

# Capítulo 1 - Trauma

En esta discusión sobre el embodiment<sup>1</sup> y la disociación, abordaremos en este capítulo la importante idea de “trauma”. Cuando tratamos de comprender el trauma, es importante entender que hay una diferencia entre el *evento traumático*, el cual se refiere a un evento traumático específico, y el *trauma complejo*, que ocurre en la infancia y la niñez. El psiquiatra holandés establecido en Boston, Bessel van der Kolk, en la década de 1970, se encuentra en las notas de sus investigaciones en el área de estrés postraumático que dice sobre trauma complejo, que:

*describe la experiencia de múltiples y/o crónicos y prolongados eventos traumáticos adversos al desarrollo, comúnmente de naturaleza interpersonal (ej.: abuso físico o sexual, guerra, violencia comunitaria) y que suceden en los primeros años de vida. La exposición a estos eventos suelen ocurrir dentro del entorno de desarrollo y cuidados del niño e incluyen descuido o negligencia física, emocional, educacional, y maltrato infantil cuando el niño todavía es muy pequeño.<sup>2</sup>*

Es bien sabido que un evento traumático resulta en un *Transtorno por Estrés Postraumático (TEPT)*, del que hablaremos más abajo. El *trauma complejo*, de acuerdo con van der Kolk, tiene gran influencia y significado con respecto a las implicaciones de sus efectos en el desarrollo de la mente y el cerebro, así como en las áreas

---

<sup>1</sup> Entrar en el cuerpo.

<sup>2</sup>

[http://www.traumacenter.org/products/pdf\\_files/preprint\\_dev\\_trauma\\_disorder.pdf](http://www.traumacenter.org/products/pdf_files/preprint_dev_trauma_disorder.pdf) (pg 2) retrieved October 12, 2016.

de la salud y el funcionamiento individual. Van der Kolk y sus colegas de la Fuerza de Trabajo de la Red Nacional de Estrés Postraumático Infantil<sup>3</sup> son, por ende, quienes han abogado por los cambios en la manera en que los niños con problemas de comportamiento son diagnosticados. Debido a lo agudos y complicados síntomas es difícil llevar a cabo el diagnóstico de estos niños, por ello proponen el diagnóstico de Desorden por Trauma del Desarrollo (DTD). De acuerdo con van der Kolk, algunos síntomas que estarían incluidos en el diagnóstico del DTD serían:<sup>4</sup>

- Interrupciones complejas para regular el afecto.
- Patrones de apego alterados.
- Regresiones rápidas en el comportamiento y cambios repentinos en los estados emocionales.
- Comportamiento agresivo contra sí mismo o contra los demás.
- Incapacidad para alcanzar las competencias del desarrollo.
- Pérdida de la regulación corporal en áreas del sueño, comida y cuidados personales.
- Expectativas traumáticas para el futuro y comportamiento anticipatorio.
- Múltiples problemas somáticos que van desde las molestias gastrointestinal hasta dolores de cabeza.
- Culpa, odio y rechazo hacia sí mismo.
- Sentimientos crónicos de ineffectividad e insuficiencia.

En los siguientes capítulos, el término *trauma relacional o trauma del desarrollo* serán usados en lugar de *trauma complejo*.

---

<sup>3</sup> <http://www.nctsn.org/>

<sup>4</sup> Ibid. (pg 9)

## Trastorno por estrés postraumático (TEPT)

TEPT, como es oficialmente definido, es un trastorno que hace a la gente mantenerse atemorizadas incluso cuando ya no están en peligro. Fisiológicamente, está caracterizado por la incapacidad del cuerpo para volver al funcionamiento normal una vez que la crisis ha pasado. A las personas con TEPT tienen dificultad para regular sus emociones, así como para conocer/entender lo que están sintiendo. Por muchas razones que son probablemente obvias, esto afecta tanto a su descendencia como a su comunidad. Los síntomas del TEPT pueden agruparse en tres categorías: *re-experiencia de los síntomas*, *síntomas hyperarousal*<sup>5</sup> y *síntomas de evasión*.<sup>6</sup>

Como terapeuta del trauma, por supuesto que he trabajado con personas diagnosticadas con el TEPT, pero a mucho mayor escala, muy lejos de la del TEPT, he trabajado con personas que no se consideran a sí mismos sobrevivientes del trauma en lo más mínimo, a pesar incluso, de sus dificultades en las relaciones y la experiencia de negativa de creencias auto-limitantes que de alguna manera los mantienen incapaces de florecer con sus vidas. Tan sólo están sobreviviendo. ¿Por qué? Porque en algún nivel no se *sienten* seguros. Experimentan síntomas de todas las categorías del TEPT, sólo no en un grado que los hace incapaces del funcionamiento. Si vemos un poco más profundo, parece posible que el trauma es una condición que nos ha plagado a muchos de nosotros incluso sin ser diagnosticados, o bien, si pensamos que no la tuvimos “tan mal”. Al reconocer los síntomas del trauma, y entender lo que el trauma realmente hace al cuerpo, es un paso importante para cuidarnos a nosotros mismo, así

---

<sup>5</sup> Híperreacción.

<sup>6</sup> National Institute of Mental Health (NIMH)

como identificar los efectos del trauma de desarrollo y entender a los otros que han sido afectados por el trauma.

Regresemos a la idea de trauma, como respuesta del cuerpo a la amenaza. La respuesta (o el conjunto de respuestas del cuerpo) es en sí misma adaptable, lo que la hace problemática es cuando el cuerpo no regresa a su estado anterior a la amenaza, incluso cuando la amenaza ya ha pasado. De lo que estamos hablando aquí es de la incapacidad crónica para recuperarse del estado tensión de sobreviviente de la amenaza. Es como si un circuito explotara y por alguna razón, el sistema es incapaz de volver a su dinámica usual.

¿Qué hace que una amenaza sea tan intensa que causa un corto circuito en el sistema? El evento o conjunto de circunstancias que disparan el TEPT pueden variar de persona a persona, y dependen de una combinación de muchos factores incluyendo edad, temperamento, orden de nacimiento, etapa del desarrollo, conocimiento y comprensión, experiencias pasadas y sensación de apoyo. La lista puede seguir y seguir. Grosso modo, podemos decir que una amenaza es aquello que te hace sentir miedo. Los elementos de eso que asusta o hace sentir temor pueden incluir la novedad. Lo que he notado es que las cosas que terminan por traumatizar a las personas son cosas que los individuos *nunca han experimentado antes*. Aunado a esto, estas experiencias en realidad parecen en su momento *amenazar la vida*. Tal peligro incluiría la amenaza a la propia vida y/o la vida de alguien cercano, y por supuesto lo que parece amenazante depende bastante en la edad y qué tan desarrollado se está. Pero hay otro componente que hace a la amenaza tan significativa, y tiene que ver con el contexto. Lo que comúnmente se ha revisado sobre trauma es el apoyo relacional disponible para el sobreviviente, tanto antes como después de experimentar el terrible evento traumático.

Karla McLaren<sup>7</sup> describe cómo es que un evento traumático es semejante o paralelo a una iniciación tribal, donde una persona es enviada al mundo a completar una tarea o misión. Y durante esta tarea o misión, se encuentra ante algo que es intensamente retador. Es tan retador, en efecto, que durante al menos una gran parte de la experiencia el iniciado no está seguro de si será capaz de completar la misión y sobrevivir. Finalmente, de alguna manera completa la misión y sobrevive a la prueba, y regresa físicamente a su tribu. Lo que McLaren sugiere es que cuando un individuo regreso al hogar y es bienvenido con el apoyo, los cuidados adecuados, el recibimiento y las atenciones adecuadas, así como la empatía y comprensión, hacen que la persona se transforme. El apoyo de la tribu, dice, es lo que da el paso para que la persona se desarrolle en plenitud, pues se le ha proveído con madurez y dones, que quizá no habrían sido descubiertos de no haber sido por la experiencia iniciática. El trauma, como el trastorno de que estamos hablando aquí, dice, sucede cuando el iniciado sobrevive a su terrible experiencia y no es recibido por la tribu. Por una u otra razón, el ciclo no puede concluirse sin la tercera y fase final de la iniciación, que es el regreso. Y sin esta etapa, no puede contar su historia, y a su vez esta no puede ser oída o vista. El daño es creado como un resultado del déficit fundamental, junto con la carga del miedo sin resolver que queda como una cuña entre sí mismo y el apoyo de los otros de confianza. Entonces permanece solo con su carga y naturalmente no se mueve hacia la recuperación y madurez. Sin esta recuperación, está destinado a repetir el ciclo iniciático una y otra vez hasta que sea completado.

Este tema resultó bastante personal para mí, pues conforme revisaba la literatura, me encontré con un

---

<sup>7</sup> McLaren, K. The Language of Emotions: What your Feelings are Trying to Tell You. Boulder: Sounds True, 2010.

campo de investigación con el que me identificaba y al ver que otros estaban aprendiendo se despertó mi curiosidad e interés, y me sentí profundamente validada y, extrañamente afirmada. De alguna manera, sentí como si al fin estuviera llegando a mi hogar. Conforme adquiría lentamente el lenguaje para abordar sobre estos temas, meticulosamente se unieron en una historia, pues finalmente sé que hay otros que me entienden y que soy apoyada apoyada, y hay aún más, ya no estoy sola.

### Re-experiencia<sup>8</sup>

De las tres categorías del TEPT, la re-experiencia puede ser la más obvia, y posiblemente la más desconcertante. Je escuchado incontables veces: *No puedo creerlo. ¿Cuántas veces más tengo que experimentar esto antes de aprender? Una vez más: estoy envuelto con esta mujer, tengo este trabajo, tengo un “amigo” que...* Tú sabes a lo que me refiero. Los humanos naturalmente repetimos nuestros comportamientos hasta que sentimos que hemos logrado la maestría sobre una situación atemorizante o hasta que el trauma ha sido sanado. Esta tendencia ha sido referida como la repetición compulsiva desde los tiempos de Freud. Todos vemos este fenómeno en nuestras vidas y no deberíamos de culparnos por lo que muchos pueden percibir como tendencias masoquistas o autodestructivas.

Hace algunos años tuve una conversación con mi hermana Trina Brunk<sup>9</sup> mientras diseñábamos un retiro “playshop” para Inner Authority, reflexionábamos detenidamente maneras de entender y explicar cómo *conocemos* las cosas. Lo que inevitablemente surgió fue el tipo de “conocimiento” que sucede cuando conocemos a alguien

---

<sup>8</sup> Re-experiencia como una forma de revivir y volver a experimentar el pasado.

<sup>9</sup> Para más información sobre Trina Brunk cantautora, buscar en la página web: <http://trinabrunk.com/trinabrunk/>

y la atracción es tan fuerte que parece inevitable. ¿Qué es eso? Sin duda, la atracción es un motivador poderoso. ¿A qué me refiero? Sin duda, la atracción puede ser una motivación muy poderosa. Frecuentemente es difícil discernir entre esta atracción y otras más aterrizadas o racionales formas de andar nuestras vidas. Es común que al seguir tales atracciones terminen por darnos otra oportunidad para vivir a través del trauma. . ¿Será, pues, la atracción una urgencia subconsciente, o la habilidad de nuestro sistema primitivo de anular la razón para que podamos tener otra oportunidad de vivir a través de la experiencia traumática? Sea como sea, tiende a ser extremadamente efectivo convenciéndonos de que este es el único camino a la felicidad y sin esfuerzos –la respuesta a todos nuestros problemas por siempre y para siempre. Y, además, comúnmente parece que no tenemos otra opción más que seguirlo.

Recreación es otra palabra para este fenómeno. Sí, puede ser muy muy convincente mirar hacia la re-experiencia de estos sucesos como lo que constituye el trauma del pasado. Es por ello que la recreación, de acuerdo al profesor de neurología clínica y cirugía Michael S. Levy,<sup>10</sup> “puede proveer una oportunidad de integrar y trabajar a través del terror, el desamparo, y otros sentimientos y creencias alrededor del trauma original”.<sup>11</sup> Como Karla McLaren dice, es la forma en que la psique nos da otra oportunidad como individuos de estar inmersos de nuevo en el ciclo iniciático con la posibilidad de salir por el otro lado y finalmente ser recibidos por la tribu y experimentar los dones y la madurez que vienen al completar la experiencia de la iniciación. Levy ha abordado esta idea de una manera muy útil y en la que me basaré en el resto de esta sección.

---

<sup>10</sup> <http://neurosurgery.ucsd.edu/mike-levy-md-phd/>

<sup>11</sup> Levy, Michael, S. Ph.D. A Helpful Way to Conceptualize and Understand Reenactments. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*. 1998; 7:227–235.

Como muchos de nosotros hemos visto, completar y aprender no son siempre el resultado natural de la recreación. Levy señala que lo que generalmente se interpone en el camino al aprendizaje es la rigidez de nuestra identidad o las maneras de responder a la defensiva. Y la rigidez por sí misma es uno de los principales contribuyentes a la re-experiencia. Por instantes, en intentos de evitar experiencias negativas del pasado, un hombre puede inadvertidamente adoptar formas de relacionarse que terminan causando lo que está tratando de evitar; es decir, él quiere intensamente evitar ser abandonado pero se aferra a su pareja y finalmente la lleva a alejarse porque ella percibe la necesidad excesiva por parte de él, así como su inmadurez y posesividad. Esto también puede aparecer como la sensación rígida de identidad en la que te percibes a ti mismo como “el fuerte” en una relación. De esta manera, eludes la posición de vulnerabilidad compartida al escoger una pareja que es muy poco probable que te abandone, en lugar de escoger a alguien a quien realmente ames, respetes y admires.

El no tener las habilidades para abordar con confianza las emociones es otra de las causas de la recreación. La persona con trauma sin resolver puede sentirse que las decisiones están basadas en la razón, dirigidas a lograr el mejor resultado, cuando sin darse cuenta está siendo influido por una urgencia inconsciente que lo conduce a evitar los sentimientos abrumadores. De acuerdo con Levy:

*Los sobrevivientes al trauma pueden también ser arrastrados a establecerse en relaciones que son similares a otras relaciones significantes del pasado porque hay confort en la familiaridad. Por ejemplo, un hombre que es abusado emocionalmente por su distante madre termina en una relación con*



*una mujer que tiene tratos similares. Se ha encontrado que cuando los animales son hyperaroused,<sup>12</sup> tienden a evitar la novedad y perseveran con comportamientos familiares sin importar los resultados. Sin embargo, en estados de baja excitación/emotividad buscan la novedad y son curiosos. Para muchas víctimas de abuso infantil, lidiar con otras personas en contextos de intimidad implica un estado de alta excitación/emotividad debido a que las relaciones del pasado han sido marcadas por el terror, la ansiedad y el miedo.<sup>13</sup>*

La recreación puede también ser causada por déficits generales de ego, dice Levy. Cuando las personas sienten que de alguna manera están incompletos, o que necesita de otro para que los complete/complemente, tienden a atraer patrones que bailarán con ellos estas danzas familiares una vez más. “En la niñez temprana el abuso puede llevar a déficits de ego que modelan a un individuo susceptible tanto a la recreación como a la repetida re-victimización.”<sup>14</sup>

*Hay trastornos tan arraigados a la identidad como el concepto de sí mismo y de seguridad en el mundo, que pueden hacer individuos vulnerables a ser atraídos por otros quienes resuenan y contrarrestan estos déficits de ego. Debido al trauma temprano, una persona puede sentirse desamparado, frágil y fuera de control. En instantes la persona puede estar extremadamente susceptible a*

---

<sup>12</sup> Sobre estimulados o hiperreactivos.

<sup>13</sup> Ibid.

<sup>14</sup> Ibid.

*cualquiera que pueda tomar el control, quien pueda gratificar las necesidades de dependencia, y quien elegantemente contrarreste el extremo sentido de impotencia del individuo, inseguridad y vulnerabilidad.*<sup>15</sup>

Las defensas disociativas puede también contribuir a frecuentes recreaciones. Podemos “no saber” cosas que sabemos. Podremos incluso negar que no encajan con nuestros rígidos esquemas de cómo funciona el mundo.

*Los individuos con una historia de trauma tienden a minimizar, bloquear, no ver y tolerar (...) abuso. Esto, sin embargo, puede tener un valor adaptativo considerando que permite a la persona tolerar la situación, simultáneamente inhibirá la acción apropiada y el abuso del pasado podría ser recreado.*<sup>16</sup>

## Hyperarousal

Lo que vino de las investigaciones sobre el apego fue un concepto llamado trauma intergeneracional, que es responsable de las rupturas en los vínculo del apego, estar vinculado es una las necesidades fundamental del desarrollo de todos los infantes mamíferos. Tal investigación ha implicado a la depresión materna durante los primeros dos años de vida del niño como responsable de altos niveles de la hormona del estrés en niños conforme se desplazan hacia precolar y lo que le sigue.

De hecho, una amplia investigación actual sugiere que los cimientos del TEPT y la disociación reposan en el apego

---

<sup>15</sup> Ibid.

<sup>16</sup> Ibid.

disfuncional.<sup>17</sup> Hablaremos más de la disociación en el capítulo 2. Pero, una relación entre los estilos del apego y el subsecuente desarrollo del trauma tendría mucho sentido, considerando que ya hemos tocado la base, en términos de la intimidad como detonador, regresión y la incapacidad del cuerpo para recuperarse del estado de sobreviviente de la amenaza.

Sin duda, la crónica o prolongada desvinculación/missattunement parental sin la reparación adecuada representa el tipo de amenaza significativa de que hablábamos anteriormente. Esta es la amenaza experimentada por bebés y niños pequeños que viven marcados por una falta de vinculación/attunement o desvinculación/missattunement parental en las primeras semanas, meses y años de sus vidas, cuando sus cuidadores por sí mismos son adictos, están deprimidos, enfermos mentales, aislados, estresados sin mecanismos de respuesta o apoyo, y/o están traumatizados. Cuando esto sucede, un niño es vulnerable a experimentar a sus padres en su peor momento, lo que hace que el niño sea vulnerable a desarrollar estilos de respuesta en los que niega sus necesidades a favor de los cuidados de sus padres y minimizar el estrés de los padres, por lo tanto el niño es vulnerable a recibir deficientes entradas en lo físico, social y emocional, necesarias para un desarrollo apropiado. Hablaré más sobre la attunement en el capítulo 3. Lyons-Ruth et al, identifican la amenaza desde el punto de vista del infante:

*Íntimamente relacionado a las señales afectivas de los cuidadores y la disponibilidad más que el grado actual de amenaza física o de supervivencia inherente al evento mismo. Equipados con un limitado comportamiento y cognitivas capacidades de respuesta, el*

---

<sup>17</sup> <http://www.nctsn.org/>

*infante no puede medir el grado actual de la amenaza. En lugar de ello, las primeras experiencias de amenaza en la infancia incluye la amenaza de separación del cuidador y la amenaza a tener poca respuesta del cuidador a las señales (que el infante emite) de angustia.<sup>18</sup>*

Los estilos de apego entre los bebés y sus padres han sido estudiados a gran profundidad por varias décadas y la literatura identifica algo interesante referido tanto al apego desorganizado, el cual está directamente relacionado tanto a la disociación como al TEPT. Aparentemente, los niños con desorganización producen grandes incrementos en la hormona del estrés cortisol en respuesta a la separación y reunión con sus padres que el niño clasifica como apego seguro o inseguro. El apego desorganizado se asemeja a los estados disociativos en los infantes y niños pequeños. De acuerdo con Main y Solomon:

*Estos infantes están experimentando baja tolerancia al estrés, y (...) la desorganización y desorientación reflejan el hecho de que el infante en lugar de encontrar un refugio de seguridad en las relaciones, es alarmado por el padre. Lo notan dado a que el infante está inevitablemente buscando al padre cuando está alarmado, cualquier comportamiento que directamente alarme a un niño deberá situarle en un paradoja irresoluble en la que no se puede acercarse, desviar si atención, o huir. En el nivel más básico, estos infantes son incapaces de generar una estrategia activa*

---

<sup>18</sup> Lyons-Ruth, Karlen; Dutra, Lissa; Schuder, Michelle R. & Bianchi, Ilaria. From Infant Attachment

*coherente de respuesta para lidiar con este reto emocional.*<sup>19</sup>

Pete Walker habla sobre el sentimiento de abandono que pueden sentir los bebés y niños, y que puede ser devastador no sólo por las sensaciones físicas de las emociones producidas, sino por la inhabilidad a hablar de estas o ser apoyado a través de ellas por un adulto vinculado y atento.

*Cuando los niños sienten que nadie cuida de su espalda se sienten atemorizados, miserables y descorazonados. Mucha de la constante ansiedad que vive un adulto sobreviviente es porque todavía le está doliendo el miedo que viene de haber estado tan terriblemente abandonado.*<sup>20</sup>

Barry and Janae Weinhold explican que la falla para completar la vinculación/conexión y separación resulta en comportamientos que categorizan como contra-dependientes. La fuerza del lazo, dice, lo fácil que es para el niño separarse en el futuro. Ellos atribuyen el trauma de desarrollo a “sutiles desconexiones entre el padre y el niño, incluyendo la falta o pérdida de vinculación emocional.”<sup>21</sup> Ellos usan términos tales como abandono

---

<sup>19</sup> Main, M., & Solomon, J. Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern: Procedures, findings and implications for the classification of behavior. In T.B. Brazelton & M.W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Norwood: Ablex, 1986.

<sup>20</sup> Walker, Pete. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*. Self Published, 2013.

<sup>21</sup> Weinhold, PhD's Barry K. and Janae B. *Breaking Free of the Co-dependency Trap*, New World Library, Novato: New World Library, 2008 (pg 7).

emocional o espiritual para describir las fuentes de estrés que el niño experimenta y que constituyen el trauma de desarrollo. En comparación al abuso físico o descuido/negligencia, ellos describen el trauma de desarrollo de esta manera:

*Con el abandono físico o negligencia/descuido, la gente tiene una experiencia tangible que les deja saber “algo ha sucedido”. El abandono emocional y espiritual o descuido, son menos concretos. Pueden resultar cuando un padre está físicamente presente pero emocionalmente ausente, o cuando un padre se niega a apoyar las necesidades emocionales del niño de tacto, contención y comodidad. Este tipo de abandonos o negaciones son más difíciles de identificar debido a que son menos visibles, pero pueden dejar cicatrices profundas. (El abandono emocional y espiritual son) más difíciles de identificar ya que “no ha pasado nada”, excepto que las necesidades emocionales y sociales del niño fueron negadas por los adultos significantes de sus vidas.<sup>22</sup>*

Los comportamientos contradependientes, de acuerdo a Weinholds,<sup>23</sup> incluyen:

- Intentar esconder los miedos normales, ansiedades o inseguridades de los otros.

---

<sup>22</sup> Ibid, p. 8.

<sup>23</sup> Compiled from various lists from Weinhold, PhD's Barry K. and Janae B. Breaking Free of the Co-dependency Trap, New World Library, Novato: New World Library, 2008

- Dificultad para identificar y/o expresar sentimientos importantes.
- Intentar siempre “verse bien” y siempre estar en lo “correcto”.
- Falta de confianza en las intenciones de los demás.
- Sensación de ansiedad en relaciones íntimas y cercanas.
- Dificultad para pedir ayuda a los demás cuando es necesaria.
- Preferencia a trabajar solo.
- Baja tolerancia a la frustración, marcada por arranques de ira y berrinches cuando está frustrado.
- Temor a ser asfixiado/ahogado y controlado por las necesidades de los otros.
- Sexualización de cualquier tipo de caricia o cariño.
- Adicción al trabajo, sexo, actividades o ejercicio.
- Problemas para acercarse a las personas.
- Problemas para mantener la cercanía en relaciones íntimas.
- Ver a la gente como buena o mala cuando se les deja o cuando estas te dejan.
- Dificultad para sentir los sentimientos más allá de la justificada ira y tristeza.
- Miedo a que otras personas te controlen.
- Decir que no a ideas nuevas o a los demás.
- Sentirse constantemente atemorizado de cometer algún error.
- Tratar de ser perfecto y expectativas de que los otros sean perfectos.
- Fuerte e intensa necesidad de estar en lo correcto.
- Tener capas gruesas de músculo o grasa entre hombro y hombro, tórax o abdomen que crean un tipo de armadura corporal.

- Hacer altas demandas hacia sí mismo y a los demás.
- Tender a ver la gente como toda buena o toda mala, dependiendo en cómo se relacionan contigo.
- Trabajar durante largas horas durante la semana e ir a trabajar los fines de semana también.
- Mantenerse muy ocupado con hobbies, actividades recreativas u otros proyectos.
- Dificultad para relajarse y no hacer nada.
- Dificultad con el tiempo libre o inestructurado.

La Hipervigilancia es uno de los síntomas del trauma. Como se puede ver en la lista anterior, la inhabilidad para confiar, relajarse y sentirse seguro son características comunes de los sobrevivientes al trauma de desarrollo. Cuando un niño no tiene la certeza de que su adulto cuidador está en una posición para mantenerle seguro o vinculado con sus necesidades, el niño está en lo correcto al sentir que no todo está bien en el mundo. Para este niño, su sistema nervioso simpático está sobre-estimulado y lo conduce a mantenerse híper vigilante. Su temperamento se convierte en un escáner incesante y en guardia de la gente en el entorno, como un esfuerzo para reconocer, predecir y evitar el peligro. Y como concluyen Perry et al, “en el cerebro del infante, los estados se convierten en tratos, y por lo tanto la impresión del trauma relacional temprano como también la disociación, la mayor defensa contra el trauma del apego, están incrustadas en la estructura central del cerebro derecho evolutivo.”<sup>24</sup> Más adelante en la vida, es común en esta

---

<sup>24</sup> Perry, B.D., Pollard, R.A., Blakely, T.L., Baker, W.L., & Vigilante, D. (1995). Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and use-dependent development of the brain: How states become traits. *Infant Mental Health Journal*, 16, 271-291. (pg 9)



tendencia a manifestar la falta de límites personales y la intensa ansiedad con respecto al desempeño personal. Una de las cosas que los padres de infantes con desorganización contribuyeron sin darse cuenta a los estudios de apego fue al responder a los infantes con una expresión “atemorizada” (Main & Solomon, 1986).<sup>25</sup>,<sup>26</sup> Lyons-Ruth et al, explicar cómo esto funcional al decir que el infante inferiría que hay algo amenazante en el entorno o que el niño, por sí mismo, está amenazando de alguna manera. Y mientras se sienta tal percepción del entorno amenazado el infante con apego seguro será llevado a acercarse a sus padres por protección,

*Los infantes (con desorganización) pueden sentirse desamparados de sus padres mientras enfrentan la amenaza y el conflicto demostrado sobre acercarse a ellos por protección o manifestar la contradicción simultánea o secuencial de buscar-evitar, comportamientos típicos del desapego desorganizado. Alternativamente, la postura atemorizada de los padres puede causar que el niño infiera que él mismo es quien está atemorizando a los padres, de nuevo llevándolos al conflicto de acercarse y con ello, amenazar más al amenazado padre.<sup>27</sup>*

---

<sup>25</sup> Schuengel, C.; Bakersmans-Kranenburg, M.J. & Van Ijzendoorn, M.H. (1999), Frightening maternal behavior linking unresolved loss and disorganized infant attachment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 67, 54-63.

<sup>26</sup> Main, M., & Solomon, J. Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern: Procedures, findings and implications for the classification of behavior. In T.B. Brazelton & M.W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Norwood: Ablex, 1986.

<sup>27</sup> Lyons-Ruth, Karlen; Dutra, Lissa; Schuder, Michelle R. & Bianchi, Ilaria. From Infant Attachment Disorganization to Adult

El distanciamiento parental, ya sea que el comportamiento de los padres exhiba miedo, o provoque el miedo del infante, es característico de padres quienes no crecieron con la afección adecuada, y están operando a su vez con trauma de desarrollo sin resolver. El distanciamiento parental está también asociado con el apego desorganizado.

*Así, la internalización del infante de los modelos contradictorios del yo como atemorizado o amenazado y de los padres como hostiles o desamparados/distanciados puede conceptualizarse en términos de modelos contradictorios que generan comportamiento y tendencias mentales incompatibles.<sup>28</sup>*

La crianza, como se desenvuelve, está llena de millones de pequeños detonadores para las personas adultas, quienes si tienen traumas sin resolver, pueden ser enviados sin darse cuenta a estados híperaroused por periodos breves, o incluso por varios días. Cuando esto sucede, las hormonas de la adrenalina fluyen a través de su torrente sanguíneo. Y el infante o niño, en un nivel muy primario, es altamente sensible a estas hormonas y a la fisiología del padre en general.

Como padres, cuando somos detonados, esencialmente estamos reviviendo algún evento pasado y como tal, no tenemos suficiente atención disponible que nos permita tomar acción desde el aquí y ahora. Por lo tanto la verdad de la situación actual como estaría presente para nosotros a través de nuestros cinco sentidos no es

---

Dissociation: Relational Adaptations or Traumatic Experiences?  
Psychiatr Clin North Am. 2006 Mar; 29(1).

<sup>28</sup> Ibid.

tomada/alcanzada, y la *historia* del trauma original es reforzado, ya sea que los hechos de la situación actual encajan o no. Tal detonación puede dispararse de muchas maneras, mostrando alguna expresión facial, respuestas verbales reactivas, estados de humor, o peor. Rabia es otra forma en que la gente puede responder cuando son detonados. John Lee describe la rabia en el siguiente párrafo tomado del libro *Growing Yourself Back Up*.

*(La rabia) no puede ser expresada con seguridad puesto que daña tanto a quien la inflige como a quien es infligida. La rabia no es un sentimiento sino más que un comportamiento o acción que una persona demuestra cuando están teniendo una regresión emocional. Tienen estas regresiones porque están asustados de sentir sus sentimientos de estar heridos, o con tristeza, ira, soledad o abandono. En otras palabras, ira es una emoción crecida que sentimos en el presente. Rabia es un comportamiento que exhibe cuando estamos atorados con sentimientos rezagados de situaciones sin resolver y relaciones del pasado.*<sup>29</sup>

Otras cosas que constituyen amenaza para un infante o un niño incluyen privar al cerebro de lo que necesita. En esta lista de cosas críticamente necesarias, me gusta incluir la comodidad física y tranquilidad, modelos para una interacción humana sana, y modelos para resolver conflictos. Y por último, pero no menos importante, el permiso para ser quien se es. Sin importar las razones, cuando estas necesidades no son satisfechas, las consecuencias son naturales y predecibles. Podemos y

---

<sup>29</sup> Lee, John. *Growing Yourself Back Up*. New York: Random House, 2001.

deberíamos atribuir las consecuencias de las deficiencias en cualquiera de estas áreas como trauma de desarrollo. Además, las investigaciones han mostrado que resultan en crónicos niveles de arousal/reacción fisiológico y dificultad predecible al relacionarse con otros en la vida adulta.

## **Evasión**

La evasión como síntoma del TEPT es fácil de entender, pues la evasión puede proteger a una persona de salir herido de nuevo. Si estuve cerca de tener un accidente fatal, puede que no esté muy interesada en a subirme de nuevo a un carro. Al menos hasta que el trauma sea asimilado de alguna manera. Incluso si soy duro (o determinado), mi cuerpo puede darme señales tan fuertes que cuando intente subirme al carro no pueda hacerlo. Estoy obligada a quedarme en casa, o a elegir otras maneras de andar por los alrededores por un tiempo. La evasión puede ser también una de esas cosas con las que los sobrevivientes al trauma tienen que lidiar en el día a día. Por ejemplo, las fobias que se desarrollan posteriores a una violación pueden generalizar a todos los hombres, lo que puede causar que la víctima se quede en casa en orden de evitar ponerse en riesgo de que alguien le detone esas memorias y sentimientos de nuevo. Un cliente pone lo dice de esta manera: “La gente con trauma batallan con la evasión en su día a día, esto les causa mayores desconexiones y disociación. Sólo pensemos en la energía que se utiliza para evitar ciertas cosas, lugares y situaciones que detonan el trauma en mí o me hacen estar verdaderamente incómoda (mis tendencias evasivas), causándome demasiada ansiedad pero a su vez creando barreras entre lo que realmente quiero y yo. Esto puede también contribuir a mi crianza. Y ahora puedo

reconocer mis problemas de evasión en alguno de mis hijos.”<sup>30</sup>

Esto se relaciona con nuestro tema del trauma no diagnosticado, y su impacto en la intimidad y el apego, es que ciertos estados fisiológicos a los que el niño recurre en respuesta al estrés crónico o agudo, y que en adelante los predispone con una poderosa defensa contra re-experimentar vulnerabilidad en relaciones interpersonales en la vida.<sup>31</sup> Y este estado fisiológico, referido aquí como grados de *hypoarousal*, se convierten en una defensa arraigada que los niños comienzan a usar habitualmente, incluso ante bajo niveles de estrés. Cuando aún son niños, se acostumbran a usar esta defensa para desconectarse a sí mismos del entorno externo relacional, lo que impide desarrollen en conjunto la trayectoria emocional o social que les guiarán los sentimientos de seguridad y comodidad en las interacciones interpersonales.<sup>32</sup> Y por lo tanto, van trazando personas y circunstancias en sus vidas a través de las cuales la historia se repita inevitablemente. Schore et al, avanza en ello tanto que dice que el desapego que resulta se convierte en un estado “atractivo”:<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> Jeannie Watson, Senior Care Coordinator, Case Management Department, MissouriCare.

<sup>31</sup> How this relates to our topic of undiagnosed trauma and its impact on intimacy and attachment is that certain physiological states that children resort to in response to chronic or acute stress predispose them to very powerful defenses against re-experiencing vulnerability in interpersonal relations later in life.

<sup>32</sup> While still children, they use this defense to habitually shut themselves down to the external relational environment, and do not develop along the normal social or emotional paths that lead to feelings of safety and comfort in interpersonal interactions.

<sup>33</sup> <http://trauma-pages.info/a/schore-2001a.php>

*Las relaciones íntimas sociales están habitualmente valoradas en un nivel inconsciente como peligrosas, ya que estos contextos son siempre detonadores latentes de “emociones vehementes”. La evasión de conexiones emocionales, especialmente de aquellas que contienen novedad y más información afectiva compleja, evitan el aprendizaje emocional que a su vez impide cualquier avance de la inteligencia emocional del cerebro derecho (Schoe, 2001<sup>a</sup>), o lo que Janet llama un “alargamiento” de la personalidad.<sup>34</sup>*

## **Trastorno por Estrés Postraumático Complejo (TEPTC)**

El trauma complejo, como ya lo hemos discutido, es inherentemente relacional. Se deriva de las adaptaciones del niño a los estresantes de la vida temprana, y tiene implicaciones en áreas de las relaciones y físicas como también en la salud mental. Pete Walker hace un excelente trabajo desarrollando la idea del TEPTC y esencialmente ha abierto una puerta para que yo vea mi propia experiencia infantil diferente. El trauma complejo, o TEPTC, es el resultado de un profundo abandono emocional durante la niñez. Me gustaría invitarte a que vuelvas y leas la oración anterior una vez más. Pensar en uno mismo como teniendo una experiencia emocional de abandono no necesita hacer de nuestros padres malos o erróneos; pero sí involucra abrir nuestra mente y corazón para estar presentes para nosotros mismos en el momento particular en el tiempo que ha dejado una

---

<sup>34</sup> Schoe, Allan N. The Effects of Early Relational Trauma on Right Brain Development, Affect Regulation, & Infant Mental Health. *Infant Mental Health Journal*, 2001, 22, 201-269.

impresión por debajo del nivel de la conciencia y que tiende a salir a la superficie cuando somos detonados. Yo no era el *objetivo* directo de lo que Walker describe más abajo como un entorno estresante en el que se crece, pero alguien muy cercano a mí lo era.

*El hostigamiento constante con palabras críticas, sistemáticamente destruyen nuestra autoestima y la reemplazan con una tóxica crítica interior que incesantemente nos está juzgando como defectuosos. Incluso peor, palabras que están emocionalmente envenenadas con desprecio y que infunden en el niño el miedo y la vergüenza tóxica (...) La crítica implacable especialmente cuando tiene como base la ira y desdén del padre, causan tal daño que cambia incluso la estructura del cerebro del niño (...) Los repetidos mensajes de desaprobación son interiorizados y adoptados por el niño, quien eventualmente los repetirá una y otra vez hacia sí mismo.*<sup>35</sup>

Aprender sobre el TEPTC me ha ayudado a ser más compasiva conmigo misma cuando miraba y escuchaba a mi hermana mayor ser disciplinada. Y a entenderla mejor también. Ella tenía una gran fuerza de voluntad, y mis padres la criaron en una época en la que había aún más confusión acerca de la crianza de la que hay hoy en día. Al ser testigo de cómo mi hermana detonaba en mis padres sus traumas y miedos sin resolver produjo en mí el deseo de cumplir, complacer y unirme.

Claro que esto sucedía a niveles por debajo de nuestra conciencia y que es verdaderamente difícil evaluar los

---

<sup>35</sup> Walker, Pete. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*. Self Published, 2013.

daños sin algo de distancia. Al haber pasado una buena cantidad de tiempo con mi hermana mayor en los últimos dos años, he experimentado con ella algunos eventos donde me disocio, o sin darme cuenta entro en flashbacks emocionales, que Walker describe como el rasgo más notable y característico del TEPTC. A diferencia del TEPT, los flashbacks emocionales no tienen, típicamente, un componente visual. Últimamente, me he dado cuenta que estaba disociada del presente y di unos pasos hacia atrás para volver al aquí y ahora, comunicar las cosas que necesitaba hablar con mi hermana, y ajustar los desbalances de poder que habían sucedido entre nosotras. Al ver hacia atrás a mi vida, todavía estoy tratando de organizar qué capítulos fueron conscientes y que partes estuve disociada. No tengo duda de que la elección de mis parejas ha estado afectada por el CTEPT. Por cualquiera que fuera la razón, nosotros resonábamos, o estábamos atraídos de alguna manera, las personas y situaciones que nos darán, finalmente, la oportunidad de ver estas memorias sin procesar en “colores vívidos”, de manera que finalmente las experimentemos en un nivel *consciente*. La buena noticia es que cuando podemos ponerlo en palabras, podemos lidiar con ello. Aquí está Pete Walker hablando de flashbacks emocionales.

*Los flashbacks emocionales son repentinos y frecuentemente regresiones prolongadas a los estados-sentimientos abrumadores de haber sido un niño abandonado/abusado. Estos estados sentimentales pueden incluir miedo abrumador, vergüenza, alienación, rabia, dolor y depresión. También incluyen innecesarios detonadores a nuestros instintos de lucha/vuelo.*

*Es importante establecer aquí que los flashbacks emocionales, como la mayoría de las cosas en la vida, no funcionan como todo*



*o nada. Los flashbacks emocionales pueden variar de intensidad desde sutiles hasta horribles; pueden también variar en rango de duración desde instantes hasta semanas que terminan desenvolviéndose en lo que muchos terapeutas llaman regresión.*<sup>36</sup>

Lo que hace que sea tan difícil lidiar con los flashbacks emocionales es que no nos damos cuenta de que estamos lidiando con ellos. Sólo pensamos que estamos atrapados en una tipo de crisis temporal inexplicable, y si mantenemos nuestras cabezas sobre nosotros, lograremos salir adelante. Esto es parcialmente verdad, pero hay mucho, mucho más. Y mucho puede ganarse de estudiar nuestros flashbacks e identificar los componentes de la situación presente que encaja con las memorias sin resolver del pasado. Los eventos que sucedieron en el pasado pueden haber durado sólo unos minutos, pero permanecen congelados en su forma original hasta que son tratadas apropiadamente. Pues, hasta que se ha lidiado con ellas, permanecerán en el estado al que estuvimos refiriendo antes como un quiste emocional. Comprensiblemente, toma mucho coraje decir, *“Esto me ha pasado a mí”* sin sentirnos excesivamente autoindulgentes, irresponsables o imprudentes. Después de todo, somos una familia respetable y por qué habríamos de sacar esto a la luz, considerando que obviamente he sobrevivido y no tan mal. *¿Por qué no mejor dejamos a los muertos en paz?* Este es un argumento convincente, de hecho, y estoy consciente de lo apropiado que resulta en algunas ocasiones, pero no en estas en que *tu* voz es silenciada a expensas de tu recuperación. En familias donde hay violencia verbal y emocional, y abandono, es común minimizar o negar la herida, el dolor y toxicidad del abuso. Pero es momento

---

<sup>36</sup> Ibid.

de que brille la luz de la conciencia en nuestras historias de modo que podamos sanar y salir adelante. Walker lo explica de esta manera:

*El grado de recuperación embona con el grado en que la historia del sobreviviente está completa, coherente y emocionalmente congruente, así como dicha desde una perspectiva empática con uno mismo (...) una narrativa que subrayar/destaca el rol emocional del descuido en describir lo que uno ha sufrido y lo que uno continúa lidiando con.*<sup>37</sup>

Así, mientras pueda parecer una autoindulgencia sin sentido, la traición a nuestros padres, o que nos estamos revolcando en autocompasión, decir nuestra historia es el primer paso hacia la recuperación del complejo o trauma de desarrollo. Cuando más identifiques y nombres los daños, más comprenderás qué hay que reparar. Este libro, además de ser mi intento para traer estos temas a ti, es también mi forma de rescatar a mi niña interior de la soledad de nunca haberme sentido segura de ser vista o escuchada. La historia de la caja al final del capítulo es la historia de mi hermana mayor, Tracy. De alguna manera, mi hermana y yo nos mantuvimos sin decir esta historia de manera que nos evitáramos morar en lo negativo, y con ello menospreciar y denigrar a nuestros padres. Pero al no decir ella su historia, la mía también permanecía sin decirse.

---

<sup>37</sup> Ibid.

## Los efectos del estrés y el trauma en el cerebro

El estrés, en la forma de descuido, negligencia y abuso, tiene un gran impacto en el desarrollo del cerebro. En esta sección, hablaré más sobre las estructuras básicas del cerebro y lo que hacen al estar bajo el estrés extremo y cómo el estrés extremo afecta el almacenamiento de la memoria.

### El Detector de humo, el Cocinero y la Torre de vigilancia

Las cosas que distinguen a un cerebro traumatizado, de acuerdo con Bessel van der Kolk, pueden resumirse en tres puntos.<sup>38</sup> La percepción de amenaza del organismo es aumentada, el sistema de filtración se desordena y el sistema de auto-detección se ve debilitado. Van der Kolk describe la función de las regiones afectadas del cerebro usando tres fáciles metáforas:

El ***Detector de humo*** consiste en la amígdala. El detector de humo es la región responsable por la percepción de amenaza. Esta es la parte del cerebro que te hace tener miedo. El detector de humo trabaja bajo la conciencia, continuamente escaneando el entorno. Además, está diseñado para entrar en funcionamiento sin necesidad de que se lo pidas conscientemente.

---

<sup>38</sup> Vander Kolk, Bessel. (2014). Interview with Ruth Buczynski, PhD, NICABM – National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine.

El **Cocinero** consiste en el tálamo. El cocinero está continuamente cocinando y mezclando la información como viene de los sentidos. Nos sirve como un sistema de filtrado entre lo que recibimos con nuestros sentidos y nuestras reacciones a ello. El estrés extremo o trauma puede hacer que el tálamo se desconecte y cuando hace esto, nuestro manto externo del cerebro (la corteza) y el tálamo quedan desconectados entre sí. Es decir, no tenemos más información sensorial del cuerpo y podemos terminar con memorias sin procesar (más adelante hablaremos sobre esto).

La **Torre de vigilancia** consiste en la corteza prefrontal dorsolateral y la corteza prefrontal media. La torre de vigilancia es el área del cerebro que tiene la función de permitirnos tener cierta distancia de nuestro yo emocional. De aquí surge nuestra habilidad para distinguir, *“Eso fue entonces, esto es ahora. Estoy sintiendo este sentimiento, pero no soy ese sentimiento.* Ésta es también el área responsable por la auto-experiencia, por mirar hacia dentro y notar que es lo que está sucediendo en nuestros cuerpos. Esta es la interface que podemos desarrollar a través de la plena atención en orden de usar la información de nuestros cuerpos para reconocer cuando estamos en la necesidad de hacer un descanso y reiniciar el sistema, reagrupar y atender los cuidados de la máquina. En palabras de van der Kolk, *“la torre de vigilancia es la única parte del cerebro consciente que tiene cualquier control sobre el organismo”*.<sup>39</sup>

---

<sup>39</sup> Ibid.

La dos grandes reacciones químicas que caracterizan al cerebro traumatizado, una es la aguda secreción de cortisol, y la otra son los altos niveles de adrenalina. La adrenalina nos ayuda a recordar los detalles que pueden ayudarnos a estar a salvo en el futuro, incrementando la codificación de la memoria implícita (más de esto en la siguiente sección). El cortisol bloquea la actividad normal del hipocampo, que integra la memoria. Al hacer esto, ayuda a poner un freno en el sistema del estrés/la respuesta al estrés, pero extiende los periodos de liberación del cortisol neurotóxico.

El trauma o estrés extremo puede presionar el switch del cerebro para que partes del mismo se apaguen. Éstas incluyen el cocinero (el tálamo), la torre de vigilancia (la corteza) y el área de Broca, la región responsable del discurso narrativo. Esto es de lo que Lee hablaba cuando describía la regresión. El sistema experimenta el evento como si fueran *ahora mismo*, y el cuerpo se comporta como si el trauma *estuviera* sucediendo justo ahora. Y nuestra habilidad a sentir el cuerpo es debilitada, de manera que ninguna de estas cosas son completamente aparentes para nosotros. Todo esto sucede por debajo de nuestra conciencia a través de la producción y liberación del cortisol y adrenalina en respuesta a la percepción de amenaza del Detector de humo (la amígdala).

## Memoria

Otra manera de ver al trauma es que *una memoria sin procesar está esencialmente manteniendo la respuesta del estrés viva*.

Scholars y los investigadores del trauma han desmenuzado la memoria en diferentes tipos. La primera división es entre memoria explícita y memoria implícita. Recuerda lo que comiste ayer. Hay oportunidad de que pienses y me digas, usando palabras, algo de lo que comiste. Esta es la memoria explícita. Para simplificar,

digamos es almacenado en el lado izquierdo del cerebro junto con el lenguaje y la lógica. La memoria explícita almacenada desde la niñez puede realmente cambiar con el paso del tiempo, ya con la adición de madurez y terapia. La memoria implícita, en la otra mano, es cruda, la información sensorial que uno tiene sobre un evento en particular. Puede ser lo jugoso del durazno que sentí en mi boca, o el crujir de una manzana. Puede ser el aroma del café que todavía persiste en mi mente desde el desayuno de esta mañana, o el buen sentimiento que tuve al compartir el desayuno con alguien especial. De nuevo, por amor a la simplicidad, digamos que la memoria implícita está almacenada en el lado derecho del cerebro junto con las emociones, la creatividad y la intuición. Podemos desmenuzar aún más las memorias implícitas en memorias emocionales y procedurales. Las *memorias emocionales* son esos sentimientos que nos permiten saber que algo significativo ha sucedido, y están diseñados para atraer nuestra atención. En contraste, las *memorias procedurales* hacen que el cuerpo entre automáticamente en: endurecer, luchar, huir, congelar. Así que es muy posible que tengamos una memoria procedural y no estar conscientes de ello. A pesar de que una expresión facial o una postura son visibles para los demás y comunica nuestro estado emocional, si estamos disociados de nuestros cuerpos, tendremos limitada o inconsciencia de ello.

Dan Siegel, psiquiatra egresado de Harvard y profesor de psicología clínica de la Escuela de Medicina de la UCLA, describe las memorias procedurales como “la memoria de una acción (en particular), que trata o quiere activarse pero es incapaz de tomar acción”.<sup>40</sup> Bajo ciertas circunstancias, estas memorias (emocionales y

---

<sup>40</sup> Siegel, Daniel. (2014). Interview with Ruth Buczynski, PhD, NICABM – National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine.

procedurales) emergen espontáneamente. Así también podríamos referirlas como respuestas automáticas. Si son de hecho memorias, probablemente deberíamos ir más lejos y llamarlas *memorias corporales*. El cuerpo ciertamente recuerda lo que ha sucedido en el pasado, particularmente si la memoria fue traumática, y el trauma no ha sido resuelto apropiadamente.

El trauma involucra la liberación de hormonas que intensifican la codificación de memoria implícita. Bajo circunstancias normales, la información que tomamos, en su forma original (sensación corporal, imagen, aroma, sabor, experiencia visceral) es procesada durante las horas y días subsecuentes, y particularmente mientras dormimos y organizamos lo vivido, de manera que lo que no se considera importante para la sobrevivencia es descartado y el resto es almacenado en la forma de memoria explícita. Si la experiencia fue traumática, este procesamiento no tiene lugar, y la memoria implícita permanecer congelada en el lado derecho del cerebro en su forma original. En otras palabras, como un incremento de la hormona del estrés, los sentidos toman mucha más información sensorial de la que pueden manejar, y esta entrada es almacenada como implícita, datos crudos que estarán disponibles para ayudarnos a asegurar nuestra sobrevivencia en el futuro. De acuerdo con Siegel, “el trauma impide (el funcionamiento de) al sistema de la memoria del cerebral bloqueando el papel integrador del hipocampo tome las piezas del rompecabezas de la memoria implícita y las junte en la memoria explícita”.<sup>41</sup>

También hemos ido aprendiendo que la memoria está constantemente siendo actualizada. La memoria no es estática. Además, ninguna de nuestras memorias traumáticas pueden resolverse hasta que la memoria implícita cambie. Esto quiere decir que al volver a visitar estas memorias implícitas de una u otra manera, ya sea a

través de la re-experiencia y aprender a nuestra propia forma, o con la ayuda de una guía experimentada o terapeuta. La terapia Reprocesamiento y Desensibilización a Través del Movimiento Ocular o Terapia de Reprocesamiento del Trauma (EMDR,<sup>42</sup> por sus siglas en inglés) es una forma de hacer que el cuerpo de un salto hacia la habilidad del cuerpo de procesar las memorias implícitas a explícitas. Hay un buen número disponible de otras terapias efectivas que incluyen al cuerpo, pero es importante tener en mente que cualquier terapia efectiva para trabajar con el trauma debe involucrar al cuerpo, la plena atención y los sentidos.

## EL LEGADO DE LOS PADRES CON TRAUMA SIN RESOLVER

*“No sé cuál Papá vendrá hoy a casa –el papá que arregla, o el papá asusta”*

Algunos padres pueden bañar a sus bebés en amor, pero tan pronto como su hijo empiece a ponerse inquieto y a expresar su propia voluntad, se tornan severamente castigadores y los rechazan. Esto es lo que le sucedía a Tracy. Su madre era frecuentemente muy crítica, controladora y perfeccionista; y considerando que era la primogénita, regularmente era el objetivo de su escrutinio, opresión y violencia.

Todos sabían que Tracy tenía un IQ al nivel de un genio, incluso antes de que fuera al kínder garden. Ella recuerda

---

<sup>42</sup> Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), es una terapia que a partir del uso de electrodos sostenidos por las manos se logra el movimiento ocular, y con este se trabaja a través de oraciones y frases para liberar las emociones del reprocesamiento de afirmaciones positivas.



crear mundos secretos y lenguajes cuando era niña. Escapaba al bosque con su perro, Brownie, y leía todo lo que pudiera llegar a sus manos. No fue sino hasta hace poco que ella decidió dejar la negación y *dejarse a sí misma saber* de lo que estaba escapando. Como una recién nacida, e incluso a los dos años, no entendía por qué su padre estaba tan enojado, por qué los dos se enfrentaban tan a menudo y con tanta fiereza. Su niña de 12 años no sabía que ella servía a la necesidad familiar de chivo expiatorio cuando su padre regresaba a pegarle a *“lo que fuera que alcanzara”*. Tampoco pudo haber sido sano entonces, o “maduro” ahora, saber que su padre no le pegaría a su hermana quien jugaba el rol de “la buena”, la que fue capaz de ganarse el corazón de sus padres. La Tracy adolescente de 14 años no se daba cuenta que era traumatizante cuando su padre la hostigaba con sus palabras; sin embargo lo era.

Tracy podría volver a contar su historia de abuso en partes y piezas que se desplazarían hacia los lados cuando ella no estuviera atenta, pero más a menudo sucedería que ella pintaría la historia de forma que fuera un tributo al amor de sus padre, su trabajo arduo y dedicación. Sin embargo, el contar su verdadera historia no sólo es importante para su recuperación, sino también para la mía, porque yo aprendí cómo conducirme en la vida al verla como ella era abusada. Historias como ésta, toman tiempo para reconstruirse en su forma completa, pero cuando están terminadas, tienen la voz calmada con una distancia segura, perspectiva y con 100% de compasión por la niña que se fue.

Más allá de ser creativa, Tracy era muy trabajadora. Ella tomaba estos tratos y los usaba para construirse una ilustrada carrera, marcada por premio, reconocimientos, admiradores y muchos seguidores;<sup>43</sup> a pesar de esto no

---

<sup>43</sup> Pueden encontrar más información sobre Tracy aquí:  
<http://tracybarnettonline.com/>

cumplía con sus propias expectativas. De hecho, padecía una crítica dura y cruel que en momentos de duda o vulnerabilidad la tumbaba, llevándola a sentirse que nunca sería suficientemente buena.

Esta es una parte extraída del proceso de sanación de Tracy:

*Sigo volviendo hacia atrás a lo que se necesita hacer y ser en orden de ser amada... y lo que el amor parece cuando viene a mí. No es suave, tenue, ni esponjoso, sino afilado, con orillas que pueden ser peligrosas. Es virtuoso, correcto, duro, piadoso, y muy disciplinado. Por ende, esto es lo que necesito ser en orden de ser amada. Necesito subir mis expectativas, mis estándares. Necesito trabajar duro y bien. Nada de soñar durante el día. Nada de holgazanear. Nada de leer las etiquetas de las cajas de cereal... y definitivamente no contestar. Y si acaso me atreviera a soñar un regreso para empatar aquel sarcasmo... pero no podría. Me darían una bofetada directamente en mi boca.*

Lo que Tracy aprendió a través del trauma sin resolver de sus padres fue que necesitaba subir ciertos estándares en orden de ser amada. Era también el objetivo del desprecio y la ridiculización. La ventaja es que Tracy era una creadora de historias, así que tejió versiones de su niñez que se parecieran a *The Waltons*, o *Little House on the Prairie*<sup>44</sup>. No fue sino hasta que miró hacia atrás a sus interacciones con sus jefes y profesores que pudo empezar a ver los patrones.

---

<sup>44</sup> Programas de televisión de la década de los años setenta que trataban de familias felices en pequeños pueblos rurales estadounidenses.

*No imaginarse por qué escogí una profesión en la que mis mentores eran tan duros, principalmente hombres y mayormente abusivos verbales. Schneller el gritón era mi favorito. Él nos ridiculizaba en público, y muy a menudo. “¿TÚ no preguntaste?” decía en un tono que hacía voltear las cabezas a todo alrededor del cuarto de prensa. “¿¿¿¿POR QUÉ no preguntaste???? Una pregunta para la que no había respuesta, más que bajar la cabeza y sentirse profundamente avergonzado. Una vergüenza que se iba todo de regreso hasta el mero principio, o al menos muy cerca del principio.*

Pudo ser que la falta de comunicación, negociación e inteligencia emocional en su hogar moldearon que debía de crecer, o la creencia que ella adoptó desde muy joven fue que nada era realmente valioso a menos que se tuviera que sufrir y batallar bastante en orden de obtenerlo —o una combinación de los dos- esto le dio forma a las tendencias en las relaciones de Tracy.

*Por lo que yo estaba ansiosa por un reto... Y lo encontré. En la pista de baile en Sam's Burger Joint. Vino en la forma de alguien que necesitaba de mi ayuda. Él me eligió a mí como su mentor y me enamoré de él por razones que no puedo recordar. Lo que recuerdo ahora es que era una crisis nueva cada día con él; recuerdo haber dejado la sala de prensa durante horas de trabajo para salir al pasillo a tener largas conversaciones con él por el celular porque él estaba en crisis. Quería ser la mano que lo sacara de donde él estaba, pero terminó siendo al revés, me jaló*

*hacia abajo a un lugar muy oscuro, en la relación más disfuncional y abusiva de mi vida durante dos años.*

Ahora a una mediana edad, Tracy sabe de hay ciertos patrones inexplicables en su vida con los que siente no tener el control. Y aunque ha trabajado bastante para conectarse de maneras más sanas con otras personas y consigo misma, aún puede notar un innegable conjunto de factores que apuntan a ciertas carencias o deficiencias en su desarrollo con las que no sabe exactamente ni qué hacer. Entender que ella desempeñaba el rol de chivo expiatorio de su familia fue algo que nunca se cruzó por la mente de Tracy. Aunque ella estaba demasiado deseosa de culparse por cualquier cosa que le sucediera. ¿Hacer responsable a alguien más? Para nada. Aún estaba en demasiada negación sobre lo que le había pasado de niña, y acostumbrada a abusar de sí misma desde su interior. En su vida adulta, Tracy invirtió mucho en aprender cómo comunicarse efectivamente, cómo mantener un balance emocional, todo para hacer una diferencia en el mundo usando sus habilidades y pasión.

Parte de su recuperación involucró prácticas espirituales, compasión y magnanimidad.

Su padre, ahora entendemos, estaba sufriendo demasiado estrés, una depresión intermitente, y cierta ambivalencia sobre tener una hija tan pronto en su matrimonio. Algunos días era el papá que cualquier niño deseaba tener. Iba a trabajar, proveía el dinero para pagar las cuentas y comprar la despensa. Quizá también te llevaría a nadar, o a campar, o a pasear en su motocicleta. Y papá también podría arreglar cosas, y algunas veces lo haría. Aunque otras veces, “cuando para volvía a casa tan enojado, daba miedo”. Comprensivamente, desconocer cuál de los dos iba a volver a casa, tuvo un profundo impacto en el desarrollo de la psique de Tracy.

*Mis dificultades para tomar decisiones – derivan de un déficit de saber lo que quiero, algo con lo que he batallado toda mi vida- y que puede venir de esta dinámica. Esperar por mi papá el reparador para que viniera a casa y arreglara cosas, pero sin saber cuál papá es el que va a venir –el papá reparador o el que asusta.*

También, debido a la fragilidad emocional de sus padres, no tenía permitido expresar o explorar el mundo de sus emociones. “Deja de llorar o te voy a dar razones para que tengas porqué llorar”, era una frase que se escuchaba comúnmente en casa. Y en orden de hacer frente, Tracy desarrollo maneras automáticas para responder al estrés de su vida en casa y la escuela.

De acuerdo al sistema de las 4F<sup>45</sup> de Walker, su estilo primario de activación simpática fue vuelo (vuelos de fantasía, lectura, exploración de la naturaleza) y cuando el vuelo no era una opción, entonces la intercambiaba por la lucha.

Desafortunadamente para ella, porque en su casa enojarse o contestar con coraje era un crimen capital que provocaba la más salvaje represalia. “te voy a pegar hasta cansarme”, es la frase que viene a mí a través de mi memoria –no como una amenaza hacia mí, sino una amenaza a alguien que esta justo a mi lado. “¿De qué te estás riendo? Quitá esa sonrisa de tu cara”. Eran el tipo de cosas que le decían a Tracy, sin duda en los peores momentos de nuestros. Pero ellos son claros ejemplos de violencia; el sacrificio de levantarse y expresar las emociones.

---

<sup>45</sup> Las cuatro F de Walker son: Fight, Flight, Freeze, Fawn; significan lucha, vuelo, congelamiento y adulación.