

EFECTOS DEL TRAUMA MÚLTIPLE EN LA IDENTIDAD DE LAS PERSONAS

Michael White

Resumen traducido

Las personas con experiencias traumáticas recurrentes suelen tener:

- ☆ Sentimientos de vacío, desolación y no tienen esperanza
- ☆ Llenas de desesperanza y parálisis
- ☆ Creyendo que nada de lo que hagan afecta su vida o los hechos que la rodean
- ☆ Pierden el sentido de ser persona
- ☆ Han perdido contacto con el sentido particular y valioso de quien son: el sentido de sí mismo (sense of myself)

En la experiencia traumática tenemos dos historias; el trauma y el cómo responde la persona y los fundamentos de esta respuesta: qué es a lo que dan valor en su vida.

Si pensamos en la identidad como un "territorio" de vida, con la experiencia traumática recurrente, ésta se encoge y al encogerse hace difícil que_

- ☆ Las personas sepan cómo proceder en la vida
- ☆ Hace difícil que continúen adelante con sus proyectos personales
- ☆ Que hagan reales sus planes de vida
- ☆ Todas las cosas a las que la persona daba valor se reducen, se disminuyen, se devalúan en su significado

Las experiencias traumáticas recurrentes:

- ☆ Dan la sensación de sí misma disminuída
- ☆ Hace difícil ver lo que es valioso para ellos
- ☆ Invalida los propósitos que la persona tiene en su vida
- ☆ Invalida las emociones del vivir
- ☆ Tiene un efecto corrosivo para lo que la persona sostiene como valioso en su vida
- ☆ Por esta corrosión puede ser muy difícil en el contexto terapéutico evocar a que es a lo que estas personas dan valor en su vida

Para esto es muy importante ayudarlas a recuperar lo que ellas atesoran y esto se puede hacer por medio de una audiencia.

BUSCAR UNA AUDIENCIA PARA LO QUE LAS PERSONAS VALORAN

Michael White

No siempre que se trabaja con personas que han vivido una experiencia traumática, nos es fácil encontrar o descubrir a qué le dan valor. Y este es el primer paso en este trabajo.

En el contexto del trauma, a lo que las personas dan valor, con frecuencia es disminuido o totalmente descalificado. Por eso las personas toman medidas para mantener a salvo lo que es precioso para ellos, y estas medidas por lo común, involucran el mantenerlo en secreto lejos de los demás.

El segundo es buscar una audiencia que valide lo que es precioso para la persona que nos consulta. A las personas que participan se les llama "testigos externos". Término prestado del campo de la antropóloga Bárbara Myerhoff de la cultura norteamericana.

Cuando se llega al punto de la conversación en que la persona que nos consulta ha hablado acerca de lo que valora, se le pide que espere y sea una audiencia a la conversación con los testigos externos. Y entonces se empieza a entrevistarlos acerca de lo que escucharon de la historia de las personas que nos consulta.

Lo que es crucial en las respuestas de los testigos externos es lo que les "resuena", NO es su papel dar respuestas empáticas, dar consejos, expresar opiniones, hacer juicios, señalar fortalezas o recursos, alabar o formular intervenciones,

La tarea de los testigos externos es re-presentar en una manera rica y reconocida a lo que la clienta que nos consulta da valor en la vida-

Se entrevista a los testigos externos en presencia de la persona que nos consulta y quien es el centro de la reunión.

La entrevista tiene 4 categorías de investigación:

1.- Expresiones particulares:

Preguntar a los testigos externos qué les llamó la atención de lo que dijo la persona que nos consulta, qué les llegó que les dio un sentido de lo que es valioso para ella.

Es importante que la persona central (la que nos consulta), NO participe en las conversaciones, solo los testigos externos y yo. La persona central solo escucha.

2.- Imágenes de identidad:

Preguntar a los testigos externos:

- ☆ ¿qué les ha sugerido de la persona central lo que contó, su historia o narración?
- ☆ ¿Cómo les afecta y da forma a la imagen que tienen de ella como persona?
- ☆ ¿Qué les dice de lo que puede ser importante para ella?
- ☆ ¿Y qué dice de las convicciones que ella tiene en su vida?
- ☆ ¿En qué cree ella?
- ☆ Que especule acerca de lo que para ella son sus propósitos, valores, convicciones, esperanzas, sueños y compromisos.

Es importante que los testigos externos hablen con la persona que entrevista directamente, no con la persona central. Hablan conmigo (persona que entrevista) acerca de la persona central no con ella. No es "cuando tu dijiste..." hacia ella, sino, "cuando ella dijo..." hacia mí.

3.-Incorporar (dar forma) su interés:

No es posible escuchar historias significativas de la vida de las personas sin que nos llegue o nos afecte personalmente de alguna manera. Por algo nos enganamos con aspectos particulares de la historia de las personas. Lo que escuchan los testigos externos tiene reverberaciones en sus propias vidas. Estas reverberaciones tocan experiencias específicas de sus historias personales que vienen a su memoria y la iluminan. El interés no solo es académico o profesional, es personal: en la medida de que los Testigos Externos

pongan su interés en las expresiones de la historia de la persona central en la historia de sus propias vidas, el interés se incorpora. E incorporar nuestro interés en esta manera es una manera poderosa de autentificarla.

Preguntar:

- ☆ ¿Por qué se sintieron atraídas a ciertos aspectos de la historia de la persona que nos consulta?
- ☆ ¿Qué imágenes de la identidad de la persona central ha tocado una cuerda en sus historias personales (de los testigos externos)?

4.- Reconocer catarsis (en el sentido de la tragedia griega, que te lleva a otro lugar en tu vida, te lleva a ser distinto):

Cuando la historia de la vida de las personas toca nuestra propia experiencia, de manera que resuena, inevitablemente nos mueve. Nos mueve en el sentido amplio:

- ☆ ¿a dónde me lleva en mis pensamientos esta experiencia?
- ☆ En términos de reflexionar sobre nuestra propia existencia
- ☆ En términos de entender nuestras propias vidas
- ☆ En términos de especular acerca de conversaciones que tengamos con otros
- ☆ En términos de opciones para acciones en el mundo, por ejemplo en relación a replantearnos lo que nos parece precioso en nuestras propias historias.

Experienciar el reconocimiento de los movimientos de los testigos externos en sus propias vidas a partir de la propia historia (la persona central) es invariablemente de una extraordinaria validez y de un potencial restaurativo.

Catarsis en sentido griego:

La idea común de catarsis es que ante una experiencia traumática, hay sustancias como el dolor que se mantienen bajo presión en el sistema emocional, como el vapor en una máquina. Y la idea de que sanar es el resultado de la descarga o liberación de estas sustancias.

En el sentido de la tragedia griega significa:

- ☆ Si movía a la audiencia a otro lugar en sus vidas
- ☆ Si proveía el ímpetu para la audiencia, para volverse otro de cuando empezó la actuación
- ☆ Si al ver el drama tan poderoso, la audiencia podría pensar diferente acerca de su vida
- ☆ O si tenían una perspectiva diferente sobre su propia historia
- ☆ O si se comprometían nuevamente con ciertos valores preciosos y convicciones
- ☆ O si tenían nuevas ideas acerca de cómo podrían proceder en la vida, maneras que fueran más en armonía con esos valores y convicciones

Aplicar esto al proceso, entonces volver a la persona central y entrevistarla con las mismas 4 categorías que a los testigos externos.

1.- ¿qué escuchó la persona central que le llegó, qué le atrajo, que captó su imaginación acerca de los detalles de lo que captó su atención o su imaginación?

2.- Entrevistar a la persona que nos consulta sobre las metáforas o las imágenes mentales que le vinieron al escuchar a los testigos externos: Al escuchar, ¿qué

imágenes vinieron a tu mente? ¿te diste cuenta de algo acerca de tu vida? ¿Cómo afecta a tu idea de quien eres como persona?

En este momento entrevistar sobre imágenes que reflejan su identidad:

- ☆ ¿qué dice esto acerca de lo que es importante para ti, acerca de tus propósitos en la vida?
- ☆ ¿tienes la sensación de lo que esto refleja acerca de tus convicciones, acerca de tus esperanzas en la vida?

3.- Entrevistar a la persona central acerca de su sentido de por qué se puede relacionar con lo que escuchó de los testigos externos. Esto la anima a que identifique esos aspectos de su experiencia personal que resonaron con lo que le atrajo de las respuestas de los testigos externos.

"Haz hablado de lo que te llegó,

- ☆ ¿qué de esto que te llegó en términos de tus propias experiencias en la vida?
- ☆ ¿qué tocó en relación con tu propia historia? ¿algunos recuerdos se iluminaron?
- ☆ ¿Hay algo más que se te haya hecho más visible acerca de tus experiencias personales que explicarían por qué te sentiste tan atraída a lo que escuchaste?... "etc.

4.- Preguntar para dar una oportunidad a la persona que nos consulta para "identificar" y expresar catarsis que le de a ella un cuadro para hablar acerca de a dónde la llevaron las respuestas de los testigos externos.

- ☆ ¿Cuál es tu sensación de a dónde te han llevado estas conversaciones?
- ☆ ¿En qué lugar estás ahorita que no estabas al principio de estas conversaciones?
- ☆ ¿Qué podemos predecir para el futuro en base a lo que te diste cuenta?

ESTRUCTURA DE LA CEREMONIA DE DEFINICIÓN

Re-define la identidad de las personas. Tiene tres partes:

1.- El contar (telling)

Hay una doble historia, la de la tragedia y la de la respuesta a la tragedia en forma que hace visible a lo que le da valor en la vida. Los testigos externos no participan.

2.- El re-cuento de lo contado (re-telling of the telling)

Cuando se ha desarrollado un punto donde hay claridad acerca de lo que para la persona es valioso, se prepara una respuesta externa.

Los testigos externos se comprometen en una re-presentación vívida de lo que para la persona central es importante. En esta ocasión ésta es una audiencia, escuchando:

- ☆ Lo que les atrajo (expresión)
- ☆ Metáfora e imágenes mentales (imagen)
- ☆ Lo que resuena en términos de su propia experiencia (incorporación)
- ☆ A dónde las mueve (catarsis)

Es una entrevista estructurada de acuerdo a las 4 categorías. Nada de dar consejo, opiniones, afirmaciones, señalar lo positivo. Esto no da resonancia.
Es en función de la persona que nos consulta, qué te llama la atención de lo que oíste que puede ser realmente significativo para la persona central.

3.- El re-cuento del re-cuento (re-telling of re-telling)

Volver a la persona central: su respuesta a lo que oyó de los testigos externos y los 4 pasos: expresión, imagen de esta expresión, resonancia personal, y catarsis. Los testigos externos solo escuchan.

Resumen traducido de:

WHITE MICHAEL: Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: a narrative perspective. Capítulo dos de *Trauma: Narrative responses to traumatic experiences* (pp. 25-85). Edited by David Denborough. (Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications, 2006.)