

Pat Ogden · Kekuni Minton · Clare Pain



EL TRAUMA *y* EL CUERPO

Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia

2ª Edición

biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

PAT OGDEN
KEKUNI MINTON
CLARE PAIN

EL TRAUMA Y EL CUERPO

Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia

2ª edición

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Título de la edición original:
TRAUMA AND THE BODY.
A Sensorimotor Approach to Psychotherapy
© 2006, W. W. Norton & Company. New York, USA.

Traducción: Francisco Campillo Ruiz

1ª edición: mayo 2009

2ª edición: octubre 2011

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2009
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclée.com
info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo 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: 978-84-330-2319-3
Depósito Legal: BI-1265/09

Índice

| | |
|---|----|
| Reconocimientos. | 11 |
| Prólogo editorial de Daniel J. Siegel | 15 |
| Prólogo de Bessel A. van der Kolk. | 21 |
| Introducción | 37 |

PARTE I TEORÍA

| | |
|---|-----|
| 1. Procesamiento jerarquizado de la información: aspectos cognitivo, emocional y sensoriomotriz | 53 |
| 2. Margen de tolerancia: la capacidad de modular la activación fisiológica | 87 |
| 3. El apego: el papel del cuerpo en la regulación diádica | 109 |
| 4. La respuesta de orientación: el estrechamiento del campo de la conciencia | 145 |

5. Los subsistemas defensivos: las respuestas de movilización y de inmovilización 175
6. La adaptación: el papel de los sistemas de acción y las tendencias de acción 209
7. La traumatización psicológica y el cerebro: hacia un modelo neurobiológico de tratamiento (por Ruth Lanius, Ulrich Lanius, Janina Fisher y Pat Ogden) 255

PARTE II TRATAMIENTO

8. Principios del tratamiento: la teoría llevada a la práctica. . . . 291
9. La organización de la experiencia: habilidades para trabajar con el cuerpo en el presente 327
10. Fase 1 del tratamiento: desarrollar los recursos somáticos necesarios para la estabilización 355
11. Fase 2 del tratamiento: procesar los recuerdos traumáticos y restablecer los actos de triunfo 399
12. Fase 3 del tratamiento: la integración y el desenvolvimiento óptimo en la vida normal 449
- Referencias bibliográficas 499

Reconocimientos

Este libro se ha visto influenciado y motivado por muchas personas que han apoyado el proceso de redacción, han inspirado nuestro pensamiento, han hecho las veces de cajas de resonancia y han sido nuestros guías y consejeros a lo largo de tres décadas de desarrollo profesional. Tenemos una deuda para con el Consejo de Asesores del Instituto de Psicoterapia Sensoriomotriz, muchos de los cuales han contribuido de forma habitual al desarrollo y a la fundamentación científica de nuestra labor: David Baldwin, Emilie Conrad, Ron Kurtz, Ruth Lanius, Reo Leslie, Ian Macnaughton, Peter Melchior, Melissa Miller, Martha Stark, Clare Pain, Allan Schore, Ellert Nijenhuis, Kathy Steele, Onno van der Hart y Bessel van der Kolk.

En particular, Bessel van der Kolk ha influido fuertemente en nuestra labor y le hacemos extensiva nuestra sentida apreciación por los innumerables debates, las observaciones correctivas, la inspiración aportada y el inquebrantable apoyo a la hora de fomentar nuestra comprensión de la neurociencia y de la teoría y la técnica sensoriomotriz. Adicionalmente, les estamos sumamente agradecidos a las teorías pragmáticas y claras sobre la disociación y los sistemas de acción desarrolladas por Onno van der Hart, Kathy Steele y Ellert Nijenhuis, y por la colaboración dinámica con estos autores de la que hemos tenido ocasión de disfrutar y que ha cambiado nuestra forma de pen-

sar sobre las experiencias traumáticas y nuestra manera de trabajar con nuestros pacientes. También queremos darle las gracias a Allan Schore, que nos dedicó su tiempo y su esfuerzo a ayudarnos a comprender la interrelación entre el desarrollo neurológico y la práctica clínica, y cuya labor ha ejercido una profunda influencia sobre nuestra forma de entender la psicoterapia. Y también le estamos agradecidos a Ruth Lanius por su confianza en nuestra labor [plasmada por escrito en esta obra] y en su relevancia incluso para las personas más traumatizadas, y por sus contribuciones a este libro, incluida su claridad en relación con las posibles aplicaciones de la investigación neurocientífica actual al tratamiento de las experiencias traumáticas.

También queremos darles las gracias a los compañeros que han influido en nuestro pensamiento a lo largo de todos estos años: Jon Allen, Betty Cannon, Rich Chefetz, Marylene Cloitre, Christine Courtois, Charles Figley, Judith Herman, Ilan Kutz, Sue Kutz, Ulrich Lanius, Rodolfo Llinas, Karlen Lyons-Ruth, Sandy McFarlane, Laurie Pearlman, Steven Porges, Pat Sable, Allen Schefflin, Judith Schore, Arieh Shalev, Dan Siegel, Marion Solomon y David Spiegel.

Muchas de las teorías y de las estrategias de orientación somática que se describen en este libro son comunes a la psicoterapia corporal. El pionero en este ámbito, que merece un enorme “gracias” de nuestra parte, es Ron Kurtz, quien durante más de 30 años ha sido nuestro mentor y nuestra principal fuente de inspiración en el ámbito de la psicología somática, y cuyas ideas y estrategias de intervención son fundamentales para la psicoterapia sensoriomotriz. Les estamos igualmente agradecidos a muchas otras personas pertenecientes a este ámbito y otros relacionados: Susan Aposhyan, Paul Joel, Marianne Bentzon, Bill Bowen, Christine Caldwell, Emilie Conrad, Fred Donaldson, Annie Duggan, Peter Levine, Richard Strozzi Heckler, Emmett Hutchins, Jim Kepner, Aubrey Lande, Ian Macnaughton, Lisbeth Marcher, Al Pessa, Thomas Pope, Marjorie Rand, Bert Shaw, Kevin Smith, Betta van der Kolk y Halko Weiss. Y nuestro profundo aprecio a Peter Melchior, que murió antes de que este libro viera la luz, por las muchas horas de puesta en común sobre la cuestión de la estructura y el movimiento del cuerpo, y por ayudarnos a bosquejar el mapa de recursos somáticos (en el capítulo 10) durante una larga tarde de verano varios años atrás.

Han sido muchas las personas que han contribuido directamente a la redacción de este libro. Les estamos agradecidos a Chistine Caldwell y Charles Figley, quienes fueron los primeros en animarnos a escribir, y a Dan Siegel, quien nos movió a presentar nuestra propuesta a la editorial Norton y de forma tan generosa nos ayudó a pulir nuestra terminología poco antes de la maquetación. David Baldwin, Lana Epstein, Julian Ford, Mary Sue Moore y Steven Porges revisaron algunos capítulos específicos, y apreciamos enormemente su ayuda. Tenemos una deuda para con Bonnie Mark Goldstein por dedicarnos tanto tiempo, energías y pericia inestimables a este proyecto, revisándolo detenidamente hasta el último momento. Kathy Steele se merece un agradecimiento especial por brindarnos desinteresadamente su aliento, su consejo experto y su excelente capacidad de dar forma al texto cuando las cosas se nos escapaban de las manos [en los momentos más difíciles]; como también a Onno van der Hart por su generosa y pronta ayuda a la hora de dar forma al desarrollo conceptual, su soberbia ayuda estilística con cada uno de los capítulos hasta el último momento, y por su aliento a nivel emocional. Y por último, este libro es mejor de lo que habría podido serlo gracias a las excepcionales habilidades de redacción de Janina Fisher, combinadas con su comprensión de la teoría y la técnica de la psicoterapia sensoriomotriz, y hacemos extensiva nuestra gratitud hacia ella por haber sido nuestro “cuarto autor” –revisando, reescribiendo las secciones más problemáticas y añadiendo su aportación a cada uno de los capítulos de este libro.

Los formadores fundadores del Instituto de Psicoterapia Sensoriomotriz, Christina Dickinson y Dan Thomas, a los que se sumaron más recientemente los formadores veteranos Deirdre Fay y Janina Fisher, han participado en incontables reuniones de puesta en común y les agradecemos su colaboración, sabiduría, apoyo emocional y dedicación constantes a la enseñanza de esta labor. Les estamos agradecidos a Jennifer Fox, que de forma tan competente y cariñosa se aseguró de la marcha del Instituto de Psicoterapia Sensoriomotriz cuando Pat estaba inmersa en la redacción del libro; y a Jennifer Ryder, que se prestó generosamente a completar las referencias bibliográficas. Y también les estamos enormemente agradecidos al personal de la Editorial Norton: Deborah Malmud, Andrea Costella, Michael McGandy, Casey Ruble y Margaret Ryan, por su paciencia y sus útiles consejos a lo largo del proceso.

A nivel más personal, a Pat le gustaría dar las gracias a Susan Apophyan, al malogrado Paul Joel, a Susan Melchior, Ria Moran y Kali Rosenblum, por su incansable apoyo emocional a lo largo de los años que ha llevado la redacción del libro. Su más sentido aprecio para los niños de todas las edades a lo largo de su familia extendida, por sus risas y por su paciencia: a Darci Hill; a sus ahijados, Jovanna Stepan, Allison Joel y Quinsen Joel; y, muy especialmente, a su hijo, Brennan Arnold, por su firme apoyo emocional y práctico. A Kekuni le gustaría dar las gracias a su familia, Terrell Smith Minton y Kealoha Malie Minton, por su increíble paciencia y apoyo a lo largo del proceso de redacción. A Clare le gustaría dar las gracias a sus familiares y amigos, en especial a Judy, Bill, Christine y Josh, por su sensatez y su sentido del humor.

Por último, expresamos nuestro más sentido aprecio a nuestros estudiantes y a nuestros pacientes, que nos han cuestionado, nos han inspirado y, en definitiva, nos han enseñado la mayor parte de todo lo que sabemos sobre psicoterapia.

Prólogo editorial

Daniel J. Siegel, psiquiatra

En la perspectiva derivada de la neurobiología interpersonal confluyen una amplia gama de disciplinas con objeto de elaborar una imagen integrada de la experiencia humana y del desarrollo de la salud. Sirviéndose de los hallazgos paralelos procedentes de los diferentes ámbitos de la ciencia, la práctica clínica y las artes expresivas y contemplativas, este modelo explicativo concurrente del “ser humano” trata de entretejer una visión amplia de nuestra experiencia subjetiva. Al reunir formas de conocimiento habitualmente dispares, el objetivo de esta labor no es otro que el de expandir nuestra visión de la mente humana y fomentar el bienestar de las personas a título individual, así como de las parejas, las familias, las comunidades y nuestra sociedad en un sentido más amplio.

Las experiencias traumáticas ejercen un impacto enorme sobre todos los aspectos de nuestra civilización humana y de nuestras vidas individuales. Sin embargo, la realidad del trauma suele pasarse por alto en los modelos sociales aplicados a la gestión pública [políticas de sanidad], la educación y los recursos que se ofrecen para favorecer la salud mental. ¿Cómo se explica que se omita con tanta frecuencia el dolor de las experiencias traumáticas? Cuando escribimos libros o formulamos posibles enfoques a propósito de un problema determinado, solemos llenarnos de conceptos y de palabras que nos distan-

cian de la realidad vivencial del tema en cuestión. Con frecuencia pensamos en palabras, generando ideas abstractas enmarcadas en bloques lingüísticos de información, tales como los que estamos leyendo en este mismo instante. Dichos marcos teóricos basados en palabras tienen su importancia a la hora de sacarnos de la inmediatez de la experiencia del momento, para permitirnos acceder a una visión más amplia de lo que nos brindan las sensaciones directas por sí solas. El beneficio de esta distancia vivencial es el de facilitarnos una imagen más clara del todo en base a la elaboración de una perspectiva de conjunto de una entidad general. Pero las ideas abstractas simbolizadas por las palabras también pueden dificultarnos la percepción de los detalles “vividos” de nuestra experiencia humana. Dicho conocimiento vivencial [experiencial] suele verse facilitado por las sensaciones [físicas, corporales] directas. Sin el equilibrio brindado por el mundo no verbal de las imágenes, las emociones [*feelings*, sentimientos e impresiones] y las sensaciones, la seducción que ejercen las palabras y las ideas nos puede distanciar de la experiencia directa dentro del ámbito de nuestras vidas cotidianas y de nuestra labor profesional. A nivel social, dicho desequilibrio puede mantenernos en un estado de negación. Dentro de un contexto psicoterapéutico, el hecho de concentrar la atención fundamentalmente en el pensamiento y en las narrativas verbales [sobre la base de la palabra hablada] puede hacer que la terapia se mantenga en un nivel superficial y que la experiencia traumática quede sin resolver. El énfasis excesivo en el pensamiento lógico, lingüístico, lineal y literal puede sesgar el equilibrio de nuestra actividad mental y desviarnos de las importantes funciones reguladoras sensoriomotrices, holísticas, autobiográficas, reductoras del estrés y basadas en imágenes, propias de las modalidades neurales no verbales de procesamiento. La vinculación de estas dos formas muy diferentes pero igualmente importantes de conocimiento constituye la esencia de la introducción de un equilibrio en nuestras vidas y en nuestra comprensión de las experiencias humanas complejas como pueden ser las experiencias traumáticas.

La idea central de la neurobiología interpersonal es que la integración constituye la esencia del bienestar. La integración es la vinculación de distintos elementos diferenciados en un todo funcional. Con la ayuda de un sistema integrado, nuestras vidas se vuelven flexibles,

adaptativas, coherentes, más dinámicas y estables. En ausencia de esta integración, el caudal de nuestra actividad mental se desplaza hacia la rigidez o el caos. En este sentido, el trauma se puede considerar como un defecto fundamental de integración dentro de un individuo, una díada, una familia o una comunidad. Los estados postraumáticos abundan en experiencias rígidas o caóticas que prolongan la devastación del trauma del pasado mucho tiempo después de los desorganizadores incidentes iniciales. Mediante la integración de diversos dominios vivenciales dentro de un modelo receptivo de conocimiento, nuestras vidas fluyen de una forma más interrelacionada y armoniosa. Dichos vínculos incluyen la integración de las modalidades de procesamiento de la memoria implícita y la memoria explícita, del hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho, y del conocimiento intelectual consciente y las sensaciones corporales. Nuestra mente tiende de forma innata hacia la integración y la sanación, movimiento éste que con frecuencia puede quedar bloqueado después de la vivencia traumática. La liberación de este impulso hacia el bienestar constituye uno de los objetivos centrales de la psicoterapia, que permite la generación de estados integrados que sientan las bases de la regulación adaptativa. El terapeuta puede utilizar la imagen de que la integración neural [a nivel del sistema nervioso], una mente coherente y unas relaciones empáticas forman los tres lados de un triángulo de salud mental que se puede contemplar como el elemento central de la sanación dentro del proceso psicoterapéutico.

Dentro de una visión de la terapia propia de la neurobiología interpersonal, cuando “escrutamos” la mente nos esforzamos por integrar las sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos que comprenden el flujo de energía e información que define nuestra vida mental. Las sensaciones incluyen las texturas no verbales generadas por el cuerpo, que comprenden el estado de los músculos en nuestras extremidades y en la cara, nuestros órganos internos, los impulsos a actuar y los movimientos reales. Escrutar la mente con curiosidad, receptividad, aceptación y amor –el “carbón” que prende la esencia del cambio– nos permite integrar estos diversos elementos de nuestra mente bajo nuevas formas que posibilitan que la sanación pueda salir a la superficie. Cuando nos centramos en estos diversos dominios de la mente, la comunicación empática dentro de la psicoterapia permite

que se desarrollen nuevos estados de coherencia a medida que avanza la integración neural –la vinculación fisiológica de las pautas neurales ampliamente repartidas a nivel del cerebro y del cuerpo propiamente dicho– y se establecen nuevas formas de regulación adaptativa y sana.

En *El trauma y el cuerpo* Pat Ogden y sus colaboradores nos ofrecen profundas observaciones vivenciales que pueden despertar nuestras mentes a la sabiduría del cuerpo. En virtud de dirigir la atención al cuerpo con plena conciencia de la experiencia sensorial en el aquí y ahora, quedan abiertas las vías hacia la integración y es posible la sanación. Esta conciencia receptiva implica una atención aceptadora, amable, no crítica, que podría ser la clave de que la mente pueda desplazarse del caos y la rigidez dentro de los estados no integrados, al funcionamiento coherente que aflora con la ayuda de la integración. La conciencia plena del cuerpo le permite al individuo avanzar directamente hacia estados de activación fisiológica anteriormente evitados, que dejaron al cuerpo fuera de la experiencia de la vida mental a raíz de la traumatización aguda o crónica.

Sirviéndose de aplicaciones elegantemente formuladas de la neurobiología haciendo amplia referencia a la literatura científica más avanzada, los autores elaboran un exquisito marco teórico en la primera mitad del libro. Este marco sienta las bases para la visión de “la totalidad del bosque”, que enfatiza por qué los profesionales del ámbito clínico tienen que comprender intelectual y lingüísticamente la importancia crucial del procesamiento neural e interpersonal no intelectual ni lingüístico por parte del individuo. La mente, que con frecuencia no es consciente de dichos estados sensoriales y motrices del cuerpo, puede finalmente acceder a la integración que las adaptaciones a la traumatización habían bloqueado durante tanto tiempo.

La segunda mitad del libro presenta una descripción por fases del “cómo” que subyace a los aspectos prácticos de estas importantes interrelaciones terapéuticas. El modelo sensoriomotriz de psicoterapia va más allá del mero hecho de utilizar el cuerpo como un marco más de referencia para justificar racionalmente la psicoterapia de calidad. Antes bien, el hecho de dirigir la atención a las sensaciones, los impulsos y los movimientos del cuerpo le permite al terapeuta abrirse al ámbito esencial de lo no verbal de cara al procesamiento directo de

la información dentro del marco de la conciencia plena, que reviste una utilidad para una amplia gama de modelos de psicoterapia.

La concentración de la atención y el interés en el cuerpo para acceder al bienestar mental es un modelo [enfoque] que abarca miles de años de práctica dentro del ámbito de las tradiciones contemplativas. De alguna forma, en los tiempos modernos nos hemos olvidado de la sabiduría tan arduamente conquistada propia de estas antiguas tradiciones. La moderna ciencia neural señala claramente el papel central que desempeña el cuerpo en la génesis de la emoción y del sentido. Si bien algunas interpretaciones de la neurociencia consideran el “cerebro monocraneal” [*single skulled*, confinado a un cráneo aislado] como la fuente de todo lo mental, dicha visión restringida omite la realidad científicamente demostrada de que la mayoría de los cerebros viven en un cuerpo y forman parte del mundo social integrado por otros cerebros. El cerebro está programado para conectar con otras mentes, para crear imágenes de los estados intencionales de los demás, de las expresiones afectivas y los estados corporales asociados a la activación fisiológica que, en virtud de la capacidad fundamental de nuestro sistema neuronal especular [i.e., integrado por las neuronas espejo] de generar una resonancia emocional, permiten acceder a la empatía. De esta forma, vemos que la mente constituye una realidad relacional y encarnada. Los autores de este sabio libro prestan una detenida atención a la realidad científica de la mente encarnada y relacional para comprender el impacto que genera el trauma y delinear una vía de curación. La relación entre el terapeuta y el paciente vista a través de la luz de esta labor fundamentada en el modelo del apego, de raíz somática y centrada en las vivencias sensoriales, les permite a los clínicos de todas las tendencias comprender los modelos prácticos para explicar el crecimiento y el desarrollo psicológico desde una luz novedosa y útil. Además de basarse en una dilatada experiencia clínica, el marco teórico de esta perspectiva es congruente con la ciencia. El añadido de un enfoque sensoriomotriz a la psicoterapia impulsa el desarrollo de nuestra comprensión de la interrelación entre la experiencia subjetiva y los hallazgos de la investigación “objetiva” dentro de un ámbito extraordinariamente original: los autores han aceptado el difícil reto de ponerle palabras a un mundo sin palabras. Es un placer para mí presentar la importante contribución de estos autores a la

comprensión de la mente relacional y encarnada dentro de la serie de la editorial Norton consagrada a la neurobiología interpersonal. Permitamos que dicha contribución impregne todos los ámbitos de nuestra mente, y permitámonos conocer y tomar conciencia de nuestra propia experiencia vivencial.