

Título en inglés:

THE REVOLUTIONARY TRAUMA RELEASE PROCESS
Transcend Your Toughest Times

Título original:
THE REVOLUTIONARY TRAUMA RELEASE PROCESS.
Transcend Your Toughest Times
© David Berceli, 2008

LIBERACIÓN DEL TRAUMA.
Perdón y Temblor es el Camino
© Editorial Cuatro Vientos, Santiago de Chile, 2011

Derechos reservados para todos los países latinoamericanos.

2^a edición, 2012

Registro de Propiedad Intelectual N° 208.316
ISBN: 978-956-242-119-5

Diseño de portada: Mario Albarracín
Traducción: Elena Olivos y Francisco Huneeus
Revisión: Paulina Correa
Edición digital: Héctor Peña

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo, por escrito, del editor.

Editorial Cuatro Vientos
Maturana 19, CP 8340608, Santiago de Chile
Teléfonos: (56 2) 672 9226, (56 2) 695 4477
email: editorial@cuatrovientos.cl
www.cuatrovientos.cl

LIBERACIÓN DEL TRAUMA
PERDÓN Y TEMBLOR ES EL CAMINO

DAVID BERCELI

TRADUCCIÓN: ELENA OLIVOS Y FRANCISCO HUNEEUS



EDITORIAL CUATRO VIENTOS
WWW.CUATROVIENTOS.CL

Original English language edition published by Namaste Publishing.
Copyright © 2008 by David Berceli.
Spanish-language edition for Latin America
copyright © 2011 by Editorial Cuatro Vientos. All rights reserved.

CONTENIDOS

AGRADECIMIENTOS	xiii
PRÓLOGO	xv
I^a PARTE: ENTENDER EL ESTRÉS, LA ANSIEDAD Y EL TRAUMA	
i. LA VIDA ES TRAUMÁTICA	3
Un enfoque diferente	4
Aliarse a lo que es	6
Cuando la vida sube la temperatura	6
El trauma es de naturaleza individual	8
Un shock al sistema	9
Aprender a “aguantar”	10
Estrés y vida familiar	12
ii. LO QUE APRENDIMOS DEL HURACÁN KATRINA	15
¿Cadena perpetua?	16
Cuando no hay un profesional disponible	17
Se abre una ventana	18
iii. “AYÚDAME A SANAR”	19
Claves provenientes de pueblos antiguos	20
Grito de ayuda	21
Diseño para manejar el trauma	21
Más allá de “hablarlo”	22
iv. CUANDO LA VIDA NO MARCHA COMO DEBIERA	25
Al interior de nuestra cabeza	26
Cómo la mente procesa el trauma	26
El trauma puede destrozar la salud	27
Enfermedades producto del trauma	29
v. CÓMO SE ATASCA NUESTRO BOTÓN DE PARTIDA INSTANTÁNEO	33
Un sistema protector defectuoso	34
Pegados en el pasado	35
Resucitar el pasado	36

VI. MÁS ALLÁ DEL DIVÁN DEL TERAPEUTA	39
La sabiduría del cuerpo.....	40
Más que una terapia convencional	42
Integrar el cuerpo a la escena	43
Abordar los músculos	44
VII. CÓMO EL CUERPO ENFRENTA EL TRAUMA	45
Temblar de miedo.....	46
Los temblores nos hacen bien.....	47
Si tiemblas, ¿estás fuera de control?	48
Conteniéndolo	49
Probar la teoría	51
Tensión completa	53
VIII. QUÉ ES EL INSTINTO VISCERAL	55
Deterioro de la objetividad	56
Los Tres Mosqueteros: psoas, ilíaco y diafragma.....	57
IX. AHOGARSE EN EL TRAUMA	59
Efectos desgarradores	61
Consecuencias de largo alcance.....	61
Trauma vicario	62
Desgaste de la compasión.....	63
X. ¿ME ESTARÉ VOLVIENDO LOCO?.....	65
Una experiencia personal	65
Regreso del campo de batalla	66
Claves de un comportamiento inducido por el trauma	67
Romper el silencio	68
El activismo femenino abre nuestros ojos.....	69
XI. CÓMO RESOLVER EL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO	71
Estrés abrumador	71
Mi cuerpo está acelerando a 1.000 r.p.m.	72
La sensación opíacea.....	74
Ráfaga uno-dos.....	75
Por qué a veces nos paralizamos	76
Identificación del Trastorno de Estrés Postraumático.....	78
XII. “A NOSOTROS NO NOS OCURREN ESE TIPO DE COSAS”.....	81
Presuposiciones erradas.....	82
Los niños traumatizados se convierten en adultos traumatizados..	83
Revertir una negligencia que ha existido por generaciones	86

Un grupo de gente única.....	86
Un precio que podemos pagar.....	87
xiii. TRAUMA EN EL LUGAR DE TRABAJO	91
La confianza es esencial	91
Programados para no confiar	92
Señales de trauma en el lugar del trabajo	95
Enmendar las relaciones tensionadas	95
Fomentar la longevidad corporativa	96
xiv. SANAR NUESTRA DIVISIÓN	101
Volver a conectar las partes alienadas	101
Yo odiaba a todo el mundo, al punto de la paranoia	102
Cómo aprendemos a discriminar	103
Estereotipar (rotular) es una defensa.....	104
xv. DIOS YA NO EXISTÍA PARA MÍ	107
Una experiencia devastadora.....	108
Despertar espiritual.....	108
Nuestro yo espiritual.....	110
La soledad: una clave para reinventarnos	111
Perdonar la vida por sus “faltas”.....	113
Es posible que el perdón no llegue fácilmente	115
Yo estaba más furioso y aterrado que mi familia	117
Hacerse responsables de su bienestar	119
xvi. LOS TIEMPOS DIFÍCILES PUEDEN HACERTE MÁS FUERTE	121
Encontrarle sentido a los tiempos traumáticos	122
La Madre Teresa ilumina el camino	123
El trauma como nuestro maestro	124
Confianza en la bondad de la vida	125
No hay más camino sino hacia delante	127
xvii. UN COMBATIENTE MUESTRA EL CAMINO	129
Incluso morir era mejor que el entumecimiento interior.....	129
“Aún estoy vivo”.....	130
Sonámbulos por la vida	132
xviii. EL CUERPO Y EL MOMENTO ACTUAL	135
Temblores y la historia del cuerpo.....	135
La espiritualidad mediante el cuerpo	136
Temblores y cuerpo	137
Temblores y conciencia	140
Temblores y física	140

2^a PARTE: PROCESO DE LIBERACIÓN DEL TRAUMA

XIX. EL PROCESO DE LIBERACIÓN DEL TRAUMA.....	145
¿Con qué frecuencia?	148
Su tensión es única y especial para usted.....	149
Una palabra de precaución	150
XX. LOS EJERCICIOS	153

APÉNDICES

APÉNDICE I. TRABAJO CON PERSONAL EN AMBIENTES TRAUMÁTICOS	217
APÉNDICE 2. EL LABERINTO DE LA NEGOCIACIÓN Y LA MEDIACIÓN	221
APÉNDICE 3. UN ENFOQUE VIBRACIONAL	225
 BIBLIOGRAFÍA	227
ÍNDICE ANALÍTICO.....	229

*Dedicado a las numerosas
personas que me han dado la oportunidad de acompañarlas
en el proceso de recuperarse del trauma.*

Agradecimientos

El haber trabajado en tantos países y con poblaciones tan traumatizadas ha sido una experiencia abrumadora, tanto por el desafío que ha significado como por el estímulo que me ha brindado. Sin estas experiencias humanas a nivel global, no habría aprendido todo lo que ahora sé acerca de la lucha colectiva de la humanidad.

He recibido gran apoyo de amigos y familiares, todos los cuales verdaderamente me han contenido en su momento. Entre ellos están mis padres, mis hermanas Denise y Debi, mis hermanos Frank y Michael, y mi cuñada Kathy. Mis queridos amigos Richard, Michael y Kerry, Riccardo, Bob y Jim, Sherry Anne y Robert, siempre me han apoyado con su cariño y paciencia. Una y otra vez me han demostrado la calidez y el entusiasmo de una verdadera y valiosa amistad, parte importante de nuestro potencial humano. Estas relaciones me han sustentado y estimulado para continuar en mi viaje de exploración humana.

Agradezco especialmente a Constance Kellough, Presidenta y Editora de Namaste Publishing, por apreciar el valor de este trabajo y abrir la puerta para llevarlo a todos los rincones del mundo. También debo agradecer a mi editor David Ord, Director Editorial de Namaste Publishing, quien me guió infatigablemente a través del proceso de escribir en forma coherente y significativa.

Prólogo

David Berceli pasó la mayor parte de su carrera en zonas en guerra, incluyendo El Líbano, la franja oeste de Palestina, Israel, Uganda, Sudán, Yemen y Etiopía.

Fue en El Líbano donde realizó una aguda observación acerca de sí mismo y de sus colegas apiñados contra el muro de un edificio bombardeado por morteros. Notó que como respuesta a las sacudidas de la explosión de los morteros, cada persona se sobresaltaba y adoptaba una postura en la que hombros y caderas se contraían hacia los demás como para formar una especie de pelota. Intuitivamente reconoció esto como una respuesta universal al peligro y por lo tanto instintiva en todos nosotros.

Con su vasta experiencia como terapeuta corporal, David se dio cuenta de que la activación repetida de los músculos que crean esta flexión generaba en ellos la aparición de tensión. Supuso también que liberar esta tensión podría tener efectos muy beneficiosos. Luego de un cuidadoso análisis, determinó que un músculo específico, el psoas, jugaba un importante rol en este proceso.

El resultado es el innovador Proceso de Liberación del Trauma (*Trauma Release Process™*) descrito en este libro. La aplicación de estos ejercicios en todo el mundo ha permitido a los clientes lograr una sensación de liberación, relajación y tranquilidad. A menudo, estados emocionales provocados por antiguos traumas también son mitigados.

Conocí a David hace varios años a través de una organización dedicada a divulgar la resiliencia y la salud en los veteranos que regresaban de

Irak. Cuando David me habló de su trabajo, inmediatamente reconocí la razón de la efectividad de sus ejercicios en la sanación de traumas y dolores de espalda crónicos, mediante la descarga de tensión de los músculos. Desde entonces hemos mantenido contacto y hemos colaborado en muchos proyectos dedicados a curar traumas. Personalmente he usado y enseñado el Proceso de Liberación del Trauma a amigos y pacientes, con muy buenos resultados.

El Proceso de Liberación del Trauma es el resultado de un largo viaje de descubrimiento y perfeccionamiento de esta novedosa y versátil forma de terapia. Es un manual útil para aprender estos ejercicios por cuenta propia. Uno de los aspectos sobresalientes de los ejercicios es que se pueden aprender y practicar como terapia de autoayuda y a la vez como ayuda para otras formas de terapias del trauma.

Mientras la impotencia y la desesperanza es el estado universal compartido por las víctimas del trauma, el obtener control sobre sus síntomas, sobre su cuerpo y sobre sus vidas, se constituye en parte esencial del proceso de sanación. Este libro muestra una manera de lograrlo.

Robert Scaer, MD,
autor de *The Body Bears the Burden: Trauma, Dissociation, and Disease*, y
The Trauma Spectrum: Hidden Wounds and Human Resiliency.

1^a PARTE

*Entender el estrés,
la ansiedad y el trauma*

CAPÍTULO I

La vida es traumática

Una madre retuerce sus manos y respira en forma errática. Su hijo de 10 años debió haber llegado del colegio hace rato.

En otra casa, un esposo llega inusualmente temprano a cenar. Se desploma en su silla favorita en total desesperación. Ha sido despedido de su trabajo.

En otro lugar, una joven de 17 años se arroja a los brazos de su madre, confesando entre sollozos que no puede vivir sin su novio, quien le acaba de decir que se muda a otra ciudad con su familia.

A lo largo de nuestra vida, enfrentamos continuamente la posibilidad de experiencias dolorosas. Aunque algunos llevan una vida fácil, menos estresante que otros, nadie escapa totalmente a las dificultades.

La tendencia es resistirse a estas experiencias cuando aparecen. No nos agradan las experiencias difíciles, ¡y mucho menos el dolor! Naturalmente tratamos de arrancar de esos desafíos. O, si nos atrapan, luchamos en su contra.

Al resistir lo que no queremos, de hecho incrementamos nuestro malestar. Al estar en guerra con nosotros mismos, nos ponemos ansiosos y tensos. La vida se vuelve *más* difícil, con lo cual nos ponemos aún *más* tensos.

Si nos encontramos en muchas situaciones difíciles, podemos llegar a creer que nuestra vida está equivocada —que de alguna forma la hemos arruinado. Cuando el estrés y la ansiedad dominan nuestros días, pagamos un precio. Nuestro bienestar se compromete. Sufrimos aflicción

emocional y mental, que puede llegar hasta la angustia. Al poco tiempo, este estado de cosas nos pasa la cuenta: nuestra energía se derrumba y nuestra salud física se deteriora.

Sin embargo, *no son los acontecimientos* los que dañan nuestra salud. Es *la forma en que respondemos* a ellos.

UN ENFOQUE DIFERENTE

Mahatma Gandhi, Martin Luther King Jr., la Madre Teresa de Calcuta y Nelson Mandela, son ejemplos de individuos que sobrevivieron a un estrés increíble. Cada uno de ellos sufrió mucho en su vida. Aun así, salieron airoso de esos momentos angustiosos, de tal forma que lograron cambiar la vida de millones de personas.

A menudo, me he preguntado qué hizo a esos individuos diferentes de la mayoría de nosotros. ¿Es que fueron extraordinarios, accediendo a un nivel de potencial humano al que sólo unos pocos en el planeta tienen acceso?

A medida que pensaba en sus vidas, me di cuenta de que la forma en que lidiaban con sus malos momentos era diferente a la forma en que la mayoría de nosotros lo hace. Estas personas se sumergían en sus problemas, explorando las profundidades de lo que les ocurría, sintiendo el dolor en toda su inmensidad, *quedándose con* la dificultad en vez de arrancar de ella.

Mahatma Gandhi estuvo preso, padeciendo severas privaciones, incomprendido incluso por las personas que más lo amaban. Pero al quedarse enteramente presente en su experiencia, explorando su dolor, profundizándolo en su alma, llegó a comprender que la “no violencia” era la única respuesta a la crisis que enfrentaba su país. El resultado final fue la libertad de la India. ¿Cómo logró Gandhi esa percepción tan profunda a partir de ese enorme sufrimiento? ¿Cómo es que la prisión genera un mensaje que invita a los humanos a ascender a un nuevo nivel de conciencia?

Martin Luther King Jr. también experimentó grandes sufrimientos a nivel personal y social. Sus seguidores querían provocar disturbios y derrocar al gobierno, porque toleraba los prejuicios y la discriminación racial. Como Gandhi, también exploró las dolorosas experiencias que se

presentaron ante él. *Se sumió* en su sufrimiento, buscó en su alma y descubrió que la “desobediencia civil” era el camino hacia adelante. ¿Cómo es que del sufrimiento surgieron estas dos palabras, simples pero poderosas, que cambiarían la conciencia de una nación?

Cuando la Madre Teresa de Calcuta presenció la profundidad de la degradación humana en las calles de Calcuta, decidió vivir entre los más pobres de los pobres. ¿Por qué adoptó un estilo de vida tan difícil? ¿Qué beneficio obtenía de ello? ¿Qué esperaba recibir por este sacrificio? A medida que se sumergió en el sufrimiento que la rodeaba, comenzó a ver a la humanidad de manera diferente. Su vida y sus palabras desafiaron a la humanidad a adoptar una conciencia más elevada. Como resultado, recibió el Premio Nobel de la Paz, el máximo honor que se le puede otorgar a un ser humano.

Y tenemos también a Nelson Mandela, un hombre que estuvo 27 años en prisión por hablar en contra del *apartheid*. Sólo quería ser visto como un ser humano. Luego de todos esos años en prisión, tenía razones de sobra para haber salido amargado, resentido y con mayores conflictos con el gobierno de su país que cuando fue encarcelado. Mal que mal, le habían robado la mayor parte de su vida en contra de su voluntad. Con todo, cuando fue liberado, proclamó un mensaje de “reconciliación”. Quería unir a los abusados y a los abusadores. Esta visión nació al haber aprendido a mirar a través de los ojos de una experiencia increíblemente difícil, permitiendo que el sufrimiento padecido por el pueblo sudafricano tuviera un beneficio redentor para la humanidad.

Todas estas grandes personas de nuestro tiempo, cuyas vidas tendremos la oportunidad de revisar más adelante, nos plantearon el desafío de convertirnos en seres más éticos, morales y afectuosos, es decir, seres más humanos. Ellos demostraron que al sumirnos en nuestros peores momentos y emerger transformados al otro lado, recibimos el maravilloso regalo de una nueva visión.

A fin de cuentas, la única diferencia que pude detectar entre estas personas extraordinarias y la mayoría de nosotros, es que, por lo general, nosotros tendemos a arrancar de los momentos difíciles, alejarlos, evadirlos como si no existieran. Queremos evitar el dolor y el sufrimiento a toda costa. Pero me he convencido de que con nuestra evitación, negación y miedo, estamos alejando precisamente aquellas experiencias que

buscan estimular la evolución de nuestra conciencia. De hecho, con esa actitud nos estamos negando la oportunidad de convertirnos en la persona que anhelamos ser y en la que estamos destinados a llegar a ser.

ALIARSE A LO QUE ES

Cuando batallamos con lo que está ocurriendo en nuestra vida, nos provocamos sufrimiento a nosotros mismos y a quienes nos rodean. Nos hacemos daño y dañamos nuestras relaciones.

Este libro sostiene que la resistencia a *cualquier* aspecto de nuestra vida es contraproducente. Luchar contra lo que nos ocurre en la vida sólo lleva a más sufrimiento. Comprender este hecho invita a un enfoque diferente.

¿Cómo podemos enfrentar los tiempos angustiosos de manera que no quedemos aturdidos, que la vida no se convierta en un campo de batalla y no dañemos nuestra salud?

Ya que no podemos impedir esos momentos, la respuesta adecuada es sencillamente *permitirles* ser lo que son.

Dado que los humanos somos organismos vivos en este planeta, al igual que otras especies estamos diseñados para *experimentar, soportar y sobrevivir* episodios estresantes. No sólo podemos sobrevivir a estas experiencias, sino que aprender de ellas y adaptarnos a ellas. De hecho, si los humanos no tuvieran la habilidad de aprender de las experiencias estresantes y adaptarse, nuestra especie se habría extinguido. El que aún estemos aquí es una demostración de que hemos aprendido del estrés padecido por nuestros antepasados y que nos hemos adaptado bien.

La realidad es que nunca habrá épocas en que nuestra vida esté enteramente libre de situaciones que provoquen estrés y ansiedad. Cuando aceptemos esto, sentiremos un cambio en nuestro interior. De hecho, podemos aprender a usar nuestras experiencias en beneficio propio.

CUANDO LA VIDA SUBE LA TEMPERATURA

Estrés y ansiedad no son lo mismo, a pesar de que son compañeros muy cercanos, que a menudo se activan entre sí.

El estrés viene de sentir que hay un cierto conjunto de circunstancias que *no deberían estar ocurriendo*.

Cuando creemos que algo en la vida no debiera ser como es, adoptamos una actitud mental de resistencia. Mentalmente nos oponemos a lo que está ocurriendo. Este es el sentimiento que identificamos como estrés. Algo ha surgido y queremos terminar con eso, sacarlo del camino. En otras palabras, *huimos de la forma que adopta nuestra vida en ese momento*.

La ansiedad surge al sentir que algo debiera estar ocurriendo y que claramente no está sucediendo.

Cuando creemos que algo debiera estar ocurriendo, lo anhelamos, sufrimos por ello a tal punto que nuestro deseo eclipsa nuestra capacidad para disfrutar lo que realmente está sucediendo en nuestra vida. Anhelar algo que no está ocurriendo nos provoca insatisfacción. El efecto en nuestro bienestar mental y en nuestra salud es el estrés.

Tanto en el estrés como en la ansiedad, nuestra experiencia interior es que queremos estar en otro lugar diferente de donde estamos. No somos felices, no estamos satisfechos con nuestra vida en este momento. Por lo tanto, aunque estamos obligados a soportar la situación porque no encontramos la salida, deseamos huir de ella. Estamos aquí, pero nuestra mente está en otro lugar, lo que provoca una división de todo nuestro ser.

Generalmente nos sobreponemos a esos momentos. Cuando nos sucede algo bueno, olvidamos lo que “no debiera estar ocurriendo” o lo que “debiera estar ocurriendo”.

El problema con “dejar pasar” una situación estresante o angustiosa es que en realidad nada cambia, aunque la vida parezca seguir su curso. Podemos haber dejado atrás una situación particularmente difícil, pero *nosotros seguimos igual*. De hecho, reforzamos nuestra debilidad frente al estrés o la ansiedad, quedando aún más vulnerables frente al siguiente episodio de dolor que con toda seguridad estará en nuestro camino. Debido a que era demasiado abrumador y carecíamos de habilidades, no permitimos que el hecho estresante tuviera un efecto transformador y, en consecuencia, quedamos más vulnerables que antes a futuros trances angustiosos. Más adelante hablaremos de cómo esos momentos pueden llegar a ser un verdadero regalo al lograr transformarnos.

Es probable que en un comienzo no seamos capaces de hacer nada sino arrancar del estrés y la ansiedad ya que son demasiado difíciles de enfrentar. Pero a su debido tiempo, el universo nos invitará a continuar explorando nuestro estrés hasta que lo podamos manejar. Pareciera tener una forma de presionarnos que nos calza exactamente. Aparece una nueva situación, que se anticipa será de mayor severidad. Cuando aumenta la severidad del estrés y de la angustia, nos hallamos en una situación de gran aflicción. Debido a que la situación estresa nuestro sistema nervioso más allá de su capacidad normal de enfrentar situaciones, experimentamos una respuesta más seria cuyos efectos no nos abandonan tan fácilmente.

EL TRAUMA ES DE NATURALEZA INDIVIDUAL

Además del estrés y la ansiedad, muchos de nosotros experimentamos *trauma*. No siempre es fácil detectar a una persona con trauma. Esto se debe a que un episodio que resulte abrumador para una persona puede no serlo para otra.

El hecho de que una experiencia resulte ser traumática para una persona determinada depende de muchos factores, tales como edad —un niño o un adulto mayor son más vulnerables—, la gravedad de la amenaza, el grado de daño físico, la posibilidad de escapar, la experiencia para enfrentar dificultades y el efecto acumulativo de traumas anteriores.

Por ejemplo, dependiendo de la historia individual, un soldado puede vivenciar una batalla como traumática, mientras que para otro la misma lucha puede ser algo levemente perturbador. En el caso de un accidente automovilístico, por ejemplo, una persona podrá tener temor de volver a manejar durante años, mientras otra se puede recuperar en pocas semanas.

Sentirse traumatizado jamás se debe juzgar como una debilidad individual. Nuestra reacción a situaciones potencialmente traumáticas es instintiva y por lo tanto no está bajo nuestro control consciente. No decidimos conscientemente sentirnos traumatizados: es una respuesta *automática*.

De hecho, comprobaremos que *una reacción traumática es una respuesta positiva, no negativa*. No es un despliegue de debilidad, sino el intento

del cuerpo para protegerse. El sistema de alerta básico de emergencia del organismo humano se activa en estos casos, permitiendo la supervivencia.

El trauma se puede experimentar física, mental o emocionalmente. El hecho de que afecte el cuerpo, la mente o las emociones —o todos simultáneamente— es parte esencial de la experiencia humana. Es imposible pasar por la vida sin experimentar algún nivel de trauma.

Aun cuando el trauma es un aspecto inevitable de la vida —resultado de la valiente defensa del cuerpo—, es sin embargo, una experiencia intensa que preferiríamos evitar, porque nos deja en estado de *shock*. Aun así, es parte integral de la experiencia humana y de nuestro viaje evolutivo. Por mucho que tratemos de protegernos de las experiencias traumáticas, no podemos impedir que ocurran.

UN *SHOCK* AL SISTEMA

Debido a que generalmente no se reconoce que el trauma sirve para un propósito en nuestra vida, es esencial que cambiamos la forma en que percibimos la vivencia traumática.

El trauma es algo común y frecuente para la especie humana. Tomemos el hecho de que la vida comienza de manera traumática. Llegamos al mundo a través del doloroso proceso del nacimiento —comprimidos al punto de perder la forma, empujados y a veces incluso tironeados con duros instrumentos metálicos. No es una bienvenida agradable.

Lanzados a la luz por primera vez en nuestra existencia, nuestro ingreso al mundo es un *shock* para el organismo. Una sala fría, luces brillantes y el ruido de otros humanos es un drástico cambio desde la oscuridad y la calidez a la que estábamos acostumbrados en el útero. Nuestro debut se da en una atmósfera tan hostil que no ha de sorprender que empiezamos la vida con un verdadero bramido desde nuestros pulmones.

Como bebés en nuestra cuna, nos invaden dolores por el hambre, los cólicos, erupciones cutáneas y un sinnúmero de incomodidades que no comprendemos y frente a las cuales no sabemos cómo responder que no sea con un llanto desesperado y vociferante.

En su debido momento, descubrimos la habilidad de movernos. Durante un tiempo nos sentimos inestables con nuestros movimientos, lo que lleva inevitablemente a caídas y choques con diferentes objetos. El *shock* de caerse una y otra vez en nuestro intento por caminar es en sí algo estresante.

Mientras luchamos por empezar a caminar, se nos garantiza que la vida va a estar marcada por golpes en la cabeza, además de cortes y arañazos —los cuales van acompañados de lágrimas, ya sea por el dolor físico o por el ego herido.

APRENDER A “AGUANTAR”

El viaje hacia la independencia no es traumático sólo en un sentido físico, sino también emocional. De hecho, nuestra cultura nos recibe con un trauma psicoemocional: el tipo de trauma provocado principalmente por el condicionamiento social. Situaciones que amenazan nuestro ser social tales como el rechazo, la vergüenza, el temor al fracaso y los juicios negativos de los demás hacia nosotros nos hacen reaccionar de la misma forma que ante una amenaza física. El cuerpo adopta una postura de sumisión y retiro, desplomándose hacia adelante con la cabeza gacha —la misma postura que adopta frente a una amenaza de trauma físico.

Cuando somos pequeños, el trauma acompaña incluso las experiencias más placenteras. Por ejemplo, cuando empezamos a jugar con otros niños, siempre hay alguien que quiere tener mi juguete y hará todo lo posible por obtenerlo. Rápidamente la diversión se convierte en lágrimas, pataletas y trauma, mientras una cuidadora nos saca a tirones del cajón de arena de nuestro amigo. Luego nos amenaza, nos grita y a veces incluso nos golpea.

Luego está el trauma emocional de ingresar al jardín infantil. Hasta ahora habíamos estado seguros y felices en casa con los padres o algún cuidador y de pronto nos abandonan todo el día en manos de extraños —experiencia que nos perturba y entristece: “¡Mami, papi, no me dejen!”.

Una vez en la escuela, probablemente nos enfrentaremos al hostigamiento (*bullying*), algo que se ha convertido en un flagelo en los patios de los colegios —y en los buses escolares. Pocos son los que se salvan de

esto en los años escolares. El hostigamiento repetido puede ser extraordinariamente traumático para un niño.

Un caso concreto. Los padres de una niña afroamericana, cuando cumplió 11 años, decidieron enviarla a un colegio culturalmente diferente. Su experiencia hasta ese momento había sido compartir con familias afroamericanas y japonés-americanas de clase media. De modo que cuando se fue en el bus a un colegio sólo de blancos acomodados, no estaba preparada para el choque cultural que iba a vivenciar.

Su primera experiencia traumática fue en el bus, nadie quería sentarse a su lado. Debido a que fue percibida como “tímida y nerd”, no les importaba ocupar la mitad de su asiento. Todos los días el conductor le ordenaba a un alumno que se moviera, e incluso así la joven contaba con sólo 20 centímetros de asiento.

Cada día, durante 24 kilómetros, ella tenía que balancearse en el borde del asiento para no caerse al pasillo. A su lado se sentaba un alumno molesto que prácticamente no le dejaba espacio, pero que disfrutaba aprovechándose de la alumna afroamericana porque era humilde, suave y no confrontacional.

Lamentablemente, los niños pueden ser muy crueles entre sí en ciertos momentos de su vida. Para aquel que está siendo esquivado, es tremendamente estresante, angustioso y traumático. La mayoría de los días, esta joven lloraba en silencio durante todo el camino rumbo al colegio.

En la escuela, el choque cultural no fue tan terrible como ella se lo había imaginado. Descubrió que tenía muchas cosas en común con una chica local y se hicieron amigas. Pero esto expuso a la niña local a su propia experiencia traumática. Los chicos del vecindario empezaron a secretarse y reírse cuando ella pasaba. Luego se burlaban, le decían traidora, le pusieron sobrenombres que apuñalaban su corazón.

El ser adolescente se trata más que nada de calzar con el grupo y encontrar un nicho. Pero cuando tu nicho está fuera de la caja, el precio es el ostracismo—cosa que experimentan muchos escolares cada día.

Es estresante crecer en nuestras escuelas. Muchos niños viven en un permanente estado de angustia. Lo único que pueden hacer es “aguantar”.

Fuera de las amenazas de otros, el solo hecho de crecer es doloroso. Por ejemplo, nos gusta hacer deporte. Pero aun cuando nos estemos

divirtiendo, sufrimos las consecuencias de la pelea violenta, del dolor de las heridas, tobillos torcidos e incluso huesos fracturados.

La adolescencia también está marcada por la entrada a la pubertad con sus estresantes ritos de iniciación: dolores menstruales, espinillas que avergüenzan y las inevitables penas de amor.

Hasta aquí hemos hablado de chicos normales que llevan vidas comunes y corrientes. Pero hay otro aspecto en la infancia más siniestro aún que es el maltrato —tema que investigaremos en un capítulo dedicado al trastorno de estrés postraumático.

ESTRÉS Y VIDA FAMILIAR

Como adultos, nos enfrentamos a nuevas situaciones de estrés y diferentes fuentes de angustia. En el trabajo, tropezamos con un jefe que nos hace la vida difícil. Un compañero de trabajo nos traiciona. O la empresa externaliza ciertas tareas, o reduce personal y quedamos fuera.

En casa formamos una familia. Ahora vivimos el trauma de crecer desde una perspectiva diferente —a través de los hijos. Como padres, queremos protegerlos del dolor, pero descubrimos que no podemos.

Los malabares entre carrera y familia —algo tan común para muchos— pueden ser muy estresantes. Una madre recuerda que “cuando nació mi primer hijo, todas las creencias y expectativas de lo que quería lograr en la vida se esfumaron. Desde niña llevé en mi mente y en mi corazón el sueño de ser la primera gerente general de una gran empresa y de pronto mi sueño desapareció. Sólo me importaba mi bebé. Quería amamantarla, leerle, abrazarla, besarlo —todo el día”.

Nuestros deseos más profundos a menudo chocan con la cruda realidad, como descubrió esta madre. El mundo de los negocios presenta muchos desafíos. El medio laboral no sólo nos priva de estar con nuestros hijos, además debemos enfrentar juegos mentales de otra gente. El lugar de trabajo puede llegar a ser un calvario para millones de personas.

El Instituto Nacional para la Salud y Seguridad Laboral informa que el 40% de los empleados considera su trabajo estresante, y en muchos casos extremadamente estresante. Un cuarto de la fuerza laboral identifica su trabajo como la principal fuente de estrés en su vida. Casi el mismo número ha derramado lágrimas debido a estrés laboral. Un 19%

ha dejado su trabajo y un 29% ha gritado a sus compañeros por causa del estrés. De hecho, un 42% admite que los gritos e insultos son comunes en su medio laboral. No es raro que la Revista de Medicina Ocupacional y Ambiental informe que los gastos en salud son un 50% mayor en trabajadores con altos niveles de estrés.

Aunque nadie es inmune al trauma, cuando nos percatamos de que una experiencia traumática puede tener un propósito valioso en nuestra vida —y que no estamos obligados a vivir en un trauma perpetuo—, dejamos de autoinfligirnos el sufrimiento adicional que viene de resistir un trauma.

Al aceptar el trauma como parte inevitable del ser humano, le permitimos tener su efecto transformador en nosotros.

CAPÍTULO II

Lo que aprendimos del huracán Katrina

Una de las respuestas más comunes al trauma es la depresión. Si el trauma es severo, un individuo puede verse sumido en un infierno sin escape.

Un ejemplo digno de mención es Chris Rose, columnista de *The Times-Picayune* de Nueva Orleáns, quien decía que la depresión y la ansiedad eran “un montón de tonterías”. Rose escribe: “Nunca creí en la naturaleza médica de esos diagnósticos”.

Sin embargo, Rose ya no piensa lo mismo. “Desde que yo mismo caí en un hoyo profundo”, confiesa luego de viajar “al borde mismo del abismo post-Katrina”.

Rose dice: “Tuve ataques de llanto, posiciones fetales y otros ‘episodios’. Un día en el otoño pasado, cuando la ciudad aún estaba semiabandonada, perdí el conocimiento, primero me golpeé con un árbol, mis anteojos se partieron en dos, me hice un hoyo en la frente y quedé tendido inconsciente a la orilla de un camino durante toda la tarde”.

En otra oportunidad, Rose tuvo un colapso en una estación de servicio. Descubrió que sencillamente no podía bajarse de su auto para llenar el estanque por la presencia de otras personas en las bombas gasolineras.

Este colapso ocurrió justo después de su creciente alejamiento de toda interacción social. Semanas antes había dejado de ir al almacén e inventaba excusas para evitar la oficina. Perdió 20 kilos, dejó de hablarle a su esposa, no sacaba a pasear al perro, no aceptaba invitaciones a cenar

aunque fueran importantes para su esposa, miraba al vacío durante horas y dejó crecer el césped y la maleza en su jardín.

Mientras tanto, miles de *emails* llegaban a *The Times-Picayune* en respuesta a las columnas de Rose después de Katrina y sus víctimas (“Cada una era una pequeña historia que te rompía el corazón”, recuerda). En los meses que condujo su automóvil por los vecindarios que parecían bombardeados —materia de sus nuevas columnas—, se “encontró con legiones de personas que parecían estar muriéndose de pena” y escribió sobre ellas. La ciudad de Nueva Orleans estaba traumatizada. Sus palabras resonaban en sus lectores.

Pero las cosas no estaban mejorando para Rose. Luego de trabajar duramente durante el invierno y la primavera, se detuvo abruptamente en el verano. “Era un hombre muerto caminando”, escribió. “Nunca había estado tan asustado en mi vida”.

Un trauma como el sufrido por los habitantes de Nueva Orleans es como una condena a muerte. Esto es lo que Rose había comenzado a creer. Recuerda: “No me voy a mejorar, pensaba. Estoy demasiado hundido”.

Un año después de Katrina, Rose sintió cierto alivio con los remedios. La cortina negra se levantó. Resucitó.

Tomar fármacos iba contra la filosofía de autodeterminación de Rose, pero finalmente se dio cuenta de que tenía un desequilibrio químico. Los medicamentos eran un paso necesario para recuperar su capacidad de funcionar. “Mi mente estaba literalmente en cortocircuito”, escribió. “Las células no se comunicaban adecuadamente. Desequilibrios químicos, producidos por el aumento de las hormonas del estrés, estaban boicoteando el trabajo de mis neurotransmisores, de mi cableado eléctrico. Había comenzado un real y verdadero deterioro fisiológico”.

¿CADENA PERPETUA?

Esta es la historia de uno de los lectores de Rose atrapado en un desastre emocional luego del huracán Katrina. Es un ejemplo clásico de cómo, aun en la nación más rica del mundo y con el mayor número de profesionales de la salud, una persona puede empezar a creer que sufrirá *para siempre* los efectos del trauma, sin esperanza alguna de alivio.

En el caso de este lector, le resultaba difícil llevar el alimento a su estómago y veía cómo perdía kilo tras kilo. Tenía una acidez aguda: sentía que su estómago y esófago estaban en llamas.

A medida que pasaron los meses, el hombre soportaba angustia y temor continuos. Con los remedios se sentía peor, incluso quería suicidarse. Pensaba que estaba marcado de por vida —que un cambio irreversible había ocurrido en la química de su cuerpo.

Un día en un taller, los temores de este hombre fueron confirmados por un terapeuta que explicó que esto no sólo le ocurría a él o a un pequeño número de personas. La dolencia estaba difundida en Nueva Orleans y a lo largo de la Costa del Golfo. Las tasas de suicidio eran altísimas, la depresión abundaba. “Puedo enseñarle técnicas para manejar su estrés, pero nunca se librará de él”, opinó el terapeuta. “Para poder manejar este desastre, debe aceptar que lo que ocurrió le robará a usted diez años de su vida”.

El terapeuta continuó: “Si hubiéramos podido ayudarle en las primeras dos semanas, se habrían evitado los efectos permanentes de este trauma”. Las palabras sonaron como una sentencia a muerte. El hombre comenzó a hacerse la idea de que tendría que soportar la agonía de estas emociones perturbadoras, sin esperanza de alivio.

CUANDO NO HAY UN PROFESIONAL DISPONIBLE

Muchas personas traumatizadas han buscado ayuda en los medicamentos. Pero el tratamiento con fármacos es caro, puede generar serios efectos secundarios en el largo plazo y no está disponible en todas partes.

Al igual que con los remedios, la terapia hablada tampoco es una alternativa para todos. Muchas personas no pueden pagar ese lujo. Exige tener tiempo todas las semanas para ir a un lugar determinado, a menudo durante un período largo. Ni siquiera en los países occidentales es posible para todos, mucho menos en el Tercer Mundo —siendo especialmente difícil para quienes trabajan fuera de la casa o tienen hijos pequeños. Es casi imposible comprometerse en una terapia a largo plazo.

Este tipo de terapia se torna aún más impracticable y virtualmente imposible cuando ocurren desastres a gran escala como tsunamis,

tornados o terremotos, donde miles de personas sufren trauma en una región específica en cosa de segundos.

Cuando no tenemos tiempo ni dinero para ver a un terapeuta o no hay ayuda en el lugar donde vivimos, ¿qué podemos hacer?

SE ABRE UNA VENTANA

Una tarde en el lejano pueblo de Dembidolo en Etiopía, hice un aro en el taller que estaba dirigiendo e ingresé a una iglesia católica que se encontraba en la vereda del frente.

Sentado en ese santuario de barro, iluminado sólo por unos pocos rayos de sol que se escabullían entre la puerta y las ventanas, me llamó la atención un anciano que entró a la iglesia, caminó y se hincó en el suelo de tierra, unas hileras delante de mí. Su camisa de algodón estaba tan gastada que se traslucía su piel. Al hincarse, vi las plantas de sus pies descalzos. Debido a la arcilla roja del terreno y a la poca luz, no se distinguían sus pies de la arcilla. Inmediatamente apareció en mi mente la imagen de Dios, creando seres humanos a partir de la arcilla.

Mientras miraba a este humilde hombre rezando, no pude dejar de pensar que si el trauma ocurre a todos los seres humanos, *también tiene que haber un proceso de sanación para todos*. No existía ninguna posibilidad de que un hombre como él pudiera pagar una asesoría profesional o una medicación adecuada.

Esta experiencia, junto con mi contacto con los pobres, los sin educación y los refugiados de guerra con quienes hacía el taller, lo que obligó a preguntarme si la terapia tradicional y la medicación a largo plazo serían realmente la única forma de sanación para las víctimas de traumas.

¿Es real que los efectos de un trauma no se pueden sanar y que sólo se pueden manejar con ayuda profesional y fármacos? ¿La depresión desencadenada por un trauma es inevitablemente una condena a muerte? ¿O es que hay una obvia solución natural —disponible para todos, en cualquier parte del mundo— que hemos soslayado y que puede abrir la puerta que nos ha encerrado en nuestro propio aislamiento?

CAPÍTULO III

“Ayúdame a sanar”

Debido a la proliferación del terrorismo y las crisis políticas no resueltas en muchos países —por no mencionar el cambio climático, que está causando mayores pérdidas de vidas y hábitats como secuela de serias sequías, incendios, inundaciones, huracanes, terremotos y tsunamis—, vivimos en la época que conlleva la mayor posibilidad de trauma masivo de toda la historia de la humanidad.

Las situaciones trágicas parecen estar aumentando en todas partes, tanto es así que hoy en día al trauma se le está llamando “La Epidemia Invisible”¹.

Desde el huracán Katrina hasta el tsunami del océano Índico, del genocidio en África a los bombardeos suicidas en Irak, la demanda de ayuda para recuperarse de los traumas es enorme. Además de esto, desde la Segunda Guerra Mundial ha habido 250 guerras que han provocado 30 millones de muertos, de los cuales el 90% eran civiles. Las guerras en Irak y Afganistán, junto con la violencia en Pakistán, Birmania, Medio Oriente y otras regiones del mundo, lo corroboran. Como individuos, naciones y comunidad global, ¿cómo nos haremos cargo de resolver las experiencias traumáticas de esta enorme cantidad de personas?

Los principales proveedores de salud se han percatado de que no están preparados para enfrentar todo el trauma que ocurre en el planeta.

¹ Bremner, J. D. (2002). *The Invisible Epidemic: Post-Traumatic Stress Disorder, Memory and the Brain*, en: www.thedoctorwillseeyounow.com/articles/behavior/ptsd_4.

Carecen de entrenamiento y de los conocimientos necesarios. A menudo no tienen el equipamiento adecuado para esta crisis a gran escala. No hay suficientes monitores, terapeutas y médicos para atender el enorme sufrimiento de este momento histórico.

Dada la inmensidad de la crisis, necesitamos un nuevo enfoque que aborde el trauma tanto a nivel colectivo como individual —y en escenarios multiculturales. ¿Cuál es ese enfoque?

CLAVES PROVENIENTES DE PUEBLOS ANTIGUOS

Cuando trabajé en Etiopía, descubrí que las familias vecinas acostumbraban a tomar juntas el café todas las mañanas. El rito tardaba unas dos horas. Comenzaban tostando los granos, los molían y finalmente los hervían logrando un rico café. En estas dos horas analizaban todo lo sucedido en sus vidas el día anterior.

Debido a que los etíopes que yo visitaba vivían en una zona en guerra, era usual que discutieran sobre sus tragedias personales o acerca de otras que habían escuchado. Compartían su dolor con los demás y recibían estímulos.

El objetivo de contar estas experiencias no era para poner a prueba la eficiencia de estas personas para procesar sus traumas, ni tampoco que hubiesen encontrado la mejor forma para enfrentar sus vivencias. Como veremos, la terapia oral no es suficiente —en especial cuando el trauma está profundamente engastado en tu cuerpo. El punto es que estos etíopes estaban asumiendo la responsabilidad personal de su situación. Los habitantes de esta tierra devastada por la guerra desarrollaron una forma natural de abordar el trauma en sus vidas, enfrentándolo entre ellos cada día y *a medida que ocurría*.

Estas personas no necesitaban de sesiones individuales de terapia privada con un experto, porque la ayuda que requerían estaba engastada en su tradición cultural. No necesitaban comprender los principios psicológicos occidentales para procesar sus experiencias. Sabían lo que es el dolor, el sufrimiento y el mutuo acompañarse para procesar sus vivencias en épocas de trauma.

En nuestra cultura más individualista, de familias nucleares y lazos comunitarios rotos, ya no compartimos diariamente extensos períodos

de tiempo juntos con otros. Por esta razón es que necesitamos buscar profesionales que nos ayuden con nuestro dolor.

¿Será que tenemos algo que aprender de las numerosas culturas que han desarrollado sus propias estrategias comunitarias de sanación? Históricamente, esta es la forma en que los humanos han enfrentado las circunstancias dolorosas: asumiendo su responsabilidad personal.

GRITO DE AYUDA

Sea cual sea el trauma que hayamos vivido, hasta la ayuda profesional es más efectiva cuando nos empodera para tomar la recuperación *en nuestras propias manos*.

El objetivo de toda ayuda profesional debe ser permitir a las personas sanarse solas. Junto con dar las herramientas para recuperarse del trauma, debe ayudarlas a prepararse para futuros eventos traumáticos. Así se evita que la terapia se convierta en una forma de dependencia. El autoempoderamiento nos otorga la integridad necesaria para resolver el dolor por *nosotros mismos*.

En la medida que sea posible y seguro, la recuperación del trauma debe alejarse del dominio terapéutico profesional y ser llevada al interior del ámbito familiar. El tratamiento debe ser autónomo, tener resultados rápidos y ser fácil de usar por muchas personas sin la ayuda de un terapeuta.

Es tan obvio que esto es algo que se requiere con urgencia. Como me dijo un cliente con desesperación: “Durante dos horas a la semana tengo su apoyo en mi proceso de sanación. El resto de las 166 horas semanales, debo sanarme solo. ¡Por favor, dígame qué hago para ayudarme cuando usted no está!”.

DISEÑO PARA MANEJAR EL TRAUMA

Al ir conociendo el mundo, he llegado a comprender que los humanos poseemos una capacidad restauradora orgánica innata del cuerpo. El trauma no tiene que marcarnos de por vida. De hecho, *podemos recuperarnos completamente*.

A través de mi experiencia con etíopes, eritreos, sudaneses, estadounidenses, israelíes, palestinos y otras personas traumatizadas —debido a

guerras, hambrunas y desastres naturales—, he aprendido que al margen de nuestra cultura, idioma, religión o antecedentes psicosociales, como individuos traumatizados tenemos acceso a un proceso natural, genéticamente codificado dentro del cuerpo, que nos permite sanarnos del trauma. El cuerpo humano es capaz de sanarse de las más extenuantes experiencias. Pero requiere algo más que tiempo. Significa estar consciente de la capacidad restauradora del cuerpo y estimularlo activamente para que haga su trabajo.

Debido a la capacidad innata del cuerpo para sanarse, he llegado a creer que la recuperación del trauma puede ocurrir en cualquier parte: en medio de la sociedad occidental o en las regiones más remotas e indigentes del mundo. No sólo es posible recuperarse de eventos terribles que nos impactan casi hasta la muerte, sino que además tenemos la posibilidad de convertirnos en personas abnegadas y con mayor sentido ético que antes del trauma. Si el proceso de recuperación se toma seriamente, viviremos una vida más productiva y satisfactoria —en la mayoría de los casos, sin el costo de remedios caros y a menudo sin ayuda profesional.

MÁS ALLÁ DE “HABLARLO”

Como organismos vivos, nuestro cuerpo sabe que somos capaces de soportar y recuperarnos de las más horribles tragedias. Para existir y evolucionar, hemos desarrollado un mecanismo instintivo que permite desprendernos del pasado y comenzar algo nuevo. De hecho, estamos *obligados* fisiológicamente a deshacernos de cualquier cosa que obstaculice nuestra supervivencia. Así podemos completar una fase de nuestra vida y empezar la siguiente.

Nuestro temor a explorar los efectos del trauma es una resistencia a nuestro impulso evolutivo natural. Esta resistencia contiene nuestra fuerza vital e inhibe nuestra capacidad de crecer internamente, de transformarnos e incorporar experiencias pasadas a nuestra vida actual. A menos que liberemos esa resistencia, no podemos reemplazar la estructura destrozada del yo por otra sana.

Friedrich Nietzsche vislumbró esto. En *Consideraciones intempestivas*, dice que poseemos “el poder para crecer únicamente desde adentro, para transformar e incorporar el pasado y lo desconocido, para sanar heridas,

para reemplazar lo perdido y para duplicar estructuras destrozadas desde adentro”².

Esta percepción que nos señala que estamos diseñados para aprender de y trascender el trauma me llevó a estudiar el cuerpo humano y diseñar un método de recuperación del trauma que cualquier persona puede implementar por su propia cuenta. El enfoque para la recuperación del trauma explicado en este libro es para que podamos recuperarnos del dolor emocional por nuestros propios medios. Para lograr esto, hay que comprender qué ocurre en el cuerpo cuando sobreviene el trauma.

² Nietzsche, F. (1993). *Consideraciones intempestivas*. Madrid: Alianza.

CAPÍTULO IV

Cuando la vida no marcha como debiera

De pronto nos encontramos afligidos emocionalmente sin comprender qué está ocurriendo. Incluso podemos sentir que la vida gira descontroladamente. Nada funciona como debiera y sin embargo no hay nada amenazante en el entorno.

Lo más probable es que algo en el presente detonó un trauma no procesado del pasado y esto está aflorando en la forma de una aflicción.

Consideré el caso de una mujer de 30 años que estaba acostada con un hombre que conocía y en quien confiaba. Generalmente las parejas reducen la luz en la intimidad. Pero esa noche en particular, la habitación estaba totalmente oscura. Al hacer contacto sus cuerpos, la mujer saltó de la cama, salió corriendo de la pieza y estuvo las siguientes dos horas hablando por teléfono con su hermana.

Cuando volvió a acostarse, explicó qué le había pasado. Esa noche no estaba en un estado mental muy apasionado, pero igual respondió a los avances de su amante. De pronto, acostada en la oscuridad y sin mucho entusiasmo por lo que iba a hacer, sintió un pánico terrible.

Esta mujer jamás había hablado con alguien sobre la triste relación con su padre. Pero esa noche, hablando con su hermana, confirmó lo que siempre había sospechado: que su padre en forma constante abusaba sexualmente de ella cuando pequeña. Peor aún, su madre lo sabía y no hizo nada.

En la oscuridad, con este hombre que empezaba a gustarle, la joven sufrió un súbito *flashback* a los tiempos en que su padre abusaba de ella, lo que activó todas sus alarmas emocionales. Estaba muy afligida.

AL INTERIOR DE NUESTRA CABEZA

Desde el momento en que nacemos, recibimos estímulos físicos del mundo que nos rodea. Algunos placenteros y otros no. Pero todos influyen en nuestra calidad de vida.

Aquellas partes del cerebro que reciben información de nuestros sentidos procesan diariamente millones de bits de datos provenientes del mundo externo. Cuando esta información es bien acogida y no presenta cosas angustiosas, la mente la envía a las áreas asociadas a la memoria y a los sentimientos, donde se conectan con experiencias similares del pasado. A su vez, esta información pasa luego a otra área de la mente donde se convierte en una historia acerca de nuestra experiencia. De este modo le damos sentido a las cosas que nos ocurren.

Veamos qué pasa normalmente cuando recién conocemos a alguien. Nos damos la mano. ¿El apretón de manos nos da seguridad? ¿Sonreímos al hacer contacto visual? Si es así, ¿es auténtica la sonrisa, hay un contacto visual real? Nuestra mente somatosensitiva (la palabra *soma* significa “cuerpo”) está integrando todo: la sensación del apretón de manos, la sonrisa, el contacto visual.

Cuando la información es transferida al área asociativa del cerebro, queda acoplada a recuerdos de encuentros similares. Luego, el área gnóstica del cerebro crea una historia con toda la información y las asociaciones que se generan. Se forma un cuadro que puede decir que el individuo que recién conocimos es una buena persona. Si es así, nos quedamos tranquilos con el encuentro.

CÓMO LA MENTE PROCESA EL TRAUMA

Las experiencias traumáticas se procesan de manera diferente de las placenteras. Debido a que estas vivencias son invasivas y generan una excitación abrumadora en nuestro sistema nervioso, son introducidas a la mente en fragmentos, y no como experiencias completas.

Cuando la información es recibida en fragmentos, se almacena en las partes sensoriales del cerebro, donde permanece encasillada. El problema es que esta área del cerebro ahora tiene billones de bits de información que deben ser asociados con sentimientos, recuerdos y emociones, para luego ser enviados al área gnóstica y ser relatados como una historia. Mientras estos datos estén atrapados en la parte sensorial del cerebro, permanecerán caóticos y sin sanarse.

Años después, cuando la vida nos entrega claves que se ajustan a estímulos no procesados de un evento traumático, se activan esos recuerdos no integrados, trayéndolos a la mente como si el evento estuviera sucediendo en la actualidad. Estas sensaciones almacenadas y no procesadas son las que provocan los *flashbacks* y pesadillas. Es como si el trauma estuviera ocurriendo nuevamente.

Por ejemplo, si tuvimos un accidente automovilístico donde hubo un fuerte olor a gasolina, es probable que no percibamos el olor durante el accidente, porque nuestra habilidad para discernir todo lo que está ocurriendo en ese momento está sobrecargada. Pero cuando retornamos a una estación de servicio, tenemos un *flashback* del accidente que gatilla el miedo y nos provoca temblores —aunque estemos simplemente cargando bencina. El olor a gasolina está siendo enviado desde el área sensorial del cerebro al área de asociación.

Cuando ocurren esos *flashbacks*, es recomendable contarle a alguien sobre el accidente. Al sentirnos apoyados, nos permitimos vivenciar la emoción; las emociones conectadas con el incidente se pueden integrar si realmente queremos sanarnos y no sólo revolcarnos en la autocompasión. De este modo podemos sanar el recuerdo traumático, al igual como lo hacían las personas que visité en Etiopía cuando se reunían a preparar y tomar su café. Evitamos así que la vivencia se instale en nuestra psiquis o cuerpo.

EL TRAUMA PUEDE DESTROZAR LA SALUD

Además de provocar estrés emocional, los traumas no resueltos son la base de muchos dolores crónicos sin causa determinada. También son responsables de una serie de enfermedades físicas comunes.

Afortunadamente, hoy en día tenemos evidencia directa que muestra que, al corregir el estado traumatizado de una persona, sus síntomas físicos tienden a disminuir considerablemente. En muchos casos, entran en remisión o desaparecen para siempre. ¿Qué es lo que facilita estos increíbles cambios en el cuerpo?

Los sistemas nervioso autónomo, endocrino e inmunológico, que funcionan en armonía, resultan alterados por el trauma. Para comprender el efecto del trauma en el cuerpo, es necesario comprender cómo se alteran estos sistemas.

Los humanos tenemos diferentes tipos de memoria que involucran diferentes aspectos del cerebro. Gran parte de lo que aprendemos como hechos, junto con la mayoría de los eventos que vivenciamos y las conversaciones que sostenemos, tiende a ser olvidada fácilmente. El tipo de memoria que retiene esa información no sólo es frágil sino que está sujeta a distorsiones provocadas por nuestras emociones. Por eso es que dos personas recuerdan eventos o conversaciones en forma diferente.

En contraste, hay recuerdos que quedan estampados en el cerebro. Cuando algo gatilla emociones fuertes, como el choque de los aviones contra las Torres Gemelas, el evento queda incrustado. Recordamos exactamente dónde nos encontrábamos en ese preciso momento y qué estábamos haciendo.

Otra forma de memoria, conocida como memoria procesal, también incluye programación de la mente. Usamos este tipo de memoria para aprender hábitos y habilidades cuando somos niños. Por ejemplo, así aprendemos a caminar, andar en bicicleta, tocar un instrumento u obtener competencia en una profesión.

Además de retener hábitos y habilidades, la memoria procesal es el aspecto de nuestra memoria susceptible de ser condicionado para responder a claves específicas como el caso de la joven en su cama o lo que una persona puede vivenciar en una gasolinera luego de un accidente automovilístico. Esta parte de nuestra memoria trabaja del mismo modo como es entrenado un perro para salivar al toque de una campana. Esto se debe a que la memoria procesal almacena las claves asociadas al evento: olor, tacto, sabor e imágenes.

ENFERMEDADES PRODUCTO DEL TRAUMA

Los traumas que no se procesan al poco tiempo de ocurrir, causan una serie de problemas secundarios. No sólo se altera la producción de hormonas del crecimiento, hormonas reproductivas y la digestión, sino que además no procesamos bien nuestras emociones porque nuestra capacidad cognitiva se reduce. El estrés prolongado produce agotamiento de las glándulas suprarrenales, lo que tiene un profundo efecto inhibitorio de nuestro sistema inmunológico.

Hoy en día hay evidencia de que no sólo el trauma severo sino también el estrés excesivo son causantes de una serie de enfermedades. Éstas incluyen trastornos de ansiedad, depresión, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, problemas gastrointestinales, algunos tipos de cáncer y envejecimiento prematuro. El estrés también aumenta la frecuencia y severidad de las jaquecas, episodios de asma y la fluctuación de azúcar en la sangre de los diabéticos. También hay evidencias de que personas bajo estrés psicológico significativo son más propensas a resfriarse y adquirir infecciones. El estrés reduce la eficiencia del sistema inmunológico, que normalmente lucharía contra la infección.

Además de estos efectos adversos de salud, tenemos la capacidad de escindir de la conciencia normal aquellas partes del cuerpo por las cuales el trauma ingresa en nuestra vida. Nos disociamos de esa parte del cuerpo: literalmente la clausuramos, la inhibimos restringiendo su circulación. Lo hacemos porque los mensajes que nos llegan de ahí son percibidos como amenazas.

Un músculo privado de sangre genera un espasmo, lo que es muy doloroso. Con los indicios, los síntomas pueden volver a ocurrir, como si el trauma estuviera sucediendo de nuevo. Los músculos que se agarrotaron en un acto de defensa propia durante el trauma original repiten este estado. De hecho, al menos la mitad de todos los síntomas por los cuales la gente acude al médico provienen de este tipo de tensiones.

Por ejemplo, podemos ver cómo funciona esto en relación a una mujer disfrutando del sexo. El músculo piramidal de las nalgas conecta el fémur a la pelvis, formando una copa en la parte posterior de la pelvis, adyacente a la vagina. Cuando este músculo está tenso, se produce una relación sexual dolorosa. Esto es frecuente cuando ha habido un trauma

sexual como violación, incesto o sodomía. El dolor es activado por la memoria procesal, que hace que uno de los músculos de Kegel se tense como autodefensa durante el ataque sexual. La relación sexual “entrega indicios” a la mente para que recuerde el trauma original. También puede ser el origen de una ciática.

Tanto en hombres como mujeres, el dolor se puede desarrollar en una extremidad que se usa demasiado durante un período de tiempo, especialmente la mano dominante, y es frecuente en personas que usan teclado y *mouse* en forma continua. Si una persona vive en estado de excitación constante como resultado de un trauma, la contracción repetida de un músculo ya contraído puede provocar la inflamación del músculo. Esto genera una serie de síntomas tales como el síndrome del túnel carpiano, síndrome del manguito rotador, enfermedad del disco cervical en el cuello, trastorno de la articulación temporomandibular (TAT) y migraña.

Se pueden producir tics basados en viejos eventos traumáticos que nunca se resolvieron. Por eso los llamamos tics nerviosos. Otros espasmos habituales pueden ser mirar de reojo o carraspear.

Un conjunto de enfermedades se pueden asociar a la forma en que las personas se inmovilizan frente al peligro. Hay síntomas relacionados con el intestino y el pecho tales como colon irritable, estreñimiento, retortijones y diarrea, y reflujo gastroesofágico. Existe cierta evidencia para afirmar que la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica están relacionados con la respuesta de inmovilidad, así como la sensación de dolor de un miembro amputado.

La sensibilidad química múltiple puede ser activada por un aroma, como el de una alfombra nueva, humo de cigarrillo o un perfume determinado. La persona se vuelve cada vez más sensible, al punto que la menor amenaza genera un trastorno autonómico. Aunque las migrañas pueden ser genéticas, también pueden ocurrir como resultado de la dilatación y contracción de los vasos sanguíneos. También el asma puede ser provocada por contracciones en los bronquios, conectadas a un trauma. El tartamudeo, el síndrome premenstrual y la psicosis posparto pueden ser exacerbados por el trauma. El trastorno de déficit atencional hiperactivo y la apnea del sueño también se pueden asociar a traumas.

Aunque el trauma provoca una pléthora de síntomas físicos, muchos disminuyen cuando creamos un clima psicofísico que *permite al cuerpo sanarse*. Cómo crear ese clima quedará claro cuando tengamos una comprensión acabada de cómo se vivencia el trauma en el cuerpo.

CAPÍTULO V

Cómo se atasca nuestro botón de partida instantáneo

Originalmente, la psicología se enfocó en el ego y el inconsciente como única fuente de la angustia y el estrés, lo que significaba que ambos eran considerados como productos del condicionamiento social. Por otro lado, los neurólogos han seguido una senda que lleva a la interacción de ciertas partes del cerebro como la fuente de las emociones, mientras que los fisiólogos se centran en el papel del sistema nervioso respecto al estrés y la ansiedad. Otro grupo de investigadores —los psicobiólogos— se enfocan en los neuropéptidos y otras sustancias químicas generadas en el cerebro y transmitidas por el cuerpo como el principal causante de estrés y angustia.

Se dice que todos los caminos llevan a Roma. Asimismo, estas diferentes investigaciones sobre cómo vivenciamos el estrés, la ansiedad y el trauma nos llevan al reconocimiento de que mente y cuerpo están intrincadamente unidos. La reacción frente al trauma es resultado de una delicada y mutua interdependencia entre los diferentes sistemas del cuerpo, que funcionan juntos hacia el único objetivo de asegurar la supervivencia.

Médicamente hablando, las reacciones fisiológicas que experimentamos como respuesta al estrés son muy distintas del estado psicológico conocido como angustia. Sin embargo, es mediante esta intrincada interacción entre los diferentes sistemas que se genera la angustia. Estos cambios psico-biológico-neurológicos ocasionan un aumento del ritmo cardíaco y de la presión arterial. El resultado es una desagradable

sensación que llamamos ansiedad o angustia. Este cambio fisiológico nos afecta ahora psicológicamente, a medida que registramos la molestia causada por estos cambios de estrés. Luego le damos nuestra interpretación psicológica a lo que estamos sintiendo físicamente. Por lo tanto, la ansiedad es fisiológica y psicológica.

UN SISTEMA PROTECTOR DEFECTUOSO

Los humanos tenemos un botón de partida instantáneo que nos protege al hacernos luchar, huir o inmovilizarnos cuando se avecina una amenaza a la supervivencia.

El eje adreno-pituitario-hipotalámico (conocido como APH) vincula el sistema límbico del cerebro con las glándulas suprarrenales. El sistema límbico del cerebro es el centro de control de la mayoría de las funciones hormonales del cuerpo. El hipotálamo y la glándula pituitaria, así como la amígdala, residen aquí. Directamente conectados con las glándulas suprarrenales ubicadas sobre los riñones, el hipotálamo y la glándula pituitaria producen hormonas en respuesta a cualquier tipo de estrés físico o psicológico. Debido a que este es un rasgo del cerebro que los humanos y otros mamíferos comparten con los reptiles, suele ser llamado “cerebro reptil”.

En épocas de trauma, el eje adreno-pituitario-hipotalámico se activa y produce neurotransmisores, que son hormonas que funcionan como mensajeros químicos, como la dopamina, norepinefrina y epinefrina (más conocida como adrenalina). Cuando detectamos una situación potencialmente peligrosa, el cuerpo produce estas sustancias químicas para reforzar nuestra capacidad de defensa.

Simultáneamente, bajo condiciones normales, se alistan los sistemas nerviosos simpático y parasimpático, que en conjunto forman el sistema nervioso autónomo. Trabajan para ayudarnos a sobrevivir manteniendo un estado de alerta a través de nuestros complejos sistemas corporales, sin los cuales se desbarajustarían frente a un trauma.

Los sistemas que se hacen cargo durante una emergencia suspenden todas las funciones corporales innecesarias y activan sólo aquellas esenciales para la supervivencia. Con la respuesta de lucha-huida podemos

vivenciar una serie de sensaciones tales como excitación, ansiedad, pánico, fobia, estimulación de los músculos, temblores, alta presión sanguínea, latidos rápidos y taquicardia. Se seca la boca y se enfrían las manos. Aun cuando las hormonas del crecimiento, las hormonas reproductivas y la digestión son esenciales en la vida cotidiana, su funcionamiento se suspende en una emergencia.

El problema es que una respuesta protectora al estrés que nos ayuda durante un período corto, a largo plazo puede provocar serios daños si el estrés no disminuye.

PEGADOS EN EL PASADO

En el curso normal de los acontecimientos, el eje adreno-pituitario-hipotalámico se desactiva cuando termina la situación estresante. El sistema nervioso parasimpático nuevamente domina la situación y la persona retorna a un estado relajado.

El dilema de la especie humana es que aun cuando los pensamientos pueden fácilmente detonar la ansiedad al activar el eje adreno-pituitario-hipotalámico, no somos tan eficientes llegado el momento de desconectar las alarmas. Nuestro botón de partida instantáneo se puede atascar y no somos capaces de extinguir con rapidez la ansiedad después de un evento traumático.

Cuando nos quedamos pegados, los efectos del trauma se prolongan. Nuestra incapacidad para extinguir la actividad del eje adreno-pituitario-hipotalámico es la razón por la que nos seguimos sintiendo ansiosos años luego de concluido el episodio traumático. Incluso cuando tratamos de mantenernos tranquilos, el funcionamiento inconsciente del sistema límbico nos causa angustia.

La angustia son miedos no resueltos. Es una sensación de inquietud mezclada con terror y aprensión. La ansiedad prolongada puede generar crisis de pánico, fobias sociales y trastorno de estrés postraumático. Todas estas manifestaciones reflejan una única respuesta subyacente del sistema límbico. Pero mientras el estrés generalmente se resuelve luego de ocurrido el evento estresante, en el caso de angustia prolongada, los síntomas persisten.

RESUCITAR EL PASADO

Independientemente de la antigüedad del trauma, el cuerpo siempre trata de liberarnos de sus efectos. Tiene una tendencia natural hacia la sanación, con la cual podemos trabajar si estamos conscientes de ella.

Aunque años más tarde, un evento active un dolor del pasado, ese dolor tiene un propósito. Si bien creemos que el tiempo sana las heridas y que sencillamente “superamos” los episodios dolorosos, no es necesariamente así.

Un trauma no sanado, tarde o temprano, aflora nuevamente —algo que una joven madre descubrió años después cuando sus hijos ya eran grandes. “Mientras escribo esto”, nos cuenta, “me corren las lágrimas y tengo un nudo en la garganta al revivir como si fuera ayer el trauma emocional que sufrí cuando mi bebé estaba en la guardería y yo trabajando. Quizás esto tenga algo que ver con el regalo que él significó al nacer. Al cabo de tres meses, llegué al fondo de mi sufrimiento. Un día, sentada en mi escritorio, sintiendo que faltaba una eternidad para ver a mi hijo, me dije a mí misma: ‘¡No puedo seguir así! ¡No soporto seguir alejada de él! ¡Hay otra mujer que acoge a mi pequeño ángel! ¡Tengo que trabajar, pero no puedo seguir así! ¡Dios, ayúdame!’. No sabía que esa herida aún estaba tan abierta”.

Esta madre simplemente amontonó sus sentimientos en el fondo de su alma porque no sabía cómo procesar el trauma que estaba viviendo.

Uno de los milagros del cerebro es que, a medida que pasamos por las distintas etapas de maduración —adolescencia, edad mediana y años sabios—, nuestra mente automáticamente trata de deshacerse de recuerdos sensoriales no resueltos. En los momentos apropiados, envía espontáneamente estos recuerdos al área de asociación.

Esta madre es como muchas personas que, al llegar a la edad mediana, empiezan a recordar experiencias infantiles traumáticas —especialmente de abusos sexuales. El que estos temas surjan aparentemente de la nada, provoca temor. Pero no hay nada malo en ello. Al contrario, al tomar conciencia de temas no resueltos en esta etapa de la vida, el cerebro nos está ayudando. Está tratando de

liberarse de carga innecesaria, para estar preparado para los nuevos estímulos que vendrán con la nueva etapa de desarrollo.

CAPÍTULO VI

Más allá del diván del terapeuta

El dolor emocional que acarreamos no sólo está en nuestra cabeza. También está incrustado en los músculos.

Cuando vivía en El Líbano, en un período de intensas luchas, de pronto me encontré en una parte de la ciudad controlada por facciones armadas que impedían el escape de cualquier civil. Busqué refugio en un colegio abandonado y bombardeado, donde viví varias semanas en el subterráneo junto a otras siete personas.

Nuestra única fuente de alimentos era el conductor de un tanque que sabía que estábamos atrapados en el edificio. Cada día mientras patrullaba las calles, buscaba almacenes abandonados para conseguir provisiones que nos entregaba al final del día.

Un día hubo lucha especialmente intensa con tanques y morteros. La batalla duró todo el día, y los ocho que estábamos atrapados en este edificio, pasamos el día en el subterráneo sentados en el suelo con la espalda contra la muralla y con las rodillas en posición semifetal. Durante el bombardeo, muchos morteros dieron en la estructura de tres pisos que estaba encima de nosotros. Cada vez que caía una bomba, el edificio completo se estremecía mientras el ruido de la explosión recaía en el edificio.

Aunque tratáramos de acostumbrarnos a las explosiones, cada onda expansiva *nos hacía saltar instintivamente a la posición fetal*. No había nada consciente en esta reacción. Era una respuesta automática ante la intensidad de las fuertísimas explosiones.

En una de ellas, observé a mis colegas atrapados y les hablé mientras se apoyaban con desesperanza en la muralla. Cuando la bomba explotó, me impactó lo que observé. Todos estábamos asustados e instintivamente nos contrajimos en forma idéntica. Era como observar una coreografía bien ensayada.

Aun cuando habíamos hecho esto durante todo el día, sólo en ese momento me percaté de lo absolutamente precisa de nuestra respuesta. Desde el momento en que sentimos el miedo, hasta la posición fetal, nuestros movimientos estaban perfectamente coordinados.

Supe que había encontrado algo que era completamente obvio —tan obvio que no le había prestado atención hasta ese momento. Todos habíamos estado actuando según un patrón de conducta que no era ni accidental ni al azar.

¿Por qué el cuerpo hacía ese movimiento en particular? ¿Por qué no otro tipo de movimiento o varios movimientos diferentes? Se despertó mi curiosidad. ¿Cómo podíamos todos hacer exactamente el mismo movimiento y al unísono y con tanta precisión?

Los ocho éramos de diferentes nacionalidades, por lo tanto los movimientos no estaban determinados culturalmente. Tenían que provenir de una fuente más profunda y primitiva del ser humano.

LA SABIDURÍA DEL CUERPO

Durante el incidente en el subterráneo de la escuela, me di cuenta por primera vez de que el cuerpo tiene una respuesta genéticamente codificada, diseñada para protegernos. Es una respuesta primitiva que está en todos los seres humanos y que actúa en forma espontánea cuando estamos en peligro.

Como terapeuta corporal, me interesaba explorar el conjunto específico de músculos que se usan para lograr este movimiento. ¿Cómo se organizan la mente y el cerebro para permitir esta conducta?

Cuando meses más tarde me fui de El Líbano, estudié la anatomía del cuerpo para determinar qué músculos generaban este movimiento. Con la ayuda de un neurólogo, aprendí que los humanos, al igual que otros mamíferos, tienen una memoria instintiva acerca de lo que debemos hacer cuando estamos en peligro. El cerebro sin dudarlo,

gatilla movimientos corporales para aumentar nuestras posibilidades de sobrevivir cuando estamos en riesgo de daño corporal.

Inicialmente, el cerebro percibe algo amenazante, después de lo cual instruye a ciertos órganos para que generen las sustancias químicas necesarias para sobrevivir al peligro. Luego estas sustancias son enviadas a los músculos del cuerpo para proporcionar la protección adecuada.

La respuesta de los músculos expuestos a eventos estresantes es la contracción. Durante cualquier experiencia traumática, el cuerpo realiza este proceso contrayendo los músculos flexores en la parte de adelante del cuerpo. Cuando se contraen, inhiben los músculos extensores ubicados en la parte posterior del cuerpo. Esto crea lo que se llama retraimiento del músculo flexor.

La combinación de contracción flexora y relajación extensora permite al cuerpo juntar las extremidades, “creando un cierre fetal que nos hace sentirnos más seguros al proteger nuestras partes blandas vulnerables: genitales, órganos vitales y la cabeza con sus ojos, oídos, nariz y boca”³.

Dos de los principales músculos flexores que se contraen para proteger la parte inferior del animal humano son los músculos psoas. Estos músculos primitivos hacen guardia como centinelas, protegiendo el centro de gravedad del cuerpo humano, ubicado justo al frente de la tercera vértebra sacra. Los músculos psoas conectan la espalda con la pelvis y las piernas. Son los únicos que lo hacen. También se conectan con las cinco vértebras lumbares.

El procedimiento protector, almacenado en el fondo del cerebro, entra en acción automáticamente para contraer estos músculos cuando estamos bajo amenaza, llevándonos espontáneamente a los pasos necesarios para contraer el cuerpo para nuestra seguridad.

Cuando los músculos psoas se contraen y jalan el cuerpo hacia adelante, generan contracciones musculares secundarias, ya que el cuerpo trata de compensar este tirón hacia adelante. Al mismo tiempo, el músculo espinal dorsal empuja el cuerpo hacia atrás, tratando de mantenerlo erguido. Estas dos tensiones opuestas juntan las vértebras inferiores, creando una compresión de la médula espinal. Si la compresión

³ Koch L. (1981). *The Psoas Book*, Felton, CA: Guinea Pig Publications.

es prolongada, puede causar daño. De hecho, si la tensión continúa por mucho rato, provocará dolor en hombros y cuello. Para sanarse de las contracciones del trauma, este conjunto de músculos debe soltar la tensión y relajarse.

Luego de una experiencia muy tensa, estresante o traumática, sencillamente debemos hacernos un masaje, darnos un baño caliente o hacer ejercicio, lo que devolverá el cuerpo a un estado saludable. Pero cuando se trata de una tensión traumática de los músculos psoas, no ocurre así. Los músculos psoas contraídos o dañados pueden provocar dolores de espalda severos y persistentes. Esto es muy común en sobrevivientes a abusos sexuales.

Debido a que la reacción del cuerpo humano durante un trauma alerta la tonicidad de nuestros músculos y su capacidad de funcionar, si estos cambios en los músculos persisten, generarán patrones de tensión crónica que finalmente crearán otras disfunciones corporales. A menos que vuelvan a un estado de relajación después del evento estresante, son especialmente vulnerables a estimulación continua, haciéndonos reaccionar con ansiedad ante situaciones de estrés menores.

Es vital ser capaz de apagar o desconectar esta respuesta muscular al estrés.

MÁS QUE UNA TERAPIA CONVENCIONAL

El campo de la psicología ha hecho significativas contribuciones a la comprensión de nuestra psiquis. Sin embargo, a medida que la ciencia avanza, nos hemos percatado de que los enfoques psicológicos para la recuperación del trauma, aunque útiles, son muy limitados. Esto se debe a que la psicología aborda el contenido de la mente.

Por otro lado, la neurología estudia las diferentes formas en que el cerebro procesa este contenido. Para una recuperación exitosa del trauma, es necesario abordar el contenido mental, la forma en que el cerebro procesa el contenido y los cambios físicos y espirituales que la persona vivencia en el proceso de recuperación.

En resumen, recuperarse del trauma requiere atención al cuerpo, a la mente y al espíritu en las diferentes etapas del proceso. Ninguna de estas dimensiones de la persona se puede descuidar en el proceso.

Investigaciones recientes han comenzado a reconocer que el cuerpo está más involucrado en la experiencia traumática de lo que se pensaba. Así, las técnicas físicas sostienen que pueden producir equilibrio mental desconectando la amígdala y dejando que las señales traumáticas atrapadas en el cerebro salgan a la superficie como burbujas de una botella de agua mineral.

Estas nuevas técnicas corporales ayudan a la mente a entrar en un estado de empoderamiento, donde ya no está dirigida por añejas claves del pasado, sino que funciona en el momento actual. Una persona empoderada no se siente indefensa. Dejamos de vivir respondiendo automáticamente a señales traumáticas que interrumpen nuestro día y hacen la vida desagradable.

INTEGRAR EL CUERPO A LA ESCENA

Hay técnicas para reducir el estrés, que interrumpen la actividad continua del eje adreno-pituitario-hipotalámico. Una de las mejores es el ejercicio físico.

Las investigaciones sobre los ejercicios físicos para mejorar la salud mental no son nuevas. De hecho, se han realizado numerosas investigaciones acerca de los efectos del ejercicio en una serie de experiencias humanas comunes y habituales. Como resultado, sabemos que el ejercicio baja los niveles de estrés y reduce la angustia. También se ha demostrado que es beneficioso para todo, desde aumentar la autoestima hasta mejorar el sueño. Su uso para aliviar el estrés, la ansiedad e incluso la depresión —mejorando el ánimo, la autoestima e imagen corporal— tiene una larga historia.

La depresión debilita. Pero ya en 1905 había investigaciones que demostraron que el ejercicio tenía un efecto positivo frente a ella. Desde esa época, los principales estudios de los efectos del ejercicio en la depresión han demostrado resultados positivos. El ejercicio tiene un efecto antidepresivo en el cuerpo porque genera estimulantes como la norepinefrina, dopamina y serotonina, que son antidepresivos naturales. Los beneficios del ejercicio se pueden detectar desde la primera sesión y generalmente continúan después de terminado el programa.

Los ejercicios aeróbicos se enfocan en la duración, la intensidad y la resistencia. Han demostrado una correlación positiva para reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, pero no está claro si hay una rutina de ejercicios que sea particularmente útil para los traumas emocionales.

ABORDAR LOS MÚSCULOS

Además de las terapias verbales en las que hablamos de nuestros problemas, hay un sinnúmero de terapias conocidas como terapias psicosomáticas que reconocen que el dolor que queremos expresar hablando está atrapado en nuestra estructura física.

Los enfoques psicosomáticos de ayuda surgieron durante el siglo XX, dadas las limitaciones de la terapia oral, y ahora una serie de terapias combinan psicoterapia y terapia corporal en la misma sesión. De hecho, ahora hay una larga historia de terapias que emplean pruebas físicas directas para liberar energía atrapada. Éstas son la Orgonterapia, desarrollada por Wilhelm Reich en los años 40; el Análisis Bioenergético, desarrollado por Alexander Lowen en los '50; la Core Energética, desarrollada por John C. Pierrakos en los '70; la Respiración Holotrópica, desarrollada por Stanislav Grof también en los '70; la Terapia del Campo del Pensamiento, desarrollada por Roger J. Callahan en los '80; y la Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares, desarrollada por Francine Schapiro en los '80.

Un factor común en todas estas técnicas es que reconocen los *temblores* como expresión de un sistema nervioso simpático hiperactivo. Las personas *tiemblan* cuando están traumatizadas. Sin embargo, no se ha investigado adecuadamente el propósito y potencial valor terapéutico de temblar.

CAPÍTULO VII

Cómo el cuerpo enfrenta el trauma

Durante un tiempo viví en un pequeño pueblo en África ubicado en medio de una zona de combate. Este país llevaba muchos años en guerra y el pueblo sufría frecuentes bombardeos aéreos. Una tarde, los hombres del pueblo estaban sentados conversando, cuando de pronto los pollos y los perros comenzaron a correr despavoridos. Esto nos alertó de que venía un avión en dirección a nosotros. Cuando los aviones se aproximaban, era tarea de los adultos juntar a todos los niños posibles y correr con ellos hacia los refugios.

Una vez en éstos, que eran chicos y primitivos, los adultos se sentaban en bancos y sostenían a los niños en sus rodillas. Durante este bombardeo en particular, tenía dos niños a mi cargo, de aproximadamente 2 años. Al caer las bombas, se sentía que la tierra misma temblaba. Mientras más se acercaban al refugio, más fuerte era el temblor. Era una experiencia terrorífica.

En un momento, me percaté de que los niños en mi falda temblaban —como los perros con los truenos de una tormenta o como una persona entumida. Obviamente, había sentido estos temblores antes, pero esta fue la primera vez que me pregunté cuál era el propósito de estos temblores corporales. ¿Por qué temblaban estos niños?

Las investigaciones sugieren que los temblores asociados a alguna enfermedad pueden no ser un síntoma, sino que son un mecanismo autoinducido por el cuerpo para desintoxicarse mediante el aumento del

metabolismo y la circulación linfática. ¿Pero qué significan los temblores asociados del trauma?

TEMBLAR DE MIEDO

Los animales que viven en su entorno natural a menudo sufren traumas. Cuando la reacción inicial de luchar, huir o inmovilizarse termina, ¿cómo procesan este trauma?

Si una gacela es atacada por un león pero logra escapar, veremos que todo su cuerpo temblará por un rato. Este temblor es una forma de sacudir el exceso de carga energética. Luego de liberada la adrenalina, la gacela vuelve al rebaño, tomando agua de la laguna como si nada hubiera pasado⁴.

Si dos aves acuáticas en un lago se disputan el territorio, luego del encuentro nadan para separarse y agitan sus alas vigorosamente para sacudirse los efectos.

Nuestras mascotas también tiemblan cuando tienen miedo de truenos y relámpagos. Frente a este evento atemorizante, generan la energía necesaria para luchar o huir. Pero como no están en la naturaleza y pueden acercarse a nosotros y sentirse seguros, no necesitan esa energía ni los temblores corporales.

Al igual que en muchos mamíferos, los temblores se dan en forma natural en los humanos cuando estamos alterados o nerviosos. Por ejemplo, personas relatan haber temblado de modo incontrolable después de un accidente automovilístico u otro peligro. Si estamos nerviosos, nos tiritan la mandíbula y nos castañetean los dientes. Un ejemplo clásico es hablar en público, que para muchos es una de las experiencias que más intimidan. En esos momentos, podemos sentir que nos tiemblan las rodillas. Incluso en situaciones felices como un matrimonio, el novio o novia pueden estar tan nerviosos que les tiemblan las manos. De manera similar, si el jefe nos llama a su oficina, nos tiemblan las mejillas e incluso nos tiritan todo el cuerpo. De hecho, a menudo decimos: “Tremblaba como una hoja”. Algunos temblamos al ver las luces rojas y al escuchar la sirena de la policía detrás

⁴ Levine, P. (1997) *Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, p. 18.

de nosotros. ¿Han estado alguna vez tan enrabiados que han temblado de furia?

En muchas culturas encontramos los temblores. Aunque no hay estimaciones precisas de su incidencia y frecuencia, son tan corrientes que son considerados un síntoma para diagnosticar crisis de pánico, fobias sociales, trastorno de ansiedad y trastorno de estrés postraumático.

Los tiritones en el caso de trauma en animales, ocurren en un momento preciso en el proceso de recuperación. ¿Podría ser que los humanos, que también son mamíferos, también tiemblen después de un evento traumático en el momento preciso y por una razón específica?

LOS TEMBLORES NOS HACEN BIEN

Al igual que los temblores instintivos en los animales, los temblores en los humanos son la respuesta natural de un sistema nervioso alterado o choqueado que intenta restaurar el estado de equilibrio de la mente y del cuerpo.

Los temblores son capaces de ayudar a la recuperación porque nos evitan revivir la experiencia y así agravar el trauma. Al revés, extinguen el trauma, ayudándonos a dejar el mecanismo de luchar, huir o paralizarnos. También realizan una descarga del exceso de energía de una respuesta abortada de lucha o escape.

Los temblores permiten al organismo disolver un estado de hiperexcitación. Son la manera que tiene el cuerpo para liberarse del trauma. Funcionan aquietando el eje adreno-pituitario-hipotalámico en los humanos, tal como ocurre con otros mamíferos. El cuerpo evoca los temblores para completar la descarga de la respuesta de luchar, huir o paralizarse.

Esos temblores se denominan temblores *neurogénicos*. Son una experiencia corporal primordial que se origina en los procesos de la memoria procesal del cerebro. Como tal, son un aspecto natural de la composición genética del organismo humano.

Un aspecto importante para una recuperación exitosa del trauma es activar el mecanismo de liberación natural del organismo, que indica al cuerpo que debe volver a un estado de descanso y recuperación.

En 1997, el Dr. Peter Levine expresó no sólo la teoría detrás de los temblores, sino también un proceso para evocarlos en el contexto de una terapia. El Dr. Levine señala que la clave para restaurar el equilibrio después de una experiencia traumática reside en nuestra habilidad de “reproducir la flexible adaptación de los animales salvajes mientras ‘tiritan’ y logran superar la respuesta paralizadora, recuperando completamente la movilidad y funcionalidad”⁵. Llamó Vivencia Somática al proceso diseñado para alcanzar esto⁶. La Vivencia Somática logra la extinción de la descarga abortada.

SI TIEMBLAS, ¿ESTÁS FUERA DE CONTROL?

Anteriormente describí cómo, en un ataque aéreo en un pueblo africano, sostuve a dos niños pequeños. Durante el ataque, me sorprendió que *sólo* los niños temblaran. ¿Por qué los adultos no temblaban también?

Esa tarde me di cuenta de que estaba tensionando mi cuerpo *contra* el instinto natural de temblar. Sentí que mi cuerpo quería vivenciar los temblores de los niños, pero no podía o no lo dejaba —no sabía cuál era la razón. Sí sabía que si me dejaba llevar, podría temblar.

Cuando terminó el bombardeo, casualmente les mencioné a los adultos el temblor que había notado en los niños y que me habían dado ganas de temblar. Todos confesaron que querían temblar, pero se resistían para evitar que los niños creyeran que tenían miedo.

Esta respuesta fue muy consecuente de parte de los adultos, confirma las conclusiones de los neurólogos que han estudiado el fenómeno: que hemos sido socializados para reprimir nuestra capacidad de temblar como forma de descargar el estrés. A diferencia de los niños y mamíferos salvajes, hemos eliminado la experiencia natural de temblar porque la consideramos vergonzosa.

Ceder al temblor nos hace sentirnos “fuera de control”, por lo que se considera socialmente inaceptable, debiendo ser evitado. Cuando vemos temblar a alguien, nos sentimos incómodos porque no sabemos qué hacer.

⁵ Ibid.

⁶ Ibid.

Antes cité el caso de una mujer que había sido abusada sexualmente repetidas veces por su padre. Cuando conectó su temor al sexo en la oscuridad con lo que le había pasado con su padre, la simple idea de que su amante tuviera la “expectativa” de tener sexo la aterró. Comenzó a temblar en forma incontrolable y violenta —fenómeno que asustó tanto a su amante, que la relación terminó. Obviamente, él no tenía idea de que su novia estaba usando el temblor como herramienta para sanarse. Para él, esa forma de temblar significaba algún trastorno psicológico serio.

La literatura médica señala que los temblores corporales se encuentran en una serie de enfermedades psicológicas. Sin embargo, al leer sobre este tema, podríamos imaginar que la única razón por la que el cuerpo tiembla es porque la persona ha reducido su capacidad para enfrentar situaciones estresantes. Se presta poca atención al hecho de que los temblores suceden en muchas ocasiones fuera de las enfermedades psicológicas y que son un fenómeno natural.

CONTENIÉNDOLO

Como sociedad, consideramos inaceptable demostrar signos de vulnerabilidad. En nuestra cultura, una voz tiritona, piernas, rodillas y manos temblorosas se interpretan como debilidad. Por lo tanto, en vez de seguir nuestra natural inclinación al temblor, anestesiamos nuestro dolor con fármacos, alcohol u otros sedantes.

En una ocasión, había un grupo de amigos sentados alrededor de sus autos al costado de una carretera, cuando un auto chocó a alta velocidad con otro, se dio vuelta y llegó tambaleando hacia el grupo, que se dispersó para salvarse. Cuando el auto se detuvo dando vueltas, los jóvenes corrieron hacia él y consiguieron sacar a sus ocupantes y proporcionarles primeros auxilios hasta que llegaron los médicos. La escena fue sangrienta y caótica.

Después hablé con todos ellos acerca de sus diferentes reacciones. Todos dijeron haber temblado, cosa que consideraban incómoda y vergonzosa. Como solución, uno de ellos se fue a un bar donde se empinó varios tragos, atontando su cuerpo para calmar los nervios. Otro se fue a casa y se acostó sin hablar del accidente —dos días después, cuando estaba solo en su casa, comenzó a temblar en forma incontrolable. Otros

dos temblaban tanto en la escena del accidente que la policía les ofreció llevarlos a sus casas, donde siguieron temblando varias horas.

El trauma y la tragedia a menudo entran en nuestras vidas a pesar de nuestros mejores intentos por protegernos. Como organismos vivos, nuestro cuerpo sabe que somos capaces de vivenciar, soportar y recuperarnos de los más severos traumas. Es nuestro ego —la imagen que llevamos en la cabeza sobre quién somos— el que trata de evitar y negar nuestra vulnerabilidad, y esto genera conflicto entre cuerpo y mente. Nuestro cuerpo quiere temblar para descargar el exceso de energía, pero nuestra mente no lo deja hacerlo. Generalmente gana la mente. Y el cuerpo debe buscar otra manera de enfrentar la sobreexcitación.

Debido a la creencia de que los temblores indican que algo anda mal en nosotros, se ha prestado poca atención al propósito y potencial valor terapéutico de los temblores. Afortunadamente, este mecanismo liberador aún está vivo en nuestro cuerpo, esperando que lo reactivemos para ayudarnos a sanarnos.

Ya es hora de reconocer que temblar es una actividad saludable que tiene un origen más fisiológico que psicológico. La activación y desactivación del eje adreno-pituitario-hipotalámico no son fenómenos culturales o sociales, sino un proceso físico natural. Al reforzar y utilizar estos temblores básicos e instintivos, en vez de considerarlos una patología, podemos resolver las manifestaciones corporales del estado hiperactivo de nuestro sistema nervioso simpático, restaurando el estado de equilibrio.

Al término de un incidente traumático, nuestro sistema nervioso debería desactivarse naturalmente mediante temblores, para eliminar los restantes residuos químicos generadores de tensiones. Este temblor envía una señal al cerebro, informando que el peligro ha pasado y que debe apagar el estado de alerta.

Si el sistema nervioso no se desactiva, el cuerpo permanece en una especie de cortocircuito circular, donde la mente sigue creyendo que aún está en peligro y, por lo tanto, ordenando al cuerpo que se mantenga en estado de alerta. Así, nuestros músculos quedan aferrados a una excesiva carga. Si no se les da la posibilidad de liberar esta carga, crean un patrón de tensión crónica en el cuerpo.

Cuando los músculos flexores no vuelven a un estado de relajo después del evento estresante, se tornan vulnerables a continuas estimulaciones con pequeñas cantidades de estrés, creando un círculo vicioso de interminable angustia.

Me pregunté qué pasaría si relajáramos deliberadamente este conjunto específico de músculos que genera el movimiento hacia la postura fetal. Me propuse encontrar una forma para lograr relajar estos músculos tan esenciales.

PROBAR LA TEORÍA

La vida de un estudiante no es tan fácil como se supone. Este período de la vida, hecho para aprender, especialmente en el competitivo nivel universitario, puede ser extremadamente estresante.

“Realmente no sé cómo mantener el nivel de excelencia que mis padres esperan de mí”, dice una alumna en su primer año de college. “Mi profesor de filosofía tiene estándares tan altos, que me parece imposible sacarse la mejor nota. Si no logro una aprobación en ese trabajo, no sé qué le diré a mi papá”.

En otro campus, un alumno graduado, antes de entrar a dar un examen de tres horas, que decidirá su carrera, dice suspirando: “Aquí se juega el todo o nada”.

En otro lugar, una joven que está entregando su tesis doctoral con el tercer conjunto de correcciones, se queja porque los requisitos de la investigación fueron tan rigurosos que tuvo que recurrir a la ayuda de medicamentos.

Cada semestre, los trabajos finales se apilan uno tras otro, estrechando extremadamente a los alumnos. Cualquier escape del agotador estudio inevitablemente genera remordimiento. ¿Qué malabares debemos hacer para enfrentar la demanda de las clases, del estudio, del trabajo y del autocuidado? En los años de universidad también necesitamos tiempo para socializar, ya que eso nos ayuda a mantener la cordura.

Investigaciones han demostrado que los alumnos universitarios están viviendo con mucho estrés. Además de la pesada carga de clases y trabajos, sufren el temor de las evaluaciones de sus superiores, tienen

que manejar su relación con los miembros de la facultad y mantener buenas relaciones con sus pares. Como resultado del creciente nivel de estrés en esta población, se están llevando a cabo entre los estudiantes numerosos proyectos de investigación para la reducción del estrés.

Inventé un estudio para probar los efectos físicos y psicológicos de una rutina única de ejercicios para reducir el estrés en alumnos universitarios. Los ejercicios no incluían los componentes aeróbicos tradicionales de intensidad o resistencia. En vez de eso, se centraban en generar temblores corporales.

Los temblores se producen en los músculos flexores, al realizar una serie de ejercicios que estiran la pierna y los músculos pélvicos. El Proceso de Liberación del Trauma (*Trauma Release Process™*) descrito en la segunda parte de este libro, evoca nuestra habilidad natural de temblar para volver a un estado de tranquilidad.

En esto reside la diferencia entre ejercicios aeróbicos para reducir el estrés y ejercicios que activan los temblores. El ejercicio aeróbico está bajo el control directo de la corteza (la parte del cerebro que nos permite controlar el cuerpo conscientemente). De modo que cuando hacemos ejercicios aeróbicos, sólo resultan en la medida que nuestra mente lo permite. Además, sólo podemos relajarnos al grado que la mente lo permite.

Si bien en Oriente hay yoguis que pueden disminuir el ritmo cardíaco y la presión arterial conscientemente, para la mayoría de nosotros esta parte del cerebro no está bajo nuestro control consciente, vale decir, no está influenciada por la corteza cerebral, que es la sede de la voluntad.

Aquí está la ventaja de los temblores. Debido a que se generan desde dentro del sistema límbico del cerebro, no están bajo nuestro control consciente. En otras palabras, los ejercicios que provocan temblores pasan por alto la mente pensante, dándonos acceso directo al cerebro reptil inconsciente. Esto nos permite llevar a cabo cambios que no podríamos hacer de otro modo. Al interrumpir el eje adreno-pituitario-hipotalámico, los temblores generan un relajo físico, reduciendo el estrés sin necesidad de nuestro control consciente ni de la percepción del proceso de liberación.

TENSIÓN COMPLETA

Un año después del 11/9, era evidente que los primeros involucrados —especialmente la policía, los bomberos y los equipos médicos de emergencia— aún estaban viviendo síntomas de estrés postraumático. Se manifestaban de diferentes formas en los diferentes individuos. Los distintos síntomas tenían mucho que ver con la disposición de las personas, con el apoyo sanador que habían recibido, la cercanía con los muertos y con sus propias experiencias de vida.

Fui invitado a Nueva York por un grupo de terapeutas que trabajaban con bomberos que habían estado en la Zona Cero y que presentaban trastorno de estrés postraumático. Se quejaban de dolor de cuello, hombros y en la parte baja de la espalda, y problemas gastrointestinales. Habiendo trabajado con los músculos psoas durante años, sé que todos esos síntomas pueden ser causados por la contracción crónica de los psoas.

Durante dos días pedí a los bomberos realizar el Proceso de Liberación del Trauma. El primer día, les expliqué las posturas y movimientos que habían adoptado sus cuerpos en las faenas de rescate. Habían tenido que inclinarse hacia adelante, levantar personas, gatear y encorvarse. El músculo psoas se contrae mucho con estos movimientos. Estas posiciones también tienen una carga emocional, ya que van acompañadas por el temor a la muerte. En consecuencia, las terminaciones nerviosas encargadas de sostener los músculos en estas posiciones de tensión, también están cargadas con una intensidad de vida o muerte.

El Proceso de Liberación del Trauma ayudó a estos hombres y mujeres a relajar los músculos psoas contraídos después de sólo dos sesiones. La razón de la rapidez con que actúan estos ejercicios se debe a que los temblores liberan la tensión crónica del interior del músculo, y no desde afuera, como ocurre en técnicas de aplicación externa como los masajes.

Fue realmente impresionante ver a estos bomberos liberar esa profunda tensión crónica sólo activando su mecanismo para temblar. Este mecanismo hizo exactamente aquello para lo cual fue diseñado: restaurar el estado natural del cuerpo después de un evento traumático.

Debido a que siguen viviendo en peligro diariamente, muchos de ellos hacen estos ejercicios como actividad regular de sus rutinas.

CAPÍTULO VIII

Qué es el instinto visceral

Bajo circunstancias normales, la mente asimila información, la procesa mediante las emociones del sistema límbico y la envía al neocórtex para su análisis lógico y una respuesta razonable.

Sin embargo, este proceso cambia durante un evento traumático. El individuo debe actuar rápido, lo que en la mayoría de los casos significa “en forma instintiva”. Para hacer esto, el cerebro utiliza sus partes más primitivas: el tronco encefálico y el sistema límbico. Hay una reacción inmediata, sin el laborioso y potencialmente peligroso proceso de reflexión requerido para una respuesta lógica.

Por ejemplo: unos soldados están conversando tranquilamente cuando de pronto estalla una granada muy cerca de ellos. Se ponen de pie de un salto. Algunos se zambullen buscando cubrirse, otros corren. Ninguno toma una decisión consciente acerca de lo que finalmente hace. Es una respuesta puramente instintiva. Después llegan incluso a criticarse unos a otros o bromear por sus reacciones. Pero todos dirán: “No sé por qué actué de esa manera, sólo sé que lo hice”. La amenaza repentina de muerte hace que el cerebro responda según su instinto reptil. Sencillamente reacciona.

Este proceso nos protege en el momento de peligro. Sin embargo, si vivimos experiencias de peligro en forma prolongada o repetida, reforzamos este patrón reactivo —y mientras más lo usemos, más reaccionará nuestra mente en forma automática de acuerdo a este patrón, aun cuando no estemos en peligro. Es decir, mientras más se active esta red

neurológica, es más probable que este estado temporal se convierta en un rasgo permanente.

DETERIORO DE LA OBJETIVIDAD

Si tenemos vivencias traumáticas continuas o repetidas, es fácil desensibilizarse del peligro en que nos encontramos. Cuando esto ocurre, nuestro bienestar corre riesgo. A veces puede incluso costarnos la vida.

Un ejemplo de esto sucedió cuando trabajaba en un centro de orientación permanente. Una misionera que presentaba síntomas de depresión, angustia y culpabilidad extrema llegó a trabajar conmigo. Era parte de un grupo de misioneras que había estado trabajando en África durante años y cuya presencia era respetada por la población local. Pero en el último tiempo, el clima político se había puesto muy tenso y grupos extremistas estaban apareciendo por todas partes. Hubo varios actos violentos, incluyendo secuestros, bombardeos y matanzas entre distintas facciones.

Mi cliente era muy amiga de la madre superiora de este grupo de mujeres. La superiora había viajado desde Europa a evaluar la gravedad de la situación. Al poco tiempo de su llegada, se dio cuenta del peligro en que vivían estas mujeres. Cuando les explicó su preocupación, ellas le aseguraron que estaban a salvo y que querían continuar con su trabajo. Contrariamente a su instinto, la superiora aceptó que se quedaran, siempre y cuando tuvieran claro que debían abandonar el lugar si la situación empeoraba. La madre superiora retornó a Europa.

Dos semanas después, un grupo rebelde de insurgentes irrumpió en la casa de las mujeres, las acusaron de ser espías y las asesinaron a todas. Se produjo una terrible desesperación en torno a este incidente. La madre superiora se culpó por estas muertes.

Este es un ejemplo de cómo el efecto neurológico del trauma puede dañar el raciocinio, especialmente cuando el trauma es implacable. El cerebro —que normalmente usaría la lógica del neocortex para tomar decisiones responsables— es atrapado por el sistema límbico. Y así, toma decisiones irrationales, emocionales. En este caso, las mujeres habían estado en un ambiente traumático por tanto tiempo que se nubló por completo su capacidad natural para la objetividad en relación a su propia

seguridad. Hubieran necesitado ayuda externa para tomar decisiones responsables.

La superiora no se dio cuenta de que sus observaciones respecto al peligro en que vivían estas mujeres eran más acertadas en ese momento que la lógica de las propias mujeres, la cual se había dañado. Si la superiora hubiera conocido la forma en que el trauma afecta el funcionamiento neuronal, podría haber explicado las diferencias entre su evaluación y la de ellas, posiblemente modificando la decisión del grupo.

Un ejemplo más habitual es el caso de alguien que ha sufrido un accidente automovilístico. Aunque no haya salido herido, el individuo está demasiado conmocionado como para conducir por su propia cuenta a su casa. Aunque trate de convencernos de que está físicamente bien, cosa que puede ser correcta, su capacidad natural de objetividad respecto a su propia seguridad y salud se ha alterado y necesita intervención externa en su toma de decisiones.

LOS TRES MOSQUETEROS: PSOAS, ILÍACO Y DIAFRAGMA

Hemos analizado el rol de los músculos psoas en casos de trauma. El músculo del diafragma también aporta tensión en esta área. Como señalara un investigador: “Las fijaciones del músculo psoas se sobreponen a aquellas del ilíaco y el diafragma. Como los Tres Mosqueteros, estos músculos son ‘uno para todos y todos para uno’”⁷. Estos músculos en conjunto forman una “cadena muscular”. Esta cadena es la conexión de la mayor red de nervios simpáticos en el cuerpo: el plexo solar, a menudo llamado “cerebro abdominal”. El cerebro pélvico-abdominal es un manojo de nervios ubicados en la parte baja del abdomen y la pelvis. Este conjunto de nervios contiene más nervios simpáticos (lucha-o-huida) que cualquier otra parte del cuerpo. Aquí es donde se originan nuestros instintos viscerales.

Durante un trauma, el cuerpo da prioridad a la mente pélvico-abdominal sobre la mente craneal. A esto se debe que las personas a menudo intuyen el peligro antes de saber que realmente existe. Las vísceras dan una señal al cerebro craneal para que esté alerta. Debido a que damos

⁷ Carbonnel, J. (2000) “The Umbrella Muscle”, *Positive Health Magazine*, p 49.

tanta prioridad a la lógica de la mente craneal, si no hay evidencia que apoye la sensación visceral intuitiva, el cerebro craneal rechazará estas sensaciones. Este proceso fisiológico es el que produce la duda interna y el cuestionamiento cuando no hay una razón lógica para nuestros sentimientos, aun cuando claramente estemos experimentando una sensación de peligro.

Nuestra sociedad tiende a aminorar esta experiencia sensorial en la vida cotidiana, pero a los soldados en tiempos de guerra se les estimula para estar alerta ante cualquier sensación de peligro que experimenten, aunque no haya cómo confirmarlo.

Un ejemplo del funcionamiento visceral es el de una mujer que caminaba por una calle oscura y sentía que algo andaba mal. No había señales obvias que confirmaran su intuición. De hecho, todo parecía normal. Sin embargo, se generó un diálogo interno entre sus tripas, que se activan por sensaciones, y su mente craneal, que se activa por señales obvias. A pesar de que nuestra cultura ha desincentivado en las mujeres su confianza en la intuición, e incluso las miran en menos por eso, en este caso su lucha interna se intensificó.

La mujer se dijo a sí misma: "Estoy fantaseando. No pasa nada". Pero se sentía insegura.

Justo entonces, vio la sombra de una figura que salía de un callejón. Asustada, gritó. Afortunadamente, esto ahuyentó al posible asaltante. Cuando llegó a su casa, seguía debatiéndose acerca de por qué no le hizo caso a su intuición. Sus sentimientos eran tan fuertes, ¿por qué no los respetó?

Cuántos equipos de emergencia habrán sentido el peligro en sus vísceras al ingresar al desastre de las Torres Gemelas y sin embargo siguieron adelante por un sentido de deber y dedicación —sólo para terminar muertos.

Culturalmente se nos enseña a hacer caso omiso de nuestros instintos viscerales. No obstante, es un elemento crucial de nuestra capacidad para enfrentar y lidiar con situaciones traumáticas.

CAPÍTULO IX

Ahogarse en el trauma

En el mundo, la familia de sobrevivientes al trauma crece permanentemente. Sabemos del trauma que han sufrido personas expuestas a accidentes o desastres naturales como terremotos, tsunamis, huracanes, tornados, sequías, inundaciones e incendios. También tenemos conciencia del trauma en las víctimas de guerras o de la violencia política. Tampoco podemos olvidarnos de las numerosas formas de trauma social, tales como violencia en las comunidades, agresión con agravantes, intentos de secuestro y abuso en las parejas y contra los niños.

Individuos, algunas comunidades, razas completas como los indígenas de Estados Unidos y, por cierto, países enteros, han sido “apartados” en algún momento y, en consecuencia, han vivenciado una cantidad desproporcionada de traumas. Como resultado de la marginalización, de la privación de sus derechos y por ser considerados menos valiosos dado su estatus económico, social o educacional, sufren de pobreza, discriminación racial, corrupción y violencia.

Debido a mi escaso conocimiento de las estadísticas de otras culturas, sólo puedo hablar de los estudios que conozco, realizados en Estados Unidos e Inglaterra. Éstos, sin embargo, reflejan el grado de trauma experimentado en otras sociedades.

Los accidentes automovilísticos son una de las principales causas de trauma en Norteamérica. En los hombres, es la forma de trauma más frecuente; y en las mujeres, la segunda. En un año cualquiera, cerca de

2.500 personas mueren en accidentes automovilísticos en Canadá y más de 43.000 en Estados Unidos. Hay más de dos millones y medio de personas lesionadas por esta causa en Estados Unidos.

Otro flagelo importantísimo son los ataques con violencia en países que no están en guerra, y aumenta cada día. Una encuesta a nivel nacional en Estados Unidos señala que más de un tercio de niñas y niños entre 10 y 16 años reportan haber sido víctimas de violencia sexual, agresión con agravantes o intento de secuestro. Los adultos no son menos vulnerables a la violencia social. Más de un tercio ha experimentado eventos traumáticos, siendo la mayoría resultado de serios crímenes.

Pareciera que la violencia no tiene fronteras. En Gran Bretaña, a miembros del clero se les ha aconsejado sacarse su cuello clerical, salvo para deberes oficiales, para reducir el riesgo de asaltos. De hecho, los sacerdotes son atacados con más frecuencia que los médicos e incluso que agentes judiciales de vigilancia. Un estudio descubrió que el 12% de los clérigos ha sufrido alguna forma de violencia, mientras en Londres casi la mitad de los sacerdotes informaron haber sido atacados en los doce meses previos.

Si bien el terrorismo se ha situado sólo recientemente en las primeras páginas de los medios, sus efectos traumáticos existen hace décadas. El terrorismo se ha definido como el uso de la violencia contra el público para crear temor con el propósito de intimidar y coercionar. Dada esta definición, es evidente que muchos países han utilizado el terrorismo político para controlar a sus ciudadanos. Las naciones ricas también han usado el terrorismo económico en contra de países en desarrollo, mientras que naciones poderosas han empleado el terrorismo militar en contra de países más débiles, y grupos radicales de muchos credos han usado el terrorismo religioso para lograr dominio.

Estas tácticas terroristas han amenazado sociedades enteras. Cualquiera de estas actividades intimidatorias hace la vida impredecible e insegura, lo que provoca una continua sensación de desamparo y desesperanza. Frente a este miedo e intimidación abrumadores, la gente se cuestiona su visión fundamental del mundo. La vida parece no tener significado, justicia ni seguridad.

EFFECTOS DESGARRADORES

El trauma provocado por causas naturales y humanas tiene alcances que van mucho más allá de las muertes o heridas inmediatas. La violenta vorágine de las guerras tiene un efecto devastador en todos los niveles del ser humano: en nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Tuve la oportunidad de vivir en Belén, en Cisjordania, durante tres años. En ese período viajé varias veces entre Belén y Jerusalén. En uno de esos viajes, cuando la frontera estaba cerrada a los palestinos, llegué al punto de control al mismo tiempo que una joven palestina. Ella llevaba a su primogénito, un recién nacido, al hospital en Jerusalén.

La joven madre parecía tener alrededor de 19 años, más o menos la misma edad del soldado del punto de control. Para convencerlo de que le permitiera cruzar, primero intentó hablar, luego rogar y finalmente llorar.

Al ver la creciente desesperación de la mujer, el soldado obviamente se conmovió. A todas luces, su intención de llevar a su hijo al hospital era sincera. A medida que la conversación se hacía más intensa, noté que tanto la joven madre como el joven soldado comenzaron a llorar. Fue muy triste ver que el soldado tenía que negarle la entrada a Jerusalén, aunque totalmente contra su voluntad. Me impactó el dolor y la angustia que sufrían ambos jóvenes a causa de órdenes políticas.

Cuando hay violencia, toda la humanidad sufre. Es triste que aún no hayamos aprendido esta sencilla verdad que se nos ha tratado de revelar durante generaciones.

CONSECUENCIAS DE LARGO ALCANCE

Además de aquellos que están expuestos directamente al trauma, hay millones de personas que experimentan un impacto indirecto.

El mundo entero fue testigo de la ineficiente evacuación de Nueva Orleans, de la lentitud de la operación rescate y de la falta de servicios sociales luego del huracán Katrina en Estados Unidos. Recordemos el *shock* que sufrimos cuando supimos la magnitud del tsunami que azotó el sudeste asiático. Agreguemos a esto la información de los numerosos eventos traumáticos que ocurren en el transcurso de un año cualquiera:

inundaciones masivas en Bangladesh, un área del tamaño de Bélgica inundada en el sur de México, inundaciones devastadoras en China, pueblos completos aislados por el agua en Inglaterra, terremotos en Pakistán y Perú, choques de aviones en diversas partes del mundo. Estos eventos impactan a millones de personas. Resultan traumatizados no sólo aquellos que sufren estos desastres, sino también los periodistas, los proveedores de servicios humanitarios e incluso la audiencia televisiva.

Un asesor técnico de Houston que trabajó en la recuperación de Nueva Orleans señaló: “Lo más sorprendente para mí fue que al regresar a casa luego de los primeros meses, me sentí abrumado por la tristeza — ¡me tomó totalmente por sorpresa! Experimenté las secuelas de Katrina mucho después y, por supuesto, a mi familia y a mi hogar no les había pasado nada”.

A lo largo de toda la costa del golfo de México, vimos cómo un desastre de esta magnitud provoca pérdidas considerables de los recursos materiales y económicos de la gente. Como resultado, cualquier semblanza a una vida ordenada se ve severamente alterada. Esto puede generar una gran carga para el bienestar emocional de los afectados. No sólo pueden tardar años en recuperarse económicamente, puede pasar mucho tiempo antes de que vuelvan a sentirse seguros y tranquilos.

TRAUMA VICARIO

¿Han visto alguna vez películas de terror que los hagan asustarse? Si observamos el horror en la televisión por un rato largo, podemos traumatizarnos al punto de sentir terror si un piso cruje o si escuchamos un golpe en la puerta.

Nuestra experiencia con las películas de terror demuestra que no tenemos que estar en una zona en guerra o en el lugar del desastre natural para vivenciar el trauma. Las comunicaciones globales indican que cada vez hay más personas alertas frente a los sufrimientos de la humanidad. Ninguna generación anterior ha estado expuesta a una cantidad tan grande de traumas como ésta. La muerte y tragedias que vemos y escuchamos son mil veces mayores y más frecuentes que en cualquier época anterior.

Retornemos a la caída de las Torres Gemelas en Nueva York. Cada una cayó sólo una vez. Sin embargo, todos las vimos caer en la televisión una y otra vez, generando lo que se llama un trauma vicario. Al final había todo un país con miedo, como si cada habitante fuera el siguiente que iba a ser aniquilado. En todas partes la gente tenía miedo de volar. La discriminación contra las personas de “apariencia árabe” aumentó dramáticamente, aunque nunca habían maltratado a nadie.

El trauma está impreso en forma indeleble en la psíquis de nuestra generación como nunca antes. La exposición diaria a experiencias traumáticas a gran escala y de largo alcance a través de los medios, está generando una cultura del trauma. Esto se ha descrito como un “shock de la trama cultural de la sociedad”⁸.

Mientras, por un lado, los medios nos entregan imágenes de eventos destructivos en todo el mundo para conmovernos y así conseguir que ayudemos a los afectados, por otra parte, la conciencia de las tragedias globales está teniendo un efecto pernicioso en la psíquis humana. Dado que las imágenes de las crisis globales son tan frecuentes, o nos desconectamos porque “no podemos más” o bien las amenazas de terrorismo y otras cosas por el estilo llegan a dominar nuestro pensamiento.

DESGASTE DE LA COMPASIÓN

El agotamiento de la compasión es una experiencia común en individuos que trabajan en profesiones que provocan traumas, que viven en ambientes violentos o que están constantemente expuestos a través de los medios a las necesidades de las personas que sufren.

Esta forma de fatiga genera un cambio inconsciente en el modo de pensar debido a la exposición a historias traumáticas de otras personas. Este fenómeno fue estudiado en un principio por orientadores, líderes religiosos y profesionales de la medicina, que trabajaban en países destruidos por la guerra. Se reconoció que aunque los bombardeos y disparos podían haber sucedido una sola vez, los profesionales escuchaban las historias varias veces durante la semana de parte de sus clientes, pacientes o feligreses. Esto producía un efecto acumulativo, precipitando el

⁸ Sztompka, P. (2000). “Cultural Trauma: The Other Face of Social Change”, *European Journal of Social Theory*: 3, pp. 449-467.

miedo o la angustia emocional, aunque no hubieran vivenciado el trauma personalmente.

Los tiroteos en lugares públicos como colegios, centros comerciales y restaurantes son casos típicos. Lamentablemente, se han hecho muy comunes. En un tiroteo en un campus, murieron tantos alumnos que las familias asociadas a la institución asistieron a un funeral tras otro, realizaron muchas visitas a hospitales a ver a sus hijos o a los de sus vecinos y visitaron a parientes y amigos para consolarlos. En su intento por apoyar a otros en su dolor, a menudo se vieron conteniendo sus propias emociones y tragándose sus lágrimas —así como tratando de controlar el temblor involuntario del cuerpo cuando está extremadamente estresado.

Luego de varias semanas de estas experiencias, es natural sentirse física y emocionalmente agotado. Esto se debe a que el cuerpo contrae los músculos de la cara, del cuello y de la espalda como una forma de retener las lágrimas, controlando así las emociones. La mejor manera de disminuir esta fatiga es expresar las emociones que surgieron en el momento del evento o poco tiempo después. Cuando nos permitimos llorar y descansar, se inicia la recuperación.

CAPÍTULO X

¿Me estaré volviendo loco?

Nos lanzamos en picada hacia la puerta, justo antes de que el mortero golpeara el lugar preciso donde minutos antes habíamos estado sentados. Suciedad, barro y piedras nos salpicaron la espalda. Gateamos con manos y rodillas frenéticamente por el corredor y nos protegimos en la curva del pasillo. Protegiéndonos la cabeza con las manos, sentados en posición fetal, esperamos hasta que el bombardeo terminara, unos quince minutos más tarde.

Sólo dos años después me di cuenta de que múltiples experiencias de guerra como ésta estaban creando en mí reacciones traumáticas, que a su debido tiempo se manifestarían como trastorno de estrés postraumático.

UNA EXPERIENCIA PERSONAL

Cuando regresé a Estados Unidos luego de haber vivido durante un año en la cúspide de la violencia en El Líbano, comencé a tener severas reacciones físicas y psicológicas que al principio parecían inexplicables.

En una ocasión ingresé con mi cuñada a un centro comercial. Alguien inmediatamente nos dio la bienvenida con un carro de compras. Al mismo tiempo, noté que la fila para cambiar artículos o pedir reembolsos era de una docena de personas y sólo una atendía. Me enrabié por la injusticia de dar la bienvenida y luego tener que esperar para ser atendido.

Esta simple experiencia desencadenó en mí una furia de una intensidad incontrolable. Me puse a gritarle a mi cuñada sobre las injusticias de la vida. Mi cuñada me agarró de las manos y me gritó: “¡Dave! ¡Es sólo un centro comercial!”. Cuando me percaté de la profundidad de estas peligrosas emociones, salí de la tienda y me retiré a la segura reclusión de mi hogar. No comprendía mi reacción. Me hacía sentir que estaba loco.

En esa época de mi vida, el trastorno de estrés postraumático (TEPT) no era conocido por los terapeutas, de modo que me sentía incomprendido y aislado en mi búsqueda por descubrir qué andaba “mal” conmigo. Finalmente encontré un terapeuta que conocía la teoría de este trastorno, aunque no tenía experiencia en ninguna metodología para tratar sus síntomas. Luego de varios años de búsqueda interna, desenterré una serie de temas que me estaban afligiendo. Estos temas son comunes en la sociedad actual, especialmente entre aquellos que trabajan en profesiones que generan trauma, tales como militares, policías, bomberos, equipos de emergencia, orientadores de violencia familiar, médicos, enfermeras y personal de salas de urgencias.

REGRESO DEL CAMPO DE BATALLA

El retorno a casa de un combatiente debiera ser un motivo de alegría. Sin embargo, para muchas familias es otro episodio traumático.

El regreso de personal militar puede verse a menudo alterado por recuerdos de las confrontaciones. Sus respuestas adrenales pueden estar aún muy activadas, su cuerpo tenso y contraído. Debido a que el cuerpo está energéticamente cargado y preparado para el peligro, es probable que la persona esté irritable, a la defensiva y emocionalmente distante. Por consiguiente, sus reacciones a situaciones de estrés menores son exageradas. Después de trabajar con más de 500 soldados que regresaron de Irak y Afganistán, me resultaba obvio que el vuelo de vuelta a casa no era lo suficientemente largo como para reducir su exagerada tendencia a sobresaltarse por cualquier cosa, y restaurar algo de su tranquilidad interna.

La falta de un período de integración contribuyó al aumento de violencia intrafamiliar, provocada por soldados que regresaban de la Guerra

del Golfo. Al cabo de algunos meses, era frecuente verlos arrestados por conductas violentas. Estos hombres y mujeres, que en otras circunstancias eran normales y cariñosos y que habían sido ejemplares en su rol militar, vieron su personalidad secuestrada por reacciones químicas instintivas e incontrolables en su cuerpo.

CLAVES DE UN COMPORTAMIENTO INDUCIDO POR EL TRAUMA

Dado que un comportamiento inducido por un trauma tiende a penetrar las características naturales de la persona, es común que un individuo activo se torne aún más activo y uno tranquilo se aísle aún más.

Un familiar me diría: "Johnny siempre se guarda las cosas. Pero desde el accidente, está aún más introvertido".

La expresión "aún más" es una pista de una conducta inducida por el trauma. Quiero saber por qué la persona está "aún más". Si el "aún más" se ha manifestado después de un episodio traumático, es probable que sea la expresión de un trastorno de estrés postraumático.

Alrededor de una de cada cuatro personas expuestas a traumas desarrolla trastorno de estrés postraumático. ¿Por qué les ocurre a algunas y a otras no?

El asunto tiene que ver con la historia personal. Cuando vemos a un individuo con síntomas traumáticos sin que haya una razón, debemos mirar para atrás en su vida. Un nacimiento traumático, abusos en la infancia, múltiples intervenciones quirúrgicas, un accidente en la niñez, divorcio de los padres durante la infancia, enfermedad mental o alcoholismo en la familia —todo esto predispone la vulnerabilidad de la persona.

Les sorprenderá que otro síntoma muy común del trastorno de estrés postraumático sea la lesión cervical asociada a accidentes automovilísticos. Aunque el accidente haya ocurrido a poca velocidad y no exista una razón física para esta lesión, la persona de todos modos queda adolorida. La explicación es que es más probable que se produzca una lesión cervical cuando un individuo es vulnerable a traumas por experiencias anteriores en su vida. Cuando se es tan vulnerable, un accidente automovilístico a menos de 20 km/h puede causar la inmovilidad de la persona. Si no descarga esta respuesta de inmovilidad, se producen espasmos musculares dolorosos. Las víctimas de accidentes que luego del suceso

tiemblan, pueden descargar con ello la energía y evitar los síntomas de la lesión cervical.

ROMPER EL SILENCIO

A causa de la ignorancia, muchas personas sufren solas y en silencio, y sus familias y amigos se preguntan: “¿Por qué no da vuelta la hoja y sigue adelante con su vida?”.

Por ejemplo, una vez recibí un llamado urgente del consejo de profesores de un colegio en África donde había más de doscientos niños refugiados de guerra que habían sido combatientes. Las conductas extremas de los alumnos, tales como estallidos de rabia incontrolables, hiperactividad, depresión y ausentismo, estaban generando mucha tensión en el cuerpo docente.

Mi primera intervención consistió en reunir a todos los estudiantes y preguntar: “¿Cuántos de ustedes duermen toda la noche en forma ininterrumpida?”. Ninguno levantó la mano. Cuando les pregunté por qué no dormían bien, revelaron que sufrían de pesadillas crónicas o recuerdos molestos. Cuando lograban dormir y escuchaban a otro alumno en el dormitorio que estaba con pesadillas, lo despertaban y trataban de calmarlo. Por una u otra razón, ni un solo alumno dormía toda la noche sin despertarse. Ninguno de los docentes tenía la menor idea de las interminables noches de agonía de los niños.

Luego de continuas preguntas a los estudiantes y profesores, descubrí que los niños sufrían de otros síntomas de trastorno de estrés pos-traumático, como falta de concentración y pérdida de memoria de corto plazo. Los profesores estaban choqueados. Ninguno sabía del estrés que sufrían estos niños.

Mi primera tarea fue educar a los miembros del cuerpo docente recurriendo a sus propias experiencias de trauma vicario. A medida que los profesores se dieron cuenta de que ellos mismos también eran víctimas de esta terrible situación de refugiados, la culpa, rabia y heridas que habían vivenciado fueron rápidamente reemplazadas por un sentido de restauración, comprensión y autoaceptación.

Una vez que el profesorado recuperó un nivel de funcionamiento sano, rediseñamos el currículum escolar y los horarios de clases. Un

aspecto importante del rediseño fue incluir, en el ramo de educación física, clases de El Proceso de Liberación del Trauma, que permite liberar tensiones crónicas profundas. Esto ayudó a los niños a descargar los altos niveles de adrenalina y corticales, generados como resultado de sus experiencias.

También acortamos los segmentos de enseñanza de cada clase, introduciendo cinco minutos de descanso cada veinte minutos. Esto permitió a los alumnos concentrarse durante todo el segmento y finalmente durante toda la hora de clases.

La introducción de pequeños grupos de estudio les permitió aprender a su propio ritmo, lo que eventualmente estimula la memoria a largo plazo. Mientras los alumnos luchaban en conjunto para recuperar sus procesos cognitivos normales, experimentaron un sentido de cohesión.

Finalmente incorporamos en el currículum una clase de narración. Esto se diseñó especialmente para evocar una serie de recuerdos traumáticos de estos jóvenes de tal manera que se sintieran apoyados y seguros.

Los ajustes realizados, lograron con el tiempo reducir e incluso eliminar muchas de las defensas neurológicas, fisiológicas y psicológicas que habían desarrollado mientras fueron niños soldados.

EL ACTIVISMO FEMENINO ABRE NUESTROS OJOS

Sería una enorme omisión cerrar este capítulo sin reconocer la importante contribución del movimiento de liberación femenina a nuestra toma de conciencia del trastorno de estrés postraumático.

Con la llegada de este movimiento, los síntomas traumáticos sufridos por las mujeres, antes conocidos sólo como el “problema sin nombre”⁹, finalmente recibieron el reconocimiento que merecían. El trastorno de estrés postraumático había sido extensamente estudiado en los soldados y veteranos de guerra. Sólo en los años ‘70, las feministas nos hicieron tomar conciencia de que las experiencias traumáticas más comunes ocurrían entre mujeres que sufrían violencia doméstica, violaciones y abusos sexuales. El hecho de que las mujeres levantaran la voz en contra de la

⁹ Herman, J.L. (1997). *Trauma and Recovery: The aftermath of violence –from domestic abuse to political terror*. Nueva York: Basic Books, p. 28.

violencia que soportaban en silencio, dio a luz una nueva era de conciencia social.

El conocimiento del trastorno de estrés postraumático en mujeres y niños llevó a reconocer las formas socializadas de esta aflicción que está inserta en el tejido mismo de nuestra sociedad.

CAPÍTULO XI

Cómo resolver el trastorno de estrés postraumático

La conducta inducida por el trauma no se puede rectificar mediante las técnicas tradicionales de intervención en crisis que dependen de un procesamiento lógico, porque la conducta traumática es una respuesta ilógica, instintiva, que no está bajo el control de la mente racional.

Con los avances en el campo de la neurobiología, la ciencia ha reconocido que este trastorno no es sencillamente sobre el contenido de la mente. Lo más importante es cómo la mente procesa ese contenido.

La investigación acerca del trauma ha entrado en una nueva etapa donde se combinan los estudios de psicología, neurología y fisiología del individuo. Este es un cambio bastante alentador, especialmente si lo comparamos con la forma tradicional, donde mente y cuerpo eran lanzados al ruedo, uno en contra del otro.

ESTRÉS ABRUMADOR

Uno de los mayores adelantos en la comprensión del estrés, la angustia y el trastorno de estrés postraumático ha ocurrido en el área de la biología¹⁰. Ahora sabemos, a través de mediciones reales y no meramente

¹⁰ El descubrimiento de esta dimensión biológica del trauma modificó la planificación típica de la salud pública, pues permitió reconocer la importancia de desactivar el desequilibrio químico como parte del proceso de sanación. Esta percepción es el comienzo del puente entre los aspectos psicológicos y biológicos del trauma —a lo que generalmente denominamos *continuum* mente-cuerpo.

en forma teórica, cómo están vinculados los procesos psicológicos con los procesos neurofisiológicos y las estructuras cerebrales.

Se ha visto que los síntomas del trastorno de estrés postraumático son consecuencia de la activación del eje adreno-pituitario-hipotalámico y los sistemas nerviosos simpático o parasimpático que ocurre durante los acontecimientos estresantes. Dicho de otra manera, los síntomas del estrés postraumático son creados por las mismas hormonas del estrés, liberadas en los momentos de estrés normal.

El trastorno de estrés postraumático ocasiona cambios químicos en el sistema nervioso central, que tienen un efecto biológico directo sobre la salud. Los efectos acumulativos y de largo plazo de estos cambios químicos pueden tener como consecuencia un incremento en la vulnerabilidad a la hipertensión, deficiencia inmunitaria, desórdenes inmunitarios e infecciones. Además, el aumento de la adrenalina y la disminución de las endorfinas tienen un marcado efecto sobre el tono muscular y la sensibilidad al dolor.

El rasgo más característico del trastorno de estrés postraumático es que debido a que la situación se percibe como un peligro para la vida, nuestra respuesta química es mucho más intensa¹¹. Mientras nuestra respuesta corporal al estrés normal puede resolverse una vez terminado el episodio estresante, los síntomas del estrés postraumático tienden a perdurar en el tiempo, mucho más allá del trauma.

MI CUERPO ESTÁ ACELERANDO A 1.000 R.P.M.

Toda vez que los individuos son expuestos a experiencias prolongadas o repetidas de trauma, sus niveles de adrenalina, cortisol y serotonina se alteran significativamente.

Un combatiente describió este estado así: “Es como si estuviera corriendo a 1.000 rpm, mientras todos los demás van a 30 rpm. Me siento lleno de energía por dentro y no tengo dónde descargarla”. Su descripción no podría haber sido más precisa. Estaba en un estado alterado de naturaleza química que suele llamarse éxtasis adrenalínico.

¹¹ *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR)*, Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000. El manual describe el trastorno de estrés postraumático como situaciones de estrés abrumador.

Todos hemos experimentado esta ráfaga de adrenalina. Posterior a ella, lo habitual es que retornamos a la calma, reanudamos nuestra vida normal y al mismo tiempo vemos cómo nuestra adrenalina vuelve a su nivel básico. Sin embargo, cuando experimentamos estrés prolongado o repetido, puede que no ocurra este retorno al estado basal. Si las circunstancias son tales que continuamente estamos produciendo niveles más altos de adrenalina, nuestro cuerpo termina adaptándose para producir estos niveles exacerbados. Luego de exposiciones repetidas a situaciones peligrosas, el cuerpo se acostumbra de tal manera a producir altos niveles de adrenalina y cortisol que automáticamente incrementa la producción basal de estas sustancias. Nos hemos convertido en *adictos a nuestras propias sustancias químicas*.

A pesar de que los médicos conocen bien el arrebato adrenalínico creado durante la experiencia traumática, se ha prestado poca atención a reducir los niveles de adrenalina y cortisol de los individuos traumatizados. Todas las personas que viven y trabajan en ambientes traumatizantes (policías, bomberos y paramédicos de urgencias, y no únicamente el personal militar) necesitan un modo de estabilizar los significativos cambios bioquímicos que ocurren en su cuerpo como resultado de su profesión. Otros ejemplos de personas cuya química necesita ajuste son las víctimas de la violencia intrafamiliar, a saber, las mujeres golpeadas y los niños abusados.

La producción excesiva de adrenalina es acompañada por una reducción de serotonina. La serotonina es la droga de sentirse bien. Es la sustancia química que nos inhibe actuar según nuestros impulsos agresivos. La impulsividad y la agresividad en los humanos se han correlacionado con una disminución de la serotonina. La combinación de incremento de adrenalina y serotonina disminuida hace que un individuo normalmente sereno y controlado exteriorice sus emociones agresivas.

En tiempos de guerra, peligro o trauma, necesitamos niveles altos de adrenalina y niveles bajos de cortisol. Esta combinación garantiza que tendremos los sentimientos agresivos necesarios como para actuar en defensa propia. A pesar de que tal respuesta nos mantiene vivos ante la amenaza, cuando abandonamos la situación amenazante y retornamos al ambiente normal con nuestros niveles de adrenalina y cortisol aún desbalanceados, surge una dificultad.

LA SENSACIÓN OPIÁCEA

A pesar de tener cierta familiaridad con la experiencia del arrebato o éxtasis adrenalínico, hay otros cambios químicos que ocurren en el cuerpo durante los episodios traumáticos, que nos son menos familiares pero que resultan igualmente significativos. Me refiero a las sustancias pertenecientes al grupo conocido como opioides (por su efecto parecido al fumar opio).

Durante el ataque a las Torres Gemelas, muchas personas que estuvieron próximas a la “Zona 0” describieron su experiencia de la siguiente manera: “Vi con mis propios ojos lo que estaba ocurriendo, pero era como irreal”, “Todo parecía estar transcurriendo en cámara lenta”, “Corré, pero era como que no estaba dentro de mi propio cuerpo; era como si otra persona estuviera corriendo”, “Escuché los gritos, pero todo era surrealista”, “A pesar de que estaba con muchas heridas, no sentí ningún dolor hasta que todo había terminado y otra persona tuvo que decirme que estaba herido”.

En otras circunstancias, esas mismas afirmaciones nos harían sospechar que quien las hizo estaba bajo la influencia de alguna droga psicoactiva. De hecho, es exactamente lo que ocurre. El cuerpo tiene la capacidad de fabricar drogas que alteran los sentidos y la mente durante los episodios traumáticos.

Por ejemplo, si nos encontramos con un león en la selva y no hay ninguna opción aparte de luchar con él, nuestro nivel de adrenalina se disparará para incrementar nuestro tono muscular. Sin embargo, si durante la lucha recibimos un arañazo en un brazo, nuestro cuerpo instantáneamente bombeará opioides hacia la herida, de modo que no sintamos el dolor. El cuerpo dejará de producir los opioides en el brazo herido sólo luego de que el león ha sido derrotado o se ha retirado por su propia voluntad. Es cuando bajan los opioides que comenzamos a sentir el dolor de la herida y eso nos hace buscar ayuda médica.

De la misma manera, un soldado en el campo de batalla puede estar seriamente herido y no sentir su herida en ese momento. Hay muchas historias de combatientes heridos que continúan en la batalla, quizás únicamente para lanzar una granada, cuando normalmente estarían caídos debido al intenso dolor.

Es frecuente que los individuos que han padecido abusos físicos relaten sensaciones como: "Era como si estuviera viéndolo ocurrir fuera de mi cuerpo" o "Grité con todas mis fuerzas, pero parecía que era otra persona la que estaba gritando". Ese tipo de experiencias son inducidas por los opioides producidos por nuestro cuerpo.

Vale la pena tener presente que el cuerpo no está predispuesto a reaccionar acerca de cómo sobrevivimos al trauma, sino únicamente de que sobrevivimos. El cuerpo se va a rendir y permitirá ser abusado si esta es la única manera posible de soportar la situación y seguir vivo. En tal situación, deja de bombear adrenalina —que nos está haciendo luchar— y por lo tanto, aumentando el peligro en que estamos. Empieza a bombear opioides para que nos colapsemos, dejándonos ser abusados pero al menos permanecer vivos. Los sobrevivientes con frecuencia relatan experiencias como: "Luché, luché todo lo que pude, pero en algún momento mi cuerpo y mis músculos simplemente desfallecieron".

RÁFAGA UNO-DOS

En algunos casos, tanto la adrenalina como los opioides trabajan en conjunto o en una sucesión muy rápida¹². Tal fue el caso de un hombre de Kenia que estaba en la embajada de Estados Unidos en Nairobi en el momento en que fue bombardeada. Reaccionó violentamente, entrando en un estado de lucha-o-huida acoplado con disociación mental. Literalmente corrió un kilómetro entero sin saber que estaba corriendo y sin saber hacia dónde se dirigía. Finalmente, cuando un grupo de personas lo detuvo, se sentó en la tierra y preguntó perplejo: "¿Dónde estoy?".

El hombre estaba sangrando por un enorme tajo en un muslo. En circunstancias normales, este tipo de herida haría imposible que una persona caminara, y menos aún que corriera un kilómetro entero. Fue cuando se le mostró la herida que lanzó un alarido de dolor. Hasta ese momento no había sentido la herida. Tal es el poder de la combinación de adrenalina y opioides.

¹² Llamada ráfaga uno-dos o, más propiamente, experiencia bifásica o bimodal.

Otra experiencia muy común entre la gente traumatizada es que sus estados de ánimo oscilan entre una condición depresiva o disociada y un estado hiper-alerta de mucha excitación. La vida va transcurriendo sin sobresaltos, hasta que alguien hace una observación levemente crítica o controvertida y el sujeto se exalta hasta llegar a perder los estribos. Su furia va seguida de gritos tales como: "Siempre se aprovechan de mí" o "A mí me echan la culpa de todo". Así y todo, pronto estará nuevamente deprimido y abatido, por muy positivos que sean los comentarios que reciba.

Por la influencia de los cambios químicos que operan en nuestro cuerpo, una persona podrá ser sociable y encantadora por la mañana, pero queriendo aislarla pasado el mediodía. Sin conocer la historia particular del trauma del sujeto, fácilmente se podría sospechar algún tipo de desorden del ánimo. En la práctica, esta condición se suele confundir con el desorden maníaco-depresivo o bipolar. Desde una perspectiva no clínica, se puede considerar como un estado bipolar porque la persona oscila impredeciblemente entre un polo y el otro. Pero la causa no está en una predisposición natural del individuo; es la reacción postraumática que surge de un desequilibrio de sustancias químicas en su organismo producto del trauma.

POR QUÉ A VECES NOS PARALIZAMOS

Ante un evento de tal magnitud que nos haga sentir absolutamente indefensos, una posibilidad es que suframos una reacción de congelamiento o parálisis. En ese estado, somos incapaces de suscitar nuestra resiliencia habitual que nos ayudaría a superar la amenaza. Nos descubrimos súbita y sorpresivamente inmovilizados.

Esta misma reacción se puede observar en un sapo en el laboratorio al que le hemos sobado la barriga hasta que se torna inmóvil, lo que nos permite estudiarlo. El sapo, de hecho, está entrando en un estado de congelamiento. Este es un estado perfectamente seguro y natural para un batracio, que es capaz de hibernar sumergido en el barro durante todo un invierno con sus pulsaciones cardíacas reducidas a un mínimo de dos o tres por minuto. Sin embargo, para un mamífero, el congelamiento es un estado peligroso, a menos que haya descargado con anterioridad la energía acumulada.

Cuando un mamífero se congela —en el sentido de quedar inmóvil—, el cerebro libera endorfinas que actúan como analgésicos, algo muy parecido a ingerir analgésicos. Su efecto es hacernos insensibles. En tales condiciones, el sistema nervioso parasimpático es el dominante, induciéndole un estado vegetativo al sujeto.

Es de vital importancia realizar la descarga de entumecimiento, porque sirve como una manera de *revivir el trauma de un modo totalmente seguro*. Así, el trauma no se atasca en la memoria desde donde durante años podría ser evocado una y otra vez. La energía se descarga en lugar de ser atrapada.

Consideremos, por ejemplo, el caso de un oso polar que descubre que está siendo seguido desde el aire por un helicóptero. Al ver al helicóptero como un potencial predador, la reacción inicial del oso —ya que no puede luchar contra el helicóptero— será huir. Pero a medida que el helicóptero prosigue su persecución, el oso se empieza a agotar, se va poniendo más lento y finalmente colapsa en el hielo. Ha entrado en un estado de “congelamiento”.

Eventualmente y a medida que el oso sale de su entumecimiento, lo primero que ocurre es que comienza a temblar violentamente. Al mismo tiempo, mientras todavía está tendido de espaldas o inclinado hacia un lado, sus patas comienzan a moverse como si estuviera corriendo en el aire. En otras palabras, el oso polar está haciendo lo mismo que estaba haciendo cuando cayó en el estado de congelamiento, solamente que ahora es como si estuviera huyendo. Al revivir exitosamente las acciones por las que estaba atravesando durante su huida, el oso consigue descargar la energía movilizada por el trauma.

A diferencia de los osos polares, hay animales que no pasan por una descarga de congelamiento (temblor y movimientos de huida) y esto los lleva a tener problemas. *Cuando un animal no descarga su energía reprimida mediante la respuesta de congelamiento, pierde su resiliencia, lo que significa que disminuye su capacidad de encarar las amenazas futuras.*

Entre los animales que no descargan el congelamiento, se incluyen todos aquellos que están en los zoológicos y viveros de laboratorios, animales domésticos como las mascotas, y también el ganado. Y, por cierto, los humanos, que hemos sido socializados para no descargar la energía del congelamiento. Cada uno de estos animales vive alguna

forma de confinamiento —ya sea una jaula física o una jaula cultural, que utiliza las normas e instituciones de la sociedad para inhibirlos. Consecuentemente, cada una de estas criaturas padece de una serie de quejas físicas y psicológicas.

Cuando nos congelamos, es posible que experimentemos una intensa sensación de irrealidad, de estar fuera del cuerpo, de torpeza, de amnesia, olvido de nuestra identidad, personalidad múltiple o una percepción distorsionada del tiempo en que éste parece no transcurrir o que en un instante toda nuestra vida nos pasa ante los ojos.

En los mamíferos, la reacción de congelamiento incluso puede resultar en la muerte. El corazón se relaja al punto de detenerse. La muerte vudú en tribus indígenas se ha atribuido a esta respuesta de congelamiento. El recibir, por ejemplo, una maldición proveniente de un médico brujo o un chamán, necesariamente nos lleva a evadirnos. Dado que los vínculos sociales de la tribu son críticos para la supervivencia de cada miembro, la evitación prolongada puede llevar a la persona a un congelamiento que culmine con su muerte.

IDENTIFICACIÓN DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Las reacciones postrauma son ocasionadas por la excitación o energía residual no descargada, generada en el momento mismo del evento traumático. Si los músculos que se contrajeron durante el trauma no aflojan su carga con prontitud, van a seguir intentándolo en una fecha más tardía como un modo de restaurar el cuerpo a su estado de reposo inicial.

Si a este alto nivel de energía movilizada se le impide su descarga, permanecerá atrapada dentro del circuito de retroalimentación fisico-bio-neural, que finalmente ocasiona la conducta compulsiva repetitiva. Hasta que el cuerpo no se deshaga de esa tensión, seguirá repitiendo esta pauta crónica de protección y defensa.

Las manifestaciones más comunes del trastorno de estrés postraumático, aunque no las únicas, incluyen: recuerdos invasores y repetitivos en torno al evento, sueños angustiosos relacionados al trauma, esfuerzos para evitar pensamientos, sentimientos o actividades relacionadas con el hecho, sentimientos de desapego, rango restringido de sensibilidad,

irritabilidad y exabruptos emocionales, reacción de alerta exacerbada, vigilancia exagerada y dificultad para conciliar el sueño y mantener el estado de sueño.

CAPÍTULO XII

“A nosotros no nos ocurren ese tipo de cosas”

En los últimos años se ha hecho evidente una realidad muy lamentable. Las cifras dicen que hay más ex combatientes veteranos retornados de Vietnam que han muerto por suicidio, que combatientes estadounidenses fallecidos en acción durante todo el conflicto. Una estadística terrible y vergonzosa.

La tasa es tan alta porque a pesar de que el trastorno de estrés postraumático ha sido reconocido en los veteranos de guerra desde hace décadas, Estados Unidos no tiene un programa nacional de toma de conciencia o un plan de recuperación para ayudar a los combatientes en su reinserción a la sociedad. Desgraciadamente éste sigue siendo el caso, a pesar de los miles de soldados que están ahora retornando de Irak y Afganistán, manifestando claras señales de estrés postraumático.

En Estados Unidos solamente, el ausentismo laboral de 3,6 días al mes se atribuye al trastorno de estrés postraumático. Esto se traduce en una pérdida de productividad de algo más de 3 mil millones de dólares al año.

Si se consideran todos los eventos potencialmente traumáticos que le ocurren a la gente tan sólo en Estados Unidos en un año — huracanes, tornados, terremotos, incendios forestales, accidentes automovilísticos, muerte súbita, violencia doméstica, violaciones, abuso sexual y pobreza extrema —, es inconcebible que el gobierno no haya instituido un plan nacional de concientización y recuperación para asistir a las personas afectadas.

¿De dónde provendrá nuestra resistencia para ofrecer un plan como ése a las escuelas, hospitales, servicios de emergencia y organismos nacionales de auxilio?

PRESUPOSICIONES ERRADAS

Ante los recientes desastres a gran escala, tales como el tsunami en el océano Índico, el terremoto y posterior tsunami en Japón, las inundaciones masivas y los incendios en muchas partes del mundo, además del atentado a las Torres Gemelas y el huracán Katrina en Estados Unidos, hay una creciente conciencia de que la tragedia puede golpear en cualquier parte del globo y en cualquier momento. Esto es un cambio muy significativo en la opinión pública, cuya tendencia ha sido que estos eventos traumáticos masivos son algo que les ocurre a otros, y en otros lugares.

Enraizada profundamente en nuestra psique está la creencia de que nosotros mismos somos inmunes al trauma. Detrás de esta creencia de nuestra indestructibilidad, hay un conjunto de presuposiciones acerca de la naturaleza de la realidad. En algún nivel, la mayoría de nosotros está bajo la ilusión de que si somos gente buena y honrada, no nos van a ocurrir cosas terribles. Además, tendemos a pensar que cuando la tragedia cae sobre alguien, esa persona de alguna manera se la merecía.

A pesar de que estas presuposiciones ampliamente difundidas pueden parecer inofensivas, lo cierto es que son bastante perniciosas. Nuestra íntima adhesión a tales ilusiones no sólo nos deja completamente al descubierto, sin ninguna preparación para asumir las tragedias de la vida cuando sobrevienen en nuestro camino, sino que nos impide establecer un sistema nacional que se aboque al trauma. La gente que se ve a sí misma como invencible, no tiene ninguna necesidad de establecer programas de recuperación del trauma, precisamente porque no espera que le ocurran experiencias traumáticas.

Sin embargo, una visión integral clama por que reconozcamos que el trauma puede acaecerle a cualquier persona. La tragedia de Columbine High School es un caso digno de mención. Luego del incidente, cuando se entrevistó a los vecinos, sus comentarios consistían en afirmaciones tales como: "Somos un vecindario tranquilo de clase media, aquí no ocurren cosas así". Las familias asociadas a la escuela descubrieron que

estaban muy mal preparadas para reconocer el hecho de que el trauma les sucede a las personas en todas las áreas de la vida. El ataque destrozó la presuposición de que las cosas terribles no le ocurren a la gente buena.

También hubo personas que hicieron afirmaciones tales como: “¿Por qué nos ocurrió esto a nosotros, si no hemos hecho nada para merecerlo?”. Efectivamente, la gente asociada con la mayoría de los eventos traumáticos no cree en absoluto que se merezca tales tragedias. Esta afirmación de incredulidad contradice la presuposición muy difundida de que en la vida la gente tiene lo que se merece. Las personas cercanas a las víctimas descubrieron que ya no era posible reconfortarse con la idea de que las cosas malas acontecen únicamente a los demás.

Dado que muchas de nuestras creencias religiosas están basadas en la premisa de que la gente se merece lo que recibe y de que las cosas negativas sólo le ocurren a la gente mala, cuando el trauma irrumpió por la fuerza en sus vidas, muchos pierden la fe en su religión o en su dios.

El tipo de “paz mental” que resulta de vivir de una ilusión, se resquebraja muy fácilmente. Mucho más saludable es indagar dentro de nosotros mismos y afrontar nuestros temores ocultos de lo precaria que es nuestra situación en este planeta. Entonces, podremos *aprender a vivir con lo impredecible*, en lugar de consolarnos fantaseando con que tan sólo por “hacer lo correcto” podemos evitar que el trauma ingrese en nuestras vidas. Mientras no enfrentemos cara a cara la impredecibilidad de la vida, lo más probable es que seguiremos evitando instituir un programa de concientización del trauma y planes de auxilio para aquellos miembros traumatizados de nuestra sociedad que necesitan ayuda.

Hasta que no reconoczcamos que el costo social del estrés postraumático supera el costo económico de sanar a nuestros conciudadanos, vamos a seguir negando la necesidad de programas de recuperación a gran escala.

LOS NIÑOS TRAUMATIZADOS SE CONVIERTEN EN ADULTOS TRAUMATIZADOS

Si como sociedad respondemos al trauma adulto en forma tan inadecuada, nuestra respuesta al trauma en la vida de los niños y adolescentes es aún más triste y desafortunada.

Un investigador comentaba: “Es la última ironía que en el momento cuando los humanos están más vulnerables a los efectos del trauma —durante la infancia y la niñez—, los adultos, por lo general, presumen que están dotados de la mayor resiliencia”¹³ y ¹⁴.

Durante años, la muy equívoca y destructiva percepción de que los niños poseen más resiliencia que los adultos, ha invadido el campo de la salud mental. Por ejemplo, aun cuando nuestra respuesta al trauma adulto ha sido inadecuada, durante la última década hemos gastado miles de millones de dólares estudiando y tratando a adultos víctimas de traumas, fundamentalmente veteranos combatientes varones, mientras que pocos recursos se han destinado a investigar tratamientos localizados en el trauma de la infancia —a pesar de que millones de niños en el mundo están continuamente expuestos a experiencias traumáticas.

Se estima que más de un millón y medio de niños son maltratados al año. Los cálculos más conservadoras, en cuanto a qué cantidad de niños es expuesta a eventos traumáticos en un año, en Estados Unidos, exceden los cuatro millones. Estos incluyen a aquellos niños que viven en las zonas aledañas a áreas de violencia doméstica y comunitaria y que han vivenciado abuso físico o sexual, que han sido testigos o víctimas de un crimen violento o han sido expuestos a otras formas de violencia inesperadas, como accidentes automovilísticos, accidentes con fuego, secuestros y otros tipos de amenaza.

Por lo menos la mitad de los niños expuestos a experiencias traumáticas desarrollan una serie de síntomas significativos en la adolescencia y la adulterz. Dependiendo de la severidad y frecuencia del trauma, estos niños corren riesgo de desarrollar serios problemas conductuales, físicos y cognitivos.

Cuando son los niños quienes experimentan el trauma mientras su cerebro aún está en desarrollo, ellos elaboran estrategias de afrontamiento para superar el trauma. También lo hacen los adultos. Todos creamos

¹³ **Resiliencia** f. *Psicol.* Capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas. RAE (2011). http://buscon.rae.es/draeI/SrvltConsulta?TIPO_BUS=3&LEMA=resiliencia (N. del T.).

¹⁴ Perry, B.D. “Childhood Trauma, the Neurobiology of Adaptation and Use-Dependent Development of the Brain: How States Become Traits”. *Infant Mental Health Journal*. www.trauma-ages.com/perry96.htm.

modos de lidiar con aquello que estamos enfrentando. Nos disociamos, entregándonos por entero a un mundo de fantasía, nos aislamos de los amigos o nos involucramos exageradamente en lo social, para evitar estar solos.

La diferencia entre un adulto maduro en un estado mental sano y un niño en desarrollo, es que el adulto tiene la capacidad de liberarse de su estrategia de enfrentamiento, una vez que ha logrado su objetivo. Para un cerebro desarrollado, esta estrategia de enfrentamiento funciona como una especie de parche. Pero el cerebro de un niño en desarrollo no puede distinguir entre una estrategia de enfrentamiento que persigue un objetivo temporal, y una pauta de conducta que se convierte en algo estructural del cerebro, como una característica permanente.

Un niño que crece en un ambiente traumático se verá forzado a utilizar preferencialmente las pautas de pensamiento que lo ayuden a encarar el trauma. Es muy posible que esas pautas sean incorporadas, finalmente, dentro de sus procesos naturales de pensamiento y se conviertan en rasgos característicos para toda la vida.

Los niños traumatizados empiezan a procesar todos los sucesos que les parecen poco familiares o que los abruman, como si estos eventos tuvieran el potencial de ser peligrosamente traumáticos. Esto los hace sobrerreaccionar ante los eventos normales, induciéndoles un estado de alerta exagerado y exaltado, llegando a veces a aquello que los clínicos llaman una "conducta disociativa". Esto frecuentemente significa que se "vuelan", yéndose mentalmente a lugares fantásticos inventados, y que no se asemejan para nada a su realidad. En términos del mundo real, el niño ha bajado la cortina. El resultado es un niño con una mirada vacía, que se enrosca en posición fetal o que se mece rítmicamente, o se soba compulsivamente, llegando incluso a darse golpes.

Tanto los profesores, como los administradores y demás personal dentro del sistema educacional tendrán que vérselas solos para negociar; no sólo con la conducta inadaptada del niño traumatizado a quien educan, sino también con el trauma vicario que ellos mismos padecen, como resultado de verse diariamente expuestos a los síntomas de estos niños.

Dadas estas características intimidantes del trauma, a los educadores y al resto del personal de la escuela debería dárseles la oportunidad de que ellos mismos se informen sobre los síntomas y efectos del trauma,

además de suministrarles algunos protocolos preventivos. Pero también es esencial que la sociedad ataque las raíces del problema.

REVERTIR UNA NEGLIGENCIA QUE HA EXISTIDO POR GENERACIONES

Todas las sociedades tienen algunos vecindarios particularmente susceptibles de desarrollar estrés, angustia y trauma. Tales vecindarios son generalmente poblados por gente que ha sido marginalizada ya sea por opresión política, pobreza, discriminación racial o una educación deficiente.

Los ambientes marginalizados, con frecuencia se convierten en zonas de mala influencia, debido a la violencia doméstica y comunitaria. Los individuos que han sido marginalizados por la cultura dominante de una sociedad, se encuentran atrapados en verdaderos *ghettos* de degradación humana.

El trauma inducido por esos ambientes tiende a convertirse en una fuerza unificadora, ligando a los grupos marginalizados en comunidades muy cerradas, de modo que muy pocos pueden encontrar una salida. La pobreza y la violencia se convierten en los distintivos de la existencia diaria.

¿Podrá la sociedad revertir el desprecio negligente por los valores humanos, arraigado en estos ambientes por generaciones?

Si unimos esto con la falta de voluntad de la mayoría de nosotros, incluso para pensar en lo que podría ser necesario para cambiar esta situación –y siempre y cuando no se extienda a barrios más ricos.

UN GRUPO DE GENTE ÚNICA

Dentro de la sociedad, hay un grupo de personas que, desde la inserción de su profesión, tradicionalmente han cruzado las fronteras de distintos grupos poblacionales, intentando llevar la salud ahí donde otros temen caminar. Estas personas son los llamados trabajadores/as sociales.

Desde su fundación por Mary Richmond y Jane Addams, el trabajo social ha tenido sus raíces inmersas en los lugares donde el estrés, la angustia y el trauma afectan adversamente y con la mayor intensidad, tanto al individuo como a la sociedad. Ya sea en casas de acogida o en

barrios étnicos, los trabajadores sociales siempre han vivido y trabajado en ambientes donde la vida es un desafío. Mientras que la consejería de orientación tradicional generalmente se aboca sólo a los elementos psicológicos y emocionales del estrés, los trabajadores sociales se interesan por el estado biológico-social de su cliente, así como también de su condición psicológica.

A pesar de la creciente comprensión de la estrecha conexión entre el bienestar biológico, psicológico y sociológico del individuo, la intervención vinculada a lo corporal tiende a caer fuera del ámbito del trabajo social. A pesar de que son muchas las enfermedades físicas, que son informadas por gente que experimenta eventos estresantes y generadores de angustia, los trabajadores sociales, por lo general, vacilan antes de recurrir a intervenciones orientadas a lo corporal.

Es precisamente debido a que los trabajadores sociales están continuamente cruzando las fronteras de diversas poblaciones y grupos marginalizados, que tienen el potencial para llevar soluciones integrales a los crecientes problemas surgidos de la angustia, del trauma y del estrés. En nuestra época de escalada del trauma, es muy importante que los trabajadores sociales posean un conocimiento práctico de las intervenciones que se basan en el trabajo corporal. Mediante su uso en conjunto con la consejería de orientación y psicológica, se incrementa enormemente la efectividad del trabajador social. No sólo el tratamiento es más efectivo, sino que además requiere de menos tiempo. Cuando los trabajadores sociales son conocedores de las intervenciones físico-corporales, como de las técnicas del Proceso de Liberación del Trauma que enseñaré más adelante, están bien posicionados para brindar la muy necesaria intervención corporal al atender a sus clientes.

UN PRECIO QUE PODEMOS PAGAR

En Estados Unidos hay un alto interés de parte de la comunidad médica y del gobierno, por terapias con mejor relación costo/beneficio y autodirigidas, debido al aumento de los desórdenes de salud mental de índole psicológica, que se manifiestan en personas que usualmente aparecen como sanas. Un buen ejemplo de esto es el renovado interés por el ejercicio físico como intervención alternativa o agregada a las tradicionales

intervenciones psicoterapéuticas y a las terapias con psicofármacos.

Debido a que el método que presento en este libro es fácil de enseñar y fácil de aprender, puede ser utilizado como una rutina de ejercicios dirigida por uno mismo. Dado que no hay ninguna necesidad de materiales especiales ni supervisión terapéutica, el método es económico y está disponible, incluso, para grandes poblaciones dentro del nivel socioeconómico bajo.

Este enfoque también puede considerarse como un conjunto de ejercicios autodirigidos de reducción del estrés, para profesionales que trabajan en actividades inductoras de estrés. Lamentablemente, muchos de estos individuos no solicitan ayuda, por temor a que podrían dañar sus carreras, o producirles dificultades con sus pares y con sus superiores, o instalar la sospecha de que están revelando que admiten padecer una debilidad inherente al carácter, lo cual tiene connotación estigmatizadora.

Un método de reducción de estrés, basado en el cuerpo, conducido por uno mismo, le permite a las personas procesar su propio estrés, sin tener que recurrir a la ayuda profesional.

Possiblemente, este es el mejor momento para que el Estado instaure un plan nacional de concientización y recuperación del trauma, utilizando a los individuos ya preparados y que estén ahí donde más se les necesita. Lo único que se requiere es la voluntad para suministrar el entrenamiento adicional y monitorear dicho programa.

Una estrategia nacional es un requerimiento para todos los niveles: para las escuelas, para la gente que trabaja en las profesiones inductoras de trauma, para el personal combatiente que retorna de zonas en guerra y para todos aquellos que padecen del trastorno de estrés postraumático. Es de nuestro interés dar tal asistencia, no solamente porque los individuos traumatizados constituyen un peligro potencial para ellos mismos y los demás, sino porque la conducta del traumatizado, y sus síntomas, puede ser transmitida a nuestros hijos —un fenómeno que está aumentando a una velocidad alarmante, y por el cual todos estamos pagando un alto precio.

A medida que nos hemos ido transformando en una comunidad global, hay señales de que algunas naciones están comenzando a asumir el problema, apoyándose con otros países en sus intentos por tratar y sanar, local e internacionalmente, las experiencias del trauma.

Dado que hoy tenemos una mejor comprensión de cómo se gatilla el trastorno de estrés postraumático —y mejores modos de tratarlo— es que se hace tan importante que nos aboquemos a reconocer y diagnosticar esta dolorosa condición humana.

CAPÍTULO XIII

Trauma en el lugar de trabajo

Tanto las empresas como otras grandes organizaciones que emplean a mucha gente, están siendo instruidas para implementar planes de recuperación del trauma a gran escala, debido a que tienen mucho que perder si no lo hacen, y mucho por ganar si lo hacen.

Los efectos del trastorno de estrés postraumático en el lugar de trabajo pueden ser tan severos, que es un imperativo económico tratar esta condición. A menos que se resuelva el trauma, se puede fracturar sin misericordia la cohesión de los equipos mejor dirigidos, junto a las relaciones corporativas.

LA CONFIANZA ES ESENCIAL

Está claro que si pertenecemos a un club social, a una institución religiosa o a un partido político, la capacidad de funcionar efectivamente en conjunto, en pos de un bien común, descansa en la confianza. Si no podemos confiar en el presidente del club, en nuestro ministro o rabino o en el líder del grupo político, será difícil que se hagan cosas. Las discordancias resultantes acabarán ahuyentando a los buenos miembros del grupo.

Si le damos un vistazo a los sitios de encuentro para personas solteras en Internet, veremos que uno de los elementos del carácter que la gente más busca en una pareja, es que sea una persona confiable. Queremos saber y estar seguros de que la persona con la que estamos emparejados

románticamente, sea honesta con nosotros, directa, clara y transparente. “Nada de juegos y nada de mentiras”.

Lo mismo ocurre con nuestros asociados en los negocios. Tenemos que confiar en nuestros socios, porque si vamos a depositar nuestro bienestar financiero en ellos, tenemos que saber que podemos contar con ellos.

En nuestra economía moderna, es crucial ser capaz de funcionar como miembros de un equipo. Cuando las personas no pueden estar cohesionadas para formar un equipo, están socavando el emprendimiento en que están empeñadas. En su libro *Las cinco disfunciones de un equipo*, Patrick Lencioni, experto en trabajo en equipo, identifica a la falta de confianza como el primer obstáculo de un equipo de trabajo efectivo. Ya sea que trabajemos en una oficina, en una fábrica o en una industria de servicios, la confianza es un requisito esencial dentro del lugar de trabajo.

PROGRAMADOS PARA NO CONFIAR

Cuando se pierde la confianza en alguien es prácticamente imposible restaurar una relación. Ha ocurrido un cambio cualitativo que va a generar dudas para siempre, por mucho que la persona nos asegure que no nos defraudará otra vez. Queremos confiar nuevamente, pero algo nos dice que debemos estar en guardia. No es fácil apartar la desconfianza, una vez instalada.

Una vez que el trauma contamina el ámbito corporativo, ni las estrategias más hábiles ni las técnicas más perceptivas de manejo de crisis o el sentido más agudo para los negocios, pueden ser eficaces para rectificar el daño que se hacen los individuos.

La desconfianza es una barrera tan difícil de superar, que muchas organizaciones se involucran en una serie de ejercicios mentales para recobrar la confianza entre sus empleados. Esto, por lo general, no tiene más que un éxito parcial, debido a que los individuos dañados por el trauma tienen un impedimento más bien neural para confiar, un impedimento teñido por la perspectiva de vida o muerte. Ellos están programados neurológicamente para no confiar, por miedo a que su apertura los expondría a una situación parecida a estar en una encrucijada de vida

o muerte. Dado que esto ocurre en el inconsciente y muchas personas no se percatan de este mandato psíquico, es que no pueden confiar, aun cuando deseen hacerlo.

Aquí es donde el Proceso de Liberación del Trauma puede desempeñar un rol bastante positivo.

Por ejemplo, en una oportunidad se me solicitó viajar a la ciudad de Jartum, en Sudán, a trabajar con una población islámica y cristiana. La invitación provenía de una organización sin fines de lucro (ONG). Se me encomendó trabajar con dos personas, con el mismo rango de líderes en la organización.

Lo primero que hice fue escuchar la animosidad existente entre ambos, la que a su vez era un reflejo típico de su cultura. Lo manifestaron así: “Estamos viviendo una división, que creemos que surge de nuestra cultura y no de nosotros individualmente”, me dijo uno de ellos. “A pesar de que queremos ir más allá de estas divisiones, nuestras animosidades están tan profundamente enraizadas en nosotros, que no somos capaces de salirnos de esto”.

“Si proviene de la cultura” —les expliqué— “entonces necesitarán una experiencia compartida entre ustedes, que restaure los puntos en común que tienen como seres humanos”.

Les ofrecí guiarlos en la búsqueda de algo común y estuvieron de acuerdo en participar.

“¿Cómo saben, en sus cuerpos, que están sintiendo animosidad o agresión?” —pregunté. “¿Cómo se siente exactamente esa agresión?”.

“Siento que tengo el pecho apretado y no respiro profundamente, porque no estoy relajado”, dijo uno de ellos.

“Mis hombros están tensos, mi cuello está rígido y siento que tengo mucha angustia en el cuerpo y no me puedo liberar”.

El otro participante se estremeció al escuchar estas palabras.

“Así es exactamente como me siento”, dijo.

“Están teniendo una experiencia común, porque todos los seres humanos sentimos la separación y la división, por medio de los mismos procesos corporales” —afirmé.

Enseguida expliqué: “Lo que ambos han estado haciendo es separarse de sus cuerpos, alienarse de sus cuerpos. El modo de cambiar esto es que ambos tengan una experiencia física corporal que sea positiva”.

En ese momento los invitó a efectuar el Proceso de Liberación del Trauma que yo había desarrollado. Los ubicó de manera que pudieran verse uno al otro, mientras realizaban los ejercicios. Cuando ambos comenzaron la parte del temblor, se dieron cuenta de que sus cuerpos estaban respondiendo al unísono.

“¿Qué está ocurriendo en tu cuerpo?”, pregunté.

El primer hombre respondió: “Puedo sentir que mis piernas están temblando, desde los pies hasta las caderas”.

“Caray” —dijo el segundo hombre—. “Es exactamente lo que me está ocurriendo a mí”.

Enseguida, el segundo hombre describió una sensación un poco diferente. “Me siento temblando en el estómago y al mismo tiempo estoy empezando a sentir que se me profundiza la respiración”.

“Yo estoy sintiendo la misma sensación”, dijo el segundo hombre.

“Sí, sus cuerpos están respondiendo exactamente de la misma manera”, respondí.

Ambos, de hecho, se estaban haciendo de espejo. Los dejé un buen rato temblando apoyados en la pared, de modo que pudieran experimentar sus cuerpos actuando concertadamente entre ellos.

“Sus cuerpos están descargando la misma tensión que estaban experimentando en su trabajo, juntos”, les expliqué.

“¡Dios mío!”, exclamaron. “Somos tan parecidos”.

Una vez que conseguí que captaran sus semejanzas, eso bastó para que se desarticulara su conceptualización de que eran tan distintos. La agresión y la animosidad desaparecieron, una vez que ambos se percibieron de cuán semejantes eran entre sí.

Una vez restaurada esta sensación de tener cosas en común, los invitó a tenderse en el piso para un ejercicio final. Los temblores que surgieron de este ejercicio les provocaron risas a ambos, al punto de que terminaron con unas profundas risas abdominales.

Cuando finalmente se levantaron, se abrazaron, conscientes de que en sus cuerpos no quedaba rastro alguno de la sensación de agresión o animosidad.

No había nada más por trabajar, no se necesitó de ningún análisis profundo. Sencillamente necesitaban descargar lo que había sido puesto dentro de ellos por sus propias culturas.

SEÑALES DE TRAUMA EN EL LUGAR DEL TRABAJO

La segunda de las cinco posibles disfunciones identificadas por Lencioni en un equipo de trabajo, es el miedo al conflicto. El miedo es algo natural y en el curso normal de las cosas, puede ser superado mediante técnicas expertas de manejo. Sin embargo, en el caso de personas que han sido traumatizadas, la superación del miedo no es tan fácil.

Un dato interesante es que un individuo traumatizado tiende a perder la capacidad de cuantificar su miedo en una escala gradual. Esto significa que no puede ver su temor en perspectiva y relativizarlo con otros miedos. Cuando una persona carece de una manera de graduar o cuantificar sus sentimientos, cualquier sensación de miedo se sentirá en la escala máxima, traduciéndose en terror. Por lo tanto, las reacciones del individuo serán exageradamente defensivas, posiblemente en forma de un ataque de ira o de llanto, o un retramiento o un estado de aislamiento, e incluso llegando hasta la depresión.

Entre las cinco disfunciones de un equipo, descritas por Lencioni, se distinguen otras tres: falta de compromiso, evitar responsabilidad y falta de atención a los resultados. Cada una de éstas es una consecuencia inevitable de haber sido traumatizado.

Por lo tanto, es de suma importancia estar alerta y ser sensibles a las señales del trauma en los miembros de un equipo. Esas señales se reconocen como una excesiva necesidad de control, tornarse menos cuidadosos o interesados acerca de las preocupaciones o intereses de la compañía, así como también las conductas perfeccionistas compulsivas, y el aislarse de los demás empleados.

ENMENDAR LAS RELACIONES TENSIONADAS

En una oportunidad, se me invitó a trabajar con el personal de uno de los consulados en Jerusalén. Ellos tienen un personal de trabajo multicultural, compuesto por musulmanes, cristianos y judíos. La enorme tensión externa, producida por la situación política, está fragmentando las relaciones en lo que antes era un equipo bien formado y cohesionado.

El consulado ya había intentado programas tradicionales de manejo de crisis, liderazgo transcultural y técnicas de resolución de conflictos.

En los diversos intentos por sanar las relaciones tensionadas, ninguno había logrado rectificar las intensas divisiones que estaban quebrantando seriamente el liderazgo del equipo.

Dado que era evidente que cada miembro del equipo había vivenciado el trauma, ya sea directa o indirectamente, yo sabía de antemano que las técnicas que estaban usando serían ineficaces. Tales técnicas no toman en cuenta las características peculiares y únicas de las conductas inducidas por trauma.

Aún no es un hecho reconocido que las conductas inducidas por trauma están diseñadas para proteger a las personas traumatizadas de trauma adicional. Esta es la razón de por qué es tan difícil conseguir que los individuos traumatizados abandonen esa conducta.

Debido a que las acciones y reacciones de las víctimas del trauma son fundamentalmente instintivas, en lugar de conscientes y calculadas, el reprocesamiento del trauma no puede abordarse de una manera lógica y sistemática. El intentar una resolución consciente y lógica de una crisis creada por el inconsciente y por reacciones ilógicas, hace que el manejo tradicional de este tipo de situaciones resulte completamente ineficaz.

El efecto más perjudicial del trastorno de estrés postraumático en el personal del consulado, fue el quiebre de confianza en su relación profesional. Esto, a su vez, más bien incrementaba las señales de aislamiento, fomentando la sensación de desesperanza al punto que los miembros del equipo se veían a sí mismos perdiendo tanto su interés del uno por el otro, como su capacidad de actuar de una manera interesada y cuidadosa.

Situaciones como ésta tienen efectos devastadores dentro y entre las organizaciones y las empresas.

FOMENTAR LA LONGEVIDAD CORPORATIVA

Como director y ejecutivo principal de los Servicios de Prevención y Evaluación de Recuperación del Trauma, he trabajado durante quince años con personal corporativo de embajadas, de gobierno y de organizaciones no gubernamentales, que viven y sirven dentro de ambientes inductores del trauma. He observado que el trauma y sus consecuencias

afectan a todas las instituciones que tienen personal viviendo o trabajando en países donde sus vidas pueden peligrar. También me he percatado de que todas las personas que vivencian el trauma, sufren de uno u otro de los síntomas de estrés postraumático. Esa es una condición debilitante y prevalente, que no discrimina, y donde la única diferencia entre una y otra persona, es su grado de sufrimiento.

La necesidad de opciones nuevas para la resolución de traumas tiene enormes implicancias para las empresas y organizaciones cuyo personal vive o trabaja en ambientes de crisis. Recién ahora estamos reconociendo el efecto dañino que el trauma tiene, a largo plazo, sobre el tejido social de las empresas y organizaciones. El personal de relaciones humanas y relaciones públicas está descubriendo que no está ni equipado ni preparado para abocarse a las dimensiones multifacéticas de este fenómeno, más bien severo y a gran escala.

Como un caso digno de mención, les contaré que luego del desastre de las Torres Gemelas le pregunté a varios miembros del personal, cuyas compañías estuvieron directamente afectadas, acerca de qué tipo de escucha y apoyo habían recibido de parte de sus propias empresas. A pesar de que muchos estaban bastante agradecidos por el apoyo que habían recibido, sentían que fue muy inadecuado. Luego de escucharlos inicialmente, se les dijo que si tenían cualquier problema adicional deberían buscar ayuda terapéutica en forma privada.

Al decirle a su personal que se vaya a buscar ayuda en otro lado, la organización está adoptando un abordaje desapegado con el siguiente mensaje implícito: "Eso es su problema y no el nuestro. No nos concierne". Esto tuvo un efecto de desamparo entre los miembros de la fuerza de trabajo, haciéndoles sentir que la organización no se preocupaba por ellos. En retribución, la fuerza de trabajo comienza a experimentar falta de compromiso con la organización. En lugar de que el trauma convoque y una a los miembros del equipo, termina aislándolos en sus propios mundos.

Sin embargo, cuando un equipo de trabajo supera el trauma en conjunto, aumenta su confianza y capacidad de resolver los problemas, lo cual también enaltece el sentido de competitividad. A su vez, el sentido de competitividad incrementado se refleja en el desempeño del equipo.

Cuando las organizaciones tratan a sus empleados de una manera descuidada, se dañan seriamente. Cuando un empleado es maltratado, todo el equipo toma nota. Por ejemplo, si usted como empleado que ha trabajado lealmente para su compañía, compró su casa y su auto con sus propios ingresos y, de pronto, una mañana llega al trabajo y descubre que su cargo ha sido eliminado debido a reducción de personal; no puede ingresar a su oficina, porque se la han cerrado con llave; sus pertenencias personales están en una caja; se le dice que tiene dos horas para desalojar y que no se le permitirá retornar. Además lo han separado de sus compañeros de trabajo, los que a su vez, responden con temor, porque se dan cuenta de que lo que le está pasando a un amigo o amiga que estiman, podría pasarle también a ellos.

Desde luego, hay un consultor o una consultora que está ahí dispuesto a hacer el trabajo sucio, y los consejeros de reubicación están ahí también para aconsejarlos. Es una experiencia traumizante y una práctica común y vergonzosa en los lugares de trabajo. Luego de esto, las empresas esperan que el resto de los empleados asuman su trabajo como si nada hubiera pasado.

El no ver o entender mal este asunto fundamental de la producción del trauma a gran escala, equivale a trivializar las complejidades emocionales a que se ven abocadas muchas organizaciones internacionales. Si no se tratan los efectos a largo plazo de los síntomas no resueltos, van a surgir formas de conductas disfuncionales que podrán socavar seriamente cualquier equipo u organización, corporación o empresa.

A medida que la angustia, la depresión y la ira van en aumento en nuestro mundo, las compañías necesitan ser proactivas, no solamente ofreciendo a sus empleados educación acerca del trauma, sino que también ofrecerles y suministrarles técnicas efectivas para evaluarse a sí mismos y resolver sus propios traumas a medida que surgen.¹⁵

Debido a los efectos inconscientes e insidiosamente corrosivos que el trauma tiene en las relaciones interpersonales, las corporaciones que tendrán las relaciones más duraderas, serán aquellas que reconocen, respetan y resuelven las conductas traumatizadas y las relaciones de su personal.

¹⁵ Ver Apéndice 1.

Cualquier corporación que no reconozca ni respete el potencial devastador del trauma sobre su personal, no conseguirá su confianza en el largo plazo.

CAPÍTULO XIV

Sanar nuestra división

Si las relaciones dentro de los escenarios empresariales y de gobierno pueden estar severamente dañadas por el trauma, no ha de sorprendernos que las naciones también tengan dificultades de relacionamiento entre sí.

Con frecuencia, la necesidad de resolución de conflictos internacionales surge de la incapacidad para que dos grupos se reconcilien entre sí, debido ya sea a guerras prolongadas, a violencia política o a algún conflicto armado sectario. Basta con mencionar las tensiones existentes entre turcos y armenios, entre palestinos e israelitas, entre kurdos e iraquíes y entre musulmanes y cristianos, por conflictos que surgieron hace muchas décadas.

Dado que todos los conflictos serios significan años de trauma, la gran mayoría, si no todos los participantes en los procesos de resolución de conflictos, habrán experimentado alguna forma de trauma, ya sea directamente o en forma vicaria. Además, lo más probable es que traigan consigo una multitud de conductas inconscientes postraumáticas que minan el proceso reconciliador.

VOLVER A CONECTAR LAS PARTES ALIENADAS

Voy a ilustrar esto a partir de un taller que dirigí con palestinos e israelíes. El grupo se dividió en pares, comenzando por pares de dos palestinos y dos israelíes, respectivamente. Se les hicieron una serie de preguntas

y se dieron tareas para trabajar, que todos hicieron con gran facilidad.

Luego, el grupo fue dividido en pares nuevamente, pero ahora formados por un palestino y un israelí. A medida que intentaban trabajar en las mismas tareas y responder las mismas preguntas que los pares anteriores, se dieron cuenta de que les resultaba terriblemente difícil llevarlo a cabo. Las palabras y frases que habían intercambiado con alguien de su propio ambiente étnico, ahora resultaban muy arriesgadas de usar en un ambiente mixto. Un ejercicio sencillo, que consistía en fijar los límites de uno con el otro, se convirtió en una discusión muy acalorada, donde ambas partes expresaron intensas emociones. Ambas partes, a pesar de que estaban deseosas de un diálogo fluido, descubrieron que ni siquiera sus mejores intenciones eran capaces de superar los efectos divisionistas de su manera de pensar, que había sido mancillada por el trauma.

Enseguida, el grupo fue sometido al Proceso de Liberación del Trauma, mediante un taller especial para conductas inducidas por el trauma. Como resultado de los ejercicios físicos y el incremento en la comprensión del trauma, ambos grupos, con una sorprendente facilidad, fueron capaces de sentirse conectados, seguros e incluso genuinamente interesados por el dolor y sufrimiento del otro.

El cambio fue asombroso. De hecho, les resultó difícil de aceptar lo mucho que había cambiado su manera de pensar, sus sentimientos y sus conductas, por abocarse primero a la tarea de recuperación del trauma, antes de intentar dialogar y abocarse a la resolución de sus conflictos.¹⁶

YO ODIABA A TODO EL MUNDO, AL PUNTO DE LA PARANOIA

A fines de los años '70 y principios de los '80, yo vivía en Beirut del Este, en el Líbano, que era una región predominantemente cristiana. Vi con mis propios ojos el daño hecho por aquellos que vivían en el lado oriental de Beirut, que eran predominantemente musulmanes.

A pesar de que siempre había creído ser desprejuiciado, o intentado serlo hacia diferentes etnias, ahora me descubrí desarrollando primero una ira y eventualmente un odio por "aquellos musulmanes". Yo sabía que estaba mal sentir ese odio por esas personas y luchaba contra ello.

¹⁶ Ver Apéndice 2.

Pero, a medida que aumentaba la destrucción, la situación inevitablemente me superaba y me puse tan prejuiciado como el resto de los cristianos que habitaban la región.

Poco después, mi casa fue bombardeada y tuve que trasladarme forzosamente al lado oriental de la ciudad, arrendando una habitación a una hermosa familia nusulmana, con la cual establecí una gran amistad. Ahora era objeto de bombardeos y disparos que provenían de los cristianos, y estaba siendo testigo del sufrimiento de los musulmanes, de la misma manera como lo habían vivenciado los cristianos, en el sector donde vivía antes. De manera bastante involuntaria, mi alianza empezó a cambiar. El odio que sentía hacia los musulmanes, ahora era proyectado hacia los cristianos: éstos eran los nuevos enemigos.

Tuve experiencias semejantes cuando encontré conflictos entre los palestinos y los israelíes, entre los sudaneses del Norte y del Sur, entre los eritreos y los etíopes. Me preguntaba cómo podía ser que en mi mente cambiara mi alianza de un grupo a otro tan fácilmente. La realidad es que la discriminación se adhiere a cualquier grupo del cual nos sentimos amenazados en algún momento.

Ustedes podrán ver desde mi experiencia personal, cuán fácil es para los distintos lados en un conflicto, el encerrarse y quedarse aprisionados en su postura. Una vez que aflora la violencia, la animadversión atrincherada es inevitable.

Sin embargo, simultáneamente, mi experiencia en el Líbano me mostró que contenía una semilla de esperanza. Si es que logramos comenzar a ver las cosas desde el punto de vista del otro, ahí nos percatamos de lo fácil que es polarizarse tomando una postura cerrada unilateral. Este reconocimiento es la apertura de un portal para terminar el conflicto.

CÓMO APRENDEMOS A DISCRIMINAR

La discriminación es una conducta instintiva, protectora. Todas las especies animales poseen este instinto como un medio de preservar su especie.

Funciona de esta manera; en épocas más primitivas, cuando nos encontrábamos con un león, por ejemplo, rápidamente aprendíamos que era una criatura amenazante para la vida. Para no tener que aprender

esta lección una y otra vez mediante experiencias repetitivas, la mente aplicó este miedo discriminador a todos los animales de semejante naturaleza: tigres, panteras, jaguares, pumas, etc. De esta manera, aprendimos a discriminar de entre todos los felinos una categoría de felinos dañinos y otra de felinos no dañinos. Como una especie primitiva, viviendo en medio de los peligros de la jungla, no cabe duda que fue un mecanismo muy valioso de protección que nos ayudó a mantenernos con vida.

Este mecanismo discriminador sigue estando disponible en nosotros cuando estamos en peligro. Por ejemplo, es un instinto protector para los soldados en combate cuando tienen que verificar instantáneamente al “enemigo”, de modo que ellos mismos no sean asesinados.

El problema es que este mecanismo puede desatarse en la vida cotidiana dándonos una patada. En la vida civilizada, la inmensa mayoría de nosotros no está amenazada por animales salvajes ni está en el campo de batalla. Bajo circunstancias normales, utilizamos la lógica de nuestro neocórtez cerebral para ayudarnos a tomar decisiones. Sin embargo, cuando nos vemos amenazados, todos experimentamos la activación de este primitivo mecanismo de segregación. Nuestra capacidad lógica cae como rehén de nuestro cerebro reptil: el sistema límbico que reacciona instintivamente. Así surgen y se mantienen en el tiempo una gran cantidad de conflictos.

ESTEREOTIPAR (ROTULAR) ES UNA DEFENSA

Cuando perdemos la perspectiva, debido al impacto del secuestro perpetrado por el cerebro reptil, recurrimos a estereotipar.

Es el caso de una cliente recuperándose de un asalto sexual, quien llegó a mi oficina declarando: “No se puede confiar en ningún hombre, los odio a todos”.

Esta es una reacción comprensible, cuando nuestra vida ha sido amenazada por alguien (en este caso, un hombre). El cerebro está sencillamente aplicando su instinto natural protector frente a cualquier cosa que se parezca al atacante. A medida que la mujer se fue recuperando, la creencia de que “todos” los hombres son peligrosos, abrió paso a la lógica de su neocórtez. Aprendió a identificar a algunos hombres como posiblemente peligrosos, y a otros como confiables.

Cuando la lógica y la razón del neocórtex no se activan en momentos donde no corremos riesgos, el mecanismo del cerebro reptiliano, que nos da una tremenda ventaja de supervivencia ante un verdadero peligro, se puede convertir en una tremenda desventaja. Por ejemplo, si no se ha tranquilizado nuestro cerebro reptil tras una situación de peligro, una persona de un determinado grupo étnico, que no constituye en absoluto una amenaza a nuestro bienestar físico, súbitamente se convierte en una amenaza para nuestro *ego*.

Sea cual sea la categoría de personas que nos hacen sentir amenazados, va a producirnos una “imagen del enemigo” en la mente. Luego, esta imagen será aplicada indiscriminadamente a todos los que pueden calzar con ella. Se expresa como temor a los hombres negros, a los hispanos, los homosexuales, las mujeres, al género masculino, etc. Toda una raza puede convertirse en víctima de una limpieza étnica. O el ser ciudadanos de un determinado país puede convertirnos en “indeseables”, dignos únicamente de ser exonerados, controlados, humillados, e incluso asesinados.

Un buen ejemplo de esto es el ambiente actual antiárabe y antimusulmán en Estados Unidos. Muchos estadounidenses han tomado a los árabes y musulmanes como un todo, asumiendo que todos y cada uno son potenciales terroristas y así es como los discriminan, bajo la apariencia de “proteger a la nación”. Lo que ocurre es que la parte más primitiva de nuestro cerebro, el cerebro reptil, está trabajando de una manera que ya no es apropiada para una sociedad desarrollada.

Cuán irónico resulta ser este mecanismo, que si bien en un principio ayudaba a proteger a la especie humana y cultivaba su supervivencia, ahora está dividiéndonos y llevándonos al punto de que la destrucción de nuestra especie en su totalidad es una posibilidad.

Así como ha ido evolucionando el mundo moderno, cada vez más multirracial, étnicamente diverso y religiosamente pluralista, se hace aún más crucial y apremiante permitir que nuestro cerebro reptil se relaje un poco, para darle cabida a una identidad propia de cada uno de nosotros y nos haga ver que todos los humanos formamos un mismo grupo, donde todos estamos incluidos.

A modo de anécdota, recordarán que no hace mucho tiempo los franceses fueron castigados por muchos estadounidenses por no apoyar

la invasión de Irak. Las papas fritas, que se llaman habitualmente “*french fries*” (fritas francesas), pasaron a llamarse “*freedom fries*” (fritas de la libertad) y las botellas de champagne francés fueron vaciadas en las alcantarillas. Ese fue el modo como los estadounidenses proyectaron la postura del gobierno francés sobre un asunto particular, a toda la nación y a todos los ciudadanos de esa nación.

Y en la misma línea, cuando el presidente de Francia Nicolas Sarkozy, en su visita oficial a Washington, declaró su deseo de “reconquistar el corazón de Estados Unidos”, fue recibido con los brazos abiertos. El *Daily Telegraph* británico comentó que incluso con los estándares prodigiosos de hospitalidad de Washington, la bienvenida brindada al presidente francés había sido “extraordinaria”.

Cuando el trauma se disipa, volvemos a nuestro “estado mental correcto”. Nuestra corteza cerebral se activa y nos permite utilizar la cabeza en vez de “perderla”. Nos tornamos verdaderamente *discriminadores*, y por lo tanto, ya no *discriminamos* a aquellos que hasta ahora nos habían parecido, de alguna manera, subhumanos. El conflicto interno llega a su conclusión con el amanecer de la paz interior.

CAPÍTULO XV

Dios ya no existía para mí

En una oportunidad llegó hasta mi oficina una mujer cristiana muy devota, a quien le habían asesinado a su hija a tiros. Me dijo que como resultado de esta tragedia, para ella era muy importante no perder su fe en Dios. “Voy a seguir apegada a mi creencia de que Jesús es el Señor” —afirmó— “y que Dios tuvo una razón para que esto ocurriera”.

A partir de mi experiencia, luego de haber trabajado con tantas personas traumatizadas, yo sabía que esta mujer iba a tener dificultades para mantener su fe. El intentar hacer calzar este asesinato insensato y cruel con sus creencias sin afectar su visión de mundo, equivaldría a una gran evasión.

Aquellas personas que intentan forzar la aceptación del trauma dentro de un conjunto de creencias ya establecidas, inevitablemente se tornan muy rígidas en su fe. Intentan rezar más intensamente, ser mejores personas y seguir las “reglas” con más fervor.

Mi experiencia es que esto jamás funciona. El trauma que no ha sanado, o bien enmascara a un individuo amargado, agresivo y resentido, cuya ira reprimida se expresa mediante doctrinas inflexibles y prácticas violentas, o bien hace que el individuo derive hacia una visión apática y escéptica de su espiritualidad, y al abandono absoluto del concepto de una fe significativa.

Únicamente cuando nos comprometemos sinceramente en el proceso de recuperación del trauma, podemos reformular nuestro sistema de creencias, de tal manera que éste no solamente se restaura sino que

se profundiza y purifica, a partir del mismo evento traumático que nos arrojó a esta duda y desesperación inicial.

UNA EXPERIENCIA DEVASTADORA

Lo habitual es que creamos que nuestra visión de mundo —nuestra fe— va a quedar intacta a lo largo de la vida, sea lo que sea que ésta nos depare. Pero el trauma es algo que, hasta que sobreviene, queda fuera del alcance de toda comprensión.

El trauma es una experiencia abrumadora e insoportable que, una vez ingresada en nuestras vidas, cambia radicalmente nuestro concepto de nosotros mismos, de nuestros amigos y de nuestras familias. De alguna manera, cambia nuestro lugar en el universo. De hecho, toda nuestra visión de la vida se alterará para siempre.

La triste realidad es que muchas personas que pasan por eventos traumáticos, experimentan un fuerte decaimiento de su espiritualidad. Se fragmenta su fe y se encuentran incapaces de reconstruirla. Como me lo expresó una persona luego de una tragedia en su vida: “Dios ya no existe para mí”.

No importa si somos teístas, ateos o agnósticos, el trauma de todas maneras nos hará cuestionarnos, nos hará preguntarnos acerca de nuestro lugar en el universo, en vista del funcionamiento aparentemente precario y caprichoso de la naturaleza.

DESPERTAR ESPIRITUAL

Cuando nos acomete un trauma devastador algunos pierden la fe, mientras que otros experimentan una transformación espiritual. Se descubren no solamente restableciendo una fe dañada, sino que pasando por una profunda reorientación en sus vidas.

De hecho, muchos se refieren a esta profundización de la espiritualidad como un despertar.

Un sobreviviente de trauma me decía: “Nadie quiere que sobrevenga una tragedia, pero desde ese accidente nunca he dejado de decirle a mi esposa que la amo; beso a mis hijos todos los días; la vida es más plena, llena y profunda de lo que jamás había experimentado. Tiene

más significado y profundidad de lo que jamás tuvo antes". Este tipo de transformación es bastante común, luego de sufrir una experiencia traumática.

¿Cómo es que una experiencia tan dolorosa nos permite una vida más profunda que antes? ¿Por qué no simplemente optamos por escoger una vida en su nivel más profundo, sin tener que pasar por una tragedia para ello? ¿Por qué hemos de pasar por la experiencia traumática, antes de despertar y apreciar la vida en toda su plenitud?

El proceso de cuestionamiento que sigue a un episodio traumático en nuestras vidas, no es simplemente un asunto de que "están poniendo a prueba nuestra fe". Es mucho más complejo que eso. Cuando nos sobreviene una experiencia traumática, nuestra manera habitual de entender las cosas y su lógica colapsan, y muchas veces somos lanzados hacia un profundo cuestionamiento. Pero es precisamente en ese momento cuando el proceso neurológico natural se activa, estimulando la parte reflexiva de nuestro cerebro —el neocórtez— para ayudarnos a reevaluar nuestra fe.

Cualquiera que haya luchado por recuperarse de un evento traumático, sabe que se procesa una y otra vez, focalizándose intensamente en el trauma con la idea de encontrarle algún sentido a esta aparente insensatez. Debido a que la experiencia traumática está fuera de nuestra visión de mundo actual y de nuestra capacidad de procesar con lógica, aparece como algo completamente abrumador e insoportable.

Sin embargo, lo abrumador de este proceso es el motivo por el cual nos vemos obligados a abandonar nuestro antiguo modo de pensar, y eventualmente entrar en un nuevo modo de ser en nuestras vidas. Este proceso de expansión forzada ocasiona la evolución de nuestra mente. Un proceso que nos invita a expandir nuestra visión de mundo y que, de hecho, nos exige que lo hagamos de tal manera que incluyamos *la experiencia traumática*. Una percepción de la vida, expandida de esta manera, nos ayuda a aceptar el trauma e incorporar el impacto dentro de nuestras experiencias vitales.

En otras palabras, inmerso dentro de nuestro proceso de desarrollo humano, está la capacidad de vivenciar el trauma y de reestructurar los pensamientos para abarcar e incorporar el evento, encontrándole sentido, y así, gradualmente, comprometernos con la vida más profundamente, en el contexto de una visión de mundo más significativa.

He descubierto que quienes no comparten ninguna fe en particular, invariablemente poseen alguna comprensión, por vaga o mal definida que sea, de cómo ellos y su vida calzan dentro del esquema más amplio de las cosas.

NUESTRO YO ESPIRITUAL

Luego de haber tratado a muchas víctimas de traumas de distinta índole, comencé a reconocer algunas pautas que se repiten, y que tienen que ver con los sistemas de creencias de las personas, aquello que reconocen como su “fe” o su “espiritualidad”. Esta pauta me producía gran curiosidad, por lo cual comencé a preguntar directamente acerca de cambios que habían experimentado en su fe.

La respuesta más profunda y sucinta provino de una monja católica en Etiopía. Luego de un taller que yo dirigía en Addis Abeba, se acercó a mí para hablarme en privado. “Luego de mi experiencia en la guerra” —me dijo— “no he sido capaz de rezar y estoy preocupada por ello”. Enseguida le pregunté: “¿Cómo sabe que no puede rezar desde su experiencia en la guerra?”.

Lo que siguió fue una asombrosa percepción hacia lo profundo del estado espiritual de una sobreviviente del trauma.

“Antes de la guerra” —me relató— “yo solía irme a la capilla y rezaba el rosario. Asistía a la Santa Misa, rezaba el rosario cuatro veces al día, hablaba mucho con Dios”.

En resumen, esta mujer había realizado todos los ritos que se esperaban de ella como religiosa católica.

“¿Y ahora en qué se diferencia su vida de oración?”, le pregunté.

“Ahora, cuando ingreso a la capilla, simplemente apago todas las luces y me quedo sentada en silencio”, me explicó. “No tengo palabras, no le hablo a Dios y no escucho a Dios; simplemente estoy ahí sentada. No sé qué más hacer”. “Pareciera que no hay palabras ni pensamientos que expresen mis sentimientos más profundos. Ya no me siento sola ni abandonada, sencillamente me quedo ahí sentada”.

En términos más sencillos, esta religiosa había expresado lo que vivían muchos sobrevivientes del trauma. No hay palabras para describir la profundidad de la experiencia humana a la cual ha sido lanzado

el sobreviviente del trauma. Sin saber cómo ni por qué, esta religiosa se encontró sumida en un ámbito que pocos se atreven a explorar.

A pesar de no encontrarle sentido a este lugar en particular, no le resultaba desconcertante ni atemorizante. Sencillamente no lo entendía.

“¿Cómo se siente estar en ese lugar?” —le pregunté—. “No me importa” —me dijo— “de hecho es un lugar bastante pacífico. No hay movimiento, no hay acción, no hay palabras. Sencillamente estoy ahí sentada, tampoco siento la presencia ni la ausencia de Dios. No es algo especialmente espiritual. Simplemente, es”.

Luego de su experiencia traumática, esta sincera mujer había sido llevada a un lugar dentro de sí misma que requería una exploración más profunda de aquello que llamamos el Yo o la identidad individual. Es un lugar desconocido y, sin embargo, la persona sabe que tiene que estar ahí. Creo que es un lugar que las personas instintivamente saben que tienen que explorar, para desarrollar una sensación mayor de paz interior. Recuerdo una profunda percepción que encontré en un libro llamado *Ser Paz (Being Peace)* del monje budista Thich Nhat Hanh: “Sin ser paz, no podemos hacer nada por la paz”.

Sin saberlo, esta religiosa había sido llevada a un lugar donde ella estaba explorando su paz interior. Se estaba dando cuenta de que si no podía estar en paz consigo misma, tampoco podría contribuir a la paz del mundo que le rodea.

He encontrado esta misma necesidad intensa de autoexploración en miles de personas de diversos países, culturas y trasfondos religiosos y espirituales. Luego de un trauma, incluso aquellos sobrevivientes que son ateos confesos o agnósticos, parecen estar atravesando un cuestionamiento interior de su yo, su relación con los demás y con la vida. Creo que este cuestionamiento es un proceso innato que constituye una parte importante de nuestro viaje evolutivo.

LA SOLEDAD: UNA CLAVE PARA REINVENTARNOS

He aprendido que para que los sobrevivientes de un trauma se involucren en el proceso de descubrir su identidad más profunda dentro de sí, la presencia de un guía que siga su proceso puede llegar a ser un verdadero salvavidas.

En un momento de mi propio viaje interior, mientras me recuperaba de un severo estado de estrés postraumático, sentí una necesidad imperiosa de escapar del mundo. No sabía qué significaba esto o por qué lo necesitaba. Sólo sabía que tenía que estar en silencio y soledad, no quería estar en torno a nadie, no quería hablar ni escuchar a nadie.

Debido a esta implacable necesidad, encontré una abadía en California que me dio permiso para vivir entre los monjes durante seis meses. Al llegar a la abadía, el abad me dijo: "Tenemos una política que debes seguir: no puedes vivir aquí en soledad y en estricto silencio sin un guía".

Accedí renuente al guía, sin saber muy bien qué significaba. Después de mucho tiempo, pude darme cuenta de cuán provechoso había sido el guía externo.

Desde el primer día que ingresé al monasterio, vivía la mitad de la jornada en absoluto silencio y soledad, mientras que el resto del día lo pasaba en servicio comunitario labrando la tierra y lavando, en silencio, con otros monjes. Este ritmo me resultó increíblemente terapéutico. Podía sentir que algo muy poderoso dentro de mí se estaba resolviendo.

A pesar de que me estaba sanando, a esas alturas yo no sabía de qué me estaba sanando, ni menos cómo ni por qué. Simplemente, sabía que me estaba tornando más pacífico, más en paz conmigo mismo.

De hecho, me tomó tres meses enteros de vivir en este estado, para darme cuenta cuán ruidosos y caóticos eran mis pensamientos. Mi cabeza zumbaba en un caos interior. Estaba lleno de emociones, que eran igualmente caóticas. Me iba de la ira a la furia, a la soledad, a la pena, al odio, a la desesperación y luego de vuelta, a la furia. Me parecía que eran unas oscilaciones emocionales absolutamente sin ton ni son. Parecían no estar relacionados con nada ni con nadie en particular. Si estaban dirigidos a Dios, al universo, a todas las personas en mi vida personal o la humanidad en general, lo cierto es que no lo sabía. Lo único que sabía era que me sentía loco dentro de mi cabeza y mi cuerpo. Los pensamientos y las emociones incontrolables me superaban. En ciertos momentos me encontraba sentado solo, blasfemando, gritando enfurecido, sin saber por qué. Me sentía legítimamente mal de la cabeza.

En ese momento estaba enormemente agradecido de haber tenido un guía. Si no hubiera sido porque lo tenía y que me mantenía en

contacto con la realidad, posiblemente me hubiera dejado llevar por mis emociones y me hubiera suicidado. Mis emociones eran tan abrumadoras e incontrolables, que estaban secuestrando mi cordura.

Luego de seis meses, me fui del claustro. A pesar de que mis emociones y pensamientos aún tenían muchos elementos incontrolables, al mismo tiempo había conseguido una sensación de paz más profunda. Mis pensamientos no estaban siendo alterados tan fácilmente, y mis emociones no eran tan inestables ni volátiles. Era capaz de distinguir mis momentos de cordura de mis momentos de locura. ¡Qué alivio! De hecho, sentía como si estuviera saliendo de un profundo pantano de caos interior.

Esta experiencia fue absolutamente invaluable para mi recuperación del estrés postraumático que padecía. Aprendí que en algún momento de mi recuperación, el simple hecho de estar conmigo mismo en soledad, y la quietud, eran tanto algo inevitable como invaluable. Necesitaba explorarme a mí mismo. Nadie podía hacer esto por mí. Tenía que entrar y ver quién era yo realmente, a la luz de todo lo que había vivenciado a lo largo de mi vida. Estaba llegando a conocerme y a re-conocerme a mí mismo, en un nivel más profundo.

En mi carrera como terapeuta he trabajado con muchos sobrevivientes del trauma. Esta experiencia me ha enseñado que, en algún momento del proceso de recuperación, cada persona pasa por una fase que requiere de algún tipo de reinvenCIÓN de uno mismo.

La parte difícil de este proceso es que únicamente nosotros mismos podemos explorar este lugar de dolor, angustia y locura. Tenemos que ir ahí solos. Sin embargo, es importante estar amarrado a una línea de seguridad, un amigo cercano, un terapeuta o un guía. Ingresar a este lugar sin un observador objetivo, puede ocasionar que nos extraviemos dentro del caos interno. El tener a alguien que sostenga el otro extremo del cabo de la realidad, facilita nuestro retorno a la cordura.

PERDONAR LA VIDA POR SUS “FALTAS”

Una condición importante para reinventarnos en la huella del trauma y seguir adelante de una manera enriquecedora con nuestras vidas, es ser capaces de “largar” el pasado. Esto requiere la capacidad de perdonar.

Liberar el trauma es un acto del perdón. Puede involucrar perdonar a otra persona, a otro país e incluso a la misma madre naturaleza.

El negarnos a perdonar nos lleva a un doble vínculo atroz, como lo dijera muy bien un investigador: “Nuestra renuencia a perdonar el pasado nos aprisiona dentro de nuestra propia resistencia a los instintos naturales evolutivos y, por lo tanto, tiene el poder de negarnos un paso sano hacia un nuevo futuro”¹⁷.

Cuando perdonamos, en lugar de culpar, estamos experimentando un dejar ir. Esto permite la liberación de energía atrapada, que, en efecto, nos hace recobrar nuestras vidas. Cuando nos negamos a soltar el trauma, una gran cantidad de energía queda embotellada, encajonada, atrapada, y esa energía la necesitaremos, si es que vamos a trascender lo que nos ha ocurrido. Al negarnos a perdonar, también nos rehusamos a la oportunidad de movernos hacia un nuevo futuro.

En vidas como la de Nelson Mandela, se puede ver un abordaje de esa naturaleza. Como vimos en el Capítulo I, Mandela estuvo prisionero en Sudáfrica durante 27 años. Lo más probable es que si alguno de nosotros hubiera estado en esa situación, habría descubierto que nos robaron una parte considerable de la vida, y al salir de la prisión nos habríamos sentido victimizados y enfurecidos. Pero Mandela no se sumió en el resentimiento ni en la amargura, durante sus años de prisión. En lugar de eso, reflexionó profundamente sobre la situación de Sudáfrica y llegó a la conclusión de que solamente la reconciliación podía abrir un camino hacia un futuro significativo. Salió de la prisión con una visión para su país, precisamente porque estuvo dispuesto a sumergirse profundamente en la vivencia de la prisión, en lugar de evadirse. La experiencia había cambiado su conciencia y entonces estuvo dispuesto a cambiar la conciencia de su nación entera, desde el resentimiento y la furia, hasta el encuentro y la reconciliación.

Muchas veces, todos hemos sentido la necesidad de poder soltar, liberar. Y sin embargo, lo más frecuente es que nos neguemos a hacerlo. ¿Cómo ir más allá y traspasar nuestra negativa egótica de soltar para seguir adelante?

¹⁷ Arent, S. M.; Landers, D. M.; Matt, K. S. y Etnier, J. L. (2005) “Dose-response and mechanistic issues in the resistance training and affect relationship”. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 27. pp. 92-110.

Nos vemos ante la paradoja de ser en parte humanos reflexivos y animales instintivos. Por un lado, el ego se niega a soltar su pasado, porque hacerlo se siente equivalente a una segunda herida o experiencia de muerte. Al soltar, tenemos que vivenciar nuevamente los recuerdos dolorosos que, sin lugar a dudas, hemos estado tratando de bloquear. El recordar nos obliga a encarar nuestra fragilidad, nuestra vulnerabilidad y nuestra precaria posición en este planeta. El reconocer cuán contingentes son nuestras vidas en determinados momentos, involucra el quiebre de la ilusión de la permanencia de nuestra propia identidad y, con frecuencia, la perduración de todo nuestro sistema de creencias. Por otro lado, estamos biológicamente obligados a deshacernos de cualquier cosa que obstruya nuestro crecimiento. Tenemos un mecanismo instintivo, codificado genéticamente dentro de nosotros, que nos ayuda a soltar lo viejo y comenzar algo nuevo. Esta capacidad de aflojar parece activarse cuando disminuimos la resistencia de nuestro ego y nos focalizamos en los instintos biológicos naturales de nuestro cuerpo.

Hay que recordar que Friedrich Nietzsche sostenía que poseemos “la fuerza para crecer desde la propia esencia, para transformar e incorporar lo que es pasado y extraño, sanar las heridas, reemplazar lo que está perdido y rehacer las estructuras quebrantadas, desde adentro”.

El soltar y perdonar nos asegura una evolución sin fin, aumentando nuestra capacidad de sentir nuestra exhortación biológica para sanarnos; permite que la fuerza vital trabaje dentro de nosotros, con menos restricciones.

ES POSIBLE QUE EL PERDÓN NO LLEGUE FÁCILMENTE

Dado que tantos de nosotros encontramos muy difícil el perdonar, voy a compartir mi propia experiencia personal en este difícil aprendizaje. Uno de los desafíos más grandes que encontré mientras me recuperaba del estrés postraumático, fue cómo llegar a perdonar a aquellos que, según yo, me habían dañado. No podía perdonar ni a Dios, ni a la naturaleza, ni al universo, por aquello que yo sentía era una traición. ¿Cómo podría yo perdonar a Dios, a la naturaleza y al Universo por abandonarme, cuando más los necesitaba?

Otro aspecto involucrado en la tarea de aprender a perdonar tuvo que ver con que me di cuenta de que yo, a sabiendas, me había colocado en situaciones peligrosas. Había tomado estas decisiones voluntariamente —nadie me forzó a ellas. ¿Cómo perdonarme todo el dolor que me autoinfligí?

El estrés postraumático que padecía, también afectaba a otra gente en mi vida. Por eso mismo, estaba enfurecido conmigo mismo y con la vida. Como esto no era por culpa de los demás, de alguna manera era yo quien necesitaba perdonarme por mi propia conducta agresiva y violenta hacia ellos.

Si bien el cómo perdonar en cada una de estas dimensiones de la vida, era un verdadero charco de confusión dentro de mi mente, la necesidad de perdonar era un sentimiento recurrente.

Empecé con mucha cautela mi exploración del concepto del perdón. Ya sabía que tratar de perdonar, como respuesta a dictámenes religiosos, era algo que no iba a funcionar para mí. Tenía que explorar la capacidad del perdón como un aspecto natural de nuestra naturaleza humana. Estaba en busca de esa cualidad que sondea las profundidades de aquello que significa ser humano, posibilitando ese nivel del perdón que trasciende las creencias religiosas y culturales.

Me era importante comprender si acaso la capacidad del perdón es algo inherente a nuestra humanidad, quizás incluso parte de nuestro proceso evolutivo. Tenía que saber que el acto de perdonar no era únicamente con el objetivo de apaciguar mi culpa; a pesar de que esto de por sí sería una razón suficiente para perdonar. Quería saber si acaso el perdón nos enriquece como individuos, así como enriquece a la humanidad en su totalidad.

Mi lucha para aprender a perdonar duró varios años. A pesar de que yo sabía que estaba atrapado por la incapacidad de perdonarme, también sabía que tratar de acelerar este proceso, simplemente me abriría las heridas otra vez. Sin embargo, a medida que iba entrando lentamente en el proceso de soltar mi furia, mi dolor, mi rabia y mi sentido de traición, el perdón empezó a filtrarse en mi psiquis y también en mi cuerpo. Me encontré relajándome hacia una actitud más humana, lo que, a su vez, hizo que recobrara cierta suavidad. A medida que esto ocurría, me descubrí siendo capaz de alcanzar a los demás

nuevamente, con más cuidado y preocupación por sus sufrimientos.

En su libro *On Forgiveness* (Sobre el Perdón), Richard Holloway explica que: “El perdón no sólo elimina un peso muerto de nuestro pasado y nos retorna a nuestras vidas, sino que su verdadera belleza está en que puede entregarnos el futuro”¹⁸. Esto era lo que me estaba ocurriendo. A medida que era capaz de perdonar a los perpetradores del sufrimiento que sentía, el perdonarme a mí mismo, a Dios y al universo, me encontré siendo llevado desde un estado de estar congelado en el pasado, hacia un futuro que podría abrazar con visión y esperanza. Únicamente entonces fue que mi vida pudo moverse hacia adelante con renovado vigor.

Finalmente, me di cuenta de que el objetivo del perdón no es permitir que alguien se libere de su responsabilidad y culpabilidad. El perdón nos permite soltar algo que está obstruyendo nuestro crecimiento. Cada paso lento y doloroso me llevó a la profunda convicción de que el perdón es un proceso fundamental de la evolución humana del que se beneficia la comunidad entera. Empecé a ver que mis intentos individuales hacia el perdón, de alguna manera contribuían a la “evolución del universo moral”¹⁹.

Debido a que sirve a este propósito, el perdón no es solamente una cualidad muy atractiva, sino que además es un objetivo deseable. Sólo ahora me doy cuenta de que sin haber traspasado este proceso de aprender a perdonar, me habría mantenido confinado en una especie de cárcel psíquica que aún estaría dominando no solamente mi vida, sino la evolución de la moralidad humana.

Este es un proceso hermoso y profundo del cual vale la pena ser parte.

YO ESTABA MÁS FURIOSO Y ATERRADO QUE MI FAMILIA

Trabajaba con un grupo de refugiados eritreos en Etiopía, que no habían podido contactar o visitar a sus familias durante varios meses debido a la intensa lucha imperante en la zona. No tenían idea si los miembros de su familia estaban vivos, ni en qué condiciones estaban viviendo.

¹⁸ Holloway, R. (2002). *On Forgiveness*. Edimburgo, Escocia: Canongate Books, pp. 12-13.

¹⁹ *Ibid.* p. 24.

Esta gente estaba llena de angustia, ira, miedo y desesperación. Con cada transmisión de radio y televisión sólo podían esperar lo peor. Finalmente cesó la lucha y pudieron visitar a sus familias. Cuando llegaron, estaban asombrados ante las historias de sufrimiento que escucharon y las numerosas experiencias cercanas a la muerte que sus familias habían padecido durante la intensa lucha. Sin embargo, los miembros de la familia que habían resistido los embates estaban menos perturbados que aquellos que se habían visto obligados a imaginar lo soportado por sus familias en la zona afectada.

¿Qué hacía que aquellos que imaginaron el sufrimiento estuvieran más amargados y resentidos, y menos dispuestos a resignarse a su destino inevitable como refugiados de guerra?

¿Cómo es que aquellos que experimentaron la guerra en carne propia fueron menos fatalistas, más positivos y capaces de aceptar lo que les había ocurrido?

La explicación de esto es que aquellos que experimentaron la guerra en carne propia estaban resignados al hecho de que sus pertenencias serían destruidas, al mismo tiempo que se sentían alborozados por el hecho de sobrevivir a los combates.

El grupo basado en la realidad tenía sensaciones corporales de vitalidad, euforia y agrado, como resultado de su supervivencia a la penosa prueba. Estas sensaciones físicas los obligaron a templar su imaginación y colocar su experiencia en perspectiva.

En cambio, las fantasías del otro grupo generaban una ilusión horrible, completamente apartada de las sensaciones corporales y, por lo tanto, sólo parcialmente informada por la realidad.

Es bastante común que las personas que no han sufrido en carne propia el mismo trauma que sus seres queridos, estén mucho más amargadas, temerosas, resentidas y vengativas que quienes sufrieron el trauma. La imaginación es poderosa —lo cual puede hacerla peligrosa, si es que no está conectada a una experiencia corporal actual y real.

Además, puede decirse que aquellos que sufren físicamente, pueden perdonar con más facilidad que aquellos que únicamente participan en el sufrimiento a través de su imaginación. Es más fácil perdonar, debido a que el sufrimiento propio está informado por la realidad.

Negarse a abandonar el pasado nos deja atrapados en un circuito negativo de retroalimentación neural que ocasiona que el trauma se repita mentalmente una y otra vez en un ciclo interminable de desquiciamiento. Finalmente, los procesos neuronales dentro de nuestro cerebro van a transformar este caos en ideaciones de odio, venganza, vergüenza y, en algunos casos, suicidio.

Una vez que ingresamos a este ruedo, nos podemos quedar atrapados para siempre en la compulsión vengativa de la víctima, en lugar de disfrutar de la libertad que surge del perdón de un sobreviviente.²⁰

HACERSE RESPONSABLES DE SU BIENESTAR

En definitiva, soltar el pasado es responsabilidad de cada sobreviviente de trauma. Es la responsabilidad de cada individuo garantizar que la venganza no lo prive de su futuro.

Hacia finales del dominio de los británicos, cuando la violencia se desató en la India, Gandhi estaba lejos pero sintió un llamado para retornar a su hogar y sumirse hasta el corazón mismo de la violencia. Una vez condenado, usó su tiempo en la cárcel para reflexionar sobre la violencia. Su reflexión lo llevó a un gran descubrimiento: la violencia no puede terminarse con violencia. La violencia tiene que ser enfrentada activamente con no violencia. Fue un nuevo nivel de conciencia, conseguido al enrostrar su situación y no evadirla. Así es como fue capaz de abandonar su necesidad de venganza e inspirar a muchos otros a hacer lo mismo.

Una vez que nos decidimos a soltar el pasado, nuestro instinto natural de supervivencia es tan poderoso que trasciende nuestra necesidad de mantener los odios y sentimientos de venganza. En palabras de Peter Levine: “Una persona que ha renegociado exitosamente un evento traumático, es transformada por su experiencia y no siente ninguna necesidad de venganza. La humillación y la culpa se disuelven en la poderosa huella de renovación y autoaceptación”²¹.

²⁰ “...el amor ciego y mudo es el verdadero sentido del hombre”. Grossman, V. (2007), *Vida y Destino*. Barcelona: Galaxia Gutenberg y Círculo de Lectores. p. 420. (N. del E.).

²¹ Levine, P. “Trauma –The Vortex of Violence”. *Foundation for Human Enrichment*. www.traumahealing.com/art_trauma.html.

El soltar los efectos de una experiencia traumática equivale a liberarnos del pasado y prepararnos para nuestra próxima experiencia evolutiva. Desde este punto de vista, el trauma se convierte no sólo en parte integral de nuestro viaje, sino que en la forma como aprendemos a ser personas plenamente desarrolladas.

Hemos descubierto que en el otro extremo de un episodio aterrador, podemos ganar en madurez, compasión y sabiduría.

CAPÍTULO XVI

Los tiempos difíciles pueden hacerte más fuerte

Con la recuperación tras cada episodio traumático, nos entregamos más y aceptamos mejor el modo como nuestra vida se ha ido desarrollando. Paradójicamente, mientras más nos dejamos fluir con las mareas de la vida, más descubrimos cómo tomar el control de nuestras vidas y más que nunca hacernos cargo de la precariedad de ser humano.

Voy a relatarles un sencillo experimento que un grupo de investigadores hizo con tres conjuntos de polluelos. El primer conjunto fue el grupo de control, que no recibió ninguna intervención de parte de los investigadores. El segundo grupo, fue sostenido en las manos de los investigadores, hasta que los polluelos presentaron la respuesta de entumecimiento (a los pocos instantes se quedan quietos, como congelados), sin luchar para liberarse. Enseguida, se les liberó, permitiendo su recuperación del estado de entumecimiento, lo que implicó que se pusieran a temblar y sacudir sus alitas. El tercer conjunto de pollitos, también fue sostenido en las manos de los investigadores, hasta evocar la respuesta del entumecimiento; pero, una vez liberados y apenas comenzaron a temblar, fueron inmediatamente tomados por los investigadores para impedir que este proceso continuara.

Cuando el segundo conjunto de pollitos que habían sido traumatizados y se les había permitido descargar su trauma, fue colocado en un recipiente con agua, para comprobar cuánto tiempo podían nadar, antes de llegar al punto de ahogarse por agotamiento, resultó que éstos tuvieron más resistencia que el primer conjunto de polluelos, que no había

sufrido el trauma de ser sostenido en las manos de los investigadores. En otras palabras, los pollitos traumatizados, a los que se les había permitido descargar el trauma, se habían tornado más resistentes o *resilientes*.

El tercer grupo, al que no se le había permitido descargar el trauma, temblando y sacudiendo sus alitas, se hundió hasta al fondo del recipiente, sin siquiera intentar nadar. Habían aprendido a ser indefensos ante las amenazas.

Por medio del ciclo interminable de recuperación del trauma, la especie humana también aprende a adaptarse a las situaciones amenazantes para la vida. Este proceso de adaptación, hace que la humanidad en su totalidad sea más fuerte y más inteligente ante los desafíos futuros. Si no existiesen estos instintos evolutivos, habríamos desaparecido como especie tan pronto hubiéramos emergido en el planeta.

ENCONTRARLE SENTIDO A LOS TIEMPOS TRAUMÁTICOS

El aceptar el trauma como un proceso natural de la vida, nos permite contemplar aquellos momentos desde una nueva perspectiva.

Cuando experimentamos los acontecimientos dolorosos de la vida, inicialmente los sentimos como algo insoportable. La experiencia frecuentemente nos supera, y sobrepasa nuestra individualidad, nuestro yo. Cualquier idea que pudimos haber abrigado de que hay una cierta lógica en la vida, se hará añicos. De hecho, podemos llegar al punto de preguntarnos si alguna vez nos vamos a recuperar de tal dolor y disruptión.

La autorrenovación, que ocurre con el proceso de recuperación, sucede porque nos vemos forzados a explorar las profundidades más dolorosas que, de otra manera, no hubiéramos optado por experimentar. Nos guste o no, querámoslo o no, nuestro proceso de recuperación nos obliga a sumergirnos más profundamente en nuestro cuerpo y más profundamente en una seria reflexión de lo que normalmente no nos atrevemos hacer.

Por muy dolorosa que sea esta exploración, al final de cuentas tenemos que resignarnos al hecho de que, como nos decía un observador: “Así son las cosas y han llegado a ser así, por factores fuera del control de la persona”²².

²² Holloway, R. *Op. cit.* p. 53.

Esta profunda exploración interior inevitablemente crea un hondo sentido de conexión con nuestra vida personal, junto a vínculos más fuertes de conexión con los demás e incluso con el universo. En otras palabras, es el efecto demoledor o quebrantador del trauma que nos hace, nos obliga, nos fuerza a pensar de una manera nueva. Nos obliga a sentir en niveles más profundos y relacionarnos con los demás en forma más compasiva.

LA MADRE TERESA ILUMINA EL CAMINO

“¿Cómo se enfrenta usted con el trauma?”, le pregunté a la madre Teresa de Calcuta, que, como habíamos visto anteriormente, se fortaleció tras experimentar situaciones traumáticas. En su infancia vivió duras experiencias a raíz de las dificultades sociales y políticas en Skopje (ahora República de Macedonia), y también se encontró con mucha gente traumatizada en las calles de la India.

La Madre me respondió: “Estaba en un retiro espiritual tratando de decidir qué hacer acerca de la pobreza extrema que veía en la India”.

Ella pertenecía a una comunidad religiosa relativamente acomodada y no podía hacer calzar el hecho de vivir en esa comunidad con lo que veía en las calles. “Logré unas pocas percepciones, pero la verdad es que aprendí poco de este retiro”, confesó. “Pero en el tren de vuelta a Calcuta me puse a mirar por la ventana, soñando despierta, y ahí me vino a la cabeza lo que tendría que hacer”.

Me incliné hacia adelante en la silla, preparándome para escuchar las sabias palabras que surgirían de esta inspiradora mujer. “Fue uno de esos momentos cuando, finalmente, uno se deja llevar, deja de pensar y deja de orar”, me dijo. “En ese momento, algo le llega a uno”.

La Madre hizo una pausa y sonrió. “Lo que me vino fue una percepción muy sencilla: no dejes que la gente se muera sola”.

Eso es todo lo que la Madre tuvo, en términos de una visión. Retornó a su comunidad y declaró: “Necesito ir allá y sostener a la gente para que no se muera sola”.

En un comienzo no tenía ninguna pretensión de fundar una comunidad religiosa, simplemente el imperativo de abrazar el trauma de la gente moribunda en lugar de alejarlos como seres repulsivos.

La madre Teresa podría haber quedado amargada de por vida por sus penurias de infancia, pero en lugar de eso, ella permitió que tocaran su alma y enalteceran su conciencia, motivándose para llegar hasta los enfermos y moribundos de la India, con profunda compasión.

La mayoría de las personas trata de apartar el trauma porque le tienen miedo. Es demasiado intenso para ellas. Sin embargo, sor Teresa aceptó el trauma cuando éste llegó a su vida, permitiendo que transformara su conciencia, tomándolo como un camino de espiritualidad más profunda.

Sor Teresa no sólo abrazó y aceptó el trauma en su vida, sino que buscó activamente gente traumatizada para ayudar. Sabía que el trabajo con los pobres más pobres haría más profunda su espiritualidad.

Cuando alguno de nosotros busca situaciones de trauma y sufrimiento donde poder ayudar, generalmente se debe a que nos sentimos culpables. Muy pocos de nosotros salimos a vivir el trauma, de manera que nos transforme, produciéndonos un cambio. Esto es lo que separa a la madre Teresa del resto de nosotros. No le importaba si se trataba de un terremoto, una violación o una inundación; sor Teresa veía en todo esto el sufrimiento como un potencial despertar espiritual. Mientras que la mayoría de nosotros intenta alejar al trauma, ella lo abraza.

¿Cómo fue capaz de amar a los sucios, a los hambrientos y harapientos que estaban muriendo en las calles? La respuesta está en cómo ella los veía. En sus palabras: “Veo a todos como a Jesús”. Esta terminología proviene de su particular tradición religiosa, pero en realidad muestra con sencillez el hecho de que veía en cada persona a un ser sagrado. Le era fácil tomarlos y abrazarlos debido a quién veía en ellos. No le importó ensuciarse e ignoró el hedor. Trataba a cada uno como un individuo con un gran potencial, que se encontraba en un camino espiritual. Debido a esto, pudo amar a cada uno de ellos. Si nosotros también viéramos a todos los seres humanos como sagrados, también queríamos arrodillarnos y abrazarlos.

EL TRAUMA COMO NUESTRO MAESTRO

El trauma tiene la capacidad de enseñarnos lo que es el amor, y al mismo tiempo hacer brotar nuestra capacidad innata de cariño y amor profundo.

Mediante la experiencia traumática podemos descubrir nuestro temple como individuos compasivos.

Un descubrimiento de esa naturaleza en nosotros cambia el modo como vivimos nuestra vida diaria. Por ejemplo, luego que colapsaron las Torres Gemelas, muchas personas se fueron de Nueva York y regresaron a su ciudad de origen. Se cambiaron no porque tuvieran miedo, sino porque llegaron a la conclusión de que jugar con sus hijos y estar con sus familias era más importante que las riquezas que estaban acumulando en la gran metrópoli. El trauma del 11/9 abrió sus corazones a una apreciación más profunda de la vida, y a buscar una forma más enriquecedora de vivir los pocos años que nos toca pasar a cada uno de nosotros en este planeta.

Luego del 11/9, mucha gente me comentó que ese episodio les había cambiado la vida. Obviamente nadie quiso el trauma. Pero ya que había ocurrido, permitieron que los cambiara.

La gente que se ha sanado exitosamente del trauma, descubre que su vida es más rica, plena y llena de amor de lo que jamás experimentó antes. De esto trata la evolución de la especie humana: del desarrollo de la compasión, del cariño y la sensibilidad frente al dolor humano que emergen como resultado de recuperarnos de todas nuestras experiencias dolorosas de la vida.

CONFIANZA EN LA BONDAD DE LA VIDA

Nuestra época está siendo testigo de un enorme sufrimiento en una escala global. Parece imposible detener el sufrimiento a pesar de nuestro deseo de hacerlo. A la luz de este período de la historia, que se presenta imparable, irreversible, y que por distintas vías nos está llevando a la autodestrucción, necesitamos preguntarnos qué puede surgir de bueno de todo este dolor.

Cuando el trauma ocurre en gran escala, ¿podemos confiar en que el universo está ayudando a los humanos a evolucionar para transformarse en una especie más ética, con más moral y más cuidadosa?

A pesar de que las experiencias traumáticas están aumentando en nuestro planeta, una posibilidad es que estén provocando una expansión de la conciencia humana y de la compasión. A medida que haya más

gente que acepte el trauma que llega a sus vidas, como una manera de crecer sin desecharlo, estará descubriendo el profundo y oculto mensaje que tiene para la humanidad.

Mientras esperaba un transbordo en el aeropuerto de Phoenix, Arizona, me quedaba un poco de tiempo antes de mi vuelo a África, el que aproveché para visitar un pequeño museo aeroespacial. Me asombró una de las citas de uno de los astronautas. En esencia, decía así: "En el primer día en el espacio, estábamos todos señalando con el dedo hacia nuestros países; al segundo día, estábamos todos apuntando hacia nuestro continente y al tercer día, estábamos todos indicando hacia el planeta".

Qué maravilla sería si todos pudiéramos tener esa experiencia de mirar nuestro planeta desde la distancia, y ver que todos los humanos somos una misma especie; dependientes los unos de los otros para nuestra supervivencia y para nuestra continua evolución. Tengo la sospecha de que esta escalada de trauma planetario nos está empujando a adoptar precisamente ese punto de vista.

Es fascinante ver cuántas estrellas del cine y la música están tratando de llegar a las culturas del Tercer Mundo. A medida que estas estrellas visitan países que viven grandes traumas, se encuentran a sí mismas reflexionando sobre sus experiencias en torno al sufrimiento de esa gente, y esto les está provocando un cambio en sus conciencias. Se dan cuenta de que es inaceptable que los humanos vivan de esa manera y, a su vez, buscan incrementar la conciencia sobre la necesidad de ayuda, para que tales sociedades se sanen a sí mismas.

Si aceptamos el trauma como una parte intrínseca de la vida, el período por el que estamos transitando ahora en la tierra puede ser visto como el dolor de la especie humana pasando por otro proceso de parto; esta vez para nacer dentro de una nueva era de conciencia humana.

Necesitamos en forma desesperada un estado de conciencia enaltecido, en este preciso momento. Einstein reconoció que al dividir el átomo, nuestra tecnología había sobrepasado con mucho nuestra capacidad moral y ética para manejar tal potencia. El trauma global que estamos experimentando puede ser una manera para que nuestra especie desarrolle las dimensiones éticas y morales necesarias, para manejar responsablemente nuestros avances tecnológicos.

NO HAY MÁS CAMINO SINO HACIA DELANTE

Una vez que el trauma cae sobre nosotros, no tenemos otra opción sino que seguir su camino perturbador de la vida. A veces el camino pasa por la noche oscura de la desesperanza y la indefensión. Nos puede aterrizar mostrándonos la fragilidad, la precariedad y la vulnerabilidad de nuestra humanidad. Es un quiebre en nuestra identidad, es una rajadura en la tela misma de nuestra identidad y redefine radicalmente nuestra visión de la vida.

Es precisamente debido a que esta experiencia ha quemado los puentes de nuestras antiguas maneras de pensar, que nos embarcamos en un nuevo modo de estar en la vida. Los antiguos modos de pensar y relacionarse ya no bastan y se empieza a revelar un nuevo camino.

Las personas que recorren conscientemente las experiencias alteradoras de la vida provocadas por un evento traumático, parecen reintegrarse y reencarnarse, de modo que acaban siendo más receptivas a una experiencia expandida y más cósmica de la vida de lo que previamente estaba a su disposición.

Por lo tanto, el trauma podría ser la modalidad que utiliza el universo para ayudar a que la humanidad madure, a que transite hacia un estado de más sabiduría. Un estado más compasivo que le haga honra a nuestra unicidad inherente.

CAPÍTULO XVII

Un combatiente muestra el camino

Una de las experiencias más tristes y dolorosas es el suicidio de un ser querido. Nos llenamos de preguntas persecutorias que nos atormentan: “¿Qué podría haber hecho yo para ayudar? ¿Por qué no vi que esto iba a ocurrir? ¿Por qué ocurrió esto?”. Estas interrogantes pueden persistir durante años e incluso durante toda la vida. En la huella de un suicidio hay siempre gran cantidad de enjuiciamientos y culpa.

Afortunadamente nunca he tenido un cliente que se suicide, a pesar de que he atendido a muchos clientes con ideas suicidas. Luego de trabajar con numerosas personas que han contemplado el suicidio, me percaté de que los suicidas exhiben un patrón común de comportamiento en sus *cuerpos* y no sólo en sus psiquis.

INCLUSO MORIR ERA MEJOR QUE EL ENTUMECIMIENTO INTERIOR

Un joven soldado a quien estaba tratando había sido testigo en combate de cosas realmente inhumanas e indescriptibles. Lo conocí años después de haberse retirado del ejército, en un momento de su vida en que estaba con severas ideas suicidas.

Este joven no soportaba vivir con sus recuerdos, a pesar de que no participó directamente en los hechos. Solamente presenció las atrocidades que tanto lo impactaron. Rebobinaba mentalmente las escenas en forma implacable. “Habré visto estas escenas más de mil veces”, me dijo.

Le pregunté: “¿Y tu cuerpo cómo maneja estos recuerdos?”.

“Siempre me he entumecido, de esa manera no siento nada por dentro, no me siento ni yo mismo y tampoco siento conexión alguna con las demás personas. Estoy completamente solo, por dentro y por fuera”.

“¿Y qué haces cuando sientes tristeza o rabia?”, le pregunté.

“Cuando siento cosas así, me desconecto, me entumezco” —me explicó. “Si los sentimientos son demasiado intensos y no puedo entumecerlos, entonces tomo drogas o me emborracho para garantizar el deshacerme de ellos”.

La profunda percepción de este soldado sobre sí mismo me llevó a la pregunta de cuál podría ser el rol que desempeña el cuerpo cuando se contempla el suicidio. Considerando que mi punto de vista psicoterapéutico se orienta hacia el trabajo corporal, me surgió insistente la necesidad de averiguar por qué la psicoterapia no ha intentado explicar los pensamientos suicidas en términos de una respuesta física, como sí lo ha hecho sobre los aspectos psicológicos.

Ya es un hecho reconocido que, como organismo vivo, el cuerpo humano pulsa con una codificación genética que lo obliga a vivir la vida hasta su plenitud al igual que cualquier planta o animal de este planeta. ¿Entonces, qué pasa cuando el individuo aplaca o entumece su capacidad de sentir el impulso natural de vivir?

El entumecimiento del cuerpo durante el asalto del trauma es un mecanismo protector natural. *El peligro está en la continuación de este entumecimiento después de que el trauma ha cesado. Si seguimos entumeciéndolo deliberadamente nuestro cuerpo para no sentir el dolor, también estaremos entumiéndolo nuestra capacidad de sentir la pulsación natural de la vida en el cuerpo.*

Mediante la introspección de este combatiente caí en la cuenta de que cuando el trabajo corporal acompaña la terapia de un individuo con ideas suicidas, es frecuente que la persona aumente sus sensaciones internas y sienta finalmente la pulsación natural para vivir, disminuyendo así los pensamientos acerca del morir.

“AÚN ESTOY VIVO”

Hay investigaciones que demuestran que poseemos la capacidad de comunicarnos con nuestros sistemas corporales internos y también recibir información proveniente de ellos.

De hecho, la mente inconsciente tiene un centro fisiológico que es una extensión de nuestro sistema nervioso; este centro suministra información al cerebro. El cerebro debe recibir una cantidad adecuada de estímulos a partir del cuerpo para funcionar adecuadamente. Si el cerebro carece de estímulos y señales provenientes del cuerpo, entonces las inventa por su cuenta. En ese caso, la mente empieza a hacer que la imaginación o las fantasías aparezcan como reales. Si esas fantasías son horripilantes, grotescas o dolorosas, el cuerpo va a seguir entumeciéndose para escapar del ingreso abrumador de información negativa producida por la mente.

Cuando esto ocurre, las imágenes en la mente se hacen más intensas que la pulsación vital del organismo vivo. Entonces, la mente puede superar la codificación del mandato del cuerpo para vivir. En otras palabras, el incremento de ideas suicidas está directamente relacionado con la disminución de las sensaciones físicas, así como la disminución de las sensaciones físicas contribuye al incremento de las tendencias suicidas.

Con esta comprensión de la capacidad de la mente para desconectarse del cuerpo, decidí incluir el trabajo corporal en la terapia de los clientes suicidas. Descubrí que mientras más profundo e intenso es el trabajo corporal, más conectados se sienten los individuos a su cuerpo y, por consiguiente, a mí. Estas personas eran completamente reacias a creer que podrían conectarse con alguien a pesar de su abrumadora sensación de soledad.

Los clientes describieron esta conexión como “algo que se sentía muy bien”. Como que alguien dijera: “En el fondo, aún con el dolor y el entumecimiento, sé que todavía estoy vivo”.

En cada sesión, seguí trabajando con el cuerpo. Además, a los pacientes les daba deberes para la casa, diseñados para estimular las sensaciones corporales positivas. Gradualmente la capacidad de las personas para sentir su codificación corporal genética natural *para vivir*, se fue haciendo más intensa que la fantasía del ego que les decía que tenían que morir.

Pienso que no sólo es posible, sino que muy ventajoso, aprovechar la conexión psicofísica al trabajar con las tendencias suicidas. La intervención física acoplada a la asesoría psicológica brinda una resolución más holística para las ideas suicidas que el abordaje psicológico tradicional.

Es una combinación que tiene el poder de descarrilar esa mente que va por un riel monotemático en los individuos suicidas.

SONÁMBULOS POR LA VIDA

T.S. Eliot escribió:

*“No cesaremos de explorar.
Y el final de toda nuestra exploración
será llegar a donde empezamos.
Y descubrir el lugar por primera vez”.*

No conozco una descripción mejor de lo que el trauma puede hacer por nosotros. Eliot describe un estado en que estamos plenamente presentes, por lo que permanecemos plenamente conscientes de lo que está ocurriendo dentro de nosotros y en todo nuestro entorno. Es un estado en el que estamos aquí y ahora, prestándole toda nuestra atención a la vida que estamos viviendo.

Este no es el estado habitual de los humanos. En lugar de estar plenamente vivos, muchos de nosotros andamos sonámbulos la mayor parte del día. En el mejor de los casos, nuestro sonambulismo se ve salpicado de breves momentos de verdadera toma de conciencia. Gran parte del tiempo hacemos los movimientos y gestos —en nuestras relaciones, trabajo, actividades sociales o de recreación. Sí, estamos aquí pero no *realmente* aquí —así como las veces en que conducimos una parte del recorrido sin siquiera recordar haberlo hecho.

La tendencia humana de escapar de la toma de conciencia está reforzada por una comprensión errónea de los postulados provenientes de las tradiciones religiosas que se centran en la evitación de gran parte de esta vida o que enfatizan una vida después de la muerte. El estar “desapegado” de la vida es considerado por muchos un gran logro espiritual.

El mismo Joseph Campbell reconoció la necesidad de esto, cuando declaró que la iluminación es lo opuesto a lo que la mayoría de nosotros piensa. El estar iluminado no significa una ausencia de sentimientos, sino estar profundamente involucrados en cada uno de los aspectos de nuestras vidas. Según Campbell, el “no apego” significa, sencillamente,

que no derivamos nuestra *identidad* de la gente y las cosas que nos rodean sino que desde nuestro propio núcleo profundo.

En cierto sentido, todos nosotros necesitamos vivir la experiencia del suicidio. Pero no se trata de la muerte de nuestro cuerpo y espíritu, sino que de la muerte del modo inauténtico en que vivimos nuestras vidas la mayor parte del tiempo. Tenemos que desapegarnos de todo aquello que no es verdaderamente lo que somos y que no sirve a nuestra verdadera identidad, que es muchísimo más profunda que lo que tendemos a creer que somos como personas, por ser el resultado de haber crecido en familias y en una cultura que, de tantas maneras e inadvertidamente, nos cortó la comunicación con nuestra verdadera esencia.

Cuando el trauma ingresa a nuestras vidas, puede ponernos en contacto con la dimensión profunda de la realidad, nuestro verdadero ser. Puede poner fin a la vida, en la forma empobrecida como la estamos viviendo. Nos impide deslizarnos sobre la superficie de los acontecimientos del día a día, invitándonos a profundizar en nuestras vidas.

Cuando nos conectamos con las dimensiones profundas de nuestra existencia, vivenciamos la esencia de las personas, de los eventos, de las cosas y de los lugares, y no su pura apariencia. En tal estado nuestras ventanas de percepción están abiertas de par en par, nuestra conciencia está plenamente sintonizada, nuestra atención está focalizada, de modo que estamos absorbiendo aquello en lo cual estamos involucrados.

El fenómeno al que me estoy refiriendo es *trascendente* pero no *trascendental*. No se trata de una toma de conciencia de planos de la realidad más allá de esta realidad, sino que más bien involucra una inmersión plena y completa en nuestra vida actual. Es una experiencia de transparencia donde visualizamos hacia el corazón —dentro de nuestro propio corazón y, subsecuentemente, dentro del corazón de los demás.

A lo largo de los tiempos se han elaborado toda clase de sistemas religiosos y filosóficos muy elaborados para ayudarnos a tomar conciencia. Pero cuando son mal entendidos nos impiden llegar a ser individuos plenamente actualizados. Con frecuencia se hace aparecer la actualización como un proceso muy difícil, como si fuera un proceso que requiere años e incluso vidas enteras. El poder del trauma es que tiene la habilidad de despertarnos de un golpe y cautivar nuestra atención plena, en un instante.

Los sistemas diseñados para llevarnos a la plenitud del ser generalmente promueven un determinado protocolo. Consiste en un modo especial de mirar, un modo de hablar e incluso un modo de caminar. Por el contrario, el trauma irrumpen en nuestras vidas sin dar aviso, reemplazando todo protocolo por un dolor que no puede ser ignorado. Así es como hace brotar nuestra autenticidad. La pretensión y la ostentación salen volando por la ventana del mismo modo que la realidad penetra apresurada por ella.

Debido a nuestro ego, a nadie le gusta ser confrontado con la verdad acerca de uno mismo. Aquella persona que creemos que somos, basándonos en el modo como fuimos educados para vernos de una determinada manera, no quiere reconocer cómo estamos escamoteándonos el regocijo. Resistimos salirnos de nuestra mediocridad. Pero cuando el trauma golpea, tenemos la oportunidad de cuestionar por qué nos contentamos con una existencia superficial. Finalmente la presión y el calor de la situación revientan la cáscara de nuestro modo aprendido de ser, abriéndonos un camino hacia nuestro auténtico ser y a una presencia plena en todo lo que hagamos.

De este modo retornamos a los eventos ordinarios de la vida cotidiana, pero ahora los conocemos por primera vez. Hemos ganado en sabiduría, ahora capaces de apreciar la totalidad de la vida, como la admirable aventura que es, cuando se vive en el momento presente.

CAPÍTULO XVIII

El cuerpo y el momento actual

Una frase que me llamó poderosamente la atención: “¡En cada etapa del desarrollo humano, el mejor aliado que tenemos es el cuerpo porque nos hace vivir plenamente en el momento presente!”.

Uno de los aspectos más asombrosos y atractivos de involucrarse con el trabajo corporal, se debe a que nuestro cuerpo es un libro abierto de historia de lo que le ha ocurrido en él. Es así porque a diferencia del ego no puede inventar cosas. Lo que el cuerpo nos dice acerca de nosotros mismos es puro y sin distorsiones.

Por ejemplo, cuando el cuerpo percibe algo como peligroso, se contrae. No es que uno se levanta un día diciéndose: “Creo que hoy me voy a contraer.” Cuando una experiencia en particular justifica tal cambio, se contrae o distorsiona su ritmo natural de vibración.

TEMBOLORES Y LA HISTORIA DEL CUERPO

Cuando trabajo con el cuerpo de un cliente, estoy consciente de que todo —cada emoción, sentimiento, sensación física, queemanan del cuerpo del sujeto— está revelando una historia precisa de lo que su cuerpo ha experimentado.

Cuando el cuerpo comienza a temblar, es que está aflojando la tensión crónica. Mediante el proceso de liberación, el cuerpo relata su historia. Los lugares por donde se mueven los temblores a lo largo del cuerpo, junto con las partes por donde no pueden pasar los temblores, revelan

los aspectos físicos de la historia del cuerpo. Cuáles emociones son liberadas y cuáles no, revelan los aspectos emocionales específicos de estas experiencias. Los recuerdos o pensamientos invocados por los temblores revelan los aspectos cognitivos de estas mismas experiencias.

Cuando el cuerpo tiembla está revelando cada parte de su historia.

LA ESPIRITUALIDAD MEDIANTE EL CUERPO

Todas las prácticas espirituales ponen énfasis en el hecho de que para poder conectarnos con nuestra dimensión espiritual debemos vivir en el momento presente.

Si alguna vez recibiste un muy buen masaje, sabrás cómo se siente. Puede que recurras a tu terapeuta masajista por quejas de dolores musculares tras haber tenido una semana muy tensa. Si el masaje te relaja exitosamente, tanto los músculos tensionados como también el estrés que andas trayendo contigo, se liberan. Ahora podrás respirar hondo y sentirte realmente más pleno y vivo, más presente. Quizás llegues a decirte: “Eso estuvo estupendo. Pude soltar y aflojar todo lo acumulado que estaba trayendo a cuestas desde la semana pasada”.

Mediante la relajación de los músculos tensionados o apretados, pudiste soltar el pasado y llegar más plenamente al momento actual. Y este presente, este aquí y ahora, se percibirá más vital, relajado, seguro y mucho más cómodo.

El vivir el momento presente es, de hecho, el lugar más seguro y más reconfortante en que podemos existir. Por ejemplo, cuando vivía en las zonas de guerra, sentía menos angustia cuando permanecía en el momento presente —incluso durante los bombardeos. Era el terror proveniente del pasado y la anticipación de alguna situación futura incontrolable, lo que me provocaba la mayor angustia. De alguna manera, me sentía mucho más en control de mí mismo cuando me focalizaba en el momento presente, a pesar de que nada había cambiado en mi situación externa. El pasado y el futuro aparecían fuera de mi control y, por lo tanto, mucho más terroríficos.

A lo largo de los quince años que he estado aplicando el Proceso de Liberación del Trauma en diecinueve países distintos y con miles de personas que han sufrido trauma severo, fui llevado en forma lenta

y casi imperceptible a comprobar cómo estas trepidaciones o temblores, ellas por sí mismas, creaban una conciencia más profunda de nuestro ser interior. Esta toma de conciencia está íntimamente conectada con el surgimiento de nuestra identidad espiritual, que es en definitiva nuestra verdadera identidad.

Este proceso de profundizar la conciencia espiritual comenzó a revelarse frente a mí a medida que las personas iban compartiendo conmigo su experiencia espiritual, al permitir que los temblores relajaran su cuerpo.

Como resultado de estas historias, comencé a leer literatura espiritual y a explorar viajes espirituales de personas en los países arrasados por la guerra, en donde viví. Empezaron a surgir muchos temas e ideas que abarcaban a muchos países. Pude juntar gradualmente estas percepciones que se habían acumulado en estas culturas y que habían sido preservadas en una variedad de tradiciones religiosas. Al reflexionar sobre mi experiencia con el Proceso de Liberación del Trauma a la luz de mi propio proceso espiritual, estas diversas manifestaciones espirituales fueron conformando un cuadro.

TEMBOLORES Y CUERPO

A lo largo de todo este libro, hemos visto que los temblores y trepidaciones son un mecanismo natural del cuerpo, cuya intención es relajar el tejido muscular. Esto es algo que está codificado en nuestro ADN. Estamos programados genéticamente para temblar. Los ejercicios no hacen más que despertar y reactivar el mecanismo natural de vibración latente en cada uno de nosotros.

Durante toda nuestra vida, lo natural ha sido que nuestros músculos se contraigan, protegiéndonos de lo que nuestra mente-cuerpo sentía que había que protegerse²³. Pero cuando la tensión no se libera y se torna crónica, impide que el cuerpo recupere su vitalidad plena en el momento presente. Su capacidad de expresar su vitalidad orgánica se ve restringida por las pautas de tensión mantenidas por los músculos. Cuando al

²³ De hecho, muchas de las lesiones que sufrimos ante una caída, por ejemplo, se deben a contracciones muy intensas, realizadas por uno mismo, para protegernos supuestamente de la caída (N. del T.).

cuerpo se le permite temblar, los tiritones liberan la tensión, permitiendo, por lo tanto, que el cuerpo se ponga más plenamente en contacto con el momento actual.

De esta manera, he llegado a entender los temblores como punto de ingreso hacia el cuerpo espiritual del individuo. A medida que empezamos a vibrar, vivenciamos el campo de energía interna del cuerpo. Debido a que los temblores son evocados por una parte instintiva del cerebro —el tronco cerebral, en lugar de una parte más consciente del cerebro, el neocórtex—, la conciencia del individuo se traslada desde percibir al cuerpo puramente como una estructura física densa, a experimentarlo como un organismo vivo. Para muchos de nosotros, frecuentemente, esta es la primera vez que logramos acceso a nuestro campo energético interior, que ahora vamos a vivenciar como vital y conectado al universo.

Babette Rothschild (1994) comentó en una oportunidad: “Basta con leer las cosas más básicas de la literatura de las funciones del cerebro, del sistema nervioso y la fisiología del estrés, para comprender que la mente y el cuerpo están innegablemente vinculados”²⁴.

La percatación o toma de conciencia que acompaña el acceso a nuestro campo energético interior, gatilla a su vez un cambio paradigmático en nuestra conciencia. El sentido de nuestra individualidad y el estar separados de los demás, se ve radicalmente transformado por estas experiencias de los temblores. A medida que seguimos repitiendo los ejercicios de temblar, vamos reforzando este nuevo paradigma de mí mismo. Cada vez, el yo mismo-cuerpo más tenso libera su tensión mediante el temblor; nuestra verdadera energía vibracional se hace más intensa.

A medida que vamos experimentando un cambio en nuestra conciencia, así como en nuestro nivel de energía y en nuestra frecuencia vibracional, se produce una sensación de liviandad en nuestro cuerpo físico, con el agregado de una mayor claridad acerca de nuestro verdadero yo y una conexión más notoria con los demás.

Esto se me hizo patente durante un taller que estaba impartiendo a un grupo de practicantes de yoga altamente sensibilizados. Mientras

²⁴ Rothschild, B. y Jarlnaes, E. (1994). “Nervous system imbalances and post-traumatic stress: a psycho-physical approach”. Members: European Association of Body-Psychotherapy and European Society for Traumatic Stress Studies.

estaban tendidos en el piso, se percataron de que sus temblores individuales de alguna manera los conectaban con los temblores de los demás. En un momento dado, un participante dijo: "De hecho se siente como si fuéramos un solo organismo vibrante. No estamos separados. Es como si nuestros campos vibratorios individuales se hubieran expandido para llegar a un gran campo vibracional del cual todos formamos parte". Todos los presentes estuvieron de acuerdo con esta percepción.

Luego de terminada la experiencia del taller, el grupo reflexionó sobre cómo se sentía lograr un estado vibracional colectivo en que cada persona vivió una sensación de unicidad, mientras que al mismo tiempo experimentaba un sentido enaltecido de su individualidad. Sus reflexiones eran consistentes con aquellas de muchos que describen la paradoja de ser un sujeto individual y, al mismo tiempo, formando parte de un todo colectivo.

Uno de los practicantes de yoga comentó: "Para mí esta experiencia fue tanto paradójica como transformadora; fue paradójica al sentirme más yo mismo como nunca antes, mientras que al mismo tiempo sentía que mi identidad individual estaba completamente conectada a la totalidad, en unión con el universo. En otras palabras, al mismo tiempo era más yo mismo y menos yo mismo".

Otra participante dijo: "Durante el transcurso de mi experiencia, no podía explicarla o entenderla en absoluto; sin embargo, fue como que todo cobró sentido para mí". Prosigió: "A pesar de no saber cómo hablar de esta experiencia, igual me siento obligada a hacerlo".

Un tercer participante me preguntó que cuánto tiempo habían estado en el piso temblando. ¿Por qué quería saber eso? Le pregunté. Su explicación: "Una vez que sentimos que temblábamos era como un gran campo vibracional; el tiempo desapareció. Pudo haber sido un minuto solamente, o quizás una hora. No podría decirle, y en realidad no tiene importancia. Pudo haber sido un instante o una eternidad. Fue como si todo se juntara y mezclara".

Otro dijo que a pesar de que estaba consciente de que yo me paseaba lentamente dando vueltas por la sala, a él le pareció que "no estaba en absoluto pendiente de los demás que permanecían en la sala, aunque al mismo tiempo estaba plenamente en contacto con todo lo que estaba ocurriendo".

A medida que me trasladaba de un país a otro, me vi obligado a cambiar mi terminología, de modo que cada una de las distintas culturas pudiera entender el concepto de espiritualidad como yo lo concibo. Para no alienar a las personas que no se identifican con la palabra “espiritual”, suelo reemplazarla por “experiencia cumbre”.

Al consultar a las personas sobre las experiencias cumbre que podrían haber experimentado en sus vidas, me asombraron las semejanzas y sencillez de la mayoría de esas experiencias. Personas de muchas culturas distintas me describieron lo que les ocurrió en estas experiencias. A pesar de las diferencias culturales, religiosas o espirituales, al igual que los practicantes de yoga: las experiencias cumbre fueron a la vez *transformadoras y paradójicas*.

TEMBOLORES Y CONCIENCIA

El Proceso de Liberación del Trauma nos puede ayudar a conseguir un cambio en la conciencia. Nos permite una experiencia de nuestro cuerpo como organismo vivo que tiene necesidades y conductas que no están bajo nuestro control consciente.

La vibración creada durante el ejercicio nos da la oportunidad de ingresar al lugar donde la materia hace interfaz con la energía pura. Esto es lo que inicia el cambio de conciencia en su camino. Al sentir lo que es vivir en comunidad con todos los demás organismos vivos del planeta, comienza a emerger el nuevo paradigma de nuestra existencia. Los temblores y las vibraciones ayudan a disolver nuestra sensación de separación, haciéndonos renacer a un nuevo sentido de unidad.

El temblar nos ayuda a reconectarnos con nuestro ser esencial en el momento presente, porque nada del pasado ni del futuro se interpone al organismo, a medida que vibra hacia su fuerza vital. Los temblores y las vibraciones operan únicamente en el aquí y ahora.

TEMBOLORES Y FÍSICA

Al leer la literatura actual sobre física, un día me di cuenta de que al igual que todos los organismos, el organismo humano vibra con una

determinada frecuencia. Esto significa que el cuerpo humano tiene una sana frecuencia vibratoria natural.

La frecuencia vibratoria del cuerpo se distorsiona y disminuye por la acumulación de tensión. Esta es la razón por la cual nos sentimos lentos, desvitalizados, ansiosos y nerviosos. Nuestra frecuencia vibratoria está siendo distorsionada, lo que ocasiona que nos sintamos desconectados de nosotros mismos así como del resto del universo.

El temblar disuelve las configuraciones de tensión, que interfieren impidiéndole al cuerpo restaurarse a su nueva y saludable frecuencia vibratoria. Cuando esto ocurre, recuperamos la sensación no sólo de estar con nosotros mismos sino que con el universo entero. Esta sensación de reconexión se siente como que “la vida es grandiosa, me siento reconectado; aunque algunas cosas no estén tan bien como yo quisiera, la vida de alguna manera me resulta menos amenazante”. Mediante estos temblores accedemos a nuestra paz interior inherente, debido a que la mente que con tanta frecuencia está ocupada del futuro o del pasado, ha sido aquietada por la relajación del cuerpo —y el cuerpo existe únicamente en el momento presente.

Mientras más nos aproximamos a nuestro estado vibratorio normal natural, menos desconectados nos sentimos. En términos psicológicos, la idea de separación del ego retrocede al trasfondo y la conciencia espiritual de que somos un organismo vivo que está conectado con todo lo demás, pasa al primer plano.

El sentirnos conectados con el universo es un sentimiento que nos da mucha más confianza y seguridad que el aislamiento y la soledad de la individualidad y el estar separados. *El momento actual tiene en su mano la clave para nuestra liberación hacia una vivencia de nuestra humanidad, porque no podemos encontrar el momento actual si estamos entrampados en nuestros pensamientos. Tenemos que llegar al aquí y ahora.* El temblar nos hace llegar al momento presente porque es una actividad corporal, y el presente es el único marco en el que puede existir el cuerpo.

Debido a que los temblores son tan naturales para el cuerpo, cuando empiezan a ocurrir el cuerpo reconoce su verdadera naturaleza. Sin embargo, la mente se va a preguntar qué es lo que está ocurriendo. La mente percibe los temblores como algo extraño y poco natural —hasta posiblemente como signos de debilidad y miedo. En todo caso, algo

embarazosos. Pero los temblores ocasionan que la mente reconozca que está empotrada en un organismo viviente que tiene una capacidad espontánea de restablecer la salud. Esto provoca una transformación en nuestra identidad e incrementa nuestro nivel de conciencia. Antes de ese cambio, habíamos extraviado nuestro punto de referencia.

En una oportunidad mientras dirigía un taller, tuve una conversación con una de las participantes acerca de la pelvis, lugar donde yace el centro de gravedad del cuerpo. Me explicó: "En las tradiciones orientales, la fuerza vital del cuerpo está localizada en la pelvis. A esta energía se le dan distintos nombres tales como: hara, chi o prana". Me contó que en la tradición japonesa, si una persona se suicida, lo realiza haciendo el harakiri. Este es el acto de atravesarse el bajo vientre con una espada. La creencia es que, haciendo esto, el individuo mata su espíritu. Explicó con gran percepción y sencillez: "Cuando las personas del mundo occidental se suicidan, lo hacen metiéndose una bala en la cabeza. Es ahí donde los occidentales creen que reside su fuerza vital". Estaba absolutamente en lo correcto. El mundo occidental tiende a estar tan centrado en la mente, que creemos que es ella la que nos está volviendo locos —y consecuentemente, imaginándonos que la única manera de escapar de la locura es matando la mente. A los occidentales no se les ocurre que un modo mejor de salir de esta sensación es retornar al momento presente, cuyo acceso lo ofrece el cuerpo.

Un resultado maravilloso de reactivar el mecanismo del temblor es que descubriremos que esto ocurre espontáneamente cada vez que nos veamos inmersos en una situación estresante o traumática. La capacidad de temblar con cada acontecimiento intenso le permite al cuerpo descargar los excesos energéticos relacionados con los eventos afflictivos. Es alentador saber que cada vez que en el futuro nos encontremos en una situación angustiante, nuestro cuerpo va a comenzar a recuperarse automáticamente y por sí mismo. La implicancia de esto es que no habrá ningún evento traumático o estresante, por intenso que sea, capaz de producirnos un daño de largo alcance. Podremos experimentar un evento traumático y prontamente comenzar con el proceso de restauración, con el resultado de que ya no será necesario cargar con esa vivencia durante años.

2^a PARTE

*Proceso de Liberación
del Trauma*

CAPÍTULO XIX

El Proceso de Liberación del Trauma

Ahora nos abocaremos a lo que he llamado Proceso de Liberación del Trauma, constituido por un conjunto de ejercicios. Éstos no fueron diseñados exclusivamente para personas severamente traumatizadas, más bien su intención es servirnos de ayuda a todos.

Surgieron como resultado de haber vivido y trabajado durante años en situaciones traumatizantes. En esa época, no era mi intención desarrollar una técnica especial. Ocurría que el trauma estaba afectando mi cuerpo y yo sencillamente reflexionaba sobre qué era lo que me estaba haciendo. Fue a partir de esas reflexiones que surgieron estos ejercicios.

Como he señalado antes, todos nosotros tenemos la capacidad para mejorar la calidad de nuestras vidas luego de un trauma. El que esto ocurra o no, dependerá de si nos sumergimos dentro del trauma y reflexionamos sobre él, o si, por el contrario, intentamos apartarlo por ser demasiado doloroso.

Los ejercicios que vienen a continuación, nos permitirán sumergirnos en el trauma con el cuerpo como medio. A medida que vamos ejecutando los ejercicios, visitaremos necesariamente, una vez más, las contracturas o pautas traumáticas que se establecieron al quedar aprisionadas durante ese episodio. Estos ejercicios nos permitirán liberarlas. Con el proceso de liberación surge una nueva conciencia.

Gran parte de los muchos ejercicios que se usan para aliviar el trauma están diseñados para liberar la tensión en la superficie del cuerpo. A

mi parecer, esto por lo general no basta para trabajar la profunda tensión crónica generada por el trauma. Con frecuencia estas formas más apacibles de ejercicios dejan al individuo sintiéndose más indefenso y confundido, al no conseguir aliviarle la tensión. Lo que se necesita en esos casos, es un proceso mediante el cual el individuo utilice el mecanismo natural del temblor de su cuerpo para liberar las pautas de tensión más profundamente enraizadas.

A pesar de que es sencillo e indoloro, el Proceso de Liberación del Trauma está diseñado específicamente para evocar los mecanismos de temblor del cuerpo y así liberar las contracciones crónicas, creadas por el shock o trauma severo. Si se utilizan regularmente, también pueden evitar que las tensiones menores o el estrés cotidiano se instalen como en una tensión crónica.

Los ejercicios están diseñados para tensionar los siete músculos flexores de los muslos que, en conjunto, se denominan flexores de la cadera. Estos ejercicios se basan exclusivamente en la capacidad natural del cuerpo de gatillar los temblores. En lugar de focalizarse en tipos o zonas específicas de tensión muscular, establecidas en momentos de estrés excepcional, los ejercicios están orientados a un tipo de contracción genérica del cuerpo. Al utilizar los mecanismos naturales de temblor del cuerpo, relajan todas las tensiones musculares asociadas al estrés.

La clave de estos ejercicios es su capacidad de evocar temblor a partir del centro de gravedad del cuerpo, ubicado en la pelvis, utilizando únicamente los mecanismos naturales del cuerpo. Cuando se evoca el temblor en este poderoso centro, éste reverbera a lo largo de todo el cuerpo, buscando al mismo tiempo cualquier tensión crónica que estuviere naturalmente en su camino y descargando esa tensión y relajando los músculos. Inicialmente, los temblores comenzarán en la parte superior de los muslos y se irán abriendo camino hacia los músculos psoas. Enseguida, el temblor se trasladará a través de la pelvis, a la parte inferior de la espalda y, finalmente, por la columna vertebral a los hombros, al cuello, a los brazos y a las manos. El tipo de temblor podría cambiar cada vez que usted haga los ejercicios. También hay que mencionar que puede haber varios tipos de temblores.

Si, por alguna razón, usted siente la necesidad de detener el ejercicio o el temblar, simplemente hágalo, estirando las piernas, colocándolas

planas contra el suelo y de espaldas, relájese o hágase un ovillo en el piso, tendido de costado. Como siempre, la clave estará en respetar su cuerpo, sus emociones y su psiquis. Siempre podrá retornar a los ejercicios, una vez que se haya recuperado de la incomodidad.

Lo único que hacen estos ejercicios es relajar la tensión profunda del tejido muscular. Sin embargo, si usted ha estado usando esa tensión para protegerse a sí mismo a lo largo de gran parte de su vida, el relajarla de súbito podría evocar la misma angustia y el miedo que en su momento crearon esa tensión. En todo caso, si empezara a vivenciar tal sentimiento, tan sólo necesita disminuir la velocidad con la que está efectuando el ejercicio. De esta manera, aprenderá a seguir relajando tensión, sin evocar un miedo o una angustia abrumadora. Esta es una experiencia que le va a empoderar, ya que aprenderá que puede reemplazar gradualmente su tensión crónica, sin dejarse abrumar por emociones desagradables.

Si no obtiene una respuesta emocional de los ejercicios, esto no significa que algo anda mal con esa práctica. Simplemente disfrute la vibración ocasionada por los ejercicios y siga repitiéndolos. Éstos tienen el efecto acumulativo de relajar el cuerpo a niveles más profundos. Muchas personas que han hecho un extenso trabajo corporal, encuentran que el temblar es una herramienta profundamente integradora para el trabajo psicosomático que ya han completado.

Para las personas que han experimentado trauma severo, los ejercicios pueden parecer algo intimidantes. A pesar de ser sencillos y no invasivos, pueden resultar abrumadores si los síntomas del estrés pos-traumático salen a la superficie demasiado pronto. El modo de evitar esto es acortar los ejercicios a períodos breves de tiempo. Si los ejercicios consiguen que suban a la superficie emociones que estaban ocultas, simplemente hágalos durante menos tiempo, de modo que pueda integrar las emociones en dosis digeribles. De esta manera podrá evitar las sensaciones de una inundación emocional o disociarse de sus emociones.

Algo parecido sucede en un viaje en una montaña rusa. Si usted se lanza por una montaña rusa demasiado grande y veloz, lo más probable es que se encontrará apretando las manillas y aferrándose desesperadamente. Sin embargo, si empieza en una montaña rusa para principiantes,

va a experimentar las caídas y las subidas con placer y entusiasmo. Lo mismo ocurre con las emociones. Sencillamente permita que los temblores liberen únicamente la cantidad de emoción que usted pueda tolerar, manejar e integrar en ese momento, sintiéndose cómodo y seguro. No asuma más de lo que pueda tolerar. No hay ninguna necesidad de apurar el proceso de recuperación. Si procede más rápido de lo que usted puede integrar, el proceso sencillamente lo va a abrumar y eso es exactamente lo que es la experiencia traumática: una saturación de sus sistemas.

Si, por el contrario, va en forma lenta y continua, su proceso de recuperación lo va a llevar a un notable viaje que restaurará la flexibilidad física y la estabilidad emocional, así como también producirá percepciones que jamás había sentido antes. Al ir a su propio ritmo, podrá vivenciar su recuperación como un asombroso viaje, dentro de las experiencias más profundas que puede ofrecerle la vida.

¿CON QUÉ FRECUENCIA?

Dado que el Proceso de Liberación del Trauma gatilla respuestas que son naturales en el cuerpo, en la gran mayoría de los casos los ejercicios pueden practicarse todos los días sin ningún peligro. También pueden usarse sencillamente para evitar las tensiones creadas por las condiciones normales de la vida cotidiana.

El temblar puede producir una sensación de agotamiento y cansancio, como si recién hubiera terminado una larga sesión de ejercicios o de precalentamiento. También puede ocurrir exactamente lo opuesto, liberando mucha energía de modo que se sienta revitalizado. Algunas personas encuentran que los ejercicios tienen un efecto sedante; por lo tanto, los realizan al atardecer como un modo de relajarse. Algunos, que los encuentran energizantes, los hacen en la mañana o después de almuerzo cuando les gustaría contar con más energía.

Puede ser de utilidad incorporar estos ejercicios en su rutina diaria de actividad física. Sencillamente, agregue otros 15 minutos al final de su entrenamiento diario, de modo de terminar la sesión con temblor. Esto también va a aliviar cualquier tensión creada en los músculos como resultado de su entrenamiento.

La regla de oro es seguir de cerca las indicaciones de su cuerpo. A medida que su cuerpo vaya haciéndose más sensible, le va a informar cuándo necesita aliviar la tensión.

Si usted no tiene ninguna reacción adversa con los ejercicios, puede practicarlos todos los días, durante un mes. El asumir este enfoque, le ayudará a orientar su cuerpo en el temblar y le permitirá disminuir gradualmente la tensión corporal. Luego de un mes podrá reducir su frecuencia hasta más o menos dos veces por semana. Si los hace con menor frecuencia, puede que su cuerpo vuelva a acumular tensión y vuelva a contraerse.

¿Llegará el momento en que mi cuerpo ya no tiemble? En tanto usted esté habitando su cuerpo, debe ser capaz de temblar. Es un mecanismo natural, diseñado para aliviar la tensión crónica profunda. Una vez que las tensiones profundas del cuerpo son liberadas y los efectos perjudiciales de los traumas de la vida y el estrés hayan concluido, su cuerpo simplemente va a producir un temblor muy fino, que se siente como una suave y agradable corriente eléctrica que recorre todo su organismo.

SU TENSIÓN ES ÚNICA Y ESPECIAL PARA USTED

Muchos clientes me han dicho cosas como: "Ojalá que mis temblores fueran distintos" u "Ojalá que mi espalda temblara". Es un error desechar que su cuerpo tiemble de una manera distinta de cómo lo hace. El cuerpo tiembla de la manera que necesita hacerlo. El mejor consejo es jamás juzgar a su cuerpo, solamente obsérvelo. Todo ese diálogo de la mente es interferencia del ego.

Si usted encuentra que su temblor es fuerte e intenso, eso indica que los músculos grandes de su cuerpo están rompiendo tensiones que se han instalado en sus músculos, como si éstas fueran icebergs. Una vez que su energía pueda fluir más fácilmente, este temblor intenso va a desaparecer.

Algunas veces, podrá encontrar que el temblar intenso cede el paso a un temblor más suave, para luego retornar. Este es el modo como el cuerpo alivia sistemáticamente las pautas de estrés, inmersas en los músculos. Sencillamente permita que su cuerpo tiemble del modo que

necesite hacerlo. Él entiende perfectamente lo que tiene que hacer para disolver los tipos de tensión que han sido creados a lo largo de los años.

Dado que cada persona individual tiene un conjunto de experiencias únicas y propias de su vida, todos hemos desarrollado pautas particulares de tensión. Cada uno de nosotros va a temblar de una manera distinta, dependiendo de nuestras tensiones individuales y la prestancia de nuestros músculos para relajarse.

Por lo tanto, puede decirse que no hay un solo modo correcto de temblar. Por el contrario, existen tantas maneras de temblar como cuerpos hay.

Si usted tiembla más en la posición de pie, ¿debería quedarse de pie? Si usted se pone a temblar mientras está de pie y se siente más cómodo así, continúe ahí de pie y tiembla. Basta con recordar que cada vez que realice los ejercicios, podrá llegar a temblar en una postura distinta. Eventualmente debería poder obtener el temblor en una serie de posturas, donde cada una tiene su propia importancia.

UNA PALABRA DE PRECAUCIÓN

El Proceso de Liberación del Trauma ha sido usado en forma segura y efectiva por una gran cantidad de personas y en muchas situaciones distintas. Los temblores experimentados en este ejercicio, simplemente relajan patrones y configuraciones de tensión muscular, por lo tanto, en la mayoría de las situaciones y para la mayoría de las personas, el Proceso de Liberación del Trauma es un procedimiento seguro, aun cuando sea autoadministrado.

Como ya hemos dicho, en el proceso de relajar la tensión muscular crónica profunda, algunos individuos vivencian emociones que reflejan la causa original de la producción de estas pautas de tensión. Dependiendo de la severidad de la tensión que está siendo liberada, la descarga emocional podría ir desde moderada a severa. Para una minoría, los ejercicios van a ser tan efectivos en ayudarlos a liberar sus tensiones corporales, que su utilización puede resultar en una experiencia emocional intensa y quizás un poco incómoda. En ese caso, el sujeto podrá requerir alguna supervisión y apoyo directo de

un profesional de la salud, con experiencia y entrenamiento en este campo.

Si es que usted llegara a sentir alguna incomodidad física o emocional severa, por favor, deténgalo inmediatamente y consulte a un profesional médico.

CAPÍTULO XX

Los ejercicios

Para obtener un mejor resultado con estos ejercicios, y para permitir un mejor movimiento de pies y tobillos, es preferible hacerlos descalzo y sin calcetines, a menos que esto le haga resbalar en el suelo.



EJERCICIO 1

Paso 1

Abra los pies, dejándolos a la misma distancia que el ancho de sus hombros.



EJERCICIO 1**Paso 2**

Címbrese lentamente, de lado a lado y hacia adelante y hacia atrás, inclinando ambos pies hacia un lado, en la misma dirección. Esto significa que va a estar apoyado en el borde exterior de uno de sus pies y en el borde interior del otro. Mantenga esta posición durante 15 segundos.



EJERCICIO 1

Paso 3

Incline el cuerpo en la dirección opuesta, levantándose en el otro lado de sus pies. Repita esto lentamente 5 veces en cada dirección.



EJERCICIO 2

Hay dos maneras de realizar este ejercicio (Versiones A y B).

VERSIÓN A**Paso 1**

Estando de pie, flecte una pierna hacia atrás, haciendo que el pie se acerque a la nalga de la pierna flectada. Sostenga el pie con una mano o apoye la pierna encima de una silla, mientras que se apoya en la pared con la otra mano.



EJERCICIO 2**VERSIÓN A****Paso 2**

Con el pie que está apoyado en el piso, levante y baje la planta apoyándose en el metatarso, elevando el talón tanto como pueda y luego baje, hasta que la planta del pie descance en el suelo.

Repita esta flexión del pie desde el metatarso y relaje hasta que la planta entera haga contacto con el piso; repita esto 10 a 15 veces. Esto puede ocasionarle una sensación de quemazón o dolor en los músculos de la pantorrilla. Esto es normal, pero si es demasiado incómodo, deténgalo.

Siguiendo en posición vertical, agite vigorosamente la pierna que acaba de realizar el ejercicio, para eliminar la sensación de quemazón o la incomodidad.

Repita el mismo procedimiento con el otro pie sostenido contra la nalga o apoyado en una silla —y la otra pierna con el pie en contacto con el suelo, flectando el metatarso. Cuando haya terminado, sacuda vigorosamente la pierna y el pie por un momento para relajar los músculos de la pantorrilla.



EJERCICIO 2

VERSIÓN B

Paso 1

Estando erguido con ambos pies juntos, deposite todo su peso en una pierna, relajando al mismo tiempo la otra pierna, apoyándola en el piso detrás suyo.



EJERCICIO 2

VERSIÓN B

Paso 2

Flecte el pie que sostiene su peso desde el metatarso, levantando el talón tan alto como sea posible y luego baje el talón al piso.

Repita, empinándose en los dedos de los pies; descienda de nuevo unas 10 a 15 veces. Esto puede ocasionar sensaciones de tensión, dolor o quemazón en los músculos de la pantorrilla. Esto es normal, pero debiera detenerse si le resulta demasiado incómodo.

Suba a la posición erguida de pie, con ambas piernas, y sacuda vigorosamente la pierna que acaba de ejercitarse para eliminar el dolor, la sensación de quemazón y la incomodidad.

Repita este ejercicio con el otro pie. Cuando haya terminado, sacuda la pierna vigorosamente para relajar los músculos.



EJERCICIO 3

Hay dos maneras de realizar este ejercicio (Versiones A y B).

A pesar de que este es un gran estresador de piernas y muy útil, hay mucha gente que, por tener problemas en las rodillas, siempre lo considera demasiado difícil y doloroso. Puede modificarse, sujetándose en la parte de atrás de una silla o una mesa o una pared, en lugar de inclinarse hacia abajo o agachándose hasta el piso. Si es demasiado difícil, incluso utilizando una silla o una pared, por favor considere el ejercicio como opcional y siga adelante al siguiente.

VERSIÓN A

Paso 1

Apoyado en una sola pierna y colocando ambas manos en el suelo, inclínese lentamente hacia delante, dejando la otra pierna en el aire.



EJERCICIO 3

VERSIÓN A

Paso 2

Flecte la rodilla que está en el piso lo más que pueda, acercando el cuerpo al suelo, siempre con la planta del pie contra el piso.



EJERCICIO 3**VERSIÓN A****Paso 3**

Enseguida enderece cuanto pueda la pierna de apoyo, alejando el torso del piso. Repita esto unas 15 veces, dependiendo de la fortaleza de sus piernas.

Repita los mismos pasos, cambiando la pierna de apoyo que hizo la fuerza.



EJERCICIO 3

VERSIÓN B

Paso 1

Apoyándose con un brazo a la pared o una silla, para no perder el equilibrio, quite el peso de una pierna y llévela un poco hacia atrás.



EJERCICIO 3**VERSIÓN B****Paso 2**

Flecte la pierna de apoyo tan suavemente como le sea posible y hasta donde pueda llegar sin dolor y luego enderécela. Repita esto unas 5 veces.

Repita los mismos pasos con la otra pierna que hizo la fuerza apoyada al piso.



EJERCICIO 4

Paso 1

Abra las piernas lo suficiente, de modo que pueda sentir un estiramiento en los músculos al interior de los muslos y piernas.



EJERCICIO 4**Paso 2**

Inclínese hacia delante hasta tocar el piso con las manos, o inclínese tanto como pueda. Debería sentir el estiramiento en la parte interior de los muslos (aductores) y luego la parte de atrás de las piernas (pantorrillas). Mantenga esta posición durante 3 inspiraciones profundas.



EJERCICIO 4

Paso 3

Siguiendo inclinado, lleve lentamente sus manos hacia un pie. Mantenga esta posición durante 3 inspiraciones lentas profundas.



EJERCICIO 4

Paso 4

Lleve sus manos al otro pie y nuevamente mantenga esta posición durante 3 inspiraciones profundas.



EJERCICIO 4

Paso 5

Enseguida, siempre inclinado, retorne con el torso al centro, llevando ambas manos hacia atrás por entremedio de las piernas, tanto como le sea posible. Mantenga esta posición durante 3 inspiraciones profundas y lentas.

Es posible que ya comience a sentir un leve temblor en sus piernas. Si fuera así, permita que esto ocurra.

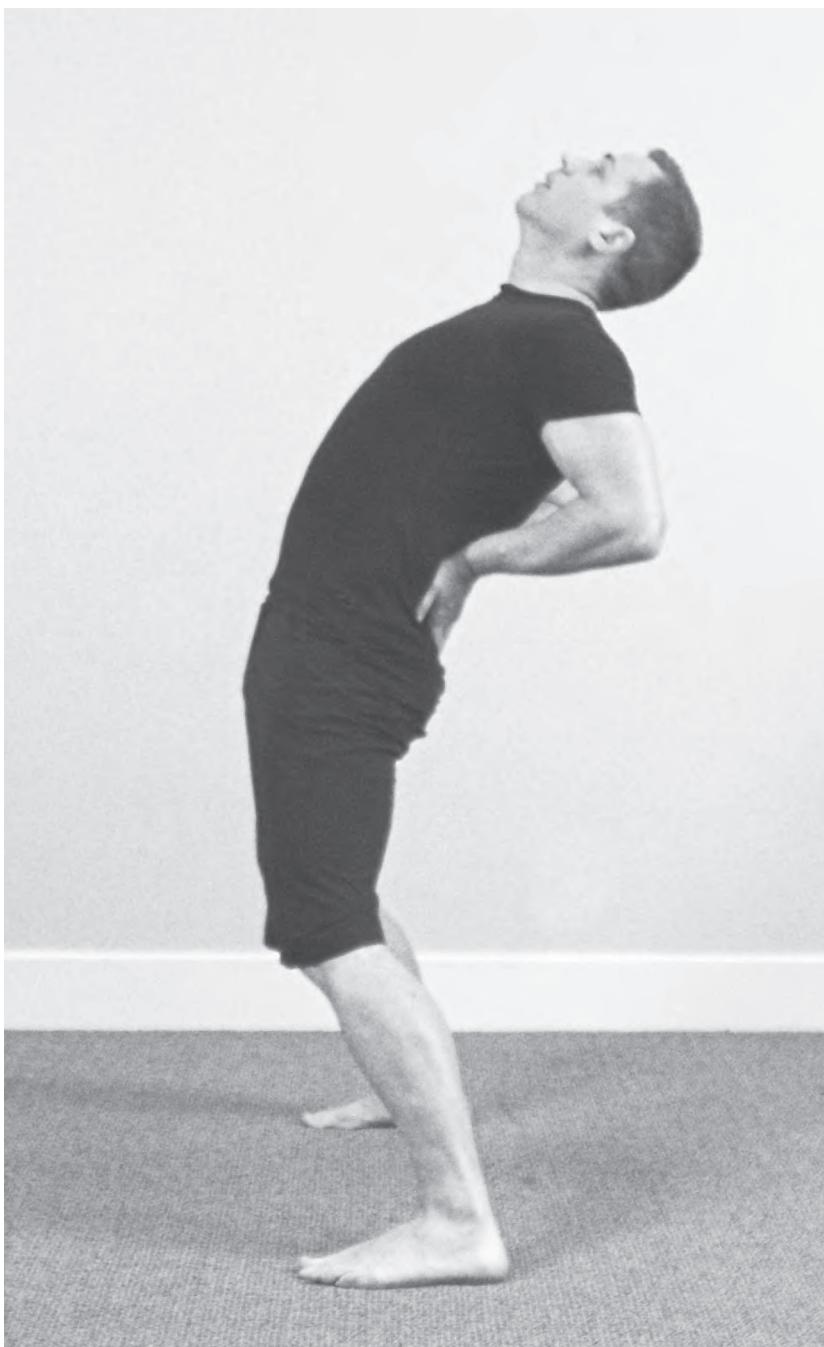
Paso 6

Para completar el ejercicio, lentamente retorne a la posición normal, erguido de pie.



EJERCICIO 5**Paso 1**

Colóquese las manos en el arco de la parte inferior de la espalda en la zona lumbar, justo encima de donde comienzan las nalgas, para darle apoyo al ejercicio siguiente. Esto le hará encorvarse ligeramente hacia atrás.



EJERCICIO 5

Paso 2

Empuje su pelvis levemente hacia delante, de modo que toda la espalda se arquee levemente, llevando la cabeza para atrás, mirando hacia arriba. Debiera sentir el estiramiento en la parte anterior de los muslos. Tenga cuidado de no exagerar la flexión hacia atrás. Basta con mantener esta posición durante 3 inspiraciones lentas y profundas. Un leve arco hacia atrás es todo lo que se necesita para este ejercicio.



EJERCICIO 5**Paso 3**

Conservando la posición arqueada, con las manos en la región lumbar, gire suavemente sobre las caderas, encorvándose, mirando por detrás de usted hacia el lado izquierdo. Mantenga esta posición durante 3 inspiraciones lentas y profundas.



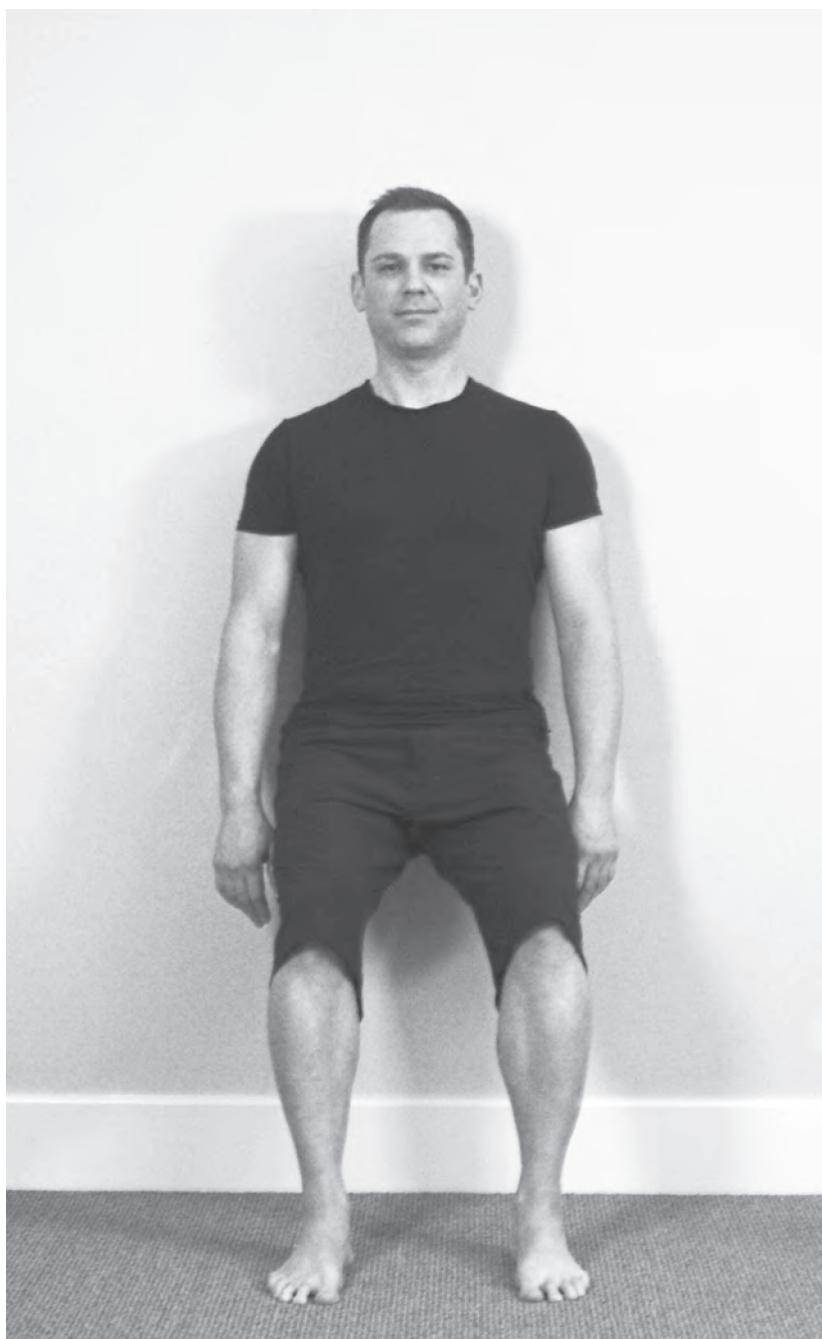
EJERCICIO 5**Paso 4**

Gire nuevamente las caderas, ahora mirando hacia atrás en la dirección opuesta. Mantenga esta posición durante 3 inspiraciones lentas y profundas.



EJERCICIO 5**Paso 5**

Para concluir, siempre con las piernas separadas, manteniendo la posición levemente arqueada con las manos en la región lumbar, gire nuevamente hasta quedar centrado con la mirada al frente. Mantenga la posición durante 3 inspiraciones lentas y profundas.



EJERCICIO 6

Paso 1

Apóyese de espaldas a media altura contra la pared, con las piernas como si estuviese sentado en una silla invisible y los brazos colgando. Esto va a incorporar tensión en los músculos superiores de la pierna, los cuádriceps. Adopte una posición en la que quede cómodo. No descienda demasiado ni suba demasiado contra la pared. Asegúrese de que sus pies estén un poco más alejados de la pared que sus rodillas, o sea, que las piernas no estén completamente verticales, como tampoco los músculos estén perfectamente horizontales.

Esta postura permitirá que la presión se extienda por los pies al piso y no sobre las rodillas. Luego de unos minutos, puede que comience a sentir una sensación de calor, tensión y temblor en los cuádriceps. Cuando se torne doloroso, muévase unos 5 cm hacia arriba por la pared. Luego el vaivén va a ponerse un poco más fuerte y el dolor va a empezar a desaparecer.

A medida que esta posición se torne un tanto dolorosa, suba su espalda por la pared otros 5 cm más. Debería intentar encontrar una posición donde sus piernas sigan temblando, y sin dolor alguno.



EJERCICIO 6

Paso 2

Luego de 5 minutos de temblor, aléjese de la pared inclinando el torso hacia abajo y adelante. Mantenga las rodillas flectadas, mientras toca el piso con las manos. El vaivén seguramente va a aumentar. Quédese así durante 2 a 3 minutos.



EJERCICIO 7 Y FINAL**Paso 1**

Tiéndase de espaldas en el piso, con las piernas abiertas y las rodillas un poco flectadas, de modo que las plantas de los pies estén tocándose. Los brazos deben permanecer relajados por encima de la cabeza.



EJERCICIO 7

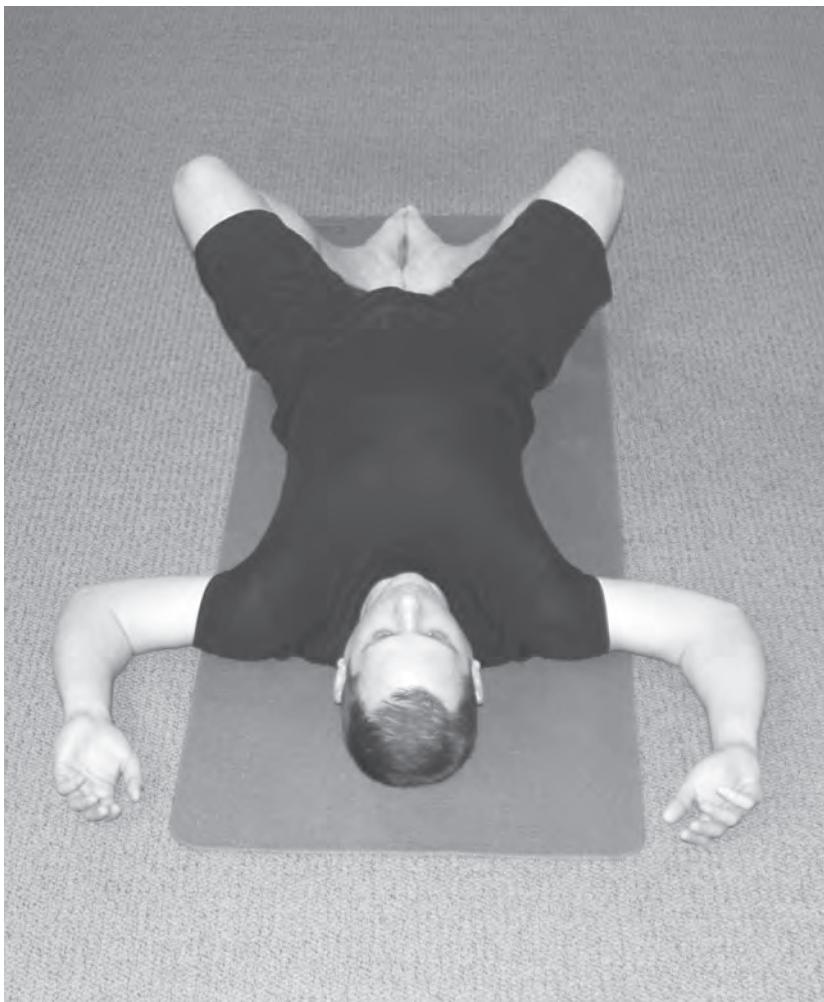
Paso 2

Levante la pelvis del piso más o menos 5 cm durante 1 minuto, asegurándose de que las piernas sigan abiertas y relajadas, con las plantas de ambos pies en contacto. Las rodillas también están más arriba debido a la elevación del torso. No importa dónde están sus brazos. Simplemente encuentre la posición más cómoda para ellos.



EJERCICIO 7**Paso 3**

Ahora, baje la pelvis hasta el piso y permita que las rodillas se relajen, abriéndose una vez más. En estos momentos, puede sentir un temblor o vaivén.



EJERCICIO 7**Paso 4**

Ahora junte las rodillas, subiéndolas un poco, de modo que estén unos 5 cm sobre la posición de relajación. Manténgase tendido en esta postura durante 2 minutos. El vaivén puede tornarse más intenso. Si lo encuentra confortable, entonces permítale continuar. Si se siente incómodo, enderece las piernas y relájese en el piso.



EJERCICIO 7

Paso 5

Coloque las rodillas distanciadas por más o menos 5 cm y permita que el vaivén llegue a sus piernas. Este vaivén va a ir aumentando. Si en cualquier momento se siente incómodo, relájese en el piso y estire las piernas.

Acerque las rodillas unos 5 cm, permitiendo que el vaivén continúe. A estas alturas, usted puede permitir que su cuerpo tiemble tanto como le sea cómodo.



EJERCICIO 7

Paso 6

Enseguida ponga las plantas de los pies planos en el piso sin tocarse y con las rodillas ligeramente separadas. El temblor va a continuar. Permita que el temblor se traslade a su pelvis y la parte lumbar de la espalda.

Recuerde que mientras más largo el temblor, más energía de tensión crónica está liberando su cuerpo. Esto puede resultar cansador. No intente liberar toda la tensión crónica en una sola sesión. El ejercicio moderado con la integración adecuada es mucho mejor para el cuerpo. Si usted siente que su cuerpo se está cansando, no tiemble más de 15 minutos y deténgase en cualquier momento que sienta fatiga.

Para concluir el ejercicio, permita que sus pies se deslicen de modo que quede tendido a lo largo en el piso. Si lo prefiere, puede girar o ponerse de lado o enroscarse para descansar en posición fetal, tendido en el piso. Cuando lo deseé, levántese. Hágalo lenta y cuidadosamente, dado que luego de estos ejercicios, los músculos de las piernas y los músculos pélvicos van a estar mucho más relajados que al iniciar la sesión.

Apéndices

APÉNDICE I

Trabajo con personal en ambientes traumáticos

En 2007, el escándalo de Blackwater en Irak, en que personal de seguridad de los Estados Unidos le disparó a 17 personas inocentes sin ninguna provocación, enfatiza la importancia de una adecuada supervisión, entrenamiento y cuidado del personal en situaciones estresantes. También es esencial para las organizaciones reconocer que un episodio de desorden de estrés postraumático entre su personal no puede resolverse mediante los programas habituales de manejo de estrés o de conflicto que se enseñan en seminarios y cursos. La recuperación del estrés postraumático puede ser un proceso altamente complicado e intrincadamente desconcertante. Sin embargo, para un traumatólogo es un proceso reactivamente predecible y metódico que posee su propia solución lógica.

Un modo exitoso para evitar los efectos dañinos del trauma en las organizaciones, es ofreciéndoles seminarios integrados breves, no solamente para educar al personal sobre el trauma y sus devastadores efectos, sino que para enseñarles técnicas específicas para la prevención y recuperación del trauma.

Todas las organizaciones cuyo personal esté en ambientes inductores de trauma deberían estar bien informadas acerca del uso del amplio abordaje que se presenta a continuación, que ha demostrado ser efectivo en ayudar a limitar y resolver síntomas traumáticos de su personal ya sea en el país asignado o a su regreso a casa.

1.- *Seminario de preasignación.* Si es que los empleados han estado o van a ser expuestos a situaciones traumáticas, esos empleados, sus superiores y los co-trabajadores deberían estar todos entrenados en toma de conciencia del trauma. Los individuos asignados a lugares o situaciones de potencial trauma deberían estar especialmente entrenados en el uso de técnicas específicas de cómo disminuir los efectos psico-neuro-biológicos del trauma. El estar capacitados para identificar el trauma va a servir a todo el personal.

2.- *Visita en terreno.* Durante su asignación a ambientes de trauma, los empleados deberían ser visitados por consultores profesionales de trauma, que pueden dar apoyo personal y llevar a cabo una evaluación profesional en el transcurso de la asignación. Así se evalúa el modo cómo cada empleado está siendo afectado por el trauma. Ellos podrán, ya sea diseñar un plan personal para sostener e incluso mejorar su salud durante el tiempo que le queda en la zona de trauma, o recomendar al consejero de mayor antigüedad que es necesario apartar o retirar momentánea o definitivamente al sujeto afectado del área de trauma.

3.- *Seminario de evaluación postasignación.* Cuando los empleados abandonan el ambiente del trauma, deberían ser sometidos a una evaluación cabal de postasignación. El consultor de trauma debiera efectuar algunas pruebas o testeos diseñados para evaluar el grado de trauma que tales individuos pueden estar experimentando. Si se diseña un plan efectivo y se lleva a cabo, los empleados debieran requerir revisiones mínimas de parte del consultor del trauma durante el curso de su recuperación.

Este proceso de prevención y recuperación compuesto de tres partes, no solamente es efectivo para la salud del personal de la compañía, sino también es altamente efectivo en términos de costo/beneficio para la empresa. Los seminarios de concientización profesional pueden ayudar a apoyar a los empleados en los momentos de exposición traumática asegurando su salud y su reinserción productiva dentro de la compañía.

Aparte de la conducta disruptiva del personal traumatizado hay una creciente consideración legal que debe tomarse en cuenta. Hay un precedente establecido por varios litigios exitosos en casos de desorden

de estrés postraumático basado en que los cambios neurológicos en el cerebro durante el trauma, constituyen una lesión física. Las empresas transnacionales que tienen personal viviendo o trabajando en ambientes productores de trauma están cada día más vulnerables al litigio. Con el rápido avance de los estudios científicos del trauma, se hace cada vez más evidente que el trauma es una nueva epidemia del mundo corporativo internacional. Los empleados corporativos que se encuentran a sí mismos en ambientes susceptibles a violencia van a exigir que su salud psico-física-emocional sea atendida a expensas de la empresa. Pronto llegará a ser una práctica estándar para los empleados solicitar beneficios médicos para cubrir los costos de recuperación del desorden de estrés postraumático.

A la luz de esto las empresas debieran estar más proactivas en proteger a sus empleados y a sí mismas. Si se encara de esta manera, en lugar de reactivamente, las experiencias traumáticas de los empleados pueden mejorar sus relaciones de trabajo, formando un equipo más unido y más fuerte para la corporación. A final de cuentas esto siempre se traducirá en un equipo de personas más fuerte y más sensible, un mejor manejo, y finalmente un rendimiento económico positivo focalizado en lo humanitario.

APÉNDICE 2

El laberinto de la negociación y la mediación

Cuando el trauma acomete a un grupo de personas, hay ocasiones en que el estrés postraumático se complica por la tensión generalizada que surge en los grupos que sufren este síndrome. De la misma manera, la tensión entre grupos puede exacerbarse si los individuos dentro de éstos están reaccionando entre sí debido a su estrés postraumático.

Esto puede ocurrir entre distintos vecindarios, entre grupos étnicos diferentes o grupos dentro de una misma organización. Un ejemplo a gran escala fueron las muchas partes involucradas en las decisiones acerca del futuro de Nueva Orleans como resultado del huracán Katrina. Cuando surgen las tensiones entre distintas etnias, organizaciones y factores políticos como ocurrió en Nueva Orleans, la recuperación del estrés postraumático requiere de un proceso bicomunitario.

Como resultado de mi trabajo como terapeuta de trauma y negociador de terceras partes, encontré que es prudente asumir que la intensidad con que los participantes de cada grupo hayan experimentado la guerra, la violencia o el desalojo, va paralelo al nivel de desorden de estrés postraumático que requerirá atención en el proceso de negociación y mediación.

Es importante comprender que nuestras conductas, acciones y reacciones durante las experiencias traumáticas son más autonómicas e instintivas, que racionales y conscientes. Por esta razón el reprocesamiento del trauma no puede ser tratado por los métodos lógicos y sistemáticos utilizados, por ejemplo, en la resolución de conflictos.

He llegado a reconocer que hay ciertos impedimentos psicológicos y biológicos en los individuos traumatizados que les dificultan participar en la delicada tarea de la resolución de conflictos. Si bien estas personas no debieran ser excluidas de tales procesos, debieran ser ayudadas en forma especial para reconocer sus impedimentos y para lograr una mayor toma de conciencia de cómo tratar los síntomas de trauma cuando éstos aparecen.

Algunos problemas son abordados en mejor forma entre los miembros del mismo grupo, antes de introducirlos al proceso bicomunitario. El darle tiempo a los grupos por separado de redefinirse a sí mismos y a practicar nuevas destrezas interpersonales y relacionales puede mejorar enormemente el proceso de reorganización bicomunitaria.

A menos que los grupos hayan tratado anteriormente el tema de la seguridad en sí mismos antes de juntarse, su participación en grupos mixtos puede ser prematura y por ende socavada en forma encubierta por sus temores inconscientes y sus conductas inducidas por el trauma. El profesional de resolución de conflictos va a dedicar muchas frustrantes horas intentando reclasificar o evaluar la multiplicidad de problemas psicoemocionales estratificados bajo la dinámica grupal, pero que irónicamente fueron creciendo en forma insidiosa y sistemática bajo su mirada. Si ambos asuntos, los ambientales y los de seguridad personal, son tratados como primera prioridad, podrán ser utilizados como fundamento en la conducción de una relación entre los dos grupos.

Es frecuente que los participantes no entiendan por qué están experimentando síntomas de episodios emocionales o retraimiento. Por esta razón varias veces he encontrado que es útil incluir alguna capacitación en concientización del trauma y también incluir un proceso sencillo de recuperación grupal, para ayudar a las partes negociantes a entender las experiencias del otro. La combinación de estas dos modalidades de trabajo ha ayudado enormemente a producir un sentido más fuerte de unidad, comprensión e identificación del dolor compartido. Es frecuente que a medida que empiezan a reconocer y aceptar el dolor y el sufrimiento experimentados por cada una de las personas durante los períodos de trauma, esto se convierta en la base de una identificación mutua entre ambos grupos.

Al reconocer públicamente los asuntos emocionales no resueltos, el negociador está entregando un marco referencial de trabajo, para comprender y apoyar a los individuos que están viviendo una pérdida de control emocional. El trauma de cada persona puede requerir algún grado de consideración individual y personal. Por ejemplo, aquellos que hayan perdido algún miembro de su familia en un bombardeo, requerirán más tiempo para resolver su dolor psicoemocional, que alguien cuyos parientes distantes fueron heridos durante la violencia. El juntarse como grupo les permite trabajar activamente entre sí sobre esta conducta, en vez de verla como un obstáculo del proceso grupal. El juntarse en grupo también ofrece la oportunidad de reparar niveles dañados de confianza, en lugar de considerarlo como un obstáculo al proceso grupal. Del mismo modo como los individuos deben descubrirle una nueva identidad a los sobrevivientes del trauma, así también estos últimos deben redefinirse a sí mismos.

En su trabajo pionero sobre recuperación del trauma, Judith Herman bosqueja un proceso que establece entre tales grupos, ante todo, la necesidad de confianza y seguridad como elemento esencial para una recuperación saludable del desorden de estrés postraumático. En lugar de intentar facilitar los encuentros destinados a ayudar a los que sufren estrés postraumático en ambientes que les son poco familiares, como son las zonas neutrales o las locaciones de terceras partes, es más prudente que los individuos se reúnan por primera vez en ambientes que les son familiares. Esta es una medida que les da confianza y sensación de seguridad a los participantes traumatizados.

Cuando ambos grupos se reúnen, inevitablemente van a descubrir que tienen muchas experiencias en común, incluyendo el hecho de que ambos están elaborando un mismo proceso de sanar profundos dolores emocionales y recuerdos. Esto puede ser una experiencia muy vinculante para los individuos que forman los grupos. El compartir una identidad puede tener un impacto poderoso sobre los individuos y puede ayudar a disipar la imagen de “el otro” como enemigo. El disipar la imagen del “otro grupo” como el enemigo no sólo es esencial para la sanación, también puede ser el nexo para la creación de una visión colectiva.

He descubierto que las reacciones y conductas del desorden de estrés postraumático pueden utilizarse para construir alianzas que traspasan

fonteras y llegar al lado opuesto, en lugar de ocasionar que se descompongan en relaciones conflictivas. El construir tales alianzas debería ser un objetivo irrenunciable para todo negociador de terceras partes a medida que comiencen su proceso de asistir diestra y sensiblemente a los demás a través de los laberintos de la negociación y la mediación.

APÉNDICE 3

Un enfoque vibracional

Otro enfoque que se ha desarrollado en torno al principio de los temblores corporales, proviene de la ciencia de los deportes. Este campo de estudio se llama terapia vibracional.

La primera aplicación seria de la terapia vibracional en los humanos fue efectuada por el científico ruso Vladimir Nazarov en los años '70 a gimnastas que se estaban entrenando para las olimpiadas. Desde entonces, muchos estudios han demostrado que la estimulación de baja amplitud y de baja frecuencia del sistema neuromuscular tiene efectos positivos en el desempeño atlético. Durante muchos años, fue especialmente utilizado por atletas de élite para ayudarlos a incrementar su fuerza y coordinación de sus sistemas musculoesquelético y nervioso, así como también aumentar la velocidad de sanación de las lesiones deportivas.

A lo largo del tiempo, la terapia vibracional se ha desarrollado como un campo de investigación llamado estimulación biomecánica. Es utilizado en terapias físicas y en programas de rehabilitación, para corregir movilidad corporal restringida, el alcance del movimiento y la coordinación de los sistemas musculoesquelético y nervioso, y para acelerar la velocidad de reparación de lesiones.

Los estudios en animales han demostrado que la exposición a vibraciones de frecuencia de 20 a 50 ciclos por segundo aumenta la densidad de los huesos. También es útil para la disminución del dolor y la sanación de tendones y músculos. Se ha podido comprobar que la estimulación

entre 50-150 ciclos por segundo, sirve para aliviar el dolor en el 82% de las personas que sufren dolor crónico o agudo.

Los temblores animales, los temblores humanos y la terapia vibracional junto a la estimulación biomecánica, sugieren que el proceso de estimulación vibracional puede poseer no tan sólo cualidades sanadoras, sino también beneficios de supervivencia.

El Proceso de Liberación del Trauma ha logrado sortear la brecha entre los temblores animales y humanos. También libera al individuo de la necesidad de algún tipo de abordaje mecánico para conseguir los efectos sanadores de la estimulación vibracional interna, como lo mencionamos arriba. El Proceso de Liberación del Trauma es un modo de reducir los síntomas mediante la elicitation natural de las vibraciones del cuerpo. Esto ha abierto la posibilidad científica de un nuevo abordaje del estrés, así como a la reducción de los efectos del trauma.

Este enfoque no requiere de una conciencia cultural o social, o de una sensibilidad especial, precisamente porque los temblores son genéricos a toda la especie humana y no dependen de valores morales, ni de un entrenamiento especial o un sistema de creencias para ser efectivos. Por lo tanto pueden ser utilizados para la sanación en cualquier cultura, sin importar su política o religión.

Debido a que el Proceso de Liberación del Trauma puede ser utilizado por poblaciones grandes, es una respuesta al trauma masivo que continuamente está ocurriendo en nuestro planeta. Grandes grupos pueden ser entrenados en un proceso inmediato de autoayuda que reducirá sustancialmente las secuelas del desorden de estrés postraumático.

Bibliografía

- Arent, S. M.; Landers, D. M.; Matt, K. S. y Etnier, J. L. (2005) "Dose-response and mechanistic issues in the resistance training and affect relationship". *Journal of Sport & Exercise Psychology* 27. pp. 92-110.
- Bremner, J. D. (2002). *The Invisible Epidemic: Post-Traumatic Stress Disorder, Memory and the Brain*, en: www.thedoctorwillseeyounow.com/articles/behavior/ptsd_4.
- Carbonnel, J. (2000) "The Umbrella Muscle", *Positive Health Magazine*. p 49.
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV-TR)*, Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000.
- Herman, J.L. (1997). *Trauma and Recovery: The aftermath of violence - from domestic abuse to political terror*. Nueva York: Basic Books, p. 28.
- Holloway, R. (2002). On Forgiveness. Edimburgo, Escocia: Canongate Books, pp. 12-13.
- Koch L. (1981). *The Psoas Book*, Felton, CA: Guinea Pig Publications.
- Levine, P. "Trauma -The Vortex of Violence". *Foundation for Human Enrichment*. www.traumahealing.com/art_trauma.html.
- . (1997) *Waking the Tiger: Healing Trauma: The Innate Capacity to Transform Overwhelming Experiences*, Berkeley, CA: North Atlantic Books, p. 18.
- Nietzsche, F.(1993). *Consideraciones intempestivas*. Madrid: Alianza.
- Perry, B.D. "Childhood Trauma, the Neurobiology of Adaptation and Use-Dependent Development of the Brain: How States Become

- Traits". *Infant Mental Health Journal*. www.trauma-ages.com/perry96.htm.
- Rothschild, B.y Jarlneaes, E.; (1994). "Nervous system imbalances and post-traumatic stress: a psycho-physical approach". Members: *European Association of Body-Psychotherapy and European Society for Traumatic Stress Studies*.
- Sztompka, P. (2000). "Cultural Trauma: The Other Face of Social Change", *European Journal of Social Theory*: 3, pp. 449-467.

Índice analítico

- Abdominal(es): 57, 94
Abordaje psicológico: 131,
Abuso(s): 39, 67; físico, 75, 84; sexual, 36,
42, 69, 81, 84
Adaptación, adaptativo(a): 6, 48, 122
ADN: 137
Adrenalina: 34, 46, 69, 72, 73, 74, 75
Afroamericano(a): 11
Aislar, aislamiento: 18, 66, 76, 85, 95, 96,
97, 141
Angustia: 4, 8, 11, 12, 17, 33, 34, 35, 43,
51, 56, 61, 64, 71, 86, 87, 93, 98, 113,
118, 136, 147
Ansiedad: 3, 6, 7, 8, 15, 29, 33, 34, 35, 42,
43, 44, 47
Antidepresivos: 43
Aspectos psicológicos: 71, 130
Autoayuda: xvi, 226
Ayuda: xvi, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 34, 35,
36, 40, 43, 44, 47, 50, 51, 57, 74, 76, 81,
83, 88, 97, 104, 105, 109, 115, 124, 125,
126, 127, 129, 133, 140, 145, 149, 150,
217, 218, 222, 223, 225
- Bienestar: 3, 7, 56, 62, 87, 92, 105, 119;
psicológico, 87
Biología: 71
Brazo(s): 74, 106, 146, 175, 199, 203, 205
- Cabeza: 10, 26, 39, 41, 50, 65, 106, 112,
123, 142, 191, 203
Cara: 64, 83
Cerebro: 26, 27, 28, 33, 34, 36, 40, 41, 42,
43, 47, 50, 52, 55, 56, 57, 58, 77, 84, 85,
104, 105, 109, 119, 131, 138, 219
Cervical (véase también lesión cervical):
30, 67, 68
Conciencia: 4, 5, 6, 20, 29, 63, 115, 119,
124, 125, 126, 133, 137, 138, 140, 141,
142, 145; cultural, 226; social, 70, 132,
137, 138, 218, 222; tomar [conciencia],
37, 59, 69, 81, 82
Conflictos: 5, 50, 81, 95, 101, 102, 103,
104, 106, 217, 221, 222
Consciente: 8, 22, 36, 39, 39, 52, 55, 95,
98, 127, 132, 134, 138, 139, 140, 221;
[estar], 22, 36
Contracción: 30, 41, 53, 146; muscular, 41
Contractura(s): 145
Control: xvi, 8, 25, 34, 39, 46, 48, 49, 52,
60, 61, 64, 66, 67, 69, 71, 73, 95, 105,
112, 113, 121, 122, 136, 140, 223
Corazón: 11, 12, 16, 78, 106, 119, 133
Corporal(es): 34, 87; actividad, 141; co-
dificación, 131; daño, 41; disfunciones,
42; experiencia, 47, 118; físico-corporal,
87, 93; funciones, 34, 93; imagen, 43;

- intervención, 87; manifestaciones, 50; movimientos, movilidad, 41, 225; respuesta, 72; sensaciones, 118, 131; sistema, 130; técnicas, 43; temas, 34; temblor(es), 45, 46, 49, 52, 225; tensiones, 149, 150; terapia, 44; trabajo, 87, 130, 131, 135, 147
- Corteza cerebral: 52, 106
- Cortisol: 72, 73
- Cuello: 30, 42, 53, 60, 64, 93, 146
- Cuerpo(s): 10, 17, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 33, 34, 36, 40, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 57, 61, 64, 66, 67, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 78, 88, 93, 94, 112, 115, 116, 122, 129, 130, 131, 133, 135, 136, 137, 138, 140, 141, 142, 145, 146, 147, 148, 149, 159, 171, 211, 213, 226
- Dedo(s): 126, 167
- Depresión: 15, 17, 18, 29, 43, 44, 56, 68, 76, 95, 98
- Diabetes, diabético(s): 29
- Diafragma: 57-58
- Dolor(es): 3, 4, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 20, 21, 23, 27, 29, 30, 36, 39, 42, 44, 49, 53, 61, 64, 67, 72, 74, 75, 89, 108, 109, 115, 116, 117, 122, 123, 125, 126, 129, 130, 131, 134, 144, 146, 225, 226; emocional(es), 23, 38, 223; muscular(es), 136, 163, 167, 169, 177, 199, 222
- Dopamina: 34, 43
- Efectos físicos: 52
- Efectos psicológicos: 52
- Efectos traumáticos: 60
- Ego: 10, 33, 50, 105, 115, 131, 134, 135, 141, 149
- Elementos psicológicos: 87
- Emoción(es): 27, 135, 148
- Emocional(es): xv, 4, 10, 16, 23, 25, 26, 27, 36, 39, 44, 53, 56, 62, 64, 66, 79, 98, 112, 136, 147, 148, 150, 151, 219, 222, 223
- Energía: 4, 44, 46, 47, 50, 68, 72, 76, 77, 78, 114, 138, 140, 142, 148, 149, 213
- Enfermedad(es): 29, 30, 45; cardiovasculares, 29; del disco cervical, 30; física, 27, 87; mental, 67; producto del trauma, 29; psicológicas, 49
- Enfoque psicológico: 42
- Espíritu, espiritual, espiritualidad: 42, 61, 107, 108, 110, 111, 123, 124, 132, 133, 136, 137, 138, 140
- Estadística: 59, 81
- Estado psicológico: 32, 34
- Estómago: 17, 94
- Estrés: 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 27, 29, 33, 34, 35, 42, 43, 44, 47, 48, 51, 52, 53, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 78, 81, 83, 86, 87, 88, 89, 91, 95, 96, 97, 112, 113, 115, 116, 136, 138, 146, 147, 149, 217, 219, 221, 223, 226
- Estrés Postraumático, Trastorno de: 12, 35, 47, 53, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 78, 81, 88, 89, 91, 96
- Experiencia: xiii, xv, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 26, 41, 42, 43, 45, 47, 48, 58, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 93, 98, 103, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 115, 118, 119, 120, 122, 125, 126, 127, 133, 135, 137, 139, 140, 147, 148, 150, 151, 223
- Expresar, expresión: 44, 54, 67, 105, 107, 137
- Extremidad(es): 30, 41
- Familia(s): 3, 11, 12, 20, 21, 59, 64, 66, 67, 68, 82, 103, 108, 117, 118, 125, 133, 223; nucleares, 20
- Fémur: 29
- Físicas, terapias: 225
- Físicos, estímulos: 26
- Fisiología: 71, 138

- Flexor(es): 41, 51, 52, 146
Fobia(s): 35, 47
Furia (ver también ira): 47, 67, 76, 112, 114, 116
Futuro(s): 7, 21, 114, 117, 119, 122, 136, 140, 141, 142, 221
- Gandhi, Mahatma: 4
Gastrointestinales, problemas: 29, 53
Genética: 22, 30, 40, 47, 115, 130, 131, 137
Guerra(s): xv, 3, 18, 19, 20, 22, 45, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 65, 67, 68, 69, 73, 81, 88, 101, 110, 118, 136, 137, 221
- Herman, Judith: 69, 223
Hipertensión: 29, 72
Historia(s), histórico(a): 8, 16, 20, 21, 19, 26, 27, 43, 44, 63, 67, 72, 76, 118, 125, 135, 136, 137
Hormona(s): 16, 29, 34, 35, 72
- Identidad: 78, 105, 111, 115, 127, 133, 137, 139, 142, 223
Iglesia: 18
Ilíaco: 57-58
Impedimento(s): 92, 222; psicológicos, 222
Inconsciente: 15, 33, 35, 52, 63, 131, 222
Intestino: 30
Ira (ver también furia): 95, 98, 102, 107, 112, 118
- Kegel, músculos de: 30
King, Martin Luther: 4
- Lesión cervical: 67, 68
Lesión, lesiones: 62, 67, 68, 137, 225
Llanto, llorar: 9, 15, 61, 64, 95
Loco(s): 65, 66, 112, 142
Locura: 113, 142
Lowen, Alexander: 44
- Madre Teresa de Calcuta: 4, 5, 123, 124
Mandela, Nelson: 4, 5, 114
Medicina, médico(s): 13, 20, 29, 49, 53, 60, 63, 66, 73, 78, 151, 219
Mente, mental: 7, 9, 12, 16, 18, 26, 27, 28, 30, 33, 36, 40, 42, 43, 47, 50, 52, 55, 57, 58, 61, 71, 74, 103, 104, 105, 109, 116, 131, 132, 137, 138, 141, 142, 149
Mente-cuerpo: 71, 137
Mente pélvico-abdominal: 57
Miedo: 5, 27, 35, 40, 46, 48, 60, 63, 64, 92, 95, 104, 118, 124, 125, 141, 147
Músculos: xv, xvi, 29, 30, 35, 39, 40, 41, 42, 43, 50, 51, 52, 57, 64, 75, 78, 135, 136, 137, 146, 148, 149, 150, 163, 167, 179, 199, 213, 225
Musulmán, musulmanes: 95, 101, 102, 103, 105
- Nazarov, Vladimir: 225
Neocórtex: 55, 56, 104, 105, 109, 138
Neural: 78, 92, 119
Neurobiología: 71
Neurología: 42, 71
Neuromuscular: 225
Neurona(s), neuronal(es): 57, 119
Niño(s), niña(s): 8, 10, 11, 12, 28, 45, 48, 59, 60, 68, 69, 70, 73, 83, 84, 85
No violencia: 4, 119
- Organismo: 9, 47, 76, 130, 131, 138, 139, 140, 141, 142, 149
Órganos: 41
Orgonterapia: 44
- Pantorrilla: 163, 167, 181
Pasado: 22, 25, 26, 35, 36, 43, 46, 113, 114, 115, 117, 119, 120, 136, 140, 141, 142; perdonar el, 114; soltar el, 119, 136
Pélvico(s): 52, 57
Pelvis: 29, 41, 57, 142, 146, 191, 205, 207, 213

- Perdón, perdonar: 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119
- Pie(s): 18, 55, 94, 150, 153, 155, 157, 159, 161, 163, 165, 167, 171, 183, 185, 195, 199, 203, 213
- Pierna(s): 41, 49, 52, 94, 146, 161, 163, 165, 166, 169, 173, 175, 177, 179, 181, 187, 197, 199, 203, 205, 209, 211, 213
- Pierrakos, John: 44
- Principio(s) psicológico(s): 20
- Procesos psicológicos: 72
- Psicoemocional: 10, 223
- Psicología: 33, 42, 71
- Psicosomático: 147
- Psicoterapia(s): 44, 130
- Psoas: xv, 41, 42, 53, 57, 146
- Rabia: 68, 116, 130
- Reacción, reaccionar: 8, 10, 33, 39, 42, 47, 49, 55, 65, 66, 67, 75, 76, 77, 78, 79, 85, 95, 96, 104, 149, 221, 223
- Reich, Wilhelm: 44
- Religión: 22, 83, 226
- Religioso(a), religiosos(as): 110, 111; comunidad, 123; creencias, 83, 116; dictámenes, 116; diferencias, 140; instituciones, 91; líderes, 61; pluralismo, 105; sistemas, 133; terrorismo, 60; tradiciones, 124, 132, 137
- Reptil, cerebro: 34, 52, 104, 105
- Retroalimentación: 78, 119
- Sabiduría: 40, 120, 127, 134
- Salud: xv, 4, 6, 7, 12, 13, 16, 19, 27, 29, 57, 72, 86, 142, 151, 218; física, 4; mental, 43, 84, 87; psico-física-emocional, 219; pública, 71
- Saludable: 42, 50, 83, 141, 223
- Sana, sano: 22, 36, 85, 115, 141
- Sanación: xvi, 18, 21, 36, 71, 223, 225, 226
- Sanar(se), sanarnos: 18, 19, 21, 22, 27, 31, 42, 49, 50, 83, 88, 96, 101, 115, 223
- Sensación(es): xv, 26, 31, 34, 35, 61, 78, 95, 96, 111, 113, 135, 138, 139, 140, 141, 142, 148, 163, 167, 199, 223; de irrealidad, 78; opíacea, 74; visceral, 58
- Sentimiento(s): 7, 26, 27, 36, 58, 73, 78, 95, 102, 110, 116, 119, 130, 132, 135, 141, 147
- Serotonina: 43, 72, 73
- Sexo, sexualidad: 25, 29, 30, 36, 42, 49, 60, 69, 81, 84, 104, 105
- Shock: 9, 10, 61, 63, 146
- Sistema nervioso: 8, 26, 33, 47, 50, 131, 138; autónomo, 34; central, 72; parasimpático, 34, 35, 72, 77; simpático, 34, 44, 50, 57, 72
- Sobreviviente(s): 42, 59, 75, 108, 110, 111, 113, 119, 223
- Sobrevivir: 6, 34, 41, 118
- Social, condicionamiento: 10, 33
- Soledad: 111, 112, 113, 131, 141
- Somatosensitiva: 26
- Supervivencia: 9, 22, 33, 34, 78, 105, 118, 119, 126, 226
- Temblar: 44, 48, 49, 50, 52, 53, 77, 121, 135, 137, 138, 140, 141, 142, 146, 147, 148, 149, 150
- Tremblor(es) corporal(es): 27, 35, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 52, 53, 64, 77, 94, 138, 142, 146, 148, 149, 150, 187, 199, 201, 207, 213
- Tensión, tensiones: xv, xvi, 29, 41, 42, 48, 50, 53, 57, 68, 69, 78, 94, 95, 96, 101, 135, 136, 137, 138, 141, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 167, 199, 213, 221; crónica(s), 42, 50, 53, 69, 135, 146, 147, 149, 213; corporal(es), 149, 150
- Terapia(s): 17, 21, 44, 48, 87, 130, 131; con psicofármacos, 88; convencional, tradicional, 18, 42; corporal, 44; del campo del pensamiento, 44; física, 225;

- hablada, oral, verbal, 17, 20, 44; privada, 20; psicosomáticas, 44; vibracional, 225, 226
- Términos psicológicos: 141
- Trastorno de estrés postraumático: (ver estrés postraumático, trastorno de)
- Trastorno(s): 66, 71; autonómico, 30; de ansiedad, 29, 47; de déficit atencional, 30; de la articulación temporomandibular, 30; psicológico, 19, 44
- Trauma: xv, xvi, xi, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 33, 34, 35, 36, 42, 45, 46, 47, 50, 52, 53, 56, 57, 59, 61, 62, 63, 64, 66, 67, 68, 69, 71, 72, 73, 75, 76, 77, 78, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 101, 102, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 113, 114, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 130, 132, 133, 134, 136, 137, 140, 145, 146, 147, 148, 150, 217, 218, 219, 221, 222, 223, 226
- Trauma, Proceso de Liberación del: xv, xvi, 52, 53, 69, 87, 93, 102, 136, 137, 140, 145, 146, 148, 150, 226
- Traumático(s): ambiente, 56, 85, 217; episodio, 35, 66, 67, 74, 109, 121; evento, 21, 27, 30, 35, 47, 53, 55, 60, 61, 78, 81, 82, 83, 84, 85, 108, 119, 127, 142; hostigamiento, 11; incidente, 50; nacimiento, 67; recuerdo(s), 27, 69; síntomas, 67, 69, 217; tiempos, 122;
- Traumatizado(s): 8, 22, 28, 62, 73, 83, 85, 88, 95, 96, 121, 122, 218
- Tristeza: 62, 130
- Vibración, vibrar: 135, 137, 138, 140, 147, 225, 226;
- Vibracional: 138, 139, 225, 226
- Violencia: 12, 19, 49, 56, 59, 60, 61, 63, 65, 66, 67, 69, 70, 73, 75, 77, 81, 84, 86, 103, 107, 116, 119, 219, 221, 223; doméstica, 69, 81, 84, 86; intrafamiliar, 66, 73; política, 59, 101
- Vivencia(s), vivenciar: 8, 9, 11, 20, 22, 26, 27, 28, 31, 33, 35, 42, 48, 50, 53, 56, 59, 62, 64, 68, 84, 93, 96, 97, 103, 109, 110, 113, 114, 115, 133, 138, 141, 142, 147, 148, 150, 223; somática, 48
- Voluntad: 5, 52, 61, 74, 86, 88

Impreso y encuadrernado
en Santiago de Chile por
Andros Impresores
en febrero de 2012