

## RESTAURACION DE LA IDENTIDAD, CRECIMIENTO POSTTRAUMATICO Y CONECTIVIDAD CULTURAL.

Por Alexis y Shaun Phillips (1 de septiembre de 2012). Versión original publicada en TIFI en Noviembre de 2013.

Traducción para TIFI: Mariana Písula (Septiembre de 2016)

---

*Focusing-Oriented Therapy y Complex Trauma* (FOTCT) es un modelo de entrenamiento que enseña habilidades especiales para trabajar con todo tipo de traumas, pasados y presentes.

Para FOTCT el trauma complejo es aquel trauma que ocurre repetidamente y de forma acumulativa, usualmente durante un periodo de tiempo dentro de un contexto y en las relaciones. A veces, el trauma puede quedar bloqueado en etapas tempranas del crecimiento, interfiriendo con el funcionamiento presente de la persona.

FOTCT pone la atención en donde el cliente se siente bloqueado en vez de interesarse por la historia de lo que paso. Esta capacidad de centrarse donde el proceso se encuentre bloqueado en lugar de poner la atención hacia el contenido de la herida permite que los clientes sanen de una manera más efectiva y completa. En esencia, este proceso permite a los clientes estar en contacto con su sí mismo a través de sus sensaciones sentidas. Las habilidades aprendidas en FOTCT podrían facilitar la desaparición del trauma en el cuerpo ayudando a que sus vidas sigan adelante con el proceso de sanación y con una gran sensación de bienestar.

Cuando los clientes experimentan un complejo trauma, usualmente se fragmentan para sobrevivir. Estos procesos permanecen en el cuerpo tratando de ser reconocidos. Ellos pueden aparecer como: recuerdos intrusivos, pesadillas, *flashbacks*, críticos internos devastadores, eliminando rituales y otras respuestas adaptativas del trauma.

Generalmente, los clientes no son conscientes de estas respuestas. En cambio, los clientes y usualmente los terapeutas que trabajan con ellos quieren reparar o eliminar estas respuestas (Parker, 2009).

FOTCT enfatiza el desarrollo de una fuerte auto-observación de uno mismo para así poder ser consciente del aspecto de ellos que está queriendo y re-vivenciando la parte de la historia en la cual ellos están trabajando.

Tener un observador fuerte genera una sanación interior y exterior del ser ya que permite al cliente tomar consciencia e ir hacia lo que están sintiendo sin identificar ese aspecto como su identidad. FOTCT anhela un desarrollo del funcionamiento del cliente en el presente para así crear un mejor presente y futuro. Así, la restauración de la identidad es crítica.

Ayudar a los clientes a encontrar el camino después de un trauma cuando ellos podrían sentirse perdidos y solos en esta búsqueda de volver hacia quienes son es de suma importancia. El cuerpo ruega por la completitud y, generalmente, sabe el camino de vuelta hacia la completitud.

FOTCT alienta a los clientes a contactar con su *self*, quien es la autoridad, y a confiar en dicho contacto y en su propia intuición. La capacidad de sobrevivir y, más aún, de haber transitado la adversidad tiene que ver con la propia resiliencia (Young & Nadeau, 2005).

El modelo occidental de estigmatizar y etiquetar los compartimentos de las personas en síntomas se vio desafiado por este nuevo modo de honrar el propio sentido de identidad.

A medida que los clientes fueron encontrando su camino en los traumas complejos, muchos comenzaron a vislumbrar el trauma como un aprendizaje y una esperanza tal como se evidencia en lo siguiente: “...*Cuanto más me alimento de las cosas hermosas de este mundo, más puedo reflexionar que lo que paso fue una experiencia que tuve y que no define quien soy...*” (Phillips & Daniluk, 2004, p.180); “...*Yo creo que nunca cambiaría un día de mi vida porque yo pienso que mi historia, incluyendo el abuso sexual, forman parte de mi vida y hacen de mi vida una aventura fascinante...*” (Phillips, 2001, p.124).

El estrés post-traumático (en inglés: *Post-Traumatic Stress Disorder* y su sigla “PTSD”), así como también los traumas del lenguaje reducen el sufrimiento como una mera condición médica patológica. El modelo médico estructura y estigmatiza las respuestas traumáticas, las reacciones y convierte los comportamientos en síntomas de una condición patológica.

FOTCT sugiere un cambio de paradigma de aquel que veía al cliente como “quebrado”. En cambio, el cliente es visto como un ser adaptativo, que responde a la adversidad con creatividad y coraje. Cuando es mirado con estos lentes, las respuestas de un trauma complejo son percibidas como profundas, sagradas y como una enseñanza transformadora. También son percibidas como intergeneracionales y de una sabiduría ancestral. (S. Turcotte, personal communication, June 22, 2012).

FOTCT son conscientes del impacto que producen los poderes diferenciales, sexuales, sociales, políticos, organizacionales, raciales y como ellos influyen en la recuperación de un trauma. Mientras que la corriente más común de tratamiento se focaliza en el individuo, FOTCT trae la atención de toda la familia y de la comunidad que rodea al cliente.

En FOTCT comenzamos por reparar la fragmentación entre la mente, el cuerpo y el espíritu causada por las múltiples violaciones y se recobra la relación entre la mente-cuerpo-espíritu con el ser, la tierra y la comunidad. Así, la sensación de interconexión puede ser restaurada (Young and Deneau, 1995).

Los autores tienen una conexión personal profunda con este proceso.

Como hermanos compartieron su historia de abusos psicológicos y sexuales. Creen firmemente que ellos no estarían tan saludables sino fuera por el proceso de FOTCT. En 1987, a sus 19 años Shaun fue el primero en encontrar un terapeuta que trabajará con Focusing. Con posterioridad, Shaun le presentó a Alexis el terapeuta.

Alexis había quedada desconectada de su cuerpo, de su experiencia y de sus emociones. Ella se sentía vacía como si hubiera algo malo en ella. Ella era consciente de esta desconexión consigo mismo y con las personas a su alrededor. Para sobrevivir al trauma y a sus consecuencias, Alexis desarrollo una personalidad fragmentada. El abuso fue separado de su conciencia y los recuerdos fueron negados, así como la negación voluntaria de pensamientos, disociándose.

Al comienzo de sus 20 años, el trauma que estaba enterrado se despertó y Alexis sufrió un cuadro de estrés post-traumático. El proceso de FOTCT la ayudo a encontrar el camino de vuelta hacia ella misma para así poder reparar la fragmentación y desarrollar una identidad integrada. A medida que ella era consciente de sus aspectos y de su experiencia fragmentada, ella fue capaz de relacionarse con ella misma y con las personas que la rodean.

Fue una experiencia diferente para Shaun. Shaun estaba en clases de teatro en sus 20 y él se encontraba trabajando en la construcción de una relación con su cuerpo y su voz como parte de su preparación para trabajar de actor.

FOTCT le ayudo a tener una actitud más amistosa y curiosa hacia los recuerdos y los aspectos fragmentados y disociados de su experiencia a medida de que él se conectaba con su cuerpo y con su respiración. Sin embargo, Shaun se sentía desilusionado de la espiritualidad y se desconectó de sus sentimientos.

Shaun encontró su camino en "*Mother Earth's Spiritual Camp*", un lugar de sanación para jóvenes dirigido por Dave Courchene. También, Shaun estuvo un tiempo viviendo en una remota aldea en Malawi, Africa. Para Shaun lo que favoreció su proceso de sanación fue la combinación de la escuela de teatro, FOTCT y estando en comunidad, especialmente en aquellas comunidades donde estuvo viviendo con otras personas sanando su dolor y su trauma. Las piezas fragmentadas de su identidad comenzaron a integrarse y su conexión con su espiritualidad comenzó a emerger de nuevo.

Tal vez, lo que ha sido tan especial y único acerca de ellos es que ahora pueden enseñar FOTCT como un equipo. Ellos encontraron que compartiendo sus historias personales es una manera de enseñar el proceso de FOTCT y el modo de reparar la fragmentación que suele ser a veces parte de legado que dejan los traumas complejos. Como así también, es una manera de profundizar su sanación y su compromiso con su conexión.

El proceso de FOTCT permite la sanación de la ruptura espiritual que a menudo puede ocurrir como resultado de múltiples violaciones y de traumas a largo plazo. Para Shaun y Alexis, el *Focusing* es

una manera de estar en el mundo y una forma de estar conectados con ellos mismos, con su espiritualidad y con la comunidad.

Para algunas personas afrontar y reconstruir sus vidas podría llegar a ser un nuevo nivel de significado, un cambio en la filosofía de vida que representaría un propósito renovado y valioso, un refinado sentido del sí mismo, y un cambio en la relación con el mundo. En 1995, Tadeschi y Calhoun (1995) hicieron referencia a este cambio de significado como el crecimiento postraumático.

“...Yo soy la persona que soy gracias a todas mis experiencias y a muchas de las cuales no renunciaría. Entonces, no tengo el pensamiento de que estas experiencias no debieron haberme pasado a mí porque yo no sé qué sería de mí si estas experiencias no me hubieran pasado...”. (Phillips, 2001, p.124)

Asimismo, FOTCT es la consciencia cultura, étnica y espiritual. Que va más allá de los supuestos comunes que somos todos iguales independientemente de nuestra ascendencia cultural y nuestras experiencias. Se conecta con la diversidad única de las historias y experiencias de los seres humanos. El imperativo cultural de interconexión permite que las personas sean reconocidas en su contexto cultural (Poonwassie , 2009).

*Focusing-Oriented Therapy* reconoce los imperativos culturales tradicionales de la no interferencia y por lo tanto no es “colonizadora” permitiendo a las personas tener el control sobre su proceso de sanación. El cliente puede optar por rechazar un sentido de sí mismo estigmatizado, forjando una nueva identidad individual y colectiva que incluye todos sus aspectos. El proceso de cambio puede, entonces, moverse hacia el afuera más allá del individuo hacia la colectividad como un todo. Como individuos, todos estamos inmersos en las relaciones, en contextos sociales y culturales. Como tal, el cambio individual podría convertirse en un cambio social, como así también el cambio en el individuo puede fomentar el cambio en la familia y en la comunidad.

#### Referencias Bibliográficas

**Parker, R.** (2009). “*Complex trauma*”, The Focusing Institute, 9, 1-8.

**Phillips, A.** (2001). “*Beyond survival: The experience of identity in the later stages of recovery from incest*”, Tesis no publicada, Universidad de Columbia Británica, Vancouver, Canada.

**Phillips, A., & Daniluk, J.** (2004). “*Beyond “survivor”; How childhood sexual abuse informs the identity of adult women at the end of the therapeutic process*”, *Diario de Counseling y desarrollo*, 82 (2), 177- 184.

**Poonwassie, A.** (2009). “*From focusing-oriented therapy to community change*”, The Focusing Institute, 9, 1-8.

**Tedeschi, R. G., & Dalhoun, L. G.** (1995). “*Trauma and transformation: Growing in the aftermath of suffering*”. Thousand Oaks, CA: Sage.

**Young, A.E., & Nadeau, D.** (2005). "*Decolonizing the body: Restoring sacred vitality*", *Atlantis: A Women's Studies Journal*, 29(2), 1-13.