

El trauma como deidad fijada

Borrador de conferencia

GORKA SAITUA

Quiero empezar esta conferencia con una escena muy sencilla. No es una escena extrema ni especialmente dramática. Y quizás precisamente por eso me parece importante. Porque muchas veces el trauma no sólo tiene que ver con grandes acontecimientos, sino también con pequeñas experiencias repetidas de impotencia, de soledad o de imposibilidad.

Hace un tiempo mi hija volvió a casa afectada por una situación desagradable con una compañera de la escuela. Lo que más le dolía no era únicamente lo que había ocurrido, sino la sensación de no haber podido responder como le habría gustado. Ella quería poner límites. Quería defenderse. Pero, sobre todo, quería poder hacerlo bien. No desde la agresividad, no desde el colapso, no desde la impulsividad.

En aquel momento, en lugar de decirle lo que tenía que hacer o tratar de enseñarle rápidamente habilidades sociales, ocurrió algo distinto. Empezamos a explorar juntos qué otras voces o fuerzas podían estar presentes dentro de ella. Y fue ella misma quien acabó identificando dos figuras internas diferentes. Una relacionada con la firmeza y la capacidad de poner límites. Otra vinculada a la estrategia, la prudencia y la inteligencia relacional. La propia niña las nombró utilizando imágenes mitológicas: Artemisa y Atenea.

Lo importante para mí no fue tanto el recurso simbólico. Lo importante fue otra cosa. Lo importante fue que aquello que parecía un bloqueo empezó a verse de otra manera. El problema ya no era simplemente que ella no supiera responder. El problema era que determinadas formas de respuesta parecían haber quedado solas.

La conversación terminó ahí. No hicimos nada especial. No cerramos ningún proceso. No hubo ninguna intervención espectacular. Y, sin embargo, dos o tres días después, durante una conversación informal en el coche, mi hija me habló de una nueva respuesta que había dado frente a una situación parecida. Había sido capaz de poner un límite, pero también de hacerlo de una forma suficientemente inteligente y estratégica como para no aumentar innecesariamente el conflicto.

Aquello me hizo pensar en algo que atraviesa gran parte de mi práctica profesional. Quizás muchas veces el problema no sea únicamente el dolor, el miedo o la respuesta que quedó atrapada en el cuerpo. Quizás el problema sea también que determinadas partes quedan obligadas a sostener solas tareas imposibles.

Y quiero aclarar algo importante antes de continuar. Nada de lo que voy a plantear aquí pretende invalidar otras formas de comprender el trauma. La metáfora de la herida, la importancia de la seguridad vincular y muchos enfoques traumainformados han ayudado profundamente a muchísimas personas, y siguen siendo herramientas enormemente valiosas. También a mí me ayudan a pensar.

Lo que intento compartir hoy nace más bien de ciertos límites encontrados en la práctica. Situaciones donde sentía que esas formas de comprensión, aun siendo útiles, no alcanzaban del todo la complejidad de determinados contextos relacionales e institucionales. No porque fueran erróneas, sino porque algunas experiencias nos obligaban a ampliar el mapa.

Trabajo en contextos vinculados al sistema de protección a la infancia. Y allí aparecen situaciones donde la seguridad vincular, entendida en términos clásicos, no siempre puede sostenerse fácilmente. Recuerdo especialmente el trabajo reciente con una familia profundamente enfrentada al sistema de protección. La madre vivía desde una lógica persecutoria muy intensa, convencida de que las instituciones habían actuado contra ella por intereses económicos. El padre, por su parte, sostenía un discurso aparentemente colaborador, pero su cuerpo contaba otra historia completamente distinta: durante las visitas se dormía, se paralizaba, desaparecía de la escena.

En un contexto así, pretender constituirme rápidamente como figura de refugio seguro para iniciar una exploración emocional profunda resultaba prácticamente imposible. Y creo que esto es importante decirlo. Hay estados relacionales desde los que resulta extremadamente difícil sostener curiosidad sobre la propia experiencia.

A veces, cuando hablamos de trauma, pareciera que cualquier situación puede transformarse simplemente mediante presencia, validación o vínculo. Y creo que muchas veces eso funciona. Pero otras veces no. O al menos no todavía.

Hay configuraciones relacionales donde determinadas formas de experiencia monopolizan el sistema entero. Estados dominados por la sospecha, el control, la congelación o la hiperresponsabilidad. Y quizás, en esos momentos, el trabajo no consiste todavía en profundizar emocionalmente, sino en modificar primero el campo relacional lo suficiente como para que otras posibilidades empiecen a emerger.

Aquí es donde me resulta útil pensar el trauma no sólo como herida, sino también como fijación.

Desde esta perspectiva, determinadas funciones internas quedan atrapadas sosteniendo tareas imposibles. No operan únicamente como mecanismos de protección. Muchas veces intentan

preservar el vínculo, la dignidad, la continuidad psíquica, la vitalidad o la posibilidad misma de seguir funcionando en el mundo.

Y quiero insistir en algo importante: estas respuestas no son el enemigo.

Muchas veces, desde determinados discursos profesionales, tendemos a mirar algunas formas de respuesta como algo que debe ser corregido o eliminado cuanto antes. Pero quizás sería más útil preguntarnos primero qué estaban intentando sostener esas partes y por qué se vieron obligadas a hacerlo solas.

Para explicar esto, utilizo a veces la imagen de Cronos. No porque crea literalmente en dioses griegos organizando la mente humana, sino porque ciertas imágenes simbólicas nos ayudan a pensar fenómenos complejos.

Cronos no es un enemigo. De hecho, muchas veces es imprescindible. Hace falta límite, estructura, tiempo, capacidad de sostener decisiones difíciles. El problema aparece cuando una única función ocupa constantemente el escenario y el resto de posibilidades quedan desplazadas.

Y de esto no quedamos excluidos los profesionales.

Igual que determinadas partes pueden quedar fijadas en las personas que acompañamos, también nosotros podemos quedar atrapados en ciertas formas de presencia. Hay momentos en determinadas intervenciones donde noto claramente cómo mi propia experiencia se estrecha. Aparece rigidez corporal. Angustia. Una presión muy concreta en el cuerpo. Y mentalmente empiezo a pensar sobre todo en qué hay que hacer, cómo resolver, cómo conducir la situación.

Y aunque muchas veces eso nace del cuidado y de la responsabilidad, también puede llevarme, sin querer, a perder curiosidad por el proceso real de la persona.

Creo que esto es algo importante para quienes trabajamos acompañando sufrimiento humano. Muchas veces la intervención no consiste tanto en empujar determinados cambios como en dejar de ocupar siempre el mismo lugar dentro del sistema.

Porque el problema no es que aparezcan ciertas funciones profesionales. A veces hacen falta límites, estructura, dirección o decisiones incómodas. El problema aparece cuando sólo podemos relacionarnos desde ahí.

Y entonces ocurre algo curioso: el sistema entero empieza a organizarse alrededor de esa posición fija. Igual que determinadas partes quedan aisladas en las personas acompañadas, determinadas posiciones quedan fijadas en los profesionales, en los equipos y en las instituciones.

La pregunta deja entonces de ser únicamente qué le ocurre a la persona que tenemos delante. La pregunta pasa a ser también qué estamos encarnando nosotros dentro de esa relación.

En mi experiencia, cuando el profesional flexibiliza mínimamente su posición interna, también empiezan a aparecer movimientos distintos en las personas y en los sistemas con los que trabaja. Y esos movimientos no aparecen primero en el discurso. Muchas veces aparecen antes en el clima relacional.

Hay sesiones donde aparentemente no ha cambiado nada importante. La persona sigue defendida. Sigue desconfiando. Sigue evitando determinadas cuestiones. Pero algo cambia en la atmósfera. Y muchas veces mi propio cuerpo lo registra antes de que pueda explicarse con palabras.

No creo que eso convierta al cuerpo del profesional en un oráculo. Pero sí creo que el cuerpo participa del campo relacional y puede detectar microflexibilizaciones antes de que aparezcan narrativamente.

Con el tiempo he aprendido a prestar atención a esos pequeños movimientos, porque muchas veces anuncian la aparición de nuevas posibilidades de experiencia.

Y aquí aparece algo fundamental.

No basta con que aparezcan nuevas posibilidades internas. Muchas veces necesitan ser reconocidas, legitimadas y sostenidas relacionalmente para poder consolidarse.

Pequeños gestos de agencia. Formas distintas de poner límites. Un poco más de curiosidad. Una emoción nueva. Un gesto menos defensivo. Todo eso puede emerger durante unos segundos y desaparecer rápidamente si el sistema vuelve inmediatamente a organizarse alrededor de las mismas posiciones de siempre.

Por eso creo que acompañar no consiste únicamente en detectar sufrimiento, sino también en aprender a reconocer y sostener aquello nuevo que empieza tímidamente a aparecer.

Cuando determinadas funciones dejan de operar completamente solas y empiezan a colaborar con otras formas de experiencia, algo cambia. Baja la urgencia. Aparece algo más de flexibilidad. Y muchas veces también el contexto empieza a responder de manera distinta.

Quizás por eso una cosa es salir momentáneamente de determinadas dinámicas rígidas y otra muy distinta poder sostener suficientemente en el tiempo nuevas formas de relación para que el sistema deje de sentir las como excepcionales o amenazantes.

Y quizás me gustaría terminar aclarando algo importante.

Nada de lo que he planteado hoy pretende invalidar otras formas de comprender el trauma. La metáfora de la herida, la importancia de la seguridad vincular y muchos enfoques traumainformados han ayudado profundamente a muchísimas personas, y siguen siendo herramientas enormemente valiosas.

Lo que he intentado compartir hoy nace más bien de ciertos límites encontrados en algunos contextos clínicos, educativos y relacionales concretos. Situaciones donde sentía que necesitábamos ampliar el mapa para poder seguir pensando y acompañando.

Eso no significa que esta mirada sirva para todo el mundo. Ni en cualquier momento. Ni en cualquier contexto.

No existe ninguna obligación moral de comprender el sufrimiento desde este marco. Y probablemente una de las cosas más importantes sea precisamente que las personas que han atravesado experiencias traumáticas puedan tener la posibilidad de encontrar los lenguajes, los vínculos y los ritmos que les permitan relacionarse con su experiencia de formas que no las aplasten todavía más.

Ojalá quienes han sufrido puedan tener no sólo ayuda, sino también margen para decidir cómo desean ser acompañadas y desde qué formas quieren comprender lo que les ocurrió.

Quizás acompañar el trauma no consista tanto en eliminar determinadas respuestas, como en evitar que sigan teniendo que sostener solas el peso entero de la vida