

Trauma y reconciliación

Existen dos elementos teóricos básicos y un método práctico para abordar los sistemas alterados: El concepto y la teoría del vínculo, La teoría del trauma y La metodología del trabajo con Constelaciones Familiares.

El concepto de trauma proporciona un esquema teórico de bases científicas que esclarece y vuelve comprensibles los acontecimientos particulares que lesionan e incluso llegan a destruir la mente de una persona (Fischer y Reidesser, 1999; Van der Kolk, McFarlane y Weisaeth, 2000; Huber, 2003a; 2003b; Hermann, 2003 mencionados por Franz Ruppert, 2008).

La mayoría de los enfoques tradicionales consideran que los síntomas que presentan las personas son parte del problema. La teoría actual del trauma permite mirarlo desde otra perspectiva: el síntoma se considera un mecanismo de protección necesario destinado a superar una experiencia traumática. Tenemos que entender su función real: el síntoma es una expresión de que los sentimientos son obstaculizados a fin de evitar la retraumatización del individuo. Solo si se entienden y se procesan terapéuticamente las verdaderas causas, el síntoma puede detenerse o transformarse en una estructura psicológica más sana.

Al tomar en cuenta la posibilidad de que los efectos que deja un trauma en una persona se transmiten a través del proceso de vinculación emocional, se pueden considerar las posibles causas de los problemas emocionales y psicológicos. Así es posible entender por qué los individuos que no han tenido experiencias traumáticas presentan los síntomas asociados (por ejemplo, ansiedad, esquizofrenia, estados de pánico, depresión profunda, etcétera).

Trauma y reconciliación

El trabajo con la metodología de las Constelaciones Familiares permite identificar claramente la relación entre vínculo y trauma. A la luz de la comprensión de la teoría del vínculo, la metodología de las Constelaciones revela, con la ayuda de personas que en los ejercicios representan miembros de la familia involucrados en un acontecimiento, los vínculos activos pero inconscientes entre los individuos.

En ocasiones estos vínculos están extremadamente enredados, y las familias pueden estar viviendo en una alteración emocional de necesidades simbióticas y de intentos agresivos por establecer límites. Como consecuencia de una incapacidad de integrar ciertos acontecimientos dentro de los sistemas familiares, aparecen formas severas de trastorno del vínculo; acontecimientos que, por tanto, quizá nunca lleguen a resolverse emocionalmente.

Hay diferentes tipos de acontecimientos traumáticos; por ejemplo, padres que mueren jóvenes, niños dados en adopción, abuso sexual, entre otros, que no por ser más comunes son menos dolorosos como la violencia, el abandono o la ausencia de uno de los padres, etcétera. Se trata de acontecimientos que fracturan las relaciones entre los miembros de la familia de forma tan dolorosa que generan confusión psicológica en todos los miembros de la familia.

Al combinar la teoría del vínculo con la teoría del trauma, podemos formular un principio general de la siguiente manera: Una madre que ha sufrido un trauma, inevitablemente transmitirá —de alguna manera— su experiencia traumática a su hijo. Así, una experiencia traumática siempre tiene algún efecto durante varias generaciones. Los varones, como padres, y el trauma que puedan cargar consigo, también están implicados en el proceso de transmisión

Trauma y reconciliación

transgeneracional. Ellos también transmiten su trauma a sus hijos de una manera sutilmente diferente a como sucede en el caso de las madres.

El vínculo crea un sentimiento de pertenencia e identidad; es en el vínculo materno en donde el niño descubre el prototipo de su identidad. Él es lo que su madre es. Al principio de su vida, el niño es una extensión de la psique materna. El niño expresa, a través de sus sensaciones y de su conducta, lo que afecta internamente a la madre. Nada de la psique de la madre permanece escondido a los receptores del niño, porque el niño está monitoreando constantemente el estado emocional de la madre. ¿Ella está ahí? ¿Despierta o dormida? ¿De buen humor, o debería tener miedo de ella o por ella? De este modo, el niño toca aquellos sentimientos que no ha resuelto la madre; incluso si la madre no es completamente consciente de sus propios sentimientos, el hijo experimentará el estado emocional y psicológico más profundo de su madre. El niño también se vincula activamente a esos sentimientos que incluso están escondidos para la madre. El niño es el espejo del alma de la madre, de toda su estructura psicológica y emocional.

Definición de trauma.

La palabra trauma significa herida o lesión. En el ámbito psicológico y emocional se habla de lesión psicológica cuando algunos procesos como percepción, el sentimiento, el pensamiento, la memoria o la imaginación dejan de funcionar con normalidad y se encuentran considerablemente limitados en sus funciones, ya sea de manera periódica o en el largo plazo.

Gottfried Fischer y Peter Riedesser, en su manual de enseñanza de psicotraumatología, definen la experiencia traumática como “la experiencia crítica de la discrepancia entre factores amenazantes en cierta situación, y la capacidad del individuo para hacer frente a estos factores, acompañada de

Trauma y reconciliación

sentimientos de desamparo y de estar a merced de la gente y de los acontecimientos, que hace que la percepción de uno mismo y del mundo se vea sometida a una conmoción constante” (Fischer y Riedesser, 1999, mencionado por Ruppert 2008).

En esta definición, se esbozan algunos puntos importantes:

- Un trauma es algo relativo; es una relación entre las características de una situación “amenazante” y las características de una persona (mecanismos individuales de adaptación). Solo si la naturaleza del peligro supera la capacidad del individuo para manejar la situación, tiene lugar la experiencia de discrepancia y, en consecuencia, se convierte en una situación traumática. Así, resulta claro que una situación puede resultar traumatizante para una persona, mientras que otra puede experimentarla tan solo como estresante o difícil. La edad, la experiencia, el sexo, la autoconciencia o las experiencias previas de traumas pueden determinar la diferencia.
- El trauma está vinculado con algo fundamental; sus consecuencias nos afectan en la parte más profunda de nuestro ser y amenazan lo que nos es vital, con repercusiones a lo largo de toda nuestra vida. Las consecuencias pueden ser mortales o tremendamente dañinas para nuestra salud, o nuestra misma existencia social puede verse amenazada: nuestro honor, nuestro derecho de pertenencia o nuestro nivel profesional.
- El trauma opera básicamente en el ámbito de nuestras emociones; las situaciones traumáticas agitan sentimientos extremos, lo cual produce una hipersensibilidad que puede tener efectos nocivos. Los sentimientos de “desamparo” y de “estar a merced de alguien” que mencionan Fischer y Reidesser en su definición, pueden ampliarse para incluir otros

Trauma y reconciliación

sentimientos relacionados, como impotencia, pérdida de control y darse por vencido.

- La experiencia del trauma tiene un efecto duradero en el cuerpo, en la mente y en el alma. En tanto que es posible superar experiencias de estrés o de preocupación, liberarse de los síntomas que las acompañan cuando termina la situación estresante o preocupante, las consecuencias de una experiencia traumática nunca desaparecen por completo.

Las consecuencias de las experiencias traumáticas tienen una influencia prolongada y afectan la comprensión de nosotros mismos, esto es, la forma en que nos percibimos y experimentamos a nosotros mismos; de igual modo, afectan la percepción del mundo en que vivimos. Después de una experiencia traumática, una persona que podía haber sido fuerte y segura de sí misma, puede sentirse constantemente débil y vulnerable. El mundo ya no se percibe como seguro, sino que se transforma en una amenaza para la vida.

El hecho de que un acontecimiento específico tenga un efecto traumático en una persona dependerá del grado de autoprotección y auto apoyo con los que cuente en ese momento, así como de la naturaleza del acontecimiento mismo. Los sentimientos de pérdida de control y de impotencia pueden ser minimizados con la ayuda de técnicas emocionales, sociales, espirituales y de autoayuda práctica.

Como puede apreciarse por los puntos arriba expuestos, personas que habían sido psicológicamente estables a lo largo de toda su vida pueden verse abatidas por completo a causa de una situación traumática. Su integridad psicológica y emocional puede verse tan profundamente dañada que desarrollan síntomas de perturbación psicológica. Estas personas experimentarán un completo

Trauma y reconciliación

trastorno de su percepción de sí mismas y del mundo, razonando cosas como “nunca hubiera pensado que algo así me podría pasar”.

Tipos de traumas según Leonore Terr:

- Tipo 1: Acontecimientos breves, repentinos e inesperados que se caracterizan por un grave peligro de la vida o de la integridad física. Por ejemplo, accidentes (choques de automóviles o trenes), violencia criminal (violación o asalto armado) y catástrofes naturales de corta duración (tornados, inundaciones).
- Tipo 2: Situaciones abrumadoras persistentes y repetitivas que se caracterizan por desamparo e impotencia. Por ejemplo, ser víctima de tortura, ser prisionero de guerra, el abuso sexual o físico, experiencias de agresiones constantes en la escuela, etc.

Mientras que las experiencias del tipo 1 son acontecimientos breves y únicos, las del tipo 2 pueden durar muchos años, como en el caso de una niña que sufre constantemente de abuso sexual por parte de su padre, o un niño agredido por sus compañeros de clase.

También resulta útil hacer otra distinción entre la gente que padece el trauma y la que es testigo del trauma de otra persona. La experiencia muestra que ser testigo de un trauma también puede ser traumatizante; por ejemplo, para los que ayudan en una situación traumática y para otras personas presentes en este hecho (Stamm, 2003).

Referencia:

Ruppert, F. (2008) Trauma, vínculo y Constelaciones Familiares: Comprensión y curación de las lesiones del alma. México. Paidós.