totalmente lógica. Ahora ha completado la respuesta de inmovilización que había estado congelada en el tiempo desde que tenía ocho años. Un año más tarde, regresé a Dinamarca y supe que Marius ya no sufría el tipo de ansiedad que habíamos tratado. Su renegociación había resultado en unos cambios perdurables.

Experiencia somática®: La renegociación gradual

En la «mítica» y gradual renegociación del trauma infantil de Marius se da una serie de elementos. Más de un millar de sesiones me han enseñado que la experiencia de Marius fue miticamente rica no porque él sea un aborigen, sino porque es una verdad universal que la renegociación del trauma es un viaje inherentemente

mitico, poético y heroico. Es un viaje que nos pertenece a todos porque somos animales humanos: incluso a aquellos de nosotros que no hemos puesto el pie fuera de una ciudad. El proceso de resolver el trauma puede llevarnos más allá de nuestros límites sociales y culturales, hacia un sentimiento mayor de universalidad. Al contrario de lo que sucedió con la repentina huida de Nancy del tigre imaginario, la renegociación de Marius sucedió de un modo más gradual.

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 como pelar con lentitud las distintas capas de una cebolla, y revelar cuidadosamente la parte central traumatizada. Explicar de forma técnica el desarrollo de estos principios va más allá del propósito de este libro.

Es importante comprender que curar el trauma cuesta tiempo. En el camino hacia la curación, tanto pueden producirse momentos dramáticos e intensos como intervalos de pausas y, a menudo, otros mundanos. Aunque la curación de Marius estuvo llena de mito y de drama, la clave para resolver su trauma residía en reconocer y recuperar su herencia de ser humano competente y con recursos.

El viaje de curación de Marius es, ciertamente, una inspiración para todos nosotros. Es necesario que recordemos que el germen de su curación residía en la descarga fisiológica de la enorme cantidad de energía que se había visto confinada en su inmovilización. Con Marius, fuimos capaces de descubrir un modo de acceder y utilizar la energía comprimida con pasos graduales.

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. Quizá distintas partes de este proceso tengan lugar en un incidente condensado, como sucedió con la única sesión de Marius. Otros son más largos y ocurren gradualmente con el tiempo.

Los elementos de la renegociación

En la reconstrucción de la historia de Marius es posible identificar los elementos esenciales para la curación de los efectos del trauma. Cuando Manus empezó a explicar su historia por primera vez, su atención se fijó en su pantalón ensangrentado y desgarrado y en el rechazo de su padre. En aquel momento, esta única imagen fija contenía el significado de todo el incidente. La condensación de un incidente completo en una única imagen es una característica del trauma. Tras este incidente, Marius se sintió derrotado, profundamente herido y rechazado. Durante la sesión, cuando siente las emociones que van unidas a la imagen del pantalón desgarrado y ensangrentado, sin intentar analizarlas o controlarlas, empieza a experimentar un cambio en esos sentimientos. En lugar de representar la derrota, el dolor y el rechazo, su pantalón de piel se convierten en un catalizador que será la base que inspirará unos sentimientos opuestos. En la imagen del regalo que le ofrece su madre, se encuentra el sentimiento de querer saltar de alegría.

Marius, a través del contacto con su sentido de la percepción, fue capaz de descubrir una joya en bruto en medio de su dolor y su herida. En lugar de sumergirse en el dolor, cogió esa joya y empezó a completar, como adulto, su «deambular» hacia la hombría y la individuación. Cuando recibe alegremente el regalo de los pantalones, es capaz de empezar a establecer una diferencia entre la excitación y la ansiedad. Al separar la excitación y la alegría de vivir del miedo, da otro paso en el despertar del tigre.

En la siguiente secuencia, Marius es capaz de ampliar y profundizar esta excitación. Al palpar el pantalón con sus manos y sentir sus piernas en el interior de él, Marius empieza a crear un profundo recurso a través del sentido de la percepción corporal. Es la conexión con nuestra percepción corporal la que nos guía en nuestro camino individual hacia la transformación del trauma.

Cuando nos sentimos enamorados, nuestros pies no tocan el suelo; cuando estamos traumatizados, es como si hubiera desaparecido la tierra bajo nuestros pies. Cuando, al identificarse con los cazadores del pueblo, restableció la conexión con sus piernas, Manus se apoyó en su propio cuerpo y en su mundo social. Recu-

perar nuestro terreno representa un paso importante en la curación del trauma.

Al ver que andaba por las montañas y saltaba de una roca a otra, Marius desarrolló el sentido de percepción de la fuerza y la elasticidad. La elasticidad es, literalmente, la flexibilidad de nuestras piernas. También es, metafóricamente, la flexibilidad que nos ayuda a reaccionar frente al trauma y a salir de él.

Después, cuando Marius persigue al oso imaginario y se prepara para darle muerte, moviliza la agresividad que perdió cuando se sintió abrumado de niño. La recuperación de la agresividad es otra característica clave para curar los efectos del trauma. Al recuperarla, Manus se ve capacitado para dar los últimos pasos y resolver su trauma. Con esta recién descubierta agresividad, Manus transforma la compleja emoción de la ansiedad en una alegría y una superioridad triunfal. Cuando alanza imaginariamente al oso, lleva a cabo la respuesta activa que asegurará su victoria; ya no es el niño derrotado. Al ser capaz de imponer paso a paso una respuesta activa y agresiva a otra de impotencia y congelación, Manus pudo renegociar su trauma.

En este punto de su renegociación, vemos el establecimiento de una respuesta activa de huida (correr) unida a una respuesta agresiva de contraataque. Al experimentarse a sí mismo escalando el poste y mirando alrededor, Marius finaliza la renegociación mediante la consumación de su respuesta de orientación. Este acto le permite establecer la separación entre el miedo adicional y la excitación de estar plenamente vivo. La renegociación ayuda a restaurar los recursos que se vieron disminuidos como resultado 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 arrigarla. La fuerza flexible es lo opuesto a la impoten-

cia. El árbol se hace fuerte y flexible gracias a su sistema de raíces. Estas raíces se alimentan del suelo y crecen fuertes. Las raíces permiten que el árbol sea flexible a fin de que pueda ceder bajo los vientos del cambio sin desarraigarse. La flexibilidad es la facilidad para enraizarse y «desarraigarse» de una manera rítmica. Esta elasticidad representa un arraigo dinámico. 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 superación del trauma. La capacitación la brinda la aceptación de la auto-ridad 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.

II

Los síntomas del trauma

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. Imaginate que estás de pie al borde de un profundo acantilado. Mira hacia abajo y observa las rocas escarpadas. Ahora, advierte lo que tu cuerpo experimenta. En esta situación, la mayoría de la gente sentiría algún tipo de excitación. Muchos de nosotros experimentaremos una corriente de energía que puede sentirse como un acceso de calor o un incremento de los latidos del corazón. Quizá notes que la garganta o los músculos del esfínter anal se tensan. Otros pueden sentirse alborozados por la proximidad del peligro y considerarlo un desafío.

La mayor parte de nosotros disfrutamos de la «embriaguez natural» que nos brinda la excitación salvaje. Muchos buscamos experiencias «cercanas a la muerte» como el *puenting*, el ala delta y el parapente por el sentimiento de euforia que acompaña a los estados de excitación extremos. He trabajado y hablado con numerosos veteranos de guerra que lamentan el hecho de no haberse sentido plenamente vivos desde que estuvieron en el «frente de batalla». Los seres humanos anhelan verse estimulados por la vida; necesitamos la excitación que nos aporta la energía para hacer frente y superar estos desafíos. 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.

Las personas traumatizadas desconfían profundamente del ciclo de excitación, y por lo general, tiene buenas razones para hacerlo. Esto sucede porque la víctima de un trauma ha asociado la excitación a la abrumadora experiencia de sentirse inmovilizada por el miedo. Debido a este miedo, la persona traumatizada soslayará o evitará la finalización del ciclo de excitación y permanecerá estancada en un ciclo de miedo. La clave para las víctimas del trauma reside en volver a familiarizarse con una sencilla ley natural. Todo lo que sube tiene que bajar. Cuando confiamos en el ciclo de la excitación y seamos capaces de fluir con él, empezará la curación del trauma.

Seguidamente veremos algunas de las señales más comunes de la excitación:

- física: aumento de los latidos del corazón, dificultad al respirar (respiración rápida, superficial, jadeo, etc.), sudores fríos, tensión muscular;
- mental: aumento de los pensamientos, mente inquieta, preocupación.

Si nos permitimos reconocer estos pensamientos y sensaciones a través del sentido de la percepción, y dejamos que fluyan naturalmente, alcanzarán su punto máximo y a continuación empezarán a disminuir y a resolverse. Cuando este proceso tenga lugar, quizás experimentemos temblores, estremecimientos, vibraciones, oleadas de calor, respiración profunda, una palpitación cardíaca más lenta, sudoración calurosa, relajación de la musculatura y una sensación general de alivio, bienestar y seguridad.

El trauma es el trauma, independientemente de su causa

El trauma ocurre cuando un incidente produce un impacto no resuelto en un organismo. La resolución se consigue mediante el trabajo sobre este impacto no resuelto a través del sentido de la percepción. Revivir el incidente tal vez parezca importante, pero con demasiada frecuencia no lo es. 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.

El siguiente ejercicio te ayudará a comprender por qué la respuesta del organismo frente a un incidente amenazador es más importante que el mismo incidente. El ejercicio no trata con el mismo trauma, sino con la respuesta fisiológica que inicia el potencial del trauma. Este ejercicio también te ayudará a clarificar cómo se siente un trauma (lo que es similar de una persona a otra) y te explicará cómo identificarlo.

Ejercicio

Si te sientes abrumado o profundamente incómodo durante cualquier parte del ejercicio, déjalo, por favor. Este ejercicio puede activar demasiado a algunas personas. Si éste es tu caso, te sugiero que busques la ayuda de un profesional especializado.

Para este ejercicio necesitarás un lápiz, papel y un reloj con segundero o uno digital. (Si no dispones de tal artificio, puedes hacer el ejercicio sin él.) Con el lápiz en la mano y un reloj colocado en algún lugar donde puedas verlo, encuentra una postura cómoda y ponte en contacto con tu sentido de la percepción. Siéntete en armonía con los brazos y las piernas y percibe la sensación de tu cuerpo, sostenido por el asiento que hayas escogido; ahora, suma a tu conciencia cualquier otra sensación que esté presente: la sensación de tu ropa en contacto con la piel, el peso del libro en tu regazo, etc. Necesitarás esta conciencia para llevar a cabo el ejercicio.

Una vez hayas tomado conciencia de cómo se siente tu cuerpo, a nivel de las sensaciones, continúa cuando te sientas cómodo.

Avanza paso a paso durante todo el ejercicio. Para obtener mejores resultados, haz todo el ejercicio de una vez. Léelo antes de llevarlo a cabo. A medida que lo leas y lo experimentes, conéctate con las sensaciones y los pensamientos a través del sentido de la percepción.

Primera parte: siéntate cómodamente e imagina que estás en un avión, volando a través del país a 9.000 metros de altura. Ha habido alguna turbulencia, pero nada fuera de lo normal. Mantén tu conciencia tan alerta como te sea posible y sintoniza con tu sentido de la percepción. Imagínate que, de repente, escuchas una fuerte explosión —BOOOM—, a la que sigue un silencio total. Los motores del avión se han parado. ¿Cómo responde tu cuerpo?

Advierte la respuesta en la respiración

En los latidos del corazón

La temperatura en las distintas partes de tu cuerpo

En las vibraciones y estremecimientos involuntarios y la intensidad de los movimientos

En tu postura corporal

En los ojos

En el cuello

En la visión y el oído

En los músculos

En el abdomen

En las piernas

Describe brevemente tus respuestas para cada ítem.

Toma nota del tiempo actual en minutos y segundos.

Respira profundamente y relájate. Deja que tu cuerpo vuelva al nivel de comodidad que experimentaste antes de empezar el ejercicio. Concéntrate en el sentido de la percepción de esa comodidad, y en qué momento sientes que ya estás listo para avanzar hacia la siguiente parte del ejercicio. Toma nota del tiempo en minutos y segundos.

Segunda parte: visualízate sentado en las escaleras de la casa de unos amigos mientras esperas que lleguen. Es un día cálido y el cielo está despejado. No tienes prisa, de modo que te sientes cómodo recostándote y disfrutando del día mientras esperas a tus amigos. De pronto, un hombre que habías visto andando por la calle empieza a correr directamente hacia ti, gritando y empuñando una pistola. ¿Cómo responde tu cuerpo?

Acaba el ejercicio de la misma manera que en la primera parte.

Tercera parte: imagina que estás conduciendo el coche por la autopista. No hay mucho tráfico, pero todavía te faltan veinte minutos para llegar a tu destino. Decides que es un buen momento para escuchar un poco de música. Justo cuando acabas de alcanzar la radio, un camión atraviesa a gran velocidad la valla divisoria central y se dirige directamente hacia tu coche. ¿Cómo reacciona tu cuerpo?

Acaba este ejercicio tal como hiciste con las partes anteriores.

Cuarta parte: compara las respuestas de las tres primeras partes del ejercicio. ¿Cuán parecidas son tus respuestas en cada uno de los argumentos?

¿Qué es lo que cambia?

¿Cuán fácil te resulta relajarte ahora?

Anota el tiempo que te ha costado relajarte después de cada ejercicio.

La mayoría de la gente tendrá respuestas similares en los tres sucesos. Cualquier incidente potencialmente traumático, real o imaginario, resulta en una serie de respuestas fisiológicas que varían de persona a persona sobre todo en magnitud. Esta respuesta es un fenómeno genérico en todo el reino animal. Si personalmente te resulta difícil controlar tu excitación, entonces abre los ojos y concéntrate en algún aspecto (agradable) de tu entorno. Siempre que los seres humanos o los animales carecen de los recursos para enfrentarse con éxito a un incidente peligroso, la excitación y otros cambios fisiológicos que marcan su respuesta frente al incidente son esencialmente los mismos. Dado que todos experimentamos los primeros estadios del trauma de una manera parecida, es posible aprender a reconocer esta experiencia del mismo modo que, el

ejercicio anterior, te enseñó a reconocer la respuesta inicial frente al peligro. Repito, el lugar 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. A lo largo de nuestra vida, todos los hemos experimentado como respuestas naturales. Sin embargo, cuando ocurren a la vez durante un período dilatado de tiempo son una indicación prácticamente segura de que hemos experimentado un incidente que nos ha dejado con un residuo traumático no resuelto.

Cuando aprendamos a reconocer estos cuatro componentes de la reacción traumática, estaremos en el camino de reconocer el trauma. Si, tras la experiencia, la energía defensiva movilizada para responder a un incidente traumático no se descarga o integra en unos pocos días, semanas o meses, el resto de síntomas se desarrollarán a partir de estos cuatro.

Hiperexcitación

Durante los momentos de conflicto o de estrés, la mayoría de la gente experimenta síntomas como aumento de los latidos cardíacos, cambio en la respiración, agitación, pensamientos desbocados o tal vez un ataque de ansiedad. Aunque no siempre son indicati-

vos de síntomas traumáticos, estas señales son, por lo general, debidas a algún tipo de hiperexcitación. 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.

Si reflexionas sobre el ejercicio anterior, comprobarás que como mínimo evocaba una versión moderada de la hiperexcitación. 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 movilicen contra una posible amenaza. Cuando la situación es suficientemente seria como para amenazar la misma supervivencia del organismo, la cantidad de energía es mucho más elevada que la que movilizamos para cualquier otra situación en nuestra vida. Por desgracia, incluso cuando sabemos que necesitamos descargar la energía excitada, hacerlo no siempre resulta fácil. Como muchos procesos instintivos, no es posible controlar la hiperexcitación de un modo voluntario. El ejercicio siguiente presenta una sencilla manera de confirmarlo experimentalmente:

Ejercicio

Durante las tres situaciones que experimentaste en el ejercicio anterior, ¿imaginaste o creaste las respuestas de tu cuerpo o las produjo tu cuerpo como una respuesta involuntaria a los sucesos visualizados? En otras palabras, ¿hiciste que sucedieran o sucedieron solos?

Ahora, de un modo deliberado, intenta que tu cuerpo tenga este tipo de respuestas sin visualizar ningún argumento amenazador. Utiliza un acercamiento directo y comprueba si consigues que tu cuerpo produzca respuestas similares a las que experimentaste en los tres argumentos anteriores:

- En los ojos
- En la postura
- En los músculos
- En tu nivel de excitación

Ahora prueba las tres partes de la experiencia a la vez.

Cuando comparas tu experiencia de este ejercicio con la experiencia que tuviste en el anterior, ¿hasta qué punto se parecen?, ¿en qué se distinguen?

La mayoría de las personas, cuando realizan el ejercicio anterior, pueden adoptar la misma postura física, las contracciones musculares y los movimientos que acompañan a la hiperexcitación hasta cierto punto, aunque, generalmente, no consiguen la misma coordinación y la sincronía que acompaña a la situación verdadera. La excitación interna aumentada es más fácil que se produzca si todas las partes de la respuesta física suceden a la vez en lugar de una a una. Aunque, incluso llevarlas a cabo de una a una resulta más efectivo que decir: «Sistema nervioso, hiperexcítate». La gran mayoría de la gente no podrá movilizar el mismo nivel de excitación a través de este tipo de acercamiento directo y deliberado. Simplemente no funciona. 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. Estas funciones naturales nos protegen tanto frente a la amenaza externa que inició la respuesta de excitación, como frente a la amenaza interna que se desarrolla cuando la energía activada no es utilizada para la defensa activa. Los síntomas del trauma empiezan a desarrollarse, como soluciones a corto plazo, frente al dilema de la energía no descargada. 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.

La constricción

Consulta las notas del primer ejercicio de este capítulo. ¿Cuántas de las respuestas corporales indican algún tipo de constricción, de tensión o de opresión?

Desde el punto de vista del cuerpo, la constricción es un fenó-

meno 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. Los vasos sanguíneos de la piel, las extremidades y las vísceras, se contraen para que los músculos que están tensados y preparados para iniciar una acción defensiva dispongan de un mayor riego sanguíneo.

La conciencia perceptiva del entorno también se contrae para que toda nuestra atención se dirija a la amenaza. Esta es una forma de hipervigilancia. Los excursionistas que de pronto ven a una serpiente cascabel enroscada en el sendero, frente a ellos, no oirán el murmullo del arroyo o los pájaros que pían en los árboles. No advertirán las delicadas flores silvestres o las intrincadas formas del líquen en las rocas ni tampoco se preocuparán por lo que van a comer o por si les está dando demasiado el sol. En ese momento, su atención estará totalmente centrada en la serpiente. Todos hemos oído historias de personas que son capaces de realizar extraordinarias proezas de valor y fuerza en momentos de peligro. La mujer que es capaz de levantar el coche que ha caído encima de su hijo adolescente cuando este cambia el aceite, utiliza la energía movilizada por el sistema nervioso para manejar las circunstancias y enfrentarse con éxito a una situación que, potencialmente, pone la vida en peligro. La hiperexcitación y la constricción cooperan a fin de capacitarla para conseguir un propósito que, en circunstancias normales, nunca hubiera podido llevar a cabo con éxito. Si se abrumase y permaneciese inactiva en un estado de hiperexcitación y constricción, parte de esta energía no descargada sería canalizada hacia una hiperexcitación continuada. El resto se utilizaría para mantener la constricción y una miríada 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).

Cuando la constricción no es capaz de concentrar suficiente

energía del organismo para que se defienda a si mismo, el sistema nervioso se vale de otros mecanismos tales como la congelación y la disociación a fin de contener la hiperexcitación. La constricción, la disociación y la congelación forman la batería de respuestas que el sistema nervioso utiliza para abordar la situación en la que debemos defendernos a nosotros mismos, pero no podemos.

La disociación

No me da miedo morirle. Es sólo que no quiero estar allí cuando ocurra.

WOODY ALLEN

En esta frase característica, Woody Allen expresa con agudeza una descripción bastante precisa del papel que juega la disociación: nos protege en un principio del impacto de la excitación que se intensifica. Si el incidente que hace peligrar la vida continúa, la disociación nos protegerá del dolor de la muerte. En su diario personal, el explorador David Livingstone narró gráficamente su encuentro con un león en las llanuras de África:

«Oí un grito. Alarmado, al darme media vuelta para mirar alrededor, vi al león justamente en el momento en que saltaba sobre mí. Yo estaba sobre un pequeño montículo; al saltar, me agarró por el hombro y ambos rodamos hacia el suelo juntos. Con unos terribles gruñidos, muy próximos a mi oído, me sacudió como lo haría un terrier con una rata. La conmoción me produjo un estupor similar al que parecen sentir los ratones tras la primera sacudida del gato. *Me causó una especie de languidez en la que no había ninguna sensación de dolor ni de terror, aunque era consciente de todo lo que estaba sucediendo. Era como lo descrito por los pacientes que están bajo la influencia parcial del cloroformo: ven toda la operación, pero no sienten el bisturí. Esta condición singular no fue el resultado de ningún proceso mental. Las sacudidas aniquilaron el miedo, y permitieron que no sintiera horror al mirar a la bestia.* Este estado peculiar se produce, probablemente, en todos los animales a los que un carnívoro les

quita la vida; y si es así, es una medida misericordiosa de nuestro benévolo creador para disminuir el dolor de la muerte.» (La cursiva es mía.)

La mejor manera para definir la disociación es a través de la experiencia de la misma. 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. Una variedad leve de este síntoma es responsable de lo que muchas personas experimentan cuando regresan a casa en coche después de hacer las compras en el supermercado; de repente, se dan cuenta de que ya han llegado a casa y no tienen ningún recuerdo de cómo llegaron hasta allí: lo último que recuerdan es que salían del supermercado conduciendo el coche. La disociación también opera cuando dejamos las llaves «en algún sitio» y después no podemos recordar dónde. En estas ocasiones, tal vez reconozcamos de un modo tácito la momentánea ausencia del sentido de la percepción haciendo algún comentario jocoso sobre nosotros mismos o sobre otros diciendo que se ha «quedado en blanco» o que «está en las nubes». En otras palabras, fuera de nuestro cuerpo. Estas son algunas de las formas que adopta la disociación en la vida diaria. Entra en nuestra experiencia de un modo específico cuando nos enfrentamos a una situación que amenaza nuestra vida. Imagina que conduces el coche y que estás cogiendo una curva pronunciada en una estrecha carretera de montaña. De pronto, te ves obligado a virar bruscamente para evitar una colisión frontal con un camión que se dirige hacia ti. Cuando te deslizas hacia el estrecho margen, contempla las imágenes que se suceden en cámara lenta. Después, con una tranquilidad impertérrita, repara que, en lugar de enfrentarte a tu propia muerte, estás tras la barrera, viendo a otra persona.

Del mismo modo, la mujer que está siendo violada, el soldado que se enfrenta al enemigo o la víctima de un accidente pueden experimentar una desconexión fundamental de su cuerpo. Desde un rincón del techo, un niño o una niña pueden verse a sí mismos

sufrir abusos y sentir lástima o sentir una sensación de neutralidad hacia la niña indefensa que está abajo.

La disociación es frecuentemente uno de los síntomas más clásicos y sutiles del trauma. También es uno de los más misteriosos. El mecanismo a través del cual se produce resulta más difícil de explicar que la experiencia del mismo o el papel que desempeña. 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 insoportables: como ser atacado por un león o un violador, como que un coche se eche encima o como la visión del bisturí de un cirujano. Cuando la energía hiperexcitada no se descarga, la disociación puede volverse crónica y evolucionar hacia síntomas más complejos.

Los individuos que de niños sufrieron traumas de forma repetida, a menudo adoptan la disociación como la mejor manera de estar en el mundo. Se disocian pronta y habitualmente sin ser conscientes de ello. Incluso los individuos que no se disocian de forma habitual, lo harán cuando se exciten o cuando empiecen a acceder a imágenes molestas o sensaciones traumáticas. En ambos casos, la disociación juega un papel importante para ayudar a mantener la energía no descargada de la hiperexcitación separada de la plenitud de nuestra experiencia. Al mismo tiempo, la disociación interrumpe la continuidad del sentido de la percepción y, al hacerlo, impide que las personas traumatizadas puedan trabajar con eficacia en la resolución de sus síntomas traumáticos. La cuestión no reside en eliminar la disociación, sino en ser más consciente de ella.

Ejercicio

Para hacerte una idea de cómo se percibe la disociación, siéntate cómodamente en una silla e imagina que estás tumbado en una balsa que flota en un lago. Siente cómo flotas, y después permítete flotar fuera de tu cuerpo. Flota hasta el cielo como un globo que se eleva lentamente y obsérvate sentado abajo.

¿Qué sientes?

¿Qué ocurre cuando intentas ver tu cuerpo?

Muévete entre tu cuerpo y la sensación de flotar unas cuantas veces más para tener una idea de lo que se siente con la disociación.

Mientras que a algunas personas les resultará sencillo realizar este ejercicio, a otras les parecerá muy difícil. Tal como mencionamos anteriormente, los síntomas traumáticos pueden organizarse alrededor de la constricción o de la disociación. 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 constricción. Si el ejercicio de flotar te resultó difícil, prueba el siguiente: quizá sea más fácil para ti.

Ejercicio

Siéntate cómodamente en una silla que sostenga tu cuerpo. Empieza el ejercicio pensando en un lugar en el que realmente te gustaría pasar las vacaciones: unas vacaciones largas, cómodas y gratuitas. Van a ser unas vacaciones fabulosas, de modo que asegúrate de revisar tus conocimientos de geografía para escoger cuidadosamente el mejor lugar. Ahora fantasea para contentar a tu corazón:

Diviértete...

Disfruta...

Justo antes de que estés listo para regresar, responde a esta pregunta:

¿Dónde estás?

Lo más probable es que hayas escogido tu lugar de vacaciones. Dudo mucho que me digas que estás en tu cuerpo. Y si no estás en tu cuerpo, entonces estás disociado. Felicidades.

Haz el ejercicio otra vez a fin de reforzar tu capacidad para reconocer la disociación cuando tenga lugar. Recuerda, el objeto de estos ejercicios no es evitar que ocurra la disociación. El objeto es ser capaz de reconocerla cuando acontece. 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 y

de reanudación de la asociación. Si sientes cierta resistencia a aprender cómo funciona esta conciencia dual, es posible que tu organismo te esté enviando señales de que la disociación juega un papel importante en lo referente a la organización de tus síntomas traumáticos. Si adviertes esta resistencia, respétala y procede lentamente. Recuerdate de vez en cuando que es posible tener una conciencia dual e inténtalo de nuevo.

La disociación, tal como es tratada aquí, se presenta bajo una variedad de formas; cada una de ellas presenta una desconexión común fundamental entre la persona y el cuerpo, o bien una parte del cuerpo o una parte de la experiencia. Es posible que ocurra como una división entre:

1. La conciencia y el cuerpo.
2. Una parte del cuerpo, como la cabeza o los miembros y el resto del cuerpo.
3. El yo y las emociones, pensamientos o sensaciones.
4. El yo y el recuerdo de parte o de todo el incidente.

La forma en la que tengan lugar las disociaciones influirá en el modo en el que se desarrollarán los síntomas más complejos. Además, parece existir evidencia de que la utilización de la disociación como una respuesta frente al trauma depende no sólo de la genética, sino también de la estructura de la personalidad.

El distanciamiento y la falta de memoria son los síntomas más obvios que se desarrollan a partir de la disociación. Sin embargo, también existen otros que resultan más difíciles de reconocer como síntomas originados por ella. Entre estos síntomas se encuentran los siguientes:

- *La negación* es probablemente una forma de disociación energéticamente más leve. La desconexión se sitúa entre la persona y el recuerdo o los sentimientos sobre un incidente en particular (o serie de incidentes). Tal vez neguemos que el incidente sucedió o quizás actuemos como si no hubiese tenido importancia. Por ejemplo, cuando un ser querido se muere, o cuando somos heridos o violados, quizás actuemos

como si nada hubiera pasado porque las emociones que acompañan al reconocimiento verdadero de la situación resultan demasiado dolorosas. Entonces, tal vez de repente, nos sentimos consumidos por una intensa emoción. 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 en 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 «pétreo» en que el incidente nunca sucedió.

- *Las indisposiciones físicas* a menudo son la consecuencia de una disociación parcial o dividida en compartimentos, en la que una parte del cuerpo está desconectada de las demás. Una desconexión entre la cabeza y el resto del cuerpo puede producir dolores de cabeza. La tensión premenstrual podría ser el resultado de una desconexión entre los órganos de la región pélvica y el resto del cuerpo. 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. Aquellos que hayan leído *Watership Down* tal vez recordarán el modo en que los conejos se quedaban paralizados cuando veían las luces de los coches que se les acercaban en la oscuridad. Esta es la respuesta de congelación.

A diferencia del automóvil, en el que el freno y el acelerador están diseñados para funcionar en momentos diferentes, con una reacción traumática, ambos, freno y acelerador, operan a la vez.

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. Al mismo tiempo, el sistema nervioso reconoce que la cantidad de energía acumulada en el sistema es demasiada para que el organismo pueda manejarla, y aplica el freno con tal brusquedad que todo el organismo se detiene en el acto. Con el organismo totalmente inmovilizado, la enorme energía acumulada en el sistema nervioso queda contenida.

La impotencia que se experimenta en tales circunstancias no es la impotencia común que nos afecta a todos de vez en cuando. La sensación de estar completamente inmovilizado e impotente no es una percepción ni una creencia o una treta de la imaginación. Es real. El cuerpo no es capaz de moverse. Se trata de una impotencia abyecta: una sensación de parálisis tan profunda que la persona no puede gritar, moverse o sentir. De los cuatro componentes que forman el núcleo de la relación traumática, la impotencia es el que, con mayor probabilidad, no habrás experimentado, a menos que tu vida haya sufrido una amenaza abrumadora. Sin embargo, esta profunda sensación de impotencia está casi siempre presente en los primeros estadios del «trastorno» que se produce tras un incidente traumático. Si examinas cuidadosamente tus reacciones frente a los tres argumentos del ejercicio que realizamos al principio del capítulo, quizá te sea posible identificar una versión muy moderada de la impotencia. Cuando el incidente es real y se desarrolla de un modo verdaderamente desastroso, el efecto de la impotencia se amplifica de forma drástica. Después, una vez la amenaza haya pasado, esa intensa impotencia y los efectos de la inmovilización irán desapareciendo, pero no del todo. Cuando estamos traumatizados, conservamos en nosotros un eco de esa sensación de congelación.

Igual que la hiperexcitación y la constricción, la impotencia es un reflejo evidente de los procesos fisiológicos que tienen lugar en el cuerpo. Cuando, en respuesta a una amenaza, el sistema nervioso se desvía hacia un estado de excitación y no podemos defendernos ni escapar, la siguiente estrategia utilizada por este es la inmovilización. Casi toda criatura viviente tiene esta respuesta primitiva ensartada en su repertorio de estrategias defensivas. Volveremos

una y otra vez a esta curiosa respuesta en los capítulos siguientes. Juega un papel sobresaliente tanto en el desarrollo como en la transformación del trauma.

Y entonces se hizo el trauma

La hiperexcitación, la constricción, la impotencia y la disociación son respuestas normales frente a una amenaza. Como tales, no siempre evolucionan en síntomas traumáticos. Sólo cuando son habituales y crónicas se desarrollan los síntomas. Cuando estas reacciones de estrés se establecen, se convierten en el fundamento y el resorte para el desarrollo de síntomas subsecuentes. En pocos meses, estos síntomas del núcleo de la reacción traumática empezarán a incorporar a su dinámica características mentales y psicológicas hasta que, al final, alcanzarán todos los aspectos de la vida de la persona traumatizada.

En resumen, con el trauma, el riesgo es elevado. Idealmente, los ejercicios de este capítulo, combinados con otras experiencias que hayas tenido, te ayudarán a identificar de qué forma se perciben estas reacciones. Cuando se hacen crónicas, y suceden a la vez, la hiperexcitación, la constricción, la impotencia y la disociación producen una ansiedad tan intensa que puede resultar insoportable. 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 vida de la persona traumatizada.

Los síntomas que comprende el núcleo de la reacción traumática constituyen la forma más segura de diagnosticar el trauma, si es que eres capaz de reconocer qué sensaciones provocan. Cuando la constelación de síntomas se haga más compleja, siempre estará presente alguna de las combinaciones de estos cuatro componentes. Cuando puedas reconocerlos, estos componentes te ayudarán a distinguir entre los síntomas causados por el trauma y los que no lo son.

Los síntomas del trauma

→ Cuando el sistema nervioso nos prepara para enfrentarnos al peligro, se produce una desviación hacia un estado altamente energizado. Si somos capaces de descargar esta energía mientras nos defendemos activa y efectivamente de la amenaza (o poco después del incidente amenazador), el sistema nervioso volverá a recuperar su nivel normal de funcionamiento. Nuestro sentido de la percepción se sentirá completo, satisfecho y grandioso. Si la amenaza no ha sido manejada con éxito, la energía permanecerá en el cuerpo. Habremos dado lugar a un dilema que se perpetúa a sí mismo. A nivel psicológico, el cuerpo y la mente trabajan conjuntamente como un sistema integrado. Sabemos que estamos en peligro cuando percibimos una amenaza externa y nuestro sistema nervioso se excita en grado sumo.

→ La percepción de una amenaza real indica peligro, del mismo modo que lo hace el estado activado (hasta sin la percepción). Recibes el mensaje de que estás en peligro no sólo a través de lo que realmente ves (incluso de un modo periférico), sino a través de las sensaciones que provienen de la experiencia inconsciente visceral de tu estado psicológico. La persona amenazadora que se acerca a ti indica peligro, pero también lo hace el hecho de que tu cuerpo responda con un aumento de los latidos del corazón, una tensión de la musculatura del estómago, una conciencia intensificada y constrictiva del entorno inmediato y un tono muscular (en general) alterado. Cuando la energía de este estado activado en grado sumo no se descarga, el orga-

El mismo 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.

Cuando esto ocurre, se originan los síntomas debilitantes del trauma. El sistema nervioso activa todos los mecanismos fisiológicos y bioquímicos para enfrentarse a la amenaza; sin embargo, sin la oportunidad o los medios para responder efectivamente, no es capaz de sostener este intenso nivel de excitación. El sistema nervioso, por sí solo, es incapaz de descargar la energía. Esto crea un ciclo de activación que se perpetúa a sí mismo y que, si continúa indefinidamente, sobrecargará el sistema. El organismo, para poder recuperar el equilibrio, debe encontrar una salida al ciclo creado por la percepción del peligro y la excitación que lo 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

El sistema nervioso compensa este estado de excitación que se perpetúa a sí mismo poniendo en funcionamiento una cadena de adaptaciones que, a la larga, constreñirán y organizarán la energía en forma de «síntomas». Estas adaptaciones funcionan como si fueran una válvula de seguridad del sistema nervioso. Los primeros síntomas del trauma suelen aparecer poco tiempo después del incidente que los ha engendrado. Otros se desarrollarán con el tiempo. Tal como mencioné anteriormente, los síntomas del trauma son un fenómeno energético que sirve al organismo proporcionando una forma organizada de manejo y constricción de la enorme energía contenida, tanto en la respuesta original frente a la amenaza como en la respuesta que se perpetúa a sí misma.

Debido a la singularidad de la experiencia de cada individuo, recopilar una lista completa de todos los síntomas del trauma sería

una tarea prohibitiva. Sin embargo, hay síntomas que son indicadores del trauma porque son comunes en la mayoría de las personas traumatizadas. A pesar de la vasta diversidad de posibilidades que tiene a su disposición, parece que el sistema nervioso favorece algunos síntomas por encima de otros.

Por lo general, algunos síntomas traumáticos son susceptibles de aparecer antes que otros. En el capítulo anterior hablamos sobre los que se desarrollan en primer lugar. (El núcleo de la reacción traumática):

- hiperexcitación;
- constricción;
- disociación (incluida la negación);
- sentimientos de impotencia.

Otros síntomas que aparecen en el mismo momento del incidente o poco después, además de los ya mencionados, son los siguientes:

- hipervigilancia (estado de «alerta» permanente);
- intrusión de imágenes retrospectivas;
- sensibilidad extrema a la luz y al sonido;
- respuestas 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 facilidad y mucha frecuencia);
- dificultad para dormir.

Algunos de los síntomas mencionados más arriba también pueden aparecer en la siguiente fase del desarrollo o incluso en la última. El propósito de esta lista no es el diagnóstico. Es una guía para ayudarte a conocer cómo se comportan los síntomas del trauma. Los síntomas que suelen ocurrir en la siguiente fase de desarrollo incluyen:

- ataques 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 y 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. En la mayoría de los casos han estado precedidos por algunos de los síntomas previos. Quizás adviertas que algunos de los síntomas aparecen en las tres listas. No existe una regla fija que determine qué síntoma escogerá el organismo ni cuándo lo hará. Recuerda, ninguna de estas listas es, en modo alguno, completa. Los síntomas que generalmente se desarrollan en último lugar incluyen:

- 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 cabe-

- za, problemas en el cuello y la espalda, asma, problemas del aparato digestivo, espasmos de colon y síndrome pre-menstrual agudo;
- depresión, sensación de fatalidad inminente;
- sentimiento de separación, desavenencia y soledad: «muerto en vida»;
- pérdida de interés por la vida;
- miedo a morir, enloquecer o tener una vida corta;
- llanto frecuente;
- cambios de temperamento bruscos, por ejemplo: reacciones de furia, rabietas, vergüenza;
- actividad sexual exagerada o disminuida;
- amnesia y mala memoria;
- comportamiento y sentimiento de impotencia;
- incapacidad de amar, de fomentar o establecer vínculos con otras personas;
- dificultad para dormir;
- capacidad reducida para manejar el estrés y para formular planes.

Es obvio que ni todos estos síntomas están causados exclusivamente por el trauma ni una persona que presente uno o más de estos síntomas está traumatizada. La gripe, por ejemplo, puede ocasionar malestar y desórdenes abdominales similares a los de los síntomas traumáticos. Sin embargo, existe una diferencia: los síntomas causados por la gripe generalmente suelen desaparecer en pocos días. Los que están producidos por el trauma, no. 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. A menudo, estos «síndromes» se hacen más complejos con el tiempo y tienen una menor conexión con la experiencia traumática original. 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 perso-

nales 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

ANÓNIMO

Como he mencionado repetidamente, la percepción de la amenaza en presencia de una excitación no descargada origina un ciclo que se perpetúa a sí mismo. 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. En algunas personas, este ciclo mantiene los síntomas estables. En otras se llegan a desarrollar una o varias manifestaciones de comportamiento adicional, o algún tipo de predisposición, que pueden ser consideradas síntomas traumáticos que ayudan al sistema nervioso a mantener la situación bajo control.

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. Sin embargo, 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. Por desgracia, cuando vivimos con las secuelas del trauma, 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. Una persona traumatizada puede desarrollar los denominados «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. Si la excitación de un partido de fútbol desencadenase un ataque de pánico, de repente los partidos podrían parecer menos atractivos. Si durante un encuentro sexual aparecen imágenes retrospectivas, esto podría conducir a un interés disminuido en el sexo. Cualquier incidente que provoca un cambio en nuestro nivel habitual de energía, tiene el potencial de disparar emociones y sensaciones desagradables. 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.

Miedo a la denominada emoción negativa. Cuando se produce un cambio en el equilibrio energético habitual, empezamos a revivir el incidente. Al llegar a este punto, la cuestión se vuelve más compleja porque parte de lo que experimentamos lo provoca la confusión sobre la naturaleza de la energía liberada.

En su forma pura, la energía generada por el sistema nervioso para protegernos del peligro es vital. Nos transmite la sensación de estar vivos y animados. 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. Estas emociones consideradas «negativas» se asocian íntimamente a la propia energía vital y al resto de síntomas que componen el conjunto de las secuelas traumáticas.

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 e intolerable, en parte porque la energía liberada es per-

cibida como energía negativa. Debido a este miedo, solemos suprimir la energía o, en el mejor de los casos, descargarla de manera incompleta.

Terapia farmacológica y abuso de sustancias. Otro medio que posiblemente utilizarán las personas traumatizadas con la intención de estabilizar o suprimir los síntomas, será el tratamiento con medicamentos. A menudo, si lo prescribe el médico, probamos este tipo de tratamiento o quizás intentamos automedicarnos (abuso de sustancias).

Sea cual sea el medio utilizado para estabilizarnos, nuestro propósito es crear un entorno estable. Esta hazaña precisa un contenedor que sea, energéticamente hablando, lo bastante fuerte para que los síntomas del trauma no se sientan amenazados o agudizados. 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. Las personas que padecen un trauma, con frecuencia se encuentran en una noria sobre la que no tienen ningún control. Tal vez nos veamos impulsados a evitar situaciones que nos evoquen tanto una excitación como una relajación auténticas porque cualquiera de las dos podría alterar el equilibrio que nuestro sistema necesita para mantener su estabilidad.

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.

El viaje de regreso hacia la salud y la vitalidad es cualquier cosa menos inmediato. Cualquier paso, por pequeño que sea, resulta importante y significativo. A diferencia de tantos otros viajes que emprendemos a fin de desarrollarnos y de crecer, este viaje tiene una conclusión, una resolución que nos hará sentir más plenos y

más valiosos por haberlo conseguido. Cuando el trauma nos fragmenta, puede resultar insoportable. En los próximos capítulos comprobarás que todo pequeño paso hacia la integridad, se convierte en un recurso susceptible de ser utilizado para mejorar y reforzar la curación que acontecerá cuando nos sintamos uno con nuestro yo natural.

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 descargar la excitación con suavidad. Recuerda, la hiperexcitación y sus mecanismos aliados son resultado directo de la energía que se moviliza, de un modo involuntario, cuando el sistema nervioso responde a una amenaza. Estos mecanismos tienen su origen en el sistema nervioso; los sientes en el cuerpo. Es en el cuerpo —con la participación total del sistema nervioso al que accedemos a través del sentido de la percepción— donde trabajarás exitosamente con ellos.

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. Su origen no proviene de la personalidad del individuo: al menos no en un principio.

En el capítulo 10 discutimos de qué modo los cuatro síntomas básicos del trauma —hiperexcitación, constricción, disociación e impotencia— son atribuibles de una forma directa a los cambios psicológicos que se producen cuando, mientras respondemos a un incidente que amenaza la vida, nos sentimos abrumados. En este capítulo, 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. Esta respuesta de orientación distorsionada es tan apremiante que el individuo se siente absolutamente impelido a identificar la fuente de la amenaza, aunque sea más una respuesta frente a una excitación interna que frente a algo percibido en el entorno externo.

Cuando la excitación continúa (porque la descarga resulta demasiado amenazadora), nos hallamos en una situación en la que resulta imposible ganar. Nos sentimos impulsados a descubrir la fuente de la amenaza, pero la compulsión se genera internamente y aunque identifiquemos la fuente de la amenaza externa, la actitud hipervigilante y compulsiva continuará, porque la excitación interna todavía está presente. Intentaremos descubrir con persistencia la fuente de la amenaza (¿dónde está?) e identificarla (¿qué es?), porque eso es lo que la respuesta de orientación primitiva está programada para hacer cuando se produce una excitación en el sistema nervioso. La dificultad estriba en que, frecuentemente, no hay ninguna amenaza por descubrir.

La hipervigilancia se convierte en uno de los medios a través de los cuales manejamos el exceso de energía que resulta de la defensa fallida contra una amenaza original. Utilizamos la hipervigilancia para canalizar una parte de esa energía y llevarla hacia los músculos de la cabeza, del cuello y de los ojos en una búsqueda obsesiva del peligro. Cuando se combina con la excitación interna que todavía está presente, nuestro cerebro racional puede volverse irracional. Empieza a buscar y a identificar fuentes externas de peligro. Esta práctica mal adaptada canaliza buena parte de la energía y la conduce hacia una actividad específica que se hará más y más repetitiva y compulsiva. 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.

A medida que, gradualmente, la respuesta de congelación se afianza más y más, la tendencia hacia la hipervigilancia y la defensa se hace más fuerte. 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 a 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.

En consecuencia, continuaremos sintiéndonos ansiosos y dispuestos a iniciar una respuesta defensiva, pero incapaces de ejecutarla coherentemente. Buscamos de un modo compulsivo la amenaza que no puede encontrarse, incluso cuando tenemos delante una amenaza real. El sistema nervioso puede activarse hasta tal punto que después le resulte imposible desactivarse con facilidad. Como resultado, los ritmos fisiológicos y de comportamiento (por ejemplo, el sueño) quizá se vean alterados. Seremos incapaces de serenarnos o relajarnos incluso en los momentos en los que nos sintamos lo suficientemente seguros para hacerlo.

La señora Thayer

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. La señora Thayer es una doctora que, durante un fuerte temporal de invierno, se encuentra sola en la casa de verano que unos amigos tienen a orillas del océano. Se siente «cómoda, caliente y, en apariencia, no se preocupa por las posibles consecuencias de la tormenta hasta que la vence el sueño. Antes del amanecer, despierta violentamente al mundo consciente, con tanta crueldad como si la estuviesen arrastrando por su larga cabellera». Siente que el corazón le late en el cuello. Su cuerpo está caliente, pero tiene las manos frías y húmedas. Se encuentra en un estado de terror puro. No tiene nada que ver, razona, con un miedo físico. «No tenía miedo de estar sola o de estar en las dunas durante la tormenta. No tenía miedo de un ataque físico, de una violación, y todas esas cosas... Sentía, simplemente, pánico.» La señora Thayer

lucha contra el impulso abrumador de la huida cuando se dice a sí misma: «Es aquí (en la casa) donde sobreviviré porque de otro modo, si salgo corriendo y bramando a través de las dunas, moriré enseguida bajo las olas y el viento».

Resulta obvio que el pánico de la señora Thayer tiene un origen interno. Parafraseando a Dostoiévski 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. Este sentimiento de Dostoiévski ha recibido el eco de Paul Zimbardo, un psicólogo de nuestros días quien escribe: «La mayoría de las enfermedades mentales no representan un deterioro cognitivo, sino una interpretación (la tentativa de una interpretación) de una serie de estados internos discontinuos o inexplicables». La mayor parte de la gente considera que las experiencias inexplicables deben ser explicadas.

La necesidad de la señora Thayer de descubrir la fuente de su pánico constituye una respuesta biológica normal frente a una excitación interna intensa. En efecto, el propósito de la respuesta de orientación es identificar aquello que resulta desconocido para nuestra experiencia. Esto adquiere una significación especial en el caso de que, lo desconocido, sea un peligro. 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 Dostoiévski y Zimbardo, los seres humanos tienen una gran dificultad en aceptar que, sencillamente, resulta imposible explicar algunos aspectos de la experiencia. Una vez apelamos a la respuesta de orientación primitiva, sentimos el impulso de buscar una explicación. Cuando no la encontramos, no solemos, por lo general, utilizar nuestra poderosa capacidad cognitiva para reconocer lo que ocurre. Aun 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. Si, por el contrario, el cuerpo y la mente consiguen localizar el origen del

peligro (como en el ejemplo de Nancy que vimos en el capítulo 2), la necesidad primitiva de identificar la fuente de peligro se ve satisfecha. Entonces, una respuesta defensiva natural y exitosa surgirá a fin de completar la experiencia. Para muchos de nosotros, este constituye un paso de gigante hacia la curación del trauma.

Sin embargo, 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 aún más de la experiencia. En esta separación, las semillas del trauma encuentran un terreno fértil en el que echar raíces y crecer. El animal que es incapaz de localizar la fuente de su 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. Después, la señora Thayer, inducida por el miedo, cae en la hermética trampa de inmovilización que ella misma ha creado.

Como a los niños de Chowchilla (capítulo 2), a la señora Thayer le da más miedo huir que permanecer atrapada. Su neocórtex intenta explicar, en vano, mientras su cerebro reptil la impulsa a actuar. Bajo las garras del terror y de su contraproducente confusión, la señora Thayer se centrará, finalmente, en su desbocada respiración y excluirá todo lo demás. 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. No nos explican por qué motivo la energía de la señora Thayer está ahí. Quizá ni la propia señora Thayer lo sepa de un modo consciente. Afortunadamente para ella, y para nosotros, no importa. 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 (capítulo 7). En el caso de las personas traumatizadas, esto tiene graves implicaciones. 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. Olvidamos o extraviamos fragmentos importantes de información. 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.

Por ejemplo, si se va la luz cuando estoy intentando ansiosamente poner en orden los papeles de mi escritorio, soy incapaz de tomarme este incidente inesperado sin alterarme. Doy un salto porque el pensamiento irracional de que tal vez alguien esté entrando a robar me pasa por la mente como un fogonazo. Me doy cuenta de que, probablemente, esto no sea verdad, pero con mis movimientos de sobresalto he tirado al suelo un montón de papeles vitales que ya había arreglado y apilado con cuidado. Inundado por una oleada repentina de enfado irracional, gasto energía golpeando el escritorio con una ira frustrada. Me invaden pensamientos inútiles: ¿Está cerrada la puerta trasera? ¿Quién tenía que pagar la factura de la luz? ¿Pouncer (mi perro) está dentro o fuera? Encuentro unas cerillas, enciendo una e ilumino tenuemente el desorden en el escritorio. ¿Dónde está el recibo de

la luz? Mi atención decae; me olvido de que la cerilla todavía está encendida y la tiro cuando me empieza a quemar los dedos. Se incendian los papeles. Una sensación de terror me recorre el cuerpo y me siento paralizado, incapaz de hacer nada para apagarlo. Unos segundos más tarde, recobro parte de la capacidad para moverme, pero la inmovilización me dificulta la coordinación motriz. Doy unos manotazos torpes e ineficaces a las llamas. Soy consciente del peligro que entraña mi falta de coordinación, me pongo más frenético y advierto, demasiado tarde, que en mi desesperación por manejar la situación he utilizado el único borrador acabado de mi libro para apagar las llamas. Finalmente, estas se apagan por sí solas. Mi intento de poner en orden el desastroso escritorio empieza de nuevo. ¿Qué son todos estos papeles? ¿Los he puesto yo aquí? ¿Dónde está el recibo de la luz? Soy incapaz de asimilar las implicaciones de lo que encuentro y, aunque a menudo he recibido consejos y sugerencias de amigos y otras personas sobre cómo podría organizarme mejor, continuo haciendo lo que he hecho siempre. ¿Qué otra cosa puedo hacer? 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. Sin la capacidad de aprender nuevos comportamientos, de elaborar planes o de sintetizar nueva información, estoy privado de las opciones que tengo a mi alcance para ayudarme a reducir el desorden que amenaza con gobernar mi vida.

El estado de impotencia crónica

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

inextricable de su vida, le resultará muy difícil comportarse de una manera que no refleje esa impotencia.

Todas las personas que sufren un trauma experimentan el fenómeno de la impotencia crónica en mayor o menor grado. En consecuencia, les resulta difícil participar plenamente en la vida, en especial en situaciones nuevas. Para los que experimentamos la sensación de impotencia y nos identificamos con ella, cualquier huida o movimiento que comporte riesgo resultan casi imposibles. Nos convertimos en las víctimas de nuestros propios pensamientos y de nuestra autoimagen. 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. En lugar de ello, lo que hacemos es pasar directamente de la excitación a la inmovilización y la impotencia, a la vez que evitamos las demás emociones y la secuencia normal de respuestas. Nos convertimos en víctimas y esperamos volver a serlo una y otra vez.

Sin el acceso a las respuestas normales de orientación, cuando nos vemos amenazados somos incapaces de escapar con éxito incluso cuando la situación nos ofrece esa posibilidad. Quizá ni seamos capaces de verla. La excitación está tan estrechamente vinculada a la inmovilización que resulta imposible separarlas. La excitación conduce a la inmovilización; es un ciclo. Siempre que nos excitamos, nos sentimos automáticamente inmovilizados e impotentes. Y, en efecto, lo estamos. Tal vez la adrenalina nos dé fuerzas y seamos capaces de correr, pero la sensación de impotencia es tan grande que nos resulta imposible encontrar la salida y huir. Este es un argumento que suele producirse 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 de defensa (y el disfrute y la activación que se desprenden de ellas), experimentamos ansiedad, impotencia profunda, vergüenza, entorpecimiento, depresión y despersonalización.

Acoplamiento traumático

En el acoplamiento traumático, un estímulo se une estrechamente a una respuesta particular y juntos anulan los comportamientos de orientación normales. El estímulo emplea una respuesta específica. Sin excepción, somos prácticamente incapaces de experimentar otro resultado... Por ejemplo, cuando a las personas que no sufren un trauma se las trata con yohimbina, tan sólo experimentan un aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial. Pero en los veteranos de guerra que sufren estrés postraumático, el fármaco produce una reacción diferente. Los veteranos vuelven a experimentar el terror y el horror que vivieron en el campo de batalla en lugar de experimentar una mera sensación física. Esto es indicativo del acoplamiento traumático. En el caso de los veteranos, la excitación y las emociones que acompañan a la respuesta de inmovilización—terror, horror, furia e impotencia—son inseparables.

Un ejemplo común del acoplamiento traumático tiene lugar cuando individuos traumatizados se asustan al excitarse sexualmente. La excitación sexual en lugar de producir un intenso placer conduce al pánico, la inmovilización y la impotencia. Es posible que, debido a ello, estas personas crean que sufrieron abusos sexuales cuando, de hecho, su reacción se debe al acoplamiento traumático.

La ansiedad traumática

*Y ningún gran inquisidor tiene preparada torturas tan terribles
como tiene la ansiedad... que nunca le deja escapar ni se distrae
por el ruido ni por el trabajo ni por el recreo ni durante la noche ni el día.*

SOREN KIERKEGAARD (filósofo danés)

El estado de excitación que no desapareciera, la permanente sensación de peligro, la incesante búsqueda de ese peligro, la incapacidad de encontrarlo, la disociación, 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.

La experiencia de la ansiedad traumática es muy profunda. Va más allá de la experiencia que normalmente asociamos a la ansiedad. El elevado estado de excitación, los síntomas, el miedo a salir o a entrar plenamente en el estado de inmovilización, además de la conciencia insistente de que algo anda muy mal, produce un estado casi permanente de ansiedad extrema. Esta ansiedad es el telón de fondo de toda la experiencia que tienen las personas gravemente traumatizadas. Del mismo modo que nosotros somos más conscientes del agua que de los peces que nadan en ella, la ansiedad puede resultar más aparente para aquellos que rodean a las personas traumatizadas que para ellas mismas. 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. Estos desórdenes no son elementos fijos de la personalidad, pero sí son indicativos de un sistema nervioso que está temporalmente, aunque de por vida, abrumado.

Los síntomas psicósomáticos

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 pre-menstrual aguda, migrañas y una multitud de los denominados desórdenes

psicósomáticos. Cualquier sistema físico capaz de constreñir la excitación no descargada originada por el trauma resulta legítimo. La energía atrapada utilizará cualquier aspecto de nuestra fisiología al que tenga acceso.

La negación

Muchas personas que sufren un trauma 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. Aunque sentimos la tentación de juzgar o criticar a estas personas que niegan haber sufrido un trauma (y que afirman que en realidad no pasó nada), resulta importante recordar que esto es (en sí mismo) un síntoma. 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. Este camino disfuncional se convierte en una pauta psicológica. Cuando el incidente traumático tiene lugar, la negación ayuda a preservar la capacidad de funcionar y de sobrevivir. Sin embargo, cuando se hace crónica, la negación se convierte en un síntoma traumático mal adaptado.

Para invertir los efectos de la negación y de la amnesia, es necesaria una buena dosis de coraje. La cantidad de energía que se libera cuando esto ocurre puede resultar tremenda y no debería ser minimizada o menospreciada. Para la persona traumatizada es un momento verdaderamente importante.

Gladys

La historia de Gladys puede parecer absurda, pero es real y encaja con el tipo de experiencia que es posible esperar de la negación clásica. El proceso de superación de la negación o de la amnesia puede facilitarse con el apoyo de la familia, de los amigos y de los

terapeutas, pero el momento adecuado para este despertar es una cuestión puramente biológica y fisiológica.

A Gladys me la envió el médico que la estaba tratando por un problema de tiroides. Su médico internista había sido incapaz de encontrar una causa física para sus recurrentes ataques de dolor abdominal agudo. En la primera sesión, me llamó la atención 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. Le pregunté si sentía miedo o si alguna vez había padecido algún trauma. Me dijo que no.

Sabiendo que a veces la gente niega que padece un trauma, expresé la pregunta con otras palabras y le pregunté si en los últimos cinco años había experimentado algún incidente que le hubiese causado un miedo o un trastorno especial. Contestó, de nuevo, que no. A fin de que se sintiese más cómoda, le comenté que, en los últimos cinco años, un gran porcentaje de la población había experimentado alguna situación que le había causado miedo:

—¿De verdad? —contestó—. Bueno, a mí me secuestraron hace unos años. Pero no tuve tanto miedo.

—¿Ni siquiera un poco?

—No, realmente no.

—¿Qué ocurrió?

—Bueno, estaba esquando con unos amigos en Colorado y nos iban a llevar a cenar fuera. Un hombre vino en un coche, abrió la puerta y yo entré. Pero no se dirigió hacia el restaurante.

—¿Tuviste miedo entonces?

—No: era un fin de semana de esquí.

—¿Dónde te llevó?

—A su casa.

—¿Y no te asustaste cuando, en lugar de llevarte al restaurante, te llevó a su casa?

—No, no sabía por qué me llevaba allí.

—Ah. Bien, ¿y qué pasó después?

—Me ató a su cama.

—¿Te asustó eso?

—No, en realidad no ocurrió nada. Sólo me amenazó. Bueno,

quizá me asusté un poco: tenía todo tipo de cuchillos y de pistolas colgadas en las paredes.

—¿Pero no estabas realmente asustada?

—No, no pasó nada.

Gladys se fue aquel día con un semblante aparentemente tranquilo. Su afirmación de que no había pasado miedo durante el secuestro o en cualquier otro momento, todavía dominaba su experiencia. No volvió.

La historia de Gladys, aunque extrema, es típica de la negación. La negación mantiene a la persona traumatizada atrapada en sus garras hasta que los procesos primitivos que defienden el sistema deciden liberarla. Es posible que salgamos de la negación porque nos sentimos seguros, porque otro acontecimiento dispara un «recuerdo» o porque nuestra biología dice: «Ya basta». Aunque los amigos, las personas queridas y los terapeutas pueden actuar de algún modo (intervenir) a fin de ayudar, la sensibilidad para encontrar el momento adecuado resulta crucial para que estos acercamientos resulten provechosos.

Qué esperan los supervivientes del trauma

La niña que sufre los abusos de su padre se congela en la cama porque le resulta imposible huir del terror y la vergüenza de la experiencia. Al ver frustrada su respuesta defensiva de huida activa, la capacidad de la niña de orientarse frente a los estímulos normales cambiará. Dejará de responder con curiosidad y expectativa. Sus acciones se verán limitadas y congeladas por el miedo. El sonido de unas pisadas frente a las que un niño «normal» se orienta con una expectativa vigilante, evocará, en la niña que sufre el incesto, un terror paralizante.

Cuando el incesto es continuo, la niña responde quedándose inmobilizada de un modo permanente en el estado de congelación. Sin embargo, en los niños que son amenazados, la inmovilización se convierte en un síntoma disfuncional de su trauma. Se convierten en víctimas psicológicas y fisiológicas y cargarán toda su vida con ese estado. Serán incapaces de cambiar verdaderamente la

inmovilización por la posibilidad de huida activa, con independencia de la situación en la que se encuentren. Se identifican de tal modo con la impotencia y la vergüenza que, cuando sean atacados o estén bajo presión, no dispondrán de los recursos para defenderse a sí mismos.

Todos los seres humanos que sufren repetidamente un trastorno abrumador acaban identificándose con los estados de ansiedad y de impotencia. Además, llevan esa impotencia a muchas otras situaciones que son percibidas como amenazas. «Deciden» que son impotentes y a través de distintos medios continúan demostrándose a sí mismos, y a los demás, este trastorno. Ceden frente a los sentimientos de impotencia incluso en las situaciones en las que tienen los recursos para vencer. En algunas ocasiones (en lo que se conoce como reacción contrafóbica), quizás intenten refutar lo que no les gusta de sí mismos provocando deliberadamente una situación peligrosa. De cualquier modo, se comportan como víctimas y su comportamiento les hace susceptibles de volver a serlo.

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

Cuando los síntomas del trauma se hacen más complejos, empiezan a incorporar a su red todos los aspectos de la experiencia de la persona que sufre el trauma. Estos síntomas tienen una base fisiológica, pero cuando su desarrollo ha alcanzado la última curva de la espiral, no sólo afectarán, sino que, en realidad, también dirigirán los aspectos mentales de nuestra experiencia. Lo que resulta más alarmante es que una buena parte de este impacto permanecerá inconsciente.

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

modo insidioso con los motivos y los impulsos de nuestro comportamiento. Esto significa que el hombre que fue golpeado de niño se sentirá compelido a golpear cuando sea un adulto. La energía que hay detrás de esa necesidad de golpear no es otra que la energía contenida en sus síntomas traumáticos. Hasta que la energía se descargue, esta compulsión inconsciente sólo puede ser conquistada mediante actos que requieren una gran voluntad.

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.

III

Transformación

Programa para la repetición

Representación

Nos sorprende demasiado poco.

SIGMUND FREUD

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. Inextricablemente, nos vemos arrastrados a situaciones que son una réplica, a veces evidente y otras incomprensible, del trauma original. La prostituta o «cabaretera» que tiene un pasado de abuso sexual es un ejemplo común. Tal vez descubramos que o bien experimentamos los efectos del trauma a través de síntomas físicos o bien lo hacemos a través de una interacción total con nuestro entorno. La representación puede llevarse a cabo en las relaciones íntimas, en las situaciones laborales, en accidentes o percances repetitivos y en otros acontecimientos aparentemente fortuitos. También es posible que aparezcan en forma de síntomas corporales o enfermedades psicosomáticas. Los niños que han sufrido una experiencia traumática a menudo la recrearán repetidamente en su juego. Los adultos, con una escala de desarrollo más elevada, representarán el trauma en su vida diaria. Independientemente de la edad del individuo, el mecanismo es similar.

Desde una perspectiva biológica, el comportamiento que tiene

la misma fuerza y el mismo apremio que la representación se ubica dentro de la categoría de las «estrategias de supervivencia». Esto significa que estos comportamientos han sido escogidos porque, desde nuestros orígenes, han resultado ventajosos para la perpetuación de las especies. Entonces, ¿cuál es el valor de supervivencia de las repeticiones frecuentemente peligrosas que atormentan a muchas personas y a muchas sociedades traumatizadas?

En lo que se refiere al conocimiento para la supervivencia, es necesario que aprendamos con rapidez y eficacia de nuestro entorno. Resulta esencial que el deseo de aprender una y otra vez sea apremiante. En la naturaleza, las huidas iniciales de un animal joven se deben con frecuencia a «la suerte del principiante». Los animales deben desarrollar los comportamientos que incrementarán sus posibilidades de huida, de modo que el periodo de aprendizaje es rápido e intenso.

Para mejorar este proceso de aprendizaje creo que los animales «revisan» cada encuentro amenazante y practican posibles opciones de escapatoria después de haber descargado la energía de supervivencia excitada. Vi un ejemplo de este comportamiento en el *Discovery Channel*. Tres crías de leopardo habían escapado por poco de un león que las perseguía cambiando rápidamente su trayectoria y trepando a un alto árbol. Cuando el león se fue, las crías bajaron y empezaron a jugar. Por turnos, cada cría jugaba a ser el león mientras las otras dos practicaban distintas maniobras de huida. Practicaron las carreras en zigzag y después treparon al árbol hasta que su madre regresó de su excursión predatoria. Después, hicieron unas cuantas cabriolas orgullosas alrededor de su madre, como si le explicaran su exitosa huida de las poderosas fauces de la muerte.

Creo que la raíz biológica primaria de la representación ocurre en esta «segunda fase» de la normalización: la práctica «juguetona» de las estrategias defensivas. ¿Cómo es posible que este festivo mecanismo innato de supervivencia degenere y se convierta en una representación traumática y a menudo trágica, patológica y violenta? Es importante responder a esta cuestión no sólo en interés de los individuos que sufren un trauma, sino también para el conjunto de la sociedad. Buena parte de la violencia que asuela a la humanidad es consecuencia directa o indirecta de un trauma no resuelto

que se representa mediante intentos repetidos y frustrados de restablecer un sentido de poder.

Las crías de leopardo descargaron la mayor parte de la intensa energía de supervivencia que habían movilizado a través de su huida victoriosa del león (primera fase). Tras la escapatoria, parecen alborozadas. Después, entran en la segunda fase: vuelven a ver la experiencia a través del «juego» y esto las lleva a dominarla y tal vez a sentirse orgullosas y capacitadas.

Veamos un argumento más humano: mientras conduces, ves que un coche se dirige directamente hacia ti. Instintivamente, tu cuerpo se moviliza para defenderse. Cuando haces una maniobra de zigzag para evitar el peligro, sientes una intensa descarga de energía. Adviertes que el coche es un Mercury Cougar. Te sientes alborozado por el éxito de tu escapatoria. Cuando llegas al arcén te detienes y te das cuenta de que aunque has descargado mucha energía, todavía te sientes activado. Al concentrar tu conciencia en el sentido de la percepción, reparas que un leve temblor en las mandíbulas y en la pelvis se extiende por todo tu cuerpo. A medida que se descarga la energía, sientes un calor y un estremecimiento en los brazos y las manos. Ahora que estás más tranquilo, empiezas a ver de nuevo el incidente. «Representas» diferentes argumentos de la situación y decides que aunque tu estrategia defensiva ha sido un éxito, podría haber sido distinta. Tomas nota de estas alternativas y empiezas a relajarte. Regresas a casa y explicas a tu familia lo que te ha ocurrido. Hay orgullo en tu proceder, y al volver a narrar la experiencia, te sientes capacitado. Tu familia te da muestras de su apoyo y se alegra de que estés a salvo. Cuando te envuelven con sus abrazos, te sientes muy emocionado por su interés. De repente, te sientes cansado y decides echarte un rato antes de cenar. Estás tranquilo y relajado y te quedas dormido de inmediato. Cuando te despiertas, te encuentras revitalizado. El incidente ya es historia y estás listo para continuar tu vida con tu sentido del yo habitual.

Por desgracia, a menudo los seres humanos no descargan totalmente la enorme cantidad de energía que movilizan para protegerse a sí mismos. Así que, cuando entran en la segunda fase, vuelven a ver el incidente, pero permanecen en un estado de alta excitabili-

dad. Este elevado nivel de energía impedirá que el incidente se vuelva a ver como un «juego». En lugar de ello, quizás experimenten imágenes retrospectivas terroríficas y compulsivas que, con frecuencia, son como volver a vivir el incidente. En el capítulo 16, en el apartado «Argumento de curación tras un accidente», tratamos sobre la respuesta más común frente a la descarga incompleta. Mucha gente intenta controlar su energía de supervivencia no descargada interiorizándola. Aunque este acercamiento tiene una mayor aceptación social, no resulta menos violento que el de la «representación». Y tampoco resulta más efectivo para tratar ese intenso estado de activación. Es importante que comprendamos que la estrategia de interiorizar los procedimientos defensivos instintivos constituye una forma de representación: tal vez podría llamarse de «actuación interior». Por diversos motivos, el método preferido por nuestra cultura es dirigir la violencia contra uno mismo. Obviamente, resulta más fácil mantener una estructura social que parece controlarse a sí misma. Sin embargo, creo que existe otra razón más precisa —al interiorizar nuestra propensión natural para resolver los incidentes que amenazan la vida, negamos incluso que exista esa necesidad—, y que permanece oculta. Uno de los aspectos positivos de la reciente escalada de violencia de «representación» es que nos fuerza a enfrentarnos al hecho de que el estrés postraumático, ya se manifieste a través de una «representación externa» ya de una «actuación interna», es una cuestión de salud de suma importancia. Veamos un ejemplo de «representación externa»:

Mientras conduces, ves que un coche se dirige directamente hacia ti. Tu cuerpo se tensa de inmediato, y cuando sientes el pánico, se congela. Te abrazas a ti mismo resignándote al impacto inevitable. Sientes que has perdido el control... entonces, en la última décima de segundo, luchas contra el pánico y viras bruscamente para evitar la colisión. Cuando pasas por su lado, adviertes que el coche es un Mercury Cougar. Te acercas al arcén y paras el coche. El corazón te late salvajemente y boqueas para respirar. Cuando intentas recuperar el control, sientes un efímero «flujo de adrenalina», al que le sigue una sensación de intensa excitación. Esta energía te atemoriza y adviertes que empiezas a enfadarte. El enfado ayuda. Centras tu furia en el idiota que casi te mata. Con el cora-

zón y la mente todavía acelerados, reparas en que las manos, heladas, todavía se aferran al volante. Imaginas que estrangulas a ese idiota con todas tus fuerzas. Todavía agraviado, ves las imágenes del incidente que pasan como un relámpago ante tus ojos. (Empieza la segunda fase, pero todavía estás muy cargado.) El sentimiento de pánico vuelve a hacer acto de presencia y el corazón te late con rapidez. Estás perdiendo el control y sientes que el enfado aparece de nuevo. El enfado se ha convertido en tu amigo: te ayuda a mantener algo parecido al control.

Tus pensamientos regresan al idiota. Te ha arruinado el día. Te preguntas si él está pasando por lo mismo que tú. Lo dudas, porque es un verdadero idiota. Probablemente siguió con su alborozo sin siquiera darse cuenta del incidente. La posibilidad te resulta odiosa, pero empiezas a pensar que es así. Entonces, ves una imagen retrospectiva —te acuerdas del coche—, era un Cougar amarillo. Tu enfado aumenta con la visión del coche. Odias al coche y a su conductor. Vas a enseñarles una lección a ambos.

Conduces calle abajo en busca del Cougar amarillo. Lo ves en un aparcamiento. Cuando entras en el aparcamiento, el corazón te va a cien por hora y tu excitación aumenta. La venganza es tuya: se hará justicia. Aparcas unos coches más allá, abres el capó y coges la llave para desmontar las ruedas. Con gran energía, te diriges directamente al Cougar y empiezas a destrozar el parabrisas con llave. Golpeas y golpeas una y otra vez en un intento de descargar la intensa energía. De repente, te paras y miras alrededor. La gente te mira con incredulidad. Algunos te tienen miedo, otros piensan que estás loco y otros te miran con hostilidad. Durante una fracción de segundo, consideras atacar a los que te miran con hostilidad. Quizá sean amigos del propietario del Cougar. Entonces, la realidad te cala. Te das cuenta de lo que has hecho y te sientes vencido por la vergüenza. Rápidamente, la vergüenza se ve reemplazada por el pánico. Has infringido la ley y probablemente la policía ya está en camino. Es hora de escapar. Corres hacia tu coche, entras y arrancas, dejando tras de ti una nube de goma quemada.

Cuando llegas a casa la vergüenza se ha apoderado de ti. Tu familia se alegra de verte, pero no puedes explicarles lo que ha ocurrido. Te preguntan qué te pasa, pero los apartas de ti. El alivio

momentáneo que sentiste al destrozar el parabrisas hace tiempo que se esfumó. Ha sido reemplazado, una vez más, por el miedo. No puedes quedarte en casa. Te metes en el coche y conduces para calmarte. Parece que nada funciona. Te dices a ti mismo que el idiota se merecía lo que recibió, pero el pensamiento te produce poco alivio. Decides que necesitas una ayuda para relajarte y te diriges al bar más próximo.

Es evidente que esta respuesta tiene poco valor de supervivencia. En ese intenso estado de excitación, la persona que protagonizaba el ejemplo anterior no era capaz de volver a ver el incidente inteligentemente. En lugar de sentirse capacitada, 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 respuesta en particular. Debemos considerarla como lo que realmente es: *un intento frustrado de descargar la intensa energía que se moviliza para defendernos de una experiencia que percibimos como amenazadora*. En su libro *Violence*⁸ [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*». (La cursiva es suya.) A nivel emocional e intelectual, el discernimiento del doctor Gilligan 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».

Resulta humillante confesar que una parte significativa del comportamiento humano surge en ese estado de hiperexcitación causado por las respuestas incompletas frente a la amenaza. Parece que la mayor parte de la humanidad está fascinada o tal vez incluso hipnotizada por aquellas personas que «expresan externamente» su búsqueda de la justicia. Existen incontables libros sobre los «asesinos en serie», muchos de ellos convertidos en éxitos de ven-

8. Grosset-Putnam. 1996, p. 11.

tas. El tema de la justicia y de la venganza es, probablemente, el más recurrido de los argumentos cinematográficos.

Bajo esa poderosa atracción que sentimos hacia aquellos que se «expresan externamente» se encuentra el instinto de la terminación y de la resolución, o lo que yo llamo la «renegociación» del trauma. En una renegociación, el ciclo repetitivo de representación violenta se transforma en un acontecimiento de curación. Una persona transformada ya no siente necesidad de venganza ni de protagonizar actos de violencia: la vergüenza y la culpa se disuelven en el poderoso despertar de la renovación y de la aceptación de uno mismo (ver el capítulo 14: Transformación). Desgraciadamente, en la literatura y en el cine existen pocos ejemplos que ilustren este fenómeno. La película *Sling Blade* muestra muchas de las cualidades transformadoras inherentes a la renegociación traumática.

Nuestro mundano «argumento de colisión» está mucho más próximo a la vida diaria que el material con el que se hacen las películas y, por consiguiente, es más revelador. En la página 133 de *Violence*, Gillian escribe: «Si queremos comprender la naturaleza del incidente que, por lo general, produce la vergüenza más intensa y, en consecuencia, la violencia más extrema, es necesario reconocer que es precisamente la trivialidad del incidente lo que lo hace tan vergonzoso. Y es la intensidad de la vergüenza, como ya he dicho, lo que convierte al incidente en una poderosa fuente productora de violencia». 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.

En el capítulo 7 hablamos sobre el hecho de que el cerebro humano tiene tres sistemas integrales: el reptil (instintivo), 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 si 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. Por ejemplo, consideremos el caso anterior de «representación». ¿Qué efecto tuvo la energía no descargada sobre las res-

puestas emocionales y racionales del individuo? El cerebro emocional se limitó a traducir esta energía en enfado. Entonces, el cerebro «racional» creó la idea de venganza. Dadas las circunstancias, estos dos sistemas interrelacionados hicieron lo que pudieron. Sin embargo, la incapacidad de descargar de un modo instintivo una energía biológica de gran fuerza, los puso en una situación que eran incapaces de manejar. El resultado de este intento es más la representación que la renegociación.

Aunque el comportamiento violento pueda proporcionar un alivio temporal y una sensación incrementada de «orgullo», sin la descarga biológica no hay terminación. Como resultado, el ciclo de vergüenza y de violencia se repite. 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 —porque, biológicamente hablando, es así—, mientras su sistema nervioso sigue altamente activado. Los tres pequeños cachorros de leopardo que mencioné anteriormente sabían que el incidente real había acabado. El ser humano, con su vasta inteligencia «superior», a menudo no lo sabe.

Sorprendido por el hecho de que parece que la gente dedica toda su vida a representar temas de su niñez, Freud acuñó el término de «compulsión a la repetición» para describir el comportamiento, las relaciones, las emociones y los sueños que parecían ser la representación de un trauma temprano. Un elemento fundamental en el concepto de la compulsión a la repetición de Freud fue su observación de que la gente, a fin de aprender nuevas soluciones, continúa involucrándose en situaciones que, extrañamente, resultan una reminiscencia del trauma original.

5 de julio, 6:30 de la mañana

Bessel van der Kolk, un psiquiatra que se dedica a la investigación y ha realizado importantes contribuciones al campo del estrés postraumático, narra la historia de un veterano del Vietnam que ejemplifica vívidamente los aspectos peligrosos y repetitivos

que origina la representación en su camino hacia la resolución.

Un 5 de julio, a finales de la década de los años ochenta, un hombre entró en un almacén a las seis y media de la mañana. Con el dedo en el bolsillo para simular una pistola, le exigió al cajero que le entregase el dinero de la caja registradora. Tras haber conseguido unas 700 pesetas, el hombre volvió al coche y permaneció en él hasta que llegó la policía. Cuando llegó, el hombre joven salió del coche y, otra vez con el dedo en el bolsillo, anunció que tenía una pistola y que se mantuvieran a distancia. Por fortuna lo detuvieron sin dispararle.

En la comisaría, el oficial que miró su historial descubrió que había cometido otros seis «atracos a mano armada» en los últimos quince años: ¡Todos ellos a las seis y media de la mañana de un 5 de julio! Al saber que el hombre era un veterano del Vietnam, el policía supuso que el incidente era algo más que una simple coincidencia. Lo trasladaron a un hospital cercano de la Administración de Veteranos, donde el doctor Van der Kolk tuvo la oportunidad de hablar con él.

Van der Kolk le preguntó directamente: «¿Qué le ocurrió el día 5 de julio a las seis y media de la mañana?». El hombre también respondió directamente. Mientras estaba en Vietnam, su compañía cayó en una emboscada del Vietcong. Murieron todos excepto él y su amigo, Jim. Era un 4 de julio. Anocheció y los helicópteros no pudieron evacuarlos. Pasaron juntos una noche terrorífica, agazapados en un arrozal y rodeados por el Vietcong. Sobre las tres y media de la madrugada, Jim fue alcanzado en el pecho por una bala del Vietcong; murió en brazos de su amigo a las seis y media del 5 de julio.

Después de regresar a los Estados Unidos, cada 5 de julio (que no pasó en la cárcel) el hombre representó el aniversario de la muerte de su amigo. En la sesión de terapia con Van der Kolk, el veterano revivió su dolor por la muerte de su amigo. Entonces, estableció la conexión entre la muerte de Jim y la compulsión que sentía por atracar. Una vez tomó conciencia de sus sentimientos y de que el incidente original era el que impulsaba su compulsión, el hombre fue capaz de dejar de representar este trágico incidente.

¿Cuál era la conexión entre los atracos y la experiencia del Vietnam? Al representar los «atracos», el hombre recreaba el tiroteo que había provocado la muerte de su amigo (y también la de los hombres de su compañía). Al provocar a la policía para que se uniese a la representación, el veterano orquestaba el reparto de personajes necesarios para representar el papel del Vietcong. No quería hacer daño a nadie, por eso utilizaba su dedo en lugar de una pistola. Entonces, llevó la situación a un clímax y pudo conseguir la ayuda que necesitaba para curar sus heridas psíquicas. Después, le fue posible resolver su angustia, su pena y su culpa por la muerte violenta de su amigo y por los horrores de la guerra.

En muchas de las denominadas culturas primitivas, la naturaleza de las heridas emocionales y espirituales de este hombre sería reconocida por la tribu. Lo animarían a compartir su dolor. Celebrarían una ceremonia de curación en presencia de toda la aldea. Con la ayuda de su gente, el hombre se reuniría con su espíritu perdido. Tras esta limpieza realizada en una celebración festiva, el hombre sería recibido como un héroe.

El papel vital de la conciencia

El vínculo entre la representación y la situación original no tiene por qué 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. En estos casos, tal vez la persona sufra alguna clase particular de lesión. Los esguinces de tobillo, las distensiones de rodilla, los tirones y muchas de las denominadas enfermedades psicosomáticas son ejemplos habituales de representaciones físicas.

Por lo general, ninguno de estos «accidentes» parecen ser otra cosa que accidentes. La clave para identificarlos como síntomas traumáticos reside en saber con qué frecuencia se repiten. Un hombre joven que había padecido abusos sexuales de niño, había sufrido una docena de colisiones con la parte trasera del coche en un

periodo de tres años. (Ninguno de estos «accidentes» habían sido provocados obviamente por él.) La representación frecuente es el síntoma más intrigante y complejo del trauma. Este fenómeno puede parecer hecho a medida para el individuo y presentar un asombroso nivel de «coincidencia» entre la representación y el suceso original. Mientras que algunos de los elementos de la representación resultan comprensibles, otros parecen desafiar la explicación racional.

Jack

Jack es un hombre serio y muy tímido que tiene unos cincuenta y tantos años y vive en el noroeste de Estados Unidos. Se siente bastante avergonzado por las razones que lo traen a la consulta. Sin embargo, bajo esta vergüenza, existe una intensa sensación de humillación y de frustración. El último verano, mientras amarraba su barco, le dijo con un tono orgulloso y festivo a su mujer: «¿Lo hago maravillosamente o no?». Un segundo después, él, su mujer y el hijo de ambos caían de espaldas al suelo de la embarcación. Lo que ocurrió fue que, mientras amarraba el barco, uno de los cabos se enganchó con el embrague. De repente, el barco salió despedido hacia delante. (Había dejado el motor en punto muerto mientras amarraba.) Jack y su familia recibieron una sacudida que los tiró al suelo. Afortunadamente, nadie sufrió heridas de gravedad, pero colisionó con otro barco y causó daños por valor de 700.000 pesetas. Por si esto fuera poco, Jack, profundamente humillado, se enzarzó en una discusión a gritos con el propietario de los amarres cuando este (probablemente pensó que Jack estaba borracho) insistió en amarrar el barco él mismo. Por ser un hombre de mar, experimentado en la navegación y proveniente de una familia con tradición náutica, este episodio le causó algo más que quedarse sin respiración. Jack sabía de sobras que no debía dejar el motor en punto muerto mientras amarraba.

Mediante el sentido de la percepción, es capaz de experimentar a sí mismo asiendo la cuerda y de sentir el violento tirón que le quema las manos antes de caer de espaldas. Esto estimula una

imagen de cuando tenía cinco años. Mientras navegaba con sus padres, se cayó de espaldas desde una escalera. Se quedó sin respiración y eso le provocó pánico.

Al explorar esta experiencia, siente vividamente los poderosos músculos del niño de cinco años que se agarra a la escalera mientras, orgulloso, trepa por ella. Sus padres, ocupados, no advierten que juega en la escalera. Cuando una gran ola inclina el barco, Jack sale disparado y cae de espaldas. La continuación de este incidente resultó humillante para Jack porque lo llevaron de un médico a otro y tuvo que explicar la misma historia una y otra vez.

Existe una importante relación entre estos dos incidentes: la caída que sufrió cuando contaba cinco años y su reciente fiasco. En ambos sucesos muestra, alegre y orgulloso, su proeza. En ambos incidentes cae de espaldas y se queda literal y emocionalmente sin respiración. El barco de su padre se llamaba *The High Seas*. Una semana antes del accidente, Jack había bautizado a su barco con el mismo nombre.

Modelos de conmoción

Cuando Jack rebautizó su barco con el nombre de *The High Seas*, 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 todavía 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 incidentales inconscientes, sino con el aniversario del acontecimiento traumático. Esto puede ser así aunque el individuo no recuerde conscientemente que el incidente ocurrió. Incluso para aquellos que sí lo recuerdan, el vínculo entre la experiencia original

y la representación es típicamente inconsciente. En efecto, esta falta de conciencia juega un papel muy significativo en la perpetuación de estos a menudo extravagantes reestrenos.

Sin conciencia no tenemos elección

Intenta desbrozar tu patio cortando la hiedra, los matojos de zarzamora o de bambú, a ras del suelo. Cualquiera que lo haya intentado, sabe que es imposible. Algunas cosas deben ser tratadas desde la raíz. El trauma es una de ellas. Cuando las representaciones tienen lugar, a menudo nos referimos al comportamiento resultante como «representación externa». Estas palabras están bien escogidas. Se le llama representación externa porque no es real. Hay algo más en su raíz: algo sobre lo que la persona no tiene conciencia.

Tal como comentamos anteriormente, la representación externa ofrece algún alivio temporal al organismo. Las mismas acciones proporcionan una salida al exceso de energía generada por el ciclo de excitación en curso. Las sustancias químicas que producen la adrenalina y las endorfinas narcóticas son liberadas en el cuerpo. A la vez, el organismo es capaz de evitar la sensación de emoción abrumadora que acompañaría al incidente real. El inconveniente es que, al seguir con el acto programado, la persona no suele tener la oportunidad de probar nada nuevo u original. 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

En cualquier representación siempre habrá unos modelos implícitos e inconscientes de incidentes y de creencias que, en apariencia, tienen poder propio para crear experiencias según su dictado. Esta repetición compulsiva no es «deliberada» en el sentido usual de la palabra. 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. En el mundo salvaje, la activación se descarga con frecuencia a través de una carrera o una lucha: o mediante otros comportamientos activos que producen una conclusión satisfactoria de esta confrontación potencialmente amenazadora. Si el incidente original requirió en su momento una estrategia de huida activa, entonces no debería sorprendernos que las representaciones intenten lo mismo.

Como humanos somos vulnerables a sufrir los traumas de manera distinta a como afecta a los animales. La clave para salir de este predicamento, en apariencia insalvable, reside en las características que más claramente nos diferencian de los animales: nuestra capacidad de ser conscientes de nuestra experiencia interna. Cuando, como Jack, somos capaces de ir despacio y experimentar todos los elementos de las sensaciones y de los sentimientos que acompañan nuestros modelos traumáticos y permitimos que se completen a sí mismos antes de seguir avanzando, empezaremos a acceder y a transformar los impulsos y las motivaciones que, de otro modo, nos forzarían a representar los incidentes traumáticos. 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 muchas culturas, el mundo interior de los sueños, los sentimientos, las imágenes y las sensaciones es sagrado. Sin embargo, la mayoría de nosotros sólo somos conscientes de su existencia de un modo periférico. Tenemos poca o ninguna experiencia en encontrar nuestro camino en este paisaje interior. En consecuencia, cuando nuestra experiencia lo exige no estamos preparados. En lugar de negociarlo hábilmente, si es que acaso lo intentamos, lo más probable es que lo representemos.

Sin embargo, con paciencia y atención es posible dismantelar los modelos que dirigen las representaciones traumáticas a fin de que podamos acceder de nuevo a una serie infinita y emocionante de matices y a las respuestas de comportamiento que somos capaces de ejecutar. Una vez comprendemos cómo empieza y se desarrolla el trauma, debemos aprender a conocernos a nosotros mismos a través del sentido de la percepción. Toda la información que necesitamos para empezar a renegociar el trauma está a nuestra disposición. Nuestro cuerpo (instintos) nos dirá dónde están los bloqueos y cuándo nos movemos con demasiada rapidez. Nuestro intelecto puede decirnos cómo regular la experiencia para que no nos resulte abrumadora. Cuando estas funciones cerebrales trabajan como una sola, es posible establecer una relación especial entre la corriente principal de nuestra experiencia interior y la confusión del trauma. Si avanzamos con lentitud y permitimos que la experiencia se despliegue a cada paso seremos capaces de digerir 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. Junto a esta integridad conseguimos una sensación de habilidad y de resolución.

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

Ninguna discusión sobre la representación sería completa sin, cuando menos, el reconocimiento de un curioso aspecto de la repetición traumática que desafía cualquier explicación. 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.

Recientemente, en una clase de formación me pidieron que viese a una joven mujer, Kelly, que había estado en la catástrofe aérea de Sioux City (sobre la que se basó la película *Fearless*). El avión, que efectuaba la ruta de Denver a Chicago, sufrió una explosión y perdió un motor. El aparato se ladeó, empezó a caer y la entrada en barrena parecía inevitable. El piloto, Al Haynes, evitó de forma extraordinaria la barrena del avión y fue capaz de realizar un aterrizaje de emergencia. Con el impacto, el avión se partió. Trozos del fuselaje ardiendo salieron despedidos hacia los campos de maíz vecinos. Este dramático incidente fue grabado en vídeo por uno de los aficionados más famosos de esta década. Kelly, atrapada en una parte del avión que había resultado aplastada, escapó de la misma andando a gatas, hacia un punto de luz, a través de un laberinto de metal y de cables.

Cuando trabajamos juntos, Kelly renegocia lenta y gradualmente el horror del accidente. Cuando narra lo que experimentó en el momento del impacto, Kelly oye la voz de su padre y de su abuelo que gritan: «No esperes, ¡vete ahora! Dirígete hacia la luz. ¡Sal antes de que explote!». Ella obedeció. Tanto su padre como su abuelo habían sobrevivido a distintos accidentes de aviación. Ambos habían escapado por poco de la muerte porque habían podido abandonar el avión tan pronto chocó contra el suelo.

Es probable que Kelly 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. Pero ¿y los otros elementos de su experiencia? Los accidentes de avión reciben una gran atención por parte de los medios de comunicación. A menudo afectan la vida de cientos de personas a la vez, pero en general no hay muchas que tengan siquiera un miembro

en la familia que haya sufrido un accidente de aviación, y mucho menos tres. Además, también hay que considerar la naturaleza del incidente. Un accidente de coche puede ser fácilmente atribuible a un momento de descuido, incluso cuando parece que el individuo que se descuida no tiene la culpa. Sería ir demasiado lejos sugerir la probabilidad de que un accidente de aviación pueda suceder del mismo modo.

He escuchado diversas historias de naturaleza similar de clientes y amigos. 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. En otros (en especial cuando se trata de un desastre de gran magnitud que afecta a un gran número de personas), no es posible explicarlo. Dejo los comentarios adicionales a Rod Serling, pero no sin preguntarme antes hasta dónde llegan los modelos de conmoción traumática.

Encontramos otro ejemplo de estas curiosas representaciones traumáticas en la historia de Jessica. Cuando tenía dos años sobrevivió a su primer accidente de avión. El piloto, su padre, la cogió en brazos y la bajó del árbol sobre el que había caído el avión. Veinticinco años después, volando a una distancia de 1.448 kilómetros de su casa, Jessica y su novio se perdieron en una tempestad de nieve y se estrellaron contra un árbol. ¡Resultó que el árbol estaba, justamente, en el otro lado de la misma colina contra la que se había estrellado cuando tenía dos años! En la sesión que tuvimos juntos, resolvió muchos de los profundos sentimientos y reacciones que provenían de una niñez difícil y compleja. Si esto significaba que no tenía necesidad de otro accidente —o que el segundo accidente contra la colina no fue más que una coincidencia— no lo sé y espero no saberlo nunca; formara parte del misterio.

Transformación

*La razón por la que estamos unidos en espíritu tanto
al cielo como al infierno es para mantenernos en libertad.*

EMANUEL SWEDENBORG

Para una persona traumatizada, el viaje hacia una vida plena y espontánea significa algo más que mitigar los síntomas: significa una transformación. Cuando renegociamos el trauma con éxito, se produce un cambio fundamental en nuestro ser. La transformación es el proceso de cambiar algo en relación a su polo opuesto. En la transformación entre un estado traumático y un estado sereno se generan cambios en nuestro sistema nervioso, en nuestros sentimientos y en las percepciones que experimentamos a través del sentido de la percepción. El sistema nervioso se balancea entre la inmovilización y la fluidez, las emociones fluctúan entre el miedo y el valor y las percepciones cambian entre la limitación y la receptividad.

A través de la transformación, el sistema nervioso recupera su capacidad de autorregulación. Nuestras emociones empiezan a animarnos en lugar de abatirnos. Nos impulsan hacia la alborozadora capacidad de remontarnos y volar, y nos ofrecen una visión más completa del lugar que ocupamos en la naturaleza. Nuestras percepciones se amplían para abarcar una receptividad y una aceptación de lo que es, sin juzgarlo. Somos capaces de aprender de la experiencia de nuestra vida. Aunque nuestro propósito no sea el de perdonar, comprendemos que no hay culpa. A menudo, obte-

nemos una mayor seguridad en nuestra persona, a la vez que nos volvemos más flexibles y espontáneos. Esta nueva seguridad en nosotros mismos nos permite relajarnos, disfrutar y vivir más plenamente. Armonizamos más con las dimensiones apasionadas y extáticas de la vida.

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. Aunque nuestro planeta pueda ser un lugar peligroso, ya no sufriremos el miedo constante que provoca la hipervigilancia, un sentimiento de que el peligro siempre acecha y de que, a menudo, ocurre lo peor. Empezamos a ver la vida con un sentimiento creciente de confianza y valor. El mundo se convierte en un lugar en el que pueden ocurrir cosas malas, pero es posible superarlas. La confianza, en lugar de la ansiedad, forma el terreno en el que acontecen todas las experiencias. La transformación baña con sus olas cada aspecto de nuestra vida, del mismo modo que anteriormente lo hacían los debilitantes efectos del trauma. Tim Cahill, aventurero y escritor, lo expresa del siguiente modo: «He puesto mi vida en juego para salvar a mi alma».⁹ Con el trauma, ya hemos puesto nuestra vida en peligro, pero todavía nos falta reclamar la recompensa por la salvación.

Dos caras del trauma

A lo largo de un gran maizal se diseminan fragmentos de un fuselaje en llamas que dibujan un sendero ennegrecido y marcado con las cicatrices de la destrucción. En esta dramática escena que abre la extraordinaria película de Peter Weir, *Fearless*, Max Klein (interpretado por Jeff Bridges) acaba de sobrevivir a un accidente de un vuelo comercial. Tambaleante, avanza a través de gigantescos tallos de maíz, sujeta con un brazo a un niño pequeño y con el otro guía a un niño de diez años. Mientras los

9. *Jaguars Ripped My Flesh – Adventure is a Risky Business* [Los jaguares desgarraron mi carne: la aventura es un asunto arriesgado], Bantam Books, 1987.

bomberos y los equipos de salvamento médico corren de un lado a otro por todas partes, Max llama a un taxi y pide que lo lleven a un motel. La escena de la ducha transmite una espectral sensación de aturdimiento. Bajo el chorro de agua, se palpa con las manos para asegurarse de que todavía tiene un cuerpo. Se sorprende al descubrir un profundo corte en un costado. Max, que antes del accidente tenía fobia a volar, a la mañana siguiente, rechaza con imperterencia la oferta de regresar a su casa en tren. Este (ahora) ex neurótico, opta en cambio por un vuelo de regreso en primera clase.

Una vez en casa, Max pierde interés por la realidad mundana de la vida diaria. Se aparta de su familia y del mundo material y pronto se sumerge en una vertiginosa aventura amorosa con otra superviviente (interpretada por Rosie Perez). Cambiado de un modo irrevocable, ya no le tiene miedo a la muerte. Reverenciado como un héroe por aquellos a los que salvó la vida, aparentemente Max –sin miedo– se ha transformado. ¿Pero lo ha hecho?

En esta película, en verdad compleja, se retratan las dos caras del trauma. La vida de Max ha sufrido un profundo cambio debido a sus acciones heroicas cuando se enfrentaba a la muerte. Sin embargo, ha cambiado de dos maneras diferentes y contradictorias. Por una parte, parece haber «trascendido» el mundo ordinario y entrado en una existencia gloriosamente apasionada y exagerada. Al mismo tiempo, se ha constreñido y ya no es capaz de tolerar o de llevar una vida normal. Cada vez se ve más afectado por una estrecha espiral que, literalmente, le hace rodar a través de peligrosas representaciones del trauma. En un intento salvaje por curar a su nueva amante casi se matan los dos. Por fin, a través del amor compasivo de esta mujer, Max abandona este delirio «mesiánico» y confronta su propio terror y la desesperada necesidad de ser salvado.

Cada trauma proporciona una oportunidad para una auténtica transformación. El trauma amplifica y evoca la expansión y contracción de la psique, del cuerpo y del alma. El modo en que respondamos al incidente traumático determinará si el trauma será una cruel y represiva Medusa que nos convertirá en piedra o si, por

el contrario, será un maestro espiritual que nos llevará a lo largo de vastos senderos inexplorados. En el mito griego, la sangre del cuerpo herido de Medusa fue recogida en dos frascos; un frasco tenía el poder de matar, mientras que el otro tenía el poder de resucitar. Si se lo permitimos, el trauma tiene el poder de arrebatar nos 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 proviene de un gran poder.

Cielo, infierno y curación: un territorio intermedio

El buen proceder no es difícil para quien no tiene preferencias; pero haz la más leve distinción y el cielo y el infierno se separarán infinitamente.

Hsin Hsin Ming

En *Fearless*, Max fluctúa entre un embelesamiento divino y una pesadilla infernal sumergido en un permanente y constreñido torbellino de energía. Esta lucha entre las polaridades extremas del cielo y el infierno genera el ritmo esencial para la transformación del trauma. Finalmente, al rendirse frente a su propia necesidad de ser salvado, Max llega hasta el umbral de la puerta de la muerte. Pese a que tuvo la suficiente fortuna para transformar su trauma, sin llegar a matarse o a enloquecer, existen otros métodos menos violentos y más seguros para la transformación.

La experiencia somática⁹ es uno de estos métodos. Nos permite que acerquemos gradualmente el abismo entre el «cielo» y el «infierno» y que unamos ambas polaridades. Psicológicamente hablando, el cielo es la expansión y el infierno es la contracción. Al unificarlos de un modo gradual, el trauma se cura con delicadeza.

Los organismos han desarrollado exquisitos procesos para curar los efectos del trauma. Estos procesos incluyen la capacidad de unir, integrar y transformar las polaridades de la expansión y la contracción. Si ambas polaridades son integradas de un modo progresivo, entonces el trauma se curará sin correr ningún riesgo.

Cuando tratamos un trauma físico, el trabajo del médico consiste en apoyar la curación (lavar la herida, protegerla con un vendaje o un yeso, etc.). El yeso no cura el hueso fracturado, proporciona el soporte físico que permite al hueso iniciar y completar su propio proceso de curación inteligente. De la misma manera, al integrar las polaridades psíquicas de la expansión y de la contracción, el sentido de la percepción nos apoya para orquestrar la maravilla de la transformación.

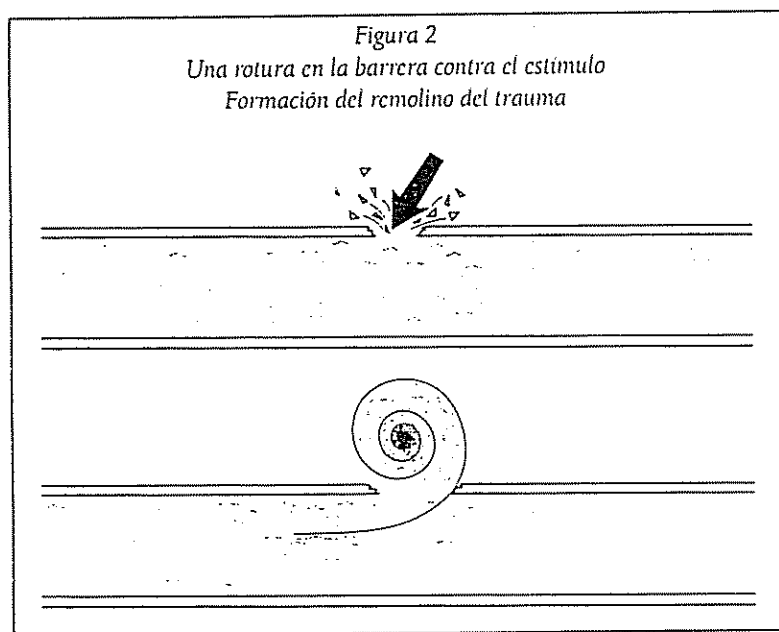
Deja que fluya: la renegociación

Todo fluye dentro y fuera; todo tiene sus marcas; todas las cosas suben y bajan; el balanceo del péndulo se manifiesta en todas las cosas; la medida del balanceo hacia la derecha es la medida del balanceo hacia la izquierda; el ritmo compensa.

El Kibalion

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. Freud, en 1914, definió el trauma «...como una rotura en la barrera protectora contra el estímulo que conduce a un sentimiento de impotencia abrumadora». ¹⁰ 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. Con esta rotura, un explosivo torrente de energía vital crea el remolino del trauma. Este remolino tiene lugar fuera de los márgenes del río de

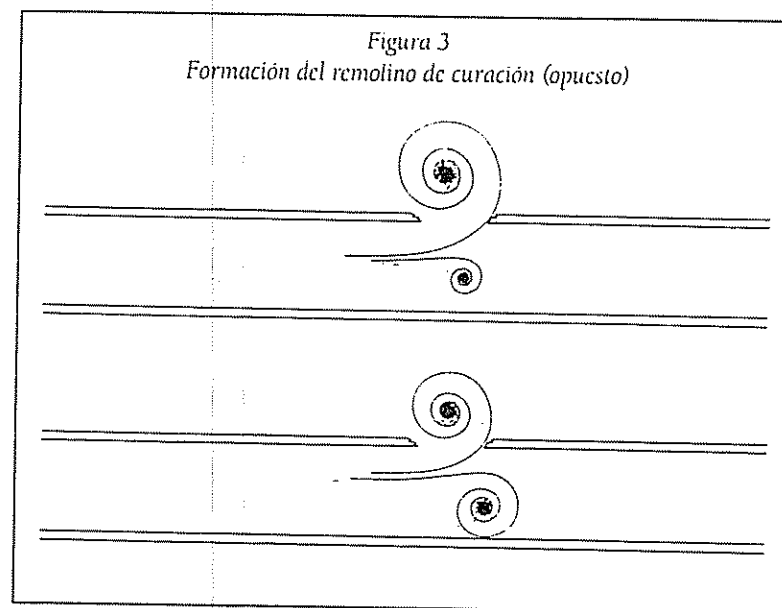
10. De *Lectures* [Disertaciones] y *Beyond the Pleasure Principle* [Más allá del principio del placer], International Psycho-Analytic Press, 1922.



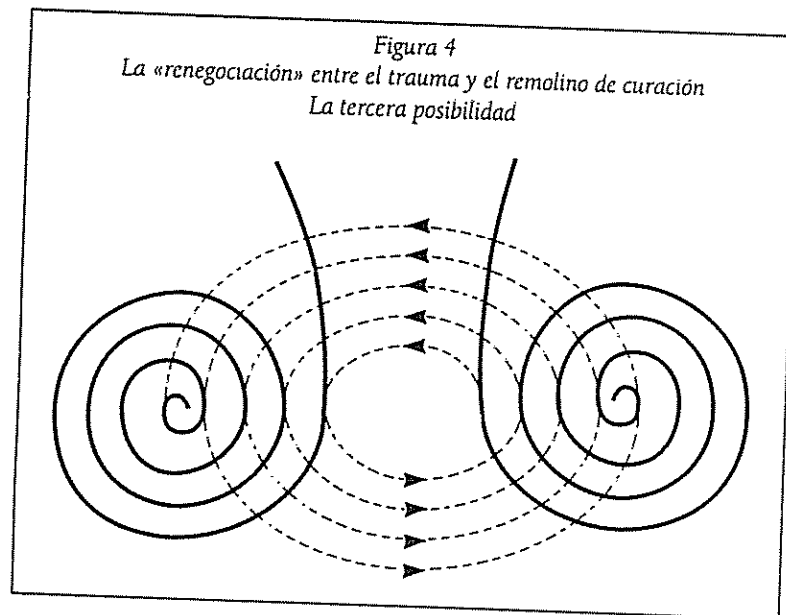
nuestra experiencia normal (figura 2). Las personas traumatizadas o bien pueden resultar arrastradas en el remolino del trauma o bien evitar la rotura permaneciendo distanciadas de la zona donde tuvo lugar (el trauma).

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 evitar el remolino del trauma, nos constreñimos y desarrollamos una fobia. No nos permitimos experimentar la plenitud de lo que existe en nuestro interior o en el exterior. Este remolino resquebrajado absorbe buena parte de nuestra energía vital y reduce la fuerza de la corriente principal.

La naturaleza responde, a Dios gracias, con la creación inmediata de un contra-remolino —un remolino de sanación— para equilibrar la fuerza del remolino del trauma. Esta fuerza de equilibrio empieza a rotar instantáneamente en la dirección opuesta a la del remolino del trauma. El nuevo remolino existe en el «interior» de los márgenes de la corriente principal de la experiencia (figura 3).



Con la creación de este remolino curativo, nuestras posibilidades ya no están limitadas a revivir el trauma o a evitarlo. Existe una tercera opción: una que yo denomino «renegociación». Al renegociar el trauma, empezamos a reparar el margen fracturado mediante círculos que rodean la periferia de los remolinos de curación del trauma y que se desplazan gradualmente hacia sus centros. Para empezar nos dejamos llevar por la vibración (la oscilación fluctuante) creada por estas dos fuerzas opuestas y experimentamos la turbulencia entre ellas. Después, nos movemos lenta y rítmicamente hacia delante y hacia atrás, de la una a la otra, siguiendo la forma del ocho. Al empezar por el remolino de curación, recogemos el apoyo y los recursos que necesitamos para superar con éxito el remolino del trauma. Cuando nos movemos entre estos remolinos, liberamos las energías constreñidas desde su núcleo como si las estuviésemos desenrollando. Nos movemos hacia su centro y liberamos su energía; los remolinos se rompen, se disuelven y se integran de nuevo en la corriente principal. Esto es la renegociación (figura 4).



Margaret

Margaret es una paciente que tiene una conexión natural bastante buena con su sentido de la percepción y que no censura ni interfiere en el proceso de curación una vez lo ha empezado. Es una doctora de mediana edad que lleva años sufriendo síntomas recurrentes como dolor en el cuello y calambres abdominales. Pese a las múltiples pruebas y tratamientos ineficaces que llevó a cabo, resultó imposible hallar una causa para sus males.

Cuando empieza nuestra sesión, Margaret me dice que siente una tensión asimétrica en el cuello. La animo a que observe esa sensación. Cuando se concentra en la tensión, su cabeza inicia un sutil movimiento de ladeo (respuesta de orientación) hacia el lado izquierdo. Tras unos pocos minutos, sus piernas empiezan a temblar ligeramente (descarga). Siente placer en la liberación, pero de repente se asusta por la imagen del rostro de un hombre. Tras pasar por una serie de sensaciones corporales de incomodidad y de olas de emoción, empiezan a desplegarse otras imágenes: Se «acuerda»

que (cuando tenía cinco años) fue atada a un árbol por un hombre que le quitó violentamente la ropa, la golpeó y después le introdujo un palo por la vagina. De nuevo, Margaret atraviesa una emoción creciente, pero permanece conectada a sus sensaciones físicas. Después, está estirada sobre un lecho de hojas. Se siente excitada, y aun con todo, tranquila.

De pronto, ve la imagen vívida y detallada de la cara del hombre. Está enrojecida y retorcida. Le caen gotas de sudor por la frente. Entonces, con un resuello, cambia de nuevo y empieza a describir las hojas otoñales en el suelo. La rodean por todas partes. Dice que retoza en las hojas y que siente una sensación vivificante. Está encantada. En su siguiente imagen se encuentra de nuevo atada al árbol. Ve al hombre con la bragueta abierta y con el pene fuera. Tiene un conejo y lo destripa con un cuchillo gritándole que, si se lo dice a alguien, la matará. Ella tiene la sensación de que «la cabeza se le enloquece por dentro». Seguidamente se ve en brazos de su abuela mientras le cuenta lo que ha pasado. A Margaret le caen las lágrimas cuando explica que se siente profundamente consolada. En la siguiente escena, está de nuevo rodando sobre las montañas de hojas. Se rie y da vueltas hacia un lado y hacia otro con los brazos alrededor del pecho. La tensión que Margaret había experimentado en el cuello desapareció tras esta sesión. Trabajamos juntos algunas veces más y fue capaz de eliminar los síntomas abdominales. Lo más importante de todo esto fue lo que describió como el nuevo síntoma de su vida: ¡la alegría!

¿Qué ocurrió realmente?

En el caso de Margaret, los relatos independientes del incidente (incluso la evidencia médica y policial) apoyan los hechos básicos de su historia. Sin embargo, por sorprendente que pueda parecer, la verdad es que tras ayudar a miles de pacientes a rastrear el sentido de la percepción de su experiencia, puedo decir sin ninguna duda, que, desde el punto de vista de la curación de sus síntomas traumáticos, el hecho de que la historia de Margaret fuese comple-

tamente exacta o completamente «fabricada» no tiene ninguna importancia.

¿Superó Margaret sus síntomas traumáticos porque regresó al pasado y «revivió» la descripción literal de la experiencia que tuvo de niña? ¿O tuvo una experiencia como adulta en la que su organismo recreó fragmentos de varios incidentes diferentes que provenían de distintos momentos y lugares a fin de apoyar su proceso de curación? Para que la primera explicación sea precisa, el hombre debió de desatlarla, dejar que jugase durante un rato con las hojas y después atarla al árbol de nuevo: dos veces. Por supuesto que es posible. Pero ¿hubiese jugueteado realmente en tales circunstancias? No parece probable. Lo que es más probable es que jugase con las hojas en otro momento y que produjese esta imagen como un recurso que ayudase a fortalecer su remolino de curación.

¿Y qué ocurre con la imagen del hombre con el pene fuera y que seguidamente destripa un conejo y le grita? ¿Parece una descripción literal? Si es así, ¿de dónde sacó el hombre el conejo? De nuevo, es posible que el relato sea una descripción detallada de lo que ocurrió. Sin embargo, existen otras interpretaciones que también son posibles.

Tal vez el hombre le dijo que la abriría como a un conejo. O en alguna otra ocasión se asustó al ver o incluso leer sobre un conejo al que destriparon. 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.

Lo que realmente sucedió es que Margaret, como adulta, fue capaz de seguir los dictados creativos de su organismo. Su conciencia se movía entre las 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). Al permanecer en contacto con las sensaciones que acompañaban a dichas imágenes, Margaret permitió que su organismo experimentase una pulsación rítmica entre estos remolinos que la ayudó a sintetizar una nueva realidad mientras descargaba y curaba su reacción traumática. A través de los lenguajes indicadores del sentido de la percepción, Margaret fue capaz de renegociar el terror que,

décadas después de este espantoso incidente, todavía persistía en su cuello y en su abdomen. La curación se orquestó a través de la relación de transformación entre los remolinos de la curación y del trauma.

Antes de aprender a utilizar el sentido de la percepción, la mayoría de las personas responden a la aparición del remolino de 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. En nuestro celo por recobrar los detalles del «recuerdo» de lo que ocurrió, anulamos la expansión que el sistema nervioso busca desesperadamente y nos sumergimos de cabeza en el remolino del trauma. El secreto de la curación de Margaret está en que ella no actuó así. Cuando apareció la imagen de las hojas, fluyó plena y completamente con los sentimientos asociados a ella y se apartó de los espantosos sentimientos de terror por haber sido atacada y atada a un árbol. Las hojas (asociadas con el remolino de curación) le permitieron enfrentarse a las zonas más profundas de su trauma sin sentirse abrumada. Como resultado, se transformó a sí misma y se convirtió en una persona entera y con recursos.

Renegociación y representación

Unos cinco meses antes de la llegada a Júpiter, la sonda Galileo debe separarse de la nave nodriza. Esta maniobra requiere orientar la sonda espacial con precisión ya que carece de sistemas de navegación o de propulsión propios... Dado que cae a plomo hacia el planeta a una velocidad que le permitiría ir de Los Ángeles a Washington en 90 segundos, una entrada equivocada podría hacer que rebotara y saliera de la atmósfera de Júpiter y que fuera lanzada al espacio o que se quemara hasta convertirse en cenizas (si entrara en la atmósfera de Júpiter demasiado directamente).

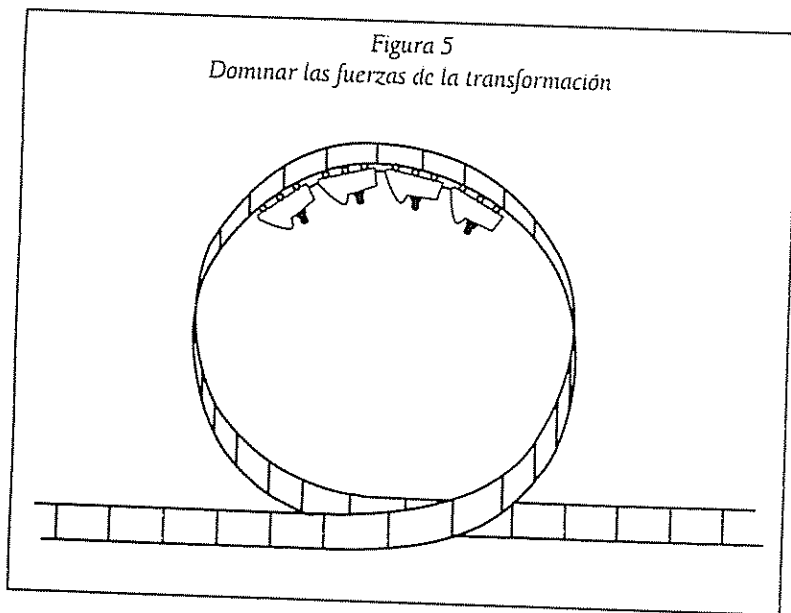
KATHY SAWYER, *International Herald Tribune*, sección de Ciencia,
12 de octubre de 1989

Transformar el trauma no es un ritual mecánico que deban representar las personas traumatizadas para después sentarse a esperar

complacientemente los resultados. No existe la píldora mágica. La transformación requiere la voluntad de desafiar las creencias básicas que tienes sobre quién 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. Las personas traumatizadas deben aprender a desentenderse de todo tipo de creencias y de nociones preconcebidas a fin de completar el viaje de regreso hacia la salud. Recuerda, la liberación no ocurre toda de una vez.

El diagrama siguiente (figura 5) representa a alguien que entra en un incidente traumático (un viaje en una montaña rusa con una trayectoria de vuelta completa). En la representación tomamos esa vuelta y cuando empezamos a ir boca abajo, nos sostenemos abrazando y poniendo en tensión todo el cuerpo. No sabemos que las leyes físicas de centrifugación evitarán que nos caigamos y que nos matemos o nos accidentemos. Cuando llevamos a cabo la represen-

Figura 5
Dominar las fuerzas de la transformación



tación es posible que experimentemos el terror o/y el alborozo de sobrevivirla. También es posible que nos convirtamos en adictos al alivio y el estremecimiento que se produce cuando nos enfrentamos a nuestros miedos más profundos. Sin embargo, no aprenderemos la verdadera superioridad y rendición que tiene lugar cuando se transforman nuestros traumas.

Con la renegociación comprendemos estas leyes y estas fuerzas de un modo paulatino con el fin de aprender a confiar y a rendirnos a ellas. Es posible experimentar la excitación sin sentirse tenso o aterrorizado. Podemos adquirir una verdadera sensación de superioridad.

En la experiencia somática[®], la renegociación da vueltas alrededor del aprendizaje de la experimentación de las leyes restauradoras naturales del organismo. Marius (capítulo 9) y Margaret (en este capítulo) experimentaron sus sensaciones al recorrer la vuelta completa del trauma y de los remolinos de curación. Al rendirse a las leyes naturales, consiguieron la superioridad. Las fuerzas que aprendieron a dominar son centrífugas: como las que se producen cuando nos movemos entre el remolino del trauma y el de la curación. Al moverse a través de la vibración para entrar más tarde en el remolino de la curación, y después moverse rítmicamente hacia delante y hacia atrás, estos dos individuos traumatizados tuvieron la seguridad de que ya no serían aspirados por un agujero negro y carbonizados hasta convertirse en cenizas o despedidos hacia el espacio exterior. Con la representación de sus experiencias, Marius y Margaret quizás habrían aprendido que podían sobrevivir. Sin embargo, no hubieran aprendido las nuevas respuestas que les permitirán dominar las poderosas fuerzas que se ponen en marcha a partir de los incidentes traumáticos. Cuando preparamos nuestras condiciones iniciales correctamente y nos unimos a ellas (como la sonda espacial Galileo), podemos depositar nuestra confianza en las leyes naturales para que nos guíen a través de nuestro viaje de curación.

Uno de los aspectos más profundos y conceptualmente más excitantes de la curación del trauma es comprender el papel que desempeña la memoria. Muchos de nosotros tenemos la creencia errónea y limitativa de que, para curar nuestros traumas, debemos

rastrear entre los horribles recuerdos del pasado. Lo que sabemos con seguridad es que nos sentimos heridos, fragmentados, perturbados, avergonzados, infelices, etc. A fin de sentirnos mejor, buscamos la(s) causa(s) de nuestra infelicidad con la esperanza de que, si la encontramos, aliviaremos nuestro malestar.

Aun en el caso de que seamos capaces de rastrear unos «recuerdos» razonablemente detallados de un incidente, no nos curarán. Al contrario, este ejercicio innecesario puede llevarnos a representar la experiencia y ser absorbidos de nuevo por el remolino del trauma. La búsqueda de los recuerdos puede engendrar más dolor y angustia, además de solidificar nuestra congelada inmovilización. Entonces, a medida que nos sentimos impulsados a buscar otros incidentes ilustrativos («recuerdos») que expliquen nuestra congoja adicional, el ciclo vicioso se intensifica. ¿Qué importancia tienen estos recuerdos?

Existen dos tipos de memoria que son pertinentes al trauma. Una de ellas funciona como una cámara de video 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. 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.

En muchos sentidos, las, en apariencia, imágenes concretas de la «memoria» de una persona traumatizada pueden ser las más difíciles de liberar. Esto es particularmente cierto cuando la persona ha intentado, con anterioridad, superar la reacción traumática mediante métodos psicoterapéuticos que animan la catarsis y el revivir emocional del incidente como la panacea para la recuperación. La catarsis refuerza la memoria como una verdad absoluta y también refuerza inadvertidamente el remolino del trauma. La comprensión incorrecta de la memoria es uno de los conceptos erróneos que interfieren con el proceso de transformación.

¿Qué es la memoria?

La función del cerebro es escoger del pasado, someterlo, simplificarlo, pero no preservarlo.

HENRI BERGSON, *La mente creativa*, 1911

Con la afirmación de que la función del cerebro no es preservar el pasado, Bergson se adelantó unos cuantos años a su época. Muchos teóricos nos explican que la idea de que «puedes saber lo que ocurrió porque lo recuerdas», es una ilusión producida por la necesidad humana de crear un significado a partir de varios elementos de la experiencia. En *The Invention of Memory* [La invención de la memoria], Israel Rosenfield escudriña con elocuencia el terreno de la experiencia consciente y llega a una serie de conclusiones sorprendentes, en particular, que la idea de la memoria, tal como solemos concebirla, es no sólo inadecuada sino engañosa. Razona que «no confiamos en unas imágenes fijas, sino en recreaciones —imágenes— que el pasado moldeó de forma que resultasen apropiadas para el presente». Gerald Edelman, quien ganó el Premio Nobel por su anterior trabajo sobre inmunología, denomina adecuadamente este fenómeno como «El presente recordado». Akhter Ahsen, en su libro *Basic Concepts in Eidetic Psychotherapy* [Conceptos básicos en la psicoterapia eidética]¹¹ ha demostrado que existe una antítesis entre la creatividad y la memoria estática.

Más que grabar una secuencia lineal de incidentes, la memoria hace algo así como montar un rompecabezas. Depende de cómo se sienta en ese momento, la mente selecciona los colores, las imágenes, los sonidos, los olores, las interpretaciones y las respuestas, con una excitación y unos sentimientos en consonancia con su estado, después los pone en el primer plano y hace diversas combinaciones para producir lo que llamamos memoria. En lo referente a la supervivencia, la memoria es un tipo de percepción particular; no es una impresión detallada de un incidente. En este sentido, es

11. Brandon House, 1968.

el proceso por el que el organismo crea una estructura (unidad funcional) de la experiencia. Esta estructura puede ser una fiel representación de un verdadero incidente o, también, una interpretación basada en referencias de distintos incidentes que no guardan relación; en otras palabras, un mosaico. Este es el motivo por el que los testigos visuales a menudo ofrecen descripciones sorprendentemente distintas del mismo 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. Hay centros para la visión, el oído, el olfato, el gusto, el tacto, etc. Prevalencia la suposición de que también debían de existir unas áreas específicas del cerebro en las que se grabasen los recuerdos como impresiones completas de incidentes que el individuo ha experimentado. Repasemos los resultados de un par de experimentos que apoyaron o desafiaron la validez de esta teoría.

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]),¹² Penfield utilizó un pequeño punto de estimulación eléctrica para examinar los cerebros de cientos de adultos conscientes que sufrían de epilepsia. Quería saber si había regiones del cerebro que podían extirparse quirúrgicamente (si no desempeñaban una función vital) para eliminar los ataques epilépticos. Penfield informó de que: «*De repente (su paciente), es consciente de todo lo que había ocupado su mente durante una franja de tiempo anterior. Es la corriente de una conciencia anterior (un recuerdo) que fluye de nuevo... en ocasiones es consciente de lo que ve en ese momento... se para cuando se levanta el electrodo...*

12. Princeton University Press, 1975.

esta remembranza eléctrica va completamente al azar... la mayoría de las veces, el incidente no era ni significativo ni importante. Penfield (y los que siguieron sus pasos) concluyeron que habían descubierto la existencia de recuerdos permanentes grabados en áreas específicas del cerebro. Hasta hace poco, otros científicos coincidían en lo mismo. Sin embargo, las propias notas de Penfield explican claramente que la mayoría de estas «imágenes retrospectivas» tenían más de sueño que de recuerdo. A menudo, los pacientes decían cosas como «continúo teniendo sueños... continuo viendo cosas... soñando en cosas». Además, de los más de quinientos pacientes que Penfield estudió, sólo cuarenta (menos del ocho por ciento) comunicaron haber tenido experiencias de remembranzas de algún tipo.

Los experimentos con ratas de Lashley. De forma independiente, en la misma época en la que Penfield realizaba sus observaciones quirúrgicas, el psicólogo experimental Karl Lashley también intentó descubrir las áreas del cerebro que cargaban con las huellas de la memoria. Lashley llevó a cabo una extensa serie de experimentos, bastante espeluznantes, en los que enseñó a las ratas a encontrar el camino a través de un laberinto; después les cortaba sistemáticamente partes del cerebro. Incluso después de que su corteza cerebral hubiera sido destruida, las ratas todavía eran capaces de encontrar el camino a través del laberinto. Para sorpresa de Lashley, el recuerdo del laberinto permanecía en su lugar hasta que a las ratas ya no les quedaba suficiente cerebro como para hacer casi nada. Lashley dedicó casi treinta años de su vida a buscar la localización de la memoria en el cerebro. Nunca la encontró.

Pese al gasto de cientos de millones de dólares y a los esfuerzos de algunas de las mentes científicas más brillantes, se ha hallado poca evidencia de que exista una memoria completa con su propia localización en el cerebro. Esta sorprendente revelación ha provocado conjeturas y especulaciones respecto a la naturaleza de la memoria. El trabajo pionero dirigido por Edelman, Rosenfield y Ahsen, entre otros, nos ha proporcionado otra perspectiva sobre la que contemplar la memoria. La idea de que la memoria no es un dispositivo de grabación detallada vuelve del revés la noción con-

vencional que teníamos. Al hacerlo, ofrece un alivio temporal a las personas traumatizadas que, atrapadas en una interminable noria, intentan juntar las piezas para componer una película coherente de lo que les ocurrió.

¡Pero parece tan real!

Si los recuerdos no son grabaciones literales de incidentes, entonces ¿por qué algunas de las imágenes creadas durante los momentos de intensa excitación parecen tan reales? Investigaciones recientes sugieren que la realidad de una imagen se refuerza por la intensidad de la excitación que se asocia a ella. Pierre Gloor, un cirujano de Montreal que, unos cincuenta años más tarde, trabaja en la misma ciudad que Penfield, descubrió que los «recuerdos» de los que hablaba Penfield sólo se activaban cuando los electrodos estimulaban las áreas sensoriales del cerebro y la región del cerebro mamífero simultáneamente. La zona del cerebro mamífero es la responsable, en gran medida, de los sentimientos y de las emociones. Gloor y sus colegas concluyeron que «alguna significación afectiva (emocional) o motivacional hacia la percepción quizás sea... la condición requisita para que la percepción se experimente o se recuerde conscientemente, lo que tal vez implique que todos los incidentes que se perciben de un modo consciente deben asumir algún tipo de dimensión afectiva, por leve que sea». En otras palabras, concluyeron que los sentimientos emocionales resultaban esenciales para experimentar el recuerdo.

En otro estudio, 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. De otro modo, «olvidaban» lo que habían aprendido. Otros investigadores han ampliado los descubrimientos de Gloor y Gray y sus conclusiones han sido, básicamente, las mismas. Una emoción o un sentimiento asociado es un requisito esencial para cualquier elemento recordado de la memoria. Pero ¿qué ocurre cuando hay una excitación abrumadora?

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. En los pisos más bajos están los libros que se asocian a los niveles bajos de activación (excitación) y los de los pisos más altos están relacionados con los niveles más altos. Si pensamos en los libros como continentes de imágenes y respuestas (imágenes relacionadas) a ese nivel o categoría de activación, entonces para cada nivel existe una variedad de posibles recursos y respuestas apropiadas entre las que escoger. Cuando necesitamos una respuesta, no buscamos por toda la biblioteca, examinamos los libros que están en el nivel apropiado de activación.

Por ejemplo, en una respuesta de adaptación ideal frente a un incidente amenazador, el sistema nervioso busca en su contexto las imágenes relacionadas significantes y las posibles respuestas a un nivel apropiado de activación. Después, hace una selección y actúa en consecuencia. 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. Esta intensificación espolea todavía más la

activación y fuerza la búsqueda de imágenes significativas. Dado que las imágenes que encuentra están asociadas a las emociones traumáticas, quizá produzcan una mayor activación y no aporten una respuesta apropiada para completar el proceso. A su vez, al intensificarse la excitación, se origina una búsqueda más frenética para hallar cualquier imagen que pueda resultar significativa. El resultado es una espiral de intensificación continua en la que buscamos imágenes almacenadas en nuestras estanterías. Cuando la emoción se intensifica, buscamos con mayor desespero para descubrir la respuesta apropiada a nuestra situación y empezamos a seleccionar indiscriminadamente cualquier imagen o «recuerdo». Todas las imágenes seleccionadas están relacionadas con unos estados emocionales similares que presentan una alta excitación, pero que no son necesariamente útiles para nuestra supervivencia en ese momento. Son el combustible del «remolino del trauma».

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. Debido al alto nivel de emoción vinculado a la experiencia, la persona traumatizada cree que es verdad. ¿Qué ocurre si una persona alcanza este alto nivel de excitación durante una sesión de terapia? Cualquier insinuación o pregunta sugerente del terapeuta será incorporada, casi con toda seguridad, a esta versión más intensa y limitada de la experiencia. La persona empezará a aceptar esta versión como la verdad absoluta y se aferrará con tenacidad a esa verdad emocional. Es necesario comprender los recuerdos tanto desde una perspectiva absoluta como desde una relativa.

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. Cuando nos permitimos crear un «recuerdo» que no es necesariamente literal, como hicieron Margaret, Marius y muchos otros, nos damos permi-

so para curarnos. Aunque no tengamos una convicción literal y emocionalmente limitada de «la verdad», ganamos una perspectiva compasiva para mejorar nuestra propia vitalidad, fuerza y habilidad. Con frecuencia, tenemos una impresión de lo que pudo habernos ocurrido en el pasado. Es prudente mantener nuestros «recuerdos» en perspectiva y no forzarnos a aceptarlos como la verdad literal. Es posible aceptar estas ambigüedades del pasado como una fusión de las experiencias.

Recuerda, 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. Por lo general, es mucho más probable que el «recuerdo» completo de una experiencia traumática sea la compilación de una variedad de experiencias. Los elementos que son arrastrados hacia este «crisol» pueden provenir de la verdadera experiencia que ha tenido la persona y/o de las experiencias que ha tenido al leer libros, diarios, al escuchar historias, al soñar, al ver una película, al hablar con un amigo (o un terapeuta), etc. En resumen, cualquier tipo de sensación o de información absorbida que presenta un tono emocional o de sensibilidad similar puede ser evocada para producir «el recuerdo». Desde el punto de vista del organismo, si todos estos elementos de la experiencia transmiten un tipo de excitación y de impacto emocional similar, son equivalentes.

Lo que el sentido de la percepción intenta comunicar es «Así es como me siento». Sin embargo, como el estado de excitación activa una intensa respuesta de búsqueda, la persona que experimenta la excitación está predispuesta (correcta o incorrectamente) a interpretar cualquier información de este tipo como la «causa» de la activación: en otras palabras, como el recuerdo verdadero del incidente. Dado que las emociones que acompañan al trauma son tan intensas, es posible que dicha memoria parezca

más real que la propia vida. Si, además, existen presiones de otras personas, terapeutas o libros u otros medios de comunicación, los individuos que experimentan una angustia emocional buscan la causa de esa angustia y son susceptibles a este tipo de recuerdos inventados. Así es como pueden producirse los denominados falsos recuerdos.

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 estados de excitación elevada. Cuando esto ocurre, vemos aparecer poderosos collages de experiencias que son percibidos (según su grado de intensidad) como recuerdos «verdaderos». No es importante que los recuerdos sean objetivamente fieles. Mucho más importante es saber si la activación asociada se intensifica o se resuelve. Es esencial descargar la activación no resuelta y encerrada en nuestro sistema nervioso. Esta transformación no tiene nada que ver con la memoria. Tiene que ver con el proceso de completar nuestros instintos de supervivencia.

A algunas personas les resulta difícil aceptar la idea de que la memoria no es una grabación continua de la realidad. Es un pensamiento desconcertante. Los recuerdos que tenemos sobre dónde hemos estado y qué hemos hecho contribuyen en gran medida a las ideas conscientes e inconscientes sobre quienes somos. Los recuerdos son considerados por muchos como una posesión de gran valor, incluso cuando no son reconocidos conscientemente como la base de la personalidad de cada individuo.

Cuando percibimos la memoria como una «bolsa variada» de información, imágenes y respuestas, nos abrimos la puerta de la libertad. A menudo, el recuerdo fijo de incidentes grabados literalmente nos limita y nos confina. De algún modo, cuando nos aferramos con fuerza a la versión concreta de un recuerdo, nos vemos restringidos a actuar del mismo modo que hemos actuado siempre frente a ese mismo recuerdo. El dilema es que el trauma no resuelto nos fuerza a repetir lo que hemos hecho con anterioridad. No se nos ocurrirán con facilidad posibilidades nuevas y creativas. La clave para transformar el trauma con-

siste en avanzar lentamente en la dirección de la flexibilidad y la espontaneidad.

Cuando estamos traumatizados, se produce una desorganización en el modo en el que procesamos la información. El organismo se vuelve desorganizado y pierde buena parte de su fluidez y de su capacidad normal de clasificar la información. Esta función normal de organización debe ser restablecida. 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».

Pero yo estoy orgulloso de ser un superviviente

No hay futuro en el pasado

Canción Country

Las personas que sufrimos un trauma buscamos recuerdos de maltratos a fin de explicar nuestros sentimientos de sufrimiento y de impotencia. También necesitamos sentirnos orgullosos por haber sobrevivido. Ser capaz de recordar un suceso terrible y saber que lo has sobrevivido es un elemento importante para reconstruir la autoestima. Pese a su importancia, empalidece al compararla con el sano sentido de resolución, de dominio y de fuerza que acompaña la verdadera curación y transformación. El «orgullo del superviviente» es un indicativo de que el funcionamiento sano intenta reafirmarse a sí mismo. Saber que has sobrevivido hace que te sientas bien porque permite que el sentido del yo constreñido (traumatizado) se expanda y adquiera mayor fuerza. Puede aportarnos una fuente de identidad. Alude a la terminación y ofrece un buen punto de partida para empezar el camino de la curación.

Abandonar la idea de que los recuerdos son representaciones concretas y detalladas de incidentes verdaderos del pasado no sig-

nifica renunciar a la experiencia de la expansión y afirmación de la vida que aporta el camino del superviviente. Uno de mis pacientes, mientras se abría paso a través del maltrato que había sufrido de niño a manos de unos miembros de una banda del barrio, lo expresó del siguiente modo: «Ya no tengo por qué justificar mi experiencia con los recuerdos».

Los sentimientos placenteros de expansión son la evidencia de que el organismo se mueve hacia el remolino de curación. La clave para permitir que el remolino de curación apoye el proceso de transformación reside en la capacidad de desprenderse de las ideas preconcebidas sobre cómo «debería ser» recordado el incidente. En otras palabras, tienes que ser capaz de darle al sentido de la percepción libertad para comunicar lo que tiene que decir sin censurarlo. Paradójicamente, esto no niega la importancia liberadora de reconocer «lo que realmente ocurrió». Esta verdad se experimenta cuando nos movemos con fluidez entre los remolinos de la curación y del trauma. Se da una profunda aceptación del impacto emocional de los incidentes de nuestra vida, juntamente con la sensación de despertar de una pesadilla. Uno se despierta de este sueño con una sensación de prodigio y de felicidad.

La valentía de sentir

Si quieres saber si un incidente ocurrió «realmente» todo lo que puedo hacer es desearte buena suerte y decirte lo que tú ya sabes. Tal vez hayas emprendido una tarea imposible. Según mi punto de vista, ni este libro ni ninguna otra cosa te ayudará a conocer la verdad que buscas. En cambio, si tu objetivo principal es curarte, aquí encontrarás muchas cosas que podrán ayudarte.

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. La convicción de que realmente pasó, el temor a que haya pasado, la búsqueda sutil de la evidencia de que ocu-

rió, puede representar un obstáculo cuando intentas escuchar lo que el sentido de la percepción quiere decirte sobre lo que es necesario curar.

Al comprometerte en el proceso de curación, aprenderás más sobre la verdad que está tras tus reacciones. 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. El sentido de la percepción puede revelarte estos incidentes aunque también es posible que no lo haga. No obstante, como lo que quieres es curarte, no importa si conoces la verdad concreta o no.

Deseo y curación

El proceso de curación empieza en el interior. Incluso antes de que el yeso se fije sobre nuestros huesos fracturados, estos empiezan a soldarse por sí mismos. Del mismo modo que existen leyes físicas que afectan a la curación de nuestro cuerpo, existen leyes que afectan a la curación de nuestra mente. Hemos visto cómo el intelecto es capaz de anular algunas poderosas fuerzas instintivas del organismo.

En ocasiones, las personas traumatizadas obtienen algo de su enfermedad y pueden establecer una especie de vínculo con sus síntomas. Existen innumerables razones (tanto fisiológicas como psicológicas) que explican el porqué de ese vínculo. No me parece necesario entrar en esta cuestión detalladamente. Lo importante es recordar que podemos curarnos únicamente hasta el mismo punto en que podamos desconectarnos de estos síntomas. Es casi como si, a través del poder que les concedemos, se convirtiesen en entidades propias. Necesitamos liberarlas de nuestra mente y de nuestro corazón junto con la energía que esta encerrada en nuestro sistema nervioso.

Con una pequeña ayuda de nuestros amigos

*Una vez conquistamos un dolor de la mente,
ya no puede volver.*

THRANGU RIMPOCHE

Debo confesar que los milagros de curación de los que he sido testigo constituyen una tan alta expresión de sabiduría y de orden que resulta difícil negarlos. Tal vez una mejor manera de expresarlo sería decir que existe una sabiduría innata y natural cuyas leyes proporcionan orden al universo. Es, en verdad, mucho más poderosa que la historia individual de cualquier persona. El organismo sujeto a estas leyes encuentra su camino incluso a través de las experiencias más espantosas que sea posible imaginar. ¿Cómo es posible que esto ocurra si no hay ningún Dios, ninguna sabiduría, ningún tigre en el universo?

Las personas que han trabajado en sus reacciones traumáticas me dicen con frecuencia que, después de este trabajo, existe tanto una dimensión animal como otra espiritual en su vida. Son más espontáneas y menos inhibidas en la expresión de una afirmación sana y de la alegría. Se identifican más fácilmente con la experiencia de ser animales. Y, a la vez, tienen la percepción de haberse vuelto más humanas. Cuando el trauma se transforma, uno de los obsequios que brinda la curación es una admiración y una reverencia candorosa por la vida.

Cuando nos sentimos abrumados por el trauma (y después despechados), nos asustan las leyes naturales que están en vigor. Cuando perdemos nuestra inocencia, podemos aumentar la sabiduría, y en el proceso de aumentar la sabiduría, recuperamos una nueva inocencia. Este organismo instintivo no se asienta en el juicio; sólo hace lo que hace. Bastará con que le dejes vía libre.

Cuando renegociamos el trauma y nos desplazamos entre los remolinos del trauma y de la curación, participamos en la ley universal de polaridad. Esta ley está a disposición de todos nosotros como una herramienta para ayudarnos a transformar nuestros trau-

mas. En este proceso también experimentamos directamente la pulsación rítmica de la vida. A través de la utilización de las leyes universales, empezamos a reconocer los patrones cíclicos a partir de los cuales se entreteje nuestra realidad. Finalmente, esto puede conducirnos a una mayor comprensión de la relación entre la vida y la muerte.

El último momento: transformar el trauma social

...a pesar de nuestras diferencias, todos somos parecidos. Más allá de las identidades y de los deseos, existe un yo central común: una humanidad esencial cuya naturaleza es la paz, cuya expresión es el pensamiento y cuya acción es el amor incondicional. Cuando nos identificamos con ese núcleo interior, lo respetamos y lo honramos en los demás y en nosotros mismos, experimentamos la curación en todos los aspectos de nuestra vida.

JOAN BORISENKO,
Minding the Body, Mending the Mind
[Cuidar el cuerpo, curar la mente]

La tecnología y el rápido crecimiento de la población traen consigo un mundo en el que el tiempo y la distancia apenas pueden separarnos. Al mismo tiempo, nos enfrentamos a graves amenazas a la humanidad y a nuestro planeta. Vivimos con la guerra, el terrorismo, la posibilidad de la aniquilación por las «superarmas», con una diferencia cada vez más grande entre la riqueza y la pobreza y con la destrucción del medio ambiente. En ciudades del interior, en Estados Unidos, sus habitantes destruyen inesperadamente las propiedades y la vida cuando los efectos de la acumulación de años de estrés, trauma, hostilidad y opresión económica se inflaman. Los ricos devoran entre ellos sus negocios con un frenesí alimentario primitivo y ritual. La perspectiva se vuelve todavía más sombría

cuando consideramos el alarmante potencial de violencia de una generación de niños que nacieron con adicción a las drogas y que ahora se acercan a la madurez.

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. Sin embargo, en lugar de negociar cuestiones económicas, étnicas y geográficas, las personas y las comunidades parecen resueltas a destruirse entre sí. A menudo las causas que originan las guerras se deben a estas cuestiones. Pero ¿acaso son las verdaderas causas? La supervivencia de nuestra especie, así como la del planeta, puede depender de la capacidad para responder a esta cuestión.

Las raíces de la guerra son muy profundas. Cualquier persona verdaderamente honesta reconocerá que todos tenemos capacidad tanto para la violencia como para el amor. Ambos son aspectos igualmente básicos de la experiencia humana. Para comprender las raíces de la guerra, todavía resulta más significativo comprender la vulnerabilidad humana frente al trauma. No debemos olvidar que, precisamente 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. Tal como discutimos en el último capítulo, el trauma crea un impulso apremiante de representación cuando no somos conscientes de su impacto sobre nosotros.

¿Qué ocurriría si, debido a experiencias como la de la guerra, comunidades enteras de personas sintiesen este impulso de representación en masa? En presencia de una insensata compulsión masiva de este tipo, el «nuevo orden del mundo» se convertiría en una polémica sin sentido. La gente que está en guerra no puede alcanzar una paz duradera sin curar previamente los traumas anteriores causados por el terrorismo, la violencia y el horror que ha afectado a gran parte de la población. ¿Acaso el impulso de representación empuja a las sociedades que tienen un pasado de conflictos bélicos a una confrontación tras otra? Considera la evidencia y decide por ti mismo.

El acercamiento animal a la agresión

La mayoría de animales muestran comportamientos agresivos en el curso de su alimentación o de su apareamiento. Gracias al *National Geographic* y a otros programas sobre la vida salvaje, estos comportamientos son bien conocidos por nosotros. Los animales matan y devoran de forma rutinaria a miembros de otras especies. Cuando se trata de miembros de su propia especie, parece que la naturaleza ha trazado una línea que los animales raramente cruzan. Existen algunas excepciones, pero por lo general los miembros de la misma especie no suelen matarse o herirse seriamente unos a otros. Pese al fuerte imperativo de la evolución que dirige la agresión animal, la mayoría de las criaturas salvajes tienen tabúes sobre matar a los de su propia clase.

Dentro de las especies, han evolucionado comportamientos de ritual que suelen prevenir las lesiones mortales. Los animales de una misma especie exhiben estos comportamientos frente al acto de la agresión y también como una señal de que la confrontación ha acabado. Por ejemplo, cuando dos ciervos machos se enfrentan, utilizan su cornamenta para «inmovilizar las cabezas». El propósito del enfrentamiento no es matar al otro, sino establecer la dominación. Parece claro que la lucha es algo más parecido a un combate de boxeo que a un duelo a muerte. Cuando uno de los ciervos establece su superioridad, el otro abandona el área y la cuestión finaliza de este modo. Si, por otra parte, el ciervo es atacado por un miembro de otra especie, como por ejemplo un puma, utilizará su cornamenta para cornear a su atacante.

De un modo similar, cuando luchan con miembros de su propia especie, la mayoría de perros y de lobos muerden para herir, pero no para matar. En otras especies, la exhibición de color, plumaje, danzas o un comportamiento amenazador determina qué agresor saldrá victorioso. Incluso los animales que han desarrollado algún medio letal particular para defenderse a sí mismos, no utilizan esta ventaja contra los miembros de su propia especie. Las pirañas luchan unas con otras golpeándose con sus colas; las serpientes cascabel se dan topetadas con sus cabezas hasta que una de las dos se derrumba.

Con frecuencia, los comportamientos rituales señalan la aproximación de un encuentro agresivo entre miembros de la misma especie. Una confrontación entre dos animales suele acabar con algún tipo de postura de sumisión (por ejemplo, cuando el animal más débil se echa sobre la espalda y se coloca en una situación de vulnerabilidad total al exponer su vientre al vencedor). Entre las especies, estos gestos, igual que otras formas distintas de combate ritual, son universalmente reconocidos y respetados. Esto resulta importante si tenemos en cuenta que los miembros de cada especie comparten las mismas necesidades para la comida, el cobijo y el acoplamiento. No obstante, existe una ventaja evolutiva clara. 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.

La agresión humana

En los tiempos de la caza y la recolección, la lucha estaba aparentemente limitada al mismo tipo de comportamientos inhibitorios que funcionan con eficacia en las especies animales. Está claro que esto no ocurre a los modernos y «civilizados» seres humanos. Por ser humanos, reconocemos la prohibición evolutiva de dar muerte a los miembros de la misma especie del mismo modo que lo hacen los animales. Por lo general, existen reglas o leyes que precisan algún tipo de castigo por dar muerte a un miembro de la propia comunidad, pero estas leyes no se aplican a las muertes que se causan en la guerra.

Cuando miramos más de cerca la antropología humana de las contiendas armadas, no vemos que dar muerte o mutilar al enemigo sea un objetivo universal. Entre algunos grupos, al menos, hallamos evidencia de que existe una reticencia a involucrarse en la violencia y la brutalidad a gran escala. Algunos grupos utilizan comportamientos rituales bastante evocadores del modo en el que los animales se enfrentan a la agresión. Entre las culturas esquimales, la agresión entre distintas tribus o comunidades vecinas es desconocida. En estas comunidades, el conflicto entre los oponentes

puede ser arreglado mediante una lucha a cuerpo, golpes en los oídos o topetazos de cabeza. Los esquimales también son conocidos por arreglar sus conflictos a través de duelos de canciones en los que estas son compuestas en especial para la ocasión y el público es el que, después, determina quién es el vencedor. Algunas culturas «primitivas» acaban sus escaramuzas cuando uno de los miembros de la tribu es herido o muere.

Estos son unos pocos ejemplos del comportamiento ritual humano cuyo propósito es mantener el tabú contra matar a los de su misma especie. A un nivel biológico, hallamos una criatura que se distingue fácilmente de los otros animales por su inteligencia y no por su dentadura, veneno, garras o fuerza. ¿Es la inteligencia un atributo destinado a ser utilizado al servicio de la tortura, la violación, la muerte y la violencia? Si escuchas las noticias, tal vez llegues a creerlo.

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

Incluso cuando compiten para conseguir los recursos más básicos, como el alimento y el territorio, los animales no suelen matar a los miembros de su propia especie. ¿Por qué nosotros sí? ¿Qué ha ocurrido para propagar la violencia y el asesinato a gran escala a medida que la población aumenta en número y complejidad? Existen muchas teorías que explican la guerra, pero la causa fundamental no parece haber recibido un amplio reconocimiento.

El trauma está entre las raíces fundamentales más importantes que la guerra moderna ha adoptado. La perpetuación, intensificación y violencia de la guerra pueden ser atribuidas, en parte, al estrés postraumático. Los enfrentamientos del pasado entre la gente han generado un legado de miedo, separación, prejuicio y hostilidad. Este legado es un legado de trauma que, en lo más elemental, no se diferencia del que experimentan los individuos, salvo en su proporción.

La representación traumática es una de las reacciones más fuertes y más resistentes que tienen lugar tras el trauma. Una vez esta-

mos traumatizados, es casi seguro que, de alguna manera, continuaremos repitiendo o representando partes de la experiencia. Nos veremos arrastrados una y otra vez hacia situaciones que evocan al trauma original. Cuando la gente está traumatizada por la guerra, las implicaciones son alarmantes.

Repasemos lo que sabemos sobre el trauma. 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 intensifica 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.

Imaginate ahora a toda una población con una historia post-traumática similar. Ahora, imaginate a dos poblaciones con estas características que estén localizadas en la misma región geográfica y que quizá tengan disintas lenguas, color, religiones o tradiciones étnicas. Las consecuencias son inevitables. La excitación perturbadora y su activada percepción del peligro es ahora «explicada». La amenaza ha sido localizada: son ellos. Son enemigos. El impulso de asesinar, mutilar y torturar se intensifica: estos dos vecinos parecen forzados a masacrarse mutuamente. Unos a otros, destrozan sus hogares, sus esperanzas y sus sueños. Al hacerlo, asesinan su propio futuro.

La guerra es compleja y difícilmente puede ser atribuida a una única causa, pero las naciones que viven en estrecha proximidad tienen una tendencia perturbadora a declararse la guerra. En la historia escrita, este modelo se ha repetido una y otra vez en incontables ocasiones. El trauma contiene un alarmante potencial de ser representado en forma violenta. Los serbios, musulmanes y croatas han reanudado su violencia como repeticiones virtuales e instantáneas de la primera y segunda guerra mundial, y tal vez hasta de las guerras del imperio otomano. Las naciones del Oriente Medio pueden seguir la pista de sus repeticiones hasta los tiempos bíblicos. 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

están relacionados con la guerra. No es posible evitar las secuelas de la guerra; alcanza a todas las capas de la sociedad.

Círculo de trauma, círculo de gracia

Los bebés sanos nacen con una compleja colección de comportamientos, sentimientos y percepciones. Estos elementos están diseñados para facilitar la exploración, el vínculo y, más adelante, los comportamientos sociales saludables. Cuando los bebés nacen a una vida llena de estrés y trauma, estos comportamientos promotores de vida se ven obstaculizados. En lugar de la exploración y de la vinculación, estos bebés se inhiben y exhiben comportamientos de temor y de separación. Cuando sean niños mayores y más tarde adultos, serán menos sociales y tendrán una mayor inclinación a la violencia. La exploración saludable y la vinculación funcionan como antidotos que mitigan la violencia y el desorden.

Transformar el trauma cultural

Del mismo modo que los efectos del trauma individual pueden ser transformados, a un nivel social las secuelas de la guerra también pueden ser resueltas. La gente puede y debe unirse con buena voluntad para compartir en lugar de luchar, para transformar el trauma en lugar de propagarlo. Nuestros niños son un buen punto de partida. Pueden aportar el puente que nos permita experimentar a todos la intimidad y el vínculo amoroso con aquellos que tal vez antes habíamos considerado con animosidad.

Hace algunos años, el doctor James Prescott (que entonces estaba en el Instituto Nacional de Salud Mental), presentó una importante investigación antropológica sobre el efecto de las prácticas de crianza en los comportamientos violentos de los niños y los bebés en las sociedades aborígenes.¹³ Informó que las socieda-

13. «Body, Pleasure, and the Origins of Violence» [Cuerpo, placer y los orígenes de la violencia], *Futurist Magazine*, abril/mayo, 1975 - *Atomic Scientist*, Noviembre, 1975.

des que practicaban una vinculación física íntima y utilizaban movimientos rítmicos estimulantes tenían una menor incidencia de violencia. Las sociedades que tienen un contacto físico disminuido o punitivo con sus niños, muestran claras tendencias hacia la violencia en sus diversas manifestaciones de guerra, violación y tortura.

El trabajo del doctor Prescott (y otros) señala algo que todos sabemos de un modo intuitivo: la época que rodea al nacimiento y a la primera infancia es un período crítico. Los niños asimilan el modo en el que sus padres se relacionan entre ellos y con el mundo a una edad muy temprana. Cuando los padres han estado traumatizados, tienen dificultad para transmitir a sus hijos un sentido de confianza elemental. Sin el recurso de este sentido de la confianza, los niños son más vulnerables al trauma. Una solución para romper el ciclo del trauma es envolver a los bebés y a las madres en una experiencia que genere confianza y vínculo amoroso antes de que el niño absorba totalmente la desconfianza de los padres en sí mismos y en los demás.

En Noruega se lleva a cabo un excitante trabajo en esta área. Mi colega, Eldbjörg Wedaa, y yo, estamos utilizando nuestros conocimientos sobre este período crítico de la infancia. Este acercamiento permite que un grupo de personas empiece a transformar los remanentes traumáticos de incidentes previos. El método requiere una habitación, unos pocos y sencillos instrumentos musicales y unas mantas que sean lo bastante fuertes para aguantar el peso de un bebé.

El proceso funciona de la siguiente manera: un grupo compuesto por madres y bebés de facciones opuestas (religiosas, raciales, políticas, etc.) se congregan en una casa o en un centro de la comunidad. El encuentro empieza con este grupo mixto de madres y de bebés que se turnan para enseñarse sencillas canciones folklóricas de sus culturas respectivas. Con sus bebés en brazos, las madres los mecen y bailan mientras cantan las canciones a sus niños. Un ayudante utiliza sencillos instrumentos para realzar el ritmo de las canciones. El movimiento, el ritmo y el canto refuerzan el patrón neurológico que produce un estado de viveza pacífica y receptividad. El resultado es que la hostilidad produci-

da por la rivalidad a través de las generaciones empieza a suavizarse.

Al principio, los niños están algo perplejos ante esta situación, pero pronto se interesan y se implican más. Se entusiasman con las matracas, los tambores y las panderetas que el ayudante les deja. Resulta característico que, sin la estimulación rítmica, los niños de esta edad harán poco más que intentar meterse estos objetos en la boca. Aquí, sin embargo, los niños se unen a la creación del ritmo con gran placer y a menudo se exclaman con alegres chillidos y arrullos.

Dado que al nacer los bebés son organismos muy desarrollados, envían señales que activan los sentidos más profundos de serenidad, respuesta y competencia biológica, en las madres. En esta saludable relación, las madres y sus hijos se alimentan unos a otros en un intercambio mutuamente gratificador de respuestas fisiológicas que, a su vez, generan sentimientos de seguridad y de placer. Aquí es donde el ciclo de la herida traumática empieza a transformarse.

La transformación continúa cuando las madres colocan a sus bebés en el suelo y les permiten explorar. Como imanes luminosos, los bebés se acercan con alegría unos a otros, superando las barreras de la timidez, mientras las madres apoyan sosegadamente su exploración formando un círculo alrededor de ellos. El sentido de conexión mutua que se genera mediante esta pequeña aventura es difícil de describir o de imaginar; hay que verlo.

Después, el gran grupo se divide en grupos más pequeños formados por una madre y un bebé de cada cultura. Las dos madres mecen suavemente a sus bebés en las mantas. Estos bebés no están sólo contentos, están completamente «en la gloria». Generan un ambiente de amor en la sala tan contagioso que pronto las madres (y cuando es culturalmente apropiado, los padres) se sonríen unas a otras y disfrutan la experiencia de profunda vinculación con miembros de una comunidad a los que anteriormente temían o de los que desconfiaban. Las madres salen con el corazón y el espíritu renovado y deseosas de compartir este sentimiento con los demás. Se puede decir que el proceso se replica a sí mismo.

La belleza de este acercamiento hacia la curación de la comuni-

dad reside en su simplicidad y eficacia. Este proceso es iniciado por un ayudante externo que dirige el primer grupo. Después, algunas de las madres que han participado pueden ser instruidas para ser ayudantes de otros grupos. Las principales cualidades que requiere el ayudante son una intensa sensibilidad al ritmo y a las fronteras interpersonales. Según nuestra experiencia, algunas personas pueden aprender estas habilidades con facilidad mediante la participación en la experiencia y algunas explicaciones. Una vez entrenadas, las madres se convierten en embajadoras de la paz en sus propias comunidades.

«Dame un lugar para poner mi palanca», exclamó Arquímedes, «y moveré el mundo». En un mundo lleno de conflictos, destrucción y trauma, hallamos un gran punto de apoyo en la íntima pulsación física y rítmica que se da entre la madre y el bebé. Experiencias como la que acabamos de describir acercan a la gente a fin de que empiece a vivir de nuevo en armonía. El impacto del trauma es diferente para cada uno de nosotros. Todos debemos tener la buena voluntad de aceptar la responsabilidad de nuestra propia curación. Si continuamos declarándonos la guerra unos a otros, la curación que la mayoría de nosotros anhelamos no será más que un sueño.

Las naciones que viven muy cerca unas de otras pueden romper el ciclo generacional de destrucción, violencia y trauma que los retiene como si fueran rehenes. Si utilizamos la capacidad del organismo para registrar la animación pacífica, incluso en la maraña de la posición defensiva traumática, todos seremos capaces de hacer que nuestras comunidades sean seguras para nosotros mismos y para nuestros hijos. Una vez establezcamos unas comunidades seguras, empezaremos el proceso de curarnos a nosotros mismos y a nuestro mundo.

¿Epílogo o epitafio?

Un aldeano armenio lamenta: «Pasarán cien años antes de que sea capaz de hablar con mi vecino de nuevo». En las ciudades del interior de América, las presiones crecen hasta el punto del caos de la destrucción y del enfrentamiento. En Irlanda del Norte, personas a

las que sólo las separan las cuerdas de tender la ropa y sus diferentes religiones, miran cómo sus hijos se declaran la guerra unos a otros en lugar de jugar juntos.

Si es posible, los seres humanos que no están traumatizados prefieren vivir en armonía. Sin embargo, el residuo traumático origina la creencia de que somos incapaces de superar nuestra hostilidad y de que los malentendidos nos separarán siempre. La experiencia de vinculación descrita anteriormente es sólo un ejemplo de los muchos conceptos y prácticas que podrían utilizarse para tratar este sumamente importante dilema. Si se dispone de tiempo y de dinero, es posible desarrollar otros medios de acercar a estos círculos de coexistencia pacífica a las mujeres embarazadas, a los niños más mayores y a los padres.

Estos acercamientos no son panaceas, pero nos ofrecen un lugar por el que empezar. Le brindan a la gente una esperanza cuando las soluciones políticas no han funcionado por sí solas. El holocausto, los conflictos en Irak y Yugoslavia, los disturbios en Detroit, Los Angeles y en otras ciudades, todos estos enfrentamientos han resultado traumáticos para la comunidad mundial. Retratados, demasiado gráficamente, el precio que pagaremos como sociedad si dejamos intacto el ciclo del trauma. Debemos ser apasionados en nuestra búsqueda de métodos eficaces de resolución. La supervivencia de la especie tal vez dependa de ello.

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.

IV

Primeros auxilios

Administrar primeros auxilios (emocionales) tras un accidente

Este capítulo proporciona una guía para trabajar paso a paso con un adulto. Aquí tenemos un ejemplo básico de lo que ocurre en el momento en el que se produce un accidente y lo que es posible hacer para evitar que se desarrolle un trauma duradero. Utiliza siempre tu propio juicio para valorar las circunstancias particulares con las que puedas encontrarte. Lo que aquí se ofrece son, sencillamente, algunas pautas.

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

- Si se requiere atención médica para ayudar al accidentado, por supuesto resulta prioritario.
- Mantén a la persona caliente, estirada e inmóvil, a menos, claro, que sea más peligroso que se quede donde está.
- No dejes que se levante bruscamente, lo que quizá quiera hacer. El sentimiento de que tiene que hacer algo, actuar de algún modo, puede hacer que rechace la necesidad de quedarse inmóvil y descargar la energía. Tal vez niegue la magnitud del accidente y actúe como si estuviese bien.
- Permanece con la persona herida.
- Asegúrale que permanecerás con ella, que (si es el caso) la ayuda ya está en camino, que está herida, pero que va a

ponerse bien. (Obviamente es preciso que en este caso utilices tu propio juicio: si están heridas de gravedad quizá no quieras decírselo.)

- Manténla caliente, por ejemplo, cubierta con una manta ligera.
- Si el accidente no es demasiado grave, anima a la persona a que experimente sus sensaciones corporales, lo que puede incluir: «subida de la adrenalina», entumecimiento, temblores y espasmos, sensaciones de calor o de frío intenso.
- Estáte presente a fin de ayudar a la persona a descargarse.
- Explícale que no sólo es normal que tiemble, sino que es bueno y que le ayudará a librarse del estado de choque. Cuando se terminen los temblores se sentirá aliviada y quizá sienta algo de calor en las manos y en los pies. Su respiración debería ser más fácil y profunda.
- Esta fase inicial puede durar fácilmente de 15 a 20 minutos.
- Si es posible, cuando llegue la ayuda, permanece con la persona accidentada.
- Si es necesario, que alguien te ayude a procesar el incidente.

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

- Continúa manteniéndola quieta y en reposo hasta que salga de la reacción aguda de conmoción.
- Las personas heridas deberían quedarse siempre un día o dos sin ir a trabajar para permitir que se reintegren. Esto es importante aunque ellas perciban que la lesión no justifica permanecer en casa. (Esta resistencia puede ser un mecanismo común de negación y de defensa provocado por el sentimiento de impotencia.) Las lesiones comunes se agravan y requieren mucho más tiempo para curarse si se pasa por alto esta recuperación inicial. Un día o dos de reposo son una buena inversión.
- En esta fase secundaria es probable que la persona que ha sufrido el accidente empiece a enfrentarse a algunas emocio-

nes. Permite que sienta las emociones sin juicios. Estas podrían incluir: enfado, miedo, alicción, culpa, ansiedad.

- Es posible que la persona herida continúe temblando o tenga escalofríos, etc. Esto es normal.

Fase III: Empezar a acceder y a renegociar el trauma

A veces, esta fase coincide con la fase II y es esencial para acceder a la energía almacenada del trauma a fin de que se libere totalmente.

Akter Ahsen ha estudiado los detalles de lo que le ocurre a una persona antes, durante y después del incidente traumático. Es importante ayudar a la gente a recordar las imágenes periféricas, los sentimientos y las sensaciones que experimentaron, no sólo aquellas que están directamente relacionadas con el incidente.

- Sé consciente de que, a lo largo de cualquiera de estas fases, es posible que cuando las personas hablen de sus experiencias, se agiten o se activen. Su respiración puede alterarse y hacerse más rápida. El ritmo de los latidos del corazón puede acelerarse o también pueden empezar a sudar. Si esto ocurre, es preferible que dejen de hablar sobre la experiencia y se concentren en las sensaciones que experimentan en su cuerpo, como, por ejemplo, «Tengo un dolor en el cuello» o «siento un malestar en el estómago».
- Si no estás seguro, pregúntales qué sienten.
- Cuando la persona parezca calmada o relajada, vuelve a una explicación más detallada de la experiencia y de las sensaciones. Quizás advierta un leve temblor o agitación. Indícale que la respuesta de activación está disminuyendo y que estás trabajando poco a poco para sacar la energía afuera y descargarla. Este proceso se conoce como valoración (dar sólo un pequeño paso a la vez).

A continuación tenemos unos ejemplos de lo que podría haberse experimentado en cada parte de este proceso y del orden en el que avanzar a través de los pasos.

Antes de que el incidente tuviese lugar:

- Acción: salí de casa y entré en el coche.
- Sensaciones: siento cómo giro el volante con mis brazos y mi cabeza se vuelve para mirar hacia atrás.
- Sentimientos: me siento disgustado.
- Imagen: conduzco por la autopista y advierto una salida.
- Pensamiento: podía haberla tomado, pero no lo hice. (Anima a la persona a que tome ese desvío o la salida. Le ayudará a reorganizar la experiencia y a liberar el trauma, aun cuando el accidente ya haya ocurrido.)
- Concede un tiempo para que se produzca la descarga corporal.

Tras el incidente:

Ahora, tratad los detalles de lo que sucedió tras el incidente.

- Imagen o recuerdo: estoy en la sala de urgencias. Los médicos hablan de mí y dicen: «Este tipo está hecho cisco: es un caso aparte».
- Sentimiento: me siento culpable.
- Pensamiento: Si hubiese estado más atento, podría haberlo evitado.
- Si la persona se activa, vuelve al presente y haz que se concentre en las sensaciones corporales hasta que descargue la energía. Después, puedes volver a llevarla con delicadeza hacia los detalles de lo que ocurrió. Como mencioné anteriormente, después de que tengan lugar los temblores y la descarga, la persona experimentará una sensación de alivio, calor en las extremidades y una capacidad para respirar más profundamente.

Justo antes del accidente:

Una vez has examinado con éxito los detalles de lo que ocurrió antes y después del accidente, dirígete a los sentimientos, sensaciones e imágenes relacionadas con el primer reconocimiento de peligro inevitable. Quizá sea algo como lo que sigue:

- Imagen: recuerdo que vi que un guardabarros amarillo se acercaba mucho al lado izquierdo del coche. También pude

Administrar primeros auxilios (emocionales) tras un accidente 2+3

ver que había una señal de stop, pero que el coche no había parado.

- Sentimiento: estaba enfadado porque el conductor no había prestado atención.
- Sensación: sentí que tensaba la espalda cuando me agarré fuertemente al volante.
- Pensamiento: tal vez haya un reconocimiento repentino: «¡Oh, Dios mío, va a ocurrir... me voy a matar!».

Quizás adviertas que, cuando ocurre la descarga, las imágenes del incidente pueden cambiar.

Fase IV: Experimentar el momento del impacto

Mientras se accede de nuevo al momento del impacto, tal vez se oigan vidrios que se rompen, sonidos producidos por el metal o que se vea que el propio cuerpo se retuerce o que se sale despedido. Explora cualquier cosa que sea percibida por el sentido de la percepción. Cuando aparezcan, es posible que el cuerpo empiece a moverse espontáneamente (por lo general se trata de movimientos suaves). Destina de quince a veinte minutos a fin de que estos movimientos concluyan y facilita la descarga de la energía concentrándote en las sensaciones corporales. Tras la descarga, la gente experimenta una sensación de alivio que suele ir seguida de una sensación de calor en las extremidades.

Es posible que la persona sienta que su cuerpo va rápidamente en dos direcciones, por ejemplo: «Cuando salí despedido hacia el parabrisas sentí que los músculos de la espalda se tensaban y que me arrastraban en dirección opuesta». Asegúrale que está bien y permítele que secuencie los movimientos lentamente. Es posible que, ahora, algunas personas experimenten de nuevo unas pocas reacciones de conmoción agudas como nuevos temblores y estremecimientos. Ofreceles tu apoyo y reconoce que están progresando.

También es posible que algunas personas eviten totalmente el accidente. O quizá salten de una a otra de las diferentes fases que hemos descrito. Esto está bien siempre que no eviten totalmente algunos aspectos, en particular, los del momento del impacto.

Es importante que permanezcas en esta fase hasta que te sea posible concluirlo cuando la persona tenga una sensación plena de alivio. Su respiración se volverá más profunda y el ritmo del latido cardíaco será más estable. Para alcanzar este objetivo puedes tardar hasta una hora. Si es necesario, es posible continuar desde donde lo dejaste y seguir el proceso durante un periodo de dos o tres días. Esto es preferible a forzar demasiado las cosas a fin de resolverlo todo en una sola sesión. Quizá necesites volver a las áreas incompletas unas cuantas veces y conseguir, de un modo gradual, la conclusión total.

Para finalizar

Tras alcanzar el punto en el que se han finalizado todas las fases satisfactoriamente, describe otra vez la experiencia completa y repara en la activación. Si la persona todavía siente incomodidad, tal vez se haya pasado algo por alto, algo que puede resolverse en esta revisión de todo el proceso. Suspende el trabajo a menos que los síntomas continúen o se desarrollen más adelante. Si es así, revisa cualquier paso que sea necesario.

Es posible que empiecen a aparecer sentimientos o recuerdos de otras experiencias. Si este es el caso, puedes empezar el mismo proceso que hemos seguido para tratar otros traumas no resueltos o que no estén directamente relacionados. Sin embargo, tal vez este proceso tenga lugar con mucha más lentitud y durante un periodo más largo de tiempo. Si alguien tiene una tendencia a sufrir accidentes, esto puede prevenir incidentes futuros al restablecer la flexibilidad innata de la persona y la capacidad de orientarse y de responder.

Argumento de curación tras un accidente

«Iba conduciendo cuando un coche, que no había hecho caso de la señal de stop, entro de repente en la carretera desde una calle lateral en un cruce. El otro conductor no me vio a tiempo y se estrelló contra el lado

izquierdo de mi coche. Yo tampoco le vi hasta el último minuto y no pude reaccionar a tiempo para evitar el accidente.

Me quedé sentado un momento en el coche, aturdido. Me di cuenta de que estaba bien, salí del coche para comprobar los daños. Aunque el coche estaba bastante abollado, no me sentí exageradamente disgustado porque el tipo estaba asegurado y el informe policial demostraría que fue su culpa. También pensé que, de todos modos, quería volver a pintar el coche. Me sentí bastante bien, casi eufórico. Me sentí satisfecho por la facilidad con la que pasé del accidente a una difícil reunión de negocios que tenía más tarde. Estaba preparado para la reunión y la manejé bastante bien. Al día siguiente empecé a sentirme agitado. Me sorprendió sentir rigidez en el cuello, en el hombro y en el brazo derecho, dado que el golpe lo había recibido en el lado izquierdo.»

Al repasar lo que había ocurrido anteriormente, el día del accidente (perifera del suceso), y trabajar sobre el acontecimiento con su amigo Tom, Joe (llamaremos Joe al hombre que sufrió el accidente) recordó que había entrado en el coche para irse a trabajar muy enfadado con su mujer. Cuando lo recuerda, advierte que tiene sus mandíbulas apretadas y que tiembla. Su cuerpo empieza a temblar y siente que pierde el control. Su amigo Tom le asegura que todo va a ir bien. Cuando Joe deja de temblar y siente algún alivio, continúan con la exploración de los detalles que precedieron al accidente.

Joe recuerda que retrocedió por el camino particular y que volvió la cabeza hacia la derecha para ver por dónde iba. Siente que sus brazos hacían girar las ruedas y a la vez advierte que, como estaba enfadado, aceleró demasiado. Su pierna derecha se tensó al mover el pie hacia el freno para reducir la velocidad (siente esta acción en los músculos de sus piernas). Animado por su amigo Tom, Joe se concede tiempo para sentir la tensión y la relajación que tiene lugar en su pierna derecha. Cuando mueve la pierna del acelerador al freno y vuelve a hacerlo, siente un temblor en las piernas.

Después, Joe recuerda que conduce calle abajo y siente que quería volver a casa para hablar con su mujer. Con el apoyo de Tom, imagina que da la vuelta para regresar, entonces advierte que el dolor en su brazo derecho se intensifica. Cuando se concentran

en esa sensación, el dolor empieza a disminuir. Ahora se concentran en el deseo de Joe de dar la vuelta. Esta vez Joe es capaz de completar la vuelta en su cuerpo y en su mente y se imagina volviendo a casa para resolver las cosas con su mujer. Le dice que se sintió herido en la fiesta de la noche anterior, porque ella parecía ignorarlo... Ella le contesta que sólo quería sentir que era capaz de mezclarse con la gente y de moverse sin depender de él. Le dice que no era nada personal y que se siente muy bien con su relación. Joe se siente aliviado y tiene la impresión de que acepta y comprende más profundamente a su mujer. También se pregunta si habría sido posible advertir al otro coche si hubiese resuelto esta cuestión con su mujer antes de subirse al coche. Al llegar a este punto, Joe se siente aliviado. Por su parte hay algo de culpa en el accidente, aunque la otra persona fue claramente la que cometió la infracción al no detenerse en la señal de stop.

Entonces, Tom le pide a Joe que describa los detalles de la carretera justo antes de tener el accidente, aunque Joe dice no recordar lo que ocurrió. Cuando Joe empieza a describir lo que recuerda, siente que sus hombros se tensan y que los levanta. Tiene la sensación de que su cuerpo se aparta hacia la derecha, y después ve la imagen de una sombra vacilante. Tom le pide que mire la sombra y, al hacerlo, Joe empieza a ver el color amarillo de un coche (respuesta de orientación). Cuando Joe intenta detallar más la imagen, se da cuenta de que, a través del parabrisas del coche, vio un guardabarros amarillo y después la cara del conductor. Por la expresión de su cara, Joe puede decir que no se ha dado cuenta del hecho de que acaba de saltarse un stop: el hombre parece estar abstraído en sus pensamientos. Tom le pregunta a Joe qué siente y él contesta que está realmente enfadado con el hombre y que quiere destruirlo. Tom anima a Joe a que imagine que destruye el otro coche. Joe se ve cogiendo un gran martillo y golpeando el coche hasta hacerlo añicos. Ahora experimenta un aumento de su activación (más de lo que lo había hecho antes). Sus manos tiemblan y se agitan y se le han puesto frías. Tom utiliza palabras apaciguadoras para apoyar a Joe a través del proceso de descarga de la energía. Al cabo de un rato, Joe empieza a sentir que su respiración es más regular, que la tensión en sus hombros y sus mandíbulas se relaja y

que deja de temblar. Tiene una sensación de alivio y ahora siente calor en las manos. Se siente relajado y alerta a la vez.

Ahora Joe advierte que levanta los hombros y que los inclina hacia la derecha. Toma conciencia de que el brazo quiere girar la rueda hacia la derecha justo a la vez que oye el ruido que produce el metal al chocar y retorcerse. Tom le pide a Joe que, de momento, ignore el impacto, que se concentre en la sensación y que complete el giro hacia la derecha. Joe hace el giro con su cuerpo y «evita» el accidente. Experimenta algunos temblores más suaves a los que les sigue, de inmediato, una tremenda sensación de alivio: aun cuando sabe que el accidente ocurrió.

Tom le pide a Joe que vuelva al momento en el que vio por primera vez el guardabarros amarillo y al hombre a través del parabrisas. De ahí se desplazan al instante en el que oyó el primer estrepito del metal. Cuando accede a estas imágenes, Joe siente que su cuerpo sale disparado hacia la derecha, mientras que, a la vez, él tira en dirección opuesta. Siente como si fuese empujado hacia delante y los músculos de la espalda intentasen, sin conseguirlo, llevarlo hacia atrás. Tom anima a Joe a que siga sintiendo los músculos de su espalda. Joe experimenta un aumento de la tensión cuando se concentra en los músculos. Después, siente un ligero pánico. En ese momento, los músculos de la espalda de Joe se relajan y empieza a sudar. Se agita y tiembla profundamente durante varios minutos. Tras esto, Joe descubre que se siente seguro y en paz.

Joe sabe que el accidente ha tenido lugar. Sabe que intentó evitarlo. Sabe que quería volver a casa para hablar con su mujer. Cada una de estas experiencias son igualmente reales para él. No siente que una es real y que las otras son inventadas; aparecen como distintos efectos del mismo incidente y son igual de reales.

En los días que siguieron a la liberación de la energía acumulada por el trauma, los síntomas que había sentido en el brazo derecho y en la espalda desaparecieron. Es importante reconocer que el dolor que había experimentado estaba relacionado con los impulsos que había tenido y que no había podido completar. El primer impulso fue girar el volante hacia la derecha y dar la vuelta para hablar con su mujer. El segundo fue girar hacia la derecha para evi-

tar el accidente. El tercero fueron los músculos de la espalda que tiraban de él hacia atrás. Al ser animado a completar cada una de estas acciones, Joe fue capaz de liberar la energía almacenada asociada a esos impulsos, incluso los posteriores al accidente.

Podemos ver que este proceso ofrece una vía para permitir la finalización de las respuestas y para que las imágenes estén más conectadas (asociadas). Las imágenes que están constreñidas se expanden a la vez que la energía almacenada se libera a través de una descarga y una terminación gradual: sólo un paso a la vez.

17

Primeros auxilios para niños

Reacciones traumáticas retardadas

↓ Johnny, de cinco años, monta orgullosamente en su primera bicicleta, pisa grava suelta, se tambalea y choca contra un árbol. Pierde el conocimiento momentáneamente. Se levanta llorando con grandes lágrimas, se siente desorientado y algo distinto. Sus padres lo abrazan, lo consuelan y lo vuelven a montar en la bicicleta sin dejar de alabar su valentía. No se dan cuenta de lo aturdido y asustado que está.

Años después de este incidente, aparentemente menor, John, que conduce con su mujer y sus hijos, hace un brusco viraje para esquivar a un coche que se le aproxima. A medio viraje se queda inmóvil. Por fortuna, el otro conductor fue capaz de maniobrar con éxito y de evitar la catástrofe.

Una mañana, al cabo de unos días, John empieza a sentirse inquieto mientras conduce hacia el trabajo. El corazón se le acelera y le palpita con fuerza; tiene las manos frías y sudadas. Se siente amenazado y atrapado y tiene el impulso súbito de saltar del coche y empezar a correr. Reconoce la «locura» de estos sentimientos, ve que nadie ha resultado herido, y poco a poco, los síntomas disminuyen. Sin embargo, siente una desagradable aprensión que persiste casi todo el día. Cuando por la noche regresa a casa sin ningún incidente, se siente aliviado.

A la mañana siguiente, John sale temprano para evitar el tráfico y se queda hasta tarde a fin de discutir sobre cuestiones del nego-

cio con unos colegas. Cuando llega a casa está irritable y nervioso. Discute con su mujer y grita a los niños. Se acuesta temprano. Se despierta en medio de la noche y recuerda vagamente un sueño en el que su coche pierde el control. Está empapado en sudor. Siguen más noches agitadas.

John experimenta la reacción retardada que sintió cuando, de niño, tuvo el accidente con la bicicleta. Por muy increíble que pueda parecer, las reacciones postraumáticas de este tipo son comunes. 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 accidente y el inicio de los síntomas está entre las seis semanas y los dieciocho meses. Sin embargo, el estado de latencia puede durar años e incluso décadas. En ambos casos, las reacciones son a menudo disparadas por incidentes aparentemente insignificantes.

Por supuesto, 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, pueden 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 sucedieron.

De estos antecedentes traumáticos, los procedimientos médicos son, de lejos, los más comunes y, potencialmente, los que causan un mayor impacto. Muchos hospitales (sin intención) amplifican el miedo de un niño que ya está asustado. A fin de prepararles para algunos tratamientos rutinarios, los niños son atados para que no se muevan y quedan enfajados como los pequeños indios algonquinos a espaldas de sus madres. Sin embargo, un niño que forcejea hasta el punto que es necesario atarlo es un niño que está demasiado asustado para ser sujetado sin que sufra consecuencias.

Igualmente, 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 sufrirá un trauma: a menudo grave. Los niños pueden resultar incluso traumatizados si se les administra insensiblemente un enema o se les coloca un termómetro.

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 posible con anterioridad.
3. Retrasar el tratamiento hasta que el niño se tranquilice.

El problema es que pocos profesionales comprenden el trauma o los intensos y perdurables efectos que estos procedimientos pueden producir. Aunque el personal médico a menudo se suele preocupar por el bienestar del niño, quizá necesiten una mayor información por parte del consumidor.

Primeros auxilios para accidentes y caídas

Los accidentes y las caídas resultan normales y a menudo son una parte benigna del crecimiento. Sin embargo, en algunas ocasiones un niño puede experimentar una reacción traumática tras uno de estos contratiempos diarios. Ser testigo de uno de estos percances no te aportará, necesariamente, la clave del grado de su gravedad. Un niño puede traumatizarse por incidentes que a un adulto han podido parecerle insignificantes. 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. Tu mejor aliada para responder a las necesidades de tu hijo es la perspectiva de la información.

Aquí tenemos algunas pautas:

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

espira poco a poco; siente los sentimientos en el cuerpo. Si te sientes disgustado, vuelve a hacerlo. El tiempo que se tarda para establecer la sensación de tranquilidad es un tiempo bien empleado. Aumentará tu capacidad para atender totalmente al niño, además de minimizar la reacción de este frente a tu propio miedo o confusión. Si tienes tiempo para componerte, tu propia aceptación del accidente te ayudará a concentrarte en las necesidades del niño. Si te sientes demasiado impresionable, llevas contigo el potencial de asustar al niño tanto como lo ha hecho el propio accidente. Los niños son muy sensibles a los estados emocionales de los adultos y en especial de sus padres.

Mantén al niño tranquilo e inmóvil. Si la lesión requiere un movimiento inmediato, apóyalo o llévalo en brazos, aunque parezca que es capaz de moverse por sí solo. Los niños que hacen grandes esfuerzos para demostrar su fuerza, a menudo lo hacen para negar el miedo que están sintiendo. Si adviertes que el niño tiene frío, envuélvelo suavemente con un jersey o una manta sobre los hombros y el tronco.

Anima al niño (insiste si es necesario) a que se tome el tiempo suficiente para reposar en un lugar seguro. Esto tiene una particular importancia si adviertes 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). Si la conducta del niño es excesivamente emocional o está demasiado tranquilo (antes de la tormenta), el reposo es muy importante. Puedes ayudar al niño a tranquilizarse si estás relajado, tranquilo y quieto tú mismo. Si abrazarlo o cogerlo te parece lo más apropiado, hazlo con delicadeza y sin restringir sus movimientos. Si colocas tu mano con suavidad en el centro de su espalda, detrás del corazón, le transmitirás tu soporte y tu confianza sin interferir con las respuestas corporales naturales del niño. Mecer o dar palmaditas en exceso puede interrumpir el proceso de recuperación (similar al niño que muestra un celo excesivo, con su mejor intención, y trata con torpeza a un pájaro herido).

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?». Lenta y sosegadamente repite las

respuestas que recibes en forma de pregunta —«¿Te sientes mal en el cuerpo?»—, entonces, espera hasta ver una inclinación de su cabeza u otra respuesta. Con tu próxima pregunta puedes ser más específico: «¿Dónde sientes esa sensación mala?» (deja que el niño te lo enseñe). Si el niño señala algún lugar específico, pregúntale: «¿Qué sientes en la barriga (cabeza, brazo, pierna, etc.)?». Si el niño se refiere a alguna sensación precisa, inquires sobre su localización exacta, tamaño, forma, color, peso y otras características. Conduce al niño con delicadeza hacia el momento presente (por ejemplo, «¿Cómo está ahora ese bulto (dolor, rasguño, quemadura, etc.)?»).

Intercala unos momentos de silencio entre las preguntas. Esto permitirá la terminación de cualquier ciclo que pueda estar atravesando el niño sin la distracción de otra pregunta. Si no estás seguro de si el ciclo ha concluido o no, espera a que el niño te dé alguna pista (una inspiración profunda y relajada, el cese del llanto o de los temblores, un estiramiento, una sonrisa, que establezca o que corte el contacto visual). La conclusión de este ciclo quizá no signifique que el proceso de recuperación haya finalizado. Es posible que le siga otro. Mantén al niño concentrado en las sensaciones durante unos cuantos minutos más solo para asegurarte de que este proceso ha terminado.

No te pongas a discutir sobre el accidente. Más adelante habrá tiempo de sobras para hablar de él, de examinarlo, de hacer dibujos sobre el mismo. Ahora es el momento de la descarga y del reposo.

Valida las respuestas físicas del niño durante este periodo. Los niños a menudo se ponen a llorar o a temblar cuando salen del estado de conmoción. Si sientes el deseo de detener este proceso natural, resístelo. La expresión física de la aflicción necesita continuar hasta detenerse o estabilizarse por sí misma. La terminación de este proceso a menudo tarda unos minutos. 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. Una mano sobre su espalda o su hombro y algunas palabras como «Está bien», o «Eso es bueno» deja

que esta cosa horrible salga de ti», expresadas con un tono suave les transmitirá confianza y procurará una inmensa ayuda. Tu función principal es crear un entorno seguro para que el niño sea capaz de completar sus respuestas naturales frente a su herida. Confía en la capacidad innata del niño para curarse. Confía en tu propia habilidad para permitir que esto suceda. A fin de evitar una interrupción no intencionada del proceso, no cambies al niño de posición ni distraigas su atención, no lo sujetes demasiado fuerte ni te sitúes demasiado cerca o demasiado lejos, para que así pueda sentirse cómodo. Advierte en qué momento el niño empieza a orientarse de nuevo hacia el mundo exterior. La orientación es una señal de terminación.

Finalmente, atende a las respuestas emocionales del niño. Una vez el jovencito parezca tranquilo y seguro (no antes, pero después está bien), destina un tiempo para la narración o la representación del incidente. Empieza pidiéndole que te explique lo que le pasó. Él/ella tal vez experimenten enfado, miedo, tristeza, vergüenza, humillación o culpa. Explícale al niño alguna ocasión en la que tú mismo o alguien que conoces sintió lo mismo o tuvo un accidente similar. Esto ayudara a «normalizar» lo que el niño siente. Hazle saber que sea lo que sea lo que sienta está bien y que merece atención. Mientras aplicas estas primeras medidas de ayuda, confía en ti mismo. No pienses demasiado sobre si lo «estás haciendo bien».

No siempre es posible prevenir el trauma; es un hecho de la vida. Pero es posible curarlo. Es un proceso natural interrumpido y que, siempre que le sea posible, tiende a completarse a sí mismo. Si le ofreces la oportunidad, tu hijo terminará este proceso y evitará los debilitantes efectos del trauma.

Resolver una reacción traumática

Crear una oportunidad para la curación es similar a aprender las costumbres de un nuevo país. No es difícil, es simplemente distinto. Requiere que tú y tu hijo vayáis del reino del pensamiento o la emoción, al reino, mucho más elemental, de las sensaciones físicas. La tarea principal es prestar atención a cómo se sienten las cosas y

cómo responde el cuerpo. En resumen, la oportunidad gira en torno a la sensación.

Un niño traumatizado que está en contacto con las sensaciones internas, presta atención a los impulsos del núcleo del cerebro reptil. Como resultado, es probable que el niño advierta los cambios sutiles y las respuestas, todas las cuales están diseñadas para ayudar a descargar el exceso de energía y para completar los sentimientos y las respuestas que se vieron previamente bloqueadas. Reparar en estos cambios y respuestas hace que mejoren.

Los cambios pueden ser sumamente sutiles; algo que internamente se siente como una roca, por ejemplo, de repente puede parecer que se deshaga en un líquido caliente. Estos cambios tienen un efecto muy beneficioso cuando simplemente se observan y no son interpretados. Añadirles un significado o explicar, en este momento, una historia sobre ellos, puede desplazar las percepciones del niño hacia una parte más desarrollada del cerebro, obstaculizando así, con facilidad, la conexión directa establecida con el centro reptil.

Las respuestas corporales que emergen con las sensaciones incluyen, por lo general, temblores involuntarios, agitaciones y llanto. Quizás el cuerpo quiera moverse, con lentitud, de un modo particular. Si se impide o interrumpe por la creencia de que hay que ser fuerte (mayor y valiente), porque se debe actuar con normalidad o porque se espera sentimientos que resultan más familiares, estas respuestas no serán capaces de descargar efectivamente la energía acumulada.

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. Piensa en ello... todas las cosas en la naturaleza siguen el dictado de un ciclo. Las estaciones cambian, la luna crece y decrece, las mareas suben y bajan, el sol sale y se pone. Los animales siguen los ritmos de la naturaleza: se acoplan, alumbran, alimentan, cazan, duermen e hibernan en respuesta directa al péndulo de la naturaleza. Y lo mismo ocurre con las respuestas que llevan a las reacciones traumáticas a su resolución natural.

Para los seres humanos, estos ritmos ofrecen un doble reto. 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. Cuando se les dan el tiempo y la atención que requieren, son capaces de completar su misión de curación.

Inmerso en el reino de las respuestas instintivas, tu hijo atravesará, al menos, uno de estos ciclos. ¿Cómo puedes saber si lo ha finalizado? Armoniza con él. 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. Serás capaz de sentir este cambio en tu hijo y sabrás que la curación ha tenido lugar.

Resolver una situación traumática significa mucho más que eliminar la probabilidad de que las reacciones aparezcan más tarde en el transcurso de la vida. Fomenta la capacidad de superar las situaciones amenazadoras con mucha más facilidad. Crea, en esencia, una flexibilidad natural frente al estrés. Un sistema nervioso acostumbrado a entrar en un estado de estrés y a 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, como, por ejemplo, destrozarse un coche de juguete dándole golpes con él a una muñeca, repetidamente, es un signo casi seguro de que existe una reacción no resuelta frente a un incidente traumático. (La acción puede, o no, ser una representación literal del trauma.)

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 estómago, de cabeza u otras dolencias de origen desconocido.

Para averiguar si un comportamiento inusual es, en efecto, una reacción traumática, intenta mencionar el episodio alarmante y fija te en la reacción de tu hijo. Es posible que un niño traumatizado no quiera 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 recuerdos también se revelan retrospectivamente. Esto no significa que los niños que han «superado» las pautas de conducta inusuales hayan descargado la energía que los provocó. Las reacciones traumáticas pueden permanecer ocultas durante años porque el sistema nervioso que madura es capaz de controlar el exceso de energía. Al recordarle a tu hijo el incidente perturbador que precipitó las conductas alteradas en el pasado, tal vez estimes síntomas de un residuo traumático.

Reactivar un síntoma traumático no tiene por qué ser causa de preocupación. Los procesos fisiológicos que se producen, por primitivos que sean, responden bien a las intervenciones que los requieren y que les permiten seguir el curso natural de la curación. Los niños son tremendamente receptivos a experimentar el lado curativo de la reacción traumática. Tu trabajo consiste, sencillamente, en proporcionar una oportunidad para que esto ocurra.

Sammy: un caso clínico

El siguiente es un ejemplo de lo que puede ocurrir cuando un incidente, relativamente común, se tuerce:

Sammy está pasando el fin de semana en casa de su abuela y de su abuelastro, donde yo estoy invitado. Sammy se está comportando como un tirano insoportable; intenta controlar de un modo agresivo e implacable su nuevo entorno. Nada le complace; está de un humor de perros todo el día. Cuando duerme, se agita y da vueltas como si estuviera luchando con la ropa de cama. Este no es un comportamiento totalmente inesperado en un niño de dos años y medio, cuyos padres se han ido a pasar el fin de semana fuera: los niños que presentan ansiedad frente a la separación, actúan así a menudo. Sin embargo, a Sammy siempre le ha gustado visitar a sus abuelos y este comportamiento les parece excesivo.

Sus abuelos me contaron que seis meses atrás, Sammy se cayó de su silla alta de comer y se hizo un corte en la barbilla. Sangraba profusamente y lo llevaron a la sala de urgencias del hospital local. Cuando llegó la enfermera para tomarle la temperatura y la presión arterial, estaba tan asustado que la enfermera fue incapaz de registrarlas. El niño de dos años fue, consecuentemente, atado e inmovilizado en una «camilla pediátrica» (una mesa con alas extensibles y correas de velcro), con el torso y las piernas inmovilizadas. Las únicas partes del cuerpo que podía mover eran la cabeza y el cuello: lo que, naturalmente, hizo con toda la energía que tenía. Los médicos respondieron apretando las correas para poder coserle la barbilla.

Tras esta experiencia desoladora, sus padres se lo llevaron a comer una hamburguesa y después a los columpios. Su madre le prestó mucha atención y validó su experiencia de haberse asustado y haberse hecho daño, y parecía que todo estaba olvidado. Sin embargo, la actitud tiránica del niño empezó poco después de este incidente. ¿Podía el comportamiento exageradamente dominante de Sammy estar relacionado con la impotencia que percibió a causa del trauma?

Descubrí que Sammy había visitado varias veces la sala de urgencias por distintas heridas, aunque nunca había demostrado

este grado de pánico y de terror. Cuando los padres regresaron, nos pusimos de acuerdo para explorar si todavía existía una carga traumática asociada a esta experiencia reciente.

Nos reunimos todos en la cabaña en la que yo me alojaba. Sammy no quería saber nada de la caída o de su experiencia en el hospital. Con los padres, los abuelos y Sammy mirándome, coloqué precariamente su osito de peluche, Pooh, sobre una silla, desde la que cayó y tuvo que ser trasladado al hospital. Sammy dio un alarido, abrió la puerta y salió corriendo a través de la pasarela del puente y por un camino estrecho hasta llegar al riachuelo. Nuestras sospechas se vieron confirmadas. La última visita al hospital no había sido ni benigna ni olvidada. La conducta de Sammy indicó que este juego era potencialmente abrumador para él.

Los padres de Sammy lo fueron a buscar hasta el riachuelo y lo trajeron de vuelta. Se agarraba con gran frenesí a su madre. Mientras nos preparábamos para otro juego, le aseguramos que todos estaríamos allí para ayudar al oso Pooh. Se puso a correr otra vez: pero esta vez corrió a mi habitación. Lo seguimos hasta allí y esperamos para ver qué ocurría. Sammy corrió hacia la cama y la golpeó con ambos brazos mientras, expectante, me miraba a mí. Lo interpreté como una señal para avanzar, puse al oso Pooh bajo una manta y coloqué a Sammy en la cama, a su lado.

«Sammy, vamos a ayudar todos al oso Pooh.»

Sujeté al oso Pooh por debajo de la manta y les pedí a todos que me ayudasen. Sammy lo observaba con interés, pero pronto se levantó y corrió hacia su madre. Aferrándose a ella dijo: «Mami, tengo miedo». Sin hacer más presión sobre él, esperamos a que Sammy estuviese listo y dispuesto para volver al juego. La siguiente vez, la abuela y el oso Pooh estaban retenidos en la cama y Sammy participó activamente en su rescate. Cuando el oso Pooh fue liberado, Sammy corrió hacia su madre, asiendo a ella con un miedo todavía más intenso, pero también con un sentido creciente de excitación, de triunfo, y con un orgullo que le henchía el pecho. La siguiente vez que se cogió a su madre, se aferró menos a ella y dio más saltos de excitación. Esperamos hasta que Sammy estuvo listo para volver a jugar. Todos, menos Sammy, se turnaron para ser res-

catados junto con Pooh. Con cada rescate, Sammy se volvía más vigoroso cuando estiraba la manta.

Cuando a Sammy le tocó el turno para ser retenido bajo la manta con el oso Pooh se agitó bastante, se asustó y corrió hacia los brazos de su madre varias veces antes de ser capaz de aceptar el último reto. Con valentía, se metió bajo las mantas con Pooh mientras yo sujetaba la manta con delicadeza. Observé cómo abría los ojos con miedo, pero sólo momentáneamente. Después, cogió al oso Pooh, apartó la manta y saltó a los brazos de su madre. Lloró, tembló y gritó: «Mami, sácame de aquí, mami, quitame esta cosa de encima». Su padre, asombrado, me dijo que esas eran las mismas palabras que Sammy había gritado mientras estaba atado a la camilla del hospital. Lo recordaba claramente porque le había sorprendido la capacidad de su hijo para expresar una petición tan directa y tan articulada con poco más de dos años.

Repetimos varias veces la huida. Cada vez Sammy exhibía un triunfo y un poder mayor. En lugar de correr con miedo hacia su madre, saltaba arriba y abajo con excitación. Con cada huida exitosa, todos dábamos palmas con las manos y bailábamos juntos, vitoreándolo: «Bien por Sammy, sí, sí. Sammy ha salvado al oso Pooh». El Sammy de dos años y medio había dominado la experiencia que lo había desolado pocos meses atrás.

¿Qué podría haber ocurrido si no hubiésemos intervenido de este modo? ¿Se hubiese vuelto Sammy más ansioso, hiperactivo y dominante? ¿Hubiese podido el trauma resultar en comportamientos más restrictivos y menos adaptables en el futuro? ¿Habría representado este incidente unas décadas más tarde o habría desarrollado síntomas inexplicables (por ejemplo, dolores de vientre, migrañas, ataques de ansiedad) sin saber por qué? Resulta evidente, cualquiera de estos argumentos es posible: del mismo modo que es imposible aclararlos. Es imposible saber cómo, cuándo 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

Es importante apreciar la diferencia entre el juego traumático, la representación traumática y el trabajo sobre el trauma como hicimos en el caso que hemos visto con Sammy. Los adultos traumatizados a menudo representan un incidente que encarna de alguna forma, al menos en su inconsciente, el trauma original. Del mismo modo, los niños recrean los incidentes traumáticos en su juego. Aunque quizá no sean conscientes de la significación que está detrás de este comportamiento, sienten el fuerte impulso de los sentimientos asociados al trauma original que los conduce a la representación. Aunque no hablen del trauma, el juego traumático es un medio que tiene el niño para explicar su historia del incidente.

En *Too Scared to Cry*¹⁴ (Demasiado asustada para llorar), Lenore Terr describe el juego y las respuestas de Lauren, una niña de tres años y medio, cuando juega con unos coches de juguete. «Los coches van hacia la gente», dice Lauren a la vez que lanza zumbando dos coches de carreras hacia unas marionetas. «Apuntan a la gente con la parte puntiaguda. La gente tiene miedo. La parte puntiaguda entrará en su barriga y en su boca y en su... (se señala la falda). Me duele la barriga. Ya no quiero jugar más.» Lauren deja el juego cuando este síntoma corporal de miedo emerge bruscamente. Esta es una reacción típica. Es posible que vuelva una y otra vez a este juego, y cada vez lo dejará cuando aparezca el miedo en forma de dolor de barriga. Algunos psicólogos dirían que Lauren utiliza su juego en un intento de recuperar algún control sobre la situación que la traumatiza. Su juego se parece a los tratamientos de «exposición» que se utilizan rutinariamente a fin de ayudar a los adultos a superar sus fobias. Sin embargo, Terr señala que este tipo de juego es bastante lento para curar la angustia del niño, si es que alguna vez lo hace. Lo más normal es que el juego se repita de un modo compulsivo y que no llegue a una resolución. El juego traumático repetitivo y no resuelto puede reforzar el impacto traumático, del mismo modo que la representación y el revivir catártico

¹⁴. Basic Books, 1984.

de las experiencias traumáticas pueden reforzar el trauma en los adultos.

La renegociación o el trabajo sobre la experiencia traumática, tal como vimos con Sammy, representa un proceso que es fundamentalmente distinto al juego traumático o a la representación. Abandonados a sus propios recursos, la mayoría de niños intentarán evitar los sentimientos traumáticos que invoca su juego. Con una guía, Sammy fue capaz de «sobrevivir a sus sentimientos» dominando gradualmente su miedo. Mediante la renegociación escalonada del incidente traumático y con la ayuda del oso Pooh, Sammy fue capaz de emerger como un héroe victorioso. La sensación de triunfo y heroísmo siempre indica que el incidente traumático ha sido renegociado con éxito.

Principios claves para renegociar el trauma con los niños

Utilizaré la experiencia de Sammy para discutir los siguientes principios:

1. Deja que el niño controle el ritmo del juego. Al salir corriendo de la habitación cuando el oso Pooh se cayó de la silla, Sammy nos dijo, con bastante claridad, que no estaba listo para jugar a este nuevo juego activador. Sammy tuvo que ser «rescatado» por sus padres, consolado y traído de vuelta a la escena antes de poder continuar. Todos tuvimos que asegurarle a Sammy que estaríamos allí para proteger al oso Pooh. Al ofrecerle este apoyo y esta confianza, ayudamos a Sammy a que se acercase más a su participación en el juego.

Cuando Sammy corrió a la habitación, en lugar de salir corriendo por la puerta, nos comunicó que se sentía menos amenazado y que confiaba más en nuestro apoyo. Los niños quizá no expresen verbalmente si quieren continuar o no; utiliza las pistas que te aporten su comportamiento y sus respuestas. Respeta sus deseos y el modo en el que eligen comunicarse. Los niños nunca deberían ser forzados a hacer

mas de lo que son capaces y están dispuestos a hacer. Si adviertes signos de miedo, respiración alterada, rigidez o un semblante aturdido (disociado) reduce la marcha del proceso. Estas reacciones se disiparán si te limitas a esperar con tranquilidad y paciencia, y mientras lo haces, aseguras al niño que sigues a su lado. Por lo general, la mirada y la respiración del niño te dirán cuándo resulta apropiado continuar. Lee de nuevo la historia de Sammy y presta atención particular a los fragmentos que indican su decisión de continuar el juego. Hay tres ejemplos explícitos además del citado más arriba.

2. Distingue entre miedo, terror y excitación. Experimentar miedo o terror a lo largo del juego traumático, durante mas de un breve instante, no ayudará al niño a superar el trauma. La mayoría de los niños harán lo posible por evitarlo. Déjalos. A la vez, asegurate de que puedes discernir si se trata de una evitación o de una escapada. Cuando Sammy se fue corriendo hacia el riachuelo, demostró un comportamiento de evitación. A fin de resolver su reacción traumática, Sammy necesitaba sentir que controlaba sus acciones en lugar de sentir que eran sus emociones las que le impulsaban a actuar. El comportamiento de evitación tiene lugar cuando el miedo y el terror amenazan con abrumar al niño. Este comportamiento suele ir acompañado por algún signo de perturbación emocional (llanto, mirada asustada, gritos). Los niños se excitarán con sus pequeños triunfos y, con frecuencia, demostrarán su satisfacción con sonrisas radiantes, palmoteos o sinceras risotadas. Por lo general, la respuesta es muy diferente a la del comportamiento de evitación.

La excitación evidencia el éxito de la descarga de las emociones que acompañaron a la experiencia original del niño. Esto es positivo, deseable y necesario. El trauma se transforma cambiando los sentimientos y las sensaciones intolerables del niño por otras más agradables. Esto sólo ocurre cuando el nivel de actuación del niño es similar al de la activación que le condujo a la reacción traumática. Si el niño parece excitado, está bien animarlo y continuar como

hicimos cuando dimos palmas y bailamos con Sammy. Si, por otra parte, el niño parece asustado o intimidado, ofrécele consuelo, pero no fuerces el avance del proceso en este momento. Estáte presente con toda tu atención y tu apoyo; espera pacientemente hasta que el miedo desaparezca.

3. Avanza a pequeños pasos. Al renegociar un incidente traumático, nunca se avanza demasiado despacio. El juego traumático es repetitivo casi por definición. La diferencia clave entre la renegociación y el juego traumático estriba en que, en la renegociación, existen diferencias progresivas en las respuestas y comportamientos del niño. Cuando Sammy corrió hacia la habitación, en lugar de salir corriendo por la puerta, respondió con una conducta diferente: este es un signo de progreso. Si el niño responde diferente, no importa cuántas veces tengamos que repetirlo, aunque el cambio sólo sea sutil: una mayor excitación o mayor comunicación oral, más movimientos espontáneos, son indicativos de que el niño se mueve a través del trauma. Si parece que las respuestas del niño avanzan hacia la constricción o la repetición, en lugar de hacia la expansión y la variedad, quizá sea porque intentas renegociar el incidente mediante argumentos que precisan un progreso excesivo para hacerlo de una vez. Reduce la velocidad del cambio, y si eso no te ayuda, vuélvete a leer el capítulo y concéntrate en el papel que tú juegas y en las respuestas del niño; tal vez haya algunas señales que estés pasando por alto.

Fue necesario atraer a Sammy, a fin de que jugase con el oso Pooh, al menos diez veces. Sammy fue capaz de renegociar sus respuestas traumáticas con bastante rapidez. Otro niño puede necesitar más tiempo. No te preocupes por la cantidad de veces que tienes que repetir lo que parece ser lo mismo de siempre. Si el niño responde, olvídate de lo que te preocupa y disfruta del juego.

4. Sé paciente: un buen «contenedor». Recuerda que la naturaleza está de tu parte. Para el adulto, tal vez el aspecto más difícil e importante de la renegociación del incidente traumático de un niño sea mantener la creencia de que todo sal-

drá bien. Este sentimiento surge de tu interior y se proyecta hacia el niño. Se convierte en un recipiente que envuelve al niño y que le brinda una sensación de confianza. Esto puede resultar particularmente difícil cuando el niño se resiste a tus intentos de renegociar el trauma. Sé paciente y ofrécele tu confianza. Una parte importante del niño quiere volver a trabajar con esa experiencia. Todo lo que debes hacer es esperar a que esa parte se reafirme. Si estás excesivamente preocupado por si la reacción traumática del niño podrá ser transformada, es posible que, inadvertidamente, le transmitas un mensaje conflictivo. En particular, los adultos que tienen un trauma propio, no resuelto, pueden ser susceptibles a caer en esta trampa. No dejes que tu hijo sufra como consecuencia de tus experiencias no resueltas. Pídele a otra persona que ayude al niño y que te ayude a ti.

5. Si te parece que tu hijo no se beneficia verdaderamente del juego, déjalo. Sammy fue capaz de renegociar su experiencia en una sesión, pero no todos los niños lo harán. Es posible que algunos niños necesiten unas cuantas sesiones. Si, tras varios intentos repetidos, el niño permanece constreñido y no avanza hacia el triunfo y la alegría, no fuerces el asunto. Consulta a un profesional especializado.

La curación del trauma en los niños es una cuestión de suma importancia y complejidad. Por ello, en estos momentos trabajo en un libro dedicado en exclusiva a este tema. Incluirá información detallada que podrá ser utilizada por padres, profesores y terapeutas.

q'o delega
del
trauma

Epílogo

Tres cerebros, una mente

↙
Maldice a la mente que se eleva a las nubes
en búsqueda de reyes míticos y cuestiones místicas,
cuestiones místicas
lloran por el alma que no mira
al cuerpo como un lugar equiparable
y yo nunca aprendí a tocar, de verdad,
de verdad, de verdad, el lugar
en el que sienten las iguanas.

JUDY MAYHAM, «Canción de las iguanas»

En nuestra exploración del trauma hemos aprendido sobre las energías primordiales que residen en el núcleo reptil de nuestro cerebro. No somos reptiles, pero sin un acceso claro a nuestra herencia reptil y mamífera nos resulta imposible ser totalmente humanos. La plenitud de nuestra humanidad reside en la capacidad de integrar las funciones de nuestro cerebro de triada.

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.

Al aprender a identificar y conectar con las sensaciones corporales, empezamos a comprender nuestras instintivas raíces reptiles. En sí mismos, los instintos son meras reacciones. Sin embargo, cuando estas reacciones son integradas y ampliadas por nuestro

↑ cerebro mamífero emocional y por nuestras capacidades cognitivas humanas, de manera organizada, experimentamos la plenitud de nuestra herencia evolutiva.

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 quiénes somos. Los instintos no sólo nos dicen cuando luchar, correr o inmovilizarnos; nos dicen que pertenecemos a este mundo. El sentido del «Yo soy yo» es instintivo. Nuestro cerebro mamífero amplía ese sentido a «Nosotros somos nosotros»: pertenecemos, juntos, a este mundo. Nuestro cerebro humano añade un sentido de la reflexión y de la conexión que va más allá del mundo material.

Sin una conexión clara con nuestros instintos y nuestros sentimientos, no podemos sentir nuestra conexión y sentido de pertenencia a la Tierra, a la familia o a nada más...

Aquí se encuentran 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. Estas fantasías nos obligan a competir, a declararnos la guerra, a desconfiar unos de otros y a socavar nuestro respeto natural por la vida. Si no sentimos nuestra conexión con todas las cosas, entonces será más fácil destruir o ignorar estas cosas. Los seres humanos son cooperativos y se aman por naturaleza. Disfrutamos trabajando juntos. Sin embargo, sin un cerebro plenamente integrado nos resulta imposible conocer estas cosas sobre nuestra naturaleza.

↑ En el proceso de la curación del trauma, integramos nuestro cerebro de triada. La transformación que acontece cuando la hacemos cumplir nuestro destino evolutivo. Nos convertimos en animales humanos completos, capaces de desempeñar la totalidad de nuestras habilidades naturales. Somos fieros guerreros y cuidadores delicados, y todo lo que se encuentra entre ambas cosas.



