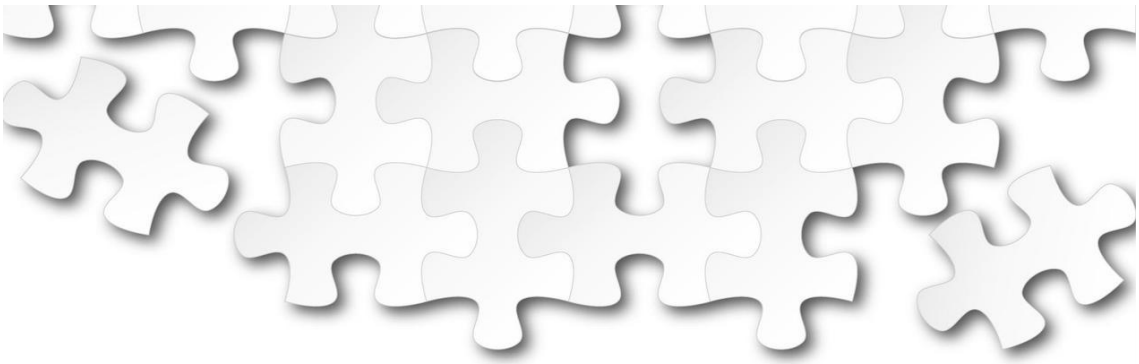


LAS TRES METÁFORAS DE LA SANACIÓN DEL TRAUMA - ITEP

Cuando se trata de sanar un trauma, me gusta pensar en tres formas metafóricas que proporcionan un marco y un mapa esenciales para el camino que nos espera. **La primera** es la ***tabla de surf***, que representa nuestra capacidad de resiliencia y de «surcar las olas» de nuestra experiencia después de que el trauma nos haya dejado a la deriva. **La segunda** es el ***teclado***, que simboliza los aspectos del yo que el trauma silencia o fractura, y nuestra capacidad para reintegrarlos suavemente en la melodía completa de nuestro ser. **Por último**, está la ***sala de juntas***, que reconoce las diferentes voces internas que buscan un lugar de poder en la mesa de nuestra psique después de que el trauma las haya marginado.

En este aporte, exploraremos cada una de estas formas por turno: la tabla de surf, el teclado y la sala de juntas. Todas ellas conforman un modelo para comprender cómo el trauma altera nuestra experiencia vital, así como una hoja de ruta que nos ayuda a recuperar la integridad y la cohesión. Al examinar estas metáforas, obtenemos herramientas esenciales para surfear las olas de la sanación y regresar a casa después de haber sido arrastrados por las abrumadoras mareas del trauma.

LA TABLA DE SURF

La fuerza curativa natural que hay dentro de cada uno de nosotros es la mayor fuerza para recuperarnos.

—Hipócrates

LA METÁFORA DE LA TABLA DE SURF

La imagen de las tablas de surf surcando las olas de la vida, deslizándose sobre las crestas de la alegría y sumergiéndose en tormentas turbulentas de dolor, me resulta de utilidad. En el mejor de los casos, nos dejamos llevar con flexibilidad para enfrentarnos a cada oleaje en sus propios términos. El surfista experto lo permite todo con presencia.

Sin embargo, ***el trauma nos abruma como un maremoto, borrando nuestros puntos de referencia en un instante***. Cuando salimos a la superficie, lo hacemos conmocionados y desorientados, con la brújula interior destruida. Con cada choque, nos alejamos más de la luz que nos guía, atrapados en la resaca del trauma. El superviviente destrozado se hunde mientras las olas siguen rompiendo sin piedad.

Bajo ese peso aplastante, se separan aspectos del yo que no pueden soportar la intensidad. Nos fracturamos para soportar fuerzas que escapan a nuestro control. ***Lo único que queda es jadear en busca de aire entre bombardeos interminables. Solo podemos esperar aguantar sobre esas aguas implacables.***

Hasta que, finalmente, tal vez, un testigo compasivo se acerque remando y nos brinde su ayuda cuando ya no tengamos más fuerzas. Nos sostienen, irradiando empatía en las profundidades más oscuras del trauma. Poco a poco, destellos de quienes éramos flotan de nuevo a nuestro alcance, vislumbrados a través de esta presencia amorosa.

El roble más fuerte del bosque no es el que está protegido de la tormenta y oculto del sol. Es el que se encuentra al aire libre, donde se ve obligado a luchar por su existencia contra los vientos, las lluvias y el sol abrasador.

—Napoleon Hill

Hasta que, finalmente, tal vez, un testigo compasivo se acerque remando y nos brinde su ayuda cuando ya no tengamos más fuerzas. Nos sostienen, irradiando empatía en las profundidades más oscuras del trauma. Poco a poco, destellos de quienes éramos flotan de nuevo a nuestro alcance, vislumbrados a través de esta presencia amorosa. Con compasión constante, nos recuerdan cómo volver a

surfear el flujo de las olas. Cuando los desencadenantes amenazan con hacernos naufragar, nos dan perspectiva para mantener nuestro rumbo. Su luz reaviva nuestra fe en que la sanación puede llegar, incluso después de la noche más larga.

Juntos, recuperamos un instrumento olvidado: nuestra capacidad innata para flexionar, flotar y fluir de nuevo a través de las complejas aguas de la vida. Somos surfistas, y el océano se mueve eternamente a través de nosotros.

PRÁCTICA 10: RESPIRACIÓN RECURSIVA

Este sencillo ejercicio de respiración te permite acceder a un recurso interno para recuperar la sensación de seguridad y calma.

1. Siéntate o acuéstate cómodamente. Cierra los ojos y respira profunda y lentamente varias veces.
2. En la siguiente inhalación, visualiza que respiras un recurso, uno que te haga sentir conectado, amado y anclado. Puede ser una luz cálida, un color, la naturaleza o una figura espiritual.
3. Al inhalar, imagina que el recurso llena tu cuerpo, tu corazón y tu mente. Deja que te nutra.
4. Al exhalar, libera cualquier tensión o emoción difícil. Siente cómo el recurso te estabiliza y te tranquiliza.
5. Repite durante unos minutos, continuando con la respiración del recurso interior en cada inhalación. Observa cómo poco a poco se va creando una sensación de estabilidad y paz.
6. Lleva esta sensación de plenitud a tu día a día. Vuelve a la respiración recursiva siempre que necesites reconectar con tus anclas internas.

Esta práctica sencilla pero poderosa entrena tu mente y tu cuerpo para acceder rápidamente a los recursos internos que pueden restaurar la sensación de seguridad y equilibrio cuando te sientes provocado o abrumado. Incorpórala a tu conjunto de herramientas.

¿Qué recurso elegiste para respirar?

¿Notaste algún cambio en tu cuerpo, tus emociones o tu mente durante o después de la práctica? ¿Qué cambió?

RECUPERAR LA FLEXIBILIDAD Y LA FLUIDEZ

Cuando un trauma nos deja rígidos por el miedo, la sanación nos pide que poco a poco volvamos a fluir.

Imagínate como un río en lugar de una piedra. Ábrete a sentir y liberar todo lo que surja, ola a ola. Deja que te atraviese: la alegría, el dolor, la rabia, la calma.

No estamos hechos para reprimir sensaciones intensas para siempre. Lo que resistimos persiste. La sanación fluye cuando dejamos conscientemente que la energía detrás de nuestras emociones complete sus ciclos naturales. Al igual que el clima, cada ola de ira o tristeza que alcanza su punto máximo inevitablemente se calma.

Mantente presente durante la intensidad temporal. Respira profunda y constantemente. Ya has sobrevivido a cosas más difíciles. Esto también pasará.

Con la práctica, ampliarás tu capacidad para enfrentar con flexibilidad cada oleada en sus propios términos. Menos juicios. Más aceptación. Hacer y deshacer. Recoger y soltar. El río sigue su curso mientras nos rendimos a su sinuosa sabiduría.

Por supuesto, el trabajo continúa. Siempre habrá alguien que avance más rápido. Pero has recuperado el rumbo que una vez perdiste. Estás empezando a recordar cómo flotar en aguas turbulentas mientras descansas en la quietud que hay debajo. Y eso lo cambia todo.

PRÁCTICA 11: SURFEAR LAS OLAS DE LA EXPERIENCIA

La metáfora de la tabla de surf nos recuerda que podemos aprender a «surfear» con flexibilidad nuestras olas emocionales, en lugar de dejarnos abrumar por ellas. Practiquemos la aplicación de esta mentalidad:

1. Observa cuándo surgen emociones desafiantes, sin juzgarlas como «malas». Simplemente nombra la ola: ¿ira? ¿Ansiedad? ¿Pena?
2. En vez de intentar luchar contra la ola o hacerla desaparecer, imagina cómo sería estar en tu «tabla de surf» mientras «te dejas llevar» por la ola. Permítete sentir que estás «surfeando la ola», mientras percibes la ola de sentimientos que te atraviesa.
3. Introduce pequeñas «boyas» si es necesario: recursos que te proporcionen consuelo y te ayuden a recuperar el equilibrio. Una canción, una cita, una persona, un lugar, una oración, un recuerdo.
4. Confía en que la ola no te superará, por muy intensa que sea. ¡Tú puedes! Deja que suba, alcance su punto álgido y retroceda suavemente.
5. Reflexiona sobre cómo has superado la ola. Aprecia tu valentía y tu sabiduría interior.

Repite este proceso para desarrollar la confianza de que puedes manejar incluso las emociones abrumadoras con calma y serenidad. Al igual que un surfista disciplinado, estás fortaleciendo la «memoria muscular» para responder con flexibilidad a las intensidades internas. Al afrontar cada momento con apertura, estás sanando el trauma. Sigue surfeando las olas.

Cuando surgieron emociones desafiantes, ¿cómo fuiste capaz de nombrarlas sin juzgarlas y prestar atención a tu capacidad interna para manejarlas?

¿Qué «boyas» o recursos te ayudaron a sentirte mejor y recuperar el equilibrio cuando la intensidad aumentó? ¿Cómo te ayudaron a surfear la ola?

EL TECLADO

Las cosas más importantes de la vida no se pueden pensar, hay que sentirlas con el corazón.

—Lao Tzu

LA METÁFORA DEL TECLADO

Podemos encontrar otra guía crucial para navegar por el trauma si imaginamos nuestro espectro experiencial como las teclas de un piano. Cada tecla representa un aspecto vital del ser: sensaciones, imágenes, emociones, pensamientos, comportamientos. Cuando funcionamos con fluidez, tocamos la sinfonía completa de la vida.

Pero el trauma comienza a silenciar ciertas teclas, limitando nuestro rango de expresión. Partes de la experiencia se fracturan al no poder soportar la intensidad del momento. Ahora la melodía sigue sonando, pero con notas huecas y desarticuladas.

A veces, la sensación desaparece por completo, adormecida por un dolor insoportable. Otras veces, la ira se manifiesta una y otra vez en una espiral repetitiva, atrapada en la reactivación de mecanismos de protección del pasado que ya no son necesarios. En ocasiones, las imágenes de los flashbacks se reproducen una y otra vez en un bucle sin fin. También podemos obsesionarnos con pensamientos recurrentes de los que no podemos deshacernos. Estamos atrapados en cápsulas de tiempo de un pasado lejano.

El proceso de sanación comienza cuando les damos la bienvenida con cuidado a las partes exiliadas de nuestra canción. Nos reconectamos suavemente con emociones silenciadas, como el dolor, el miedo y la impotencia, que tal vez hayamos evitado desde nuestra juventud. Desatascamos las teclas congeladas para que ya no toquemos solo una nota. Con una exquisita ternura, las teclas olvidadas comienzan a reactivarse y a desatascarse.

Al enfrentar las secuelas del trauma con curiosidad compasiva, poco a poco descongelamos e integramos estos aspectos congelados.

TOCANDO LA SINFONÍA COMPLETA DE LA VIDA

A medida que la atención plena comienza a reconectar estos elementos fragmentados, nuestro teclado recupera la fluidez. Las energías atrapadas se liberan; las notas entumecidas reviven; las melodías fijas se suavizan en ritmos tanto tristes como alegres.

Ya no se rechaza ninguna emoción; todas las experiencias se acogen con el mismo cuidado. Desbloqueamos la capacidad de honrar la sabiduría única de cada matiz de sentimiento. Ahora, la conmovedora belleza de la vida canta a través de nosotros con vitalidad, con manos y corazón inquisitivos que guían su improvisado desarrollo.

Si bien el trauma justificó en su momento el silencio de ciertas teclas, hemos recuperado el derecho a tocarlas todas al servicio de la armonía interior. Nuestro instrumento reunificado da voz tanto a los ángeles como a los demonios, sin identificarse ya con una única melodía estrecha.

Desde las sensaciones sensuales hasta la ira ardiente, desde la risa despreocupada hasta el dolor más profundo, hemos recordado el mandato sagrado de sentir plenamente las experiencias de la vida. Al expresar nuestras verdades con valentía, las cadenas externas que limitan la expresión pierden su control. La liberación nos espera con los oídos bien abiertos.

REINTRODUCIR LAS LLAVES EN EL FLUJO POCO A POCO

Por supuesto, reintroducir las llaves exiliadas requiere habilidad y cuidado. Comenzamos con suavidad, prestando atención conscientemente a las regiones descuidadas, como el cuerpo, y observando con ternura todo lo que surge.

Mediante la gradación, es decir, la introducción gradual de dosis manejables de intensidad, ampliamos la tolerancia a energías que antes nos abrumaban. Es similar a ejercitar músculos atrofiados o descongelar extremidades rígidas tras la hibernación. Avanzamos de forma gradual, respetando el ritmo orgánico.

El ritmo del cuerpo, la melodía de la mente y la armonía del alma crean la sinfonía de la vida.

—BKS Iyengar

Con una práctica diligente, integramos cada fragmento fracturado de nuevo en una totalidad fluida. El virtuosismo madura y volvemos al genio musical inherente de nuestro cuerpo, compuesto a lo largo de eones de escucha ancestral. Como los lotos que florecen en el barro, la liberación surge incluso de la fértil oscuridad del trauma.

Al honrar la luz y la sombra que hay en nuestro interior, nuestras canciones inconexas se transforman en sinfonías inclusivas más grandiosas que las que podría componer cualquier voz individual.

En estos teclados de la experiencia, con los ojos cerrados y el corazón abierto, nos enfrentamos con valentía a cada nota que surge. Sin estar ya

atrapados por las escalas del dolor pasado y del miedo al futuro, sumergimos nuestras manos y nuestros corazones en la corriente fluida del ahora. Nuestro valor para sentir plenamente invita a los crescendos de la vida a surgir a través de la sangre, los tendones y los huesos hasta llegar a la voz.

PRÁCTICA 12: TOCA TU SINFONÍA COMPLETA

Imagina tu experiencia interior como las teclas de un piano. Es posible que el trauma haya silenciado ciertas «teclas» o emociones. Empecemos a tocar tu sinfonía completa de nuevo:

- Explora tu cuerpo y observa cualquier zona entumecida o evitada. Dirige suavemente tu atención hacia ella.
- Reflexiona sobre cualquier emoción que tiendes a reprimir o rechazar. ¿Miedo? ¿Tristeza? ¿Ira? ¿Puedes hacer espacio para darles la bienvenida de nuevo?
- Siéntate en silencio y visualiza un teclado. Imagina que presionas suavemente las teclas correspondientes a las partes exiliadas de tu experiencia. Deja que suenen.
- Escribe en tu diario sobre el propósito protector que cumplían estos aspectos silenciados. Aprecia su papel en tu supervivencia.
- Deja de juzgar tus respuestas al trauma. Todos tus sentimientos tienen valor y sabiduría si los escuchas con atención.
- Confía en que, con cuidado y valentía, tu sinfonía interior se integrará con el tiempo. La sanación ocurre nota a nota.

¡Sigue practicando! Cuanta más atención prestes a tus teclas olvidadas, más melodía y riqueza volverán a la canción de tu vida. Sé amable contigo mismo.

¿Qué áreas de tu experiencia interior que estaban adormecidas o evitabas notaste durante la visualización?

¿Cómo te sentiste al dirigir suavemente tu atención hacia ellas?

LA SALA DE JUNTAS

Si me preguntas qué vine a hacer a esta vida, te responderé: vine a vivir a todo pulmón.

—Emile Zola

LA METÁFORA DE LA SALA DE JUNTAS

Entonces, en el trabajo del trauma, la primera metáfora fue la «tabla de surf»; y la segunda, el «teclado». La tercera metáfora que me sirve para explorar los afluentes que serpentean por el terreno del trauma es la de una sala de juntas interior. Esta metáfora reconoce que todos estamos compuestos por muchos aspectos diferentes del yo, algunos de los cuales pueden haberse desarrollado o moldeado a raíz del trauma.

El nombre elegante para este tipo de trabajo es «terapia del estado del yo», y hay muchas formas de llevarlo a cabo, desde la Gestalt hasta el análisis transaccional, pasando por el diálogo de voces y el enfoque de las relaciones internas. La más popular hoy en día es la llamada «terapia de sistemas de la familia interna» o SFI. Pero las diferentes modalidades del «trabajo con las partes» son mucho más similares que diferentes. Así es (en esencia) cómo funciona.

Desde esta perspectiva, cada uno de nosotros contiene diversas subpersonalidades internas adaptadas a diversas situaciones de la vida. El crítico interior, el niño abandonado, el complaciente, el perfeccionista, nuestra sabiduría corporal... todos ellos sentados alrededor de una mesa de conferencias interior.

Lo ideal es que nuestro líder interior escuche con compasión mientras cada parte expresa sus opiniones y necesidades, y luego guíe sabiamente hacia el bienestar. Sentimos coherencia.

Pero el trauma puede dar demasiado poder a las partes protectoras, como el crítico interior o el adulador complaciente. El líder interior es destituido, expulsado de la sala de juntas. Los niños interiores son exiliados y silenciados. La sabiduría de nuestro cuerpo puede perder su voz.

La sanación comienza cuando restablecemos nuestro Líder Interior, devolviendo la voz y el voto a las partes vulnerables que han sido rechazadas o negadas. Fomentamos un apego

Muéstrame todas las partes de ti que no amas para que sepa por dónde empezar.

—Ava

seguro en nuestro interior, liberando una vez más todo el potencial de la psique.

La cooperación sustituye a la coacción. La unidad surge no suprimiendo la diversidad, sino honrando todas las voces, guiándolas hacia valores compartidos de autocuidado y sabiduría. Regresamos a nuestra comunidad interior.

Con la práctica, aprendemos a guiarnos a nosotros mismos a través de la razón y el cuidado, no del miedo. Cada parte aporta sus fortalezas, al tiempo que respeta los límites. El equilibrio y la integridad crecen.

Sea cual sea la forma en que se manifiesten, nuestra familia interior desea lo mismo: seguridad, amor, aceptación. A medida que se restaura la salud, nuestra sala de juntas interior se transforma en un círculo sagrado, reunido con sabiduría alrededor de nuestro hogar.

PRÁCTICA 13: DIÁLOGO DE LA SILLA VACÍA PARA LAS PARTES

Este ejercicio ayuda a conectar con las partes disociadas del yo a través de lo que se denomina el diálogo de la «silla vacía».

- Coloca dos sillas una frente a otra.
- Imagina que en una silla está sentada una parte de ti que alberga una dosis manejable y dosificada del trauma, de la ira o del dolor sin resolver. La otra silla representa tu yo interior más elevado, una parte de ti que es amorosa, compasiva y amable.
- En voz alta, inicia un diálogo entre las dos sillas, alternando entre ellas.
- Deja que la parte herida exprese sus sentimientos y necesidades.
- Deja que tu yo interior responda con empatía y perspicacia.
- Deja que esto se desarrolle de forma orgánica durante 10-15 minutos.
- Encuentra una solución compasiva. Visualiza la integración con afecto.

Después, tómate tu tiempo para escribir en tu diario y procesar esta experiencia. Mantener un diálogo tangible ayudará a tender puentes entre las partes fragmentadas del yo y conducir a una mayor unificación interna.

¿Qué reveló esta experiencia?

¿Qué surgió en la parte herida?

¿Cómo respondió tu Yo interior?

EL VALOR DE MOSTRARSE

Sanar el trauma requiere el valor puro de mostrarse, de sacar nuestras heridas más profundas de las sombras y llevarlas a la sala de juntas después de haberlas ocultado.

Durante mucho tiempo nos adaptamos ocultando partes de nosotros mismos, enterrando aquello que parecía demasiado frágil, vergonzoso o peligroso como para exponerlo si queríamos sobrevivir. Hemos cortado pedazos de nuestra alma para sobrevivir.

Sin embargo, el camino que debemos seguir nos exige que desenterremos con amor e integremos lo que tuvimos que dividir y abandonar. Debemos desbloquear las cámaras acorazadas internas donde los niños interiores aterrorizados y desconsolados siguen esperando nuestro cuidado.

Esto requiere un enorme valor, ya que los puntos de apoyo de la confianza comienzan a reconstruirse. Pero la compasión ilumina el camino hacia esas habitaciones subterráneas, alumbrando la oscuridad en lugar de profundizarla. Ahora es seguro recuperar lo que una vez renunciamos para poder seguir viviendo.

En un tiempo y un espacio sagrados, sostenidos con delicadeza por sanadores y personas de apoyo, dialogamos con nuestros exiliados internos, integrando con cuidado sus energías divididas. Les brindamos el cuidado y la protección que necesitábamos desesperadamente pero que nunca recibimos.

DEL DIRECTOR EJECUTIVO A LA COMUNIDAD

Con la compasión como guía, el director ejecutivo interno aprende a colaborar en lugar de mandar. Ya no obsesionado con el control, reconoce otros corazones que laten al unísono con el suyo.

El férreo control de la mente sobre el timón se rinde, abriendo espacio para que nuestro cuerpo y corazón iluminen las decisiones alineadas con nuestro núcleo. La intuición, antes silenciada por considerarse una tontería, ahora es bienvenida como una profunda brújula que nos guía a casa.

Alrededor de esta mesa circular, las aportaciones de cada miembro enriquecen el conjunto. La individualidad se une en una comunidad interior. La sanación recupera nuestro derecho innato: la plena expresión de nuestra vibrante diversidad.

PRÁCTICA 14: REUNIÓN EN LA SALA DE JUNTAS INTERIOR

Imagina que reúnes a tus diferentes partes internas (tu niño interior, tu cuerpo, tu crítico, tus emociones, tu mente sabia, etc.) en una sala de juntas. Celebra una reunión interior:

1. Da la bienvenida a cada parte. Agradéceles el papel que desempeñan en tu vida, incluso los más desafiantes.
2. Ve dando la vuelta a la mesa y deja que cada parte hable. ¿Qué es lo que más desean o necesitan de ti en este momento? Escucha sin juzgar sus mensajes.
3. Identifica cualquier parte que se sienta marginada o ignorada. Invítalas a volver con compasión.
4. Habla de cómo todas las partes pueden colaborar para mejorar la salud de tu comunidad interior. Encuentra puntos en común.
5. Antes de terminar, pregunta si hay alguna última aportación sincera que compartir.
6. Agradece a cada miembro su valentía, sabiendo que puedes volver al círculo cuando quieras.

7. Reflexiona después: ¿qué nuevas ideas han surgido? ¿Cómo ha cambiado este ejercicio tu relación con las partes marginadas o los conflictos internos?

Sigue practicando las reuniones internas.

¿Qué necesidades o mensajes clave escuchaste de las diferentes partes internas cuando les diste espacio para hablar? ¿Cómo amplió esto tu autocomprensión?

«El trauma no vive en el pasado, sino en el sistema nervioso abrumado y atrapado en el tiempo».

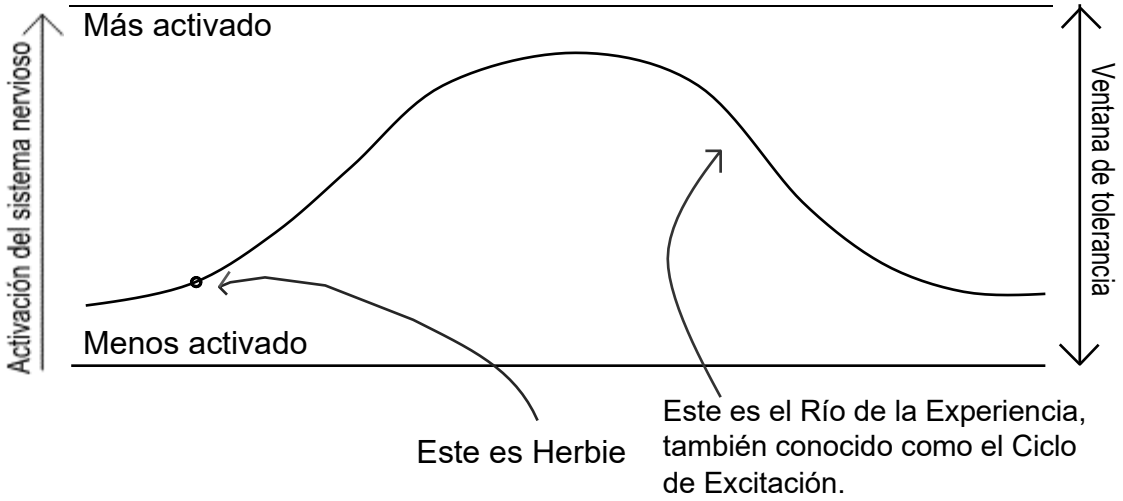
EL CURIOSO CASO DE HERBIE

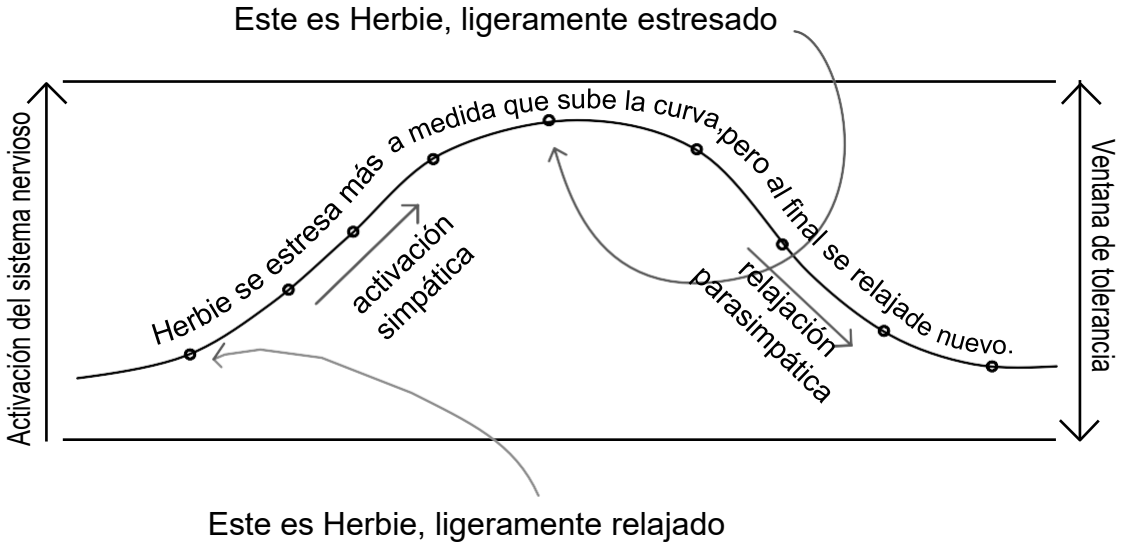
Para comprender algunas de las ideas que hemos estado comentando en las secciones anteriores, veamos un escenario hipotético que denomino «El curioso caso de Herbie». A algunas personas les gusta tener una representación visual de cómo encaja todo. Así que, allá vamos.

Este es el mundo de Herbie. En el eje vertical se muestra la activación del sistema nervioso. Cuanto más activado está Herbie, más arriba sube en el «ciclo de excitación». Cuanto más tranquilo está, más baja en el «ciclo de excitación». Imagina ahora que Herbie es un pequeño punto que descansa en la parte inferior de la curva que representa su nivel de activación del sistema nervioso. Aquí, en la base de la curva, Herbie se encuentra en su ventana de tolerancia, tranquila y coherente. Quizás esté escuchando su música favorita o bebiendo un batido delicioso. Se siente

seguro y regulado. Sin embargo, a medida que realiza actividades cada vez más estresantes, Herbie asciende en el ciclo de excitación.

El mundo de Herbie



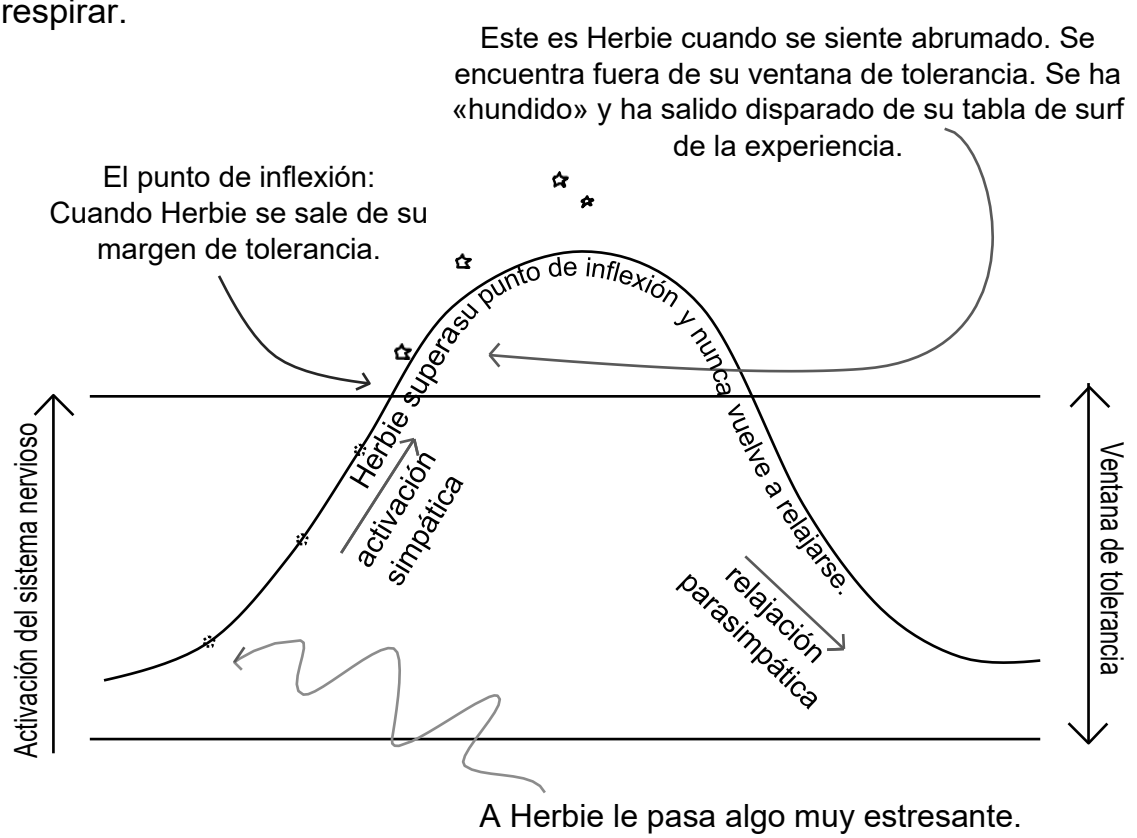


Supongamos que Herbie comienza a hacer algo un poco estresante y entra en el ciclo de excitación, pero supongamos que se mantiene dentro de su ventana de tolerancia. Su estrés alcanza su punto máximo, pero es un estrés manejable. Entra en una activación simpática leve para estar a la altura de las circunstancias. Después de un tiempo, logra lidiar con estos factores estresantes tolerables y vuelve a su estado de paz habitual. La relajación parasimpática regresa después de que él lidia con la causa del estrés.

Hasta aquí, todo bien. Pero entonces (imaginemos) algo cambia. Herbie se enfrenta a un factor estresante que supera su punto de inflexión, catapultándolo fuera de su ventana de tolerancia y llevándolo a un estado desregulado de agobio. En esta zona de peligro, este dominio del trauma,

Herbie se ve inundado. Ya no es capaz de autorregularse. Desde su sistema nervioso abrumado y atrapado en el tiempo, Herbie se ha «caído de su tabla de surf» y se ha sumergido en aguas traumáticas.

Fuera de su ventana de tolerancia, Herbie se ha «hundido». Ya no puede seguir con su experiencia y se sumerge en un estado en el que no puede manejar ni afrontar la situación. El factor estresante supera sus límites. Herbie está desbordado, arrastrado por las abrumadoras olas del trauma. Incapaz de autorregularse, solo puede rendirse a la corriente hasta que el oleaje amaine y pueda salir a la superficie para volver a respirar.



SIBAM Y EL MODELO ESTÁNDAR: LOS COMPONENTES DE LA EXPERIENCIA

Ahora bien, ¿qué sucede exactamente cuándo Herbie «se cae de su tabla de surf»? Veámoslo más de cerca.

Si nos acercamos a Herbie, nos daremos cuenta de que en realidad no es un simple punto. Herbie es, de hecho, un pentágono formado por cinco elementos clave de la experiencia humana: sensación, imagen,

comportamiento, afecto y significado. Estos cinco elementos clave se conocen con el acrónimo SIBAM.

PARA LOS ÑOÑOS DEL TRAUMA

Peter Levine, fundador de Somatic Experiencing, acuñó el acrónimo SIBAM para caracterizar estos cinco elementos clave de la experiencia: Sensación, Imagen, Comportamiento, Afecto y Significado. Sin embargo, muchas modalidades somáticas se adhieren a este modelo de cinco factores, que incluso podría llamarse el «modelo estándar» dentro de la psicología somática. La psicoterapia sensoriomotriz denomina a estos cinco elementos clave de la experiencia humana los cinco organizadores centrales (cognición, emoción, percepción de los cinco sentidos, movimiento y sensaciones corporales). La inteligencia orgánica, otra rama de la terapia somática del trauma, lo denomina ISOMA (imagen, sensación, orientación, significado y afecto). Sin embargo, todos ellos giran en torno a las mismas nociones. En adelante, utilizaremos el término SIBAM para representar el modelo estándar de experiencia de cinco canales, simplemente porque es bastante pegadizo.

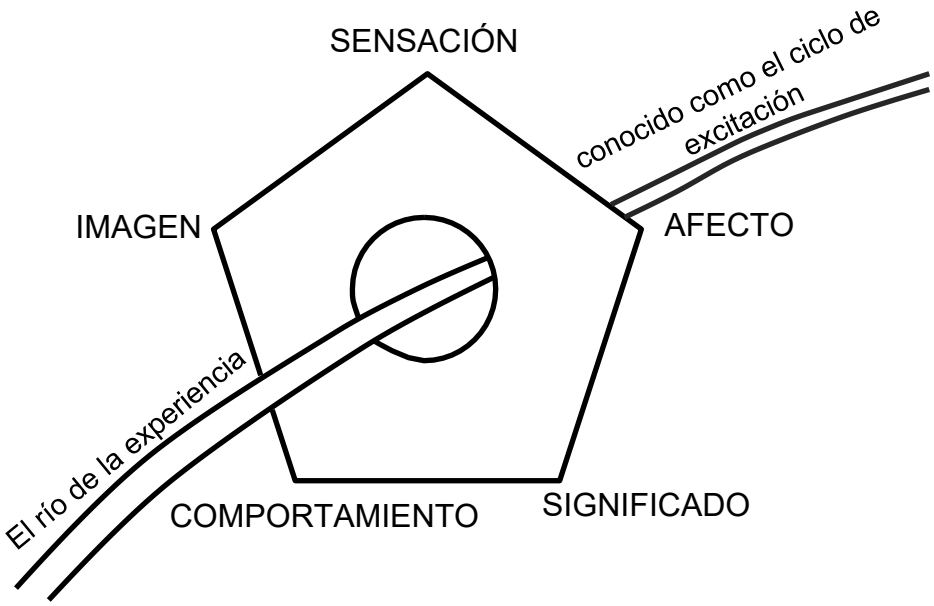
El modelo SIBAM propone que todas nuestras experiencias se componen de una combinación de sensación, imagen, comportamiento, afecto y significado. Analicémoslo: la sensación se refiere a nuestras experiencias físicas y sensoriales, lo que sentimos en nuestro interior, nuestra «experiencia sentida». La imagen nos remite a las imágenes mentales y las escenas visuales que tenemos en nuestra mente. El comportamiento son nuestras actividades y acciones físicas reales. El afecto incluye nuestras emociones, estados de ánimo y sentimientos. Y el significado se refiere al sentido que le damos a las experiencias, nuestros pensamientos e interpretaciones.

Por ejemplo, mientras escribo este pasaje, siento la presión del lápiz en mis dedos (sensación). Veo las palabras en el papel blanco (imagen). Estoy realizando la acción de escribir (comportamiento). Me siento concentrado y tranquilo (afecto). Y entiendo que estoy explicando un concepto sobre el trauma (significado).

Según el SIBAM, todas mis experiencias en este momento se componen de una combinación de sensación, imagen, comportamiento, afecto y significado. Esto es válido para cualquier experiencia, ya sea estresante, tolerable o traumática. El SIBAM representa los elementos clave que conforman nuestras experiencias y nuestro sentido de coherencia. Tener en cuenta este marco nos ayudará a comprender las experiencias de Herbie a medida que continuamos con su historia.

Ampliando la imagen de Herbie

Los componentes de la experiencia



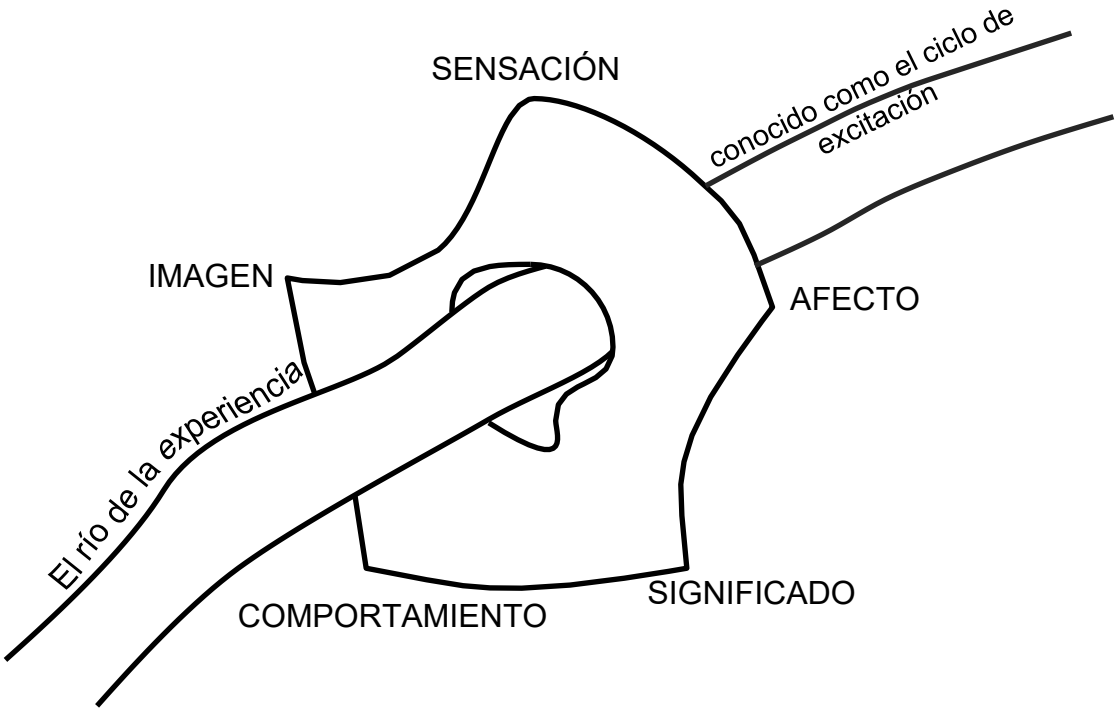
Cuando Herbie está relajado y en armonía, es capaz de dejarse llevar por el río de su experiencia y mantenerse conectado al ciclo de excitación. Todos los componentes de la experiencia están presentes e integrados en una experiencia SIBAM coherente.

Mientras seguimos el viaje de Herbie, imaginemos una situación estresante que lo catapulte más allá de su punto de inflexión hacia el reino del trauma.

En su estado coherente, las sensaciones, imágenes, comportamientos, afectos y significados de Herbie fluyen juntos de manera integrada. Pero a medida que aumenta el estrés, estos elementos comienzan a dividirse. La coherencia integrada de la experiencia de Herbie empieza a fragmentarse.

Por ejemplo, supongamos que Herbie está dando un examen importante. A medida que avanza el tiempo, sus músculos se tensan y su corazón se acelera (sensaciones). Además, ve las preguntas sin responder difuminadas (imagen). Herbie se mueve nerviosamente en su asiento. Le invade una sensación de pánico (afecto). Sin embargo, intenta convencerse a sí mismo de que este examen no es gran cosa (significado).

Los componentes de la experiencia de Herbie justo antes de superar el punto de inflexión.



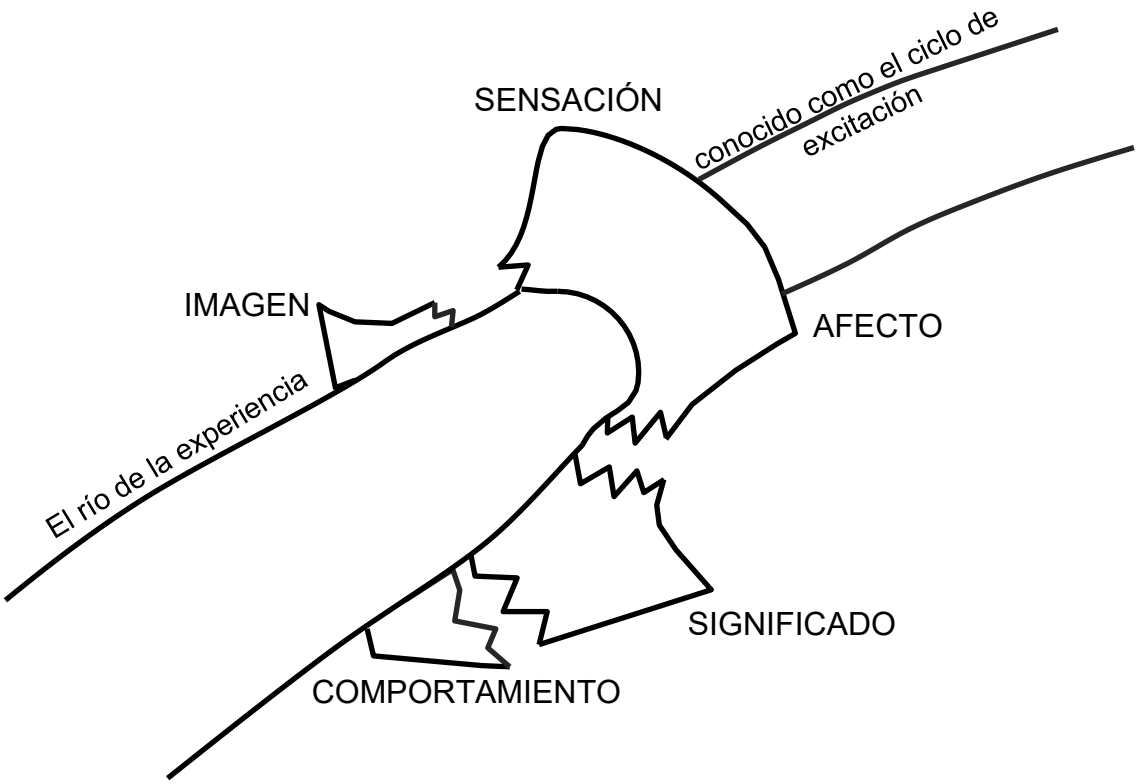
Cuando el río de la experiencia comienza a intensificarse, a veces empieza a alterar los componentes de la experiencia. Aunque la experiencia sigue siendo coherente, a veces comienzan a producirse distorsiones.

En esta situación estresante, los elementos SIBAM de Herbie están vagamente conectados: es capaz de mantener cierta coherencia. Pero entonces el maestro anuncia que solo quedan 5 minutos, lo que empuja a Herbie al límite del trauma.

Ahora el pentágono SIBAM de Herbie se rompe. Su cuello y hombros se tensan dolorosamente (Sensación), pero las preguntas de la página son solo un embrollo confuso (Imagen). Aprieta el lápiz con tanta fuerza que lo rompe (Comportamiento). Herbie siente un miedo absoluto (Afecto), pero no puede comprender el significado de lo que está sucediendo.

En este estado traumático de desconexión, la unidad de la experiencia de Herbie se ha fracturado. Sus sentidos, comportamientos, pensamientos y sentimientos ya no están integrados. Cada elemento del SIBAM sigue su propio camino, como personas presas del pánico que huyen de un edificio en llamas sin preocuparse por los demás. El cerebro de Herbie no puede dar sentido a esta experiencia fragmentada. Está abrumado, su sistema nervioso está en modo de supervivencia.

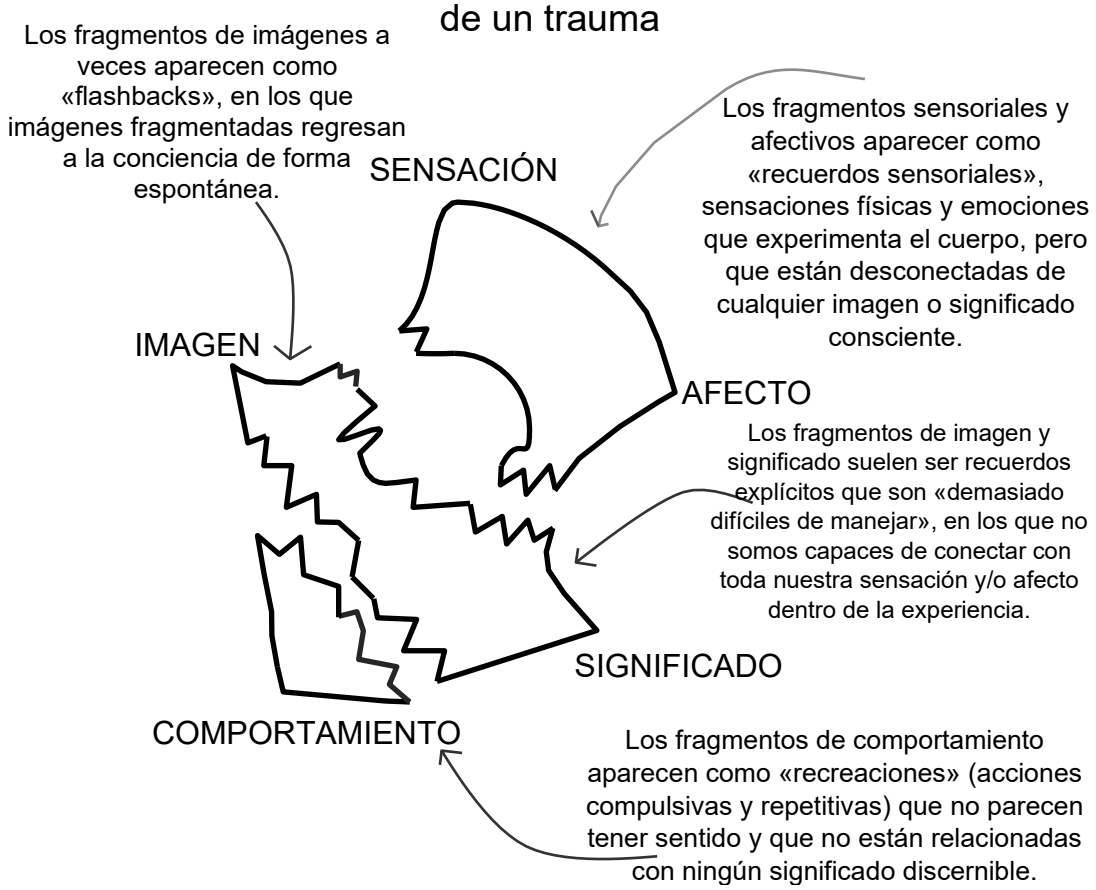
Los componentes de la experiencia de Herbie una vez que superamos el punto de inflexión



Cuando el torrente de experiencias abruma el sistema nervioso, este comienza a fragmentar los componentes de la experiencia. La experiencia deja de ser coherente. El centro se desmorona.

Al comprender el pentágono SIBAM de Herbie, obtenemos una perspectiva de cómo las experiencias coherentes se desmoronan y se convierten en trauma. Cuando la carga de estrés excede la capacidad, los elementos de la experiencia se separan. Así, desintegrado, el sistema nervioso traumatizado lucha por recuperar su equilibrio. Seguir el recorrido de Herbie aclara por qué el trauma se siente tan desestabilizador: porque el pentágono SIBAM cohesionado se ha desmoronado.

Algunos ejemplos de cómo la experiencia puede fracturarse a raíz de un trauma



La traumática experiencia de Herbie en el examen puede dejar secuelas duraderas que se prolonguen en el futuro. Debido a la angustia abrumadora que sintió durante esa prueba, quizá, en el futuro, los exámenes o las situaciones evaluativas le provoquen una reacción. Cuando esto ocurra, su pentágono SIBAM integrado puede volver a fracturarse.

Hiperactivación

Fatiga

Insensibilidad emocional

Sensación de desconexión

Confusión mental

Dificultad para recordar

Aislamiento social

Sensación de estar ausente

Ralentización del pensamiento y los movimientos

Depresión

Comportamientos evitativos

Baja motivación o impulso

Pérdida de la noción del tiempo

Hipoactivación

Ansiedad o pánico

Alteraciones del sueño

Problemas de concentración

Irritabilidad o ira

Tensión muscular

Hipervigilancia

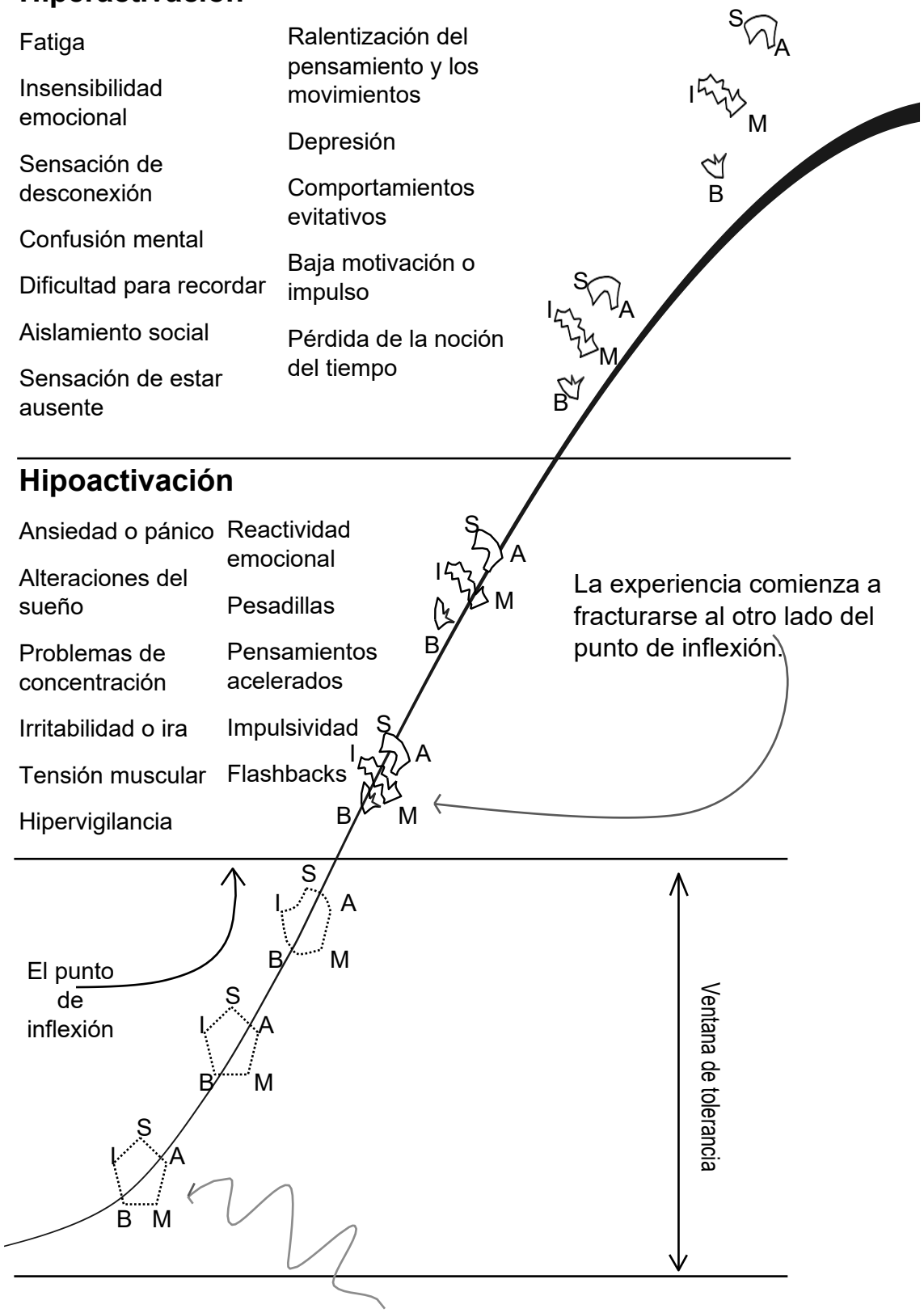
Reactividad emocional

Pesadillas

Pensamientos acelerados

Impulsividad

Flashbacks



A Herbie le pasa algo estresante.

Por ejemplo, si Herbie tiene que realizar posteriormente otra prueba importante, ciertas «claves» relacionadas con su trauma original pueden «atascarse» en la posición de activado o desactivado. Al comenzar el nuevo examen, Herbie sentirá inmediatamente opresión en el pecho y el cuello (canal de sensaciones atascado en «activado»). Las preguntas del examen parecerán confusas e ilegibles (canal de imagen atenuado o «apagado»). Podría golpear compulsivamente con el lápiz de forma repetitiva y ansiosa (canal de comportamiento atascado en «activado»). Podrían surgir sentimientos de pánico sin que él lo desee (canal de afecto atascado en «activado»). Y tendría dificultades para comprender el contenido del examen (canal de significado «apagado»).

En este estado desencadenado, los canales SIBAM de Herbie relacionados con su trauma pasado se activan de forma desadaptativa. Los elementos de la experiencia traumática se repiten, lo que le dificulta responder con flexibilidad a las exigencias del momento presente. Está atrapado en la poderosa resaca de la anterior sobrecarga de su sistema nervioso.

Comprender cómo se fracturó el pentágono SIBAM de Herbie bajo el estrés, y los efectos persistentes que esto puede tener, aclara por qué la recuperación del trauma requiere tiempo y cuidados. Los elementos integrados de la experiencia deben ser guiados suavemente de vuelta a la unidad. A medida que Herbie se recupere, irá aprendiendo a identificar la fragmentación del SIBAM y a aportar una conciencia compasiva a las respuestas atascadas de su sistema nervioso. Con apoyo, sus canales podrán desatascarse y volver a responder con flexibilidad a los matices del aquí y ahora.

Una parte fundamental de la curación consiste en tratar cada elemento del pentágono SIBAM de Herbie como si tuviera su propia sabiduría interior. Al dar voz a cada pieza fragmentada, estas pueden volver a conectarse y unificarse.

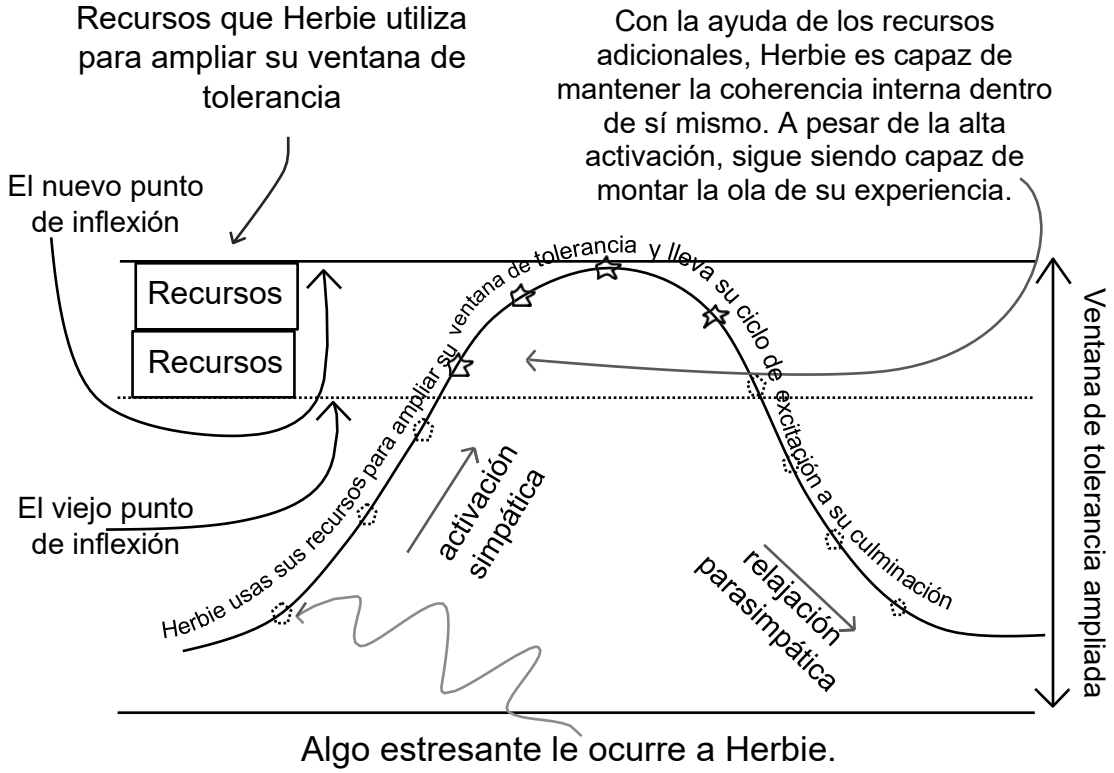
Por ejemplo, Herbie podría mantener un diálogo interior en el que sus elementos SIBAM desconectados hablaran entre sí, como los miembros de una reunión de junta directiva.

La tensión en el cuello y los hombros (sensación) podría expresar una sensación de bloqueo, de incapacidad para relajarse. La confusión mental

(imagen) podría compartir la sensación de estar confundido, sin claridad visual. El golpeteo compulsivo de las piernas (comportamiento) podría explicar cómo intenta descargar toda la energía nerviosa. La ansiedad recurrente (afecto) podría contar cómo aumenta cada vez que Herbie se siente evaluado. Y la rumiación (significado) podría compartir cómo da vueltas y vueltas a pensamientos preocupantes, con el fin de intentar mantener a Herbie a salvo.

Al escuchar la perspectiva de cada parte con compasión, los fragmentos comienzan a sentirse vistos y comprendidos. Poco a poco aprenden a confiar unos en otros, reconociendo que, en realidad, están en el mismo equipo. El golpeteo de piernas se da cuenta de que puede calmarse cuando se escucha la ansiedad. La confusión mental se aclara un poco cuando se le da espacio para procesarla. Al honrar cada voz del SIBAM, la integración surge de forma natural.

Al igual que una orquesta que afina sus instrumentos, cada pieza debe escucharse, primero, en su disonancia. Solo entonces podrán armonizar en una melodía coherente. Al involucrar con compasión a sus partes fragmentadas, Herbie ayudará a hilvanar los elementos de su SIBAM de nuevo en una composición integrada.



Nada requiere más valor que recomponerte a ti mismo.

— Desconocido

Mediante este proceso, la ventana de tolerancia de Herbie aumenta. Con la sintonía y los recursos adecuados, su pentágono SIBAM puede permanecer integrado incluso bajo estrés.

Reimaginemos esa situación del examen, solo que esta vez Herbie escucha las necesidades internas que tiene en ese momento y les proporciona los recursos internos que ha construido a lo largo del tiempo. Cuando comienza el examen, respira profundamente varias veces, recordando las palabras de afirmación de sus seres queridos (recurso interno de conexión). Durante los momentos difíciles, Herbie aprieta una pelota antiestrés que lleva en el bolsillo (recurso a través del confort sensorial). Si nota que sus hombros se tensan, los relaja conscientemente (recurso de conciencia corporal). Periódicamente se recuerda a sí mismo que está preparado para esto (recurso de confianza en sí mismo).

Gracias a estos recursos, la ventana de tolerancia de Herbie se amplía. Surgen los mismos factores estresantes: confusión mental, presión por el tiempo, taquicardia. Pero esta vez sus elementos SIBAM permanecen conectados. La incomodidad está presente, pero es manejable porque tiene anclajes internos en los que apoyarse. Herbie supera el examen sintiéndose estresado, pero coherente.

Los recursos que cultivamos actúan como amortiguadores, protegiendo nuestro sistema contra el agobio. Nos permiten superar los retos sin perdernos a nosotros mismos. Algunos ejemplos de recursos son la meditación, las relaciones cercanas, la consejería, las prácticas corporales, la expresión creativa, la conexión espiritual, pasar tiempo en la naturaleza, las rutinas saludables de sueño, nutrición y movimiento.

Al recurrir regularmente a nuestros recursos, ampliaremos nuestra ventana de tolerancia y permaneceremos integrados incluso cuando estemos estresados. Ayudamos a que el pentágono interior de Herbie se mantenga unido. Cuando contamos con los recursos adecuados, superaremos los retos que antes nos destrozaban.

GRIETAS EN NUESTROS CIMIENTOS

Aunque Herbie es un personaje hipotético, probablemente todos podamos identificarnos con él a nuestra manera. Todos hemos experimentado ese radio de explosión desestabilizador cuando nuestro mundo interior detona bajo presión. Los factores estresantes de la vida suelen sacudir nuestros pentágonos, provocando una desintegración temporal y tolerable. Nos disolvemos y luego nos volvemos a solidificar. Sin embargo, el estrés traumático nos destroza más allá de nuestros límites, rompiendo las conexiones esenciales en las que confiamos para tener coherencia y sentido.

Nuestra realidad perceptible se resquebraja. La capacidad de actuar se reduce. Los pensamientos chocan y se confunden. Las imágenes se distorsionan. Los sentimientos nos consumen. El cuerpo se entumece. Estamos desorientados, flotando a la deriva en un mundo extraño que no tiene sentido. Porque en el trauma, como en el caso de Herbie, la coherencia de nuestra experiencia SIBAM se ha hecho añicos. La estabilidad interior ha desaparecido, la continuidad se ha perdido.

RECONSTRUYÉNDONOS A NOSOTROS MISMOS

Por lo tanto, sanar el trauma es un delicado proceso que consiste en reunir todas las piezas dispersas para volver a formar un todo. Poco a poco, reencontramos e integramos nuestros elementos desconectados en busca de una integridad que nos cuesta mucho alcanzar. Al igual que cuando recogemos los fragmentos de un vitral esparcidos por el suelo, los volvemos a ensamblar con cuidado para formar una ventana que deje pasar la luz. Con cuidado y compasión por nuestra delicada experiencia SIBAM, podremos restaurar la coherencia y el significado.

Este proceso nos pide que honremos cada pieza fragmentada de nuestro sistema, escuchando sus verdades con empatía. Les damos la bienvenida de nuevo a la «sala de juntas» y nos tomamos el tiempo para escuchar su voz. Reservamos un espacio para los comportamientos que nos constriñen, los pensamientos que nos agitan, las imágenes dolorosas, los afectos abrumadores y las sensaciones que nos insensibilizan.

Al aceptar cada aspecto en su desconexión, al ser testigos bondadosos de las piezas desplazadas del yo, ayudamos a reunir nuestras fuerzas dispersas en un mosaico en evolución. Poco a poco, con delicadeza, reintegramos las sensaciones, las imágenes, el comportamiento, el afecto y el significado en un flujo flexible. Con nuestro pentágono SIBAM interior

renovado, volvemos a habitar un yo coherente que puede capear con amor las tormentas de la vida.

El camino está lejos de ser lineal, y es seguro que surgirán contratiempos. Sin embargo, a medida que aprendemos a cuidar de nuestro tierno viajero, siendo testigos de cada parte no como algo roto, sino como algo que busca con resiliencia la integridad, guiamos a nuestro ser de nuevo hacia una alineación integrada. Porque, como en el caso de Herbie, examinar las líneas de fractura de nuestra propia experiencia crea una hoja de ruta para reconstruir no solo la perspicacia, sino quizás una

CASO: REINTEGRANDO EL YO DISPERSO

Sara había sobrevivido a una agresión años atrás, sin embargo, la experiencia seguía atormentándola. Fragmentos de recuerdos sensoriales del trauma la asaltaban de repente: la sensación de una mano que le tapaba la boca con fuerza, la visión borrosa y distorsionada de una figura que se acercaba amenazante, oleadas de pánico que le oprimían el pecho. Estos fragmentos de memoria implícita no pertenecían a ningún acontecimiento coherente que Sara pudiera situar en el tiempo y el espacio. Flotaban en su conciencia como fantasmas, separados de cualquier narrativa integrada.

En terapia, Sara aprendió cómo las experiencias abrumadoras pueden fracturar los elementos de nuestro mundo interior. Su terapeuta le explicó que su sentido del tiempo, sus relaciones, sus pensamientos, sus emociones y sus sensaciones corporales se habían visto sumidos en la desregulación y la disociación a causa de la violencia traumática. Estas partes, que antes formaban parte del SIBAM interior de Sara, se habían fragmentado, dejándola con una sensación inconexa de sí misma y de la cronología.

Con una guía compasiva, Sara comenzó el suave proceso de recuperar los fragmentos disociados y volver a unirlos. Practicó crear un espacio para dar la bienvenida de forma consciente a las emociones abrumadoras, las impresiones sensoriales distorsionadas, los sentimientos de desconexión y las distorsiones temporales que se habían quedado atascados durante el trauma. En lugar de evitar estos intensos fragmentos de memoria, les ofreció paciencia y cuidado.

sabiduría inquebrantable que solo puede forjarse a través del desmoronamiento.

A lo largo de muchos meses, gracias a un valiente reencuentro con sus sentimientos, recuerdos traumáticos y conciencia corporal enterrados, Sara fue construyendo gradualmente una narrativa empoderada, cuando antes solo tenía en su mente fragmentos aislados suspendidos en el tiempo. Conforme fue capaz de abarcar más de su historia y de recibir apoyo, hubo una cohesión cautelosa de los fragmentos en un relato integrado al que podía dar sentido. Aunque seguían siendo dolorosos, los fragmentos eran ahora piezas brillantes de un mosaico más amplio de valentía y recuperación.