

TRAUMA EN EL CUERPO

Diana Cornejo de Baumann
APPPNA. Magister en Salud Mental ruta Psicoanálisis.
Psicóloga. Psicoterapeuta.
Past President de la Asociación Peruana de Psicoterapia Psicoanalítica
de Niños y Adolescentes (APPPNA).
Directora de la revista Transiciones.
diana.baumann@gmail.
comcristobalcarvajal@gmail.com

Para citar este artículo / Para citar este artigo / To reference this article

Cornejo de Baumann D. (2019) TRAUMA EN EL CUERPO
Intercambio Psicoanalítico 8 (1), DOI: doi.org/10.60139/InterPsic/14.2.1/
Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional (CC By 4.0)

TRAUMA EN EL CUERPO:

Rompiendo el ciclo del trauma intergeneracional

Diana Cornejo de
Baumann¹

1APPPNA. Magister en Salud
Mental ruta Psicoanálisis. Psicóloga.
Psicoterapeuta. Past President
de la Asociación Peruana de
Psicoterapia Psicoanalítica de
Niños y Adolescentes (APPPNA).
Directora de la revista Transiciones.
diana.baumann@gmail.
comcristobalcarvajal@gmail.com

RESUMEN

En este trabajo presento el trabajo de caso clínico con una joven de 14 años que ha sufrido abuso sexual. Situación traumática que también vivió su madre en su adolescencia. Se reflexiona sobre como el trauma es transmitido de una generación a otra a través de un estado mental inscrito dentro del cuerpo y su funcionamiento. Se propone empezar el trabajo dentro de la terapia desde conseguir el cambio en los estados internos del cuerpo.

Palabras clave: Trauma- reverié somático- psique-soma- disociación-sintomía verbal y no verbal.

Introducción

Sabemos que no es posible tener acceso a la alteridad, que no sería posible una subjetivación o proceso de historización sino anclamos en el vínculo con el otro y en los límites que ese otro tiene para nosotros como sujeto. Estamos aquí hablando de lo traumático estructural, violencia primaria a decir de Piera Auglanier.

Pero ¿qué sucede si este proceso de subjetivación se ancla en un otro para quien lo traumático ha sido vivido como una experiencia cotidiana, más allá de lo primario y estructural? ¿Cómo se produce esta transmisión entre padres e hijos de tal modo que encontramos vivencias y experiencias similares con años y generaciones de distancia? Y más concretamente me surge la gran inquietud de encontrar respuestas a cómo iniciar el trabajo terapéutico con aquellos pacientes que cargan con experiencias traumáticas de varias generaciones de tal modo que podamos ir rompiendo los círculos repetitivos y generando en ellos nuevas posibilidades de estar presentes en este mundo. Sin lugar a dudas tenemos que poner la mirada hacia la posibilidad de representación y simbolización pero creo que de un modo más concreto hay que dirigir la mirada hacia aquellas fallas, huecos, fragmentos donde no se puede establecer una cadena de representaciones capaces de llegar a la imagen y la palabra.

En relación a este tema quisiera compartir la experiencia con Ángela y los caminos por donde empezamos a abrir una nueva posibilidad de re-significación de la experiencia vivida por ella y su familia.

Ángela y su historia familiar:

Ángela es traída a consulta cuando tiene 15 años. Viene de provincias y es traída por su madre ya que unos días atrás fue víctima de una violación. En la noche, tarde, ella regresaba en un taxi a su casa que es en las afueras de la ciudad. El taxista se desvía de la ruta, va hacia una zona descampada donde la fuerza y la viola. Ella recuerda sin emoción lo ocurrido, recuerda haber caminado kilómetros y recuerda recién sentirse en sí misma cuando llega a casa, atraviesa el portal y le cuenta a su madre lo ocurrido.

Su madre, mujer extranjera, con quien me entrevisto primero antes de conocer a Ángela muestra mucho dolor y asombro mientras me va contando su propia historia. Ella me dice:

“Yo no tenía padres, fui criada por mi abuelo quien abusaba de mí. A los 14 años conseguí legalmente que me den la independencia. Fue un caso único y especial porque en mi país solo es posible a partir de los 16. En el momento en que el juez me la concedió compré mi pasaje y me vine con unos amigos a América. No quise regresar nunca. En este nuevo país he pasado por un largo proceso de terapia, pensé que había reconstruido mi vida y – me dice con mucha tristeza- no pude escapar, mira lo que ocurrió con mi hija”.

El escuchar la historia me lleva a plantearme muchas preguntas sobre lo traumático instalado dentro de las historias repetitivas en varias generaciones. Me preguntaba mientras escuchaba a esta madre ¿qué hacía una niña de 15 años tarde en la noche sola, con el primer taxista que encontró en la calle para ir a un lugar apartado de la ciudad ¿Por qué la posibilidad de un asalto de este tipo no estaba en la mente de esta familia? En un segundo momento luego de escuchar la historia de la mamá mi asombro es mayor, la pregunta que me hago es ¿cuáles fueron las antenas de consciencia y cuidado que fallaron y cómo esta falla se transmitió de una generación a otra?

Ángela

Conozco a Ángela, ella con sus 15 años es una adolescente que siempre se está moviendo, hace varios deportes, siempre inquieta y en acción. Estar relajada es algo ajena a ella. Ella tiene una buena mente, con ella se puede tener una estimulante conversación intelectual, es una buena observadora del mundo y llega conclusiones y teorías sobre los demás que apasionan. Su mente es alerta y vigilante. Ella me dice: “Mi mente corre todo el tiempo, mientras hablamos estoy aquí y en varias cosas más”. Su mente nos hace pensar en Winnicott cuando habla de la mente y su relación con el soma. ¿Dónde está ella en relación a su cuerpo?

En la apasionada conversación con ella cobro consciencia de que me cuesta registrar mi cuerpo como si solo estuviera presente mi cabeza y mi cuerpo fuera algo rígido.

En estados post-traumáticos abundan experiencias rígidas y caóticas que prolongan la devastación del trauma pasado mucho después de los desorganizadores incidentes iniciales. Cuando siento a Ángela siento que este modo de ser suyo va más allá del suceso vivido pocas semanas atrás. Mi impresión es como si ya existiera este modo de relacionarse con el mundo desde mucho tiempo atrás. Hace pensar en aquellos niños o adultos que viven confiando enormemente en sus mentes y sin embargo paradójicamente no se sienten dentro de su cuerpo.

Aprendiendo juntas a escuchar a Ángela

Alvarez (2010) quien llama a los niños con estas experiencias como “niños no dibujados” nos alerta sobre lo fácil que puede ser trabajar en el nivel equivocado. Nos sugiere iniciar el trabajo por niveles simples que lleven hacia la regulación de la calma, antes de avanzar hacia lo cognitivo y verbal. Pienso que la integración que nos permite liberar una fuerza hacia el bienestar constituye uno de los objetivos centrales de la terapia, y en este caso particular significa una integración desde estados internos muy básicos, que parten de lo guardado en su cuerpo y en sí misma, aprendiendo a encontrarlo y leerlo.

Como terapeutas tenemos la tarea de ir desarrollando la capacidad de ser sensibles al sub-texto no verbal que expresa aquello que no puede ponerse en palabras, ya que si bien fue una experiencia vivida, aún no puede “ser pensada”. Reconocer esta escucha y el impacto contratransferencial en nosotros, puede guiarnos hacia la experiencia emocional significativa de quien tenemos delante nuestro.

En el trabajo con Ángela comienzo a observar como hay ocasiones en que su cuerpo se contrae ante algunas observaciones que le hago. Marion Milner (1936) quien nos ha ayudado a trabajar desde una consciencia sensorial, habla de una actitud contraída hacia la vida cuando la persona se cierra ante los signos de una amenaza, como una anemona de mar. Le comento, “creo que lo que te he dicho no es bueno para ti”, se me queda mirando y cuando le hago ver cómo se ha puesto su cuerpo y como yo he sentido que mis palabras pueden haber sido recibidas como algo duro dirigido hacia ella, comienza a cobrar consciencia de sus reacciones corporales.

Poco a poco va aprendiendo a registrar su cuerpo y algunas de sus vivencias. Muestra interés por como ella va funcionando con su cuerpo. Mis intervenciones son siempre muy cautas para que no las sienta amenazantes. Comienza- comenzamos a sentir su cuerpo y su mente.

En una sesión me dice. "Tú sabes que mi mente nunca para, hasta cuando me lavo los dientes estoy haciendo un juego con mi teléfono, como si pensar en mi cuerpo fuera entrar en miedo y ansiedad". Curiosamente en ese momento ella no está en un estado híper- vigilante ella está echada tranquila, con el cuerpo relajado. Me dice: "Creo que tengo que buscar de engreírlo más, como ahora contigo echada y tranquila". De repente se interrumpe, se sienta sobresaltada y me dice: "Acabo de ver una imagen que es un recuerdo de mi infancia". La escena que Ángela me trae es que está con su padre quien hacía que sus tres hijos se desnuden ante él y luego les tocaba largo rato a cada uno su sexo. "Él hacia eso cada vez que veníamos a visitarlo" Su cara es de asombro total. Su voz es la de una niña pequeña entendiendo por primera vez lo que estaba pasando.

Dentro mío la sensación que tengo es de un cuerpo que tiembla y con mucho terror. Se lo expreso y la voy acompañando con la mirada, estamos respirando juntas, yo voy siguiendo su ritmo. Luego de mucho rato así las dos juntas sintiendo me dice: "Creo que no lo recordaba porque no podía sentir mi cuerpo así temblando, me asustaba, era mucho para mí, más allá del hecho donde menos podía dejar que mi mente pare era en sentirme yo así".

Guntrip (1995) describió a pacientes que cuando se atrevieron a dejar de lado la actividad y el pensamiento consiguieron contacto con sus sentimientos de dolor y desesperación.

Sin lugar a dudas en la pareja terapéutica ambas partes perciben lo que sucede en su propio interior y en el interior del otro y actúan en consecuencia. Sabemos que muchas veces lo más importante no ocurre por lo que se dice, sino por un seguimiento del cuerpo y movimiento, por los tonos de voz, por las acciones. Las sensaciones incluyen texturas no verbales sobre el cuerpo, el estado de los músculos, nuestra cara, la reacción de nuestros órganos internos, ritmos y movimientos.

Para Alan Schore, (2003) la sintonía con el paciente depende en gran medida de nuestra capacidad de estar atentos realizando una lectura de sus señales verbales y no verbales. Para él cuando damos nuestra respuesta, es a partir de nuestras señales no verbales que quien tenemos delante nuestro, pueda sentir sus estados internos.

Desde la psicología de desarrollo Stern considera que las representaciones se construyen a partir de la experiencia interactiva con alguien, o sea que parten de la experiencia interna, a partir de la propia experiencia de estar con otro. Contienen elementos como sensaciones, percepciones, afectos, acciones, pensamientos, motivaciones, elementos de contexto, están imbuidas de "ser y hacer", o, dicho de otra manera, de conocimiento procedimental.

Para Bion es a partir de la experiencia compartida de mente-cuerpo que se da el reverié materno que permite desarrollar en el infante la capacidad de sentir contención en su mente y en su cuerpo. Seligman (2000) observa que el sentido de nuestras experiencias sobre nosotros mismos se construye en relación. Dentro del trabajo terapéutico Elizabeth Kreimer, colega peruana, avanza unos pasos más dando un nuevo giro a la tuerca, ella ya desde sus primeros escritos (1999) habla de una escucha somática a la denomina como reverié somático, planteándonos que esta escucha es una importante herramienta que nos permite afinar de un modo profundo nuestra escucha.

Construyendo bases para transformar

En la traumatización el sentido de realidad de la víctima es debilitado. Con Ángela lo terapéutico en muchas ocasiones fue nuestra sintonía, este acompañamiento casi sin palabras, pero con plena consciencia de lo que se estaba ocurriendo en el presente construyendo sus pequeñas verdades de lo vivido juntas

Lo central del trabajo inicial estuvo en ir construyendo la sutil trama entre trabajar la consciencia y la sensación del cuerpo. Para conseguirlo era necesario desarrollar un estado relajado del ser donde se puede reflexionar y no un cuerpo a la defensiva respondiendo continuamente a impactos.

Pienso que en muchas ocasiones la dificultad de mentalizar un trauma estaría relacionado no tanto con lo “no decible”, es decir con las imágenes de lo ocurrido que generó el trauma sino con lo “no escuchable” de éste, es decir de la propia sensación interna.

El niño pequeño aprende acerca de la naturaleza de los estados mentales y aprende a representar simbólicamente estados mentales específicos. Con Ángela yo sentía que en nuestro trabajo estábamos como rellenando o zurciendo “huecos generacionales” estados mentales fragmentados, “proto-emociones tóxicas que debían ser evacuadas” (Bion, 1992; Ferro, 2007; Lanza Castelli 2015). Protoemociones en tanto lo físico y lo psicológico son aún indiferenciados (Lanza Castelli 2018)

Generando la capacidad de sentirlos es que se puede empezar el camino a representarlos y comprenderlos.

Bibliografía

- Alvarez, A. (2009) *The thinking Heart: three levels of psychoanalytic therapy with disturbed chilfren*. Londres Rare boock.
- Bloom K, (2006) *El yo encarnado: movimiento y psicoanálisis*. Londres, Karnac.
- Balint, M. (1968) *The basic fault*. Londres
- Bick, E. (1968) La experiencia de la piel en las primeras relaciones de objeto. *Revista Internacional de Psicoanálisis* 49 (48).
- Bion, WR. (1959) Ataques a los enlaces. *Revista Internacional de Psicoanálisis* 40 (38)
- Ferro, A. (2008) Micortransformaciones y transformaciones narrativas. *Revista Uruguaya de Psicoanálisis* 107. (116-136)
- Damasio, A.R. (2012) *El yo viene a la mente: construyendo el cerebro consciente*. Londres: Vendimia
- .Guntrip, H. (1995) *Fenómenos esquizoides, relaciones de objeto y el yo*. Londres: Karnac.
- Lanza Castelli, G. (2014) *Mentalización y transformación de la experiencia emocional*. Revista de Mentalización 2014.
- Milner, M. (1936) *Una vida propia*. Londres
- Schore, A.N. (2012) *The Science of the Art of Psychotherapy*. New York: Norton
- Stern,D. (1992) *El mundo interpersonal del infante*. Mexico: Paidos
- Winnicott, D.W. (1958) La capacidad de estar solo. *Revista Internacional de Psicoanálisis* 39: 416–20.
- Winnicott, D.W (1949) La mente y su relación con el psique-soma. *Revista Internacional de psicoanálisis*