

Beatriz Rodríguez Vega

ESTO DE SER HUMANO

Contemplando la luz a través de la herida



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Beatriz Rodríguez Vega

ESTO DE SER HUMANO

Contemplando la luz a través de la herida

Ilustraciones de Ruth Peche



Desclée De Brouwer

- © Beatriz Rodríguez Vega, 2019
- © Ilustraciones: Ruth Peche, 2019
- © EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019
Henao, 6 – 48009 Bilbao
www.edesclée.com
info@edesclée.com
info@edesclée.com
- Facebook: EditorialDesclee
- Tiwtter: @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.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3064-1

Depósito Legal: BI-1206-2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

La casa de huéspedes

Esto de ser humano es una casa de huéspedes.

Cada mañana una nueva llegada.

Felicidad, tristeza, mezquindad.

Alguna conciencia momentánea,

llega como un visitante inesperado.

Dale la bienvenida y atiéndelos a todos,

incluso a esa multitud de penas,

que barren la casa violentamente,

vaciándola de todos tus muebles.

Aun así, trata con honor a cada invitado,

quizás te están vaciando

para un nuevo deleite.

El pensamiento oscuro, la vergüenza, la malicia,

ve a buscarlos a la puerta, riéndote

e invítales a entrar.

Agradece todo lo que venga

porque cada uno ha sido enviado

como un guía del más allá.

Jelaluddin Rumi, Selected Poems¹

1. Jelaluddin Rumi, *Selected Poems*. Traducido por Coleman Barks con John Moynce, A. J. Arberry, Reynold Nicholson. Penguin Books, 2004.

ÍNDICE

Introducción	13
Opciones de lectura	17
No hay nada malo en ti, es solo que eres un ser humano.	19
PARTE I: ENTRANDO EN EL LABERINTO	37
¿Cómo sabemos lo que creemos saber?	43
Cerebro de la edad de piedra para el siglo XXI.	55
Estar fuera y volver a la ventana de tolerancia emocional	71
Memoria y trauma.	85
Funcionamiento en modo de trauma y la plasticidad cerebral	97
El poder de la vulnerabilidad	109
El embrollo del lenguaje y la narrativa	117

PARTE II: VOLVIENDO A CASA	129
El principio de la posibilidad	133
Primeros pasos con atención plena	141
Siguiendo el camino de la atención plena	159
Compasión y autocompasión	173
Reconocer la presencia y la ausencia de obstáculos mentales. ¿Cómo observar la actividad de la mente?	185
¿Cuáles son los obstáculos para una visión clara?	191
La respiración	215
Habla amable y diálogo consciente	225
Trabajar con una imagen aliada y el lugar preferido	231
Trabajar con objetos	235
La cara es el reflejo del alma	237
Utilizar un lenguaje prosódico	241
Recuperar el sentido del tiempo	243
Trabajar el contacto visual	247
Movimientos conscientes	251
Abrirse con atención plena a la relación	257
Darse permiso y apreciar lo beneficioso que hay en tu vida . .	265



ÍNDICE

Cultivando nuestros recursos: algunas reflexiones finales . . .	271
Grabaciones de ejercicios y meditaciones.	281
Bibliografía	285
Otros índices.	293



INTRODUCCIÓN

Las experiencias emocionalmente intensas que afrontamos en la vida a veces nos encallecen, a veces nos fracturan, pero también otras veces, cuando conseguimos remontarlas, ya sea solos o acompañados, con ayuda terapéutica o no, desarrollan nuestras fortalezas.

Esto de ser humano, como expresa la primera línea del poema de Rumi, trata sobre cómo volverse hacia las heridas de la vida, sobre cómo aceptarlas y honrarlas. Nuestra respuesta individual y colectiva ante el desafío de la herida tiene un enorme poder de decisión sobre nuestra vida futura. La forma en la que la afrontemos, la manera en la que respondamos a ella abrirá o cerrará con más probabilidad caminos futuros.

Una experiencia especialmente estresante donde ha surgido el miedo, la indefensión, la impotencia, una situación que ha sido percibida como una amenaza ante la integridad o la vida, puede poner en cuestión la forma en la que hasta ahora hemos vivido. Abre grietas, a través de las cuales tememos caer en el vacío. Ese mismo miedo, a veces verdadero pánico, nos impide asomarnos a la fisura, nos paraliza e impide posar la mirada sanadora sobre ella.



En Japón, desde finales del siglo XV, se practica un arte llamado *Kintsugi* (en japonés significa *carpintería de oro*) que consiste en reparar las fisuras o roturas de la cerámica con barniz o resina espolvoreada de oro o plata. En esta práctica, las roturas y las reparaciones se muestran. No solo no se esconden, sino que se convierten en joyas al repararlas con oro. El objeto recompuesto adquiere un nuevo valor a través de esa reparación que honra la rotura realzándola con metales preciosos. En el arte del *Kintsugi* las heridas y su proceso de sanación dan cuenta, de una forma rotunda y silenciosa, de la transformación de la materia en la que se ha producido la grieta.

Leonard Cohen, en su canción "Himno", trata las roturas de una forma similar, mientras nos insta a tomar una decisión. Cohen nos dice: "Tañe las campanas que aún puedan sonar, olvida tu perfecta ofrenda... hay una grieta en cada cosa, por ahí es por donde la luz entra".

Decidir qué campanas vamos a tañer y cuáles vamos a soltar es una decisión difícil para todos. En este libro la propuesta es traer curiosidad a la exploración de nuestra vida. Invitarnos a convertirnos en estudiantes eternos de nuestro camino único y hacerlo poniendo a cooperar la razón y el corazón, la ciencia y el arte. Necesitamos datos provenientes de la investigación y necesitamos la actitud cuestionadora de la ciencia, pero también nos hace falta establecer conexiones entre las ideas y el mundo tal como el arte nos invita a hacer. Dice Martínez Celaya que "El arte reconcilia aspectos de la experiencia que raramente se consideran juntos", y el autor nos propone indagar sobre una obra de arte como *La Piedad* de Miguel Ángel y preguntarnos por ella... "¿Es mármol? ¿Es la muerte? ¿Es la pérdida? ¿Es la compasión?". El poder de la escultura surge de la coexistencia de todas esas preguntas.

Por ello, este texto combina información neurobiológica y del contexto social, prácticas, poesías y cuentos como forma de entrada a esta



exploración amable de uno mismo, de una misma. Con una mirada científica podemos preguntarnos: ¿De verdad las cosas tienen que ser siempre de la misma manera? ¿Seguro que ha de ser así? Invitarnos a escuchar amablemente la respuesta que surja y volvernos a preguntar ¿es esto realmente cierto? ¿Y si pudieran emerger otras respuestas?

En la primera parte del libro, “Entrando en el laberinto”, la información acerca de la naturaleza humana, del funcionamiento de la mente y de lo que pasa en nuestro organismo cuando estamos atrapados en el dolor del pasado, nos coloca a todos los humanos en el mismo plano de posibilidad. En la segunda parte, “Volviendo a casa”, recuperando la regulación emocional y la conexión con el entorno perdidas, aspira a ofrecer información valiosa para encontrar ese camino de vuelta a nuestro centro, en las incontables ocasiones en que lo volvamos a perder. Siempre existe la posibilidad de regresar al momento presente.

Este libro surge de la pregunta que una vez me hizo una persona superviviente de trauma: “¿Por qué no me has contado todo esto antes?”. Y este es el objetivo, reunir de una forma accesible esta información. Ahora toca a las personas interesadas por los motivos que sean, decidir si se acercan o no a esta obra.

Para empezar, mira a ver si este es un buen momento para tomar algunas decisiones con respecto a la lectura del libro. Verás un poco más adelante entre las páginas del libro que, además del recorrido tradicional de lectura, el que va desde la primera a la última hoja, este libro te ofrece algunos recorridos alternativos que también pueden ser complementarios. Si vas a la sección “Opciones de lectura” o al final a “Otros índices”, encontrarás sugerencias sobre posibilidades de lecturas. La propuesta es buscar la que mejor se adapte a tu estilo.

Ojalá este libro sea beneficioso para cada persona que lo lea, sin confundir el mapa que ofrece este texto, con el territorio único, precioso y salvaje que somos cada persona.



A quién va dirigido

Este libro se dirige a todos nosotros, a todas las personas, ya que todas nosotras compartimos *Esto de ser humano*.

De modo muy especial, el texto aspira a ser de ayuda para aquellas personas que han sufrido situaciones de estrés que marcaron su vida y que ya han decidido o están empezando a decidir, recuperar los espacios de libertad que estas experiencias, les arrebataran un día. Compartir esta información aspira a favorecer el empoderamiento de cada cual. No sabemos con exactitud el alcance que la lectura de un texto tiene sobre la persona que lo recibe. Una misma palabra toca cuerdas diferentes en cada ser humano. Lo que sí podemos es confiar en nuestra propia sabiduría, en la sabiduría de la persona que está leyendo, para reconocer lo que es saludable y oportuno en este momento para cada uno. El contenido de este libro no es en ningún caso un sustituto o una alternativa al tratamiento. En el mejor de los casos aspira a ser una ayuda complementaria.

Su lectura es también de interés para los profesionales de la salud en general y de la salud mental, para aquellos que trabajan con personas que han sufrido experiencias de estrés significativo o de un grado traumático en sus vidas, con la esperanza de que, entre las páginas de este libro, encuentren una guía beneficiosa complementaria al trabajo psicoterapéutico, una lectura recomendable, o algunas ideas valiosas para incorporar al trabajo conjunto con las personas que les consultan.

El libro aspira a ofrecer una forma de comprensión de las narrativas de sufrimiento dentro del contexto de la experiencia humana.



OPCIONES DE LECTURA

Además de otras opciones que se le pueden ocurrir al lector o que le resulten más cómodas, este libro se puede leer siguiendo otros caminos alternativos a la lectura habitual, la que suele ir desde el principio hasta el final.

A continuación del índice general, encontrarás un segundo índice en que se señalan los siguientes circuitos de lectura:

Recorrido amplio (RA)

Este índice, ofrece seguir la lectura en un orden tradicional, desde la primera a la última página. Puede ser recomendable cuando la lectura y la incorporación de algunos datos son, para la que lee, una puerta para profundizar en la exploración de sí misma y en la práctica. Eso es lo que ofrece el Primer Índice.

Recorrido breve (RB)

En este recorrido se propone la lectura de los recuadros de resumen que contienen los contenidos clave y que se encuentran al final de muchos de los capítulos. Este itinerario se puede leer saltando desde un recuadro al siguiente.



Puede ser una forma o bien de leer el libro de una sentada, o bien de iniciar su lectura. Se sugiere hacerlo así cuando nos interesa hacer una revisión rápida, no somos muy aficionados a leer, nos cuesta concentrarnos o simplemente cuando la información y los datos no son una puerta preferida para llevarnos a la práctica.

Recorrido de cuentos y poesías (RCP)

Este recorrido propone ir leyendo las poesías, las citas o los cuentos que se ofrecen en cada capítulo. Puede ser adecuado para uno, cuando la poesía y los cuentos o metáforas que se van introduciendo en cada capítulo, son fuente de inspiración para la exploración personal y la práctica.

Observa que las iniciales de este recorrido, RCP, coinciden con otras iniciales bien conocidas por los sanitarios (Resucitación Cardio-Pulmonar o RCP).

Recorrido de las prácticas (RP)

También se puede empezar esta exploración personal practicando. Este recorrido se ofrece como sugerencia para graduar el camino de la práctica formal y para integrar en la vida diaria las actitudes y prácticas informales.

Recorrido de las ilustraciones

Entrar en el libro a través de las ilustraciones de la artista Ruth Peche, inspiradas en contenidos, prácticas o poesías a lo largo del libro.

Practicar con las grabaciones

Al final del libro encontrarás un enlace a una página web <http://www.espaciosaludypsicoterapia.com>, donde podrás descargar algunas grabaciones que contienen audios con guías para la práctica.



NO HAY NADA MALO EN TI, ES SOLO QUE ERES UN SER HUMANO

Ser un ser humano es también ser un ser herido. A veces son heridas pequeñas que sanan fácilmente con nuestros procedimientos de curación habituales. A veces son grandes heridas que requieren de mucho más, primero de confianza en ti misma, también de confianza en la comunidad de humanos y en el entorno y en algunos casos, también de la confianza en otra persona experta que hace de compañera y de guía. Y hacer esto se puede convertir en un reto porque hablamos de esa confianza que, quizás, la herida abierta se llevó. Este libro aspira a contribuir a esa recuperación.

Nuestra sociedad busca curas rápidas y remedios que vengan desde fuera. En este texto te proponemos una búsqueda desde dentro.

Lo que llamamos trauma se refiere a la esencia de la naturaleza humana. Ya sea que haya ocurrido tras una enfermedad grave, tras una pérdida muy dolorosa, tras un accidente de coche, tras un procedimiento médico invasivo, tras abuso o violación en la infancia o en la vida adulta, tras haber padecido discriminación social, una



guerra o un secuestro, la experiencia traumática se refiere a cómo lidiar con el dolor y la indefensión, a cómo navegar los envites de la naturaleza impredecible de la vida. Cuando ese dolor no se ha podido digerir, se comporta como un tirano que, desde el pasado, como un fantasma aterrador, fiscaliza y reina sobre todos los rincones de nuestra vida.

Quizás te ocurre que caminas por la calle mirando hacia atrás, sobre todo cuando anochece o puede que, como le pasa a Celia, a esa hora del día no te atreves a salir a la calle tú sola. Quizás cuando conoces a alguien por primera vez, te pase como a Virginia, cuya mente salta rápidamente a imaginar cientos de posibilidades sobre cómo la nueva amiga le puede dañar o también es posible que, como a María, cuando oyes un ruido inesperado te sobresaltas en exceso o que con mucha facilidad te sientas despreciado por los demás como le ocurre a José, o que te asalten pensamientos o recuerdos de momentos muy dolorosos de tu vida o quizás pesadillas, como a Fernando, acompañadas siempre por ese tema recurrente, como el estribillo de una canción machacona, o puede ser que desde que te ocurrieron aquellos terribles acontecimientos, te sientes anestesiado o con la sensación de estar muerto en medio de la vida. Puede ser que hayas recibido una educación muy dura y que tu padre o tu madre o la persona a cargo, te haya dicho aquello de “esto me duele más que a ti” o “lo hago por tu bien, para que no termines siendo un desgraciado” y, en ese caso, además del daño directo, has recibido el confuso mensaje de que amar y educar a otro consiste en rectificar con violencia su conducta.

Las personas que han sobrevivido a heridas o situaciones traumáticas en la infancia pueden experimentar, además de lo descrito en los ejemplos anteriores, problemas con la regulación emocional de sí mismas, con la autorregulación. Y, así, es fácil que te encuentres odiándote a ti misma, sintiendo asco por ti, aterrorizada cuando surge la posibilidad de establecer relaciones de intimidad o aislándote



para evitar esa posibilidad. Puede que en tu mente lo que escuches son voces denigratorias, descalificadoras de todo lo que haces, que se regodean cuando te equivocas o tomas una decisión con miedo, y que te transmiten que “hay algo malo dentro de ti”. A veces dañarse a una misma de una u otra manera, es la única forma que has aprendido para disminuir la ansiedad. La dificultad para la autorregulación emocional se puede manifestar en muchos síntomas que se reflejan en el cuerpo, como síntomas digestivos, diferentes tipos de dolores, obesidad, problemas cardíacos, etc. Y lo traumático también se puede reflejar en dificultades con la atención, de modo que puedes estar especialmente predispuesta a ver pistas de daño, a que tu mirada se vaya siempre a anticipar un peligro, con la intención protectora de evitar que se repita un mal.

Todas estas experiencias, aunque diferentes entre ellas, provienen de la convicción de que “uno es defectuoso o yo soy defectuosa”, una creencia firmemente arraigada por la experiencia dentro de los entornos traumáticos en que hayas podido vivir. Esa convicción con frecuencia genera también otro pensamiento que es el de “no merezco estar bien”, “merezco todo el dolor que yo misma u otros, puedan infligirme en la vida”.

¿Te resulta familiar cualquiera de estas situaciones?

Todas estas experiencias son expresión de sufrimiento, son la forma en la que el organismo humano se enfrenta al dolor, a veces con poco éxito o incluso haciendo torpes intentos por apartar el dolor, intentos por evitarlo, por no verlo, pero esos intentos no hacen más que intensificarlo.

Con mucha frecuencia podemos llegar a creer que estos comportamientos de ira, de tristeza, o de miedo son expresión de locura, que estamos mal de la cabeza, que somos raros o diferentes o que el acontecimiento traumático nos estropeó el cerebro para siempre. No es así. En su momento, en el periodo en el que la situación dolorosa



o el trauma estaban sucediendo, estas conductas fueron importantes para la supervivencia. Era necesario que el cuerpo estuviera anestesiado para no sentir las palizas, si es que había violencia de cualquier tipo en casa, o también era imprescindible mantener la alerta si querías escapar de una situación de peligro, y eso pasa en situaciones tan diferentes como las de sentirse despreciada o la de ser víctima de abuso sexual en la infancia o la de haber sufrido un accidente de coche en la edad adulta.

El cuerpo y la mente están reaccionando ahora repitiendo lo ocurrido en el pasado y adoptando una actitud como si siguiera siendo necesario defenderse, dispuesto a protegerte, siempre a la defensiva.

Dice Bessel Van Der Kolk que el cerebro humano está construyendo continuamente mapas internos del mundo, de lo que es seguro o de lo que es peligroso, y cada uno de nosotros llevamos dentro, grabado en nuestra memoria, un mapa que nos dice quiénes somos y cómo nos posicionamos en relación con el mundo.

Muchos terapeutas creemos que si conoces algo más del funcionamiento de la mente y si aprendes algo más sobre las estrategias del sistema nervioso para adaptarse ante el estrés y el trauma en el presente, si entiendes el peso que puede llegar a tener el haber vivido en un contexto social discriminador o abusivo podrás empezar a entender tus emociones y conducta de otra forma. Quizás puedas dejar de culparte o de estar enfadada o temeroso, y empezar a mantener una actitud más amable hacia ti misma y a darte cuenta de que el cambio es una opción posible. Una vez que incorporamos la idea de que el cambio es posible, de que todo esto puede pasar y llegar a un fin, es posible recuperar la esperanza y esa confianza que nos lleva a comprometernos ahora, en este momento, con nosotros mismos y nuestra intención de sanación.

Este libro te invita a que te aventures a tomar una nueva perspectiva que te permita abrirte a la vida de otra forma. ¿Y si te



arriesgas a sostener que no hay nada malo en ti?, que no es tu culpa, que simplemente eres un ser humano y que como tal estamos condicionados a que nuestro organismo, mente y cuerpo, reaccionen de una determinada manera ante el estrés intenso o extremo. Y a recuperar la esperanza de que podrás comprometerte con otro curso de acción con la intención de aliviar tu malestar y el de los seres que te rodean.

Emily Dickinson, la poeta americana, describe, desde la poesía, esa delicada actitud que nos ofrece la esperanza...

*La esperanza es esa cosa con plumas
que se posa en el alma,
y entona melodías sin palabras,
y no se detiene ante nada...*

Franklin, R.W., *The Poems of Emily Dickinson* ¹

En la literatura sobre trauma hay una diferencia básica que es importante conocer. Por un lado, está el *trauma* como acontecimiento único y delimitado, por ejemplo, un accidente de coche. En algunos casos cuesta mucho digerirlo y puede producir los síntomas de lo que ya es el conocido como el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT). Y por otro lado están las experiencias traumáticas repetitivas, no siempre tan bien definidas, que con más frecuencia se producen durante la infancia y el desarrollo vital, como experiencias de abuso o de negligencia o en la vida adulta, en circunstancias que viven, por ejemplo, los prisioneros, o durante secuestros o tortura y que se conocen como *trauma complejo*.

A veces tenemos la idea equivocada de que lo traumático siempre implica una conducta activa por parte del agresor, por ejemplo,

1. Franklin, R.W. (Ed.) (1999). "La esperanza", *The Poems of Emily Dickinson*, Harvard University Press.



una violación u otro tipo de abuso físico, pero no siempre es así, y con mucha frecuencia los síntomas son producidos por lo que llamamos negligencia o abandono del cuidado en una época en que la persona, con más frecuencia un niño o niña, necesitaría ser atendida y querida para desarrollarse armoniosamente.

Cuando lo que ha habido es una infancia marcada por el abuso o por la negligencia, necesariamente estamos reconociendo una falta de relación con los padres o los cuidadores. Esa relación hubiera debido generar un contexto de seguridad en el que el niño o niña pueda desarrollar la sensación de ser una persona digna de ser querida, capaz de regularse a sí misma y con la seguridad suficiente como para salir al mundo a explorar.

La escritora americana Anne Lamott (citada por Jack Kornfield) dice:

*Mi mente es como un vecindario peligroso,
procuro no andar por ahí sola.²*

Un acontecimiento traumático único o eventos traumáticos repetidos que nos han sucedido a lo largo de la vida, como cuando de niños hemos sufrido diferentes heridas o diferentes formas de abuso o de negligencia o falta de cuidados, pone en riesgo la integridad física y mental. Incluso cuando no ha habido un daño corporal directo, como por ejemplo cuando hemos sido en la infancia testigos de la violencia entre los padres, aunque no la hayamos padecido físicamente en nosotros mismos, se producen cambios en la fisiología corporal.

El organismo no solo no ha hecho nada malo, sino que ha actuado de la mejor forma que sabe para asegurarse la supervivencia.

2. "My mind is like a bad neighborhood I try not to go there alone".

