

SISTEMAS DE MEMORIA Y LAS CONSECUENCIAS DEL TRAUMA POR MICHAEL WHITE BASADO EN CONCEPTOS DE RUSSEL MEARES

Traducido de 'Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective' by Michael White. En *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (part three, pp. 67-80). Edited by David Denborough. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications, 2006.

Para muchos teóricos, existen distintos sistemas de memoria y se desarrollan de manera secuencial desde el nacimiento, estos son los siguientes:

1) Sistema de Representación perceptual

Se desarrolla en la primera semana de nacido. Reconoce voces, acciones, formas, escencias. No involucra experiencia previa de recolección explícita. Es no verbal y no consciente. Funciona sin darse cuenta.

2) Memoria de Procedimientos - "memoria de Recordar"

Asociada con el desarrollo de habilidades motoras y el repertorio de juegos y canciones que se fundamentan en la capacidad del infante para recordar experiencias del mundo. Capacidad del infante para traer a la mente un estímulo que no está inmediatamente presente. Por ejemplo, el niño recuerda la existencia de juguetes en un gabinete de puertas cerradas, y en la capacidad del niño para coordinar habilidades motoras específicas y comportamientos en base a este recuerdo. En base a esta memoria de procedimientos, un infante es capaz de coordinar sus acciones para obtener un resultado particular basada en el recuerdo como obtener juguetes que están en un gabinete. Es no consciente, el niño no se da cuenta de las circunstancias que lleva a este aprendizaje. Es no verbal.

3) Memoria Semántica.

Aparece en el segundo año de vida. Almacena "hechos": es el conocimiento del mundo "como es" y el niño-a lo utiliza para navegar en el mundo. Es verbal. Retiene nombres y atributos de los objetos del mundo que los rodea y realiza rutinas específicas para su andar por el mundo. Este sistema de memoria almacena un rango de aprendizajes acerca del mundo que pueden ser vocalizados pero que no son conscientes, en el sentido de que estos aprendizajes son recordados sin la memoria de los incidentes que la formaron. El lenguaje asociado con este sistema de memoria es el de adaptación y para lidiar con problemas.

4) Memoria Episódica

Se desarrolla durante el tercer año de vida y consiste en la habilidad para recordar experiencias del pasado reciente como episodios específicos de su historia. Es verbal, las pueden decir y son memorias explícitas o conscientes. El/la niño-a se da cuenta de que está recordando incidentes específicos de su vida y no lo confunde con el presente.

5) Memoria a corto plazo - "Working memory"

Con frecuencia, la memoria a corto plazo se le llama también "memoria trabajando". Este sistema de memoria almacena recuerdos de experiencias de los muchos incidentes recientes en la vida de las personas. Provee orientación inmediata en sus esfuerzos para alcanzar tareas específicas y complejas, por ejemplo, hacer varias cosas al mismo tiempo. Está asociada con la memoria episódica. Es un sistema de almacen temporal de experiencias de incidentes recientes en la vida de la persona. Es verbal y consciente. Es evidente en la vida de los niños a los tres años.

Si se afecta con la experiencia traumática, es muy difícil para la persona lidiar con más de una tarea a la vez, y la persona reporta sentirse crónicamente estresada en las tareas simples de la vida cotidiana.

6) Memoria Autobiográfica

Se desarrolla en el quinto año de la vida. Es episódica, altamente selectiva, duradera y frecuentemente remota. Provee el fundamento para el sentido personal de la identidad que hace posible que la gente diga "esta es mi vida, esta soy yo". Es consciente y verbal. Contribuye y es dependiente de la capacidad reflexiva, capacidad que hace posible "Esta soy yo", "déjame te cuento de mí", "esta es mi vida". Y hace posible declarar: "estos son mis pensamientos, mi memoria". "estas son mis reflexiones" "Esta es mi historia" "esta es mi vida".

Si se afecta por la experiencia traumática las personas tendrán dificultad en juntar un considerable trayecto de su vida a través del tiempo y esta sensación de "esta soy yo" se vuelve evasiva.

7) Consciencia continua o Flujo de la consciencia

Es un sistema de memoria que provee el desarrollo de un sentido particular de "si mismo" que no tiene que ver con la memoria autobiográfica. Contribuye al desarrollo de la continuidad de un sentido familiar de quien es uno en el flujo de las experiencias internas de la vida.

Da la capacidad de acomodar aspectos de las experiencias vividas en un tipo de secuencia que provee a la persona con la sensación de que su vida se desarrolla a través del tiempo y con un sentido de coherencia personal. Aparece en una forma de narración. En el flujo de la consciencia muchos aspectos de las experiencias de la persona se organizan de acuerdo a una secuencia de forma progresiva y asociativa no lineal, que es un rasgo de la estructura narrativa. La imaginación y el pretender caracterizan fuertemente en este flujo, así como la analogía, la metáfora y similares.

Hace posible para las personas tejer diversas piezas de diversas experiencias y desconectar eventos en temas coherentes. Se nos presenta como el lenguaje de la vida interna. Está siempre presente, para la mayoría de nosotros como un telón de fondo a nuestro diario encuentro con la vida y a veces, estamos ocupados con la realización de tareas importantes a penas si se siente.

Cuando nos separamos de las tareas del vivir, y de nuestros contextos inmediatos sociales y relacionales como en la meditación, la ensoñación o soñar despiertos nos sumergimos en esta consciencia continua o flujo de la consciencia

Este flujo de la consciencia tiene prioridad en el trabajo con personas que han vivido experiencias traumáticas y mucho que ver con el trabajo de William James, Lev Vigotsky y Gastón Bachelard.

La sensación familiar de quien es uno, en el flujo de la experiencia interna es el resultado de la colaboración social. Se forma a través de la internalización de una conversación especial que está presente de manera significativa en la vida de los niños alrededor de los 18 meses de edad. Es una conversación que caracteriza el lenguaje que no es lineal y es asociativo, y aparentemente no está al servicio de un propósito externo - no es el lenguaje que caracteriza los esfuerzos del niño para relacionarse con los objetos de su mundo. Este tipo de conversación frecuentemente llamada egocéntrica (egocentric speech) porque su propósito no parece ser de comunicación, más bien está asociada con el desarrollo del juego simbólico, y el juego con símbolos.

Este juego simbólico y este juego con símbolos es un alcance social o relacional. Los cuidadores del niño se involucran en una gama de actividades que proveen un andamiaje

que hace posible para el niño distanciarse de la inmediatez de su experiencia, por ejemplo, cuidadores imitan las expresiones y acciones de los niños de una manera que contribuye a que el niño se reconozca como "yo" (me), también favorecen que los niños imiten a otros y eso da el fundamento para el desarrollo del juego simbólico a través del cual el mundo externo es visto como personal y familiar. Más adelante, en el contexto de juegos rudimentarios, los cuidadores introducen a los niños a practicar el tomar su turno y secuencias que son esenciales para el desarrollo de habilidades de conversación. Todo esto introduce al niño en la cultura de resolver problemas y en la producción de estas conversaciones, los cuidadores construyen los contextos que facilitan al niño el dar significados (meaning-making). Este va haciendo posible que los niños tejan pedazos de experiencias diversas y desconectar otros en temas coherentes. El niño va aprendiendo lo que es "mi mundo", en un mundo que es mío y distinto de un mundo que no lo es.

En el cuarto año de vida, este lenguaje egocéntrico se vuelve fraccionado y abreviado y condensado conforme se va internalizando progresivamente (como propone Vygotsky). Luego empieza a desaparecer. Es a través de la internalización del juego simbólico, que generalmente se alcanza a los cinco años que el niño desarrolla una realidad interna. Esto se vuelve el lenguaje de la vida interna o lo que William James refiere como "flujo de conciencia".

Este flujo de la conciencia o conciencia continua está siempre presente en un telón de fondo en nuestro encuentro diario con la vida. Aparece cuando nos retiramos de la vida cotidiana o en la ensoñación o el soñar despiertos. En estos momentos nos damos cuenta de este lenguaje interno, de sus flujos tan característicos y de imágenes y temas que son asociados con éste. Podemos, por esta razón experimentar la resonancia de algunas memorias de nuestro pasado. Estas memorias se toman en cuenta en la historia personal de nuestra vida resultando el sentido resaltado de mí mismo (myself). Todo esto es experimentado mientras que al mismo tiempo uno se da cuenta de que soy "yo" (I) quien está recordando.

Es el desarrollo de esta realidad personal a través de la internalización de este lenguaje de la vida interna que nos da la sensación de intimidad personal. Y es esto lo que da el fundamento para alcanzar el sentido de intimidad personal con otros. Esta es una intimidad que depende de la habilidad de uno para expresar una experiencia interna que puede compartirse con otros y que tendrá resonancia con la experiencia interna de otros. Esto contribuye a la sensación de familiarización interpersonal y a la sensación de entendimiento mutuo que es la clave para relacionarse íntimamente con otros. En este sentido, el sentido de mí mismo, que tiene su origen en la colaboración social, continua siendo significativamente un fenómeno relacional - "sentirse yo" o "sentirse mi misma" es

significativamente una experiencia de movimientos de resonancia en nuestras relaciones íntimas.

La internalización de este lenguaje de la vida interna, hace posible también una relación "empática" con aspectos de un mundo familiar y entendible, que de otra manera sería ajeno y rudimentario. Este es el resultado de experimentar una resonancia entre los temas de orientación, propósitos y planes de nuestra vida interna con el desarrollo de eventos de la realidad externa - una continuidad entre la experiencia interna y el mundo de afuera.

YO, SOY, MI MISMA/O (I, ME, MYSELF)

William James propuso que el desarrollo de este flujo de conciencia está asociado con una "doble conciencia". Observó que cuando recordamos, no solo traemos episodios de nuestra vida sino que es un episodio de nuestro propio pasado el que estamos recordando. Mientras recordamos, nos damos cuenta de nuestra existencia personal - no somos solo lo "conocido" sino también el/la que conoce.

Esto es lo que W. James se refiere a la doble conciencia, un conocedor que se puede referir como "yo" (I) y lo conocido que puede referirse como "soy" (me, en inglés). Es desde la posición de "yo" (I) que nuestra atención es dirigida, desde nuestras diversas experiencias de vida se unifican para formar un sentimiento de existencia personal, y desde donde la realidad personal se construye.

Meares habla de 3 partes interrelacionadas. Basa su conclusión en la observación de que es posible para uno tener experiencia en la que existe un sentido de "soy" (me, en inglés) en el que uno mantiene certeza de nuestra identidad ("mira, se que soy yo...") (look, I know it is me ...) pero al mismo tiempo vacío del sentido familiar de "mi mismo" (myself), (...pero, a la vez no soy yo mismo (...but, I am not just myself). Esto es, hay experiencias en las cuales puede estar presente la memoria autobiográfica, dándole a la persona un sentido de soy yo (me-ness), pero en las que el lenguaje de la vida interna que es de forma narrativa y que le da una extensión a la realidad personal y un sentido de bien estar está ausente.

Leyendo a James, Meares concluye lo que James hablaba de dos experiencias del self relativamente distintas, una que provee la experiencia de un "yo" en relación a "soy" ("I" in relation to "me") y otra que provee un "yo" en relación a "mi mismo/a" (I in relation to myself). De acuerdo a esto, el yo en relación con soy es relativamente invariable, mientras que el yo en relación a mí misma/o es variable y está en constante cambio.

La relación de "soy" (me, en inglés) se funda en el saber de hechos (factual) que se guarda en la memoria autobiográfica, mientras que la versión de "si mismo/a" (myself) es relativamente plástica, consistentemente se visualiza y re-visualiza en respuesta a nuestro encuentro con la vida, continuamente se construye y se reconstruye.

EFFECTOS DE LA EXPERIENCIA TRAUMÁTICA EN LOS SISTEMAS DE MEMORIA

La memoria traumática está invariablemente disparada por un estrés general, por circunstancias específicas de coerción y/o por claves o señales específicas. Estas señales semejan o espejean algún aspecto del trauma original y pueden ser internas, como una experiencia especial emocional o sensorial, o externas, como en circunstancias específicas o eventos relacionados. Las señales externas se pueden asociar con circunstancias en las cuales hay una percepción de ausencia de validación social, o con experiencias de disminución, quizá asociados con la crítica o el ridículo.

A continuación, un breve resumen de los principales efectos del trauma en el sistema de memoria como lo describió Meares y otros investigadores.

DISOCIACIÓN

Los recuerdos disociados son memorias traumáticas que no se viven como memorias de experiencias pasadas, pero están localizadas y re-vividas en el presente. Las memorias traumáticas invaden el sistema de memoria que está asociado con el flujo de la conciencia y sobre la cual está fundado el sentido de mi mismo/a. Cuando estas intrusiones son severas, pueden borrar totalmente el sentido familiar de realidad personal, y contribuyen a una sensación de desconexión, desolación, de agotamiento y vacío, y a un sentido de vulnerabilidad. Estas memorias traumáticas disociadas están separadas de la consciencia ordinaria - la persona no se da cuenta de su origen.

DISOLUCION JERARQUICA

Parece ser que aquellos sistemas de memoria que evolucionan más tarde y que se desarrollan más lentamente son más frágiles y más vulnerables al ataque asociado con la experiencia traumática. Jackson (1931) propone que si es más significativo el ataque será mayor el regreso en relación al desarrollo en el camino de la memoria. De acuerdo a esta propuesta, los sistemas de memoria caen de manera jerárquica - en cuanto más tarde se forme y más sofisticado sea el sistema de memoria, cae primero. Un trauma moderado puede tener el efecto de inactivar el flujo de la conciencia y contribuir a la

pérdida del sentido de "mi mismo/a" (myself). Con la disolución del flujo de la consciencia, la persona sentirá una pérdida de sustancia, un vacío, un sentido de ligereza personal (o de no tener los pies en la tierra) y desolación.

Un trauma moderado y recurrente puede tener el efecto de borrar no solo el flujo de la consciencia sino también los sistemas de memoria autobiográfica y episódica. Con la pérdida de la memoria autobiográfica las personas tendrán dificultad en unir un considerable trayecto de su vida a través del tiempo y el sentido de "esta soy yo" (this is me) se volverá evasivo. Cuando la memoria a corto plazo se afecta, se vuelve muy difícil lidiar con más de una tarea a la vez, y las personas reportarán que se sienten crónicamente estresadas en las tareas simples de la vida diaria.

Esta teoría de la disolución jerárquica también propone que a mayor recurrencia del trauma es más posible que se almacene en los sistemas de memoria no-conscientes, por ejemplo, una experiencia de trauma más severo y recurrente se puede almacenar en la memoria semántica, o en la memoria de procedimientos y en el sistema de representación perceptual. De acuerdo a esta teoría, un trauma más severo puede contribuir a que caiga el sistema de memoria semántica y que solo funcione la memoria de procedimientos y el sistema de representación perceptual.

SEPARAR/DESPEGAR (UNCOUPLING)

Cuando las memorias traumáticas invaden a la consciencia de cada día, casi siempre el resultado es una separación o despegue de la consciencia (uncoupling of consciousness) - se disuelve la doble consciencia. Uno ya no tiene más el punto de referencia en cual pararse en el presente que haga posible un darse cuenta de que lo que está experimentando es de otro tiempo en su propia vida.

Este despegue o separación de la consciencia contribuye a dismantelar el sentido familiar del self que tiene continuidad a través del tiempo- la experiencia de un "yo" en relación con "mi mismo/a", y a veces la experiencia de "yo" en relación a "soy" se reduce significativamente y a veces se pierde. La capacidad de evaluar y monitorear la propia experiencia y las acciones se reducen de manera muy significativa, y puede borrarse por completo cuando estas memorias intrusivas son de un trauma severo y recurrente.

SIGNIFICADO

Aun en medio de la experiencia traumática, las persona se esfuerzan por darle un sentido a lo que les pasa. Para muchos, si bien no para todos, la experiencia del hecho traumático es irreconciliable con los temas familiares y con cualquier reconocimiento de la propia

identidad. Estos son temas y reconocimientos de identidad que están asociados con la memoria autobiográfica y con el lenguaje de la vida interna que organiza la experiencia y que tiene una estructura de carácter narrativa.

La naturaleza irreconciliable de la experiencia traumática nos lleva a territorios de significado que se separan de estos temas familiares y narrativos del self. A consecuencia, los significados que fabrican en estos territorios son frecuentemente profundamente negativos y no se abren a revisión en la manera que aquellos asociados con una narrativa del self se abren a revisión- otras experiencias de la propia vida que contradigan estos significados tienen poco efecto sobre ellos. Estas otras experiencias no contribuyen a la revisión de estos significados. Estos significados que se fabrican en el contexto del trauma se vuelven virtualmente hechos sin argumento acerca de la propia identidad.

DEVALUACION

La experiencia del trauma recurrente puede contribuir al establecimiento de conclusiones altamente negativas acerca de la propia identidad y de la propia vida que alcanzan el estatus de hechos invariantes. El trauma también contribuye a la disminución de a lo que a la persona le da valor, lo que conserva como precioso, lo que es esencial para el sentido propio de la identidad personal, esto es, a la devaluación de las imágenes, memorias, conclusiones y sentimientos acerca de la vida y de la identidad que provee a las personas de un sentido de intimidad personal y de cual le da sentido a la calidez personal y los sentimientos positivos.

Es la devaluación de lo que se ha dado y conservado como valioso y precioso lo que lleva de manera muy significativa al desarrollo de estar "dañada/o" "hecha/o un desastre" y "discapacitada".

CRÓNICA

Cuando el flujo de la consciencia es golpeado por las memorias traumáticas, la vida se experimenta como una cosa tras otra, e invariablemente es narrada a otros como saturada de problemas y como un catálogo fragmentado de eventos. Esta es la narración de una vida a la que le falta animación y vitalidad - está plana, muerta. El lenguaje que se emplea en esta narración es lineal y de hechos y no contiene evidencia de ningún contenido de una realidad personal interna, - está vacía de metáfora, asociación y temas co-ordenados que proveen un sentido de existencia que está progresando y se está desarrollando, está vacía de un sentido de unidad y continuidad del sí mismo.

Con este quiebre del sentido de continuidad de existencia y de cohesión personal, la persona se vuelve prisionera del momento presente, atrapada por estímulo particular. Fuera quedó también la opción de jugar un papel co-ordenado y de sintetizar el rol en la propia vida, de la propia regulación y del sentido de agencia personal asociada con ésta.

Comparto con Russell Mearns el sentimiento de que la primera tarea terapéutica es volver a desarrollar y revigorizar el sistema de memoria llamado flujo de la consciencia en la instalación/reinstalación del "sentido de mí mismo/a" ("sense of myself"). Comparto también la ruta para alcanzarlo: a través de la identificación de qué es lo que la persona considera valioso y establecer respuestas que van de acuerdo (o resuena) con esto.

IMPLICACIONES TERAPÉUTICAS

No es conveniente invitar a la persona a que describa toda la experiencia traumática, y en muchas circunstancias contribuye a re-traumatizarla. Y pueden sentir como una falta de respeto contradecir directamente las conclusiones negativas acerca de su identidad que se generaron en el contexto del trauma, conclusión que puede estar almacenada en el sistema semántico de memoria que tiene un estatus de hechos.

La principal tarea terapéutica es dirigir los efectos del trauma en la vida de las personas, es proveer un contexto para el desarrollo o para que se pueda volver a desarrollar la realidad personal que da origen al sentido del self al que con frecuencia llamamos "mi mismo/a" (myself). Este es el sentido de sí mismo asociado con el desarrollo del lenguaje de la vida interna que está en forma de narración y que es lo que caracteriza a lo que William James llama "el flujo de la consciencia".

Desde una perspectiva narrativa, el desarrollo de este sentido de vida interna se puede alcanzar en parte, a través de una investigación terapéutica que provea un andamiaje para que la persona junte diversas experiencias de vida en un guión que las implique, y de que les de un sentido de continuidad personal a través del curso de su historia. El acomodo de experiencias de vida alrededor de temas específicos y las metáforas relevantes contribuyen significativamente a la unificación y al sentido de continuidad y a reinstalar esta doble consciencia a la que nos hemos referido anteriormente como "yo" (I) en relación a "mi mismo" (myself).

RE-VALUACIÓN Y RESONANCIA

La investigación terapéutica se dirige primero a la identificación de aquellos aspectos de la vida a los que la persona les da valor. Esto puede ser: propósitos específicos de la vida que son muy queridos; valores y convicciones altamente valorados en relación a la aceptación, la justicia y la honestidad; aspiraciones atesoradas, esperanzas y sueños;

promesas, votos y compromisos personales de la manera de ser en la vida; recuerdos especiales, imágenes, fantasías acerca de la vida que están ligados a temas específicos; metáforas que representan esferas especiales de existencia; y así.

NO siempre es fácil identificar aquellos aspectos de la vida a los que la persona ha dado valor - con frecuencia se guardan en secreto en lugares donde están a salvo lejos del ridículo y de que los minimicen - y aun cuando se identifiquen, pueden ser todo un trabajo para la persona el poder nombrarlo. De cualquier modo, a pesar de las dificultades iniciales en identificar aquellos aspectos a los que la persona valora, creo que están siempre presentes en las expresiones de vida de las personas. Creo que esto está aun cuando estas personas están viviendo su vida a través de la esclavitud de memorias traumáticas disociadas - como Meares observa, aun en estos momentos, hay un principio operando en la selección de memorias. Este hecho es un tributo extraordinario para el rechazo de la persona a separarse o darse por vencido/a, de lo que fue tan poderosamente no respetado y devaluado en el contexto del trauma.

RE-ASOCIANDO LA MEMORIA DISOCIADA

Las memorias disociadas no tienen tiempo porque están fuera es independientes de la vida de las personas; estas memorias están a parte del guión de vida las cuales se constituyen por experiencias ligadas en secuencia a través del tiempo y de acuerdo a temas específicos. Al estar localizadas fuera de la dimensión del tiempo, estas memorias traumáticas no tienen principio ni fin. Cuando las memorias traumáticas están más allá del tiempo, siempre está el potencial de que circunstancias potenciales disparen el re-vivir estas memorias en el tiempo real. Estas memorias traumáticas se re-viven como una experiencia del presente y el resultado es la re-traumatización.

A parte de ser memorias sin tiempo, las memorias disociadas son recuerdos a medias. Lo que se ha excluido de la memoria disociada es la validez de la respuesta de la persona a lo que estuvo sujeta. Las personas no son recipientes pasivos de los traumas a los que están sujetos. Aun si están incapaces para influir significativamente a lo que están sujetos, o si no tienen opciones para escapar del contexto traumático, las personas toman los pasos que están a su alcance, aun que sea en una forma pequeña para modificar a lo que están sometidos, o para modificar los efectos de este trauma en su vida y sus identidades. No solo son los detalles de estas respuestas las que quedan excluidas de la memoria disociada, sino que los fundamentos de esas respuestas se borran, esto es, lo que fuere a lo que la persona continuó dándole valor a través de esta experiencia, incluyendo su sentido de vida y las prácticas de vida asociadas con este sentido de vida. En otras palabras, las memorias traumáticas son recuerdos a medias porque excluyen el

valor de la agencia personal que estaría en armonía con el sentido preferido y familiar de mi-mismo de la persona.

Hay varios factores que contribuyen al desarrollo de una memoria disociada. Esto incluye el hecho de que la experiencia traumática es:

- Irreconocible con aquello a lo que la persona valora
- En muchos casos, un asalto directo a lo que la persona sostiene como querido
- Irreconciliable con muchas de las convicciones de vida queridas (apreciadas) por la cultura
- Frecuentemente asociadas con una devaluación activa, descalificación y castigo a las respuestas de la persona a lo que ella ha estado sujeta y a lo que le da fundamento a esta respuesta

Para poder re-asociar las memorias disociadas, es necesario restaurar estas memorias a medias a memorias completas. En otras palabras, el trabajo es resucitar aquello que se ha borrado en la memoria disociada - esto es, la respuesta de la persona a lo que estuvo expuesta y los fundamentos de estas respuestas. Esta resurrección restaura el sentido de agencia personal, uno que está en armonía con el sentido preferido del "mi mismo". Este "sentido de mi mismo", da una experiencia de continuidad de la persona a través de los muchos episodios de la historia de la persona. La restauración de estos recuerdos, a memorias completas da el fundamento para que las personas tomen su historia en un guión en la vida personal - al ser restauradas en esta manera, la memoria trae consigo validación de la persona que ya no está ajena y esto provee condiciones para que estos recuerdos sean tomados en cuenta en los guiones de las vidas de las personas de la manera que provee con un inicio y un fin en el tiempo, Cuando la memoria traumática se reasocia de esta manera, disminuye significativamente el potencial de que estos recuerdos vuelvan a traumatizar a las personas.

Estas consideraciones relacionadas con la reasociación de las memorias disociadas, enfatiza la importancia de la prioridad dada en este trabajo a volver a darle vigor y desarrollar el sentido de "mi mismo". Las memorias disociadas no pueden re-asociarse si no hay un marco que la pueda recibir, si no hay un guión a través del cual se pueda trazar el "sentido de si mismo" a través de los muchos episodios de la historia personal. Una vez que se progresa en volver a desarrollar y darle vigor al "sentido de sí mismo" las personas pueden ser asistidas para especular con imaginación acerca de cómo han respondido a los traumas de su historia, y acerca del fundamento de estas respuestas. En la especulación e imaginación, se anima a las personas a proyectar hacia atrás, en la historia de su vida qué es lo que se ha vuelto más conocido acerca del sentido de vida y de las prácticas del vivir que están asociadas con éstos, incluyendo aquellas prácticas de contra-poder.

Quiero añadir que en la experiencia del autor, la especulación imaginaria no siempre es necesaria en la reasociación de la memoria disociada. En muchas ocasiones el volver a vigorizar y desarrollar el "sentido de mí mismo/a" en la manera descrita provee las condiciones de la reasociación espontánea de la memoria disociada, y en el curso de estas conversaciones terapéuticas, las experiencias de trauma con frecuencia vuelven a la memoria consciente y se distribuyen en la historia por primera vez.