

TRAUMA 4 - EL CUERPO COMO MENSAJERO

EL APARATO DIGESTIVO COMO SISTEMA DE COMUNICACIÓN AFECTIVA

El aparato digestivo funciona como un ordenador emocional:

- Entrada: la boca.
- Proceso: estómago, hígado, páncreas.
- Salida: colon, recto, ano.

Pero lo que entra no es solo alimento: **es afecto**. Desde la primera toma de pecho o biberón, comer es un acto vincular. Por eso celebramos, consolamos y rechazamos con comida. **No son trastornos alimentarios: son trastornos relacionales.**

ANOREXIA: "YA NO PUEDO TRAGAR MÁS MADRE". **COMER COMPULSIVAMENTE:** INCORPORAR LO QUE FALTÓ. **VÓMITOS:** RECHAZAR LO QUE DAÑÓ.

EL APRENDIZAJE DEL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO

- **Comer es una necesidad biológica.**
- Pero **cómo comemos es un comportamiento aprendido.**
- Ese aprendizaje ocurre en la relación con el entorno afectivo más cercano.

Nos socializamos comiendo.

No en la escuela. No en la guardería.

Comemos afecto, recibimos miradas, caricias, palabras.

Y si esas experiencias fueron conflictivas, la comida lo reflejará.



APEGO Y CUERPO: LA MATRIZ DE LO EMOCIONAL

1

LA ALIMENTACIÓN

Base fundamental del apego seguro que establece los primeros vínculos emocionales.

2

EL TACTO

Contacto físico que comunica seguridad y pertenencia desde los primeros momentos de vida.

3

LA MIRADA

Reconocimiento visual que valida la existencia y construye identidad.

4

LA VOZ

Comunicación sonora que calma, orienta y establece patrones de relación.

Si alguno falla, el cuerpo lo graba como carencia. Y esa "falta básica" se expresa después... en forma de síntoma.

LA PIEL: NUESTRO CEREBRO EXTERNO

La piel delimita el yo. Siente, expresa, comunica. Proviene del mismo tejido embrionario que el sistema nervioso.

La piel no solo nos protege. Nos **define**.

- Delimita el **yo** y el **no-yo**.
- Nos regula, nos expresa, nos comunica.

La piel habla.

- Nos erizamos del miedo.
- Nos ruborizamos de vergüenza.
- Sudamos del estrés.
- Nos “pican” emociones sin nombre.
- Todo está *a flor de piel*.

EL APEGO SEGURO SE CONSTRUYE CON CUATRO PILARES:

1. La alimentación 2. El tacto (contacto piel con piel) 3. La mirada 4. La voz

Estas son las primeras experiencias que organizan el sistema nervioso y emocional del bebé. Y si alguno de estos pilares falla, se instala la carencia, la “falta básica”, y el cuerpo lo recuerda.

LENGUAJE EMOCIONAL DEL CUERPO

"No lo trago."

"Se me revuelve el estómago."

"Tengo un nudo en la garganta."

"Esto me da urticaria."

"Estoy quemado."

"Me pone los pelos de punta."

El cuerpo ya sabe el diagnóstico. Solo falta escucharlo con el alma.

No es la comida.

No es la piel.

No es el colon.

Es el lenguaje no verbal del alma que aún no fue vista.

El cuerpo no tiene conflictos con el alimento,

tiene heridas con el afecto que lo acompañaba.

PERSONALIDAD Y SÍNTOMA: UNA HISTORIA ENCARNADA

"No hay depresiones. Hay personas deprimidas." "No hay ansiedades. Hay personas con miedo."

La personalidad es una **confluencia viva** de historia, genética y entorno.

No es un órgano. No es un diagnóstico. Es la **forma única e irrepetible en la que cada ser humano manifiesta su conflicto**.

Cuando nos relacionamos en la terapia o en una Constelación, **no lo hacemos con una enfermedad**, ni con una etiqueta, ni con un "trastorno". Nos vinculamos con una personalidad. Una historia encarnada. Un cuerpo que aprendió a sostener lo que pudo, como pudo.

La gran trampa ha sido el diagnóstico categorial: los DSM, herramientas al servicio de la industria farmacéutica que cosifican la experiencia humana y nos desconectan de la biografía.

CADA PERSONALIDAD EXPRESA EL CONFLICTO DE UNA MANERA SINGULAR.

POR ESO, EL SÍNTOMA NO TIENE UN ÚNICO SIGNIFICADO UNIVERSAL, PERO SÍ NOS HABLA SIEMPRE DE UN DESEQUILIBRIO, DE UNA NECESIDAD NO ATENDIDA, DE UNA FIDELIDAD INCONSCIENTE A ALGO QUE BUSCA RESOLUCIÓN.

TIPOS DE PERSONALIDAD Y SÍNTOMAS COMUNES:

TIPO A (HOSTILIDAD, RENDIMIENTO, COMPETITIVA, AUTOEXIGENTE, HOSTIL...)

Infartos. Presión arterial

TIPO C (REPRESIÓN, SUMISIÓN, REPRESIÓN EMOCIONAL, NECESIDAD DE AGRADAR)

Cáncer.

TIPO D (DESESPERANZA)

Dolor crónico, fibromialgia.

Estas no son enfermedades, son **formas de sobrevivir**. Y como fueron aprendidas... también pueden ser transformadas.

EL DIAGNÓSTICO: ¿CURA O CONDENA?

Pero si hay una **persona deprimida**, la pregunta es:

¿Qué ha vivido esta persona para llegar hasta aquí?

¿Qué le faltó? ¿Qué le dolió? ¿Qué compensó con su manera de ser?

Los diagnósticos nos desconectan de la historia. La medicina es eficaz en lo biológico... pero ciega en lo biográfico y sistémico.

EL SÍNTOMA COMO GRITO DEL ALMA

"No es la comida. No es la piel. No es el colon. Es el lenguaje no verbal del alma que aún no fue vista."

La enfermedad **no es un error**. Es un mensaje urgente: "¡Mírame! ¡Haz algo distinto!"



EL SÍNTOMA ES UNA FORMA DE COMUNICACIÓN.

LA ENFERMEDAD NO ES UN CASTIGO, ES UNA METÁFORA.

EL CUERPO NO MIENTE. Y LA PERSONALIDAD, ESE CONJUNTO DE RASGOS ÚNICOS QUE CONFLUYEN EN CADA SER HUMANO, ES EL MAPA QUE DEBEMOS APRENDER A LEER.

"Es más importante saber qué tipo de persona tiene una enfermedad, que saber qué tipo de enfermedad tiene una persona." — *William Osler*

EL CUERPO GRITA LO QUE EL ALMA NO PUDO DECIR

“El dolor es una tragedia no contada. No contada, porque nadie quiso escucharla.”

Durante demasiado tiempo, hemos aceptado sin cuestionar frases como:

“Es una enfermedad de origen desconocido.”

Pero...

¿y si no es que el origen sea desconocido, sino que no estamos mirando donde debemos?

¿Y si no se trata de encontrar un neurotransmisor, sino una historia no contada?

NO ES EL GEN: ES LA HISTORIA

“Todos tenemos células cancerígenas circulando. Lo que decide si se desarrollan es el sistema inmunitario. Y el sistema inmunitario, **sí depende de la historia.**”

Personas con oncogenes que no desarrollan cáncer.

Personas que fuman toda la vida y no enferman.

Personas con antecedentes genéticos de esquizofrenia o adicciones que viven sin síntomas.

Entonces, ¿qué marca la diferencia?

La historia. El trauma. El silencio. La soledad. La desconexión.

EL SÍNTOMA NO EMPIEZA AYER

No, **la anorexia no empieza ayer.**

Ni la depresión. Ni el insomnio. Ni el TDAH. Ni la esquizofrenia.

La sintomatología **tiene historia**, tiene raíces, tiene **años de antigüedad silenciosa.**

Es la consecuencia de **años sin mirada, sin palabra, sin contacto emocional.**

LA CLAVE: LA HISTORIA

“El terapeuta solo podrá entender la personalidad si entiende la biografía.”

Este es un principio radicalmente humano. **Si negamos la historia**, si olvidamos la infancia, el apego, los silencios, las lealtades familiares, no llegaremos a ninguna parte.

Por eso, en terapia, **no se trata de poner una etiqueta**, sino de mirar con profundidad:

- ¿Qué tipo de persona está manifestando este síntoma?
- ¿Qué necesidad no pudo ser dicha y hoy grita en forma de insomnio, de anorexia, de ansiedad?

NO PREGUNTES: “¿QUÉ TE PASA?”

PREGUNTA: “¿QUÉ TE HA PASADO?”

DA MIRADA.

**PORQUE LA MIRADA ES NECESIDAD BÁSICA DE SUPERVIVENCIA.
Y CUANDO NO SE OBTIENE POR LAS BUENAS... EL CUERPO LA EXIGE POR LAS MALAS.**

Un niño no mirado, no tocado, no nombrado... enferma.

Un adulto, cuya infancia fue invisibilizada, enferma.

EL CUERPO COMO MENSAJERO TRANSGENERACIONAL

1

TATARABUELO

Origen de patrones emocionales y físicos que se transmiten a través de generaciones.

2

ABUELO

Continuación de los patrones familiares, a menudo sin conciencia de su origen.

3

PADRE

Transmisión directa de comportamientos y respuestas físicas aprendidas.

4

YO

Manifestación actual de síntomas con raíces en la historia familiar.

Este síntoma es el que tenía mi padre, mi abuelo, mi tatarabuelo...

El síntoma muchas veces es un **guion heredado**, una **lealtad antigua**, una forma de **pertenecer** al sistema familiar.

Es la **expresión física de una historia que busca ser escuchada**.

LA ENFERMEDAD COMO CAMPANA DEL ALMA

La enfermedad **no es un error**, es un **mensaje de urgencia**:

“¡Mírame! ¡Escúchame! ¡Haz algo distinto!”

Un llamado a cambiar la vida.”

Hay personas que después de un infarto cambian su forma de ser y no recaen.

Y hay otras que no cambian nada... y tienen otro infarto.

No basta con tratar el cuerpo. Hay que **escuchar la historia**.

Hay que **tratar las respuestas emocionales aprendidas** ante el dolor, el abuso, la soledad.

No hay enfermedades huérfanas, hay historias silenciadas

El síntoma es la última palabra de una conversación no escuchada.

El cuerpo es la voz del alma cuando nadie más quiso oír.

“Lo que se puede cambiar no es la enfermedad,

sino la respuesta que la persona aprendió a dar ante la vida.”

LA ENFERMEDAD COMO GRITO SILENCIADO

Las enfermedades crónicas —cancerosas, digestivas, autoinmunes, fibromiálgicas o psiquiátricas— están hoy ampliamente relacionadas con procesos inflamatorios originados por **estrés crónico no gestionado**. Y el estrés no viene solo: **tiene historia, tiene nombre, tiene una infancia**.

No es la dopamina, ni la serotonina, ni siquiera el gen:

Es el cuerpo inflamado por lo que no se dijo, por lo que no se permitió sentir,
por la **ira reprimida**, por el **dolor no narrado**, por la **mirada que no estuvo**.

EL TRAUMA NO CONTADO

La represión emocional, el estilo racional, el miedo a expresar rabia o dolor...

Son formas aprendidas de sobrevivir.

Son **personalidades moldeadas por la historia** que un día tuvieron que callar.

Y esas personalidades, cuando el cuerpo ya no puede más, **gritan con un síntoma**.

Gritan con dolor.

Gritan con fatiga.

Gritan con cáncer, infarto, fibromialgia...

"SI NO ESTÁS PRESENTE, SI NO MIRAS, SI NO ESCUCHAS... ENTONCES NO PREGUNTES."

ROMPER EL MITO DE “HABLAREMOS DEL TRAUMA CUANDO ESTÉS ESTABILIZADO”

“Hay que hablar del trauma cuando ocurre. Aunque duela. Aunque inunde. Aunque te inunde a ti también como terapeuta.”

El silencio, la postergación, el olvido impuesto: eso sí enferma.

La re-narración, en cambio, puede **salvar una vida**.

La alianza terapéutica empieza en la mirada

- Mira al paciente.
- No escribas mientras te habla.
- No tomes notas como si fuera un dictado.
- Escucha con presencia, no con técnica.
- La técnica, sin amor, es estéril.

TUS HIJOS, TUS PACIENTES, TE MIENTEN SI PERCIBEN QUE NO QUIERES LA VERDAD.

PORQUE MUCHAS VECES NOSOTROS, LOS ADULTOS, PEDIMOS QUE NOS MIENTAN. PARA NO VER. PARA NO SENTIR. PARA NO RESPONSABILIZARNOS.

No hay fórmulas mágicas.

Hay **presencia, amor, humanidad.**

Y eso no se enseña en los manuales. Se cultiva desde la humildad.

“El paciente necesita tu voz.

Porque la voz, la mirada, el cuerpo presente... curan.”

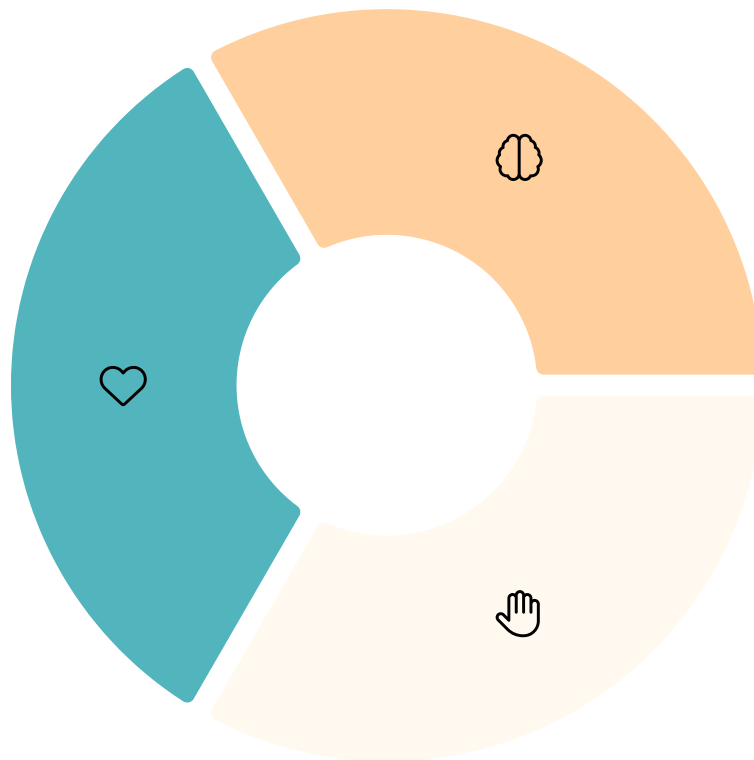
EL OBJETIVO: INTEGRACIÓN VERTICAL

- **Cerebro reptiliano** (necesidades): sueño, alimentación, sexualidad, seguridad.
- **Cerebro límbico** (emociones): lo que siento.
- **Corteza cerebral** (pensamiento): lo que pienso y puedo expresar.

PSICOTERAPIA INTEGRADORA: FIRMAR LA PAZ EN EL CEREBRO

Sanar es lograr coherencia entre:

LO QUE SIENTO
Reconectar con las emociones auténticas
que han sido reprimidas o ignoradas.



LO QUE PIENSO

Alinear los pensamientos con la experiencia emocional genuina.

LO QUE NECESITO

Identificar y expresar las necesidades reales que han sido postergadas.

“Lo que necesito, lo que siento y lo que pienso... estén en coherencia, y se puedan compartir.
Eso es firmar la paz en el cerebro.”

DAR LENGUAJE AL CUERPO

Nombrar es empezar a sanar:



"SIENTO ESTO."

Reconocer y nombrar las emociones que habitan en el cuerpo.



"NECESITO ESTO."

Identificar las necesidades auténticas que buscan ser satisfechas.



"ME DOLIÓ AQUELLO."

Reconocer las heridas pasadas que siguen afectando el presente.

Psicoterapia es crear narrativa, vocabulario, sentido. Porque lo que no se nombra... enferma.

ACTITUD

1 ESCUCHA ANTES DE ETIQUETAR.

Prioriza la historia personal sobre el diagnóstico clínico.

2 MIRA ANTES DE INTERPRETAR.

Observa con atención antes de aplicar teorías o conceptos.

3 AMA ANTES DE INTERVENIR.

Establece un vínculo genuino como base de cualquier técnica.

4 NO DIAGNOSTIQUES ANTES DE VINCULAR.

La relación terapéutica precede a cualquier clasificación.

5 RECUERDA: EL SÍNTOMA ES UN GRITO, NO UN ERROR.

Los síntomas son mensajeros que buscan ser escuchados.

"Primero quiere a tu paciente, y después... con suerte, le curas."

"Haz psicoterapia desde el corazón. Constela desde el amor por la historia que hay detrás del síntoma. Porque mirar, escuchar y estar... es ya una forma de curar."