

ROBERT T. MULLER

EL TRAUMA

Y LA LUCHA POR ABRIRSE



De la evitación
a la recuperación
y el crecimiento


biblioteca de psicología


DESCLÉE DE BROUWER

ROBERT T. MULLER

EL TRAUMA Y LA LUCHA POR ABRIRSE
De la evitación a la recuperación y el crecimiento

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
TRAUMA AND THE STRUGGLE TO OPEN UP
From Avoidance to Recovery and Growth
© 2016 Robert T. Muller,
W. W. Norton & Company, Inc., Nueva York, USA

Traducción: Fernando Mora

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2020

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Twitter: @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: 978-84-330-3103-7

Depósito Legal: BI-00475-2020

Impresión: GRAFO, S.A. - Basauri

Índice

Agradecimientos	11
Introducción	13
1. Cuando la historia es demasiado dolorosa para ser contada	19
2. De qué modo los clientes traumatizados evitan el pasado, las relaciones y los sentimientos dolorosos	45
3. ¿Qué subyace a la evitación en el trauma?	65
4. Los peligros de la precipitación: improvisar en la relación cliente-terapeuta.	85
5. Cultivar la seguridad en un contexto relacional	107
6. Cómo no afrontar el trauma: disculpas forzadas y prisa por perdonar.	141
7. El duelo por las pérdidas que trae el trauma	163
8. Cambiar mediante la relación	195
9. Reclamar la identidad	225

Epílogo	243
Referencias bibliográficas	245
Índice de materias	257

Agradecimientos

Hace casi quince años, una de mis colegas, Catherine Classen, me presentó a un grupo de terapeutas del trauma cuyo compromiso con el estudio creativo en este campo iba acompañado de un profundo compromiso con el bienestar de sus clientes. La International Society for the Study of Trauma and Dissociation no tardaría en convertirse en mi marco de referencia para la comprensión, el apoyo y la colaboración clínica. Quiero expresar mi agradecimiento a dicha sociedad por brindarme un contexto adecuado para la educación y la formación en este campo, la excelencia en la investigación y la apertura a intervenciones novedosas. Sin la presencia de colegas que nos apoyen, es difícil llevar a cabo la terapia del trauma.

Mi gratitud se extiende también a muchas otras personas. La escritura de este libro se ha beneficiado enormemente de los comentarios, críticas y correcciones proporcionados por: Aviva Philipp-Muller, Mike Rand, Ruth Rohn, Steven Muller y Diane Philipp. Daniel Lantos colaboró en el desarrollo del concepto; Aaron Philipp-Muller me ayudó con el contenido de la memoria cultural, mientras que Noah Philipp-Muller clarificó ciertos detalles lingüísticos. Por su parte, los redactores de Norton, Ben Yarling y Deborah Malmud, también fueron de gran ayuda con los primeros borradores del manuscrito.

Gracias también al grupo de lectura psicodinámica mensual de mi centro clínico. La oportunidad de compartir y desafiar ideas clínicas y de aprender unos de otros no tiene precio. Mi reconocimiento a Christie Hayos, Art Caspary, Diane Philipp y Robyn Lam.

También estoy agradecido por la oportunidad de enseñar y trabajar con mis estudiantes de doctorado y postdoctorado, cuya dedicación al estudio es inigualable: Sara Rependa, Leah Keating, Sheila Konanur, Kris Cordeiro, Laura Goldstein, Karina Zorzella, Julie Cinamon y Kristin Thornback.

Además, me gustaría expresar mi agradecimiento a mis clientes, que han sido mis mejores profesores.

Por último, este libro no podría haberse escrito sin el apoyo y la paciencia de mi esposa, amiga y colega Diane Philipp, así como de mis hijos, Aviva, Aaron y Noah. Su amor, casi ilimitado, me hace inmensamente afortunado.

Introducción

Amamos, odiamos, peleamos y tenemos miedo. Nuestras relaciones cercanas dan forma a los contornos de nuestra vida.

Nos aportan una alegría inmensa o nos abocan a la tristeza. Nos preocupa perderlas... aunque las perdemos de todos modos. Cuando somos pequeños, nos mantienen vivos. Nos muestran los colores del mundo y nos aportan un sufrimiento permanente.

Por más que conlleven un dolor intenso y nos resulten desafiantes, nuestras relaciones nos sostienen y nos ayudan a seguir adelante. La forma en que las gestionamos condiciona nuestro carácter. Los sentimientos que despiertan salpican los altibajos de nuestra experiencia. Ellas nos recuerdan quiénes somos y dominan nuestros recuerdos.

Cuando son dolorosas, nos consumen. Cuando no lo hacen, las damos por garantizadas. Ellas orientan nuestras relaciones de pareja y nuestro parentaje.

Ellas estructuran, en suma, las historias que constituyen nuestra vida.

En una entrevista de hace algunos años, el célebre lanzador de béisbol y superviviente de un trauma, R.A. Dickey, habló con el *National Post* de Canadá (Fowles, 2013), compartiendo sus opiniones sobre libros, béisbol y lo que significa sanar el abuso sexual infantil. En palabras de Dickey:

En última instancia, lo que me ayudó a encontrar la curación [fue] aprender que la vida no consiste en pasar página o en llegar al otro lado de algo, sino en sostener las rupturas y las alegrías que nos depara el mundo, siendo capaz de seguir adelante con ambos. Eso es lo que significa vivir bien a cada momento. Y es eso lo que he intentado convertir en una disciplina.

Las relaciones se ubican en el centro de la experiencia humana y en el núcleo del trauma. Para sostener las rupturas y las alegrías, debemos afrontar las relaciones que nos traen a ambas. Sanar el trauma significa abrazar la verdad del pasado: las pérdidas, las traiciones y los desengaños de las personas en quienes más confiábamos.

Este libro trata sobre el trauma y sobre las relaciones en nuestra vida que nos hieren y duelen, pero también sobre las que nos ayudan y curan.

De hecho, cuando estudiamos el trauma, vemos que las relaciones son un arma de doble filo, porque, si el trauma procede *de* ellas, la recuperación también depende de ellas. Los traumas más terribles suceden en el marco de las relaciones cercanas, pero la recuperación no puede tener lugar de forma aislada. Las relaciones son tanto el veneno como el antídoto. Esta es, en parte, la razón por la que vemos que muchos supervivientes de traumas evitan la cercanía. La evitación les granjea cierta seguridad, pero el precio a pagar es muy elevado.

Estoy de acuerdo con R.A. Dickey: pasar página no posibilita la curación, sino tan solo prestar atención al pasado y encontrar nuestro lugar en el aquí y el ahora. No es fácil... y aún es más difícil hacerlo solo.

Abrirse, afrontar nuestra historia, de manera deliberada y sincera, es algo que solo ocurre en el contexto de una relación de sanación. ¿Pero en qué consiste esto en su totalidad? ¿Cómo puede el hecho de *compartir un relato* posibilitar la recuperación y el crecimiento? ¿Cómo *utiliza* la terapia del trauma la relación para sanar? Este es el tema de este libro.

Una de las preguntas que más suelen plantearme es la siguiente: ¿por qué me interesé en el trauma? Solía tener una respuesta preparada, una respuesta que tenía que ver con mi faceta intelectual, esto es, con mi interés en la investigación, los clientes, etc. Y, tal vez, dicha respuesta sea cierta en parte. Pero una respuesta más honesta es algo que solo he empezado a apreciar a principios de mi cuarentena: mi interés en trabajar con el trauma surgió de mi pasado, de la historia de mi familia.

Durante el Holocausto, mis padres eran niños en edad escolar. Crecieron en Budapest, Hungría. Dado que eran judíos, sus vidas estaban, en esa época, en constante peligro. Y solo sobrevivieron gracias a la combinación de la suerte y la buena voluntad de los miembros no judíos de la familia, quienes corrieron un gran riesgo para ayudarlos. Cuando era pequeña, mi madre se vio separada de su familia, se le entregaron documentos falsos y fue llevada a vivir con unas personas a las que casi no conocía: una estrategia muy recomendable, dadas las circunstancias. Privada de su familia durante mucho tiempo, estuvo a punto de ver revelada su identidad; algunos adultos estaban deseosos de traicionarla por ser judía. Fue una suerte que sobreviviera. En cuanto a mi padre, *su* propio padre fue asesinado. Y cuando terminó la guerra, mi padre, que todavía era un niño, aprendió un oficio y se puso a trabajar. Tenía que ayudar a mantener a su familia.

En mi propia conciencia –formada por las historias contadas en el seno de mi familia–, el legado del Holocausto significaba la *pérdida de la infancia*. Es difícil para mí imaginar el terror que sintieron mis padres cuando eran pequeños, así como el terror que sintieron muchos otros también. Esas historias ocupan un gran espacio en mi mente.

Las familias afrontan el trauma de diferentes maneras. Aunque son muchas las que comparten historias referentes al pasado, también hay muchas otras que prefieren el silencio, tratando protegerse a sí mismas y a sus seres queridos de la verdad. La verdad puede ser indecible.

* * *

Utilizo el término *trauma* en un sentido amplio, ¿pero a qué me refiero concretamente con esa palabra? Este libro se enfoca en los traumas derivados de las relaciones, entre los que se incluyen la ruptura del apego temprano, la pérdida traumática, el maltrato en la familia, el abuso interpersonal, como la violencia doméstica, y el estrés postraumático¹. En cada uno de estos casos, se quiebra la confianza de un modo importante. Se producen pérdidas interpersonales o violaciones y, a menudo, traiciones. Y los efectos perduran durante años.

El enfoque del tratamiento es *relacional* y psicodinámico, basándose firmemente en la teoría del apego, la teoría del trauma y la investigación psicoterapéutica derivada de ambas y subrayando el impacto de la familia –tanto positivo como perjudicial– y de las historias que nos sirven de apoyo para vivir. Dado que el tratamiento tiene un carácter relacional, enfatiza el aquí y ahora en la sala de terapia, es decir, los desafíos y conflictos que ocurren en la relación propiciada por el tratamiento.

Este abordaje relacional hace que nos centremos principalmente en el modo en que terapeuta y cliente se afectan mutuamente. En ocasiones, es evidente que todo discurre sin problemas, pero otras veces la terapia se desvía del camino. La manera en que el clínico *aprovecha las dificultades de la relación* marca la diferencia en ese sentido. Y veremos cómo el tratamiento puede ir mejor o peor, dependiendo de las elecciones que lleve a cabo el terapeuta.

1. He de advertir que no me ocuparé de las experiencias traumáticas originadas en desastres naturales, las calamidades provocadas por el ser humano, los accidentes de tráfico y cosas por el estilo.

Nuestro enfoque también fomenta una postura honesta y realista hacia la experiencia, que nada tiene que ver con el optimismo ciego. El trauma *es* doloroso, una carga pesada que no hay manera de embellecer. Sin embargo, es una carga que se puede entender, compartir, hacer que sea menos terrible e incluso llegar a integrar. Las personas que no reciben ayuda arrastran esa carga durante toda su vida.

El ritmo –es decir, el *ritmo de la terapia*– también es un tema muy importante en este libro. Como he señalado, el trauma es difícil de afrontar solo. Cuando los terapeutas ayudan a los clientes a encontrar una manera de abrirse y de compartir el dolor... eso contribuye a aliviar el sufrimiento. ¿Pero cómo conseguirlo? Hay muchas historias horribles sobre personas que se sienten obligadas a abrirse. Revelar demasiado y demasiado pronto, solo consigue que el cliente se sienta peor. Por otro lado, también están quienes evitan su pasado, eludiendo el trauma durante años. A muchas personas les resulta aterrador afrontarlo, o bien les parece desleal hablar mal de su familia. También es posible que hayan intentado abrirse, pero que nadie los haya escuchado.

Sabemos, gracias a la investigación², que cuando las personas abordan sus traumas, se sienten mucho mejor. Pero *cómo* hacer que se abran y a qué ritmo... ¿cómo conseguirlo?

La clave radica en la relación, en la postura interpersonal que el terapeuta adopta con el cliente. Este libro aborda los enfoques relacionales que ayudan a *regular el ritmo del proceso de apertura*, de manera que la experiencia resulte útil, y no dañina, para el cliente.

El *crecimiento* y el *desarrollo* también son temas importantes a este respecto. Es obvio que la terapia del trauma lleva a las personas por diferentes derroteros. Por supuesto, la recuperación es un objetivo importante: lo que queremos es que la gente se sienta mejor. Pero el trauma interpersonal es complejo y afecta de diferentes maneras a las personas. Cambia la forma en que conciben el mundo

2. Esta investigación se describe principalmente en los capítulos 1 y 4.

y el lugar que ocupan en él. Condiciona lo que sienten acerca de la familia y los amigos, y el modo en que confían, aman y se protegen a sí mismos.

Por más difícil que sea, el tratamiento del trauma puede hacer que las personas alcancen a una nueva comprensión de sí mismas y de los demás. ¿Cómo puede entonces la terapia del trauma facilitar el crecimiento y el desarrollo? Esto es algo que veremos a lo largo del libro, enfatizando el crecimiento derivado de la comprensión de uno mismo, es decir, una mayor apreciación de nuestras necesidades emocionales contrapuestas y la conciencia del vínculo existente entre nuestro pasado traumático y nuestro universo relacional.

Por último, a lo largo del libro, utilizo estudios de casos³ para ilustrar el proceso de tratamiento. En un campo tan cargado emocionalmente como es el del trauma, los clientes y los terapeutas se afectan mutuamente. En ambos casos, se generan sentimientos dolorosos. Utilizo los casos para explorar mi propia experiencia con los clientes, mis sentimientos hacia ellos y los sentimientos que expresan hacia mí. Estos casos incluyen los que salieron bien, así como aquellos con los que tuve problemas. Y también hablaré de mis errores terapéuticos, porque es posiblemente de ellos de los que más aprendemos.

3. A lo largo del libro, cuando me refiero a los clientes en un sentido general, utilizo los pronombres *ellos*, *él* y *ella* indistintamente. Los casos de estudio ocultan toda la información identificatoria y son combinaciones basadas en distintos clientes reales.

1 Cuando la historia es demasiado dolorosa para ser contada

Hablar

Hace años, tuve una clienta en psicoterapia que no decía prácticamente nada. Era una sensación muy extraña sentarse semana tras semana junto a alguien que hablaba tan poco. Maggie tenía las mejillas demacradas, la piel pálida y su delgadez era alarmante. Cuando empecé a trabajar con ella, varias semanas atrás, fue su médico de atención primaria quien me suministró gran parte de la información que necesitaba. Durante una exploración física, Maggie se había negado a someterse a una prueba rutinaria de citología vaginal. Y el hecho de que se la advirtiese acerca de los riesgos del cáncer de útero no la hizo cambiar de idea: ella no quería de ningún modo. Su médico la evaluó por síntomas de trastorno del estado de ánimo, le recetó anti-depresivos y decidió referirme a Maggie, sospechando un historial de abuso temprano.

En nuestra primera sesión, cuando le pregunté acerca de sus antecedentes, Maggie confirmó esas sospechas. Su hermano mayor –declaró con rotundidad– había abusado de ella en repetidas ocasiones, mencionando un par de cuestiones relacionadas principalmente con su trastorno alimentario, y luego ya no añadió nada más durante las siguientes semanas.

Insoportable es la palabra que me viene a la mente. Las sesiones de terapia eran complicadas, algunas de ellas dolorosas y torpes. Me sentía un *incompetente*, como dicen mis colegas en el campo de los traumas. Con el bolso descansando en su regazo, Maggie solía temblar o clavar la mirada fijamente en una esquina de la habitación. Me encontré entonces afrontando sus sesiones con una sensación de temor. Y, en las raras ocasiones en que ella cancelaba la cita, me sentía secretamente aliviado.

Dejé de plantearle preguntas y, a menudo, permanecíamos sentados en silencio. Era todo un enigma: aunque casi no había intercambio de palabras, invariablemente hacía un paréntesis en sus responsabilidades para venir a recibir tratamiento, siempre de manera puntual. En un momento en que me vi obligado a reprogramar una cita debido a una conferencia, ella confesó sentir una cierta aprensión y estar asustada de que no regresara.

Recibí el primer correo electrónico de Maggie al volver a mi coche después de una función teatral de mi hija. Abrí el mensaje en mi teléfono móvil y me desplace hacia la parte superior, casi sin creer que hubiera recibido esa comunicación. Aquel sería el primero de una serie de contactos de ese tipo por parte de ella.

Entonces leí la línea superior: *Tengo algo que contarle*. Y ella hizo exactamente eso, detallando una inquietante historia de abuso sexual por parte de un hermano cruel e impredecible.

Simplemente contarlo

En las sesiones que siguieron, no hubo demasiados cambios, porque en la terapia el cambio sucede lentamente. Y la terapia del trauma, en particular, insume tiempo. El mero hecho de relatar con un torrente de palabras los detalles de un pasado humillante no procura alivio por sí solo.

La psiquiatra Judith Herman escribió a este respecto en su obra seminal, *Trauma y recuperación* (1992):

A veces, los pacientes insisten en sumergirse en descripciones gráficas y detalladas de sus experiencias traumáticas, en la creencia de que el mero hecho de contar la historia resolverá todos sus problemas. La curación mágica se ve alimentada por imágenes de tratamientos tempranos y catárticos de trastornos traumáticos que impregnan la cultura popular, así como por la metáfora religiosa, mucho más antigua, del exorcismo. (p. 172)

La noción de que, por sí sola, la catarsis procura la sanación, no tiene nada que ver con el modo en que realmente ocurre el cambio en psicoterapia. Cuando los clientes se apresuran a compartir los detalles de sus historias traumáticas, mi preocupación es cómo se sentirán después, con el paso del tiempo, entre las sesiones de terapia. En el camino a casa, mientras piensan en la sesión, ¿se sentirán avergonzados? De hecho, no fue sino hasta mucho después en nuestro trabajo conjunto que comprendí por qué Maggie siempre se mostraba tan silenciosa en relación con el abuso, puesto que creía que no tenía otra alternativa, ya que nunca había hablado de los detalles hasta el momento en que me envió el correo.

Sin embargo, el deseo de liberarse es comprensible: al fin y al cabo, alguien nos presta atención de manera comprensiva, tal vez por vez primera... Es muy tentador compartir. Pero abrirse demasiado rápido, antes de sentirse preparado para ello, puede inducir la sensación de verse expuesto, humillado y vulnerable.

Si descargar o simplemente hablar de ello no es suficiente, si, de hecho, puede hacer que la gente se sienta peor durante un tiempo, entonces, ¿qué tipo de relato sirve de ayuda?

Un relato honesto, pero seguro, un relato que haga posible confrontar un pasado cruel, compartir la carga con personas que se preocupan por los demás y que posibilite que los recuerdos, los sentimientos y las pérdidas traumáticas sean más soportables, un relato que ayude a afrontar las experiencias emocionales y las vulnerabilidades de dicho pasado, un relato que propicie el aprendizaje y el crecimiento, aunque el proceso sea doloroso. Esto es lo que significa *abrirse*, y esto es lo que vamos a explorar.