



**ERIKA
SHERSHUN**

¿TENGO UN TRAUMA CORPORAL?

**HERRAMIENTAS SOMÁTICAS PARA
SENTIRTE SEGURO CON TU CUERPO**

Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Erika Shershun, MFT

¿TENGO UN TRAUMA CORPORAL?

Herramientas somáticas para sentirte
seguro con tu cuerpo

Serendipity

Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
HEALING SEXUAL TRAUMA WORKBOOK
Somatic Skills to Help You Feel Safe in Your Body,
Create Boundaries & Live with Resilience

© Erika Shershun, 2021

Publicado por acuerdo con New Harbinger Publications, Oakland, CA, USA,
a través de Julio F. Yañez (International Editors' Co. S.L. Literary Agency)

Traducción: Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3188-4

Depósito Legal: BI-0956-2022

Impresión: Itxaropena S.A. - Zarautz

ÍNDICE

Introducción.	11
1. Aprender a sentirte segura en tu propia piel	15
2. Comprender las respuestas de tu cuerpo, cultivar el mindfulness y la autocompasión	45
3. Las sensaciones son el lenguaje que habla tu cuerpo	73
4. Memorias y desencadenantes del trauma.	103
5. Dar sentido a la disociación, a los <i>flashbacks</i> y al miedo	131
6. Los límites son un proceso continuo de elección	159
7. Fortalecer tu resiliencia con la inteligencia emocional	191
8. El duelo por todo lo que has perdido y la recuperación de tu poder sexual	231
9. Tu <i>self</i> empoderado.	253
Agradecimientos	273
Sobre la autora.	275

INTRODUCCIÓN

Se necesita valor y perseverancia para curarse de una agresión sexual. Son ese mismo valor y esa perseverancia los que te ha traído a este libro. Mi larga lucha para sanar de un trauma sexual me llevó a una carrera como terapeuta matrimonial y familiar especializada en el trabajo somático con supervivientes. La palabra «somático» significa relativo al cuerpo, y la terapia somática se basa en los sentimientos, en los pensamientos y en las sensaciones corporales. He escrito este libro porque me rompe el corazón ver a los supervivientes luchando, como yo misma hice, por encontrar las herramientas necesarias para sanar. He recopilado las prácticas que he encontrado más efectivas en mi trabajo a fin de compartirlas contigo, para que no pierdas un tiempo precioso buscando.

Muchos de los ejercicios de este libro piden que prestes atención a tu cuerpo y a las sensaciones presentes. Tal vez te estés preguntando: «¿Por qué a mi cuerpo si mis pensamientos se originan en mi cerebro?», ya que, por lo general, se considera que el cerebro es el centro del pensamiento. Trabajamos con el cuerpo y con sus sensaciones, así como con los sentimientos y los pensamientos, porque el cerebro está interconectado con todo el cuerpo a través del sistema nervioso periférico y de las señales de los procesos fisiológicos del cuerpo.



El cerebro no es un órgano aislado en la cabeza; está interconectado con el corazón-cerebro, con el intestino-cerebro y con el sistema nervioso, y todo ello está entrelazado con la fisiología y los movimientos de todo el cuerpo¹.

Sé de primera mano que la terapia de conversación no aliviará por sí sola todos los síntomas del trauma. Es necesario abordar lo que está ocurriendo en tu cuerpo, ya que no solo le estás dando sentido a los pensamientos, sino también a las sensaciones corporales; uno influye en el otro. Dado que tus experiencias están entrelazadas, y ya que un aspecto influye en el otro y que juntos afectan al conjunto, no puedes limitarte a pensar o a hacer desaparecer los síntomas intrusivos del trauma. Hay que incluir todo el sistema en la sanación. En el cuerpo es donde tiene lugar la transformación.

La autora y trabajadora corporal Deane Juhan resumió esta interconexión de un modo muy bello: «La piel no está más separada del cerebro que la superficie de un lago de sus profundidades; ambas son ubicaciones diferentes en un medio continuo... El cerebro constituye una sola unidad funcional, desde el córtex hasta los dedos de las manos y de los pies. Tocar la superficie supone remover las profundidades»².

Curarse de una agresión sexual implica un viaje que requiere tiempo. A lo largo del camino habrá circunstancias complicadas. Puede que se produzca un avance importante o una mejoría temporal. Luego surgirá un nuevo descubrimiento, detalle o recuerdo de la agresión; esto puede parecer devastador, como un gran revés, y cuando tu sistema nervioso se encuentre en un estado depresivo, puede perder la esperanza de curarse alguna vez del trauma sexual. Sin embargo, el viaje no es lineal; no se trata de cruzar una línea de meta. Cada vez que te encuentras con lo que parece un revés, otra parte del trauma sale a la luz para ser curada. Es el éxito precedente, por pequeño que

1. D. J. SIEGEL, *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology*, W. W. Norton & Company, Inc., Nueva York 2012 (trad. esp.: *Guía de bolsillo de neurobiología interpersonal: un manual integrativo de la mente*, Eleftheria, Barcelona 2016).

2. D. JUHAN, *Job's Body: A Handbook for Bodywork*, Station Hill Press, Inc., Barrytown, NY 2003, 43.



sea, el que te ha permitido afrontar este nuevo desafío. Es como deshojar las capas de una alcachofa: al final llegarás al centro más maravilloso, al corazón indefenso.

Doy las gracias al movimiento #MeToo por haber sacado a la luz esta parte más vulnerable de la humanidad, oculta desde hace tiempo. Iluminar esta oscura verdad ha ayudado a muchas personas a reunir el valor necesario para dar voz a lo que no se puede expresar y, en última instancia, para buscar apoyo a fin de sanar. Si bien nos queda un largo camino por recorrer, ya hemos llegado muy lejos en comparación con la primera vez que yo misma sufrí una agresión sexual. En aquel entonces, nunca habíamos oído las expresiones «violación por un conocido» [acquaintance rape] o «violación en cita» [date rape]; la vergüenza interiorizada nos mantenía aisladas y nos hacía creer en pensamientos autodestructivos como: «Esto es prueba de mi indignidad», o «Debo de ser culpable». No había un coro de voces ajenas que ayudara a normalizar nuestros traumas. Me estremezco al escribir la palabra «normalizar»; estas violaciones no tienen nada de normal, pero la frecuencia con la que se dan deja una estela de almas violadas y traumatizadas en su camino –almas que necesitan saber que no están solas, que sus síntomas no son prueba de una enfermedad interior, sino más bien un signo de una enfermedad en toda nuestra cultura–. No estás sola.

Cómo usar este libro

A medida que avances en los ejercicios del libro, escucha y respeta lo que tu cuerpo te está diciendo. Si comienzas a sentirte abrumada, date permiso para hacer una pausa y completar los ejercicios que calman tu sistema nervioso. Recuerda que siempre eres tú quien está al mando. Puedes elegir.

Es preferible leer el libro en orden, ya que las prácticas se basan unas en las otras. Si estás ansiosa por llegar a un área, como los desencadenantes o el trabajo con una emoción en particular, puedes pasar directamente a ella; luego podrás volver donde lo dejaste.



¿TENGO UN TRAUMA CORPORAL?

Hay prácticas que te pido que hagas a diario; en cambio, hay otras que deben realizarse cuando sea necesario. Si dedicas tiempo y esfuerzo a las prácticas, progresarás más rápidamente y obtendrás mejores resultados. Siempre estás practicando algo. También puedes hacerlo de forma deliberada.

Muchas de las prácticas y de las hojas de trabajo pueden descargarse en <https://www.edesclee.com/colecciones/serendipity/tengo-un-trauma-corporal>. Allí también encontrarás numerosas prácticas adicionales para integrar aún más la sanación en tu vida.

Por último, y aunque no pasa nada si no lo haces, te animo encarecidamente a que, si tienes un amigo o terapeuta con quien puedas compartir tu proceso, lo hagas. Puede que en ocasiones te sientas vulnerable, pero su apoyo te ayudará a sanar.



1

APRENDER A SENTIRTE SEGURA EN TU PROPIA PIEL

Emprender este viaje de curación es un acto de coraje y valentía. Es posible que no sientas que sea algo valiente. Puede que sientas que no tienes elección o que es un acto desesperado. Tal vez tengas dificultades para mantener la concentración en el trabajo a causa de los pensamientos intrusivos y de los *flashbacks*. Quizás los amigos o la familia se mantengan alejados de ti porque no saben qué decir o cómo ayudar o porque hayas estado actuando de manera diferente y no sepan por qué. Tus emociones imprevisibles pueden hacer que te sientas fuera de control y que quieras aislarte. Puede que tu pareja se sienta rechazada porque has perdido interés en la intimidad, y que esto sea demasiado doloroso y desencadenante para ti. Estas son solo algunas de las formas en que pueden aparecer los síntomas.

¿Qué te hace ver que quieres curarte?

