

TRAUMA II

LO QUE NO DECIMOS NO SE MUERE: DISOCIACIÓN, TRAUMA Y CUERPO

Cuando alguien dice: *"No me acuerdo de nada de mi infancia"*, o *"Mis primeros recuerdos son desde los catorce años"*, estamos ante una pista clara: **amnesia disociativa**. Es una señal de que lo vivido fue demasiado doloroso para integrarse a la conciencia.

En estos casos, la persona puede vivir en un estado de "como si": como si estuviera viva, como si estuviera presente, como si sintiera... Pero en realidad, está escindida. Está disociada. Y cuando la angustia no encuentra salida por la vía del lenguaje o de la conciencia, el cuerpo toma la palabra.

SOMATIZACIÓN: EL GRITO DEL CUERPO

La **somatización es una forma de disociación**. Es cuando la angustia psíquica se traduce en síntoma físico. Una paciente con fibromialgia, por ejemplo, puede decir: *"Me duele todo, todo el tiempo"*, sin saber que en su historia hay abusos sexuales infantiles, violencia, traiciones. Durante años, no recuerda nada. Pero su cuerpo no ha olvidado.

En muchos casos, hay madres cómplices, entornos invalidantes, silencios que pesaron como cadenas. Lo que no se dijo, lo que no pudo nombrarse, aparece en forma de dolor crónico, fatiga, contracturas, trastornos inmunológicos.

DISOCIACIÓN: VIVIR FUERA DE UNO MISMO

La disociación es un **mecanismo de defensa** que consiste en separar la conciencia de la experiencia. Es decir: *"Esto no pasó"*. Pero pasó. Solo que fue demasiado para ser procesado.

El sujeto convive con **fuertes incongruencias** internas. No logra conectar los síntomas físicos o emocionales con su historia. La psicoterapia es precisamente ese proceso de hacer consciente lo inconsciente. De ayudar a la persona a volver a habitar su cuerpo, su historia, su sentir.

EL TRAUMA ESTÁ EN LOS INICIOS

Cada vez que haya disociación, **pensad en trauma**. Prácticamente no hay disociación sin una experiencia traumática en la base. El trauma puede ser evidente, como un abuso. Pero también puede ser sutil, repetitivo, vincular, temprano.

El trauma puede comenzar hace 2 años, 20 o 30. O incluso antes de nacer.

Nuestra historia comienza el día en que nuestros padres se conocieron.

Por eso, tiene sentido preguntar cómo se conocieron los padres, qué hacían, cuál era su conflicto, qué se repite. Porque la persona es la suma de esa historia, es medio padre y media madre.

EL TRAUMA RELACIONAL TEMPRANO

No hablamos solo de "grandes traumas". Hablamos del abandono cotidiano, de la negligencia afectiva, de la falta de sintonía con las necesidades básicas del bebé. De esa pregunta sin respuesta:

"¿Hay alguien ahí para mí... que me vea, que me entienda, que me acoja sin juzgar?"

Desde los primeros meses de vida, lo que configura o hiere el desarrollo emocional no es tanto el evento en sí, sino la falta de resonancia con el entorno.

APEGO Y CEREBRO: LA MATRIZ DE NUESTRAS EMOCIONES

FORMACIÓN CEREBRAL EN RELACIÓN

El vínculo de apego es el lugar donde **se forma el cerebro**. Literalmente. Por razones evolutivas, el cerebro humano nace inmaduro y se forma en los primeros 25 años de vida. Esa formación ocurre en relación: se da en la interacción.

La cultura, el estilo de crianza, el clima emocional del entorno... todo influye en los modelos internos de relación. Y es ahí donde nace también la posibilidad de enfermarnos o de sanar.

CONTEXTO SOBRE CONTENIDO

Como dice el psicólogo William Mace:

"No te preguntes qué hay en el interior de tu cabeza. Pregúntate dentro de qué está tu cabeza".

EL APEGO Y SUS FRACTURAS

Los hijos no vienen al mundo a satisfacer necesidades propias, sino las de sus padres. Pero aquí el mensaje se tuerce:

"Muchos hijos *terminan* viniendo al mundo *para* satisfacer las necesidades inconscientes y no resueltas de sus padres."

Y ahí ocurre la gran confusión sistémica. Solo el 50% de las personas han crecido en entornos de apego seguro. El resto... son los que llegan a nuestras consultas, arrastrando vínculos interrumpidos, necesidades ignoradas y memorias no digeridas.

LA DEPRESIÓN NO ESTÁ EN TU CABEZA, ESTÁ EN TU VIDA

La serotonina, la dopamina, los neurotransmisores... claro que se alteran. Pero no son la causa primera. Primero es el trauma, primero es el abandono, primero es el miedo.

"La depresión no está en tu cerebro, está en tu vida", dice Johann Hari.

Detrás de toda depresión adulta, hubo antes un niño o una niña que no fue vista. No hay anorexia sin historia. No hay ansiedad sin contexto. No hay síntoma sin historia.

EL CUERPO HABLA PORQUE NO TIENE VOCABULARIO

Esta es la gran clave:

El cuerpo habla porque, en algún momento de la historia, la voz fue silenciada.

Lo no dicho no se evapora. Se encarna. Lo que no decimos, no se muere. Lo que no decimos, nos mata lentamente. Por eso es tan importante acompañar a la persona a recuperar el lenguaje de su historia. A ponerle voz al dolor, para que el cuerpo pueda descansar.

TRAUMA COMO NORMA, NO COMO EXCEPCIÓN

Hoy se empieza a aceptar que **el trauma infantil es la norma, no la excepción**. El abuso sexual infantil, por ejemplo, se estima en un **20%** de prevalencia. Pero, en las historias clínicas... **no aparece** en ese porcentaje. ¿Por qué? Porque no se pregunta. Porque no se quiere mirar. Porque reconocerlo **cuestiona nuestra propia humanidad** y los mandatos culturales que nos atraviesan.

CUANDO EL TRAUMA NO FUE SILENCIO... SINO DESOÍDO

El trauma más devastador no es siempre el que no pudo decirse... sino aquel que sí *fue dicho*, pero nadie lo escuchó. Ese niño o niña que sí *tuvo palabras*, pero no *tuvo interlocutor*. Ese dolor expresado, pero ninguneado con frases como:

- "¡Qué tontería!"
- "Eso no ha pasado."
- "Estás inventando cosas."

O peor aún, cuando quien debía proteger, desvió la mirada o protegió al agresor.

Y sí: algunos terapeutas también han vuelto a repetir ese patrón, sin saberlo.

EL VERDADERO TABÚ

No es hablar del trauma. Es **atreverse a ver** lo que el trauma revela:

- la fragilidad del entorno familiar,
- la violencia estructural,
- las fidelidades ciegas,
- y la herida colectiva de no saber cuidar.

REFLEXIÓN FINAL PARA TERAPEUTAS, FORMADORES Y ACOMPAÑANTES

- 📄 El trauma no siempre deja cicatriz visible. Pero sí deja **una falta de testigo**, una ausencia de mirada. Y ahí estamos nosotros: para **ver, nombrar y dar dignidad a lo no dicho**.

