

EL DESAFIO DE VOLVERNOS MAS GRANDES QUE LO QUE NOS PASO

TRABAJO CON TRAUMA

El desafío de volvernós más grandes que lo que nos pasó

Entrevista con Anngwyn St. Just PH.D./USA*

Por: Graciela Lauro.

¿Cuáles son los tipos de trauma más frecuentes según su experiencia?

Eso varía mucho según el momento, el lugar y la cultura. Durante el tiempo que trabajé como especialista en trauma en la práctica médica en Estados Unidos, la mayoría de mis pacientes sufría traumas como resultado de accidentes. Cuando trabajaba en una clínica para traumas de guerra en Rusia, el cuadro clínico era muy diferente. La epidemia de SIDA en África está a la vanguardia de los traumas en todo el continente. Es posible especular que muchos tipos de trauma de nacimiento son bastante frecuentes; sin embargo, pueden no ser reconocidos como tales. En muchas culturas la violencia doméstica, el abuso infantil y el acoso sexual son frecuentes pero negados o no considerados como traumáticos. Las experiencias abrumadoras y las “conexiones rotas” son hoy día parte de la vida cotidiana en países enteros como Irak y Afganistán.

¿Qué diferencia hay entre trauma individual, social y global?

Esas categorías de trauma no necesariamente están separadas y a menudo están interrelacionadas. Teóricamente el trauma individual implica solamente a un individuo. En realidad, el trauma impacta en la forma en la que un individuo se relaciona con otros, dentro de la familia, en las relaciones íntimas y en el lugar de trabajo. El trauma no resuelto puede asimismo impactar en la capacidad de tener hijos y, de esa manera, los llamados traumas individuales pueden también crear implicaciones que pueden ser trasladadas a generaciones siguientes. Traumas sociales son sucesos

abrumadores de la vida que afectan a una comunidad más vasta, a una cultura o incluso a una nación. Un individuo puede no estar involucrado directamente en un trauma social y, no obstante, quedar él y su sistema familiar marcados por el mismo. Los traumas sociales pueden incluir guerras, revoluciones, genocidios, deportaciones masivas y desapariciones, ataques terroristas, y desastres naturales y causados por el hombre, hambrunas, epidemias y colapso económico. Éstos pueden generar oleadas de shock que pueden crecer y expandirse convirtiéndose en círculos de desequilibrio ampliados e interconectados. Los traumas sociales no resueltos sirven para perpetuar temas sociales durante muchas generaciones de personas que pueden no tener conciencia alguna de esas dinámicas. La psiquiatra francesa Anne Ancelin Schützenberger describe ese fenómeno en su libro “The Ancestor Syndrome” (“¡Ay, mis ancestros!”). En el caso de la Revolución Francesa de 1789 describe algo como una explosión distante; una conmoción que repercute a lo largo del tiempo y el espacio y coincide para afectar a una generación actual de ciudadanos franceses. En un video en el cual hay una discusión fascinante con Bert Hellinger y Rupert Sheldrake ella aborda este fenómeno y el papel de los “campos de sabiduría” (N.d.R.: campos mórficos) al transmitir el trauma social a través de las generaciones (“Re-Viewing Assumptions: A Dialogue About Phenomena Which Challenge Our World View” [“Re-viendo suposiciones: un diálogo acerca de fenómenos que desafían nuestra visión del mundo”], abril de 1999, Carl-Auer Systeme Verlag). Trauma global es el resultado de sucesos que agobian la ecología del planeta. Esto podría incluir un impacto de asteroide, erupciones volcánicas, o desastres nucleares tales como la fusión nuclear en Chernobyl. Más recientemente, el tsunami del 26 de diciembre de 2004 significó un desafío global de aceptación de un desastre natural lo suficientemente poderoso como para modificar el mapa de Asia, acelerar de forma permanente la rotación del planeta, sacudir la órbita de nuestra Tierra y agregar una pulgada a la inclinación de un eje ya de por sí tambaleante. Aquí tenemos un ejemplo de un suceso que generó trauma individual, social y global.

¿Cómo puede ser “sanado” el trauma o cómo puede ser transformado de debilidad en fortaleza?

La recuperación de experiencias traumáticas tiene lugar en una serie de niveles. En primer lugar, es importante comprender y aceptar que vivimos en un planeta difícil en el cual los sucesos abrumadores de la vida no son tan poco frecuentes. Estas experiencias afectan de manera integral a la persona que somos y a la persona en la que nos vamos a convertir. En la naturaleza, por ejemplo, es posible leer la historia de un árbol según el dibujo de sus anillos. De manera similar, las crestas y los rebordes de un caracol marino revelan una historia detallada de su desarrollo y relación con el mar. Yo creo que los seres humanos tienen algo como los anillos de los árboles y los dibujos de los caracoles en el sentido de que todo lo que ocurre en una vida deja un registro permanente. El objetivo esencial de la recuperación de un trauma, tal como yo lo veo, no es borrar o curar o “superar”. Si uno piensa en resolver, en lugar de eliminar el trauma, entonces hay alguna posibilidad de llevar al organismo humano, en todas sus dimensiones, a cierto estado de relativo equilibrio y resiliencia. De esa manera, desde mi perspectiva, el objetivo esencial del trabajo con trauma es encontrar formas de expansión para incluir y luego volverse más grande que cualquier cosa que nos haya sucedido. La búsqueda de un significado es un componente importante en el proceso de sanación y no debe apresurarse. Los sobrevivientes de un trauma a menudo adquieren algo que yo denomino un “conocimiento terrible” y la única forma de adquirir ese conocimiento es terrible. Ese conocimiento terrible imparte un tipo de sabiduría que capacita a esas personas para estar al servicio de otras en tiempos y circunstancias difíciles. En un nivel espiritual, muchos chamanes y otros sanadores dicen que puede también haber algo como un “regalo en la herida”. Yo también he observado eso y que sólo emerge con el transcurso del tiempo. Esto resulta de algo que puede ser llamado “gracia”, que está más allá de cualquier tipo de método, fórmula o protocolo de tratamiento.

¿Puede usted explicar cómo trabaja con personas que sufren consecuencias de traumas?

Hay muchos métodos para manejar un estadio de agobio y varían de acuerdo al individuo, a la circunstancia y a la cultura. El tipo de experiencia abrumadora que puede resultar en un trauma puede ocurrir en forma de un

impacto o shock súbito o una serie de shocks, o por sucesos acumulativos menos dramáticos que gradualmente agobian las respuestas de defensa. En general, yo no hago nada que pueda abrumar más a una persona ya agobiada y por lo tanto mi trabajo casi siempre lleva un ritmo cuidadosamente acompasado y es muy suave. Todas las formas de trabajo con trauma incluyen “conexiones truncas”. Mi idea de conexiones humanas comprende tres niveles. El primer nivel es el biológico/ físico, que contiene nuestro ADN y todo el linaje ancestral. Esta conexión no puede ser rota. Los intentos de cortar o negar este nivel de conexión pueden resultar en perturbaciones de la salud física y mental. El segundo nivel de conexión comprende la personalidad. Este es el nivel en el cual pensamos quiénes somos y cómo percibimos a los otros. Este nivel es algo así como una “galería de espejos” que contiene mucha confusión, proyecciones de víctima/perpetrador y ejercicios en “dinámicas de vergüenza y culpa”. En ese nivel existe la ilusión de que estamos autorizados a romper conexiones sin resolver los temas subyacentes. En el tercer nivel tenemos la conexión de alma con nuestras familias, el linaje y otras configuraciones de alma más grandes. Estas conexiones del nivel tres tampoco pueden ser rotas y los intentos de hacerlo pueden llevar a una vasta serie de perturbaciones. Debido a las confusiones en este segundo nivel, dejo los temas de allí al dominio de la psicoterapia. Mi trabajo con trauma se enfoca mayoritariamente en clarificar el poder sanador de las conexiones en los niveles uno y tres, el biológico y el del alma. A menudo sucede que luego de trabajar con las conexiones en los niveles uno y tres, las confusiones del nivel dos tienen más probabilidad de resolverse. Vivimos ahora tiempos de desafíos y simplemente no es posible hacer que las personas se vuelvan “a prueba de traumas” o que sean vacunadas contra los tipos de agobio que pueden resultar en el trauma. Sin embargo, hay muchas formas de fomentar la resiliencia y ese es un componente importante del trabajo.

Trabajo con trauma y constelaciones familiares, ¿qué tiene que ver uno con el otro?

El trabajo con trauma con orientación sistémica y el trabajo sistémico con constelaciones se diferencian en la forma pero comparten una perspectiva

filosófica y fenomenológica similar. Ambos métodos involucran al cuerpo físico y están diseñados para tratar sucesos y situaciones abrumadoras y conexiones truncas. Una mayoría de los temas que los clientes presentan para constelar tienen que ver con por lo menos un trauma, y si el trabajo no es realizado cuidadosamente los clientes pueden resultar re traumatizados y sus representantes resultar traumatizados también, si se pierden o quedan pegados a su rol. No pocas veces es posible observar que el cliente o un representante quedan congelados durante el trabajo y eso es un síntoma de shock. Si el facilitador (terapeuta) está atento a esto, pueden ser tomadas las medidas apropiadas para restablecer el equilibrio. En el trabajo con trauma de orientación sistémica, si los temas del cliente (paciente) no se resuelven luego de una mirada a su situación de vida actual, hay que buscar las causas dentro de un contexto más amplio en los sistemas más grandes. Ambos métodos son sistémicos y están interesados en identificar los modelos subyacentes que interrumpen el flujo de vida, amor y salud, y ambos alientan los movimientos que alejan de lo fijo y se dirigen hacia lo que fluye. Es importante comprender que la mayoría de las metodologías de trauma no están orientadas ni sistémica ni socialmente y que mis métodos de orientación sistémica y somática desarrollados luego de conocer a Bert Hellinger, en 1997, son la excepción en lugar de la norma dentro del campo del trabajo con trauma.

¿Le ayudan las Constelaciones Familiares en su terapia? ¿De qué manera?

La base teórica del trabajo de constelaciones es intrínseca a mi enfoque de trauma. Yo siempre veo al cliente dentro del contexto de las relaciones presentes, de la familia de origen, de la historia ancestral y también de las raíces históricas y culturales. Los síntomas traumáticos pueden resultar de implicaciones que tienen que ver con otras personas y sucesos de los que ellos pueden ser conscientes o no. Cuando un cliente con síntomas traumáticos no resueltos no sabe mucho acerca de sus familias o su pasado, a menudo sugiero que haga algún trabajo de constelaciones. En general, recomiendo esos clientes a colegas allegados, facilitadores de constelaciones, que también han sido capacitados para el trabajo con trauma. A veces, a raíz de situaciones que surgen durante un seminario, es posible que yo misma configure una constelación. Incluso cuando el cliente sabe poco acerca de una

historia o una situación, bajo la guía de un facilitador capacitado, el “campo de sabiduría” tiene información y puede brindar claves importantes de acceso a fuentes desconocidas de agobio y conexiones truncas.

Trauma en un caso que incluya un tema histórico, ¿por qué es tan difícil para nuestra cultura tratarlo? ¿Y cómo lo tratan otras culturas?

Todavía no sé lo suficiente acerca de la cultura suya como para contestar la primera parte de su pregunta. En general, las culturas pueden desear no reconocer ciertos sucesos por miedo al castigo, a la vergüenza, la negación o por la creencia que lo mejor para el pasado es dejarlo sin investigar y sin perturbarlo. Es bastante común para muchas culturas necesitar que pase cierto tiempo antes de estar dispuestas a mirar tanto el pasado más reciente como el más lejano. Alemania es una excepción notable en ese sentido, un gran contraste con Rusia, que sólo hace poco abrió algunos de sus archivos del período de la Segunda Guerra Mundial. Los Estados Unidos mantienen hacia afuera una postura de sinceridad con relación al pasado; sin embargo, hay eventos ocultos de la era de los derechos civiles y de la era colonial que recién ahora están saliendo a la luz.

¿Otras culturas tienen otras formas de pensar y resolver el trauma?

Sí. La psicología y la psiquiatría y otras profesiones relacionadas con la salud mental llegaron tarde para el tratamiento de trauma. Los primeros especialistas en trauma fueron los chamanes y personas de la medicina que han estado tratando los síntomas del trauma durante miles de años. Hacen uso efectivo de hierbas, sueños y ceremonias que incluyen a toda la comunidad, rituales específicos y una encomendada confianza en la Naturaleza como fuente de sanación. Yo escribí acerca de esto en mi primer libro “Relative Balance in an Unstable World: The Search for New Models of Trauma Education and Recovery” (“Equilibrio relativo en un mundo inestable: la búsqueda de nuevos modelos para la capacitación y recuperación de traumas”), que está disponible en inglés y en alemán y próximamente también en español.**

Una pregunta personal: ¿Cómo comenzó usted a interesarse en el trabajo con

trauma?

De joven nunca consideré convertirme en especialista en trauma mientras exploraba las ofertas de carreras académicas. Hubo muchos factores esenciales que indicaban esa dirección pero recién cuando comencé a escribir mi libro, detecté que había sido parte del plan desde el principio. Hoy día, tengo una teoría según la cual lo que las personas hacen como medio de vida tiene algo que ver con una necesidad de resolver los temas inconclusos de generaciones previas. En mi caso, por lo menos, eso se ha demostrado sin lugar a dudas. Los tres temas destacados y aparentemente no relacionados a través de toda mi historia familiar son medicina, arte y guerra. Durante el transcurso de varias décadas esos tres temas confluyeron en mi trabajo como especialista en trauma social e historiadora cultural.

¿Cuáles son las actividades principales en su Centro de Arizona y Suiza?

Actualmente mi estadía en Arizona está destinada a la investigación y a la escritura. Estoy trabajando en un segundo libro acerca de la teoría y la práctica de trabajo con trauma social de orientación sistémica. En Suiza y en otros países de Europa ofrezco conferencias y seminarios sobre temas de trauma social tales como “Hombres, mujeres y guerra y la Guerra entre hombres y mujeres”, “Trauma generacional, adicción, Dolor crónico y enfermedad”, “Trauma médico y dental”, “Opciones transculturales y no verbales para trabajos con trauma en movimiento”, así como también talleres de demostración. A través de ACST-Europa ofrecemos en Zúrich un programa de capacitación en trabajo con trauma social de orientación sistémica.

¿Una reflexión acerca de su experiencia de trabajo en Buenos Aires?

Este fue mi primer viaje al hemisferio sur y lo disfruté inmensamente sintiéndome muy bienvenida en el Centro Bert Hellinger de Argentina y espero regresar pronto. Mi seminario fue acerca de “Trauma y relaciones”. Muy pronto se puso de manifiesto que la historia multicultural de Sudamérica con sus pueblos indígenas, el colonialismo, la historia de la esclavitud, las guerras y revoluciones, la historia política y las inmigraciones, ejercen todavía un profundo impacto en las relaciones de hoy día. En cada país en el cual trabajo durante cierto período, con el transcurso del tiempo escucho profundamente

–con algo así como mi “tercer oído”– la pregunta subyacente que la cultura parece estar formulando. En Alemania, es algo muy doloroso como “¿Soy lo suficientemente bueno?”. En Rusia, “¿He hecho lo suficiente por los demás?”. En Gran Bretaña, “¿Estoy comportándome apropiadamente?”. La pregunta norteamericana es muy diferente, algo así como “¿Estás comprando mi imagen?”. Para los norteamericanos el éxito y ganar son valores culturales muy importantes y el fracaso es un tema muy difícil y mal recibido. No he pasado suficiente tiempo viviendo y trabajando en Argentina como para poder responder a esta pregunta más profundamente, pero me surge una sensación indicando que puede tener algo que ver con una necesidad de que el sufrimiento oculto sea visto y reconocido con dignidad. Quizás podremos volver a esa pregunta más adelante, este año 2007 debido a que estaré ofreciendo capacitación en trauma social con orientación sistémica en noviembre en el Centro Bert Hellinger de Argentina.