

SEPTIEMBRE 2022

PSICOBOLETIN

Un espacio de lectura para ti

EN ESTE PSICOBOLETÍN:

- SEPTIEMBRE, MES DE LA PATRIA Y DEL TEMBLOR
- HERRAMIENTA DE AUTO-REGULACIÓN
- EVENTOS Y RECOMENDACIONES



SEPTIEMBRE, MES DE LA PATRIA Y DEL TEMBLOR

Psct. Abril Negrete

Septiembre mes de la patria. Es una frase icónica con la que los mexicanos nos identificamos. Es el aniversario del legendario grito revolucionario que dió inicio al movimiento de independencia del país. El que trae con su llegada el orgullo de saberse mexicano, las calles pintadas del verde, blanco y rojo de la bandera, el águila, los sombreros. Y lo que más nos gusta, la deliciosa comida: el pozole, los pambazos, el tequila (y últimamente el mezcal), la celebración y con todo ello todo un trasfondo de valores, tradiciones, creencias, lenguaje, fiesta y unión: identidad.



En cuanto llegó el 1ro de septiembre leí en una página de noticias del sureste del país, un encabezado que decía: Llega septiembre, mejor conocido como “El mes del temblor”, pensé: ¿no era el mes de la patria?. Mencionaban las fechas de los 4 terremotos más fuertes que han ocurrido en el mismo mes: 19 de septiembre de 1985, el 7 y 19 de septiembre de 2017 y otro el 7 de septiembre del 2021, así como la magnitud de cada uno y el número de personas fallecidas. Hacían además un llamado a la comunidad para evitar compartir noticias falsas que pudieran atemorizar a las personas.

Lo anterior me hizo pensar que esto que llamamos identidad cultural es una experiencia viva que se desfigura, se contrae, se dilata, se mueve, genera y quita relevancia a eventos, palabras, valores, relaciones, sabores, sonidos, creencias y también **traumas**.

Trauma, escuché por años esa palabra en diferentes contextos sin conocer su significado e implicaciones: “creo que estoy traumatado”, “lo traumaron”, “¿estará traumatado?”, “eso me causó un trauma”. Lo que recuerdo es que me daba la impresión de que alguien con trauma era alguien que había vivido algo terrible y que vivía permanentemente con miedo. Aunque no estaba tan equivocada, después aprendí que el trauma puede verse de formas muy diferentes, tener su origen en muchos tipos de experiencias. Mi mayor descubrimiento fue que yo misma he vivido las respuestas del trauma y que es mucho más común de lo que creía porque tiene una relación muy fuerte con nuestra capacidad de sobrevivir.

“Por la herida entra la luz”.

Rumi

La palabra trauma viene del griego y significa “herida”. De forma muy sencilla, se puede decir que el **trauma es una respuesta incompleta que se quedó atrapada en el cuerpo, ante uno o varios eventos, que amenazaron nuestra supervivencia.**



Como mamíferos, estamos diseñados para conectar y resonar con otros. Es por esto que el trauma, así como su sanación, puede ser individual pero también colectivo. Hablamos de un trauma colectivo cuando hay una experiencia compartida que sobrepasa los mecanismos de supervivencia, poniendo en indefensión al grupo que lo vive. Ocasionando cambios inevitables en el cerebro y el sistema nervioso de las personas y las dinámicas sociales.

La experiencia que puede volverse traumática puede ser por un evento específico: un desastre climático, una guerra, un accidente, un crimen, etc. o varios eventos repetidos a lo largo del tiempo: violencia sostenida, abuso, maltrato, racismo, corrupción e incluso las condiciones de aislamiento a raíz de la pandemia por Covid-19**.

**Hablando de la pandemia, hay una entrevista muy interesante que realizaron en 2021 a Stephen Porges, psicofisiólogo que ha dedicado muchos años de su vida a estudiar y tratar las consecuencias del trauma, puedes leerla en esta liga: <https://www.newman.institute/blog/stephen-porges-trauma>



Muchas personas vivimos con trauma sin saberlo porque puede pasar que ni siquiera lo recordemos. Una forma de darnos cuenta es entender ¿qué es?, ¿cómo se manifiesta? y ¿cómo funcionamos?, para aprender a auto-regularnos y co-regularnos. La consciencia de nuestro cuerpo, nuestros síntomas, nuestras activaciones y comportamientos, son acciones al servicio de nuestra supervivencia y mirarlos desde ahí puede cambiar nuestra forma de percibir la respuesta al trauma.

Quiero compartirte algunas de mis lecciones al respecto:

Lección 1: La conexión cerebro-cuerpo es real



19 de septiembre de 2017. Me encontraba en el decimoprimer piso de un edificio de oficinas en Paseo de la Reforma. Estaba sentada frente a una computadora y **sentí** el primer movimiento, un latigazo brusco y contundente, seguido de **oír** murmullos confusos de las personas a mi alrededor. Después, **sentí** y **vi** una clara vibración de cosas alrededor: lámparas que se mecían, documentos y utensilios de oficina que caían de los escritorios. **Escuché** un sonido vibratorio.

Recuerdo un instante fugaz en que nos veíamos los unos a los otros, como en un intento de **validar en los rostros** lo que ya **sentíamos en el cuerpo**, pero que no habíamos procesado. No recuerdo haber **escuchado** la alerta sísmica.

En primera instancia, la experiencia es recibida por nuestros sentidos.



Una vez que pasa por los sentidos, entra el **Sistema Nervioso Central**, conformado por nuestro cerebro y médula espinal. Éste se encarga de ordenar al **Sistema Nervioso Periférico** (formado por nervios y ganglios nerviosos) que envía una señal a nuestros músculos y órganos para realizar alguna función ya sea **autónoma** (como bombear más sangre al corazón, apretar o soltar los intestinos, acelerar o contener la respiración, etc.) o **somática** (movilizar alguna parte del cuerpo, percibir su ubicación, aplicar cierta cantidad de fuerza al movimiento, etc.)

Sentí **temblor** en mis piernas, pies, brazos y manos, mi **temperatura** subió, me **temblaba el estómago**, mi corazón **latía** rápido y mi **respiración era corta y rápida**. Me di cuenta que mi compañero a mi lado izquierdo, decidió **ocultarse** debajo de su escritorio y yo confundida hice lo mismo. Bajo la mesa seguí temblando. Fue después que me enteré que algunos compañeros, **intentaron caminar** hacia la puerta con la clara intención de salir hacia las escaleras, sin mucho éxito (ya que el movimiento no se los permitía). Otros se **agarraban** de las mesas o lo que pareciera que los podía **sostener**.



Lección 3: Estamos configurados para conectar

“El más apto también puede ser el más amable, porque la supervivencia a menudo requiere ayuda y cooperación mutuas”.

Theodosius Dobzhansky

Incontables civiles, rescatistas, terapeutas, organizaciones, etc., movilizaron su energía, fuerzas, inteligencia, recursos, tiempo, sintieron la necesidad de hacer. Sintieron rabia, furia e impotencia y la pusieron al servicio de las circunstancias organizando gente, recursos, tiempo, incluso literalmente levantando escombros para seguir rescatando lo rescatable: una respuesta de **lucha** ante las circunstancias.

Otros tantos necesitaron **huir u ocultarse**: se resguardaron en sus casas a cuidarse y estar con sus seres queridos, digerir el miedo juntos, sentirse vulnerables, desconectarse del mundo exterior para conectarse con sus más cercanos.

Para otros la respuesta de supervivencia fue **congelarse**, no sentir ni sensaciones en el cuerpo, ni emociones, aunque es muy probable que debajo de ese congelamiento haya mucho miedo o ira atrapados. De un momento a otro algunas personas perdieron su capacidad de tomar hasta decisiones muy básicas como qué quisiera tomar, comer o hacer en ese momento.

Los días posteriores al terremoto del 2017, fueron desoladores para toda la comunidad. Recuerdo que pasamos alrededor de 5 horas parados afuera de las oficinas en pleno Paseo de la Reforma, esperando indicaciones. En ese lapso de tiempo hablábamos entre nosotros, nos preguntábamos cómo estábamos, si sabíamos de nuestras familias, dispersábamos la información que recibíamos a cuentagotas, no sabíamos mucho de nuestras familias ni de lo que realmente había pasado, pero ese intercambio me hizo sentir cierta **seguridad**.



En el trabajo, nos permitieron romper filas para regresar a casa. El metrobús que normalmente usaba para regresar, estaba deshabilitado, también las estaciones de bicis, mi opción era hacer una caminata como de 45 minutos. Mi compañera y yo vivíamos cerca así que decidimos ir juntas, no teníamos mucha información de lo que podíamos esperar ver en el camino.

El primer kilómetro que caminamos fue abrumador, gente caminando en todas direcciones, calles que normalmente están llenas de autos ahora estaban llenas de personas, gente en bicicleta, víveres en las banquetas, uno que otro edificio con algunas paredes resquebrajadas.



Una compañera tenía tanto miedo de los temblores que su reacción automática fue salir corriendo hacia el elevador y bajar por él (a pesar del riesgo que esto implica).

En este punto el **Sistema Nervioso Autónomo** pone, al servicio de nuestra supervivencia, alguno de estos tipos de respuesta:

- **Inmovilización:** es el más primitivo, viene desde los reptiles. Implica el congelamiento, la disociación, el colapso y puede ser altamente traumático para un mamífero.
- **Movilización:** prepara al cuerpo para acciones que requieren fuerza, tono muscular, movimiento, aumentar flujo de la sangre, retener oxígeno, etc. Ante un evento como un temblor, normalmente comprenderá una respuesta de luchar, huir o esconderse
- **Compromiso social y conexión:** relacionado con conductas sociales y afectivas. Inhibe o desinhibe el querer defendernos.

Lección 2: El trauma causa síntomas físicos

Cuando existe un desorden por estrés postraumático, es posible que haya un desbalance entre nuestro sistema de alarma, la **amígdala**, y el **lóbulo prefrontal**, el que nos permite evaluar la amenaza. La **“alarma” se queda encendida sin razón**. Estar atrapado en ese prolongado estado emocional cambia el funcionamiento de nuestro cuerpo.

Cómo se instala el trauma en el cuerpo, tiene una forma única e individual pero en un evento como este, que alcanzó a una buena parte de la población mexicana, empezamos a compartir sintomatologías.

No puedo recordar cuantas veces y por cuantas semanas me detuve de hacer lo que estaba haciendo, con la clara **sensación de haber escuchado la alerta sísmica sin que ésta fuera activada**. Para mi sorpresa muchas personas me platicaron que les pasaba lo mismo. También **“sentimos” que temblaba** (si bien hubieron varias réplicas, los supuestos temblores fueron en diferentes momentos. **Recuerdo que el más mínimo movimiento lo percibía como el inicio de un terremoto**).

Varios sufrieron de insomnio y estaban listos para saltar de la cama sin razón aparente, hubieron ataques de llanto repentinos, pesadillas. Sentirse con mucha rabia o muy vulnerables y en general reacciones aparentemente desproporcionadas fueron comunes. Detalles que antes del terremoto no tenían importancia, ahora nos superan. No me sorprende que a 5 años del 2017 y a 37 años del terremoto de 1985, se pida a la población no difundir información que active innecesariamente las alarmas individuales y colectivas.



Desconocemos que estos síntomas, y otros que quizá no alcancemos a reconocer, pueden ser una respuesta al trauma y por eso no sabemos qué hacer con lo que nos está pasando: **las hormonas del estrés siguen circulando por nuestro cuerpo**, el sistema nervioso sigue **hiperactivado** (reactivo) o **hipoactivado** (deprimido), incluso **congelado** y por lo tanto, las respuestas emocionales que responden al evento traumático siguen apareciendo en el presente.



Cerca del segundo kilómetro nos encontramos con una imagen impactante: del otro lado del Parque México, vimos el famoso edificio de Álvaro Obregón, completamente desplomado, a unos cuantos metros de nosotras un tanque militar (nunca había visto uno tan cerca). Me desconcertó el contraste de las imágenes en comparación con el silencio de una población tratando de descubrir que hacer con todo eso.

Así fue por varios días, caminamos juntas ella y yo para regresar a casa. Ahora sé que caminar a su lado me daba **arraigo y seguridad**. Las dos sabíamos que habíamos vivido esa experiencia, que teníamos miedo y que estábamos comprometidas y **conectadas** para atravesar juntas esas imágenes, sonidos y sensaciones tan impactantes. Nos **co-regulamos**. “Los sistemas nerviosos autónomos de dos individuos encuentran refugio en una experiencia de conexión **creada conjuntamente**” (Dana, 2019). Bastó solo un día en que regresé sin mi compañera a casa, para que se disparara la **angustia** que llevaba en mi sistema nervioso. Caminé por la misma ruta. Era evidente que los voluntarios ya estaban mucho más organizados y que los víveres habían llegado en gran cantidad. Algunas calles estaban llenas de ellos y de gente acomodándolos. Era común que en esos días en las calles escucharas gritos diciendo que había fugas de gas y tuvieras que desviarte un poco. Las calles me parecían irreconocibles con tanto movimiento. También es cierto que yo había recorrido esas mismas calles prácticamente todos los días por casi dos años que había vivido en el mismo lugar y; sin embargo, me pasó algo que no podía explicarme en ese momento.

Stephen Porges dice en su teoría polivagal que cuando no se cumple esta necesidad de conexión, el sistema nervioso usa estrategias de supervivencia autónoma que puede ser a través de la movilización (interrumpir, discutir, luchar por la atención o la estrategia de apagado (silencio, distanciamiento, aislamiento).

Mientras caminaba en ese escenario catastrófico, sentí que **perdí la brújula**. Que estaba muy lejos de casa, estaba **confundida y abrumada**, me latía el corazón muy rápido y fuerte, sentí opresión en el pecho que subió a mi garganta y cara. Sentí mucha desesperación y ganas de llorar. **Sobre todo me sentí perdida... y lo estaba**. No logré identificar hacia donde seguir. Sentí que cada paso que daba me alejaría más de casa. Estaba rodeada de cientos de personas pero tuve la sensación de que ninguno de ellos podía aportarme **seguridad**. Necesitaba la reciprocidad de una conexión como la de mi compañera. En ese momento, llamé a mi pareja, que ha sido en varios momentos un punto de apoyo y conexión. Él me brindó en ese momento, la sensación de **seguridad y co-regulación** que necesitaba.



*“La co-regulación es un requisito para sentirnos seguros. Sufrimos cuando no se satisface nuestra necesidad biológica de conexión, y nuestro sufrimiento conduce a respuestas autónomas”
(Dana, 2019)*



Así, vemos que el trauma se instala en el cuerpo y el sistema nervioso y además tiene una **dimensión relacional profunda**. Se ha constatado que **mirar los rostros de otras personas y observar sus gestos en momentos de crisis**, es un momento de co-regulación importante. En ocasiones, incluso conectar con otros seres vivos como mascotas o abrazar un árbol, puede ser de gran apoyo. Para otras personas, el único momento para conectar de esta manera es la hora de la terapia.



¿Cómo se puede abordar el trauma colectivo?

Venimos al mundo configurados para conectar. “Si no nos sentimos seguros, estamos en un crónico de evaluación y actitud defensiva” (Porges 2011, citado por Dana 2019). Creo en una sociedad que pueda ser mejor, más amable y compasiva, a través de la auto-observación, la auto-regulación y la co-regulación.

Usar mi percepción individual sobre el terremoto, no relata ni un pequeño fragmento de la experiencia colectiva que como sociedad vivimos. Tampoco abarca las diferentes formas en que se puede manifestar la respuesta al trauma. Sin embargo, estoy segura que escuchar las experiencias de diferentes personas alrededor, nos permite detenernos a mirar cómo fue nuestra propia experiencia.

Respetar nuestra propia respuesta de supervivencia adaptativa y la de los demás, y a partir de esa observación, aprender herramientas para auto-regular y co-regular nuestro sistema nervioso para posteriormente, **re-significar la historia**. Esto es lo que un terapeuta especializado en trauma puede facilitar junto con su paciente, en una terapia individual o grupal.

“El reto es abrir la mente a nuevas posibilidades, para que el presente deje de interpretarse como revivir constantemente el pasado” (Dana, 2019)

Además de la terapia, hay muchos otros **recursos complementarios para apoyar a regular el sistema nervioso y abordar la experiencia traumática**: talleres colaborativos, yoga, qi-gong, tai-chi, meditación, actividades que apoyen a la consciencia sinestésica, escribir, esculpir, el baile, la música, la pintura, ejercicios para ubicarse en el espacio, entre otros.

“Lo que hacemos continuamente se vuelve más fácil, no porque su naturaleza haya cambiado, sino porque nuestro poder para hacerlo ha aumentado”

Ralph Waldo Emerson

Fuente de información:

Dana, Deb. 2019. La Teoría Polivagal en la Terapia: cómo unirse al ritmo de la regulación. Primera Edición. Barcelona, España. Editorial Eletheria, S.L.

Porges, Stephen W., Septiembre 3, 2021. Stephen Porges advierte de las consecuencias psicológicas del “trauma” a nivel mundial de esta pandemia. Septiembre 5, 2022.

<https://www.newman.institute/blog/stephen-porges-trauma>



Herramienta de auto-regulación

Te proponemos crear listas de reproducción musical que te permitan contactar con tu cuerpo, sistema nervioso y con los demás.

Crea 3 listas de reproducción con canciones que te ayuden a ir a los siguientes estados emocionales:

- Lista 1: Pasión, emoción, conexión, compasión, celebración, armonía, alegría, descanso, restauración, seguridad.
- Lista 2: Que te recuerde momentos en retrospectiva en donde te has sentido desreguladx, abrumadx, apagadx, insegurx.
- Lista 3: Intercala canciones de las dos listas anteriores.

Ahora sumérgete en la música.

Date cuenta qué le pasa a tu cuerpo con cada canción y cada lista que creaste. Intenta **describir las sensaciones y los cambios que experimentas** con los tonos, los ritmos, las frecuencias, las letras.

Percibe si viene a ti una imagen, recuerdo, movimiento, persona, sentimiento o emoción.

Si lo sientes, múevete con ella y compártela con otros.

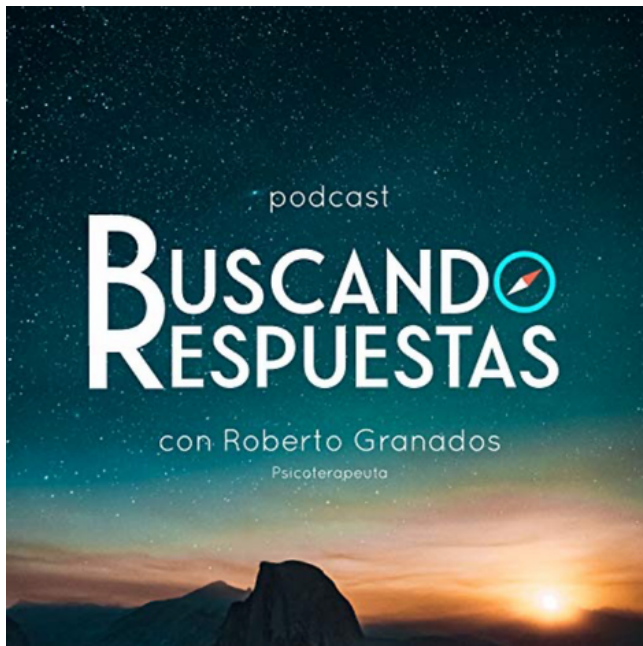


Beneficios de la música:

- Es un maravilloso instrumento para conocernos.
- Nos proporciona sensaciones de seguridad o de supervivencia.
- Nos mueve y provoca cambios de estado a nuestro sistema nervioso.
- A través del tiempo, ha sido compartida y experimentada con otros para mantener a las personas juntas y en relación de cuidado mutuo.
- Hay un efecto paradójico del disfrute de emociones “no agradables” con la música (como cuando estás melancólico y necesitas escuchar música que te acompañe en ese estado).



Eventos y recomendaciones:



Buscando respuestas

Te invitamos a escuchar el podcast **Buscando Respuestas** de Roberto Granados, psicoterapeuta del equipo de Psicoexistencial, especialmente los episodios:

E34 ¿Qué hacer con la angustia?

En donde aborda que detrás del insomnio, la irritabilidad, el nerviosismo y las fantasías catastróficas hay una gran oportunidad de crecimiento.

E20 Desarrolla tus conexiones significativas

Nos explica cómo desarrollar conexiones significativas, ayuda a vivir con responsabilidad, plenitud, compasión y honestidad.

Encuétralo en: Apple Podcast, Spotify, Audible

Únete al próximo Temazcal

Incluye:

- Comida Vegana
- Terapia con cuarzos
- Sanación con energía de luz

o

