

# La CUARENTENA - CONFINAMIENTO

## levanta polvo y activa memorias que nublan el presente

MPsc. Verónica Castro C. -Psicóloga Clínica-  
Terapeuta Certificada en Terapia EMDR  
Psicotrauma: Centro Costarricense de Psicotraumatología/ Hospital Clínica Bíblica.  
San José, Costa Rica.

Conforme pasan los días dentro de esta cuarentena, se hace cada vez más notorio entre los y las pacientes que atiendo con historia de trauma complejo, como se va levantando una nube de polvo cargada de memorias capaces de nublar la visibilidad hacia y con el presente, sin siquiera contemplar el futuro.

Partimos de la definición: él o la menor, se encuentra inmerso/a en un ambiente en el cual el trauma ocurre repetida y acumulativamente, lo que se denomina "trauma complejo". (López, 2008, p. 163).

Hemos leído como este encierro forzado, que busca resguardarnos, para luchar contra el enemigo reactiva, enciende y conecta con esos sentimientos de vulnerabilidad. Hoy son muchos los niños, adolescentes y adultos que están luchando con esas ráfagas intermitentes y avasalladoras de recuerdos, flash backs, emociones, sensaciones intensas que los llevan a conectar con esos retazos de su historia que desean dejar atrás o buscan gradualmente sanar. Al tiempo que oscilan entre intentar llevar el día a día con sentir que se distancian, "olvidan", paralizan o sienten que dejan de ser ellos mismos, por instantes que parecen sombríos para quienes lo presencian como espectadores silenciosos y en ocasiones temerosos.

Silberg (2019) señala que comenzamos a verlos atrapados en lo que impresiona ciclos repetidos de autolesión, provocación y autodestrucción. "Doc, yo sólo quería comer piña y me levanté a partirla... pero cuando me vi tiempo después, ya estaba sangrando porque me clavé el cuchillo en mi brazo. Se lo juro yo no quiero hacerme daño, yo yó la que hoy está hablando con usted no quiere nada de eso".

Vivir el presente (el que hoy enfrentamos) de una u otra manera, les significa reconectar con el miedo desde un cerebro que ya de por sí, se encontraba bastante ocupado protegiéndose de cualquier amenaza tanto externa como interna. De ahí que la movilización de polvo, que se da al calor de la emergencia sanitaria, les produce desconexión y desregulación frecuente.

Enfrentarse de la noche a la mañana al confinamiento, desencadena un reencuentro directo con la soledad, la misma que reanuda ese abandono presente al momento del trauma, en medio de un silencio que fungía como cómplice, alentado por todo lo que se infringía.

Así es como este "encierro" enciende compartimentos internos del sistema emocional en sobrevivientes de trauma, que alertan nuevamente de ese vacío, esa soledad que activa y moviliza los mecanismos de resguardo propios.

Silberg (2019) señala que el cerebro sensibilizado reacciona exageradamente ante cualquier estímulo que sugiera o se asemeje a los estímulos vinculados al trauma. Lo cual nos enciende como profesionales en salud mental una serie de alarmas propias de la realidad que se vive. Donde la desprotección, vulnerabilidad, privaciones que se traducen en agresiones e incertidumbre, juegan un papel transcendental en la reactivación de memorias propias de un pasado lastimador.

Los sobrevivientes de traumas suelen estar convencidos de que su futuro es desolador, partiendo de ese pasado lastimador y perpetrador que vivieron. Y hoy se enfrentan no sólo a los fantasmas del pasado que de forma intermitente les persigue, sino, a un presente que rechaza el contacto físico y la cercanía, tan peligroso, como caminar con los ojos vendados sin la posibilidad de mirar si puedo caer o estoy expuesta al enemigo. Donde la incertidumbre se coló por debajo de la puerta y amenaza con no retirarse pronto... y justo ahí se encienden todas las luces en ese castillo personal que lucha defendiéndose de todo eso que parece repetirse, con todo el potencial de desconectar o apagar.

De nuevo parece que ese tiempo lejano que se creyó haber dejado atrás se repite, sintiéndolo intensamente a lo largo de todo el cuerpo, un cuerpo marcado por las huellas del trauma, huellas invisibles pero capaces de congelar y paralizar.

Cómo terapeutas, ¿cómo podríamos contribuir al enraizamiento con el presente? Facilitando períodos de tiempo en los cuales se propicie un sostén seguro. Intentaré a través de algunas recomendaciones terapéuticas aterrizar un tema que puede resultar complejo por sí solo. Lo que se requiere es de fácil acceso desde el hogar, por lo que no implica gastos o movilizaciones para conseguir algún material fuera de casa.

**1** Teniendo en casa un jardín con césped: permítase ponerse de pie con los pies descalzos. Note como se cola el césped entre sus dedos, como siente la humedad en su piel, mueva sus deditos como si estuvieran danzando. Pregúntese: ¿Cómo lo siento en mi cuerpo? Solo prestaré atención por unos minutos a mis pies en contacto con la tierra y el césped.



**2** Si no tengo acceso a áreas verdes: busque una alfombra o cobija en casa y mientras está de pie sobre ella sienta el contacto de sus dedos con la textura agradable. Note como los pelitos y hebras se colan entre sus dedos. Solamente preste atención a sus pies danzando en la alfombra.



**3** A los amantes del café: al comenzar el día, sírvalo en su taza preferida y antes de probar su primer sorbo, note su aroma, sienta como su temperatura es capaz de agudizar tan agradable fragancia. Dispóngase a disfrutarlo solamente notando como ese sabor recorre todo su paladar. Si el café no es de su agrado, puede hacerlo con otra bebida de su preferencia (chocolate, té aromático).



**4** Busque una bolita con textura ya sea peluda, cristalina, pegajosa o suave. Frente a aquellas situaciones, tareas o actividades que impliquen niveles de concentración mayor. Intente sostener con una mano la bolita, mientras mentalmente repasa cada una de sus propiedades (textura, temperatura, forma, color). Aprópiase de la experiencia mientras la bola recorre su mano. Presiónela, siéntala en su cuerpo. Nota: si no tiene esa bolita busque papel aluminio y haga la propia, dele la forma que guste y sienta como delinea o deforma esas partes.



**5** Escoja una fragancia de su preferencia (una ramita de ciprés, unas hojitas de menta o romero, esa esencia de su agrado). Inspírela prestando mucha atención, sienta como esa fragancia ingresa a su sistema, mientras rodea su cuerpo de sensaciones plácidas y agradables. Puede acompañarse de respiraciones lentas y largas, inhalando por la nariz y exhalando por la boca.



**6** ¿Conserva ese muñeco o osito especial de peluche? tómelo entre sus manos y sienta cada una de sus partes, tome consciencia de su forma, su olor, color y su textura. Puede igualmente hacerlo con su mascota (sintiéndola entre sus brazos o mientras la arrulla sobre sus piernas, notando su respiración a través de su lomo o abdomen).



**7** Boon, Steele & Van Der Hart (2014) sugieren realizar algún ejercicio o caminata rápida (subir y bajar escaleras); ya que contribuye con la posibilidad de cambiar su fisiología y el como se siente.





**8** Otra manera de conectar y hacer arraigo con el presente es tomar conciencia de los sonidos del entorno. Intente llevar tu atención hacia los sonidos de la naturaleza, por ejemplo: el canto de los pájaros al amanecer, el murmullo del viento o el silencio sobre la noche, el agua que brota fuida y fresca sobre un recipiente, el ruido del chapoteo dentro del agua. Sintonee esa canción que tararea con fuerza, llenándose de vitalidad y buscando expresar su emoción. ¿Y por qué no? Atrévase a dejarse llevar por el ritmo. La música nos conecta con la vida.



**9** Elabore un collar o tome su collar preferido (en caso de tenerlo) y a cada abalorio o adorno asígnele uno de los ejercicios anteriores, será su propio Collar de anclaje con el presente (Castro, 2016). Lo mantendrá en su pecho, donde al tomar contacto con él, recordará que cada parte o abalorio representa una estrategia o ejercicio que le ayuda a anclarse y permanecer con el presente, intentando fijar sus raíces profundas sobre tierra fértil.

Ogden & Fisher (2016) explican que propiciar un aprendizaje centrado en el fortalecimiento de las habilidades de arraigo, contribuye con el manejo y regulación de las emociones, experimentando mayores sensaciones de relajación y seguridad.



## Agradecimientos:

Quiero agradecer profundamente a las colegas Licda. Paula Moreno y Licda. Sandra Baita por su guía, acompañamiento y feedback para la elaboración de este artículo.

Otro agradecimiento muy especial a la Ilustradora Graciela Camacho Fidalgo, por su extraordinario trabajo.

## Referencias:

- Boon, S. Steele, K. & Van Der Hart. (2014). Vivir con Disociación Traumática. Bilbao, España.
- López, C. (2008). Las reacciones postraumáticas en la infancia y adolescencia maltratada: el trauma complejo. Revista de Psicología y Psicopatología Clínica. Vol. 13. Nº 3. p. 163. Murcia, España.
- Ogden, P. & Fisher, J. (2016). Psicoterapia Sensoriomotriz: Intervenciones para el trauma y el apego. Bilbao, España.
- Silberg, J. (2019). El niño superviviente. España.