

EI TRABAJO CON PERSONAS QUE SUFREN LAS CONSECUENCIAS DE TRAUMA MULTIPLE.

Desde la Perspectiva Narrativa

por Michael White

WORKING WITH PEOPLE WHO ARE SUFFERING THE CONSEQUENCES OF MULTIPLE TRAUMA:

A narrative perspective

by Michael White

The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 2004 No1.

Traducción Angeles Díaz Rubín (Cuqui Toledo).

PARTE 3

SISTEMAS DE MEMORIA Y LAS CONSECUENCIAS DEL TRAUMA

Las consecuencias del trauma inciden en la vida de las personas en diferentes formas. Para muchas, es una vía por la que los recuerdos traumáticos del evento invaden sus vidas y se introducen en su “sentido de sí mismas” en un amplio rango de formas. Es por esto que el estudio de los efectos que el trauma tiene en la vida de las personas, nos lleva a la exploración de los sistemas de la memoria humana. Al considerar que los sistemas de memoria son primeramente importantes para poder entender las consecuencias del trauma y el desarrollo de las prácticas que sanan, ahora hablaremos sobre la teoría de la memoria. A pesar de que gran parte de mi entendimiento sobre lo que es relevante para mi trabajo con personas que han sufrido trauma está fundamentado en la Práctica Narrativa, he encontrado que la teoría de la memoria refuerza esta forma de entendimiento. La Teoría de la Memoria también ha hecho posible que yo haya podido afinar mis prácticas terapéuticas y “empujar” un poco los alcances de este trabajo.

Hace algunos años participé en una conferencia de Rusell Meares y posteriormente leí su libro. *Intimacy and Alienation* (2000), así que mi conocimiento sobre la Teoría de la Memoria y los efectos que el trauma ocasiona en la memoria están basados, aunque no totalmente, en lo que él propone.

SISTEMAS DE MEMORIA.

Como resultado de las investigaciones sobre la memoria humana, está generalmente aceptado por muchos teóricos, que en los seres humanos hay varios y diferentes sistemas de memoria que se desarrollan desde el nacimiento en forma secuencial. Tulving (1993), reunió varias contribuciones sobre el entendimiento de la memoria y propuso que existen 5 formas de memoria que se desarrollan en forma secuencial:

a) Representación perceptual, b) procedural, c) semántica, d) episódica y e) memoria a

corto plazo. Discutiré cada una en forma breve. También hablaré del sistema de memoria al que Nelson (1992) se refiere como memoria autobiográfica y al sistema de memoria que Meares propone siguiendo lo que William James (1892) llama “fluir de conciencia”.

i) Sistema de Representación Perceptual - “memoria de reconocimiento”

El sistema de representación perceptual (PRS) se refiere a la memoria que reconoce. En la primera semana de vida, los bebés empiezan a reconocer varios estímulos como voces, acciones, formas y olores. El PRS es una memoria de reconocimiento en la que se van grabando distintas experiencias sensoriales. En esta grabación no se incluye una recolección explícita de experiencias previas, es un sistema de memoria no verbal y no consciente. Es no consciente en el sentido de que sucede sin que el infante se dé cuenta de que, al reconocer un estímulo familiar, lo está recordando.

ii) Memoria Procedural - “traer a la memoria”

La memoria procedural está asociada con el desarrollo de las habilidades y repertorios motrices, ambos fundamentados en la capacidad de traer a la mente estímulos que no están presentes en ese preciso momento -por ejemplo, esta memoria está presente cuando el infante recuerda la existencia de sus juguetes que están guardados en el cajón que por el momento está cerrado, o cuando la caja de juguetes no se encuentra en un lugar cercano – es capaz de echar a andar sus habilidades motrices y su repertorio conductual basado en este recuerdo. Es por esta memoria procedural que la o el infante puede coordinar sus acciones para obtener un resultado específico en base al recuerdo (como obtener los juguetes de la caja). La memoria procedural es inconsciente y principalmente no verbal. Es inconsciente porque el niño o niña no se da cuenta de las circunstancias que dieron oportunidad al aprendizaje.

iii) Memoria Semántica

En el segundo año de vida se puede ver ya el desarrollo de lo que llamamos “memoria semántica”. Esta memoria guarda los hechos que acontecen, -es decir, el infante empieza a conocer “el mundo tal cual es” - y usa este conocimiento para navegar dentro del mundo que le toca vivir. La memoria semántica puede ser considerada como un adelanto respecto a la memoria procedural. Este sistema de memoria que es claramente evidente al final del segundo año de vida, es verbal -puede ponerse en palabras y vocalizarse.

El desarrollo de la memoria semántica es evidente en la habilidad de los pequeños para retener con una clara memoria los nombres y atributos de los objetos que le rodean y en la repetición de rutinas específicas para recorrer su mundo.

Este es un sistema de memoria que guarda un número considerable de aprendizajes acerca de su mundo exterior que ya puede vocalizar, sin embargo este sistema se considera implícito o no consciente en el sentido de que estos aprendizajes se recuerdan sin tener memoria de los incidentes específicos que los hayan originado. El lenguaje asociado al sistema de memoria semántico es de copia y de adaptación.

iv) Memoria Episódica

La memoria episódica se desarrolla durante el tercer año de vida. Al cumplir los tres años de vida, el o la infante tiene la habilidad de narrar experiencias de su pasado reciente como episodios específicos de su historia. Estas memorias personales del sistema de memoria episódico son verbales. -pueden ser vocalizadas y son memorias explícitas y conscientes. Al contar estos episodios recientes de su experiencia personal, la niña o el niño se dá cuenta de que son recuerdos de algo que le pasó y no los confunde con los hechos presentes.

v) Memoria a Corto Plazo “Memoria de Trabajo”

A la memoria a corto plazo también se le conoce como Memoria de trabajo (working memory) ya que es un sistema de memoria que almacena las experiencias de muchos incidentes recientes de la vida de las personas y las provee de una orientación inmediata para la ejecución de una tarea compleja específica. La capacidad que tiene una persona de poder hacer varias cosas a la vez está fundamentada en esta memoria. La memoria a corto plazo está asociada a la memoria episódica, sin embargo, es principalmente un sistema temporal que almacena las experiencias de la persona en acontecimientos recientes de su vida. Este sistema de memoria a corto plazo es verbal y consciente como podemos verlo claramente en la y el infante de tres años de vida.

vi) Memoria Auto-biográfica

Nelson (1992) hizo la distinción entre esta memoria de eventos recientes, que son parte de la memoria a corto plazo, y las memorias episódicas que son altamente seleccionadas, y que pueden ser remotas pero que quedaron fuertemente gravadas. Nelson propone que estas memorias altamente seleccionadas, profundamente gravadas y que a veces pertenecen a un pasado lejano, constituyen el fundamento de la memoria auto-biográfica que se desarrolla en el quinto año de vida. Esta memoria auto-biográfica es la que provee el fundamento para el sentido de identidad personal que permitirá decir: “esta es mi vida, y este soy yo”

Estas historias relativamente estables, formales y anecdóticas que contamos al describir nuestra vida son posibles gracias a la memoria auto-biográfica que es una memoria verbal y consciente. Este sistema de memoria contribuye con y al mismo tiempo es dependiente de la capacidad reflexiva de la persona que le da la posibilidad

de decir: “esta soy yo”, “permíteme decirte quien soy” “permíteme que te cuente acerca mi vida” y también declarar: “estos son mis pensamientos”, “estos son mis recuerdos”, “ésta es mi historia”, “así es mi vida”.

vii) *Fluir de Conciencia*

Este es otro sistema que provee lo necesario para el desarrollo de un sentido de sí mismo muy particular y que no está contemplado en la memoria auto-biográfica. Este sistema de Fluir de Conciencia contribuye al desarrollo de continuidad del sentido familiar de “quien soy” dentro del fluir de las propias experiencias internas de vida. Es un sistema responsable de la capacidad de la persona para ordenar los aspectos de las experiencias vividas en una secuencia tal que brinde la posibilidad de visualizar la vida desdoblándose a través del tiempo con un sentido de coherencia personal. Este sistema es el que hace posible que las personas puedan entrelazar algunas partes de diversas experiencias que de otra manera permanecerían desconectadas, dentro de temas coherentes. Este sistema de memoria está presente en nosotros como un lenguaje de nuestra vida íntima.

El fluir de conciencia parece narrativo en su forma (James 1892). En el fluir de conciencia, muchos aspectos de la experiencia de la persona están organizados de acuerdo a la secuencia no lineal, progresiva y asociativa que caracteriza a la estructura narrativa. La imaginación y el pretexto, así como la analogía, la metáfora y la similitud son elementos que encontraremos presentes en este fluir.

Para la mayoría de nosotros, el fluir de conciencia está siempre presente en el trasfondo de nuestro encuentro con la vida diaria, pero algunas veces, cuando estamos ocupados en alguna tarea importante, no la percibimos. Sin embargo en estados de ensueño o de meditación profunda, cuando nos permitimos salir de los quehaceres de la vida y de los contextos sociales y relacionales, podremos sentir la experiencia de estar sumergidos en este Fluir de Conciencia. En esos momentos podemos darnos cuenta de la itinerancia y divagación que tiene este lenguaje interno, de la forma de oleaje con que se mueve y de las imágenes y temas con los que se asocia. Algunas veces podemos retener frente a nosotros estas imágenes por un período más largo.

“YO”, “MÍ” y “MI MISMO” (I, ME & MYSELF)

William James propuso que el desarrollo de este flujo de conciencia está ligado a “una doble conciencia” (1892). Puso atención el hecho que cuando estamos recordando, no solamente estamos trayendo a la mente episodios específicos que hemos vivido, sino que también estamos conscientes de que tal episodio que estamos recordando sucedió en nuestro propio pasado. Estamos conscientes del hecho de que estamos reviviendo algo que experimentamos en nuestro pasado, del hecho de que ya

hemos tenido ese pensamiento o experiencia con anterioridad. Mientras recordamos, permanecemos más o menos conscientes de nuestra existencia personal – que uno es no solo “lo conocido” sino al mismo tiempo uno es “quien conoce”.

A esto se refiere William James con la doble conciencia -surge el que conoce que es el “Yo” y lo que conozco que es el “Mí”. Desde la posición del “Yo” se dirige nuestra atención; desde ahí se unifican nuestras diversas experiencias de vida para formar el sentido de la existencia personal, y desde ahí se construye la realidad personal.

Meares (2000) sugiere que hay más de una doble conciencia asociada a este fenómeno, concluye que la existencia personal no es doble sino “tripartita” (tres partes inter-relacionadas). Su conclusión está basada en la observación de que hay veces en que la persona tiene experiencias donde existe el sentido de “Mí” es decir que permanece segura de su propia identidad: (“Mira, ya sé que soy yo...”), pero al mismo tiempo se siente desprovisto del sentido de “Mí-Misma” que le ha sido familiar: (“...pero no soy yo misma”). Es decir, que hay experiencias en las que la memoria auto-biográfica puede estar presente y proveerá a la persona de un sentido de “Mí” (de ser, de existir), pero en las que el lenguaje de la vida interna que tiene forma narrativa y que da origen a la realidad personal y al sentido de bienestar, está ausente

De acuerdo a lo dicho por James, Meares concluye que James de hecho, hablaba de dos experiencias relativamente distintas del ser que se pueden encontrar en dos conciencias duplicadas: una que es la que provee la experiencia de un “Yo” en relación con el “Mí” y la otra que provee un “Yo” en relación con “Mí Misma”. De acuerdo con esta formulación, el “Yo” en relación con el “Mí” es relativamente invariable, mientras que el “Yo” en relación con el “Mí-Misma” puede ser muy variable al estar constantemente fluyendo. Esta versión del “Mí” está fundada en el conocimiento de hechos que está grabado en la Memoria Auto-biográfica, mientras que la versión de “Mí Misma” estará en continua construcción y reconstrucción debido a su relativa plasticidad, al estar consistentemente visualizada y revisada ante la respuesta a los acontecimientos de la vida.

LOS EFECTOS DEL TRAUMA EN LOS SISTEMAS DE MEMORIA

La memoria traumática es invariablemente disparada ya sea por el estrés general, por circunstancias específicas en donde se actúa bajo presión y/o por claves específicas. Estas claves espejean algún aspecto del trauma original y pueden ser internos como sucede en una experiencia sensorial y emocional, o pueden ser externos cuando aparecen en circunstancias específicas o eventos relacionales. Estas claves externas pueden estar asociadas con circunstancias en donde se percibe una falta de validación social o en experiencias en donde se ha sido devaluado por otros, tal vez asociado a la crítica o el ridículo.

Ahora, en forma breve, daré un resumen de los principales efectos del trauma en los sistemas de memoria de acuerdo a lo dicho por Meares y por algunos otros investigadores teóricos:

Disociación

Cuando trabajamos en áreas de trauma, muy a menudo nos encontramos ante personas que están experimentando el fenómeno conocido como memoria disociada. Son memorias traumáticas que se experimentan y reviven como algo que está sucediendo en el presente y no como algo que sucedió en el pasado. Estas memorias traumáticas se entrometen en el sistema de memoria asociado al flujo de conciencia, lugar en donde se encuentra el sentido de “mi-mismo”. Cuando estas intromisiones son muy severas, pueden borrar totalmente el sentido de realidad personal que le era familiar a la persona; dando pie a una sensación de desprendimiento, de desolación, de cansancio y una sensación aguda de vulnerabilidad. Estas memorias traumáticas disociadas generalmente se separan de la conciencia ordinaria, por lo que la persona no está al tanto de su origen.

Disolución jerárquica

Es notorio que los sistemas de memoria que evolucionan más tarde y que tienen un desarrollo más lento, son más frágiles y más vulnerables al tipo de daño asociado al trauma. Jackson (1931) propuso que entre más significativo era el daño era más fuerte la regresión respecto al sendero de desarrollo de la memoria. Así, de acuerdo a esta propuesta, el sistema de memoria falla en forma jerárquica –los sistemas de memoria que se forman al último y que son más sofisticados son los primeros en fallar. Un trauma moderado puede tener el efecto de desactivar el flujo de conciencia y esto contribuye a la pérdida del sentido de “mi-misma”. Con la disolución del flujo de conciencia, las personas tienen un sentimiento de pérdida en su sustancia, se sienten vacías, como flotando sin peso personal y con una fuerte desolación.

Los traumas moderados y recurrentes tienen el efecto de borrar no solamente el flujo de conciencia, sino también el sistema autobiográfico y el sistema de memoria episódico. Con la pérdida de la memoria autobiográfica las personas, al recontar su vida, tendrán dificultad para ponerla en un orden temporal, y la sensación de “esta soy yo” se vuelve elusiva. Cuando la memoria a corto plazo se ve afectada, se vuelve muy difícil acoplarse a más de una tarea a la vez y las personas reportan sentir estrés crónico frente a las tareas simples de la vida cotidiana.

Esta teoría de disolución jerárquica también propone que entre más recurrente sea el trauma, será mayor la posibilidad de guardarlo en los sistemas no-conscientes. Por ejemplo: las experiencias de los traumas más severos y recurrentes pueden ser guardados en la memoria semántica, en la memoria procedural o en la memoria de

representación perceptual. De acuerdo a esta teoría, las experiencias más traumáticas pueden también contribuir a que la memoria semántica falle, dejando en funcionamiento operativo solamente a los sistemas de memoria procedural y de representación perceptual.

Desacoplamiento

Cuando los recuerdos traumáticos irrumpen en la conciencia de todos los días, muy a menudo producen un desacoplamiento y la doble conciencia se disuelve. La persona pierde la posición ventajosa de estar situado en el presente y por lo tanto pierde la conciencia de que lo que está sintiendo en este momento pertenece a otro momento sucedido en el pasado.

Este desacoplamiento de la conciencia contribuye a dismantelar el sentido familiar del ser que tiene continuidad a lo largo del tiempo – la experiencia de un “Yo” en relación con “mi mismo”, y por momentos, la experiencia del “Yo” en relación con el “mí” se reduce también en forma significativa y hasta puede perderse. Ante esto, la capacidad de evaluar y monitorear las propias experiencias y acciones se reduce en forma significativa y cuando las memorias intrusas son memorias de traumas severos y recurrentes puede llegar a borrarse en su totalidad.

Significado

Aun estando en medio de una situación traumática, las personas, a pesar de todo, hacen el esfuerzo de entender lo que les está pasando. Para muchas, aunque no para todas, la situación traumática es irreconciliable con lo familiar o con su identidad preferida. Estos serían temas y formas de identidad preferida que están asociados a la memoria autobiográfica y al lenguaje de la vida interior que organiza la experiencia y que tiene una estructura narrativa.

La naturaleza irreconciliable de las experiencias traumáticas sitúa a la persona en territorios de significado que quedan separados de estos temas familiares y de la narración de su ser. Así, los significados que se construyen en estos territorios usualmente son profundamente negativos, y no están abiertos para ser revisados de la misma manera que se revisan aquellos asociados a la narración del ser – otras experiencias de la propia vida que pudieran contradecir los significados negativos, tienen muy poco efecto sobre ellos. Estas otras experiencias no contribuyen a la revisión del significado de la experiencia traumática. Los significados que se construyen dentro del contexto del trauma se convierten en hechos virtualmente irrefutables para la propia identidad.

Devaluación

La experiencia de un trauma recurrente puede contribuir al establecimiento de

conclusiones altamente negativas acerca de la propia identidad y de la propia vida que adquieren un estatus de hechos fijos que no pueden cambiar. El trauma también contribuye a disminuir aquello a lo que la persona le da valor, aquello que atesora, aquello esencial para su integridad personal. La experiencia traumática devalúa las imágenes, recuerdos, conclusiones y sentimientos acerca de la vida y de la identidad que proveen a la gente con un sentido de intimidad personal y de donde obtiene la calidez y los sentimientos positivos.

La devaluación de todo aquello a lo que se le ha dado valor, de lo que se ha atesorado, conduce, en forma significativa, a sentirse “dañada”, “confundida” y discapacitada”.

Crónica

Cuando las memorias traumáticas inciden en el flujo de conciencia, la persona experimenta la vida como una cosa tras otra y cuando la recuenta, invariablemente lo hace relatando una historia saturada del problema y como un catálogo de eventos fragmentado. Este recuento de la vida no tiene vitalidad ni animación, es una narración plana, muerta. El lenguaje que emplea es lineal y da las cosas por un hecho, sin mostrar evidencia alguna de una realidad personal interior – es carente de metáforas, de asociaciones o de temas coordinados que provean el sentido de una existencia en desarrollo, de alguien que camina hacia adelante en su desarrollo, un discurso carente de unidad y continuidad del ser.

Con la ruptura del sentido de continuidad en la existencia y de la cohesión personal, la persona queda cautiva en el momento presente, atrapada por estímulos particulares. La posibilidad de transitar dentro del tiempo desaparece y también desaparece de su vida la opción de jugar el rol coordinado y con capacidad de síntesis de la propia vida; el rol de autorregulación y el sentido de agencia personal asociado a este.

Ahora retornaré a la discusión sobre algunas implicaciones terapéuticas derivadas de estas formas de entender los efectos que tienen los traumas sobre los sistemas de memoria. A pesar de haber empleado con frecuencia otros términos para describir mi trabajo con las personas que han sido sujetos de trauma, también comparto el sentir de Russell Meares respecto al quehacer primordial del terapeuta: la re-vigorización y re-movilización del desarrollo del sistema de memoria llamado “fluir de conciencia” que resulta en la instalación/reinstalación del “sentido de mí-mismo”. También comparto los sentimientos de Russell Meares acerca de la ruta que debe seguirse para lograr esto, es decir, identificando aquello a lo que la persona le da valor y estableciendo respuestas que resuenen con estos valores. Al trasladar estos sentimientos a la práctica surgen divergencias respecto a nuestras posiciones -mi postura actual es en mucho, el resultado de explorar en forma narrativa la práctica terapéutica.

IMPLICACIONES TERAPÉUTICAS

Invariablemente el esfuerzo por abordar las experiencia de trauma de las personas alentándolas a revivirlas, es, en el mejor de los casos, improductivo, y en muchas circunstancias, es muy riesgoso ya que estos esfuerzos pueden contribuir a una re-traumatización y a la aparición de una nueva alienación. También si el terapeuta se engancha en el esfuerzo de contradecir directamente a la persona y desestabilizar las conclusiones negativas sobre su identidad generadas dentro del contexto traumático, que pueden estar almacenadas como hechos en el sistema de memoria semántica, la persona puede sentir que el terapeuta es irrespetuoso, condescendiente o que se está burlando de ella.

Para hablar sobre los efectos del trauma en la vida de las personas, la primera tarea terapéutica es la creación de un contexto en el que se desarrolle o se continúe desarrollando cierta realidad personal que de origen al sentido de ser usualmente conocido como “mí-mismo(a)”. Este es el Sentido de “mí-misma” que está asociado al desarrollo del lenguaje de la vida interior, narrativo en su forma, y que William James llama: “Fluir de Conciencia”.

Desde una perspectiva narrativa, el desarrollo o la continuación del desarrollo de este sentido de vida interior puede lograrse, en parte, por medio de preguntas que construyan un andamio para que la persona pueda acercar diversas experiencias de vida y formar un relato que las unifique; esto le dará un sentido personal de continuidad a su historia de vida. El ordenamiento de estas experiencias de vida alrededor de temas específicos y de metáforas relevantes, contribuyen en forma significativa a esta unificación y sentido de continuidad, y a la reincorporación de la doble conciencia, que en esta presentación se ha descrito como el “Yo” en relación con el “Mí-mismo”.

RE-VALUACIÓN Y RESONANCIA.

En los ejemplos que les he dado en esta presentación, el interrogatorio terapéutico a estado dirigido primeramente a identificar aquellos aspectos de la vida a los que las personas han dado valor. Estos pueden ser: propósitos específicos de su vida que han apreciado, creencias y valores apreciados, relacionados con la aceptación, justicia e imparcialidad; aspiraciones, deseos y sueños atesorados; promesas, votos y compromisos con modos de ser en la vida; recuerdos, imágenes y fantasías especiales acerca de la vida que están asociadas a temas significativos; metáforas que representen campos existenciales especiales, etc. Dentro del contexto de las conversaciones terapéuticas que les he descrito, estos aspectos de la vida de las personas fueron

identificados y revaluados por medio de un amplio rango de respuestas resonantes.

No siempre es fácil identificar estos aspectos de la vida a los que la persona les ha dado valor. A veces los ha escondido en lugares secretos para librarlos de ser más ridiculizados y disminuidos, y aun cuando hayan sido identificados, puede costar trabajo lograr que la persona pueda nombrarlos. Sin embargo yo pienso que a pesar de las dificultades iniciales para identificar estos aspectos de la vida a los que la persona ha dado valor, estos han estado siempre presentes en las expresiones de vida de la persona, aún en las personas que experimentan su vida esclavizados por una memoria traumática disociada. Meares (2000) observó que aún en esos momentos hay un principio operando en la selección de recuerdos. Este hecho es un tributo extraordinario a la negativa de la persona para renunciar o para ser separada de todo aquello que fue tan poderosamente irrespetuoso y degradado en el contexto del trauma.

Una vez identificado aquello a lo que la persona le ha dado valor en su vida o en su identidad, tendremos una orientación para desarrollar resonancia dentro de la conversación terapéutica; en esta presentación he dado ejemplos de las prácticas terapéuticas que construyen el andamio para dicha resonancia. Uno de los ejemplos fue la historia de mi trabajo con Julie, quien a través de varias sesiones, en ocasiones con la participación activa de las trabajadoras del refugio y de otras personas que viven en ese lugar, pudo continuar el desarrollo enriquecido de su Sentido de Sí misma. Esto tuvo como resultado que tomara la decisión de nunca jamás volver a regresar con el hombre con el que antes siempre regresaba a pesar de lo que abusaba de ella.

RE-ASOCIACIÓN DE LA MEMORIA DISOCIADA

Los recuerdos disociados están situados fuera de la persona y son independientes a su vida, por lo que no tienen temporalidad. Estos recuerdos están aparte de las historias que forman el recuento de la vida, constituidas de experiencias que se asocian a un tema específico, en una secuencia, a través del tiempo. Al estar localizadas fuera del tiempo, estas memorias traumáticas no tienen ni principio ni fin. Cuando de esta manera los recuerdos traumáticos están más allá de la temporalidad, siempre hay la posibilidad de que en circunstancias especiales disparen el re-experimentar lo que se vivió en la experiencia traumática en el momento presente y real. Estas memorias traumáticas se vuelven a vivir como si estuvieran sucediendo en el presente resultando una re-traumatización.

Además de la ausencia de temporalidad, los recuerdos disociados son medios recuerdos, pues excluyen de la memoria la respuesta que la persona dio a lo que le estaba sucediendo en aquel momento. Las personas no son recipientes pasivos de los traumas a los que están sujetas, aún en los casos en los que no tienen el poder de

influir de forma significativa en lo que les está sucediendo, o que no tienen opción para escapar del contexto traumático, siempre toman algunos pasos, aunque sean pequeños, para modificar lo que les está sucediendo y así salvaguardar su vida y su identidad. En la memoria disociada no solamente se excluyen los detalles de las respuestas que se dieron en la experiencia traumática, sino también se borran los fundamentos de donde surgen estas respuestas, es decir, todo aquello a lo que la persona ha dado y sigue dando valor, incluyendo el deseo de seguir viviendo y las prácticas de vida asociadas a este sentimiento. Puesto en otras palabras, los recuerdos traumáticos son medios recuerdos porque excluyen mucho de la agencia personal que estaría en armonía con el “Mí-misma” preferido y familiar de la persona.

Existen muchos factores que contribuyen al desarrollo de la memoria disociada entre los que se incluye el hecho de que la experiencia traumática es:

- a) irreconciliable con aquello a lo que la persona le da valor
- b) en muchos casos, un asalto a lo que la persona aprecia.
- c) irreconciliable con muchas nociones de vida que la cultura considera entrañable
- d) usualmente asociada a la disminución, descalificación y castigo a las respuestas que se dieron en el momento del trauma y de lo que las fundamenta

Para poder re-asociar los recuerdos disociados, es necesario restaurar estos medios recuerdos para volverlos recuerdos completos. En otras palabras la tarea es lograr que resurja en la memoria disociada todo aquello que está borrado, es decir las respuestas que dio la persona al trauma lo que los fundamenta. Este resurgimiento restaura la agencia personal que está en armonía con el “Sentido de Mi-mismo” preferido de la persona. Este es el “Sentido de Mí-misma” al que me he referido en otras ocasiones durante esta presentación, ese que provee a las personas en muchos momentos de su historia de vida, de una experiencia de continuidad del ser persona (*personhood: eso que me hace ser esta persona y no otra*) a través de los diferentes episodios de la propia historia. La restauración de estos recuerdos para que sean recuerdos completos, da la posibilidad de considerar las fuentes de donde provienen para que así pasen a formar parte del recuento de la historia de la vida de la persona. Al ser restauradas de esta manera, estos recuerdos llevan consigo aspectos de la forma de ser persona (*personhood*) que ya no permanecerán alienadas. Esto dará las condiciones necesarias para que en el relato de la historia, el recuerdo completo tenga un principio y un final en el tiempo. Cuando el recuerdo traumático es re-asociado de esta manera, la posibilidad de que surja una re-traumatización disminuirá significativamente.

Estas consideraciones relacionadas con la re-asociación de la memoria disociada, enfatizan la importancia que se le da en este trabajo a la revigorización y a la continuidad del desarrollo del “Sentido de Mí-misma”. La persona no podrá re-asociar su memoria disociada si no hay un marco de referencia que la reciba; si no hay un

relato en el que se pueda resaltar el sentido de “mí-misma” preferido a través de muchos episodios en su historia personal. Una vez que progresa la revigorización y continúa el desarrollo de este “Sentido de Mí-misma”, se puede ayudar a las personas a que utilicen su imaginación y puedan especular acerca de la forma en que pudieron responder a muchos otros traumas en su vida y sobre la fuente donde se originaron estas respuestas. En esta especulación imaginativa, se le anima a proyectar en el pasado de su historia aquello que ahora se ha empezado a conocer más ampliamente sobre su sentido de vida, sobre las prácticas de vivir asociadas a su sentido de vida que incluyen las prácticas contra-poder.

Quiero añadir, que en mi experiencia, esta especulación imaginativa no es siempre necesaria para re-asociar la memoria disociada. En muchas ocasiones a través de las conversaciones terapéuticas, la revigorización y la continuidad de desarrollo del “Sentido de Mí-mismo” lograda con los métodos que he descrito en esta presentación, dan las condiciones necesarias para que la re-asociación de la memoria disociada surja espontáneamente; muy frecuentemente las experiencias traumáticas vienen a la memoria consciente y se acomodan por primera vez en la historia de vida.

Volviendo a la historia de Julie, una vez que tuvo la oportunidad de hacer una enriquecida narración personal que permitió darle valor a su vida personal (personhood), llegamos a la posición de engancharnos a la especulación imaginativa, así Julie pudo ver cómo había respondido a los eventos traumáticos en su infancia, a través de unir los eventos significativos en su historia. Este trauma infantil que no recordaba con claridad pero que sí tenía el sentimiento de haberlo vivido, fue confirmado con la información que le había dado su hermano, su hermana y una tía muy maternal.

Esta especulación imaginativa estuvo basada en los muchos entendimientos del sentido de vida que tenía y en las acciones que había tomado asociadas a él. Esto se generó gracias a las conversaciones terapéuticas que tuvimos, por ejemplo, conversamos sobre su postura ante la injusticia, su creencia acerca de lo que es razonable, su compromiso con salir en defensa de las personas que están viviendo un momento difícil y el gran valor que les daba a los niños. Fue dentro de este contexto de especulación donde Julie empezó a recordar detalles de sus experiencias traumáticas. Sí, había cierto desasosiego al recordar, pero Julie no sufrió ninguna re-traumatización. Como resultado de estos esfuerzos por re-asociar la memoria disociada, Julie reportó una disminución muy significativa en los episodios donde surgían las ideas profundamente desmoralizadoras sobre su identidad. Y también, dijo que las imágenes visuales de miedo que surgían de la nada y que generalmente estaban asociadas a estas ideas, disminuyeron en gran medida.

Esta es la clase de re-asociación de las memorias disociadas que se hace posible cuando el “Sentido de mí mismo” se restaura.

Agradecimientos:

Gracias por la invitación a venir aquí para reunirme hoy con ustedes. ¡En poco tiempo hemos abarcado mucho territorio! En esta presentación he puesto énfasis en la prioridad que tiene la continuación del desarrollo y la revigorización del “Sentido de Mí mismo” dentro de mi trabajo con personas que han sido sujetas a trauma.

He compartido con ustedes algunos pensamientos acerca de cómo se puede lograr usando las prácticas de la Ceremonia de Definición, de la Práctica de Testigos Externos y las Conversaciones de Re-autoría. Y en la última parte de esta presentación revisé los trabajos de teóricos de la memoria viendo la relevancia que tienen en nuestro trabajo con las personas que han tenido experiencias traumáticas. Particularmente he propuesto que para poder re-asociar la memoria disociada, tenemos en primer lugar, que lograr la revitalización del “Sentido de Mí mismo”.

Pero esto no es la historia completa, es solamente una pequeña pieza de la historia. Mi deseo es que lo que he compartido con ustedes, les haya parecido interesante y relevante. Espero que pronto tengamos la oportunidad de que nuestros caminos vuelvan a cruzarse, que nos encontremos en un futuro próximo para engancharnos nuevamente en la exploración de nuestros intereses compartidos en el trabajo con las personas que han sido sujetos de trauma.

Muchas gracias.

(las notas y referencias pueden encontrarse en el #1 de la revista “The International Journal of Narrative Therapy and Community Work” del año 2004).