

Mario C. Salvador - Peter Bourquin

¿QUIÉN SOY?

De la disociación a la integración

2^a

edición

Prólogo de Nazareth Castellanos

Serendipity

M

A

I

O

R



Mario C. Salvador / Peter Bourquin (ed.)

¿QUIÉN SOY?

De la disociación a la integración



Desclée De Brouwer

© Mario C. Salvador / Peter Bourquin (ed.), 2022

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.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.

Impreso en España – Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3189-1

Depósito Legal: BI-0957-2022

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Índice

Prólogo: Esculpir con amabilidad el cerebro	11
<i>Nazareth Castellanos</i>	
Introducción	15
<i>Mario C. Salvador y Peter Bourquin</i>	
1. La topografía del yo en supervivencia	19
<i>Mario C. Salvador</i>	
¿Quién soy?	19
Disociación y trauma emocional	21
Modelo de trabajo: la topografía del sistema de supervivencia	33
Usos de la topografía	56
2. El Ser humano y su sistema interno	65
<i>Carmen Cortés y Peter Bourquin</i>	
Sobre el Ser	65
El desarrollo de las partes internas	72
La organización de nuestro sistema interno	85
Hacia la integración	93
3. Análisis Cartográfico del proceso de transformación	103
<i>Jesús Atencia</i>	
El neuroprocesamiento: abriendo la cápsula de la historia traumática	104
Un mapa cartográfico para leer la experiencia	107

Análisis de una sesión y su lectura desde la cartografía de capas	113
Observando las intervenciones del terapeuta	150
Y si no soy terapeuta: ¿en qué ayuda este capítulo?	154
4. Constelar el sistema interno.	157
<i>Peter Bourquin y Carmen Cortés</i>	
Un mapa para las Constelaciones Sistémicas	157
Yo-adulto y yo-niño	160
De padres, hijos y niños interiores	162
Figuras parentales autocreadas	164
Negociando con Dios: el perdón religioso versus la curación del trauma	166
Trabajando con Laura: “¿Por qué me boicoteo?”	170
5. Estrenando alas	183
<i>Judit Climent</i>	
El comienzo	183
¿Cómo se desarrolla el proceso?	188
La disociación	199
Aspectos claves de la intervención terapéutica.	204
Lo que he conseguido.	212
Sobre los autores	217

Prólogo: Esculpir con amabilidad el cerebro

Nazareth Castellanos

Enfoques como el planteado en este libro por los autores, donde la integración sería el hilo conductor de la terapia, no solo son necesarios, sino que recogen la visión más vanguardista de la neurociencia. Pocas terapias hoy en día proponen un marco tan completo para gestionar la visión desde la que percibe el observador interno. Pero, además, se hace eco de una de las necesidades más urgentes de nuestra época: humanizar la clínica. Enfrentarse al trauma, al conocimiento de uno mismo, a la recuperación y al crecimiento desde la compasión, la escucha y la honra de la propia biografía auguran un buen viaje. Así lo dicen los estudios realizados sobre la reorganización de la psicología, la amabilidad hacia uno mismo es uno de los ingredientes más transformadores. Citando a Claudio Naranjo, como se recoge en este libro, *Nos encontramos en el sufrimiento y en el amor al mismo tiempo*.

Ramón y Cajal ha pasado a la historia por ser el descubridor de la arquitectura cerebral. Pegado a un microscopio y con un lápiz siempre en mano para dibujar lo que veía, Cajal desveló que el cerebro está formado por células individuales a las que llamaron neuronas. En aquella época competía con Camillo Golgi que, desde la universidad de Pavía, intentaba demostrar justo lo contrario. Según el italiano el cerebro debía ser un tejido con una apariencia de retícula. Como una pared de ladrillos pegados unos a otros, donde cada ladrillo representa a una neurona. Para el navarro, el cerebro era, sin embargo, una pared donde los ladrillos no estaban juntos, pero sí unidos. Ambos compartieron el premio Nobel por sus descubrimientos en 1906. ¿Cómo pudieron ganar dos teorías en apariencia contradictorias? Porque, al final, ambos tenían razón. Como sostenía Cajal, el cerebro está formado por células que no están pegadas. Como sostenía Golgi, el cerebro es una retícula, una red diríamos hoy en día. En el cerebro tan importante es la neurona como sus

conexiones. Sin relación no hay operatividad. Las neuronas se comunican entre sí gracias a unas ramas y raíces que les permiten recibir y enviar información química y física. Esa es la base de la comunicación o funcionamiento cerebral.

La red que forman las neuronas es, y aquí la principal característica de nuestro cerebro, plástica. La plasticidad cerebral es el mecanismo por el cual el cerebro se adapta, aprende y responde ante un mundo interior y exterior en constante cambio. La vida es constante metamorfosis. Veamos un ejemplo sencillo. Cuando debemos aprender un dato, un número de teléfono digamos, se crea una red en el hipocampo formada por miles de neuronas que se coordinan para dar lugar a una coreografía. Esa será la red para dicho dato. Cada dato tendrá su red. En un principio será una red formada por conexiones débiles. Si no sigo usando el dato, el circuito morirá inevitablemente. Pero si el dato entra a formar parte de mi vida, el número de teléfono de mi marido, las conexiones se harán cada vez más fuertes. Cuanto más use, o recuerde el dato, más fortalezo la red. Pasado un tiempo, la red está tatuada en el hipocampo de mi cerebro, en mi memoria. Y aunque lo pretenda me resultará imposible olvidarlo. La base del aprendizaje es la formación de circuitos neuronales en el hipocampo que se encargan de invocar al recuerdo que han almacenado. Puede ser un dato, pero también un hábito, una experiencia, una actitud.

En el proceso de aprendizaje, es decir de formación de dicha red neuronal, interviene decisivamente la emoción. A mayor emoción mayor fuerza de cohesión neuronal. La red neuronal que se ha formado en el hipocampo y que permitirá invocar al recuerdo está en constante comunicación con la amígdala cerebral, la estructura más involucrada en la emoción. Su respuesta será decisiva para la consolidación del circuito neuronal hipocampal. Si algo nos aburre, y la actividad amigdalina no es suficiente, es probable que el recuerdo se desvanezca en pocos minutos. Al contrario, si atendemos con motivación el recuerdo nacerá con un gran potencial de supervivencia. Pero vayamos a la situación contraria, la vivencia de una experiencia desagradable, no fácil de asimilar. Sin entrar en ejemplos podemos suponer que tal experiencia genera una respuesta fisiológica estresante, desapacible. Se activan el eje hipotálamo-hipofisario-adrenal (más fácilmente eje HPA) y se libera la hormona del cortisol, el fiel escudero del estrés y sufrimiento. Durante la experiencia que la persona está viviendo con dolor o ansiedad, el cortisol se encarga de inhibir la actividad del hipocampo. Es decir, está impidiendo que se formen los circuitos que almacenaran dicha experiencia. La situación no

está siendo correctamente registrada, lo que dificultará el acceso consciente y voluntario a los datos que envuelven la escena. Por ejemplo, los testigos de un atraco podrán confabular sin saberlo sobre su memoria de lo ocurrido, pero habrá que tomar con prudencia su juicio. Lo mismo en mayor o menor medida puede ocurrirnos con cualquier situación que haya sido vivida con estrés o sufrimiento. Aquí se configuran los mecanismos que tratan de suprimir o desconectar el dolor y la vulnerabilidad. Sin embargo, el mismo cortisol que bloquea al hipocampo estimula a la amígdala, que no perderá la oportunidad de almacenar la emoción con la que se ha vivido la experiencia. La emoción permanece, la información se evapora. Ante tal callejón sin salida cabe mirar al cuerpo. El eje HPA incluye en sus estructuras al hipotálamo, el área encargada de traducir en expresión corporal la emoción. Sistema inmune, digestivo, cardiaco, contracción muscular, conducta sexual, metabolismo en general. Ante un hipocampo congelado, las sensaciones del cuerpo se convierten en el tubo de escape de la emoción. Salida que nos permite abordar la psicología, y el trauma en particular, desde una perspectiva donde se integran los aspectos mentales y corporales. El trabajo propuesto en este libro trata de crear las condiciones externas (relacionales) e internas (intrapsíquicas) para que lo quedó almacenado como una intensa emoción y desconectado de la tarea del hipocampo pueda volver a integrarse, metabolizarse, volviéndolo al contexto en el que ocurrió y dándole secuenciación para ser vivido como perteneciente al pasado, a la vez que transformado en algo simbólico y narrativo, ahora un aprendizaje para vivir mejor.

Como complemento a las terapias de indagación, el cuerpo completa el círculo de la unidad. Recupera las partes de uno mismo desterradas que perviven como recuerdos somatosensoriales. Desde la neurociencia hoy se reconoce con sólida evidencia científica la relación entre el cerebro y el resto de los órganos. La respiración modula las áreas cerebrales más involucradas en la atención, memoria y emoción; el intestino se presenta como el gran regulador del estado de ánimo, y el corazón como el órgano con el que debe ponerse de acuerdo el cerebro para percibir y sentir. Todo el organismo interviene en la emoción. Pero no solo influye el cuerpo desde dentro. La postura del cuerpo, el gesto de la cara, el enfoque de la mirada son parte de la pantalla sobre la que se proyecta la emoción. Asimismo, la postura, el gesto y la expresión de la cara del terapeuta/cuidador influyen en la regulación del otro. Actualmente existen varias revisiones científicas donde se recogen estudios que apoyan la aplicación de terapias convencionales con aquellas

que reeducan al cuerpo, observándose un beneficio estadístico. Es fácil de comprender si tenemos en cuenta que ante una emoción el cuerpo tiende a expresarla con su postura. De lo contrario, cuando se experimenta una desconexión entre el estado mental y el corporal, se activan los sistemas de incongruencia del cerebro que acentúan aún más el malestar. Cuerpo y mente deben estar en consonancia porque son las dos caras de una misma moneda. Ante una situación que ha quedado varada en la biografía, y en la que se ha perdido la ruta de acceso que proporciona el hipocampo, se puede producir una evitación de las sensaciones corporales. La pérdida de consciencia corporal suele acompañar a los estados depresivos. Pero, según indican las investigaciones, todo camino de recuperación debe pasar por unificar lo que en un momento se separó: la mente del cuerpo.

De esto trata el presente libro, la disociación como desconexión de las memorias somáticas y emocionales que siguen registradas en el cuerpo y no integradas. La propuesta es que el mindfulness –el Ser Esencial– ahora ha de ser testigo de la experiencia no integrada y residente en el cuerpo para que esta finalmente pueda ser integrada y transformada. La neurociencia de la meditación ha aportado valiosas evidencias de la reorganización cerebral que sucede con la práctica regular de mindfulness. En concreto, para el tema que se trata en este libro, se ha visto que los meditadores regulares experimentan no solo una reducción de la actividad amigdalina que correlaciona con el descenso de los niveles de estrés, también se han identificado las vías anatómicas que subyacen a la regulación consciente de la emoción. Dado el fortalecimiento de la corteza prefrontal durante la práctica también se refuerzan sus vías de conexión hacia otras áreas. En concreto las vías descendentes hacia las zonas de gestión de la emoción o límbicas. El fortalecimiento de la vía frontolímbica es el mecanismo por el cual podemos transformar voluntariamente la arquitectura emocional del cerebro, y ello puede conseguirse según los estudios de neuroimagen gracias a la práctica de la meditación o atención plena, llamada Ser Esencial en el presente texto.

Nazareth Castellanos

Neurocientífica, autora del libro *El Espejo del Cerebro*

Introducción

Mario C. Salvador y Peter Bourquin

Este libro surge como consecuencia de horas y días de compartir entre nosotros sobre nuestra visión de la psicoterapia y la vida. A lo largo de años hemos ido poniendo en común nuestras perspectivas y nos hemos ido enriqueciendo el uno al otro en relación a como el trauma emocional está en la base de todas las disfunciones de la vida humana. El fenómeno de la disociación patológica o disfuncional es peritraumático, no habría una experiencia fijada en nuestra neurobiología, no integrada, de no ser porque la tuvimos que separar de nuestro funcionamiento consciente, sepultándola en algún rincón oculto de nuestra psique. No obstante, como suele Mario afirmar en las enseñanzas, la disociación perfecta solo acontece cuando nos morimos, en este instante nos separamos definitivamente de nuestro cuerpo; mientras estamos vivos toda experiencia vivida sigue siendo registrada en nuestro organismo. De lo último que no podemos separarnos es de nuestro cuerpo. Nuestro cerebro subcortical y nuestro cuerpo están íntimamente conectados, todo lo que ocurre en el cuerpo es mapeado en nuestro cerebro. Así que cuando no hemos podido integrar las experiencias, especialmente dolorosas, nuestro cerebro-cuerpo los recuerda en su idioma original de sensaciones, emociones, imágenes y reactuaciones desproporcionadas o poco adecuadas. En este lenguaje permanece siempre activo y ‘vivo’, buscando contar la historia que nunca pudo contar a alguien que la quisiera escuchar y acoger con una mirada compasiva y presente.

Como ya afirmaba Pierre Janet hace más que un siglo, las personas con trauma no integrado se vuelven fóbicas a mirar su mundo interno, no queriendo recordar, sentir o hacer cualquier cosa que pueda disparar los recuerdos del dolor vivido, y que solo pudieron manejar escapándose de alguna manera de él. Estos mecanismos fóbicos serán mostrados en como la persona maneja la vida y su experiencia.

Así que los terapeutas han de estar atentos a como su paciente-cliente manifiesta y muestra el modo en como trata con su mundo interno. Solo así podrá poner el foco en lo observado y ayudar a explorar su función y temores para finalmente poder acceder al dolor oculto de una manera ahora amistosa y compasiva.

El presente libro aporta a la literatura que aborda la disociación una perspectiva complementaria a los enfoques más académicos, en él se ofrecen modelos descriptivos de la estructura de la psique humana y también diferentes análisis de la puesta en práctica de la intervención en la terapia bien desde el Modelo Aleceia de Reprocesamiento del Trauma bien desde el enfoque de las Constelaciones Familiares. Consta de cinco capítulos que se complementan entre ellos.

El capítulo 1, escrito por Mario C. Salvador, versa sobre un modelo topográfico de organización del sistema interno respecto a la supervivencia. En él se expone una introducción al fenómeno de la disociación para después describir y desarrollar una visión topográfica de la psique. El modelo pretende ofrecer al lector y al profesional una visión comprehensiva y múltiple de la estructura interna que podemos estar observando en el funcionamiento de la persona. En realidad, hay aspectos que serán más evidentes y observables y otros que estarán ocultos o implícitos. En este modelo, representado en una figura descriptiva, se elabora como ante las experiencias de dolor intolerable, y dependiendo de la edad en la que ocurre el acontecimiento y del apoyo social disponible, la persona trata de desconectar o suprimir algunos aspectos de si mismo para adaptarse a los requerimientos del entorno, son las defensas elaboradas más tardíamente, que buscan como todavía 'ser aceptados' y recuperar el vínculo con el otro. En traumas más tempranos los mecanismos serán más extremos, llevando a desconectar de áreas masivas de nuestra vulnerabilidad humana. Asimismo, se presenta una diferencia entre mecanismos que tratan de suprimir o desconectar del mundo interno y otros que tratan de manejarse con la realidad externa. En el capítulo se exponen multitud de viñetas descriptivas para ejemplificar del modelo. Se propone este modelo topográfico como una herramienta de auto-análisis así como de supervisión de lo que está ocurriendo en una relación y de planificación de la intervención terapéutica. Es un modelo que ayuda a entender qué aspectos se están mostrando -y también que estamos ofreciendo al otro- y que aspectos bien no vienen a la relación personal por estar ocultos bien están contribuyendo al malestar por estar actuando un tipo de 'maltrato interno'.

El capítulo 2, escrito por Carmen Cortés y Peter Bourquin, comienza con una reflexión sobre la dimensión del Ser o meta consciencia como recurso disponible en todo ser humano que está más allá de cualquier experiencia vivida y como fuente del proceso de auto-curación; se refiere al Yo Observador como dimensión de consciencia compasiva que corresponde con el mindfulness como capacidad de observar nuestra experiencia sin serla. Se describe como a lo largo del desarrollo de la persona la necesidad de adaptación al entorno y el dolor no metabolizado pueden incidir en la mayor o menor separación del mundo interno, dando lugar a ‘estados del yo’ o ‘partes de la personalidad’. Los autores presentan una descripción de las diferentes partes que están organizadas para proteger la herida del trauma bien sea como mecanismos funcionales comunes en nuestra cultura bien como mecanismos reactivos e impulsivos que tratan de mitigar de maneras extremas un dolor insoportable. Explica el fenómeno de la disociación como un continuo que llega hasta la separación e incluso segregación interna de las distintas funciones del yo (dando lugar al Trastorno de Identidad Disociativo). El enfoque que propuesto aborda como relacionarse con las diferentes partes o estados del yo para poder acceder a la herida traumática que nunca antes había sido tratada y permanecía aislada de un contacto humano amable y compasivo. Al final del capítulo se ofrece una reflexión sobre los principios básicos para la integración y el trabajo con partes así como las limitaciones del modelo.

En el capítulo 3 Jesús Atencia presenta un análisis cartográfico del proceso de curación. En él va desgranando un análisis metodológico del procedimiento seguido en una sesión de terapia transcrita de las intervenciones del terapeuta. Ofrece una visión del trabajo fundamentada en las capas de la experiencia que se van despertando a medida que el proceso terapéutico avanza. Se presenta pues una visión analítica basada en la experiencia al objeto de que el lector pueda entender y aprender el procedimiento con la ejemplificación de intervenciones reales de una sesión en vivo. El análisis cartográfico ilustra como se accede a la capa más profunda de la experiencia ‘el niño que guarda la historia’, que en los capítulos anteriores se referían como partes repudiadas o exiliadas, para visitar las capas superiores: los mecanismos de adaptación para sobrevivir y las consecuencias y el legado en la vida actual que ello tiene para la persona. La capa cuarta se dedica a como se crea el espacio terapéutico, lo que está ocurriendo y manifestándose aquí y ahora en la relación con el terapeuta y los señalamientos del terapeuta sobre los

‘indicios’ del material traumático (marcadores emocionales). Por último, la capa quinta se refiere al empleo de la presencia del terapeuta en el proceso de curación.

Peter Bourquin y Carmen Cortés describen en el capítulo 4 la aplicación práctica del modelo expuesto en el capítulo 2 en las Constelaciones Familiares. Explican diversos campos de relación que se pueden abordar con este método, distinguiendo entre relaciones interpersonales (relaciones familiares conscientes y ancestrales inconscientes) y relaciones internas (intrapsíquicas y existenciales), para a continuación centrarse en las relaciones intrapsíquicas, imprescindibles para curar las secuelas de trauma. Ilustrándolo con casos concretos abordan diversas dinámicas: Yo-adulto y yo-niño; padres, hijos y niños interiores; figuras parentales auto-creadas; negociando con Dios: el perdón religioso versus la curación del trauma. Incluyen unas reflexiones sobre el perdón en el contexto terapéutico, para nombrar indicaciones y contraindicaciones al respecto. El último ejemplo es una constelación en que se trabaja exclusivamente con partes internas de la paciente, como ejemplo de la integración del modelo de partes con las Constelaciones Sistémicas.

Finalmente, en el capítulo 5 Judit Climent ofrece la visión del proceso de curación desde la perspectiva del paciente. Se hace una descripción literaria de los hitos, intervenciones y prácticas que la han ayudado en su propio proceso de transformación. Al igual que los dos capítulos precedentes sus descripciones y análisis están basados en fragmentos literales de los momentos terapéuticos más cruciales. También refiere su experiencia personal de como el trabajo terapéutico fue transformando su manera de percibirse y percibir el mundo y como fue afectando su manera de tratarse a si misma, conocer el dolor de sus partes repudiadas (su niña herida) y la curación de sus relaciones parentales y de pareja. Acaba con una reflexión personal de cuales fueron los momentos claves de las intervenciones terapéuticas y las enseñanzas adquiridas a lo largo de su camino de transformación. Es un capítulo autobiográfico que viene a complementar los anteriores desde la visión de quien experimenta un proceso curativo.

Creemos que este libro aporta pues un enfoque que complementa lo expuesto en otras literaturas sobre el tema, aportando una mirada clínica y asimismo centrada en la puesta en práctica de las intervenciones en el proceso de una psicoterapia. Con ello se abren nuevos caminos a la curación del trauma y la disociación resultante, para acompañar a la persona afectada hacia la integración y armonización de su vida interna, con el Ser como eje central que contiene los principios de la autocuración.

La topografía del yo en supervivencia

Mario C. Salvador

1

Cada uno de nosotros es una multitud.

—Piero Ferrucci

¿Quién soy?

El título de este apartado responde al sentimiento de confusión que muchas veces podemos experimentar cualquiera en nuestras vidas. Refleja un grado de confusión en lo que aceptamos o sentimos como nuestra identidad. Pero ¿por qué nos hacemos esta pregunta? Parece reflejar que en algún momento de nuestro desarrollo perdimos el contacto con nuestra vivencia de que somos quienes somos, en algún momento dejamos de sentir la conexión interna con nuestro mundo experiencial de sensaciones, emociones, anhelos, fantasías e ilusiones para, quizás, perdernos en el de algún otro. De alguna manera, desde que ‘nos ponen’ un nombre ya empezamos a responder a las expectativas o deseos de ‘otro’ que ‘impone’ su perspectiva sobre nosotros. Y esto es solo un simple ejemplo de cómo vamos empezando a responder a los requerimientos del entorno en el que crecemos desde muy temprano en nuestras vidas. Claro que nos desarrollamos siempre en sistemas, el familiar es el más cercano e influyente, y dependemos de esta conexión con el sistema externo para crecer y madurar. Si las respuestas de nuestro entorno están hechas en sintonía y resonancia con el mundo de necesidades y fenómenos de nuestro mundo interno desarrollamos un sentido de conexión, de sentirnos plenos y valiosos, y aprendemos a manejar nuestro mundo interno (necesidades, deseos, sueños...) en relación con lo que acontece en el mundo externo, esto nos permite adaptarnos flexiblemente manteniendo nuestro sentido de ser dignos y completos.