

Introducción

Como especialista del trauma, se me ha dado la oportunidad de mirar las vidas de otras personas conforme han dado pasos tentativos y audaces, firmes y vacilantes, hacia el reclamo de sus vidas después de la devastación del trauma. Sus historias me han tocado e inspirado profundamente, y estoy verdaderamente agradecida con todos ellos. De alguna manera, mis clientes me han sanado y hecho crecer; y bajo esta luz, a través de estas páginas me incluyo con la esperanza de ayudarte a ver cómo todo esto se relaciona también contigo, ya sea que lo identifiques con la idea de no estar completamente en tu cuerpo, o bien porque tienes o has tenido problemas para mantener profunda y nutritiva conexión en tus más cercanas relaciones, o porque algún amigo o muy querido tuyo haya sido tocado por algún tipo de trauma.

Lo que he notado es que la misma palabra “trauma” tiene un efecto de exclusión, ya que al escucharla muchos automáticamente se exentan a sí mismos diciendo que nada “tan malo” les ha pasado.

En este libro se trata de un tema que recientemente se ha conectado con trauma, y que sigue rezagado por lo establecido. Esto tiene que ver con algo que mis mentores ahora refieren como Trauma del Desarrollo, o Trauma Relacional Temprano.¹ Como sea que lo llamen, el trauma tiene profundos efectos en nuestra salud mental, física e interpersonal; puesto que nos desconecta de los otros dificultando el desarrollo de un sano sentido del yo, y haciendo que la seguridad en las relaciones íntimas sea prácticamente inalcanzable hasta que se trate

¹ Barry and Janae Weinhold, Dan Siegel, Bessel van der Kolk, John Bowlby, Mary Ainsworth, Mary Main, Mary Ainsworth, Alan Schore, Edward Tronick, etc.

apropiadamente. En el capítulo 1 profundizaré sobre el Trauma.

Trauma, ya sea si es originado por un accidente, un campo de batalla o que nuestras necesidades de desarrollo no estén cubiertas durante los primeros años de vida, nos deja su marca única en nuestros sistemas. En muchas maneras nos desconecta no sólo de nosotros mismos sino también del amor y del apoyo del mundo que nos rodea. Voy a llamar a esta desconexión en su sentido más amplio, Disociación. Y voy a irme muy lejos como para decir que nadie de nosotros pasa a través de la vida ileso. Es por ello que me gustaría traer —el Trauma y la Disociación— del misterioso y profundamente complejo campo de la investigación para ponerlo en tus manos, de manera que puedas verlo y saber cómo es que nos afecta a todos. Una vez que tengamos un mejor entendimiento de lo que realmente es, podremos con mucha mayor facilidad reconocer al verlo, lo que es vitalmente importante. Sólo así podremos tener los cuidados necesarios de nosotros mismos y los demás para dar los pasos necesarios a prevenirlo y superarlo.

Mucho de lo que voy a decirte está inspirado en mi pasado, porque desde este lugar donde he crecido, puedo mirar hacia atrás y ver cómo se ve y siente la recuperación. En retrospectiva, veo con curiosidad un patrón algo perturbador que he venido a llamar “Desorden de intimidad”. ¿De qué otra manera una se explica atraer a parejas deprimidas, emocionalmente indisputadas, y/o adictas una tras otra? O bien, ¿cómo responder a la destrucción y pérdida de energía, tiempo, vida que forzosamente acompaña tres separaciones y divorcios? Sin mencionar el impacto que esto tiene en los hijos. ¿Estaban estas parejas verdaderamente deprimidas, emocionalmente indisputadas, y/o adictas? ¿Habría sido algo que hice? ¿Algo en los patrones de mis relaciones con ellos que fomentó o incentivó estas características? ¿Habría sido sólo una

“proyección” de mi propia depresión, indisposición emocional, y/o mis tendencias adictivas?

Para ponerlo en términos más concretos, ahora puedo ver que obviamente algo andaba mal en mi departamento de intimidad. Los indicadores más obvios fueron: 1. La intimidad no había sido duradera, 2. La intimidad no había sido restauradora, y 3. La intimidad no se sentía segura. Al evaluar estos entendimientos y hacer lo que podía para corregirlos, encontré información que organicé y digerí.

Tal vez un buen lugar para empezar a hablar de todo esto es con lo que llamamos Regresión. John Lee, en su libro *Growing Yourself Back Up*, dice bastante sobre la regresión. Al escanear mis relaciones íntimas del pasado, veo ahora con qué frecuencia e inconciencia yo tenía regresiones. La Regresión, Lee dice, es lo que nos sucede cuando emocionalmente dejamos el momento presente.

Por contraste, estar presente contigo mismo, con tu pareja, tus hijos, amigos, colegas y jefe, significa que emocionalmente estás completo en el aquí y ahora, y que una parte pequeña de ti no está paseándose por las laderas y valles de tu pasado ni tratando de predecir el futuro. Mientras estar presente es uno de los más grandes regalos que puedes darte a ti mismo y a los demás, esto es mucho más fácil de decir que de hacer.

Cuando tenemos una regresión, pasamos de ser un adulto de claro pensamiento, a hablar, actuar y a veces a parecer como niños que no consiguen los que quieren. Nos sentimos impotentes y fuera de control, tanto como si no tuviéramos ninguna opción con la que pudiéramos ganar. Pensamos que sabemos lo que otros necesitan pero al momento no

*podemos decir lo que nosotros mismos necesitamos.*²

Nombrarlo, por supuesto que ayuda. Esto sucede, y al menos a mí, no me gusta ni un poquito. Causa estragos en mis relaciones más cercanas, lastima y confunde a mis hijos, merma mi dignidad, mi sentido de control y libre albedrío en mi vida. ¿Por qué hacemos esto?

He venido a reconocer los *síntomas* de esto que llamamos Desorden de Intimidad en los patrones de mis relaciones. Eso es lo que sé. Gran parte del tiempo que gasto en pensar y reflexionar, es en tratar de averiguar a qué atribuir este trastorno. Un Thanksgiving, una de mis hermanas en un intento por empatizar con mi "mala suerte" en las relaciones, me dijo: "¿algo te pasó, verdad?" Se me soltó la carcajada de nervios. Sin duda, algo le pasó a ella también, pero ella había logrado mantenerse en una relación amorosa con su pareja desde su matrimonio hacía treinta y dos años, y ocho niños. Ella es cuatro años menor que yo, de adolescente su manera de rebelarse fue enfrentando a nuestros padres, exigiendo sus derechos personales, y hablando a todas horas de la noche en el teléfono con su novio quien la consolaba y calmaba a distancia (todas las cosas que un adolescente sano y apropiadamente desarrollado se supone que debe hacer). Yo –bueno, mi forma de rebelarme fue algo que hice mientras mantenía la imagen de "niña buena", esto incluía escabullirme, mentir bien y contar los días para poder irme y hacer mi propio hogar. Para mí, la única solución imaginable era huir de casa, mi escape físico.

² Lee, John. Growing Yourself Back Up. New York: Random House, 2001.

Siete generaciones

Un concepto ecológico que se proviene de los estados de las Naciones Iroquais dice que: *en cualquier deliberación, debemos considerar el impacto hasta la séptima generación.* Mientras escuchaba a Peter Levine en 2014, en unas series de entrevista sobre el Trauma, escuché esto de la séptima generación, de nuevo con crédito a los pensamientos de los indígenas Nativo-Americanos. Levine dijo que al haber pasado tiempo con los sanadores Navajos en Arizona, aprendió que los Navajos tenía rituales particulares para cuando sus soldados volvían a casa después de las guerras con otras tribus indígenas, pues se dieron cuenta, decía, que si un soldado volvía y traía un trauma a la comunidad, esto afectaría a toda la tribu por siete generaciones.

Es claro que los soldados han sido traumatizados, y las formas en que esto lo afecta son obvias para su familia y comunidad por sus acciones, reacciones o sus formas de responder. Pero, pensemos en cómo esto se ve en, digamos, tres generaciones abajo. ¿Cómo será en la séptima generación? ¿Es esto tan pequeño, para ese momento, que incluso sea relevante?

Estoy fascinada por el sanador trabajo que sucede a través de mí, y también al pensar en las personas que veo en la vida cotidiana Gente que me dice sus historias, y personas que he escogido como parejas íntimas en el pasado. Pienso bastante sobre cómo estas relaciones han marcado la trayectoria de mi propio crecimiento y desarrollo, que en retrospectiva ciertamente ofrece mucho para ponderar.

Estrés y el cerebro

Algo sucede en el cerebro como resultado del estrés prolongado en la vida temprana, pues al pasar el tiempo, tiende a resultar en una sobrecarga potencial, lo que se interpone en nuestro acceso a partes del cerebro que se

hacen cargo del discernimiento entre el *aquí y ahora* y el *allí y entonces*. No es una cuestión de disciplina o modales o incluso de aprendizaje, y mucho menos de determinación, o fuerza de voluntad. Tal sobrecarga nos catapulta fuera del “ahora” y nos tira en un estado emocional de un “entonces” particular que no ha sido resuelto. El mismo comando ejecutivo nos desconecta de partes de nuestro cerebro donde hemos almacenado la adaptabilidad que aprendimos desde nuestra niñez, así como la habilidad para relacionar el pensamiento lógico y el discurso narrativo.

Este patrón es tan común en las personas que han sido traumatizadas, sin embargo es una función del cerebro que puede sucedernos a todos en un grado u otro. Tan raro como suene, pero podemos atribuir nuestra supervivencia como especie a esta función, ya que nos ayuda a asegurar la supervivencia.

Para aquellos de nosotros con memorias constituidas por traumas sin resolver, el cerebro puede reaccionar una manera muy específica; cuando éste detecta que algo semejante al pasado, incluso cuando parece sólo ser un conjunto de circunstancias reconciliadas, podemos encontrarnos desconectados de nuestra habilidad para tomar nueva información del presente, y estaremos ahogados en las emociones y sensaciones corporales que serán recordadas y almacenadas desde el evento anterior. Esto es a lo que nos referimos con memorias sin procesar. Y para hacer esto mucho peor, esto que nos desconecta es un proceso automático a un nivel inconsciente que nos lleva a los impulsos de acciones sin pensar. En un nivel físico respondemos de la manera en que responderíamos en el pasado. Para mí, esta es una respuesta visceral que parte de nuestra sensación de haber estado inseguros y atrapados con la necesidad de escapar en relaciones íntimas con cualquier otro. Mi cuerpo se protege al tensarse y al proyectar mi conciencia fuera de mí mismo para así revisar

mi entorno físico y emocional, constantemente evaluando el estatus y el estado emocional del otro. De nuevo, no es cuestión de elegir la respuesta. Esto sucede por debajo del nivel consciente. Hablaremos más de esto en el capítulo 1, donde profundizamos sobre trauma.

Otra pieza del rompecabezas del trauma y la disociación que viene para ayudarme a saber que no tengo que permanecer como un niño fuera de control para siempre, es la idea de un flashback emocional. Gracias al autor y terapeuta Pete Walker, en su libro *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*,³ ahora sé que hay un concepto que me ayuda a entender la tormenta dentro de mí que puedo identificar como un flashback emocional. Lo que veo en mi mente es la imagen de una niña que patalea y grita, completamente fuera de control. Lo que la niña necesita es ayuda para aprender a regular sus emociones –algo que los niños no tiene capacidad de hacer sin la ayuda de los adultos. Ella no necesita ser avergonzada o castigada por su pérdida de control. Esta imagen me ayuda a tener compasión de mí misma. En esencia, ahora puedo ser la adulta que me sostiene con calma mientras la adrenalina sube, para sutilmente moverme a la posición donde puedo minimizar el daño y, cuando tenga oportunidad de volver a mis sentidos, ayudarme a entender y aprender qué es lo que ha sucedido para hacer las enmiendas y reparaciones necesarias.

Sé también que lo que le ha sucedido a “ella”, mi niña interior, es que su esencia está reviviendo un estado de sentimientos, pues su cerebro lógico ha sido secuestrado y el pasado está inundando atrás, oscureciendo todo lo que ha aprendido sobre ser poderosa, con recursos y segura. Ya

³ Walker, Pete. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*. Self Published, 2013.

entiendo lo que un flashback es, sé que terminará, que seré capaz de trabajar con lo que acabo de experimentar, sé más sobre mí misma, mis necesidades y mis heridas. Y ahora que sé esto, puedo sanar. Hablaremos más sobre flashbacks en el capítulo 2.

Es probablemente un buen momento para conocer a Barry y Janae Weinhold y las legiones de investigadores y pensadores del campo del apego y el temprano trauma relacional. Gracias a ellos podemos entender más y más sobre lo que las necesidades de desarrollo son, y como el no tener nuestras necesidades abastecidas puede tener el mismo o incluso un efecto más profundo que el abuso físico en el desarrollo de nuestros cerebros y psiques, al preparar el escenario para la disociación y más trauma. Dan Siegel avanza lo suficiente para decir que cuando vemos el impacto de la negligencia y el abuso infantil, la negligencia o descuido tiene el mismo, sino es que un mayor impacto negativo que el abuso. Nosotros ahondaremos más sobre el apego y la crianza en el capítulo 3.⁴

Otras piezas del rompecabezas se ponen ante mí mientras considero los prolongados sentimientos de falta de amistad con mi cuerpo, sin sentir que he experimentado a plenitud el estar en mi cuerpo tal como quisiera, y sabiendo, en los niveles más profundos cómo esto puede ser. El trabajo de Pat Ogden, Stephen Porges, John Sarno, Peter Levine y mucho más vienen juntos dentro de un todo catártico, ayudándome a entender que el cuerpo es un increíble, finamente calibrado instrumento y que muchos de nosotros requerimos alguna instrucción antes de que podamos apropiadamente usarlo para ayudarnos a navegar en nuestras vidas. En su libro: *In An Unspoken Voice*, Peter Levine dice:

⁴ Siegel, Dan, NICABM Interview, 2014.

Las personas traumatizadas están fragmentadas y disembodied.⁵ La constricción de sentir anuladas las sombras y texturas, convierte todo en bueno o malo, blanco o negro, para nosotros o contra nosotros. Esto es un infierno impronunciable de traumatización. En orden de saber quiénes somos y dónde estamos en el espacio, para sentir que somos vitales, seres vivos, con sutilezas esenciales. Más aún, no sólo los individuos extremadamente traumatizados son quienes salen de su cuerpo. La mayoría de los occidentales comparten una desconexión un poco dramática pero que todavía alcanza a menoscabar su brújula de sensatez interior.⁶

Imagina la calidad de vida que experimentaríamos como occidentales si toda nuestra cultura experimentara un cambio donde cada uno de nosotros y todos a la vez, estuviéramos comprometidos a abrazar y considerar estos maravillosos instrumentos que poseemos y usáramos nuestra sabiduría en conjunto con nuestro intelecto en nuestras interacciones cotidianas, día a día, momento a momento con nosotros mismos y los otros. Esta es mi nueva idea de sana intimidad. Es una vida donde nuestras respuestas al dolor no sería buscar una píldora para desaparecer el dolor distraernos y así evitar sentirlo. Esto iría bajándonos a escuchar, atender, a ser y estar. Esta relación con uno mismo, donde uno no busca dominar sobre el otro, sino que busca hacer una danza en plena armonía,

⁵ Disembodied, es decir: Fuera de su cuerpo, disociados de su cuerpo, o desprendidos de su cuerpo.

⁶ Levine, Peter, PhD. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. Berkeley: North Atlantic Books, 2010.

poniendo siempre como prioridad el volver a la unicidad y la unidad por encima de cualquier otra meta posible.

Aquí hay otra idea: ¿sería que la manera en que intervenimos con nuestros cuerpos está directamente reflejada en la calidad de las interacciones que tenemos con otros y el mundo?

Dolor

Cuando llegué a la mitad de la década de mis 40, empecé a notar que mi cuerpo tenía dolor la mayor parte del tiempo. Lo notaba y trataba de ignorarlo. La mayor parte del dolor estaba en mi espalda y cuello. Decidí que era una función de la edad, y me debatía si querría una larga vida si esto continuaba empeorando. Recuerdo que para mí la única solución aprendida desde muy joven fue a evadir o suprimir mis emociones y esperar la oportunidad de escape. Afortunadamente para mí, el dolor constante era una de las cosas que terminaron por motivarme a desarrollar la práctica del *tai chi*, donde empecé por aprender cómo usar los movimientos y sabiduría de una antigua arte marcial que creció la conciencia de mi cuerpo y el valor de vivir en el momento presente. Dicho sea de paso, el *tai chi* y los estiramientos gentiles han sido la única manera que encontré efectivamente para manejar mi dolor. Cuando mi práctica cae, mi cuerpo me recuerda con el dolor constante que regresa.

Una de las ideas con las que más recientemente he estado en contacto es el conocimiento básico de fisiología que salió a la luz de muchas investigaciones de los últimos quince o veinte años alrededor de la Teoría Polivagal,⁷ y lo que

⁷ Porges, S.W. (2001). The Polyvagal Theory: Phylogenetic Substrates of a Social Nervous System. *Internal Journal of Psychophysiology*.

deviene en: La mente y el cuerpo son indistinguibles entre sí; la mente no está limitada al cerebro.

Sospecho que mi dolor es –como el dolor en los grandes músculos del tronco suele ser- un resultado de emociones reprimidas. Más específicamente, la percepción del dolor en estos músculos ha ido mostrando ser un resultado de una constricción de estrés-inducido, produciendo una leve privación de oxígeno en músculos particulares que dicen la historia sobre cómo el cuerpo habitualmente lidia con el estrés. ¿Cuántos de nosotros hemos desarrollado el hábito de contener el estrés en el cuerpo como una manera de evitar los sentimientos de emociones incómodas en lugar de sentir las emociones y permitirles servir su función conforme van sucediendo? Y si esto se ha vuelto un patrón desde que podemos recordar, ¿cómo podríamos saber que esto no es normal? John Sarno, MD, dice para algunos hay “capas de ira inconsciente contenida en músculos de nuestra espalda.”

Parecería que la mayoría de los casos con dolor crónico en la espalda son causados no por problemas en la espina dorsal, sino por tensión y espasmos musculares. Esto no debe ser descartado pues es extremadamente doloroso. Tal tensión muscular es causada por tensión emocional, y cuanto más profunda es la tensión emocional explorada, la historia detrás del dolor es revelada. Puede ser una historia de ira, miedo, agotamiento por tratar de probar algo a alguien, negar, o falta de perdón –sea lo que sea, esto está en la espalda porque está bien escondida ahí, pero también duele.⁸

⁸ Sarno, John E., M.D. *The Mindbody Prescription: Healing the Body, Healing the Pain*. New York: Warner Books, 1999.

Si pudiéramos tomarnos el tiempo necesario para aprender cómo usar nuestros cuerpos, podríamos tener un poco más de compasión por nosotros mismos y dar los pasos necesarios para usar el dolor como es su intención y propósito; es decir, para informarnos de los problemas que surgen, y decirnos cuando es necesaria una negociación y un cambio. Para aquellos de nosotros quienes aprendimos a ignorar nuestro dolor desde muy jóvenes, hay tanto para desaprender como para aprender.

Facilitando *Boundaries 101*,⁹ al empezar el 2011, mis estudiantes y el círculo que creamos juntos se convirtió en mi maestro. Mi entendimiento sobre los prerrequisitos para una intimidad duradera en las relaciones comenzó a profundizarse conforme mi conciencia de lo que era necesario para desarrollar alianzas que fueran confiables y seguras. Se fue haciendo cada vez más obvio para mí cuán indispensables son los límites interpersonales y cierto nivel de habilidad para comunicar lo que estos límites son.

En este tiempo, yo era capaz de guiar mis clientes para que escanearan sus cuerpos y así obtener la información que los guiara a los recovecos más oscuros de sus miedos y dolor, sacándolos de allí triunfantes, con su poder personal y sus premios al terminar una hora de sudor y papel empapado. Al observarlos, aprendí que era posible, gané las cartas y mapas necesarios para indagar en mis profundidades. Aunque lentamente sentí cómo ellos se sentían, estaba segura en el ámbito teórico, sin saber aún cómo aplicar esto a mí misma. Lo he estado aprendiendo ahora es que no sólo yo necesito las herramientas y límites para estar segura y funcionar de formas más sanas con los demás, sino que también necesito herramientas que me ayuden a encontrar

⁹ Rahman, Toni. *Boundaries 101: Learning to Recognize, Honor & Communicate Your Personal Limits*. Columbia: Open Sesame Publishing, 2011.

la forma de volver a mi cuerpo. Elaine Aron habla sobre cómo podemos aprender a intervenir con nuestros cuerpos en su libro: *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. Ella se refiere a algo llamado el *Yo del cuerpo*.¹⁰

Piensa en lo que el infante y el cuerpo tienen en común. Primero, ambos están maravillosamente contentos y cooperativos cuando no están sobre estimulados, cansados o hambrientos. Segunda, cuando los bebés y los cuerpos sensibles están verdaderamente exhaustos, ambos son profundamente incapaces de corregir cosas por sí mismos. El tú bebé dependía de su cuidador para establecer los límites y satisfacer simplemente las necesidades básicas, y tu cuerpo depende de ti para que tú lo hagas ahora. Ambos tampoco pueden usar palabras para explicar sus problemas; sólo pueden darte fuertes señales de ayuda o desarrollar síntomas tan serios que no puedan ser ignorados. El cuidador sabio entiende que se evita mucha aflicción si responde al infante/cuerpo en los primeros síntomas de angustia. Finalmente (...) los cuidadores quienes piensan que los bebés recién nacidos o cuerpos pueden consentirse de más y deberían de “dejarlos llorar”, están mal. Las investigaciones demuestran que si al llanto del infante pequeño se responde con prontitud (a excepción de aquellas veces cuando la respuesta sólo aumenta la sobre

¹⁰ *Body-self*

estimulación), ese infante llorará menos, no más, cuando sea mayor.¹¹

Me he envuelto en teorías sobre qué beneficio puede sacar el ser capaz de usar el cuerpo y la información de nuestros cuerpos para decirnos qué necesidad desconocida nos está pidiendo por nuestros cuidados y atención, y he aprendido que sólo necesitaba estar dispuesta a aprender de esta información para empezar el camino hacia la recuperación. Escuché el temor de mis clientes por convertirse en los esclavos de su cuerpo, sin embargo existe un balance entre escuchar al cuerpo y dejar que éste dicte los términos de sus vidas.

Querer y respetar mi cuerpo, así como conectar con él de modo que pueda conocer mejor quién soy, es algo que no aprendí de mis padres. Tampoco, en muchos casos, nuestros padres lo aprendieron de sus padres. Y sospecho que no estamos solos en esto. El trauma intergeneracional se entreteje en los tejidos de nuestro mundo moderno, con sus efectos coloreando las vidas de los descendientes de esclavos africanos, los niños y otros parientes de sobrevivientes del holocausto y los descendientes indígenas de todo el mundo. Quienes sobrevivieron grandes catástrofes como el hambre, genocidios, guerra, y depresión económica comúnmente sufren en silencio, y pasan su desconocido dolor a sus hijos. Todos estos grupos viven con el legado de los traumas de sus ancestros, respondiendo las entradas y salidas de vida lo mejor que pueden, con un sutil conocimiento de que *algo no está bien*, pero son incapaces de decirlo. Bueno, *algo está mal*. Y si no se atiende apropiadamente, pasa de una generación a otra, robándoles

¹¹ Aron, Elaine N., Ph.D. *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York: Broadway Books, 1996.

a los individuos su posible alegría, conexión y contentamiento. A grosso modo, contribuye a la desconexión que sentimos en nuestra cultura actual, donde, de acuerdo a la Mayo Clinic en 2013, 70% de la población estadounidense está al menos de una manera bajo medicación farmacéutica, y 50% está bajo más de dos medicamentos.¹² Kelly Brogan, MD, dice que una de cada 4 mujeres en edad reproductiva toma medicamentos para la depresión.¹³ La mayoría podría admitir algún tipo de adicción, ya sea a las drogas, Facebook, comidas, bebidas, o trabajo. Y no tenemos un minuto de sobra en nuestras ocupadas vidas para, incluso, contemplar de qué nos estamos distrayendo.

La gracia divina me sacó de este lugar y me llevó a uno nuevo cuando terminé mi práctica privada en Missouri y me dirigí al sur. Para mí, estaba siendo removida físicamente de la prisa y las necesidades de los otros, al menos por un tiempo, en orden de sentirme y aprender a escucharme. En orden de estar conmigo misma. Sentir mi propio proceso. El brote de una idea se me presentó desde la literatura: *Estamos diseñados desde el nacimiento para tomar y confiar en el refugio de los vínculos que tenemos con los otros*. A pesar de ello, algo había salido diferente conmigo. Intimidad —el sentimiento que viene con la pareja— era un detonador que hacía a mi cuerpo reaccionar con un primitivo “congelamiento” o “vuelo”.

Cuando funcionamos con propiedad en las relaciones, tenemos todo un rango de respuestas para escoger, y podemos seguir tanto nuestros instintos como nuestra lógica para actuar con los modales más adecuados, usando

¹² <http://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/nearly-7-in-10-americans-take-prescription-drugs-mayo-clinic-olmsted-medical-center-find/>

¹³ <https://avivaromm.com/kelly-brogan>

la información disponible a través de nuestros sentidos. Cuando somos adultos maduros, deberíamos ser capaces de elegir nuestras respuestas más que estar limitados o atrapados en respuestas fijas o automáticas.

Sin embargo, las personas que están atrapadas en un ciclo traumático, no tienen esta fluidez para pensar y responder en momentos de estrés, particularmente cuando el estrés tiene que ver con relaciones cercanas. Walker¹⁴ identifica cuatro tipos de respuestas: lucha, vuelo, congelamiento y adulación, las 4F,¹⁵ y que al ser los patrones de las personas con el Trastorno por Estrés Postraumático Complejo (TEPTC), comúnmente caen en él. “Con todos los tipos de las 4F” de acuerdo con Walker, “cuanto más cercana es la intimidad más frecuentemente nos detona flashbacks emocionales. Las 4F son nuestras defensas, por lo tanto nos ofrecen la protección contra un futuro re-abandono al excluir todo tipo de relación vulnerable que nos lleve a vínculos más profundos.” Adoptamos una de estas reacciones, que luego se congela en su lugar, y nos limita a un estilo particular de relación –todo en el nombre de “protegernos” del dolor de la intimidad.

Empecé a entender al ver hacia atrás sobre un intento fallido de vincular una y otra vez, que para mí, intimidad era otra palabra para aniquilación; lo que llevaba una dirección inconsciente de huir en el proceso con el efecto final del abandono involuntario de mi Yo. Abordado desde este inexplorado lugar, mis relaciones eran cualquier cosa menos segura. Y estaban destinadas a fallar incluso antes de empezar.

¹⁴ Walker, Pete. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*. Self Published, 2013.

¹⁵ Las 4F por sus siglas en inglés: fight, flight, freeze, and fawn.

Emociones

Una de las cosas que mis clientes me han enseñado es que una comprensión general de las emociones es indispensable en el proceso de integrarse y recuperarse del trauma. Esta información es particularmente relevante con respecto a las emociones desagradables y asustadizas. Pero puede también aplicar para muchos de nosotros en referencia a las placenteras también. En pocas palabras: las emociones son parte esencial del vivir y compartirlas con los otros. Ninguna de nuestras emociones son negativas. Todas nos ofrecen información crucial sobre nosotros mismos y nuestras necesidades.

Las próximas páginas serán una ligera mirada pero por ello no una revisión menos atenta de las emociones. Los animo a ver más sobre este tema en los textos de Karla McLaren,¹⁶ una de mis pensadoras favoritas sobre las emociones, quien comparte generosamente en línea y en libros.

Empecemos con la anatomía de la emoción. Desde una perspectiva teórica, si una persona está queriendo y es capaz de involucrar una emoción sin evadir por una razón o por otra, esto sucederá en 90 segundos o menos. En sesión, mucha gente me dice que experimentan las emociones como olas, empiezan pequeñas, van creciendo y se van hinchando, hasta el punto en que se sienten tan grandes como si fueran casi intolerables, de nuevo empiezan a disminuir hasta que han cedido completamente. Todo esto sucede en cerca de dos minutos. Por supuesto no todas las emociones llegan a estos niveles de intensidad, pero todas ellas buscan nuestra atención. Se van sanando con el simple hecho de notarlas y permitirles su tránsito por nosotros.

¹⁶ Para más información, buscar en: Karla McLaren, Language of Emotions.

Lo segundo de todo, es muy común suprimir y evadir sentimientos a causa del trauma, el abuso o la negligencia en la infancia. Nosotros hablaremos más acerca de esto en el capítulo 4. Ahora, antes de que brinques en defensa de tus padres, quiero que te detengas y abras tu mente. Por supuesto que nuestros padres hicieron lo mejor que pudieron, pero había manera humanamente posible de protegernos de todo. Y esto no los hace malos padres, sólo es como son las cosas. Y estas dificultades que nos suceden en nuestra vida temprana nos ayudan a formarnos y convertirnos en las personas que somos ahora.

Algunos de nosotros hemos tenido padres terribles y estoy, casi completamente segura de que incluso también ellos hicieron lo mejor que pudieron. Pero la razón por la que evadimos los sentimientos negativos es que en algún momento durante nuestra niñez experimentamos un momento tan intenso, carentes de palabras para hablar de ello (o carentes del sano apoyo, o de la atención de algún adulto), esto fue *literalmente* una sensación profundamente intensa de inseguridad. En nuestra mente infantil, sentir eso que sentimos tenía que ver con el fin de nosotros mismos, por ello alejamos el sentimiento y nos movimos lo mejor que pudimos. Me gusta pensar que la intensa energía de la emoción infantil como un quiste –amurallado de la conciencia, pero con ella aún ahí. Y en muchas maneras sigue afectando nuestras vidas. La energía de un típico quiste empieza a gotear o derramarse en los momentos en que nos presionamos a pasar nuestros propios límites sanos o cuando estamos cansados o hambrientos. En momentos como estos naturalmente seremos más vulnerables a caer en patrones como aquellos de los hablaba John Lee en su idea sobre regresión.

Avancemos hacia delante unos diez o veinte años a partir del día de hoy, como adultos hemos tenido tiempo para ganar recursos. Ciertamente nuestras vidas han cambiado

desde que éramos niños. A través de nuestras experiencias, hemos adquirido sabiduría y madurez, y físicamente nos hemos vuelto más largos. Como adultos, ya no dependemos de otras personas para que sacien nuestras necesidades. Ahora, si necesitamos algo podemos ir a la tienda y conseguirlo. Tenemos más vocabulario para hablar de los que nos molesta. Sin embargo, todavía estamos plagados de quistes que existen por debajo de nuestra conciencia, y hay partes de nosotros que todavía creen que nos autodestruiremos si vamos cerca de esas emociones de nuevo.

Y mientras pueda ser verdad que nuestros jóvenes Yo no pudieron haber tolerado estas emociones intensas, la verdadera cuestión es, sentir las emociones es el único camino para eliminar el quiste de una vez por todas. Y ahora esto es posible. Ya sea que aprendas por ti mismo a hacerlo de manera segura, o necesites por algún tiempo la ayuda y apoyo de un buen terapeuta o trabajo corporal, sean los esfuerzos bien remunerados.

Desafortunadamente, conforme envejecemos, se vuelve más y más difícil suprimir e ignorar estos quistes emocionales. Incluso parecen requerir nuestra energía sustancial sólo para mantenerlos inconscientes. Además, los llevamos con nosotros sin examinarlos, haciéndonos más vulnerables a la manipulación, y presas fáciles del abuso. Esto también representa puntos ciegos –lugares a donde nos podemos deslizar sin darnos cuenta a versiones de nuestros Yo más jóvenes y con menos recursos. Mientras esta información se mantenga sin procesar todos nuestros intentos de crear límites simplemente sólo van a carecer de la energía de los poderosos límites que caracterizan a los adultos.

La tendencia a los quistes no es algo que quieras o necesites hacerte cargo de una sola vez. Tampoco es algo que quieras hacer sin apoyo. Conforme nos movemos al contenido de

este material, tú podrás experimentar emociones fuertes, eso es bueno, pues quiero que sepas que no te autodestruirás, y que con un poco de entrenamiento podrás moverte a través de cada emoción hasta que ésta termine. Cuanto más aprendas a poner tu atención neutral en las emociones tal y como surgen, más de tu pasado quedará detrás de ti.

Por ello, mientras tú te mueves a través de este libro, presta atención a tus emociones, porque éstas pueden ser las claves que te ayuden a reconstruir la historia que necesitas decir para salir adelante. Brevemente nota dónde sientes la emoción en tu cuerpo. Por unos segundos, pon toda tu atención a notar, como un científico podrás notar como esta sensación se siente –como si la estuvieras sintiendo por primera vez.

Si encuentras que te estás empezando a distraer por emociones cada tantos minutos, y estás atendiendo las emociones en la medida de que eres incapaz de estar en el presente para otras cosas, empieza por mantener una pequeña libreta para escribirlas y más adelante vuelve a revisarlas. Con este propósito, algunas personas usan contenedores especialmente creados como almacenes temporales para sus emociones que necesitan más atención que la que pueden darle al ahora. Imagina por un momento que tienes un recipiente Tupperware largo donde puedes poner esta emoción hasta que puedas atenderla, esto es, cuando tengas el tiempo y el apoyo adecuado para estar verdaderamente presente en ella. Esto no es lo mismo que rellenar o ignorar nuestras emociones. La diferencia es que ya no vamos a ignorar nuestros sentimientos, ahora sabemos que necesitan ser atendidos y que con el tiempo podremos hacer esto de manera segura. Aunque recuerden que las emociones son como los niños, si te olvidas de ellas, o las descuidas, encontrarán la manera de llamar tu

atención. Y cuando más las ignores, más rebeldes se irán convirtiendo.

Aquí hay sólo unos cuando ejercicios básicos que puedes practicar para estar conectada con tu cuerpo mientras calmas tu sistema nervioso. Puedes usarlos si te notas que empiezas a sentirte abrumado ante cualquier situación. Muchos sobrevivientes al trauma han encontrado que les ayuda a sentirse más aterrizados, menos reactivos, y más equipados para manejar las emociones conforme van surgiendo. Algunas veces el sólo tener estos recursos te puede ayudar a evitar experimentar las emociones como si fueran una amenaza, sino como información útil. Esto puede también ayudarte a volver al presente si sospechas que tu sistema nervioso está abrumado y tú estás en una especie de flashback.

Tierra, Agua, Aire y Fuego

Tierra — Siente el peso de tu cuerpo y lo que lo está sosteniendo. Si estás sentado, nota en qué parte tu cuerpo entra en contacto con tu silla y cualquier otra de las sensaciones disponibles para ti con referencia a este apoyo. Nota tus pies en el suelo. Nota los detalles de las cosas alrededor de ti.

Agua — Haz saliva. Cuando estamos en crisis nuestro sistema digestivo es puesto en espera y dejamos de producir saliva. Conscientemente nota cualquier humedad en tu boca, toma un pequeño sorbo de agua o piensa en algo jugoso y delicioso. Esto te puede ayudar a producir saliva y enviar el mensaje a tu cerebro de que en realidad estás bien.

Aire — Nota tu aliento. Nota como tu pecho o tu panza se infla y desinfla, la sensación del aire al entrar y dejar tus

fosas nasales, como tus pulmones se mueven al inhalar y exhalar el aire que pasa a través de ellos.

Fuego — Enciende tu imaginación. Imagina un lugar donde sientas el permiso de ser exactamente quién eres justo ahora. Tal vez sea un lugar en la naturaleza, o puede ser tu dormitorio. Puedes hacerlo de la manera que tú quieras que sea. Nota los colores o texturas en este lugar que te pertenece únicamente a ti. Nota los patrones ligeros, la temperatura, o sonidos que te digan qué momento del día y qué estación es. Nota si hay algún tipo de energía a tu alrededor que te gustaría reconocer, ya sea de animal, gente o espíritus. Nota cualquier olor, y dónde está tu cuerpo en relación a la Tierra. ¿Estás sentada, caminando o acostada? ¿Qué es lo que está sosteniendo a tu cuerpo? ¿Qué sentimientos puedes notar? Después decide dónde te gustaría almacenar en tu cuerpo este sentimiento, para que puedas encontrarlo de nuevo cuando lo necesites. Tómate un momento para disfrutar este lugar que has creado en tu imaginación.

Sentimiento como Atención Consciente

Aún no he conocido a un sobreviviente del trauma que me diga que nunca ha experimentado confusión o sienta falta de familiaridad con la sensación de vigilancia o restricción. Los sobrevivientes del trauma generalmente están lo suficientemente cómodos hablando y notando sobre *menos constricción, más relajación, ligereza, o espacio*. A medida que trabajamos a través de sus traumas, a menudo observo con asombro el evidente ablandamiento, visible desde el exterior. La aparente confusión, vigilancia y restricción son sentimientos que incluso la persona con más aversión a las emociones puede identificar y nombrar. Esto es

suficientemente bueno, pues poco a poco las emociones más vulnerables (vergüenza, tristeza, miedo, terror) y las que han sido prohibidas anteriormente (ira, desdén y resentimiento) son permitidas en la conciencia, sentidas y liberadas.

Para el momento en que alcanzamos nuestra adultez, hemos recibido tanta información errada sobre emociones, que a menos que dediquemos una significativa cantidad de tiempo y energía para desenredarlas, nuestras emociones reposarán en un imperio oscuro inexplorado dentro de nosotros tan lejano como peligroso de entrar. Desafortunadamente, ignorarlo no lo hace irse.

En mi práctica clínica, confío bastante en los síntomas físicos que tienen mis clientes al momento de abordar la historia con la que trabajaremos juntos, y conforme seguimos en el curso del tratamiento. Durante el procesamiento del trauma, especialmente a través de La terapia Reprocesamiento y Desensibilización a Través del Movimiento Ocular, EMDR¹⁷, hay comúnmente un incremento en la conciencia del cuerpo, incluyendo el resurgimiento de sensaciones y sentimientos experimentados originalmente al momento que sucedió el trauma, así como emociones experimentadas en el presente que vienen en olas, alguna vez dejando el cliente con un tipo de iniciación en el mundo de la emoción adulta; siempre ofreciendo nuevas maneras de ver sus experiencias traumáticas, y conectándoles con su propia fuerza.

Para aquellos que sienten como si hubieran perdido el barco cuando se trata del tutelaje emocional, los que trabajamos juntos para desarrollar la práctica de preguntarnos a nosotros mismos qué podría habernos hecho sentir emocionales, cuando notamos algo (en la forma de una

¹⁷ Por sus siglas en inglés: Eye Movement Desensitization and Reprocessing

sensación visceral, un dolor o un músculo tenso) que pide por nuestra atención. Podríamos preguntarnos: ¿qué pudo haberme hecho sentir: ansiosos, o enojados, o decepcionados, o avergonzados, o vulnerables? Al hacernos estas preguntas puede ayudarnos a conectar con la emoción que ha sido suprimida. Walker nos da una excelente descripción de cómo trabajan las emociones y sentimientos:

*Sentir “ocurre” cuando dirigimos nuestra atención a un doloroso estado emocional o físico, y nos rendimos a esta experiencia sin resistencia. Cuando nos relajamos aceptando nuestro dolor, podemos aprender a gentilmente absorberle en nuestra experiencia. Sentir estas funciones como si nuestra conciencia fuera un solvente que disolviera y metabolizara los afectos, energía y sensaciones de nuestras emociones.*¹⁸

La conciencia es una poderosa medicina. En otras palabras, al encontrar maneras para hacer conciencia de las emociones reprimidas, y por ende entendimiento, compasión y finalmente liberándolas es lo que John Sarno, MD, habla cuando se refiere al exitoso tratamiento para el Síndrome de Tensión por Miositis, TMS –por sus siglas en inglés Tension Myositis Syndrome- del que hablaremos más en el capítulo 4.

Muchas personas me preguntan cuál es la diferencia entre una emoción y un sentimiento. Walker encuadra esta distinción en el siguiente pasaje:

¹⁸ Walker, Pete. *Complex PTSD: From Surviving to Thriving: A Guide and Map for Recovering from Childhood Trauma*. Self Published, 2013.

El sentimiento es más sutil, un proceso (más) pasivo que la emoción. (...) Emoción es cuando lloramos, tenemos un arranque de ira, o ventilamos verbalmente la energía de una experiencia emocional interior. Sentir en la otra mano, es un proceso inactivo de estar presente en la experiencia interna emocional sin reaccionar. En recuperación, entonces, el sentimiento es la renuncia de nuestras experiencias internas de dolor sin juzgarlas o resistirlas, y sin externarlas.¹⁹

La idea de que los desechos emocionales pueden acumularse en el cuerpo como resultado del descuido, el abuso, y otros traumas psicológicos es lo que aprendí en el camino con varios maestros, incluidos John Upledger, Peter Levine, Pat Ogden, Stephen Porges, Mantak Chia y John Sarno, entre muchos otros. Recientes investigaciones muestran que los desechos emocionales pueden transferirse de generación en generación a través de un fenómeno conocido como epigenética. Ahora hay una colección bastante amplia sobre literatura psicosomática, evidencia científica y anecdótica que da soporte a lo que muchos practicantes de la salud mental como yo hemos aprendido trabajando con pacientes y clientes con trauma sin resolver. El dolor físico es comúnmente nada más que un dato ofrecido por la mente subconsciente en un intento de producir información, que es necesaria para sanarse del trauma, y que está disponible en una manera que puede ser tolerada por el sistema. De alguna manera no es abrumador, pero se rehúsa a pesar de ello a ser ignorado.

A propósito, esta puede ser una forma tan primitiva o poco familiar, pues cuando la persona lo está experimentando no

¹⁹ Ibid.

lo puede entender sin ayuda de un terapeuta intérprete entre el cuerpo y la mente, o alguien que tenga experiencia con el lenguaje del cuerpo. Cualquiera que sea el caso, los mensajes del cuerpo suelen motivar a la persona a pedir y recibir la ayuda que necesita para sanar sus heridas emocionales, y así tratar el dolor físico que lo alertó al hecho de que lo estaba ulcerando por debajo de la superficie. Como terapeutas trabajando en este campo, podemos tratar el dolor como se presenta ante sí, gentilmente con curiosidad y compasión. De hecho, es muy común mover, reducir y eliminar tales sensaciones en el curso de una o dos sesiones clínicas de terapias mente-cuerpo como EMDR. Durante mi recorrido por el camino en busca de la salud y una conciencia más plena, he visto a numerosos profesionales del cuidado que me dijeron que sostenía mi cuerpo como si estuviera protegiéndome de algún peligro físico. En la década de mis 20, una de mis terapeutas lo describió como si tuviera una armadura física, como la concha de una tortuga que vestía en mi espalda y hombros. Él tenía curiosidad sobre lo que me pudo haber sucedido que me causara tal armadura. Media década después un holista quiropráctico me explicó su preocupación sobre si yo estaba recibiendo el valor nutricional completo de mi comida, haciéndome, lo que él describía como un funcionamiento crónico de sobre manejo en mi sistema de adrenalina, una condición que pudiera comprometer mi sistema tanto inmune como digestivo, y que tarde o temprano tumbaría a mi cuerpo a menos de que fuera capaz de manejarlo. Más recientemente fue Barbara Rotthaler, una neturópata practicante en México quien me dijo una vez más sobre mi “concha” muscular que había producido a través de la tensión crónica y que me había habituado a cargar en mi espalda alta y hombros. Fui con ella por tratamiento debido a un espasmo que tuve en mi hombro derecho que me dejó incapacitada con un dolor

insopportable durante la mayor parte de dos semanas. Finalmente en una sesión de Resonance Repatterning con una intuitiva amiga mexicana, Margarita, me dijo que yo “cargaba la sensación de vulnerabilidad en mi cuerpo pero no la sentía, ni siquiera tenía conciencia de ello, pues estaba encerrada dentro de ella en una posición de protección en mi vida, incluso cuando no había ningún peligro”. Todas estas cosas las entendí en algún nivel pero no tenía ni idea de cómo arreglarlas. Otra pieza del rompecabezas de lo-que-me-ha-sucedido estaba a punto de caer en su sitio. Estos síntomas me estaban guiando a la respuesta.

En cada capítulo de este libro compartiré una historia de algún individuo y su experiencia del embodiment y la disociación. Aunque cada historia es compleja y puede involucrar varios tipos de disociación, se prestan como ejemplos de un tipo particular que se explican en la tabla de abajo. Cada uno de ellos con agrado me dio su permiso para compartir su historia, pero por privacidad sus nombres han sido cambiados.

Capítulo	Ejemplo Individual	Tipo de disociación
Capítulo 1: Trauma	Tracy	Fragmentación del Yo
Capítulo 2: Disociación	Mel	Depersonalization
Capítulo 3: Crianza	Toni	Flashback emocional
Capítulo 4: Cuerpo	Lu	Separación Estructural
Capítulo 5: Intimidad en la adultez	Robert	Separación Estructural
Capítulo 6: Puente a sí mismo	Nasreen	Fragmentación del Yo

