

# TRAUMA Y PRESENCIA

PETER BOURQUIN

(Editor)

*Serendipity*

M A I O R



Peter Bourquin (Editor)

# TRAUMA Y PRESENCIA



**Desclée De Brouwer**

© Peter Bourquin (Ed.), 2018

Manuel Aicher, Robert Alnet, Heidi Baitinger, Christopher Bodirsky,  
Carmen Cortés, Diana Drexler, Freda Eidmann, Thomas Geßner,  
Karin Huysen, Dagmar Ingwersen, Barbara Innecken, Ernst Robert Langlotz,  
Hedy Leitner –Diehl, Christl Lieben, Cristine Lier, Holger Lier,  
Dorotea Martinez Fucci, Michael Reddy, Simone Rießinger, Franz Ruppert,  
Mario Salvador, Anngwyn St. Just

© Traducción: Palmira López y Claudia Rodas

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2018

Henao, 6 - 48009 BILBAO

[www.edesclee.com](http://www.edesclee.com)

[info@edesclee.com](mailto:info@edesclee.com)

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](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España - Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-2993-5

Depósito Legal: BI-1270-2018

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

**5 Recursos para los profesionales de la psicología  
que trabajan con las emociones**

Descárgalo gratis en [edesclee.info](http://edesclee.info) con el código:

**5RECURSOS2993**

# Índice

Unas palabras sobre trauma y presencia .....	13
<i>Peter Bourquin</i>	

## I

### FORMAS DE TRAUMA DE LO PERSONAL A LO COLECTIVO

El trauma en el periodo pre y perinatal .....	23
<i>Robert Alnet y Dorotea Martínez Fucci</i>	
Simbiosis en constelaciones sistémicas .....	37
<i>Ernst Robert Langlotz</i>	
Trauma complejo y constelaciones: recursos, posibilidades, límites ...	49
<i>Freda Eidmann</i>	
Identidad, disociación y pérdida de la integridad.....	73
<i>Franz Ruppert</i>	
Enredados, silenciados, olvidados – Temas transgeneracionales en la terapia .....	89
<i>Diana Drexler</i>	
La Guerra Civil: el tiempo no cura las heridas .....	101
<i>Peter Bourquin</i>	
Trauma colectivo: una perspectiva sistémica.....	113
<i>Anngwyn St. Just</i>	

## II

### EL MANEJO ESPECÍFICO DEL TRAUMA EN LAS CONSTELACIONES

¿Cómo reconozco los síntomas del trauma? .....	125
<i>Barbara Innecken</i>	
Por un manejo prudente y efectivo del trauma en el trabajo de constelaciones.....	141
<i>Dagmar Ingwersen</i>	
La medida justa.....	159
<i>Peter Bourquin</i>	
Constelaciones de trauma centradas en el proceso.....	171
<i>Holger Lier &amp; Christiane Lier</i>	

## III

### LA COMBINACIÓN CON OTROS MÉTODOS

Integrando la familia interna .....	187
<i>Carmen Cortés</i>	
Terapia del trauma y constelaciones de Estados del Ego .....	199
<i>Karin Huyssen</i>	
<i>Somatic Experiencing</i> en el trabajo de constelaciones.....	211
<i>Hedy Leitner-Diehl</i>	
Constelaciones y técnicas energéticas de <i>tapping</i> en sesión individual.....	223
<i>Heidi Baitinger</i>	
Constelaciones y psicotraumatología centrada en soluciones.....	233
<i>Christopher Bodirsky</i>	

## IV

## LA PREVENCIÓN DE LA TRAUMATIZACIÓN SECUNDARIA

- Traumatización secundaria y gestión de fenómenos de sobrecarga ... 251  
*Simone Rießinger*
- Higiene emocional y psíquica en las constelaciones familiares:  
una perspectiva chamánica..... 261  
*Michael Reddy*
- La fatiga por compasión y el “amor libre de compasión”..... 277  
*Christl Lieben*

## V

## CAMINOS Y DESVÍOS ESPIRITUALES

- La presencia y la sintonía como factor de curación..... 291  
*Mario Salvador*
- Los traumas y la experiencia espiritual ..... 301  
*Manuel Aicher*
- Trauma, ilusión y espiritualidad ..... 317  
*Thomas Geßner*
- Epílogo terapoético: “Peldaños” ..... 331  
*Hermann Hesse*
- Sobre los autores ..... 333

# Unas palabras sobre trauma y presencia

*Peter Bourquin*

## DEL TRAUMA...

---

Hubo y sigue habiendo un cierto efecto de moda en torno al tema “trauma”. Lo mismo sucedió con conceptos del Psicoanálisis, de la Genética o de la Física Cuántica, con términos como *resiliencia* o *mindfulness* (conciencia plena); suele suceder que cuando una nueva comprensión se introduce muy rápidamente en la cultura, todo el mundo se apropia de ese término y se disuelve su significado. De pronto la palabra “trauma” está en boca de todos, lo que conduce a un uso exagerado de la misma y con ello también a su banalización. Sin embargo, este fenómeno es simultáneamente la manifestación de que una nueva comprensión es útil y acorde con la época en que surge. Por fin se puede nombrar y explicar algo que antes no tenía un nombre y que, al mismo tiempo, es responsable de las heridas más profundas del alma humana. Solo entonces pueden aparecer posibilidades de un tratamiento exitoso.

Básicamente se pueden diferenciar tres dimensiones del trauma, aunque con frecuencia estén entrelazadas: por un lado está el *trauma personal*. Por otro lado, el *trauma familiar* o transgeneracional, que describe el fenómeno por el cual sucesos desbordantes, que otros miembros de una familia en su momento no pudieron procesar, se perciben aún como secuelas: aquello que no fue procesado permanece activo como un eco en los descendientes. De manera más extensa y amplia, el término *trauma social* describe una doble dimensión supra-personal, ya que también grupos más grandes o la totalidad de una sociedad pueden sufrir sucesos traumáticos que repercuten en el destino colectivo, a la vez que marcan el destino individual de sus miembros.

Una peculiaridad del trauma es que con frecuencia lo evitamos o incluso lo negamos. Es difícil encontrarse con el dolor y mirarlo a los ojos. Esto es algo que afecta tanto al plano personal como al familiar o social, como lo evidencia el reconocimiento del trauma transgeneracional y colectivo, que a menudo falta; nadie quiere ir al encuentro de su dolor y enfrentarlo. Un ejemplo “elocuente” de ello en este país es el silencio que predomina en muchas familias respecto a los sucesos acaecidos durante la Guerra Civil Española y las décadas de la Dictadura, lo cual se refleja a mayor escala en la sociedad y en la política. En aquella época, una nación completa fue traumatizada.

Como respuesta a experiencias desbordantes que los especialistas tuvieron con veteranos norteamericanos traumatizados por la guerra de Vietnam, surge poco a poco en los EE.UU. dentro de la Psicología una línea independiente dedicada al tratamiento del trauma. Considero que esta y el desarrollo de la Neuropsicología, que tiene lugar a partir de los años 90 como resultado de una comprensión más amplia del funcionamiento de nuestro cerebro, son los avances más esenciales y enriquecedores de las últimas décadas en el campo de la Psicoterapia. Ambas áreas, que además han entrado en un diálogo fructífero, han hecho posibles métodos nuevos y efectivos para la sanación del sufrimiento humano. En los últimos tiempos se han desarrollado técnicas para el tratamiento y la integración del trauma que utilizan el cuerpo como primer medio para el tratamiento o que se enfocan en el planteamiento psico-neurológico.

Pero, ¿qué es en realidad un trauma personal? Como consecuencia de las dos Guerras Mundiales del siglo pasado, surgió del trabajo práctico de algunos médicos, psiquiatras y psicólogos una comprensión inicial del trauma, pero esta volvió a caer rápidamente en el olvido. Por ejemplo, ya en el año 1919, el psicólogo francés Pierre Janet formuló una definición del trauma que aún hoy, un siglo después, sigue siendo válida: *“Es el resultado de la exposición a un acontecimiento estresante inevitable que sobrepasa los mecanismos de manejo de la persona. Cuando las personas se sienten demasiado desbordadas por sus emociones, los recuerdos no pueden transformarse en experiencias narrativas neutras. El terror se convierte en una fobia a la memoria, que impide la integración (síntesis) del acontecimiento traumático y fragmenta los recuerdos traumáticos, apartándolos de la consciencia ordinaria, dejándolos organizados en percepciones visuales, preocupaciones somáticas y reactuaciones conductuales”*.



Esta definición de trauma corresponde en esencia a la definición actual según el DSM V (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, de la Asociación Estadounidense de Psiquiatría), en el que figuró por primera vez en 1980. Dependiendo de las consecuencias que tenga para la persona afectada, se habla allí de Síndrome de Estrés Postraumático, con las siguientes características: 1. Memorias o intrusiones que vuelven de manera espontánea y abrumadora y que toman la forma de intrusiones (*flashbacks*), pesadillas o viajes mentales en torno a lo sucedido; 2. Evitación consciente o inconsciente de cosas, situaciones, temas o incluso sensaciones que hacen revivir el trauma y que podrían provocar esos recuerdos tormentosos; 3. Hiperactivación corporal como miedo extremo, zozobra, hipervigilancia, ansiedad y sobresalto, junto con otros síntomas físicos.

Se habla de estrés postraumático cuando la calidad de vida se puede mantener a un nivel aceptable y la vida diaria puede seguir su curso. Pero, cuando los síntomas interfieren en todos los aspectos de la vida cotidiana de la persona afectada y se hace difícil mantener el equilibrio emocional con una autoestima fuertemente deteriorada y frente a una avalancha de recuerdos arrolladora, se habla entonces de un trastorno de estrés postraumático.

El psiquiatra americano Bessel van der Kolk va un paso más allá y sostiene al respecto: *“Muchos de mis colegas piensan que los flashbacks, el nivel de excitación y el eludir constituyen la esencia de lo que les sucede a las personas traumatizadas. Yo pienso que no entienden el tema correctamente, pues, para la mayoría de las personas, el trauma se transforma en un estilo de vida”*. Así que, el que alguien esté traumatizado o no lo esté se determina entonces por las secuelas que los sucesos hayan dejado en su vida presente y no por los sucesos como tales.

A este respecto quiero situar el trabajo de constelaciones, tal y como yo lo entiendo. Para mí constituye un método psicoterapéutico excelente para, ante todo, comprender y sanar las dinámicas que se presentan en las relaciones interpersonales, principalmente dentro de la familia; y lo mismo para las relaciones que se dan en la estructura psíquica interna de una persona. Además, el trabajo de constelaciones tiene la virtud de hacer evidentes las interacciones entre los elementos de cualquier sistema. A través de la visualización que se da en las constelaciones, una persona puede recibir impulsos útiles y efectivos para su proceso de integración.

En una constelación se muestran relaciones y tienen lugar encuentros: primero aquellos de la persona afectada consigo misma y con su trauma, así como con los miembros de su sistema familiar; luego los que se dan entre el cliente y el terapeuta y, finalmente, los del terapeuta con su propia historia y además con el dolor del mundo. El traumatólogo infantil americano Bruce D. Perry dice al respecto: *“Un trauma y la reacción a él no se pueden comprender fuera del contexto de las relaciones humanas. Ya sea que las personas hayan sobrevivido a un terremoto o que hayan sido abusadas sexualmente repetidas veces, lo que importa es cómo esas experiencias influyen en sus relaciones –con las personas que aman, consigo mismos y con el mundo. (...) Como consecuencia de ello, en la sanación del abandono y de un trauma se trata también de relaciones, es decir, de la recuperación de la confianza, de recobrar el optimismo y del regreso a un sentimiento de seguridad y de reconexión con el amor”*.

Por lo regular, una mejoría o sanación definitiva del trauma personal se consigue solo en el contexto del apoyo continuo de terapeutas con amplia experiencia y conocimientos. En este sentido, se puede considerar el trabajo de constelaciones como uno de los métodos complementarios más útiles. No obstante, como no es un procedimiento psicoterapéutico que acompañe al cliente durante un cierto periodo de tiempo, sino un método terapéutico para intervenciones puntuales u ocasionales, puede contribuir al proceso de sanación de un trauma personal, más no puede pretender conseguirlo por sí solo.

Y aún esto solo se consigue cuando aquel que lleva la constelación tiene experiencia suficiente: se requieren conocimientos especiales en Psicotraumatología, así como una metodología propia de tratamiento durante el proceso de la constelación para poder ayudar de manera efectiva a una persona traumatizada. Ambas cosas son necesarias para, por un lado, evitar que el cliente vuelva a traumatizarse –lo que incluso o justamente puede suceder cuando el terapeuta, con la mejor de sus intenciones, aplica sus métodos convencionales– y, por otro lado, poder contribuir a que las heridas de la persona involucrada puedan ir sanando.

De esto trata este libro.

La primera parte se dedica a elaborar la comprensión de distintas clases de trauma. La segunda parte ilustra metodologías específicas para el manejo del trauma en constelaciones, con el fin de posibilitar una experiencia sanadora. La tercera parte muestra posibles combinaciones entre constelaciones sistémicas

y otros métodos terapéuticos. La cuarta parte trata el tema de la prevención de traumas secundarios, sobre todo aquellos sufridos por el mismo terapeuta. La quinta y última parte reflexiona sobre la dimensión espiritual del trauma, con sus caminos y desvíos.

## ... A LA PRESENCIA

---

Elegí para este libro el título *Trauma y Presencia* porque para mí refleja una realidad esencial. ¡El único lugar en el que realmente estoy vivo es el momento presente! En el fondo, la meta de toda terapia es ayudar al cliente a estar más presente.

La mayoría de los problemas que tenemos están relacionados con historias pasadas –ya sean las propias o también las de otros, las cuales tienen un eco en nosotros y por ello nos afectan. Y precisamente “las historias traumáticas” son un mundo interno lleno de sentimientos e imágenes congeladas que nos hacen permanecer clavados en el pasado. Santo Tomás de Aquino dijo: “*El primer efecto del amor es la fusión*”. ¿No es esto algo grande? Conseguir amorosamente que nuestros recuerdos traumáticos se fundan nos hace más libres para el presente. Y esto es de lo que este libro trata realmente: necesitamos menos historias y más presencia para poder vivir plenamente.

La presencia es por lo regular un lugar seguro, a no ser que las circunstancias de vida actuales sean peligrosas y una amenaza para uno. Cuando nos aventuramos a un viaje de descubrimiento terapéutico a través de los a menudo dolorosos o confusos sucesos del pasado, la presencia equivale al hilo de Ariadna que nos sacará seguros del laberinto de los recuerdos. Pues hay algo obvio: el pasado ya pasó. Por supuesto, no podemos simplemente borrar los capítulos dolorosos de nuestra biografía personal. Ellos forman parte del camino y evitarlos o ignorarlos solo nos amarra al pasado. Lo más importante para conseguir la paz con el pasado es salvarnos a nosotros mismos de la situación de antaño y llevarnos en el corazón al presente. Hay que mirar a la cara al pasado, exponerse a él con los ojos abiertos y con el corazón dispuesto a sentir, hasta que se le pueda aceptar y se le pueda dejar tal y como fue. Solo de esta manera se termina realmente y uno queda libre para el presente con plena vitalidad.



Lo pasado ya sucedió y nada ni nadie lo puede deshacer o cambiarlo. Walter Benjamin escribió lo siguiente sobre un cuadro de Paul Klee que se llama el “Ángelus Novus”: *“Se ve en él a un ángel, al parecer en el momento de alejarse de algo sobre lo cual clava su mirada. Tiene los ojos desencajados, la boca abierta y las alas extendidas. El ángel de la historia debe tener ese aspecto. Su cara está vuelta hacia el pasado. En lo que para nosotros no es otra cosa que una cadena de acontecimientos, él no ve más que una catástrofe que acumula sin cesar escombros sobre las ruinas y se las arroja a sus pies. El ángel quisiera detenerse, despertar a los muertos y recomponer lo despedazado. Pero una tormenta desciende del Paraíso, se arremolina y queda atrapada entre sus alas y es tan fuerte que el ángel no puede ya plegarlas. Esta tempestad lo arrastra irresistiblemente hacia el futuro, al cual vuelve la espalda, mientras el cúmulo de ruinas se eleva ante él hacia el cielo. Tal tempestad es lo que llamamos progreso”*. Ese ángel de la historia no tiene un hilo de Ariadna que lo salve en el presente, pues él no conoce ninguna presencia, su mirada ha quedado atrapada sin remedio en el pasado.

Sin embargo, esta historia también nos muestra que la vida nos empuja sin parar hacia adelante. Como una tempestad ininterrumpida, la vida nos lleva consigo hacia lo nuevo. ¿Somos conscientes de eso nuevo, de eso que es una y otra vez nuevo? No hay un día que sea como otro, cada uno es único. Aquí queda claro lo que significa presencia. ¿Vivimos la vida de manera rutinaria, como una cotidianidad que se repite? Si es así, entonces nuestro presente se convierte en la simple prolongación del pasado. Como en el caso del ángel de la historia, la mirada propia se encuentra dirigida hacia atrás. No nos percatamos del futuro.

Estar presente significa experimentar verdaderamente la vida, pues el presente es el único lugar en el que estamos realmente vivos. Aquí y ahora ocurre la vida y ella juega con nosotros. Cuando uno toma conciencia del fluir presente de su vida, entonces también se da cuenta de que no tiene ninguna influencia sobre el curso de la misma. No se puede dar forma al cauce, solo se puede fluir con el curso de las cosas que, de meandro a meandro, nos llegan sin parar. Por esta razón, la presencia y la incertidumbre van de la mano. “Yo elijo cómo quiero vivir” no es más que una ilusión humana que nos produce un sentimiento tranquilizador de seguridad, pues da la apariencia de control. En realidad es la vida la que nos vive. Cada momento es incierto. Yo sé que no sé nada.

Precisamente en la terapia, un factor esencial para la sanación es que el cliente se confíe al proceso y renuncie al control. En palabras del psicólogo alemán Wolfgang Giegerich: *“Realizar una terapia puede significar aprender a nadar en el agua, soltar y entregarse al proceso terapéutico como a un movimiento objetivo, aparentemente autónomo. Esto implica olvidarse de sí mismo y de todos los deseos conscientes y permitirle al proceso, a ese elemento inestable e impredecible, convertirse en piso y también en tempestad, la tempestad que lleva por la fuerza a la psique hacia donde ella, la tempestad, quiera”*. Y dice a continuación: *“... que por supuesto no es suficiente con que únicamente el paciente comience a nadar. El terapeuta tiene también que hacerlo –sí, él tiene incluso que ofrecer una atmósfera y una actitud que inviten a sumergirse en el baño”*.

A ambas cosas, la presencia y la incertidumbre que la acompaña, las considero principios elementales de cualquier terapia profunda. Cada persona es un mundo único, complejo y modelos explicativos predeterminados solo pueden responder de manera limitada a sus necesidades. Si el terapeuta soporta la incertidumbre, está simplemente presente en el contacto con su cliente, entonces está abierto a acompañarlo en su viaje al interior de la realidad y va a aprender más de él que lo que la literatura especializada haya podido pronosticarle. Y si el cliente se confía al proceso, inevitablemente se le mostrará lo esencial con lo que tiene que encontrarse.

Estar presentes y abiertos nos facilita seguir el curso de la vida, sin ofrecer resistencia. Uno percibe los impulsos y las señales de hacia dónde va el viaje y no desperdicia esfuerzos en el intento de detener el curso o de agilizarlo. En lugar de ello, uno consigue unir sus fuerzas con la dirección presente del flujo de su vida. A través de ello se entra en consonancia con la propia vida. Nuestra frecuente insistencia en aferrarnos a ideas o intenciones obsoletas solo produce sufrimiento y me recuerda la sabiduría popular *“¡Si quieres hacer reír a Dios, cuéntale tus planes!”*.

El poeta medieval español Jorge Manrique escribió: *“Nuestras vidas son los ríos que van a dar a la mar, que es el morir”*. Finalmente viene el mar a nuestro encuentro, la presencia definitiva en la que nos diluimos. Liberados de esta manera, alcanzamos la plenitud.

FORMAS DE TRAUMA  
DE LO PERSONAL A LO COLECTIVO

I

# El trauma en el periodo pre y perinatal

*Robert Alnet y Dorotea Martínez Fucci*

El trauma pre y perinatal suele ser un trauma ignorado: por la simple razón que pasó totalmente desapercibido, no es ni conocido, ni reconocido.

Además, se ha mantenido durante tiempo la creencia de que el bebé nonato no siente y que no existen memorias de esta temprana etapa. Y hasta un periodo relativamente reciente, se practicaba cirugía sin anestesia en recién nacidos, negando que fueran sensibles al dolor (Janus, 1997).

Ahora se sabe que, tanto en el nacimiento y el periodo post-parto como en su estancia intrauterina, el bebé sí siente, aprende y memoriza. Se ha comprobado que sus vivencias dejan huellas profundas en el futuro adulto y también, pueden ser traumáticas (Verny & Kelly, 1981; Chamberlain, 1994; Emerson, 1996; Janus, 1997; Bourquin & Cortes, 2014).

Como terapeutas, hemos explorado desde hace más de veinte años, a través del *Rebirthing*, las memorias de las vivencias pre y perinatales (lo que esta técnica denomina “guion natal”). Más tarde, empezamos a utilizar también el método de las constelaciones para trabajar en este campo y hemos ido integrando ambos enfoques en un formato específico que llamamos Constelaciones del Guion Natal (CGN).

Nos centraremos, en este artículo, en los puntos más relevantes que este trabajo nos está mostrando acerca del trauma pre y perinatal: sus fuentes posibles, sus huellas, y la forma de abordarlo a nivel terapéutico. Utilizaremos aquí la palabra bebé, tanto para referirnos al bebé después de nacer, como al bebé nonato.