

Nerea Bilbao Gamboa
Nº Colg AA-00717
nereabilbao.g@gmail.com



XENDRA
PSICOLOGIA
Fueros 26, 2ºInt Izq
Vitoria 01005

www.nereabilbaopsicologia.com

IDENTIDAD Y PSICOTRAUMA

1. INTRODUCCIÓN

Las constelaciones, por su específica metodología fenomenológica de los representantes, nos permiten acceder a aspectos profundos que desde la propia voluntad no podemos llegar a conocer. Al configurar a los representantes se muestra tridimensionalmente la realidad y su complejidad. Esto nos permite obtener nuevas comprensiones que generan caminos más acertados hacia posibles soluciones.

Las Constelaciones Familiares fundamentadas en “Los órdenes del Amor” y los principios fundamentales de la filosofía de Bert Hellinger, nos conectan con el fluir de la vida, y con su fuerza. Mostrándonos las circunstancias, las relaciones, lo obvio, lo pequeño, nos conducen a un nivel mayor de conciencia, donde está lo esencial, lo grande.

Todo lo bueno que hay en uno mismo: la bondad, la generosidad, la autenticidad, sinceridad, la confianza... puede abrirse y expandirse o cerrarse y contraerse cuando estamos ante otra persona. Igualmente sentimos si la otra persona se abre o si se cierra hacia nosotros. Es un movimiento natural que en ocasiones está paralizado o limitado. Esta paralización la vivimos como separación, aislamiento o soledad. La causa del encogimiento y de la paralización de todas estas cualidades siempre es de naturaleza traumática, sea personal o sistémica.

En la terapia intentamos disolver esta rigidez, para que la persona pueda reconocer esas cualidades que hay en ella misma, muchas veces bloqueadas, y extenderlas hacia los demás, generando actitudes de inclusión hacia todos y todo, tal y como fue, es y será.

Los facilitadores de constelaciones intentamos llegar esto a través de las constelaciones familiares donde su proceso va encaminado hacia los movimientos del alma. El cliente como parte de un sistema, puede tener un encuentro profundo con los otros miembros desde una dimensión que lo permite. A esta dimensión B. Hellinger le llamó el alma. El alma es aquello que une, y nos comprende a todos.

Cuanto más en contacto estamos en este espacio, esta dimensión de alma, tanto más dentro del alma estamos y más conectados estamos con nosotros mismos, con la sensación de ser: nuestra identidad dentro del espacio amplio del alma.

En ocasiones los representantes expresan movimientos para evitar algo, por ejemplo porque alguien no quiere ver algo difícil, se retira, se da la vuelta...etc. Este movimiento expresa, la mayor parte de las veces, algo importante para el cliente: un proceso en el sistema en relación a asuntos que generaron y/o generan gran sufrimiento en la familia y que obstaculizan que el amor fluya, en todas sus expresiones, a través de los vínculos de los miembros de la misma.

El constelador busca de forma experimental una salida a ese proceso enquistado con frases conciliadoras que propone repetir y observa si abren o no el espacio del alma. . A veces, después de cierto tiempo, se transforma en un movimiento del alma donde se suelta algo y sucede un encuentro, pero a veces se atasca, y presenciamos un proceso sin salida. Por ejemplo, cuando en la escenificación de rituales de reconciliación con el padre o con la madre, no consiguen hacer brotar el sentimiento amoroso ni en los padres ni en el hijo. Tal es la condensación del sufrimiento y la traumatización de todos y cada uno de ellos. El amor y el sufrimiento son incompatibles.

Esto me ha llevado a querer profundizar sobre cómo el sufrimiento nos imposibilita la conexión con la fuerza de la vida en nosotros mismos y con los demás y a poner mi atención sobre el trauma relacional, donde cada experiencia de **desamor** entraña un miedo y un sufrimiento con el que las personas nos identificamos y desarrollamos mecanismos compensatorios que nos perpetúan en ese sufrimiento.

1.1 IDENTIDAD Y TRAUMA

Nuestra identidad -¿Quién soy yo?- presenta dos vertientes: el yo personal- y el YO transpersonal. La psicología cientifista se ocupa del yo personal o yo de la psique, dejando el resto de los conceptos YO / Conciencia/ Ser para la psicología humanista y en la categoría de creencias ya que no pueden ser demostradas racionalmente. Visión limitada y reduccionista del ser humano muy presente en la Psicología, psiquiatría y medicina de la cultura occidental.

Por tanto esta dimensión de la identidad transpersonal no ha sido estructurada y ni evaluada mediante test. “Los métodos científicos” llegan al límite ante este ámbito de la identidad. Reconocen esta otra instancia que no puede medirse tan racionalmente, pero si puede experimentarse.

La identidad transpersonal podemos experimentarla como una dimensión oculta que se descubre cuando estamos sosegados: en la quietud y el silencio. De esta manera se consigue conectar con la Presencia, el Ser, la Conciencia, en una multidimensionalidad (atemporalidad y espacialidad) accesible solo desde la contemplación interior.

Esa conexión impulsa a la armonización, a hacernos conscientes, avanzar, sanar nuestra sombra (frente a emociones destructivas como rabia, ira, miedo, vergüenza). Es una guía interior, que siempre nos orienta desde el Amor.

El ocuparme en el trauma en la psique humana y centrarme en la identidad y el yo personal no quiero, ni puedo, olvidar esta dimensión transpersonal. Para mí las dos están interconectadas. Según una persona dreña su sufrimiento van apareciendo en ella la confianza, la bondad, la sinceridad, la creatividad, la alegría.... Todas esas cualidades del AMOR que tanto bien nos hace y que es lo auténtico del SER HUMANO.

No hay un amor honesto hacia los demás sin un buen amor hacia uno mismo. El empeño en la autorrealización desde una perspectiva transpersonal conlleva la necesidad de profundizar en el autoconocimiento, y de reconocimiento de las heridas que nos separan de nuestra auténtica fortaleza interna y nos apartan de los demás.

- **IDENTIDAD PERSONAL**

¿Cómo se desarrolla el yo de una persona? ¿Qué pasos recorre este proceso psíquico? La criatura para construir el YO necesita un oponente: una presencia que le permita a sí misma definirse como diferente, en general la madre y/o el padre. Viene de un estado simbiótico en el que madre y él son lo mismo. Generará un YO diferente y sano en la medida en que sus tres necesidades básicas se satisfagan:

1. Amor: Ser amado.
2. Seguridad: Sentirse seguro.
3. Autonomía: Necesidad de ser independiente.

La elaboración de nuestro yo, nuestra identidad (distinto de identificaciones), autoconcepto (Quién siento que soy yo), autovaloración (cómo me valoro y aprecio), está mediatizada por la capacidad amorosa y de crear vínculos seguros y sólidos del padre y la madre. En ocasiones esta capacidad está muy dañada debido a los propios traumas de los padres.

Especialmente cuando hay violencia física o psíquica en la familia lograr elaborar una identidad sana es una tarea muy difícil.

2. EL PSICOTRAUMA

Un trauma psíquico implica tres aspectos:

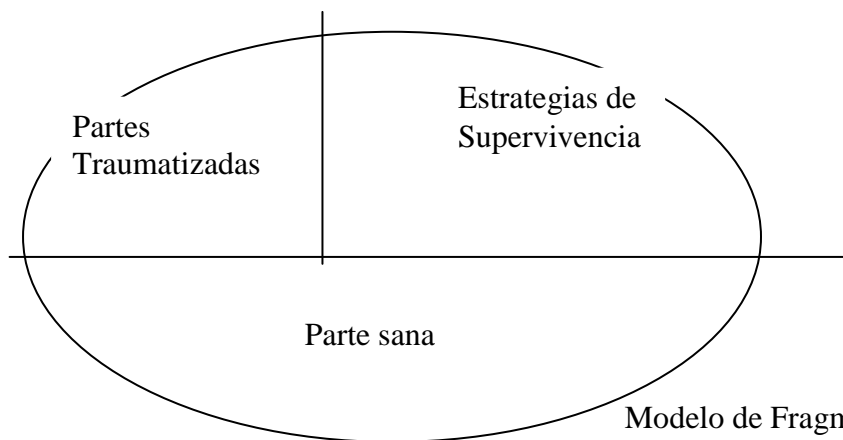
1. Una situación que amenaza la vida. Puede ocurrir que el peligro esté representado por una persona de la familia.
2. La vivencia de esa situación. Es un estado de estrés extremo donde todo lo que la persona puede hacer en esa situación solo sirve para empeorarla, por lo que en esa necesidad de no hacer nada necesita un mecanismo para volver ineficaces a los programas de alerta : huir o luchar. La persona siente una intensa excitación emocional de miedo y angustia mortal y necesita dejar de percibir y de sentir la amenaza por riesgo de morir por sobre excitación del S.N. A nivel subcortical, no conscientemente, se produce una desconexión entre la

situación vivida y las reacciones psíquicas correspondientes. Esa desconexión asegura la supervivencia.

3. Los efectos a corto, medio y largo plazo resultantes. Podemos ver el TRAUMA como una RUPTURA DE LA UNIDAD INTERIOR

Cuando una persona ha padecido experiencias traumáticas, su estructura psíquica básica se conforma en tres categorías:

- Partes de la personalidad con estructuras sanas: El “yo sano”
- Partes de la personalidad traumatizadas: El “yo traumatizado”
- Partes de la personalidad que representan mecanismos de supervivencia y protección: El “yo defensivo”



2.1. PARTES DE LA FRAGMENTACIÓN PSÍQUICA

- LAS PARTES TRAUMATIZADAS

Esta disociación interna o fragmentación hace que sensaciones físicas que recorren el cuerpo durante esa situación traumática, las emociones de la experiencia: miedo, rabia, pudor, asco..., todos los sentimientos, los pensamientos... queden desconectados. Las conexiones con esos estados son anestesiadas y congeladas, y se las intenta confinar a nivel psíquico a una especie de cápsula de olvido. A pesar de ello no pueden ser apartadas de forma absoluta. En momentos de inactividad, a veces de noche, la cápsula se puede llegar a abrir y la persona tiene pesadillas horribles. Ciertas características de una situación cotidiana que recuerden circunstancias del trauma original pueden convertirse en disparadores, bastan un olor, una imagen o un sonido.

- **PARTES DEL “YO DEFENSIVO”: ESTRATEGIAS DE SUPERVIVENCIA**

No obstante tan pronto exista la posibilidad de que en nuestro desempeño entremos en contacto con esos estados encapsulados residuales de la experiencia traumática hay programas de control en funcionamiento que desconectan las funciones psíquicas que pudieran contactar o sintonizar con ellos. Son las **estrategias de supervivencia** al trauma, que buscan mantener la disociación y fragmentación en la psique y persisten en la renuncia a la conexión con la realidad.

Una consecuencia importante es que en situaciones de miedo la persona no puede sentirse a sí misma de forma adecuada ni puede percibir de forma adecuada las emociones de los otros lo que le condiciona a no poder protegerse y le acarrea causarse a sí misma daños similares.

Estas estrategias de supervivencia representan el mayor obstáculo de una terapia. Impiden que una persona traumatizada entienda las causas de sus problemas y busque ayuda psicológica adecuada. También sabotean durante una terapia todos los esfuerzos por posibilitar la integración de las experiencias traumáticas. Suscitan variadas tácticas:

- Negar que se haya vivido algo así (“no me han golpeado”). Indicar que no se tienen recuerdos o imágenes visuales (“no recuerdo nada de eso en mi casa”) Reprimir la existencia de la experiencia traumática (“yo eso ya lo tengo superado”). Actuar como si todo estuviera bien. Infravalorar las consecuencias del trauma (“no fue para tanto”, “no creo que me afectara”). Evitar todo aquello que pueda provocar recuerdos.
- Actividad impulsiva.
- Evadirse en distracciones continuamente: aventuras, deportes....
- Distraerse de sí mismo y ocuparse de los demás más que de uno mismo.
- Buscar compensaciones externas a la falta de posibilidades de sentir satisfacción interna persiguiendo de forma adictiva admiración y reconocimiento hasta crear una identidad de reemplazo,(por ejemplo un papel profesional),
- Refugiarse en el consumo de drogas o sexo.
- Representar exigencias morales elevadas.
- Mentir y engañar de forma habitual, ocultar, callar el secreto.
- Aferrarse a una identidad diferente: a una pareja , a un hijo propio.
- Apoyarse en relaciones sin contacto emocional.
- Negarse a recibir de los demás.
- Refugiarse en esferas, supuestamente, superiores de espiritualidad, (irse a lo divino sin contactar ni drenar el dolor en lo humano).

- **LAS PARTES SANAS**

Las partes de la personalidad que representan las estructuras sanas quedan invisibilizadas cuando ha habido mucho sufrimiento y trauma. No pueden ser destruidas; Las partes sanas están conectadas con valores como el sentido de la vida, vitalidad, amor a uno mismo, fortaleza interna... No pueden ser suprimidas solo, ocultadas, olvidadas, perseguidas, rechazadas, y por tanto perjudicadas.

Estas son las características de las partes sanas:

- Capacidad de Percepción abierta de la realidad cómo es y no como se desearía que fuera
- Consciencia de las propias flaquezas y adecuada prudencia en el contacto con las personas porque obviamente también las poseen
- Capacidad para regular las emociones y de expresar sentimientos de forma adecuada
- Buen contacto consigo misma de modo que posibilite tener relaciones honestas con otras personas y poder desembarazarse o relaciones con vínculos enredados.
- Cuidar la propia sexualidad, preservarla de modo que favorezca las relaciones placenteras de ambos cuando se produce en contexto de intimidad con otra persona.
- Capacidad para poder revivir y expresar moderadamente las sensaciones vividas en situaciones traumáticas de modo que las mismas no están del todo ausentes ni del todo presentes
- Confianza en sí misma y capacidad para confiar profundamente en otras personas.
- Disposición para establecer contacto. Capacidad de apego, de construir vínculos emocionales, empatía.
- Capacidad para reflexionar y asumir las responsabilidades por las consecuencias de las propias acciones
- Disposición de tomar
- Capacidad para asumir responsabilidades adecuadamente
- Voluntad de veracidad y transparencia
- Orientación a la realidad, búsqueda de soluciones para los problemas, no rápida ni fácil.

Un YO SANO muestra cualidades de Fortaleza, Sabiduría, Armonía, Verdad, Presencia de Amor, Esperanza, Confianza, Libertad, Perfección. .Manifestaciones del AMOR con el que está conectado y sostenido.

PARTES TRAUMÁTICAS	PARTES DE SUPERVIVENCIA
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se guardan en el recuerdo: el miedo, la soledad, la rabia, la vergüenza, la impotencia. Y permanece en la edad cuando ocurrió. ▪ Foco permanente de intranquilidad. ▪ Pueden ser disfrazadas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se consideran las representantes verdaderas del núcleo de su identidad. ▪ <u>Vigilan</u> para evitar una avalancha de sentimientos traumáticos. ▪ Niegan que ocurriera o no le dan importancia. ▪ Evitan lugares, personas “peligrosas”. ▪ Controlan a otras personas, mantienen las distancias. ▪ Crean ilusiones esforzándose por mejorar el mundo. ▪ Generan actitudes de sumisión o de agresión o de complacencia. ▪ Proyectan en otros sus sentimientos negativos.
PARTES SANAS	
<ul style="list-style-type: none"> • Tener valentía para percibir la realidad. • Reconocer lo pendiente. • Disposición para la autorreflexión, la responsabilidad, la transparencia, la solución de conflictos y librarse de relaciones tóxicas. • Consciencia de las propias flaquezas y adecuada prudencia en el contacto con las personas porque obviamente también las poseen • Capacidad para regular las emociones y de expresar sentimientos de forma adecuada • Confianza en otras personas. • Capacidad de expresar sentimientos adecuadamente. • Disposición para establecer contacto. Capacidad de apego, de construir vínculos emocionales • Disposición a recibir de los demás. • Buen contacto consigo mismo • Capacidad para desembarazarse de relaciones con vínculos enredados 	

2.1 TIPOS DE TRAUMA PSÍQUICO

- Trauma por amenazas existenciales: Una experiencia traumática en la propia vida: accidente de trabajo, accidente de tráfico, una violación, un atentado, un intento de aborto, situación de guerra, pobreza.
- Trauma por pérdida: pérdida de una persona emocionalmente cercana: la muerte de un niño, muerte temprana de la madre, separación temprana de la madre.
- Trauma simbiótico o del amor: trauma relacionado con el apego y la vinculación: la madre está físicamente presente pero no está disponible emocionalmente. La criatura no consigue recibir un apoyo firme de sus figuras de apego (P/M) ni establecer algún contacto relevante a nivel emocional.
- Traumatización de todo el sistema de vínculos intergeneracionales: El trastorno de apego afecta a todo el sistema familiar. Los traumas tienen que ver con hechos que no se pueden reparar. Ejemplo: violencia grave en el sistema familiar, incesto.....

2.2 TRAUMA DE SIMBIOSIS O VINCULACIÓN

La necesidad del ser humano de sentir sostén emocional por los propios padres significa la necesidad de un VÍNCULO SEGURO. Supone para una criatura encontrarse bajo figuras adultas de protección que desde su vulnerabilidad y fragilidad le lleva a sentir a los padres como eficaces cuidadores y a construir la imagen del mundo como un lugar confiable. Es la primera experiencia de amor de cualquier ser humano y es simbiótica.

- **TRAUMA DE SIMBIOSIS.**

Una criatura necesita proximidad emocional con la madre dadas sus necesidades simbióticas de esta etapa vital: ser parte de (contacto físico, abrazo), ser nutrido (alimentarle), ser atendido (cambiarle los pañales), ser visto (establecer contacto ocular), ser bienvenido (sonreírle), ser entendido (palabras consoladoras), pero cuando por circunstancias no le llega, la criatura se sumerge en una angustia mortal, forzándose a abrir todos sus canales perceptivos. Esto se convierte en peligroso cuando lo que percibe son las vibraciones de los sentimientos traumáticos de la madre (soledad, abandono, desdicha,...) de los cuales participará y hará suyos gracias a las neuronas espejo. Porque el hijo en su necesidad de contacto simbiótico percibe de forma inconsciente los sentimientos disociados del trauma de los padres y especialmente de la madre, y se identifica con ellos en parte porque son los estados emocionales más fuertes y en otra parte por la ausencia de otros estados emocionales más seguros y útiles.

Uno de los motivos principales de esta situación suele ser que la madre y/o el padre no pueden abrirse a la criatura con sus propios sentimientos porque tiene miedo a sentir y verse superada por sus propias emociones traumatizadas y disociadas al entrar en contacto con el hijo.

También cuando las propias necesidades simbióticas de la madre no han sido suficientemente satisfechas le es más difícil desempeñar los estresantes esfuerzos exigidos para cuidar la criatura y se convierte en una sobrecarga insoportable. La criatura, en su necesidad emocional es una fuente de constante estrés para ella.

Desde que fueron descubiertas las neuronas espejo inicialmente en los cerebros de los simios y después en los cerebros humanos, conocemos una base neurológica esencial para la enorme capacidad de participar emocionalmente de las vibraciones de los otros y de poder penetrar intuitivamente en la intimidad de otras personas. Percibimos el estado del otro de un modo básicamente espontáneo e inconsciente y no es necesario que nos comunique con palabras lo que siente.

Emocionalmente el hijo se siente abandonado y/o rechazado sintiendo su correspondiente dolor, tristeza, enfado y rabia... la cual tiene que reprimir para no perder el contacto con la madre; de este modo, renuncia a sí mismo, perdiendo la conexión con sus propios sentimientos y emociones ya que sus partes de supervivencia le impulsan de forma inconsciente a ello: "inténtalo de otro modo para que no sufras", "intenta ser bueno, no molestar, agradar..." Al perder el contacto con sus sentimientos renuncia a sus necesidades y pierde la confianza en sí mismo.

- Como la M no puede explicar al hijo/a las razones por las que no puede responder a esa necesidad de sostén emocional el hijo la atribuye a una deficiencia propia, originando sentimientos de gran inadecuación "no soy lo suficientemente importante para ellos porque tengo en mí algo feo, algo malo..."., y/o se culpa a sí misma despreciándose "soy un desastre", "no merezco"...que acarrea en su identidad una gran confusión: Una identificación con imágenes generadas que no forman parte real de su identidad.

PARTE TRAUMATICA	PARTE SUPERVIVENCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Se siente en desamparo, abandonada, rechazada y agredida. No sabe que ocurre metiéndose en un estado de confusión y atribuye la falta de contacto a una deficiencia propia, <u>se culpa a sí misma despreciándose.</u> • Reprime su dolor, tristeza, rabia, lo esconde. Al perder el contacto con sus emociones renuncia a sus necesidades y <u>pierde la confianza en ella misma.</u> • Aparecen <u>sentimientos de inadecuación:</u> “no merezco...”, “no soy suficiente...”, “soy un desastre”,... 	<ul style="list-style-type: none"> • Intenta compensar la inaccesibilidad: “Inténtalo de otro modo para que no sufras”, “Intenta estar cerca de P/M”, “intenta ser complaciente”. <p>Ante la desesperanza: “Pídelo con más fuerza, grita, agrade...” Si no lo consigue: “Retírate, evítalo”, “no esperes nada de nadie”: situación de aislamiento y soledad.</p> <p>Peligros:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Que le llegue toda la información del sufrimiento de P/M, adquiera y se identifique con sus sentimientos traumatizados. 2. Que niegue su trauma y reprima sus propios sentimientos.

En un trauma simbiótico el niño fracasa en su intento de construir una relación simbiótica sana con sus padres y espacialmente con su madre, intente lo que intente no lo consigue. Ni que esté en silencio encerrado en sí mismo, ni que lllore o esté rabioso, ni que sea bueno y complaciente, ni que llame la atención mediante travesuras; No recibe las reacciones cariñosas y comprensivas que necesita para sentirse seguro .TRAUMA DEL AMOR.

Los hijos que están enredados de forma simbiótica no pueden distinguir entre sus propias sensaciones, sentimientos y emociones y los de su madre o padre, ni tampoco sus propios patrones de pensamiento y los de sus padres. No encuentran el acceso a sus propias emociones (miedo, enfado, dolor, amor, alegría, vergüenza...), tampoco conocen su verdadero yo ni pueden desarrollar su identidad ¿quién soy yo? de forma clara , estable y realista. En el extremo puede llevar al desarrollo de graves trastornos de personalidad. ENREDO SIMBIÓTICO.

- **CONSECUENCIAS DEL TRAUMA y ENREDO SIMBIÓTICO**

- Que los hijos no puedan representar a los padres dentro de sí mismos como instancias internas que son “más fuertes y más sabios” (John Bowlby) que ellos mismos, sino débiles, necesitados o imprevisibles.
- Que los hijos se sientan perseguidos por los miedos adoptados, acumulen potenciales de rabia o revivan secuencias completas de trauma que no surgen de su propia experiencia, y que les sobrecogen de golpe y les hacen reaccionar y vivir de forma “psicótica”.
- Que idealicen a sus padres al máximo a la vez que se culpan a sí mismos por el hecho de no ser atendidos, aceptados por sus padres.
- Que estos hijos no se puedan separar de sus padres porque tienen que estar permanentemente atentos a su estado y si hace falta ayudando, porque quieren a sus padres y no pueden verles sufrir.
- Que sigan durante su vida necesitados de sus padres inalcanzables y que paradójicamente cuanto menos atención exista por parte de los padres, más deseen permanecer junto a estos padres inalcanzables y con muy poca capacidad de amar.
- Que los niños más adelante elijan parejas con traumas parecidos a los que llevan los padres.

Todas las personas desarrollamos una parte simbiótica con M/P con muchas implicaciones enredadas: Inconscientemente nos identificamos con heridas de M/P y con sus estrategias de supervivencia.

2.3 TRAUMA DE TODO EL SISTEMA DE VINCULOS

Cuando los hijos /as con una experiencia de trauma de simbiosis se vuelven padres y madres, los problemas de vínculo y relación se extienden a la siguiente generación, Como las personas con experiencias de trauma de simbiosis a menudo eligen parejas parecidas, confundidos emocionalmente en relación a ellos mismos y a los demás disponen de muy poca capacidad para resolver los desacuerdos de forma constructiva, por lo que conflictos son permanentes y su relación de pareja a menudo deviene muy destructiva y violenta.

Como consecuencia son los hijos los que padecen abandono, violencia, invasión simbiótica y hasta en algunos casos abuso sexual. . Los traumas de simbiosis se transforman en traumas de apego sistémico, porque las personas en este tipo de familias están apegadas de forma simbiótica los unos a los otros y no consiguen desligarse. El clima familiar está determinado por una confusión emocional y mental, que se perpetúa a través de generaciones ocasionando graves problemas personales y de relación: violencia intrafamiliar, negligencia, abusos sexuales....

¿Cómo desprenderse de un trauma simbiótico? Mediante las **CONSTELACIONES BASADAS EN LA TEORÍA DEL APEGO Y TRAUMA: LA CONSTELACIÓN DE LA FRASE DE LA INTENCIÓN (C.F.I.)**

3. BIBLIOGRAFIA

- Wilfried Nelles (2008) Constelaciones clásicas, movimientos del alma, movimientos del espíritu.¿ Hacia dónde se encamina el trabajo de constelaciones?
- Franz Rupert (2010) Simbiose e autonomía nos relacionamientos. Ed Cultrix.
- Franz Rupert. (2012). Trauma y enredos sistémicos, constelaciones familiares basadas en la teoría del apego y del trauma.
- Franz Rupert (2014) Trauma, miedo y amor. Ed Velsen &Partner.