

VII JORNADAS DE PSICOANALISIS RELACIONAL
Las raíces que nos unen
Una mirada clínica a la riqueza de las diferencias:
raza, género, idioma, cultura.
Sigüenza (Guadalajara) 21 y 22 de Abril de 2023
Parador de Sigüenza
Organizado por el Instituto de Psicoterapia Relacional

CULTURA Y TRAUMA
CONTEXTO Y RELACIÓN

Por Juan José Martínez Ibañez

Nuestro trabajo terapéutico se desarrolla entre seres humanos. Y los seres humanos, somos seres vivos. Nos cuesta aceptar esta idea, porque por la cultura en la que vivimos, por la educación que nos han dado, por los valores que nos han transmitido, hemos crecido creyendo que somos seres especiales, poderosos.

La supuesta supremacía del ser humano como especie está muy enquistada en nuestra cultura y debería ser desechada, como ha ocurrido con otras historias que nos han contado. Pero no es así. Se piensa que la humanidad es el culmen de la creación, como si se quisieran negar las evidencias de un mundo mucho más complejo y rico. No tenemos nada que ver con el resto de los demás seres vivos, como por ejemplo, las plantas.

Sin embargo compartimos con todos ellos unas características comunes. Una de ellas es que somos seres para sobrevivir hasta que nos llegue la muerte. Otra característica es la de generar descendencia. También todos los seres vivos necesitamos incorporar energía para vivir, y necesitamos gastar energía para vivir. No hemos reparado en esto porque no nos educan teniendo en cuenta estas características.

Comenzaré con estas ideas que serán el fondo por el que discurrirá este artículo. Esta realidad que compartimos todos los seres vivos, con los matices correspondientes, es la que voy a tener en cuenta para desarrollar estas ideas acerca del trauma en los seres humanos. Y como somos seres relacionales, los traumas que desarrollamos son traumas relacionales. Y ahora sabemos que somos seres relacionales, no solamente desde una perspectiva social y psicológica, sino también desde una perspectiva biológica.

Para poder entender el trauma desde esta perspectiva vamos a comenzar por conocer a nuestra mente. Porque nosotros somos nuestra mente. Luego tendremos que hacer un breve recorrido por nuestras emociones, porque la manera en la que entendemos ahora las

emociones ha cambiado respecto a la idea que se tenía hasta hace unos veinticinco años. Detenernos en qué es una relación también creo que debería ser importante para definir mejor el modelo relacional. Siguiendo con lo anterior, entenderemos mejor la idea de trauma. Y finalizaré con un breve ejemplo de acción terapéutica teniendo en cuenta estos aportes.

Una definición de la mente

La mente podemos definirla como un proceso que regula el flujo de energía y de información en nuestros cuerpos y en nuestras relaciones, un proceso emergente y auto-organizado que da lugar a las actividades mentales como la emoción, el pensamiento y la memoria. "La experiencia subjetiva, la conciencia, así como un proceso incorporado y relacional que regula el flujo de energía y de información son aspectos de la mente fundamentales e interdependientes". (p, 1-1) (Siegel 2016).

En mi libro "Las dos edades de la mente" (2013) comenté algunos aportes de Daniel Siegel, (2012), donde dicho autor dice que: "un aspecto central de la mente, es que procesa de manera relacional, y corporal, el flujo de energía y de información". El flujo de energía y de información, es lo que compartimos las personas dentro de una cultura, y este flujo, es lo que podemos medir en los sujetos, a través de un scanner. En esta definición operativa, está resumida la idea central, que la detallaríamos en tres principios fundamentales:

Un aspecto central de la mente humana, es que es un proceso relacional (intersubjetivo) y corporal (sistema nervioso, conexiones neuronales), que regula de manera cognitiva y afectiva, el flujo de energía y de información, dentro del cerebro, y entre los cerebros.

La mente, como una propiedad emergente del cuerpo, y de las relaciones, es co-creada a través de los procesos neurofisiológicos internos, y las experiencias cognitivas y afectivas, relacionales, con otra mente. En otras palabras, la mente es un proceso que emerge tanto desde el sistema nervioso, y se extiende a través del cuerpo entero, como también, desde los patrones de comunicaciones que ocurren dentro de las relaciones.

La estructura y la función del desarrollo de la mente, está determinada por cómo las experiencias cognitivas y afectivas reales, de la vida real, especialmente las que ocurren en las relaciones interpersonales, modelan la maduración programada genéticamente del sistema nervioso.

Para decirlo de manera más simple, las conexiones mentales humanas, a través de las experiencias cognitivas y afectivas reales interpersonales, o sea, con otras mentes, modelan las conexiones nerviosas, y esta relación, contribuye a la creación de la mente de cada uno. Las relaciones interpersonales, y las redes neuronales juntas, modelan la mente. La mente es más que la suma de las partes; es la esencia de lo emergente. Tenemos que aceptar que la mente, es algo más que una actividad que realiza el cerebro. La neurociencia actual, revela la conexión entre las estructuras del cerebro, y la función, y nos da nuevos aportes, sobre cómo la experiencia real, modela los procesos mentales.

Nosotros ahora sabemos, que los estudios recientes en neuroplasticidad del cerebro, han dado como resultado que el cerebro, continúa modificando sus conexiones estructurales con la experiencia real, a través de toda la vida. Y también sabemos que la experiencia real, y la activación de las neuronas, pueden alterar a las moléculas reguladoras, que controlan la expresión de los genes, que constituyen un proceso llamado epigénesis. Estos cambios epigenéticos, revelan las poderosas formas a través de las cuales, la experiencia real, modifica la manera en que el cerebro se desarrolla, a lo largo de la vida. Los últimos estudios nos dicen, que nuestro cerebro mamífero es profundamente social, y que las relaciones tienen un enorme impacto sobre las funciones neuronales, desde los tempranos días de nuestra vida.

Siguiendo con esta definición de la mente, que hoy compartimos los que aceptamos una concepción del ser humano como un ser cultural y biológico, tenemos que la mente es una co-creación entre dos mentes donde lo que predomina es la transparencia, la intimidad, y un entorno de protección. Sin estos ingredientes, no es posible que se desarrolle un proceso mental. Afortunadamente, la mayoría de los seres humanos tenemos estas características garantizadas desde el nacimiento, y son las que nos permiten desarrollar un funcionamiento mental para poder conectar con los demás.

Como las características de este proceso, que es la mente, son cognitivas y afectivas, desde el nacimiento vamos teniendo la posibilidad de aprender la manera de comunicarnos con los demás donde el sentirnos protegidos y seguros es la pauta fundamental. Y la seguridad tenemos que entenderla como una actitud emocional. Es a través de las emociones como podemos conectar con la necesidad de conexión con los demás.

El papel de las emociones en nuestro desarrollo

Dice el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española que emoción es:

1. f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa que va acompañada de cierta conmoción somática.
2. f. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo.

Estas definiciones de la emoción solamente resaltan la cualidad de los estados de ánimo, de las sensaciones, de lo que sentimos, pero hoy sabemos que las emociones tienen otras características. Por eso hoy tenemos una confusión al hablar de las emociones, porque predomina la definición que proviene de la cultura. Pero desde hace unos veinticinco años, las investigaciones en neurociencia han permitido saber que lo que llamamos emoción tiene otras características, que son de origen neurobiológico. Y ahora nos toca hacer un esfuerzo para integrar estas dos maneras de concebir a las emociones.

Hoy sabemos que la emoción es una reacción de nuestra mente (sistema nervioso, conexiones neuronales, relación con los demás) para asegurar la supervivencia. A través de las emociones ha sido como hemos podido sobrevivir como especie. Y las emociones han sido la forma en la que los mamíferos hemos podido sobrevivir. Y no nos olvidemos que los seres humanos somos mamíferos. Porque a través de ellas hemos conseguido que aquellos que se ocupaban de nuestra protección pudieran saber cuáles eran nuestras necesidades para sobrevivir.

Diferentes autores han elaborado a través de sus investigaciones una lista de las emociones. En 1872, Charles Darwin publicó “La expresión de las emociones en el hombre y en los animales”, afirmando, que muchas de las acciones expresivas de los humanos y de otros animales, son innatas y por lo tanto, heredadas más que adquiridas. La edición de su libro fue lanzada con gran éxito de ventas. Pero los líderes teóricos y empíricos de su época, especializados en estos temas, no lo siguieron a él hasta bien entrado el siglo XX, y entre las ciencias sociales esto no ocurrió hasta la década de 1960.

Paul Ekman y su grupo de investigación (1992), fueron los que examinaron las expresiones faciales, para determinar que las emociones humanas primarias, estaban determinadas por una base biológica. De manera más general, los investigadores de muchas disciplinas, usando una amplia variedad de enfoques, han producido a lo largo de estas casi cinco décadas últimas, una lista de lo que ellos consideran como las emociones primarias humanas. Resumiendo los argumentos de algunos de los más significativos trabajos en distintas disciplinas, entre ellas, psicología, sociología, biología, neurología, etc., lo que sobresale es la convergencia en las conclusiones.

Panksepp nos dice que, las antiguas regiones subcorticales de los cerebros de los mamíferos contienen al menos siete sistemas emocionales o afectivos: búsqueda (expectativa), miedo (ansiedad), rabia (ira), lujuria (excitación sexual), cuidado (nutrición) , pánico/dolor (tristeza) y juego (alegría social) (p,2). Cada uno de estos sistemas controla tipos distintos pero específicos de comportamiento asociados con muchos cambios fisiológicos superpuestos. Hasta donde sabemos, estos sistemas también generan distintos tipos de conciencia afectiva, y algunos de los datos más convincentes al respecto provienen de los humanos (Panksepp, J.) (1985).

Como veremos, cuando estos sistemas se estimulan en los humanos, las personas siempre experimentan sentimientos emocionales intensos y, presumiblemente, cuando los sistemas se activan normalmente por los acontecimientos de la vida, generan abundantes recuerdos y pensamientos para las personas sobre lo que les está sucediendo. (Panksepp, J. and Biven L.). (2012).

Estamos viviendo unos tiempos excitantes de paradigmas que están cambiando y de fronteras que están emergiendo. En el libro Las dos edades de la mente (2013), ya he hecho unas reflexiones acerca de los aportes de la Neurociencia que han revelado la primacía del afecto en la condición humana. Paralelamente a los nuevos cambios en el campo de la psicoterapia, el lugar de la acción terapéutica ha comenzado a cambiar desde el énfasis de los modelos que favorecen la cognición, a los modelos que afirman la primacía del cuerpo arraigado al afecto.

Tales terapias consideran que hay que ir desde lo más profundo, o sea desde la parte inferior (en la evolución, en el cuerpo, en el cerebro), hacia la parte superior, que no por casualidad, es la más eficaz y efectiva en el tratamiento. Los tratamientos, que se centran en la emoción y en las manifestaciones somáticas de los procesos psicológicos, están ahora recibiendo una atenta consideración. Por otra parte, y como consecuencia de las investigaciones que se siguen realizando sabemos que las conexiones neuronales se producen a lo largo de toda la vida y esto está empezando a influir, no sólo en la eficacia en relación a nuestra práctica, sino también para impulsar nuestras ambiciones y nuestras esperanzas terapéuticas.

Tanto como los eventos emocionalmente traumáticos pueden desgarrar la estructura de las psiques individuales y de las familias, las emociones también pueden actuar como catalizadores poderosos para poder sentirnos bien. Como la emoción, el sentirse bien también está ganando respeto científico: estamos empezando a comprender que el poder sentirse bien es un proceso con sus propios mecanismos y fenómenos característicos y las emociones están en el centro del mismo.

Las conclusiones de las investigaciones sobre este tema, tienen que ver con la naturaleza afectiva de la mente humana, pero también con la naturaleza emocional profunda del cerebro mamífero. Ahora está claro que los valores emocionales están integrados en el sistema nervioso desde el nacimiento, pero no los valores éticos y morales, que son emergentes epigenéticos de los paisajes del desarrollo.

La correcta visión de las emociones básicas deberían transformar nuestra concepción de la naturaleza humana, de los trastornos emocionales, de nuestra visión de la conciencia y de la regulación del afecto. Y también de la naturaleza de las relaciones y de las formas de conseguir homeostasis emocional a través de los cambios de estilo de vida y de los cambios terapéuticos. Esto último no podría ser conseguido sin una visión fundamental de cómo las emociones están organizadas en el cerebro, y cómo todo esto se relaciona con la plasticidad del cerebro mamífero, especialmente la plasticidad del cerebro humano inducida por la cultura. Los sistemas emocionales y otros sistemas afectivos descansan en la esencia de tales plasticidades.

Considero a las emociones, también como funciones biológicas del sistema nervioso. Creo que descubrir cómo se representan las emociones en el cerebro puede ayudarnos a comprenderlas. Este enfoque contrasta marcadamente con el más típico en el que las emociones, hasta ahora, se las han considerado como estados psicológicos, derivados de siglos de cultura donde ha predominado la influencia de las humanidades, independientes de los mecanismos neuronales subyacentes. La investigación psicológica ha sido extremadamente valiosa, pero un enfoque en el que las emociones se estudian como funciones cerebrales es mucho más poderoso.

Poder integrar estos dos enfoques complementarios, nos permitirá no solamente tener una visión de las emociones más real, sino que nos permitirá entender que una visión de la cultura que no tuvo en cuenta estas nuevas realidades científicas, modeló nuestra mente generando funcionamientos mentales deficitarios traumáticos. Como veremos más adelante.

La importancia de la relación entre los seres humanos

Ya he comentado que somos seres donde la supervivencia es un imperativo biológico. Este imperativo nos dice que los organismos vivos necesitan perpetuar su existencia (la supervivencia de los que mejor se adaptan) aunque lamentablemente nuestra cultura modificó esta idea darwiniana, de que sobreviven los que mejor se adaptan a su entorno, haciendo que

creamos que sobreviven los más fuertes. Este es un valor cultural que comienza a extenderse entre los homo sapiens cuando se instala el sistema educativo, en la Inglaterra del siglo XVIII.

El resultado de esos principios basados en la perfección, la productividad y la exigencia, es la realidad que hoy vivimos. Una sociedad individualista, competitiva, estresada y frustrada. Es imposible poder sentirse bien en esta cultura teniendo en cuenta estos parámetros. Y esto es por estas características.

De modo que una de las esencias del homo sapiens en su evolución que era vivir en relación, con una actitud cooperativa, solidaria y altruista, cambia completamente hacia un individualismo, hacia competir por ser el mejor, y a generar rivalidades. Esta realidad es la que hoy vivimos, desgraciadamente. De esta manera se han ido dejando de lado unas características que compartimos en tanto mamíferos que es la conectividad, la relación con los demás, para sobrevivir.

La conectividad, la relación con los demás, es un imperativo biológico que está en la esencia de la supervivencia. Los organismos que mejor se adaptan pueden también ser los más amables, porque sobrevivir requiere de la cooperación y de la ayuda mutua. Esta cultura en la que vivimos actualmente, no favorece estas actitudes. Todo lo contrario. Gracias a los conocimientos que nos aporta la neurobiología, desde hace unos 25 años podemos concebir al ser humano de otra manera.

De modo que además de ser seres culturales somos también seres biológicos. Parece mentira que hayamos vivido de espaldas a esta realidad. Pero la cultura favoreció esta visión disociada de nosotros. Cuando leemos en la biblia que Dios nos dedicó el sexto día y el quinto día creó a los animales, nos convertimos en seres especiales que no tenemos nada que ver con los demás animales.

Como si no fuéramos seres vivos que compartimos las mismas características de los demás seres vivos. Esto nos llevó, por ejemplo, a que cuando decimos nuestra mente, nos tocamos la cabeza. Y cuando decimos nuestro cuerpo señalamos el cuerpo a partir del cuello hacia abajo. Como si la cabeza no fuera cuerpo. Así hemos crecido y seguimos haciéndolo.

Pero la cultura actual además no ha tenido en cuenta, como ahora sabemos por las investigaciones, que si a un niño pequeño un padre o una madre le gritan, algo común en nuestra educación, la mente del niño (hoy sabemos que la mente es nuestro cuerpo, nuestro sistema nervioso y las relaciones con los demás) comienza a bloquearse para protegerse de ese grito. Al protegerse del grito, el mensaje que los padres le quieren transmitir, no va a llegar a su destino, porque está protegiéndose de una agresión.

Estas vivencias dañinas a la mente, al sistema nervioso y a la relación, si se hacen de manera continuada, generan lo que llamamos trauma. Y aquí creo que es importante hacer una aclaración. Porque en nuestra cultura cuando hablamos de trauma, nos referimos a hechos altamente estresantes, como estar en una zona de guerra, o vivir un desastre natural o un accidente, o una violación, o un maltrato físico reiterado. Pero trauma es todo lo que genera en nosotros reacciones emocionales desproporcionadas para el acontecimiento vital que no nos permiten pensar o mentalizar. Se produce una interrupción crónica de la conectividad, de las relaciones.

Al establecer la relación como unidad básica de estudio, no se elimina la dimensión "natural" de las cosas; por el contrario, esto permite considerar de manera menos dicotómica, la naturaleza y la crianza. Las relaciones sociales no se consideran algo secundario, algo que se coloca sobre las funciones biológicas básicas y primarias, como la agresión y la sexualidad. Se considera que las propias relaciones sociales tienen raíces biológicas, y que son procesos motivacionales fundamentales.

Estos dos factores unidos, los de la intimidad y los de la mutualidad, para mi son fundamentales para poder comprender la diferenciación entre la interacción y la relación en el funcionamiento mental. Nuestra mente se desarrollará siguiendo estos procesos, ya sea que estén presentes o que falten, en cuyo caso nos encontraríamos con un desarrollo deficitario.

Una concepción actual del trauma

Ya hemos dicho que no sólo somos seres culturales sino que también somos seres biológicos. Somos mamíferos, y compartimos con todos los mamíferos características muy parecidas. Sé que es difícil aceptar esto que acabo de mencionar, pero esa es la verdad.

La etimología de la palabra mamífero viene de mamas. Porque los mamíferos para poder sobrevivir necesitamos de las mamas para poder alimentarnos y tener energía para vivir. Y las mamas están en otro ser humano con el que hay que conectar para asegurarnos nuestra vida. Y como he dicho antes, los organismos que mejor se adaptan pueden ser también los más amables. Porque sobrevivir requiere de la cooperación y de la ayuda mutua.

Cuando por medio de la cultura esta conectividad es deficitaria, entonces se producirán una serie de consecuencias negativas para la supervivencia de un ser humano. Los déficits pueden ser provocados de distintas maneras, pueden ser de diversos tipos, y están provocadas por experiencias desagradables y violentas en algunos casos. Pueden ser por abuso sexual o abuso físico, por negligencia, por rechazo, por maltrato físico, por maltrato psíquico, por guerras, por ser testigo de atrocidades, por crecer sintiéndose inadecuado o inadecuada, por no ser valoradas o valorados, por no sentirse amada o amado.

Todas estas experiencias van a generar cambios en la conectividad del sistema nervioso, por lo tanto en nuestra mente. Esto producirá también distorsiones en relación al compromiso social con los demás para poder sobrevivir y aparecerán comportamientos defensivos como ataque o fuga o inmovilización. Y todo esto va interferir con el estado de co-regulación recíproca y saludable.

Por lo tanto el trauma no reside solamente en las experiencia dañinas por sí mismas, sino en su impacto en el entorno donde vivimos. Y esto constituye el mundo del trauma. Es en la sociedad, es en las relaciones con los demás donde podemos asegurar nuestra supervivencia. Y también es en las relaciones con los demás, donde las experiencias dañinas pueden ser metabolizadas o enquistadas para siempre. En nuestra cultura donde predomina la búsqueda de la perfección, la productividad y la exigencia, esto habitualmente se vive como un fallo que hay ocultar y también el miembro de la familia que ha sido víctima termina siendo el o la culpable. Se vive como algo que no debería haber sucedido.

Este déficit en las etapas muy tempranas del desarrollo, producido por todas estas experiencias nefastas, podemos decir que producen soledad y aislamiento. También dificultades de relación con los demás a los que se les vive como amenazantes y generadores de peligros. Por lo tanto la realidad del trauma distorsiona cómo nos percibimos a nosotros mismos y cómo percibimos a los demás.

Esta vivencia de la persona traumatizada se mantiene de manera crónica, por lo que para sobrevivir necesita desarrollar una propensión a la disociación mental. Y esto lo vemos en las manifestaciones cotidianas donde predominan el miedo y la angustia como emociones que protegen a las víctimas para poder sobrevivir. Sé que es difícil entender que para sobrevivir, haya que hacerlo con miedo, con rabia, con tristeza y con angustia. Pero sin estas reacciones emocionales protectoras estaríamos expuestos a un sufrimiento mayor.

A través de las distintas reacciones emocionales, la mente (que es nuestro sistema nervioso, nuestro cuerpo y las relaciones significativas) se vuelve extremadamente sensible a los peligros potenciales y a la amenaza vital. Y la disociación nos aleja, nos separa de nuestra propia realidad y de la realidad de la situación.

La persona traumatizada lo es no sólo por lo que le pasó sino sobre todo por su entorno. No nos olvidemos que somos seres que para sobrevivir necesitamos de los que nos cuidan, de los que nos protegen. A cualquier edad. Si este entorno falla, y en nuestra cultura va a fallar en la mayoría de los casos, entonces la persona se queda sin recursos propios y ajenos, y como hemos visto vivirá desconectada (disociada) de todo.

Entonces, cómo podemos ayudar para que esta persona pueda mantener una vida saludable. Un paso importante es tener el valor de reconocer el trauma sufrido. Sin sentir remordimiento al hacerlo, y asumiendo la responsabilidad por ese hecho. Para ello el conocimiento cognitivo, racional, no es suficiente. Tenemos que lograr ir hacia la comprensión de nuestras emociones que las viviremos a nivel corporal y relacional.

Afortunadamente tenemos síntomas visibles, como la angustia, la disociación, las autolesiones, las actitudes impulsivas, las desvalorizaciones, los dolores, el sufrimiento constante, las adicciones, los trastornos de la alimentación, etc., para poder comenzar por

algunas de estas manifestaciones deficitarias mentales que provocan dificultades de adaptación y que ahora sabemos que son traumas. Porque todas estas manifestaciones son el resultado de la interrupción crónica de la conectividad, de las relaciones con los demás, para poder sobrevivir.

De este modo los trabajadores de la salud mental podrán ayudar a los pacientes a que puedan reconectar con los aspectos disociados e integrarlos, siendo tolerantes acerca de la situación original, del dolor original. Estas vivencias traumáticas que ha sufrido la persona, nunca van a desaparecer. Pero con la creación de un vínculo donde predomine la mutualidad, y la intimidad, o sea, una base segura para explorar el mundo, será posible co-construir nuevos modelos mentales, más adaptativos a su realidad. En definitiva, poder cambiar, poder transformar el mundo del trauma y desarrollar una vida más creativa y con bienestar. Para comprender mejor todo lo anterior presentaré un ejemplo clínico.

Acción terapéutica

Habitualmente, cuando escuchamos la palabra trauma, vienen a nuestra mente imágenes de situaciones catastróficas provocadas por agentes externos. Ya sean terremotos, tsunamis, accidentes, o violaciones, abusos sexuales, maltrato físico, etc. Pero no creemos que unas relaciones en donde no nos hayamos sentidos comprendidos, contenidos, entendidos, queridos por otros congéneres puedan provocar traumas.

Hoy sabemos que es así. Todo lo anterior que he comentado, es para tener bases científicas de la importancia de la relación en los seres humanos. Cuando estas relaciones con los demás están interrumpidas de manera crónica, es cuando se producen los traumas. Es cuando dejamos de tener una relación con alguien que nos de protección y seguridad para vivir.

Carmen es una mujer de 50 años que desde que le abro la puerta para que entre a la consulta, comienza a decirme que está muy asustada, que está muy angustiada porque lo

único que hace es pensar en que se va a quedar sola, y no va a poder seguir viviendo. Mientras se dirige al sillón y se sienta, no para de hablar sobre este tema.

De diferentes maneras me sigue contando que su gran preocupación es que en un futuro se va a quedar sola, y no va a poder vivir. Entonces le digo que la veo muy absorbida por este tema de la soledad, y me sigue diciendo que no sabe cómo va a hacer para seguir con su vida porque se va a quedar sola. Esto lo repite de diferentes maneras, muchas veces, y no me deja intervenir. Yo siento su gran dolor y sufrimiento y se lo transmito, en algún momento de su monólogo.

Cuando puedo hablar, porque hace una pausa para respirar, le comento que me he enterado de su gran dolor y preocupación por su futuro en soledad, y le pregunto por su vida. Me dice que está casada, que tiene un hijo, que sus padres viven pero que no se lleva bien con ellos y que tiene tres hermanos varones con los que no se habla. También le pregunto si trabaja y me dice que es funcionaria, pero que no tiene relación con sus compañeros. Que está sola, que no sabe relacionarse con los demás y que si su madre se muere, si se separa de su marido, si su hijo crece se va a quedar sola y así no va a poder seguir con su vida.

Esto que estoy comentando, es algo muy frecuente en los seres humanos. Los que nos dedicamos a esta noble profesión, escuchamos estos temas con frecuencia. Para nosotros, psicoterapeutas, no es algo desconocido. Pero ¿por qué pasa esto con tanta frecuencia? ¿Porqué genera tanto sufrimiento este tema de la soledad? ¿Porqué la mente se encarga de anticipar algo tan angustiante cuando todavía no ha pasado? ¿Dónde están los recursos psicológicos de esta personas, para afrontar algo que pueda pasar? ¿Por qué está tan desprotegida? Estos temas son los que a mi me llaman la atención. ¿Qué le pasa a nuestra cultura, a nuestra educación que no nos ha dado las herramientas para poder hacer frente a las complicaciones que nos puede dar la vida?

En el trabajo con esta paciente, le he ido señalando estas dificultades para que pueda darse cuenta que todo lo que le genera sufrimiento está en su mente. No está en los demás, no está en su entorno. Es a través de sus pensamientos tan catastrofistas que ella sufre. Pero, ¿por qué nuestra mente anticipa todo en negativo?

Este paso lo considero importante, porque si acepta que su sufrimiento está en su mente, es posible crear otros modelos mentales más adaptativos para que tenga una vida más agradable, y que se sienta mejor. Si dependiera de los demás, sería más difícil conseguir ese objetivo. Cuando le señalo esto, se tranquiliza un poco. Y me dice que eso es lo que espera, que aquí, en la terapia, se le pueda ayudar.

A través de las distintas sesiones del tratamiento, hemos avanzado en el conocimiento de su mente. No nos olvidemos que para mi la mente, como he dicho antes, es un proceso cognitivo afectivo, es un flujo de energía y de información que tiene como objetivo regular esos flujos para poder adaptarse mejor a su realidad.

Su realidad es que está casada, que tiene un hijo, que tiene un trabajo, y que se ocupa de las actividades de su casa. Pero ella no es consciente de todo lo anterior. Ella lo hace, ella cumple, ella lleva adelante sus obligaciones, pero de una manera automática, mecánica. Esa es su realidad.

Cuando hablo de realidad, me refiero a que la realidad es lo comprobable, lo verificable, lo constatable y lo incontestable. No hay otra realidad. En nuestro trabajo terapéutico, nunca podremos conectar con la realidad de lo que a cada paciente le ocurre, pero a través de preguntas, podemos acercarnos lo máximo posible, como para tener un conocimiento bastante real de lo que le pasa. Luego lo terminaremos de confirmar con cada paciente.

La realidad de Carmen, es que ella podía hablar de lo que era su vida, pero no podía conectar con su vida. Yo digo, y se los digo a los pacientes, que nosotros somos espectadores de nuestra vida, pero no somos protagonistas de nuestra vida. Vemos pasar a nuestra vida, pero no estamos dentro de ella. La psicoterapia debería ayudar a los pacientes a que sean protagonistas de sus vidas. A que sientan que sus vidas son importantes para ellos, no para la sociedad, y que luego la puedan compartir con los demás, porque somos seres sociales.

Su sufrimiento es lo que entiendo como trauma. Ella ha vivido disociada. Esto le ha permitido vivir, es cierto. Pero la manera en la que lo ha hecho ha sido con mucho sufrimiento, con mucho dolor, con muchas inseguridades y falta de confianza en sí misma.

Esta manera de vivir es consecuencia de los traumas producidos por la cultura, por los valores con los que ella ha vivido. Y tanto ella como todos los seres humanos actuales estamos sometidos a estas vivencias traumáticas.

A lo largo de la terapia he ido tratando de que se diera cuenta que ella es la que saca adelante su vida, con sus esfuerzos constantes y continuados. En cada área de su vida. Poco a poco fue comprendiendo que sin el reconocimiento positivo de sus esfuerzos cotidianos para vivir, su vida no tendría sentido para ella. Y comenzó a disminuir su ansiedad, su sufrimiento, y su dolor. Se fue dando cuenta que aunque se quedara sola, podría seguir con su vida de una manera creativa. Comenzó a desarrollar actividades sociales, y deportivas, además de ir tomando conciencia del valor positivo de sus esfuerzos en cada área de su vida.

Como he comentado en los apartados anteriores, son los valores de nuestra cultura los que favorecen nuestro sufrimiento, nuestro dolor. Son estos valores los que nos traumatizan. Y los transmisores de estos valores son los padres, los profesores, el entorno social donde hacemos nuestras vidas, los medios de comunicación, los agentes sociales, etc. Todos y cada uno contribuyen para que nos comportemos como máquinas, como robots, y todo esto sin darnos cuenta. Estos valores los incorporamos de manera inconsciente, a través de la co-creación de nuestra mente.

Creo que si ayudamos a nuestros pacientes a que tomen conciencia de sus modelos mentales, que son nuestro inconsciente relacional, podrán co-crear con nuestra ayuda, (siempre que actuemos como una base segura para explorar el mundo), nuevos modelos operativos internos más adaptativos, para tener una vida más agradable y satisfactoria. Y de ese modo integrar las vivencias traumáticas para poder vivirlas de una manera adaptativa.

Bibliografía

BOWLBY, J.: (1998) El apego y la pérdida. Paidós.

DARWIN, C.: (1965) The expression of emotions in man and animals. Chicago: University of Chicago Press. (Trabajo original publicado en 1872).

FONAGY, P. ET ALT: (2002) Affect regulation, mentalization and the development of the self. Other Press.

LEDOUX, J.: (1998) The emotional brain. Weindenfeld & Nicolson.

LEDOUX, J.: (2019) The Deep History of Ourselves. The Four-Billion-Year Story of How We Got Conscious Brain. Viking.

MARTÍNEZ IBÁÑEZ, J.J.: (2013) Las dos edades de la mente. Vicisitudes del funcionamiento mental. Ágora Relacional.

PANKSEPP, J.:(1985). Mood changes. In P.J Vinken, G.W.Bruyn, & H.L.Klawans (Eds). Handbook of clinical neurology (revised series). Vol 1 (45): Clinical neuropsychology (pp. 271-285). Elsevier Science.

PANKSEPP, J.: (2009) Brain emotional systems ana qualities of mental life: From animal models of affect to implications for Psychotherapeutics. In D. Fosha, D. J. Siegel, & M. F. Solomon, The healing power of emotion. Norton.

PANKSEPP, J. and BIVEN L.. (2012). The Archaeology of mind. Neuroevolutionary Origins of Human Emotions. Norton.

PORGES, S. W.: (2007) The polyvagal perspective. Biological Psychology, 74, 116-143.

PORGES, S.W.: (2017)The pocket guide to the Polyvagal Theory. Norton.

SCHORE, A. N.: (2003) Affect regulation and the repair of the self. Norton.

SIEGEL, D. J.: (1999) The developing mind. Guilford Press.

SIEGEL, D. J.: (2009) Emotion as integration: A possible answer to the question, What is emotion? In D. Fosha, D. J. Siegel, & M. F. Solomon, The healing power of emotion. Norton.

SIEGEL, D. J. (2012). The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are (2nd ed.). The Guilford Press.

SIEGEL, D.J.: (2016) Guía de Bolsillo de Neurobiología Interpersonal. Un manual integrativo de la mente. Editorial Eleftheria.

SIEGEL, D.J and PAYNE,T.: (2020) El poder de la presencia. Cómo los padres moldean el cerebro de los hijos y configura las personas que llegarán a ser. Alba Editorial.

STERN, D.: (1993) The role of feelings for an interpersonal self. In U. Neisser (Ed). The perceived self: Ecological and interpersonal sources of self-knowledge (pp. 205-215). Cambridge University Press.

TREVARTHEN, C.: (2005) Action and emotion in development of the human self, its sociability and cultural intelligence: Why infants have feelings like ours. In J. Nadel & D. Muir (Eds), Emotional Development (pp. 61-91). Oxford University Press.

TRONICK, E. Z.: (2009) Multilevel meaning making and dyadic expansion of consciousness theory: the emotional and the polymorphic polysemic flow of meaning. In D. Fosha, D. J. Siegel, & M. F. Solomon, The healing power of emotion. Norton.