

El libro fundacional del creador de la terapia *Somatic Experiencing*®

PETER A. LEVINE
ANN FREDERICK



CURAR EL TRAUMA

DESCUBRE
TU CAPACIDAD
INNATA PARA SUPERAR
EXPERIENCIAS NEGATIVAS

DIANA

**DR. PETER A. LEVINE
ANN FREDERICK**

CURAR EL TRAUMA

Descubre tu capacidad innata para
superar experiencias negativas

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, los autores y la editora te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *Waking the Tiger*

Primera edición: mayo de 2022

© Peter A. Levine

© de la ilustración de interior, Guy Coheleach

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-007-7

Depósito legal: B. 6.363-2022

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Introducción	9
Prólogo: Dar al cuerpo lo que le corresponde	13

PRIMERA PARTE

El cuerpo como sanador

1. Sombras de un pasado olvidado	23
2. El misterio del trauma	31
3. Heridas que pueden curarse	41
4. Una nueva y extraña tierra	49
5. Curación y comunidad	63
6. En el reflejo del trauma	71
7. La experiencia animal	91
8. Cómo la biología se transforma en patología: la inmovilidad	105
9. Cómo la patología se transforma en biología: la descongelación	113

SEGUNDA PARTE
Síntomas del trauma

10. El núcleo de la reacción traumática	129
11. Síntomas del trauma	147
12. La realidad de una persona traumatizada	157

TERCERA PARTE
Transformación

13. Plan para la repetición	175
14. Transformación	193
15. La hora límite: transformar el trauma social	219

CUARTA PARTE
Primeros auxilios

16. Administrar primeros auxilios (emocionales) después de un accidente	233
17. Primeros auxilios para niños	243
Epílogo: Tres cerebros, una mente	261
Agradecimientos	263
Más información	265
Índice onomástico y de materias	267

El cuerpo como sanador

No importa dónde estemos, la sombra que corre detrás de nosotros tiene, definitivamente, cuatro patas.

CLARISSA PINKOLA ESTÉS
doctora, autora de *Mujeres que corren con los lobos*



Sombras de un pasado olvidado

... nuestra mente aún tiene sus Áfricas ignotas, sus Borneos sin cartografiar y sus cuencas amazónicas.

ALDOUS HUXLEY

EL PLAN DE LA NATURALEZA

Una manada de impalas pastorea pacíficamente en un suntuoso *wadi*. De pronto, cambia la dirección del viento y trae con él un olor nuevo aunque ya conocido. Los impalas perciben el peligro en el aire y de inmediato se tensan en actitud de alerta. Olfatean, observan y escuchan con atención un momento, pero al no materializarse ninguna amenaza, los animales vuelven a pastar, relajados pero vigilantes.

Aprovechando el momento, un guepardo al acecho salta desde su escondrijo en la densa maleza. Como si se tratara de un solo organismo, la manada corre hacia una espesura protectora que bordea el *wadi*. Un joven impala tropieza una fracción de segundo y luego se recupera. Pero es demasiado tarde. En un destello, el guepardo se abalanza hacia su víctima y se produce una persecución a la fulgurante velocidad de cien o ciento diez kilómetros por hora.

En el momento del contacto (o justo antes), el joven impala cae al suelo y se rinde a su muerte inminente. Sin embargo, está ileso. El animal petrificado no finge estar muerto. Ha entrado instintivamente en un estado alterado de conciencia que comparten todos los mamíferos cuando la muerte parece inminente. Muchos pueblos indígenas interpretan este fenómeno como la entrega del espíritu de la presa al predador, y en cierto modo, así es.

Los fisiólogos llaman respuesta de «inmovilidad» o «parálisis» a este estado alterado. Es una de las tres respuestas primordiales de los reptiles y mamíferos cuando se enfrentan a una amenaza peligrosa. Las otras dos, la lucha y la huida, nos resultan mucho más conocidas. La respuesta de inmovilidad no se conoce tanto. Sin embargo, mi trabajo a lo largo de los últimos veinticinco años me ha llevado a creer que es el factor individual más importante para desvelar el misterio del trauma humano.

La naturaleza ha desarrollado la respuesta de inmovilidad por dos buenas razones. En primer lugar, es una estrategia desesperada de supervivencia. Tal vez la conozcas mejor como «hacerse el muerto». Pensemos en el joven impala. Existe la posibilidad de que el guepardo decida arrastrar a su presa «muerta» a un lugar a salvo de otros predadores, o a su guarida, donde más tarde compartirá la comida con sus cachorros. En ese momento, el impala podría abandonar su estado de parálisis e intentar una huida precipitada en un momento de descuido. Una vez fuera de peligro, el animal se sacudirá literalmente los efectos residuales de la respuesta de inmovilidad y recobrará el pleno control de su cuerpo. Regresará entonces a su vida normal, como si nada hubiera pasado. En segundo lugar, en la inmovilidad, el animal (y el ser humano) entra en un estado alterado en el que no experimenta ningún dolor. Esto significa que el impala no sufrirá cuando sea desgarrado por los afilados dientes y garras del guepardo.

La mayor parte de las culturas modernas tienden a juzgar esta rendición instintiva ante una amenaza fatal como una debilidad equivalente a la cobardía. Sin embargo, bajo este juicio subyace el profundo temor humano a la inmovilidad. La evitamos porque es un estado si-

milar a la muerte. Actuar así es comprensible, pero pagamos un alto precio. La evidencia psicológica demuestra claramente que la capacidad para entrar y salir de esta respuesta natural es la clave para evitar los efectos enervantes del trauma. Es un regalo que nos hace la naturaleza.

¿POR QUÉ MIRAR A LA NATURALEZA? EL TRAUMA ES FISIOLÓGICO

Tal como oímos la sangre en nuestros oídos, los ecos de un millón de aullidos nocturnos de monos, cuya última visión del mundo han sido los ojos de una pantera, han dejado su huella en nuestro sistema nervioso.

PAUL SHEPARD*

La clave para curar síntomas traumáticos en los seres humanos reside en nuestra fisiología. Cuando nos enfrentamos a lo que percibimos como una amenaza fatal o ineludible, los seres humanos y los animales recurrimos a la respuesta de inmovilidad. Es importante comprender que esta función es involuntaria. Esto quiere decir que el mecanismo fisiológico que gobierna esta respuesta reside en las regiones primitivas e instintivas de nuestro cerebro y sistema nervioso, y que escapa a nuestro control consciente. Por esta razón considero que el estudio de la conducta de los animales salvajes es fundamental para la comprensión y la curación del trauma humano.

Las regiones involuntarias e instintivas del cerebro humano y del sistema nervioso son prácticamente idénticas a las de otros mamíferos e incluso a las de los reptiles. Nuestro cerebro, que a menudo se concibe como un órgano trino, está formado por tres sistemas integrales. Estas tres partes se conocen comúnmente como cerebro reptiliano (instintivo), cerebro mamífero o límbico (emocional) y cerebro huma-

* *The Others – How Animals Made Us Human*, Island Press, 1996.

no o neocórtex (racional). Dado que el ser humano comparte con los animales las regiones del cerebro que se activan ante una situación peligrosa, podemos aprender mucho al estudiar cómo determinados animales, como el impala, evitan el trauma. Yendo un paso más allá, creo que la clave para sanar los síntomas traumáticos en los seres humanos reside en nuestra capacidad para imitar la fluida adaptación de los animales salvajes cuando se agitan y abandonan la respuesta de inmovilidad y recuperan su plena libertad de acción.

A diferencia de los animales salvajes, a los seres humanos no nos resulta fácil resolver el dilema de luchar o huir cuando se presenta una amenaza. El dilema deriva, al menos en parte, del hecho de que nuestra especie ha encarnado ambos roles, el de predador y el de presa. Aunque muchos de ellos eran cazadores, los hombres prehistóricos pasaban largas horas acurrucados en gélidas cuevas, conscientes de que en cualquier momento podían ser descubiertos y despedazados.

Nuestras posibilidades de sobrevivir aumentaron al formar grupos más grandes, descubrir el fuego e inventar herramientas, muchas de las cuales eran armas utilizadas para la caza y la autodefensa. Sin embargo, la memoria genética de que hemos sido presas fáciles ha perdurado en nuestro cerebro y sistema nervioso. Al carecer tanto de la velocidad del impala como de los colmillos y las garras letales del guepardo al acecho, a menudo nuestro cerebro humano cuestiona nuestra capacidad para emprender una acción que nos ponga a salvo. Esta incertidumbre nos ha hecho especialmente vulnerables a los poderosos efectos del trauma. Animales como el ágil y veloz impala saben que son presas y conocen muy bien sus recursos de supervivencia. Saben lo que tienen que hacer y actúan en consecuencia. Del mismo modo, el esprint de ciento doce kilómetros por hora del estilizado guepardo y sus garras y colmillos traicioneros lo convierten en un predador confiado.

Sin embargo, la frontera no está tan clara en el caso del ser humano. Al enfrentarnos a una situación peligrosa, nuestro cerebro racional puede confundirse y anular nuestros impulsos instintivos. Aunque esta desactivación responda a una buena razón, la confusión que la

acompaña prepara el escenario para lo que llamo el «complejo de Medusa», el drama que conocemos como trauma.

Como en el mito griego de Medusa, la confusión humana que sobreviene al enfrentarnos a la muerte puede transformarnos en piedra. El miedo puede petrificarnos literalmente, y ello propiciará que surjan síntomas traumáticos.

El trauma es un hecho omnipresente en la vida moderna. La mayoría de nosotros hemos sufrido algún trauma, no solo los soldados o las víctimas de abusos o agresiones. Tanto las causas como las consecuencias del trauma son amplias y a menudo escapan a nuestra conciencia. Entre ellas encontramos desastres naturales (por ejemplo, terremotos, tornados, inundaciones e incendios), exposición a la violencia, accidentes, caídas, enfermedades graves, pérdidas repentinas (por ejemplo, de un ser querido), cirugía y otros procedimientos médicos y odontológicos ineludibles, partos complicados e incluso un nivel elevado de estrés durante la gestación.

Afortunadamente, como somos seres instintivos con la capacidad de sentir, responder y reflexionar, poseemos el potencial innato para curar incluso las heridas traumáticas más devastadoras. También estoy convencido de que, en tanto que somos una comunidad humana global, podemos empezar a curarnos de los efectos de los traumas sociales a gran escala, como los derivados de las guerras y los desastres naturales.

ES UNA CUESTIÓN DE ENERGÍA

Los síntomas traumáticos no vienen causados por el propio acontecimiento «detonante». Surgen del residuo de energía congelado que ni se ha resuelto ni descargado; este residuo queda atrapado en el sistema nervioso y puede causar estragos en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu. Los síntomas a largo plazo, alarmantes, debilitantes y a menudo extraños del trastorno de estrés postraumático (TEPT) aparecen cuando no podemos completar el proceso que consiste en entrar,

mantener y salir del estado de «inmovilidad» o «parálisis». Sin embargo, seremos capaces de propiciar la descongelación si iniciamos y fomentamos nuestro impulso innato de regresar al estado de equilibrio dinámico.

Vayamos al grano. La energía en el seno del sistema nervioso de nuestro joven impala que está huyendo del guepardo que lo persigue lo impulsa a ciento doce kilómetros por hora. En cuanto el guepardo lanza su arremetida final, el impala se derrumba. Desde fuera, se queda inmóvil y parece muerto, pero en su interior, su sistema nervioso aún está sobrecargado con la velocidad de los ciento doce kilómetros por hora. Aunque se haya quedado inmóvil, lo que ocurre en el cuerpo del impala es similar a lo que sucede si pisamos a fondo el acelerador y frenamos a la vez. La diferencia entre la aceleración interior del sistema nervioso (motor) y la inmovilidad exterior (freno) del cuerpo crea una intensa turbulencia en el organismo, similar a un tornado.

Esta energía en forma de tornado es el punto focal del que emergen los síntomas del estrés traumático. Para que puedas visualizar mejor el poder de esta energía, imagina que haces el amor con tu pareja, estás a punto de alcanzar el clímax y, de pronto, una fuerza exterior te detiene. Ahora, multiplica por cien esa sensación de contención y te acercarás al nivel de energía que despierta una experiencia que pone en peligro la vida.

Un ser humano amenazado (o un impala) debe descargar toda la energía movilizada para afrontar esa amenaza o se convertirá en víctima del trauma. Esta energía residual no desaparece así como así. Persiste en el cuerpo y a menudo fuerza la manifestación de una amplia variedad de síntomas, como ansiedad, depresión y problemas psicosomáticos y conductuales. Estos síntomas son la forma en que el organismo contiene (o acorrala) la energía residual no descargada.

En el mundo natural, los animales liberan instintivamente toda su energía acumulada y apenas desarrollan síntomas adversos. Pero los seres humanos no somos tan hábiles en estas lides. Cuando somos incapaces de liberar estas poderosas fuerzas, nos convertimos en víctimas del trauma. En nosotros, a menudo, infructuosos intentos de des-

cargar esta energía, podemos quedar atrapados en ella. Como una polilla atraída por una llama, quizá sin saberlo, creamos reiteradamente situaciones en las que existe la posibilidad de liberarnos de la trampa del trauma, pero al carecer de las herramientas y los recursos adecuados, la mayoría fracasamos. Por desgracia, el resultado es que el temor y la ansiedad se apoderan de muchos de nosotros y perdemos la plena capacidad para sentirnos a gusto con nosotros mismos o con nuestro mundo.

Muchos veteranos de guerra y víctimas de violaciones conocen muy bien este escenario. Pueden pasar meses o incluso años hablando de su experiencia, recreándola, expresando su ira, temor y aflicción, pero si no van más allá de la primitiva «respuesta de inmovilidad» y liberan la energía residual, a menudo se encontrarán atrapados en el laberinto traumático y seguirán experimentando angustia.

Por suerte, las mismas inmensas energías que crean los síntomas del trauma pueden transformarlo, si se gestionan y encauzan correctamente, e impulsarnos a nuevas cotas de sanación, autodomínio e incluso sabiduría. Un trauma resuelto es un gran regalo que nos devuelve al mundo natural de los ciclos, la armonía, el amor y la compasión. Después de pasar los últimos veinticinco años trabajando con personas que han sufrido todo tipo de traumas imaginables, creo que los seres humanos disponemos de la capacidad innata para curarnos tanto a nosotros mismos como a nuestro mundo de los devastadores efectos del trauma.