

"Vivimos en una cultura traumatizada, pero miramos hacia otro lado"

El psicólogo Mario C. Salvador reivindica la importancia de reconectar con los demás y nuestro interior para curarnos de los traumas que nos atormentan. **Jordi Bes Lozano**

BARCELONA. A lo largo de nuestra vida podemos experimentar la sensación de haberse quedado traumatizados por algo. Puede ser debido a vivencias aparentemente inocuas vinculadas a la vida cotidiana, como por ejemplo a partir de episodios relacionados con la educación recibida durante los primeros años de vida, que son cruciales. El trauma también puede desencadenarse por situaciones acompañadas de una fuerte carga dolorosa, como haber vivido una guerra de primera mano o haber sufrido abusos sexuales. Sea como fuere, nadie queda al margen de sufrir un trauma, asegura el psicólogo clínico Mario C. Salvador, que codirige el instituto Alecés de Sant Cugat del Vallès (Vallès Occidental). Además, por mucho que nos empeñemos en hacer como si nada, el trauma no desaparece por arte de magia y, si no lo abordamos, puede quedarnos latente durante años.

"Cuando hablamos de trauma, no decimos quién lo tiene y quién no, sino qué grado de trauma tenemos cada uno", remarca Salvador, que es el autor del libro *Más allá del Yo. Encontrar nuestra esencia en la curación del trauma* (la Editorial Eleftheria acaba de publicar una segunda edición ampliada). El psicólogo detalla que no es lo mismo un trauma derivado de ciertos fallos de nuestros progenitores durante la crianza que haber sufrido malos tratos, ya que "el daño que esto causa es mucho mayor", pero en todo caso el trauma está intrínsecamente relacionado con "cómo el cuerpo y el sistema nervioso responden a una amenaza para la vida". Cuando debemos afrontar una amenaza que nos sobrepasa y de la que no podemos escapar, nuestro cerebro está programado para responder con lucha, fuga o parálisis. "A las personas que han utilizado este mecanismo de forma crónica, les implica una desregulación anormal de la biología, y eso está muy correlacionado con enfermedades físicas y mentales", subraya.

El trauma también puede considerarse, prosigue Salvador, "como un grito silenciado, como un dolor integrado". Si una persona que ha vivido una experiencia amenazante después tiene un apoyo social –empezando por el familiar–, mediante el cual se la conforta, protege y se le permite expresar ese dolor, esta experiencia es posible digerirla, pero las cosas no siempre son así. "Vivimos en una cultura enferma, traumatizada, en la que hemos creado una serie de pretextos para desterrar el dolor, el sufrimiento, para mirar hacia otro lado, no mirar hacia el pasado o salir adelante si se te ha muerto alguien ayer", advierte. Sin embargo, Salvador recuerda que "el dolor forma parte de la vida y de la existencia", y cuando no se le presta un apoyo social, un tiempo y un permiso para expresarse, no se puede integrar como sería conveniente.

Alguien que, por ejemplo, ha sufrido abusos a veces opta por no recordar. "Esto tiene algo bueno, que es poder salir adelante, pero el problema es que después esto se convierte en un mecanismo perpetuo de manejo del mundo emocional", explica Salvador, y el cuerpo "es como la caja negra de los aviones: tiene el registro de toda nuestra historia". Tarde o

temprano puede reaparecer ese trauma que considerábamos olvidado. "Cuando no lo curamos, se proyectará sobre nosotros", avisa. Nos hemos acostumbrado a vivir con el piloto automático puesto, sin poner demasiada conciencia en lo que sentimos, hacemos o queremos, pero puede haber un comentario o un gesto que nos toque una tecla y que acabemos respondiendo con una reacción desproporcionada. Puede suceder aún más con las relaciones íntimas, puesto que "

El psicólogo todavía va más allá y defiende que el trauma puede pasar de generación en generación, como en el caso de una guerra, después de la cual siempre se acostumbran a rehacer las infraestructuras, pero no se da el espacio necesario para la reparación emocional. La herencia traumática no es exclusiva de hechos altamente dolorosos. "Los padres que han hecho las cosas mal no es porque son inherentemente malos, sino que ellos mismos están traumatizados, salpican ese trauma en los demás y así va haciendo una carrera cíclica", asevera. El trauma puede surgir ante algo que ha fallado, como unos padres que nunca abrazan a sus criaturas, y puede interferir en nuestro desarrollo, puesto que el sistema nervioso y el cerebro maduran en función de la calidad de las experiencias relacionales .

Reparación con soporte social

Las relaciones personales pueden resultarnos perjudiciales, pero al mismo tiempo son el camino hacia la reparación, en especial cuando el otro nos valida nuestro dolor sin menospreciarlo con ideas como que hay que salir adelante y no hacer el llorón. "Nos curamos con relaciones personales seguras, empáticas, protectoras, que nos ayuden a volver a conectar con ese mundo olvidado de aquellas experiencias de las que antes nos hemos escapado", resalta Salvador. También existen traumas que no son exclusivos de una sola persona y entonces surgen los rituales en comunidad para una reparación colectiva, como fue el caso del 11-S en Nueva York.

A veces no es suficiente buscar el apoyo del entorno social, porque quien sufre un trauma puede tener la autoestima muy dañada o una gran desconfianza en los demás. En este caso puede entrar en juego el abordaje terapéutico, empezando por recuperar la confianza, porque Salvador recalca que, "si no confiamos, no dejamos que nadie se acerque a nuestra herida". En su caso, para reparar un trauma utiliza la técnica neurológica del *brainspotting* , creada por David Grand. Consiste en aflorar los traumas en función de los movimientos de los ojos, que el terapeuta detecta haciendo que el paciente focalice la mirada en un puntero. Entonces se inicia un proceso de *mindfulness* atención plena para que el paciente comparta aquellas experiencias que nunca había podido explicar de otra manera. La validez científica del *brainspotting* se ha puesto en cuestión por la falta de estudios suficientes que lo avalen. Salvador reivindica que hay investigación en marcha y, si bien reconoce que "hace falta más", garantiza que las personas que se someten a sesiones de *brainspotting* salen mejor y repiten. "El hecho de que no haya investigación suficiente no quiere decir que la metodología no sea útil", sostiene.