

Trauma, culpa y duelo

Hacia una Psicoterapia
integradora

Pau Pérez Sales

2ª edición



NUEVAS PSICOTERAPIAS

DESCLÉE

biblioteca de psicología

PAU PÉREZ SALES

TRAUMA, CULPA Y DUELO
HACIA UNA PSICOTERAPIA INTEGRADORA

*PROGRAMA DE AUTOFORMACIÓN EN
PSICOTERAPIA DE RESPUESTAS TRAUMÁTICAS*

2ª edición

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER

Índice

Presentación y agradecimientos	13
Esquema de trabajo.....	17

PARTE I

TRAUMA Y RESISTENCIA

Pau Pérez Sales

1. El concepto de trauma y de respuesta al trauma: elaborar el concepto a partir de la experiencia.	21
2. Factores que influyen en la respuesta traumática <i>En colaboración con Carmelo Vázquez Valverde</i>	147
3. Terapéutica de los síntomas post-traumáticos: Elementos generales ..	163
4. Terapéutica de los síntomas post-traumáticos: Técnicas específicas	183

PARTE II

CULPA. ELEMENTOS PARA UNA PSICOTERAPIA ESTRUCTURADA

Pau Pérez Sales

1. Los conceptos de la culpa: elaboración a partir de recuentos personales	261
2. Determinantes de la culpa: Teorías	293

3. El trabajo con vivencias de culpa en psicoterapia:
Elementos generales 335
4. Propuesta de un esquema de exploración y trabajo terapéutico .. 347

PARTE III

INTERVENCIONES SOBRE DUELO

Alberto Fernández Liria, Beatriz Rodríguez Vega, María Diéguez Porres

PARTE IV

TÉCNICAS ESPECÍFICAS EN EL TRATAMIENTO DE REACCIONES POSTRAUMÁTICAS

1. La exposición en el tratamiento de reacciones postraumáticas.
Vanesa Apellániz Martínez 499
2. EMDR y trauma.
Beatriz Rodríguez Vega, Carmen Bayón Pérez y Blanca Amador Sastre 519
3. Hipnosis.
Beatriz Rodríguez Vega y Fabiola Irisarri Vázquez 535

PARTE V

ENFOQUE DE GRUPO EN LA PSICOTERAPIA DE SITUACIONES TRAUMÁTICAS

Pau Pérez Sales

Autores

Alberto Fernández Liria. Jefe Servicio Psiquiatría. Alcalá de Henares. Madrid.

Beatriz Rodríguez Vega. Psiquiatra. Hospital La Paz. Madrid.

Blanca Amador. Psicóloga Clínica. SSM Alcobendas. Comunidad de Madrid.

Caridad Avedillo. Psiquiatra. Facultativo Especialista de Área. SSM Alcobendas. Comunidad de Madrid.

Carmelo Vázquez Valverde. Catedrático Psicología Universidad Complutense de Madrid.

Carmen Bayón. Psiquiatra. Jefe Unidad de Salud Mental. Hospital Universitario Príncipe de Asturias.

Fabiola Irisarri. Psiquiatra. Equipo de Exclusión Social. Madrid.

Francisco González Aguado. Psiquiatra. Hospital Universitario Príncipe de Asturias. Alcalá de Henares.

María Diéguez Porres. Psiquiatra. Hospital Universitario Príncipe de Asturias.

Mariano Hernández Monsalve. Psiquiatra. Jefe SSM Tetuán. Comunidad de Madrid.

Pau Pérez Sales. Psiquiatra. Hospital La Paz. Madrid. Coordinador Grupo de Acción Comunitaria. Centro de Recursos en Salud Mental y Derechos Humanos.

Vanesa Apellániz. Psicóloga Clínica. Hospital Universitario de Getafe.

Zaira Bitar Sánchez. Psicóloga.

Presentación y agradecimientos

El trabajo de salud mental en general y la psicoterapia en particular constituye una zona única de las relaciones humanas, donde las herramientas más poderosas de trabajo son la empatía (es decir, poder sentir con el otro), la comprensión (es decir, intentar mirar desde sus ojos) y la escucha activa (es decir, el diálogo en función del otro).

Es difícil que pueda existir una profesión que entronque con valores más esenciales que la de psicoterapeuta.

Las situaciones críticas, aquellas que constituyen una amenaza grave para la persona o la comunidad y que la cuestionan, aquellas en que se ha perdido algo que es básico para poder vivir tal y como uno se ha venido pensando a sí mismo hasta ese día, aquellas en que se ha hecho alguna cosa que transgredió límites que ahora son vividos como dañinos e irreversibles, interrogan a la persona y la colocan, la mayoría de las veces, frente a su propia identidad.

En muchos momentos no hay excesivo lugar para responder preguntas, y quién es uno deviene secundario al propio hecho de lograr seguir en pie. Pero, cuando es posible establecer una distancia y el impacto de los hechos va mostrando aprendizajes y heridas, el superviviente se ve directamente enfrentado a las grandes cuestiones que dan sentido a la existencia, a mirarse a sí mismo y al paisaje que quedó después de esa batalla.

En ese camino, generalmente, uno requiere las pequeñas alforjas habituales de su vida: aquellos afectos de siempre de los que pueda disponer en ese momento, su bagaje de ideas y lo que entienda que es su trayectoria. Pero, a veces, la magnitud de lo ocurrido, la pérdida de los apoyos o las circunstancias hacen que sea más difícil mirar solo hacia ese paisaje, dotarlo de sentido o hacerlo menos doloroso.

La psicoterapia de las respuestas a situaciones traumáticas constituye el espacio de encuentro entre una de las más bellas y sencillas –por básica y universal– profesiones que pueda existir, y algunas de las situaciones en que más clara y complejamente se enfrenta el hombre a la realidad de la vida. Es un espacio de encuentro que, realizado a manera, conmueve y cuestiona a todos quienes participan.

Como espacio de encuentro sólo admite la posibilidad del trabajo conjunto, en equipo, horizontal. En estas páginas se defiende así. Se defiende la idea de un terapeuta que entiende que es un lujo poder aprender cada día de trabajar con supervivientes, de ser el privilegiado en quien quizás se vayan depositando emociones, dudas, angustias, alegrías, aprendizajes y lecciones de vida. Del terapeuta que se ve a sí mismo como quien intenta aplicar sus conocimientos para ayudar al otro a tener claves con las que acercarse a una mejor comprensión de sí mismo, es decir, a tomar mejores decisiones sobre su vida y, por tanto, a ser más libre.

Esta idea, la de la psicoterapia como espacio íntimo de lucha por la libertad, es la que atraviesa las páginas de este libro.

Ésta es también su matriz primera. Hay decenas de casos clínicos anónimos que salpican las páginas. La mayoría en el marco de situaciones de violaciones extremas de los derechos humanos. Los accidentes son el hecho traumático más frecuente en el 20% de los países con rentas per capita superiores. En el texto se describen bastantes ejemplos. Le sigue el maltrato a la mujer –que es ya la primera causa de mortalidad en mujeres entre los 17 y 30 años en países como España o Francia–. Algunos casos cruzan también éstas páginas.

En el 80% restante del mundo los hechos traumáticos tienen que ver con catástrofes, violencia estructural y pobreza, sequía, agresiones, cárcel, tortura, desaparición forzada y SIDA. Junto a la violencia doméstica –que es universal–, ésta es aún la cotidianeidad de los hechos traumáti-

cos que aparecen en la inmensa mayoría de los países de habla hispana y, por tanto, lo que se ha reflejado en estas páginas. Quizás estos ejemplos puedan parecer algo lejanos en otros contextos. Pero los ejemplos son metáforas y cada cual puede intentar trasladar las metáforas a su propio ámbito de trabajo, porque los procesos que subyacen son comunes y las lecciones aprendidas de un superviviente son perfectamente significativas y aplicables en otros contextos. Las secuelas permanentes en accidente de tráfico tienen tanto de enfrentar el absurdo y el azar de la vida como ser bombardeado por haber nacido en un pueblo llamado Nagasaki.

Este libro surge de un trabajo colectivo que lleva años rodando. A través de él se ha convocado a muchos y buenos amigos –Carlos, Carmelo, Beatriz, Mariano... –que ya habían venido a transitar este esfuerzo incluso antes de colgar el teléfono...-. Otros muchos amigos no están con nombre pero su influencia es clara e identificable –Elizabeth, Cecilia, Arancha, Roberta, Darío, Marcelo, Teresa, Susana...-. Cada proyecto tiene cuates. Y este proyecto, en concreto, –bueno, como tantos otros– es deudor, sobre todo, del incombustible e irredento entusiasmo de Alberto Fernández Liria. La vida no sería la misma sin él.

Pau Pérez Sales
www.psicosocial.net

Madrid. Febrero 2006.

Esquema de trabajo

Este libro está pensado como un proceso formativo. Se estructura en material escrito y material audiovisual.

Cada una de las secciones (Trauma, Culpa, Duelo, Técnicas especiales) tiene uno o más casos asociados de los 7 existentes en la parte audiovisual (Trauma agudo, Trauma Crónico, Culpa, Duelo, EMDR, Hipnosis, Enfoque de Grupo).

Material escrito

Cada Sección tiene una estructura con una primera parte más tendente a la reflexión personal, una revisión bibliográfica, y una parte de desarrollo de técnicas de intervención terapéutica. Se trata de bloques relativamente autónomos. Diferentes ejercicios, insertos en el texto, ayudan a profundizar aspectos conceptuales.

Material audiovisual

Cada caso clínico en las secciones de trauma, culpa y duelo representa un proceso terapéutico sesión a sesión y en las técnicas especiales, un ejemplo de aplicación.

A través del DVD el participante tiene la posibilidad de realizar: [1] el visionado completo de extractos de la terapia, con la transcripción de la misma a pie de imagen, [2] alternativamente, el visionado de los extractos sesión a sesión, [3] el visionado sesión a sesión realizando en cada sesión ejercicios de conceptualización y formulación. Desde la misma pantalla se accede a una guía de contraste. Estos ejercicios van siendo almacenados en un cuadernillo al que se accede desde cualquier pantalla del software.

La estructura del material hace que sea muy tentador leerlo según viene, pasando a las guías de contraste sin haber hecho los ejercicios. Podemos garantizar que hacerlo supone que el proceso pierda gran parte de su efectividad. Sólo el esfuerzo de reflexión personal previa da sentido a la guía de contraste.

Se sugiere trabajar con la parte audiovisual del proceso formativo de cada sección después de haber trabajado el material escrito.

En suma, el esquema de trabajo sería: (a) lectura del texto y realización de ejercicios insertados en el mismo (b) trabajo con el material audiovisual correspondiente a esa sección, volviendo a la teoría cuando el material lo requiera.

I

TRAUMA Y RESISTENCIA

Pau Pérez Sales

1 El concepto de trauma y de respuesta al trauma: elaborar el concepto a partir de la experiencia

Se han acumulado muchas definiciones de *trauma* en sus dos vertientes (como hecho extremo impactante y como reacción humana ante este hecho) desde que en la *Iliada* apareciera la primera descripción pormenorizada de la respuesta psicológica a hechos traumáticos. La Clasificación Internacional de Enfermedades y el Manual Estadístico de Trastornos Mentales DSM han cambiado en cada nueva versión el concepto de trauma del que han partido.

En lugar de ofrecer un recorrido crítico por este camino con una determinada solución final, proponemos que cada cual realice su propio proceso personal de aproximación al mismo.

Partir de la propia experiencia

Ejercicio 1

Intente pensar en tres momentos en su vida en que haya experimentado lo que usted considere que ha sido un:

- Duelo
- Crisis personal
- Trauma

Si está seguro de no recordar ninguna situación personal en alguno de los tres supuestos, puede pensar en alguien muy cercano a Ud.

Una vez se haya dado tiempo suficiente para pensar cada una de las tres situaciones y tomar quizás algunas notas de análisis:

- a) ¿Puede proponer una definición de duelo desde su experiencia? ¿De crisis? ¿De trauma? (en el sentido de consecuencias del impacto, no de agente impactante).
- b) ¿Puede definir criterios para distinguir uno de otro? ¿Qué elementos clave, en su opinión, permiten diferenciarlos?

Guarde estas definiciones a lo largo del trabajo posterior y contrástelas más adelante, según le indicaremos. En el capítulo 3 le pediremos especialmente profundizar en la situación de duelo.

Acercarse a la experiencia de supervivientes

Para analizar lo que resulta nuclear de la respuesta al trauma proponemos caminar a través de un trabajo personal que tenga como hilo conductor tres textos claves de supervivientes de experiencias extremas: los de Primo Levi, Victor Frankl y Jean Amery, que representan tres posturas antagónicas, y en muchos sentidos enfrentadas entre sí, de vivencia, reacción y respuesta a la experiencia de Auschwitz.

Ejercicio 2

Los textos a partir de los cuales se sugiere la reflexión son:

Primo Levi. (1986) Los Hundidos y los Salvados. Este es el más tardío y elaborado de su trilogía de libros sobre la experiencia de Auschwitz y su testamento personal meses antes de su suicidio. Representa el resumen de cuarenta años de buscar respuestas y constituye, probablemente, uno de los mejores libros de psicología y psicología social de las respuestas a situaciones traumáticas.

Victor Frankl. El hombre en busca de sentido. De todos los supervivientes que han dejado sus memorias Frankl, psiquiatra austriaco, es quien mejor describe los mecanismos del hecho traumático, las reacciones y los modos de afrontamiento desde una perspectiva que rebosa vitalidad y que representa el paradigma del resistente desde un modelo de psicología positiva.

Jean Amery. Más allá de la culpa y la expiación. Tentativas de superación de una víctima de la violencia. La cara opuesta a Frankl, Jean Amery, filósofo austriaco (cambia su nombre en la clandestinidad) describe una experiencia marcada por el pesimismo y la omnipresencia de la herida, testamento también antes de suicidarse, en 1978. Sus críticas alcanzan a todos, incluidos Primo Levi y Victor Frankl.

De cada uno de los libros hay que obtener, de manera esquemática y siguiendo la plantilla adjunta:

- ¿Qué elementos definen para este superviviente lo “traumático”? (aproximación a una definición de trauma).
- ¿Cuáles son las consecuencias en la persona? (aproximación a los síntomas que podrían considerarse nucleares).
- ¿Cuáles son los elementos de resistencia que considera que permiten a una persona sobrevivir en la adversidad? (aproximación a una psicología positiva de las experiencias traumáticas).
- ¿Qué sugerencias se hacen o qué inferencias pueden hacerse para una psicoterapia de las situaciones traumáticas? (aproximación a una psicoterapia de las situaciones traumáticas).

Puede cotejar sus reflexiones, texto a texto, con las correspondientes Guías de Contraste que siguen a cada plantilla. Una Guía de Contraste no pretende ser una verdad absoluta, sino un instrumento para seguir reflexionando.

Puede enriquecerse este análisis añadiendo los textos de Paul Steinberg *Crónica del Mundo Oscuro*⁷⁷, Jorge Semprún *La escritura o la vida*⁷⁸, Robert Antelme, *La especie humana*² y Willy Berler³ *Supervivientes del infierno*.