



TRAUMA III

EL CUERPO QUE GRITA LO QUE NADIE QUISO ESCUCHAR

"Vamos a tener un hijo... pero mi vida no va a cambiar." Esa frase que parece inofensiva, es en realidad una premonición de trauma relacional temprano. Porque tener un hijo te cambia la vida, lo quieras o no. Y cuando los padres no están dispuestos a que su mundo cambie, ese hijo no será visto como un ser con necesidades propias, sino como un accesorio para mantener sus prioridades intactas. Y eso, aunque no lo veamos, deja huella en el cerebro. Y no cualquier huella: una programación neurológica hacia el miedo, la insatisfacción, la alerta constante.

CONEXIONES CEREBRALES AL SERVICIO DEL ENTORNO

Las conexiones cerebrales, como afirma el postulado de Hebb, tienden a fijarse en función de la repetición.

• Si mi entorno es cálido, receptivo, confiable → mis conexiones se hacen hacia la paz y la confianza.

• Si mi entorno es frío, caótico o negligente → mis conexiones se hacen hacia la defensa, la duda, la hipervigilancia.

Así se construye un estado crónico de estrés, que no siempre se reconoce como trauma. Porque no viene de un evento puntual, sino de una realidad sostenida en el tiempo: el desamparo emocional cotidiano.

¿SÍNTOMAS? EL CUERPO HABLA... Y A VECES GRITA

¿Qué vemos entonces?



TRASTORNOS ALIMENTARIOS



SOMATIZACIONES



DEPRESIÓN



ANSIEDAD



FIBROMIALGIA



MIGRACIONES DE SÍNTOMAS

Y lo más doloroso: "Nadie me ha preguntado jamás si fui abusada." "Nadie me preguntó si me sentí solo, invisible, sobreexigido." No porque no lo vivieron. Sino porque nunca se les dio permiso para nombrarlo.

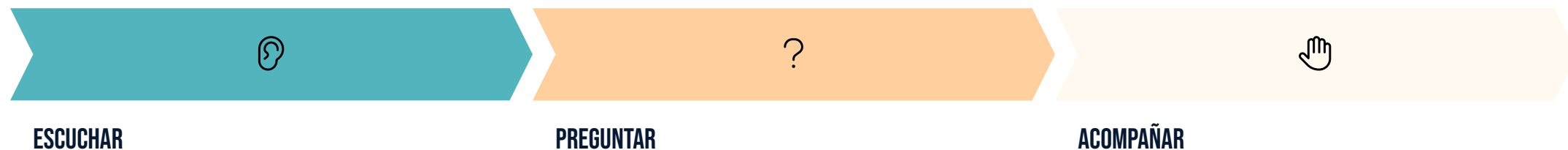
LA DANZA SILENCIADA ENTRE CUERPO, MENTE Y SISTEMA INMUNITARIO

Los sistemas psico-neuro-endocrino-inmunológicos están profundamente interconectados. Cuando no se satisface una necesidad emocional en la infancia, el cuerpo registra un daño que muchas veces no se expresa con palabras, sino con enfermedades.

Y en vez de buscar la raíz emocional, el sistema médico fragmentado trata los síntomas como si fueran compartimentos estancos.

⊗ "¿Cómo no vas a estar deprimido con fibromialgia?" No. Es al revés. Primero fue el trauma, luego el cuerpo gritó.

ACTITUD



Nos queda dejar de ver al síntoma como un error y empezar a escucharlo como un mensaje cifrado de una historia olvidada.

Porque muchas veces el paciente no dice: "Fui abusado", sino: "No puedo dormir." "Me duele el cuerpo." "Siento que no valgo nada."

Y ahí comienza el viaje... si alguien está dispuesto a escuchar.

EL TRAUMA NO SIEMPRE TIENE NOMBRE, PERO SÍ TIENE FORMA

Tiene cuerpo, síntomas, mutismos. Y también tiene un anhelo: que alguien, por fin, lo escuche con el alma

LAS TRES NECESIDADES BÁSICAS

1

INCORPORAR

- Necesidad básica no satisfecha.
- Personas que nunca recibieron afecto, mirada, presencia.
- Buscan incorporar algo para llenar el vacío: comida, sustancias, relaciones, validación.
- Se manifiesta en: obesidad, bulimia, tabaquismo, adicciones.
- Son personas con la famosa falta básica.

"Lo que no me dieron, lo intento tragar por otro lado."

NECESIDAD BÁSICA: 2 RETENER

- Historia de desposesión (emocional o física).
- Personas que fueron separadas, ignoradas, desplazadas.
- Miedo a volver a perder.
- Necesitan retener lo que tienen, por si acaso.

Se manifiesta en:

- estreñimiento crónico,
- acumulación (síndrome de Diógenes),
- avaricia,
- quistes repetitivos,
- obesidad por almacenamiento.

"No me quitarán nada más. Me aferro a todo."

NECESIDAD BÁSICA: 3 ELIMINAR

CARACTERÍSTICAS

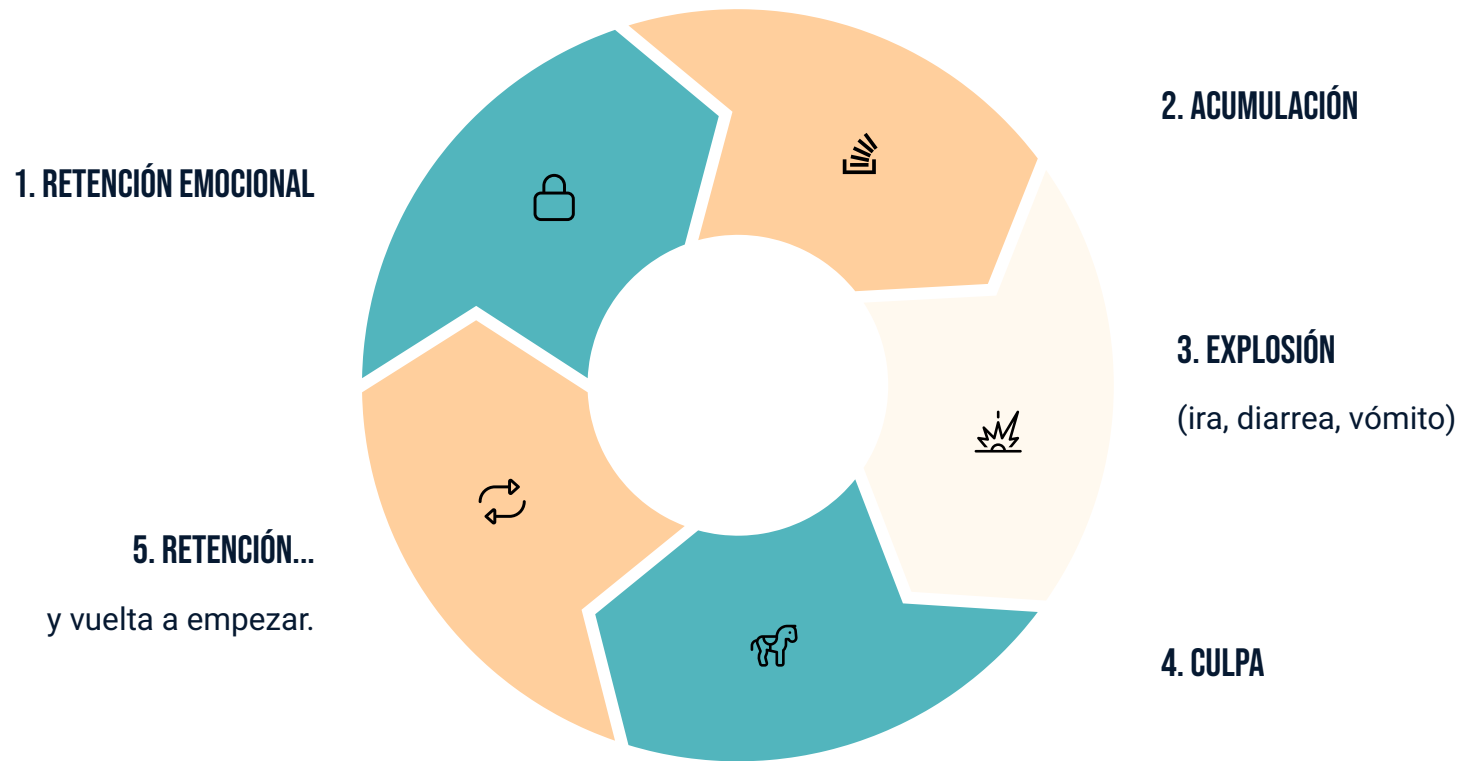
- Personas saturadas emocionalmente.
- "No aguanto más". "Estoy harto".
- Necesidad de soltar lo que ya no pueden contener.

MANIFESTACIONES

- diarreas,
- vómitos,
- sudoraciones excesivas,
- ataques de rabia.

Acumulan hasta el límite. Luego explota en forma de descarga emocional o física.

CÍRCULO TÍPICO DEL COLON IRRITABLE



SOMATIZACIÓN NO ES INVENCION. ES EVOLUCIÓN. ES SUPERVIVENCIA.

Si no lo puedes decir con palabras, tu cuerpo lo dirá.

Si no te escucharon con la boca, te escucharán con el intestino.

REFLEXIÓN

No Constelamos colon irritable:
acompañamos memorias no
digeridas.

No Constelamos colon irritable:
acompañamos memorias no
digeridas.

No Constelamos obesidad:
acompañamos la carencia afectiva.

No Constelamos diarrea:
acompañamos el grito de un alma
harta.

