

TRAUMA 6 - LA RABIA, EL SILENCIO EMOCIONAL Y EL CUERPO QUE GRITA

LA RABIA RECONOCIDA Y EL FRENO DEL NEOCÓRTEX

La rabia aparece. Se siente, se reconoce: "A este tipo le arrancaría la cabeza". Pero no lo hago. ¿Por qué? Porque tengo córtex cerebral. Porque conozco el código penal. Porque hay una parte de mí que quiere ser una buena persona, que no quiere ir por la vida arrancando cabezas. Esa historia me la cuento desde mi neocórtex. Desde allí organizo argumentos, valores, ideas, identidad.

Pero la emoción, la emoción es otra cosa. La emoción no desaparece. Se percibe con fuerza en el cuerpo. Y si no se le da salida, se acumula.

EL QUE NO SE ENFADA, SOMATIZA

Cuando alguien dice: "yo no me enfado jamás", ahí hay una alarma. Esa persona está somatizando. Seguro. ¿Por qué? Porque lo que no expresamos con palabras, lo que no se canaliza emocionalmente, lo que el cuerpo siente pero no se permite decir... se convierte en síntoma.

Y no se trata de explicarlo todo desde la neurobiología, pero sí de entender que el cerebro límbico —esa parte que comparte territorio con mamíferos y reptiles— no deja de sentir. Aunque lo callemos.

EL CUERPO EXPRESA LO QUE LA BOCA CALLA

1

SISTEMAS ACTIVADOS

Cuando el cerebro límbico hierve, si no hay expresión verbal ni emocional, se activan otros sistemas:

- El eje hipotálamo-hipófiso-adrenal
- El sistema inmunológico
- El sistema nervioso autónomo
- El sistema musculoesquelético

2

MANIFESTACIONES FÍSICAS

Y entonces aparecen:

- Depresiones
- Fatiga crónica
- Dolores musculares
- Enfermedades autoinmunes
- Insomnio
- Parálisis
- Infecciones de repetición
- Inflamaciones crónicas

Esos síntomas son el grito del cuerpo ante una emoción bloqueada. Son un lenguaje biológico.

SOMATIZAR ES COMUNICAR LO INCOMUNICABLE

La somatización es una forma de decir sin palabras. No es una exageración, no es una invención: es una estrategia de supervivencia. El cuerpo toma la palabra cuando el alma no ha encontrado otra forma de expresar su angustia, su duelo no resuelto, su rabia contenida o su fidelidad inconsciente a un ancestro silenciado. En términos sistémicos, el síntoma puede ser un movimiento de amor ciego. Una forma inconsciente de pertenecer, de reparar, de equilibrar lo que se quebró en generaciones anteriores.

LA ANGUSTIA, EL TRAUMA Y EL LENGUAJE PERDIDO DEL CUERPO

Donde hay un trauma, hay una disociación. Y donde hay disociación, hay un cuerpo que habla solo. Las emociones reprimidas —ira, miedo, tristeza, vergüenza— buscan salida, y cuando no pueden hacerlo por el canal simbólico (palabra, llanto, expresión creativa), lo harán por el canal somático. La medicina moderna ha clasificado estas respuestas como fibromialgia, colon irritable, migrañas, contracturas, dermatitis, anorexia...

Pero pocas veces se pregunta: ¿Qué pasó en tu historia antes de que esto apareciera? ¿A quién le estás siendo leal con este síntoma?

EL PACIENTE NECESITA COMPRENDER

Por eso, en terapia, usamos esquemas. Dibujamos, explicamos, constelamos, mostramos. El paciente necesita saber lo que le pasa. No basta con aliviar el síntoma. Necesita hacer suyo el proceso, recuperar el control, resignificar su dolor. La enfermedad no es solo algo que viene de fuera. Es algo que, muchas veces, se construye también dentro. Y entender eso es poder.

CUANDO LA VOZ ES SILENCIADA

Hay algo aún más profundo. ¿Quién ha silenciado tu voz? Cuando alguien padece fibromialgia —y aquí usamos el término como metáfora de lo no dicho— no siempre es suya.

La fibromialgia, como otros procesos de somatización, también es del entorno que no escuchó. De los "niño, eso no se dice", "eso no se hace", "eso no se toca".

Y cuando la voz es silenciada, aparece la alexitimia: La incapacidad para poner en palabras lo que uno siente. La desconexión entre sentir y nombrar.

CONSTELAR EL SÍNTOMA: UNA VÍA DE TRADUCCIÓN DEL CUERPO AL ALMA

En una constelación familiar, el síntoma puede ser representado como un miembro más del sistema. No lo tratamos como "enemigo" a eliminar, sino como mensajero que nos lleva al lugar del trauma original. A veces es un secreto familiar, un aborto excluido, un duelo negado, una injusticia no reconocida. El cuerpo lo sabe. El cuerpo lo lleva. El cuerpo lo dice.

Preguntar al síntoma:

- ¿A quién estás mirando?
- ¿Qué estás compensando?
- ¿A qué trauma estás vinculado?

Permite que el movimiento oculto emerja y el sistema se reorganice desde un nuevo orden más saludable.

LA MENTIRA, LA EMOCIÓN Y EL ENTORNO

No existe genética de la mentira. No existe genética de la somatización.

Mentimos según la cara del interlocutor.

Expresamos —o no— según el clima emocional. Si no me enseñaron a nombrar lo que siento, si cuando empecé a hacerlo no me escucharon... ¿cómo voy a tener hoy las palabras? El cuerpo se convierte entonces en el único canal disponible. Y aparece la enfermedad.

DE LA DICOTOMÍA MENTE-CUERPO A LA INTEGRACIÓN

El error de Descartes aún resuena en nuestras prácticas: separamos lo psicológico de lo corporal, la psiquiatría de la medicina, el alma del cuerpo. Pero el síntoma no hace esa distinción. Todo trauma psíquico tiene correlato corporal. Toda expresión corporal puede tener una raíz emocional o sistémica. En la práctica terapéutica, debemos trabajar en ambas direcciones:



DE ARRIBA HACIA ABAJO

Con palabras, comprensión, narrativas sanadoras.



DE ABAJO HACIA ARRIBA

Con movimiento, respiración, arte, contacto, alimentación, constelaciones.

LO QUE NO DECIMOS, NO SE MUERE... NOS MATA

Lo que no decimos no se muere. Lo que no decimos nos mata. Se convierte en:

- Nudos en la garganta
- Nostalgia sin origen
- Repetición de errores
- Tristeza, insomnio, ansiedad
- Somatizaciones, compulsiones, bloqueos

Es como escribió Freud: "Las emociones no expresadas nunca mueren. Son enterradas vivas y salen más tarde en peores formas."

EL SÍNTOMA COMO RITUAL INCONSCIENTE

El síntoma no es solo defensa. Es también un ritual. Un ritual inconsciente de homenaje, de recuerdo, de repetición. En la constelación, podemos ofrecer un ritual consciente que lo sustituya. Una frase sanadora. Un gesto simbólico. Una nueva forma de pertenecer, sin necesidad de cargar con el dolor.

LA TRAMPA DE "PASAR PÁGINA"

1

Lo que no decimos no se muere. Lo que no decimos se queda, se encarna, se acumula, se transforma. Y da igual cuántas veces escuches frases como: "Pasa página", "Tienes que olvidarlo", "Mira hacia adelante", "No te enganches al pasado"... Esas frases, aparentemente bienintencionadas, son muchas veces retraumatizantes. ¿Por qué? Porque invalidan la vivencia. Porque sugieren que se puede cerrar algo que ni siquiera se ha abierto con palabras. No se puede pasar página de lo que no ha sido leído. No se puede olvidar lo que no ha sido dicho.

2

LAS EMOCIONES NO EXPRESADAS NO MUEREN...

Lo que no se expresa queda en forma de angustia, somatización, insomnio, bloqueos, nudos en la garganta, ansiedad inexplicable, compulsión a la repetición, tristeza crónica, fatiga, niebla mental... Por eso, en terapia, el acto de hablar se vuelve esencial. No es solo relatar. Es revelar.

TRAUMA: LA RAÍZ DEL BLOQUEO EMOCIONAL

3

¿De qué hablamos, en el fondo, cuando el paciente no puede expresar lo que siente? De experiencias traumáticas. Las emociones no salen porque están atrapadas en una cápsula interna, protegidas por una barrera. Esa barrera tiene nombre: trauma. Desde el más primitivo, como el nacimiento, hasta los que se acumulan en la infancia, en las relaciones o en eventos intensos, el trauma afecta la conexión entre el cerebro límbico y la corteza. Bloquea la red. Aísla la emoción. La convierte en carga.

HACIA UNA NUEVA MIRADA: CENTROS DE ATENCIÓN AL SUFRIMIENTO HUMANO

No se trata solo de atender enfermedades. Se trata de escuchar el sufrimiento humano en su totalidad. Psique, soma, historia, vínculo, campo, energía. Y para eso, el primer paso es dejar de preguntar "¿qué te pasa?" y empezar a preguntar "¿qué te ha pasado?", "¿de qué te estás defendiendo?", "¿a quién estás siendo fiel con tu cuerpo?".

NO ES EL TRAUMA, ES EL SILENCIO DEL TRAUMA

Aquí está el matiz más revelador: No es el trauma lo que más daña, sino tener que silenciar el trauma. Lo que enferma, muchas veces, no es solo lo vivido, sino haber tenido que callarlo. No haberlo podido compartir. No haber sido escuchado. No haber recibido legitimación. Cuando la emoción asociada al trauma se puede expresar, compartir, reconocer... el dolor se reduce. El cuerpo descansa. Cuando no, el trauma se perpetúa. Se repite. Se intensifica.

LA IMPORTANCIA DE LA REVELACIÓN

La revelación es una herramienta terapéutica clave. Nombrar lo que dolió. Poner palabras a lo que fue vivido en silencio. Validar lo sentido, aunque sea incómodo. Porque una emoción que se revela, empieza a liberarse. Quien puede compartir su trauma, puede integrarlo. Como una cicatriz: está, duele al tocarla, pero no gobierna la vida. Quien no puede... Lo disocia. Lo somatiza. O ambas.

DISOCIACIÓN: LA ESTRATEGIA DE NO SENTIR

La disociación es una defensa psíquica poderosa. Consiste en escindir partes de la experiencia, desconectarlas de la conciencia.

Es decir: "Esto no ocurrió" "Esto no es mío" "Esto no me afecta" Pero sí ocurrió. Y sí afecta. Solo que se archivó fuera del mapa mental cotidiano.

No se recuerda, pero el cuerpo lo sigue sabiendo. Por eso, lo no dicho, lo no sentido, lo no llorado... busca salida.

EL CUERPO COMO TERRITORIO SAGRADO DE LA HISTORIA NO DICHA

El cuerpo guarda lo que la conciencia olvida. Lo que no se puede nombrar, se encarna. Desde la medicina hemos aprendido a nombrar síntomas. Desde la psicología, a nombrar emociones. Pero en algún punto intermedio —el más olvidado— está la historia completa del cuerpo como testigo silencioso del sistema familiar. Cada dolor, cada rigidez, cada síntoma crónico puede ser una carta sin abrir, enviada desde un pasado lejano que aún clama por ser escuchado.