

DRA. MARIEL BUQUÉ:

# Cómo romper el ciclo del trauma

EN SU LIBRO SUPERVENTAS “ESTA HERIDA NO ME PERTENECE”, LA PSICÓLOGA DE ORIGEN DOMINICANO EXPLICA CÓMO LOS EFECTOS DE UN TRAUMA PASAN DE UNA GENERACIÓN A OTRA. “ES UNA EXPERIENCIA EMOCIONAL QUE DEJA NUESTRO CUERPO Y NUESTRA MENTE PROGRAMADOS PARA PERMANECER EN ESTADO DE ALERTA DE MANERA CRÓNICA”, EXPLICA, JUNTO CON ANIMAR A LOS LECTORES A REVERTIR ESTE PROCESO. AQUÍ EXPLICA CÓMO.

POR Sofia Beuchat. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea

Que alguien tan influyente como Oprah Winfrey recomiende un libro es sinónimo de ventas instantáneas. Es lo que le pasó a la psicóloga Mariel Buqué —nacida en República Dominicana, con un Doctorado en Orientación Psicológica por la U. de Columbia— con su libro *Break the Cycle*, lanzado hace algunos meses y traducido al español por Editorial Planeta como “Esta herida no me pertenece”.

El éxito del libro descansa en la simpleza con la que describe cómo hechos traumáticos de todo orden —desde heridas sustanciales como el abuso sexual hasta las leves pero más reiteradas, como crecer en una familia conflictiva— se van enraizando irremediablemente en las personas. Este anclaje, asegura, tiene tal profundidad que su impacto negativo va transmitiéndose de generación en generación, no solo por un aprendizaje psicológico sino incluso genéticamente. Hasta que alguien decide romper el ciclo —de ahí el nombre del libro— y cambiar.

Ese alguien puede haber sido la “víctima” inicial del hecho traumático o ser parte de su descendencia. Como sea, en este libro puede sentir ganas de cambiar escenarios familiares dañados por el trauma y descubrir cómo impulsar transformaciones que mejoren su vida y la de su descendencia. Y, de paso, sorprenderse con algunas inesperadas propuestas de Buqué.

El interés de la doctora por esta temática viene, como es usual, de su propia experiencia de vida.

—En República Dominicana éramos muy pobres, apenas teníamos una pieza para toda la familia —cuenta por videocámara desde su casa en Bloomfield, New Jersey—. Cuando yo tenía cinco años, mis padres decidieron emigrar a Estados Unidos y, por temas relacionados con la visa, mi padre tuvo que devolverse. Esto

hizo que estuviéramos separados por una década y estar lejos de mi padre me marcó. Sientes que estás de duelo, pero no sabes dónde poner ese dolor, porque perdiste tu tierra, tu familia, pero están aún vivos, solo que no puedes tocarlos, sentirlos, abrazarlos.

A esto se suma, como relata en su libro, el haber crecido junto a una madre acumuladora, trastorno que la llevó a guardar cosas inservibles por años en cajas. Lo que ella guardaba en realidad, entendió Buqué, era el terror de quedarse sin nada; un miedo que había nacido en la pobreza. “Ese temor me fue transferido. Por fortuna, pude deshacerme de él”, escribe.

## EL TRAUMA

Comprender de qué hablamos cuando hablamos de trauma es el primer paso hacia el cambio.

—El trauma es una experiencia emocional que deja nuestro cuerpo y nuestra mente programados para permanecer en estado de alerta de manera crónica —explica Buqué—. Nos hace sentir que no estamos psicológicamente a salvo, que nuestra persona está siendo amenazada o que no podemos escapar de la adversidad.

Los traumas que más observa en su consulta tienen que ver con situaciones vividas dentro de la familia. El abuso de tipo sexual es más frecuente de lo que se quisiera, pero también le toca ver muchos casos de pacientes cuyo trauma se anida en realidades cotidianas, como un divorcio muy difícil. También ve pacientes que han sido física o emocionalmente heridos por otras personas o bien a partir de desastres naturales o situaciones de índole política.

—Lo más común son las relaciones tóxicas, donde el abuso ha estado presente, dejando al paciente con una baja autoestima, una falta de fe en sí mismo y la sensación de que tener una relación saludable con otros no es posible —abunda—. La huella del trauma está, por ejemplo, en personas que viven postergándose para agradar a los demás, o que se involucran en relaciones de codependencia.

**—¿El impacto del trauma varía dependiendo de qué causó la herida?**

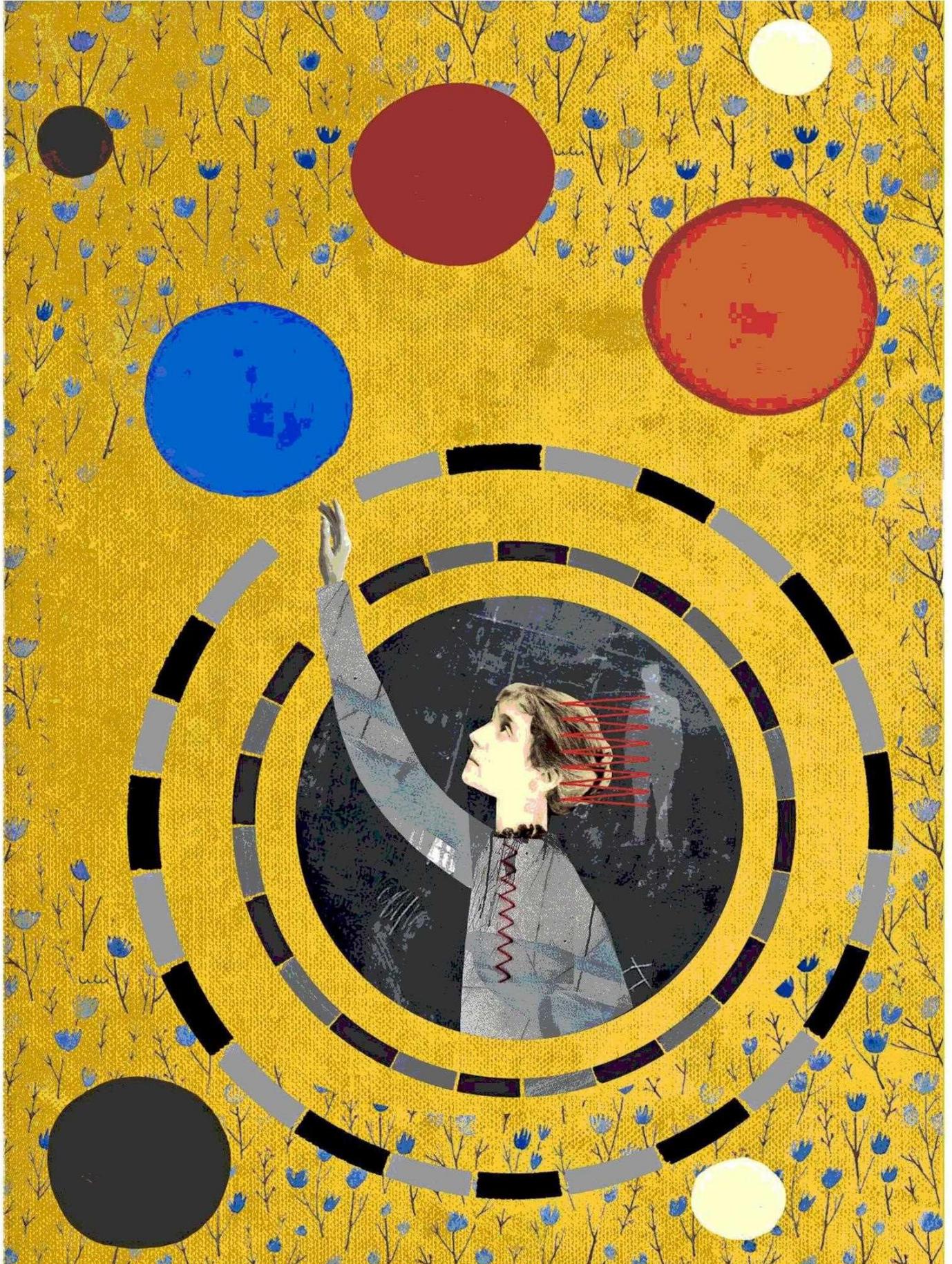
—Los síntomas son tan diversos como las personas. Hay instancias en las que vemos que se encierran en sí mismas, se disocian o se pliegan emocionalmente, o bien les cuesta involucrarse con otros cuando sienten que enfrentan niveles de estrés que superan su capacidad para enfrentarlo.

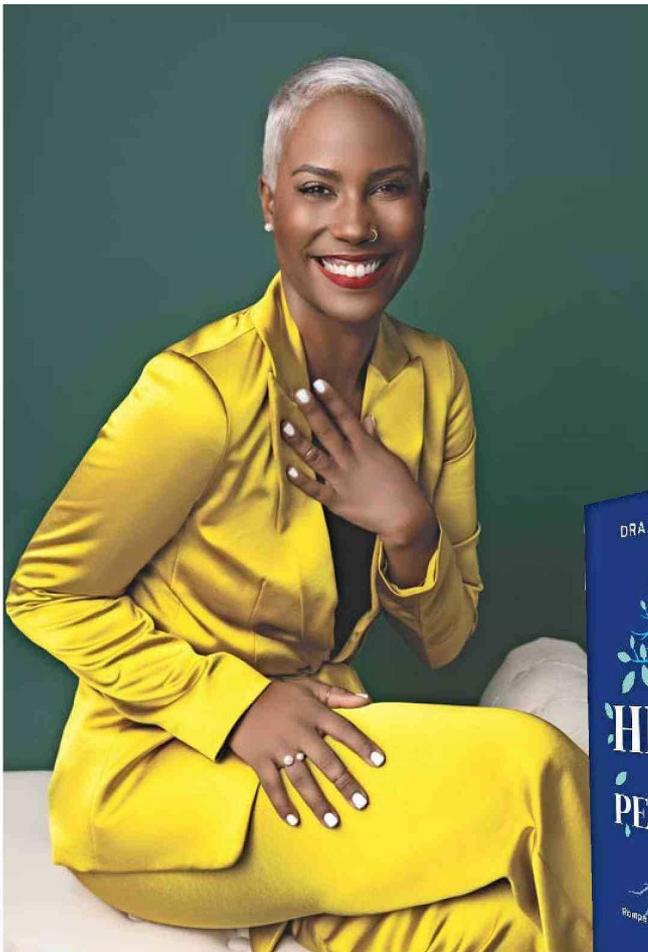
Lo más importante, para la doctora, es que lo que llama “representaciones crónicas de la respuesta al trauma” —la vulnerabilidad frente al trauma, a fin de cuentas— se va transfiriendo de padres a hijos. Esto se conoce como “trauma intergeneracional” y se va impregnando incluso a nivel de nuestro ADN.

—Aún se están haciendo muchos estudios sobre esto, pero sabemos que el factor genético influye, por ejemplo, en el caso de los descendientes de personas que han experimentado situaciones de terror extremo. También sabemos que los niveles de cortisol están fuertemente correlacionados con los síntomas del desorden de estrés postraumático.

**—¿Cómo se manifiesta el componente psicológico, cuando no fue uno quien experimentó directamente la situación traumática?**

—Naces predispuesto a la vulnerabilidad emocional, al igual que el resto de las personas en tu familia. Eso se hereda. Pero luego la vida sigue su curso, y tal vez tus padres siguen en un estado traumatizado y no pueden conectarse emocionalmente contigo. Eso te convierte en una persona pequeña muy vulnera-





“Esta herida no me pertenece”, de la psicóloga Mariel Buqué.

familias hace que muchas personas automáticamente quieran identificarse a sí mismas como rompeciclos. Simplemente dicen: no quiero que esto continúe. También pasa mucho cuando se convierten en padres y no quieren que sus hijos sufran de la misma manera que ellos. Esto tiende a ser un gran motivador.

—**¿Se necesita tener algún tipo de característica personal para ser un “rompe ciclos”?**

—Cualquiera que determine que ha heredado un trauma es un rompe ciclos automático. Y hay muchas maneras de hacerlo. Para una familia, podría significar la decisión de no volver a hablar sobre un tema, porque entiende que es tan doloroso que conversarlo puede herir aún más a todos. En otras, el ciclo se rompe justamente hablando sobre heridas de las que no han hablado y que por lo tanto están creando sombras. Lo importante es que un rompe ciclos trae reconciliación para la familia.

—**Bessel van der Kolk, autor del superventas “El cuerpo lleva la cuenta”, aseguró en una entrevista con esta revista que todas las personas experimentan algún grado de trauma, y que en cerca del 20% de los casos se requiere terapia profesional. ¿Está de acuerdo?**

—Pienso que ir a terapia es solo una herramienta. Hay muchas maneras de abordar el trauma crónico, y no todas ellas calzan necesariamente con el modelo terapéutico tradicional. Por eso, en mi consulta utilizo un enfoque holístico, incluyendo muchas acciones que no se realizan en el contexto de los 45 minutos de conversación.

Buqué precisa que lo suyo no es la terapia familiar: su trabajo gira en torno a las personas, aunque a veces la familia participa, más tarde y de manera tangencial, a través de dinámicas guiadas. Esto tiene una razón estratégica. Y esa razón está al centro del enfoque terapéutico de Buqué.

—Si llevamos a una persona a esas actividades familiares, podemos observar dinámicas y hacer intervenciones en forma acorde. Pero solo podemos hacerlo de manera segura cuando hemos ayudado a la persona que identificamos como nuestro paciente a regular su sistema nervioso, de tal modo que pueda participar en esas dinámicas como un observador semineutral —explica.

Buqué plantea que su propuesta tiene tres elementos que se intercalan: cuerpo, mente y espíritu. Por ejemplo, hace que sus pacientes escriban cartas, lo que tiene que ver con la mente, y promueve la conexión con las otras personas y con lo trascendente, en el plano espiritual. Pero el comienzo del trabajo, precisa, siempre se basa en el trabajo corporal. ¿Cómo? Enseñándoles a las personas a conectarse con el momento presente. La meditación es una de las técnicas utilizadas para ello, pero no la única: también recurre a la respiración consciente, el reiki, la aromaterapia, la meditación con sonidos, *mindfulness*, y la terapia EMDR (basada en movimientos oculares), entre otras. Hasta tararear una canción sirve.

—Podemos conversar con un paciente por 45 minutos, pero tendrá la semana completa para trabajar esta conexión con el presente (*grounding*, en inglés). Entrenamos el sistema nervioso mediante ejercicios neuropsicológicos, para que las personas puedan autorregularse con más facilidad. El objetivo es ayudarles

ble, porque la conexión emocional con tus padres es clave para el desarrollo neuronal, y se te priva de eso. Después vas al colegio y te hacen *bullying*, o puedes entrar en relaciones de pareja turbulentas. Y así es como empiezas a ver que los mismos síntomas de trauma que tuvieron tus padres y tus abuelos están también en tu vida. Tú eres el nuevo portador del trauma intergeneracional.

—**Tomar conocimiento de esto, ¿hace sentir más libre o menos culpable?**

—Sí. Y además ayuda a construir un sentimiento de compasión hacia tus antecesores. Entiendes por qué tal vez nunca te dijeron que te querían, o no te entregaron el amor que tú necesitabas. Cuando empiezas a mapear la familia, empiezas a comprender mejor a los que vinieron antes de ti; cómo ellos también fueron privados de esa expresión de amor, cómo fueron agredidos, y en ese contexto entregaron lo que podían entregar. Pero la compasión es compleja, porque también acarrea sentimientos como la rabia, el desprecio y la tristeza.

Estas emociones, advierte, son parte central del proceso de sanación frente al trauma. Entre otras razones, porque nos permiten ver a quienes estaban antes de nosotros de una manera más humana.

## LA SALIDA

La principal motivación de Buqué al escribir su libro fue invitar a los lectores a convertirse en “rompeciclos”; personas que se animan a “extirpar” el modo de funcionar negativo que se ha instalado en sus familias.

—**¿Qué impulsa a las personas a querer hacer este cambio?**

—La sola conciencia de que estos ciclos han persistido en sus

## **“El trauma crea esta rigidez mental. Hace que sientas que alguien te quiere atacar cuando en realidad lo que quiere es abrazarte. La terapia busca reconfigurar estas ideas que impactan nuestra relación con otros”.**

a vivir en su mente y en su cuerpo de una manera que se sienta más tolerable y conectada. Así, cuando enfrentan una situación estresante, ya saben cómo tranquilizarse, desde lo corporal. Tienen las herramientas en su bolsillo.

### **—¿Cómo permanece en el tiempo el efecto del trabajo con el cuerpo?**

—Lo que muestra la evidencia que tenemos hasta la fecha es que se necesitan 300 a 400 repeticiones de prácticas de *grounding* para que el cuerpo pueda entrar en un estado más calmado de manera predeterminada.

Según explica Buqué, el sistema nervioso de las personas que acarrean un trauma tiende a percibir como amenaza muchas cosas que realmente no lo son, por *default*, casi de manera automática. Mediante el entrenamiento al que alude, este proceso queda atrás, dando pie a una reacción más autorregulada. Así, con más calma, el paciente grita menos, sobrereacciona menos, y el

proceso terapéutico tiene una mejor base.

A nivel mental, agrega, el trauma tiende a manifestarse con tristeza crónica, irritabilidad o sentimientos de culpa y vergüenza. También se cimentan ideas fijas, como que el mundo no es un lugar seguro, o que no se puede confiar en nadie.

—El trauma crea esta rigidez mental. Hace que sientas que alguien te quiere atacar cuando en realidad lo que quiere es abrazarte. La terapia busca reconfigurar estas ideas que impactan nuestra relación con otros; darles flexibilidad. Y para eso hay que partir por identificarlas con claridad —explica.

### **—La desesperanza suele hacerse presente cuando se tiene una herida traumática. ¿Cómo zafarse de ella y recuperar el optimismo?**

—Lo malo de eso es que la desesperanza empieza a generalizarse y aparecer en todos los ámbitos de la vida: la sentimos frente a nuestro trabajo, frente a nuestras relaciones con otros. Para dejarla atrás, hay que construir herramientas para lidiar con el trauma. Es un proceso que demora. Algunas personas pasan décadas en estado de trauma y si hablamos de trauma intergeneracional, es mucho el tiempo. Por eso es importante practicar la paciencia, cultivarla, pero al mismo tiempo intencionar el trabajo para abordar la situación, con persistencia y sin aspirar a una supuesta “perfección” humanamente imposible. Pero incluso si solo practicas cinco minutos diarios de meditación, o de cualquier terapia que impacte en tu cuerpo, mente y espíritu, puedes empezar a notar cambios dentro de un año o un año y medio.

La idea, concluye, es aprender a desplegarlos y dejar el trauma atrás, creciendo a pesar de él. ■