

# ESTRÉS, TRAUMA Y RECUPERACION

Edith Liberman

2011

*Lo que aumenta, disminuye, limita o amplía el poder de acción del cuerpo,  
aumenta, disminuye, limita o amplía el poder de acción de la mente.  
Y todo lo que aumenta, disminuye, limita o amplía el poder de acción de la mente,  
también aumenta, disminuye, limita o amplía el poder de acción del cuerpo.*

*Espinoza (1632.1667)*

*Extraído de "Curar el Trauma" de Peter A. Levine y Anne Frederick*

- El estrés es un mecanismo biológico que compartimos con el resto de los mamíferos. Forma parte de nuestro patrimonio genético. Es la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo no rutinario que es interpretado como una amenaza.
- El stress es el resultado de la interacción entre ese estímulo interno o externo y la resistencia del organismo. El organismo se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generen a consecuencia de una nueva situación.
- La función del estrés es dotar al organismo de los recursos necesarios para afrontar una situación excepcional o de amenaza. Desencadena una respuesta de lucha o huida.
- Los factores que desencadenan las situaciones de estrés dependen de la interpretación que hagamos de las situaciones a que nos enfrentamos en la vida cotidiana. Siempre que interpretamos una situación como amenazante, se desencadena una reacción de estrés. Pero no siempre esta interpretación es realista en cuanto a la amenaza que supone. Una discusión, un conflicto en el trabajo o un examen puede desencadenar en nosotros una reacción de estrés que tiene las mismas características que la que tiene una gacela frente a un león, pero no hay descarga posterior de lucha o huida, con lo cual la reacción se perpetúa.
- Las reacciones al estrés son:
  - Activación del aparato cardiovascular
  - Disfunciones gastrointestinales
  - Reacciones orales (alcoholismo, obesidad, tabaquismo)
  - Reacciones emocionales (depresión, insomnio, tensión crónica, irascibilidad)
  - Descenso de la autoestima
  - Descenso de la estima de los otros

- Esta intrincada reacción biológica, neurológica y fisiológica incluye también la contracción muscular para proteger al organismo de agresiones u otros daños posibles.

## **TRAUMA**

Un trauma es una situación de estrés máximo porque se trata de una amenaza para la vida o la integridad personal, sea física o psíquicamente. Es una situación abrumadora que aún movilizando todos los recursos del organismo, puede producir un efecto a largo plazo que influye a lo largo de la vida.

Hay dos tipos de traumas:

**Trauma de shock** que es producido por distintas formas de violencia tales como:

- las amenazas a la vida propia o del entorno inmediato por accidentes, catástrofes naturales, guerras, amenazas individuales...
- los cambios bruscos o inesperados de origen social que rompen la continuidad de la vida personal como la emigración forzosa o la exclusión social...
- los ataques a la intimidad o a la integridad física...
- el acoso en la escuela, el trabajo...

**Trauma de desarrollo:** abusos psicológicos o situaciones continuadas de violencia en el entorno familiar o social.

En los dos casos, la acumulación de tensión en el organismo puede producir síntomas que permanecen incluso cuando la situación haya pasado. La continuación de pensamientos, emociones y sentimientos perturbadores que persisten aun tiempo después del trauma, se denomina Síndrome de Estrés Post-Traumático.

Como especie humana estamos diseñados neurológica, biológica y fisiológicamente para experimentar, sobrevivir y evolucionar debido a los efectos traumáticos. Pero también estamos codificados genéticamente para liberarnos de traumas y recuperarnos deshaciéndonos de las experiencias que interfieran en el proceso natural evolutivo del organismo humano.

## **RECUPERACION**

Cuando el peligro desaparece el cuerpo también tiene los mecanismos para liberarse de la tensión excesiva e iniciar el proceso de recuperación físico y psicológico tras la reacción defensiva mediante temblores o sacudidas.

Pero debido a la evolución del ser humano como especie centrada en el control mental, hemos amortiguado ese mecanismo natural, que sí mantienen los otros mamíferos, que nos permitiría normalizarnos produciendo una descarga de la tensión muscular y emocional producida por las situaciones estresantes o traumáticas.

La descarga de la tensión muscular se produce automáticamente en la medida en que desactivamos nuestros mecanismos de control y permitamos la descarga física y emocional. El Análisis Bioenergético ha desarrollado un protocolo de trabajo corporal para este fin, facilitando la apertura emocional y la descarga a través del movimiento espontáneo en un entorno terapéutico.

Este programa tiene como finalidad facilitar ese proceso natural que hemos bloqueado, recuperando un mecanismo que podemos observar en los animales y que hemos perdido por el condicionamiento social a la vez que se han incrementado los factores de estrés. Esta es la paradoja.

Ajustar del modo más realista nuestra interpretación de la realidad y llevar a cabo actividades de descarga de tensión a través del ejercicio físico, son reductores de estrés en la vida cotidiana que mejoran la salud física y emocional. La ayuda profesional, en cambio, es necesaria cuando estas medidas son insuficientes para frenar el ciclo del estrés o cuando situaciones traumáticas del pasado siguen influyendo en el presente generando las reacciones citadas anteriormente.