

Capítulo 13

El Trauma como introyecto reversible

Constelación de Trauma- Integración del Ser¹ (CTIS)

(14.09.2019)

13.1 Desarrollo del concepto

El concepto de Integración sistémica del Ser (ISS) (Langlotz, 2015) se desarrolló durante los últimos años de mi servicio como neurólogo y psiquiatra. Descontento con la medicina académica, y también con los métodos de terapia establecidos, yo tenía la visión de una forma de terapia rápida y eficiente a la vez. En la búsqueda de una alternativa me encontré con Bert Hellinger y con la forma de constelaciones familiares desarrollada por él (Hellinger, 2013). La filosofía y la persona de Hellinger me parecían demasiado autoritarios y dogmáticos, pero el escenario de las constelaciones resultó ser fructífero. Y la visión se cumplió.

Respecto a la equidad de género en la redacción: para favorecer una lectura fluida, aquí únicamente empleo la forma masculina -aunque esto para mí significa la manifestación de una actitud patriarcal – autoritaria, a la que tengo que sobreponerme.

En primer lugar, hice la observación de que los problemas de los clientes se pueden atribuir a un comportamiento de ausencia de límites en las relaciones simbióticas. El sufrimiento, la confusión de los clientes, es causada debido a que ellos se orientan más hacia expectativas ajenas que hacia sus propias necesidades y convicciones. Se sentían más encargados de los problemas ajenos que de los propios. Se identificaban más con lo ajeno que con lo propio. *Ajenos a su sí mismos, vivían determinados por lo externo.*

En el escenario de las constelaciones, estos problemas de relaciones y las emociones correspondientes se actualizan, y de esa manera se tornan conscientes. Esto permite al terapeuta, desarrollar hipótesis respecto a esta dinámica, las cuales pueden ser confirmadas – o no - por el cliente. A partir de estas hipótesis es posible desarrollar estrategias de solución y evaluar su efecto inmediatamente.

13.2 La comprensión de la perturbación

Para entender mejor a esos fenómenos, y poder investigar su transformabilidad mediante la terapia, desarrollé un concepto que, en una disputa constante entre práctica y experiencia, se va diferenciando cada vez más a lo largo de 25 años - hasta el día de hoy.

13.2.1 El SER

Para entender mejor esa orientación unilateral hacia lo externo, ajeno, hice que clientes constelen a representantes de lo más propio de ellos mismos, del núcleo de sí mismos, del Ser. A esto lo denominé su SER, siguiendo a la comprensión del „Si Mismo“ (Selbst) de C.G. Jung (Jung, 1964). Y en las constelaciones se mostraba de manera regular, que ellos se encontraban más en el otro que en ellos mismos. Para poder explicar esto, se enunció a las siguientes hipótesis. Las estrategias de solución que resultaron de esto demostraron su eficacia, y de esa forma las hipótesis se confirmaron:

- Los clientes no podían diferenciar con seguridad entre yo y tú, entre la propia responsabilidad y la del otro.

¹ Nota de la traductora: En español no se cuenta con una palabra para traducir “Selbst” literalmente. „Ser“ se aproxima al concepto, es comúnmente usado en sesiones de constelación familiar y se puede emplear como sustantivo, a diferencia del „sí mismo“ de Jung. En el texto se optó por „Ser“ y en algunos casos en su lugar se usa „sí mismo“.

- Su capacidad de poner un límite al otro estaba afectada
- Mostraban una tendencia hacia la sobre adaptación o hacia una sobre delimitación, a la que yo entendía como estrategia de compensación.
- Tenían una tendencia hacia ser determinados por otros y a la dependencia, o a la intromisión y la dominancia
- Su agresión *constructiva* (sana) (la delimitación, el defenderse con éxito, el sostener exitosamente a sus propios proyectos), se encontraba bloqueada. Mostraban -¿Como compensación? - una agresión destructiva, contra sí mismos y contra otros.

13.2.2 Autonomía, Trauma y Simbiosis

De esa forma desarrollé un concepto de autonomía, trauma y simbiosis. La autonomía resulta de la relación con el propio Ser (Si mismo, Self), experimentado como valioso; con el propio Ser. Condición para esta conexión es la diferenciación segura entre yo y no-yo. De esta manera se percibe un límite que circunda al propio espacio. Si el cliente logra emplear a su fuerza para sí mismo, para mantener fuera de su propio espacio a lo ajeno a sí mismo, entonces el propio espacio está libre para sí mismos: El propio Ser se puede diferenciar y permite autonomía – una orientación autónoma.

Las experiencias que afectan al desarrollo de la autonomía – es decir, la autoestima y/o la diferenciación entre yo – no-yo, y con ello la capacidad de delimitación del cliente, conducen a un *modo de simbiosis*. Al modo simbiosis por lo tanto lo entiendo como estrategia de sobrevivencia en un desarrollo hacia la autonomía interrumpido.

Además, resulta que al modo simbiosis podían conducir experiencias muy diferentes:

- La experiencia temprana de descuido, desvalorización, abuso, sobre exigencia y culpabilización por parte de los padres - que a su vez estaban traumatizados. Es decir, ofertas educativas de los padres que no satisfacen a las necesidades básicas infantiles.
- La experiencia de violencia física y/o emocional
- La experiencia temprana de pérdida y/o abandono.
- La experiencia de un desastre natural (terremoto, fuego, tornado, inundación)

Estas experiencias muy diferentes pueden ser calificadas como trauma y tienen un efecto común: afectan el desarrollo de la autonomía.

Es decir, el modo simbiosis en sus diferentes formas de manifestación es la *perturbación central resultante del trauma*, independientemente de la forma y gravedad de los traumas sufridos. Es algo así como *la recta final común* de todos los traumas.

13.2.3 Introyección del Trauma y el Modo Simbiosis

En el trauma el cliente vive una pérdida del control, lo que desata miedos de muerte. La confianza en sí mismo, lograda hasta el momento, la confianza en sus propias estrategias de gestión, se sacuden profundamente. Ahora, en vez de orientarse en su propio Ser, el cliente se orienta hacia lo que mostró ser „más fuerte “: En el trauma. Aparentemente por la ilusión de estar así mejor equipado para los peligros futuros.

Sin embargo, ocurre lo opuesto: Un trauma ocasiona que el cliente se identifique más con el trauma que con sí misma. ¡Erróneamente, como introyecto sintónico, almacena al trauma en su memoria, a pesar de ser tóxico e incompatible con el yo! (memoria patógena, Hoffmann 2014). Las consecuencias son: Pérdida de la conexión consigo misma (enajenamiento, incongruencia), disminución del sentimiento de autovaloración (Convicción de sí mismo disfuncional), disminución de la capacidad de poner límites (vulnerabilidad aumentada) y un bloqueo de la agresión *sana*

(inhibición de la agresión y tendencia hacia la autodestrucción). La introyección del trauma actúa como factor estresante, conduciendo hacia un nivel de stress elevado y constante, a la pérdida de energía (cansancio, perturbaciones físicas) y a la confusión (perturbaciones psicológicas).

Dado que los sentimientos traumáticos desagradables, almacenados con el trauma, son desencadenados cada vez de nuevo por acontecimientos externos, el cliente trata cada vez más de *evitar* esas situaciones desencadenantes, con el resultado del aumento creciente del efecto desencadenador. Un círculo vicioso que puede conducir al retiro social – la sobre delimitación -, hasta llegar al suicidio.

Para medir la manifestación de estos aspectos de autonomía y simbiosis, y así medir el grado de traumatización, y para representarlo en un *Diagrama de Autonomía*, desarrollé el Cuestionario de Autonomía (Langlotz, 2015, pág. 237) que muestra hasta cambios pequeños, aún no registrados por el cliente, ocurridos luego de intervenciones terapéuticas. Es decir, objetiviza la percepción subjetiva de los propios cambios ocurridos.

13.2.4 El Trauma y sus Consecuencias

Por sí solo, una introyección de un trauma ya actúa como desencadenante. Además, a modo de „cascadas“, ocasionalmente conduce a experiencias traumáticas adicionales, de manera que se puede desarrollar una red completa de desencadenantes (Hensel, 2017, pág. 79–84). La vulnerabilidad condicionada por traumas eleva los riesgos para introyecciones de traumas adicionales, tanto propios como los asumidos.

Por ejemplo, el trauma prenatal de la *pérdida de un mellizo* se manifiesta en el cliente de tal manera, que siempre de nuevo y de manera inconsciente, busca una pareja con la que cree poder repetir la relación simbiótica, fusionadora, que ha perdido con el mellizo. Con las consecuencias inevitables de vivir y volver a vivir siempre un trauma adicional de separación.

El enajenamiento de sí mismo de un cliente, causado por padres traumatizados, „necesitados“, luego como adulto, por la ilusión de ser indispensable para otros, lo induce a buscar tareas en lo externo a fin de equilibrar a falta de un sentimiento de autovaloración.

Si un cliente tiene como introyección a padres peleados (o una relación perpetrador-víctima en el sistema familiar) en su propio espacio, en la ilusión de reconciliar así a sus padres, puede provocar una reacción psicótica. Esto lo he observado varias veces. En dos de los casos observados (Langlotz, 2015, pág. 227-235), una madre alcanzó compensar esa tensión asesina internalizada. Sin embargo, el hijo, respecto al cual la madre no mantenía un límite en absoluto, descompensó psicóticamente. Mi hipótesis: A través de la madre, el hijo inconscientemente tomó el introyecto perpetrador-víctima y no logró compensarlo.

Conglomerado de introyecciones

Si a través de una persona de referencia un cliente experimentó un trauma, él no solo guarda al propio trauma y al perpetrador como introyecciones. Se vio repetidamente que él a la vez internalizó al trauma del perpetrador (cada perpetrador fue víctima). Así se desarrolla todo un conglomerado de introyecciones, que están pegados entre sí y que deben eliminarse en su conjunto para llegar a una solución. Además: El propio trauma establece una lealtad macabra con el perpetrador – también, y en especial, si el perpetrador emocionalmente no estaba al alcance del cliente.

Caso Vignette: Trauma como relación ilusionaria

Una cliente fue abusada sexualmente por su bisabuelo. En el intento de separar ese introyecto para poder acercarse a su Ser, lo experimentó como equivocado, y a su propio Ser como poco atractivo,

más bien repugnante. Se mostró lo siguiente: Su trauma la conectó con su propio padre, quien a su vez también fue abusado por ese mismo bisabuelo. Esa relación leal „ilusoria “con el padre a través de un trauma idéntico amenazaba perderse con la separación del propio trauma – por lo que fue percibida como traición. Recién cuando ella también consteló, separó y delimitó al padre, al trauma del padre y al perpetrador común, se sintió atraída por su propio Ser.

Esta relación „leal “transgeneracional es muy común en sistemas muy traumatizados – y por lo tanto también en sistemas simbióticos -. Para un cliente afectado, la liberación de su propio sufrimiento y de su trauma puede sentirse como prohibido, como *traición* a la familia. Solo si el terapeuta conoce el efecto enajenante de sí mismo de estos colectivos simbióticos, puede apoyar a un cliente en reconocer y liberar al conglomerado activo acá, que abarca a varias generaciones. Recién entonces puede desarrollarse la lealtad consciente hacia sí mismo, en lugar de una lealtad inconsciente, ilusoria, hacia el sistema familiar.

Disociación

El proceso de la CTIS también posibilita revisar el fenómeno de la disociación, y de estudiarlo con mayor exactitud. Si en el proceso de la solución de traumas un cliente se ha des identificado de sus conglomerados de introyectos por primera vez, inicialmente se siente mejor. Si se le vuelven a introducir los mismos conglomerados de introyectos en su propio espacio, eso para él se vuelve tan insoportable que quiere abandonar a su espacio. Como alternativa, el terapeuta le presenta otra estrategia de sobrevivencia: la disociación. Con la ayuda de un toco pequeño el cliente se mueve a un nivel „más elevado “. Aquí tiene la ilusión de abarcar todo con una mirada, de hacerse cargo, de controlar – lo cual hace que todo sea percibido como más liviano. Si embargo, ese estado está relacionado con la tendencia hacia el perfeccionismo y lo cerebral. Así se dificultan el conexón y la confianza en sí mismo (con el cuerpo y los sentimientos) – y con los demás. Eso causa soledad. Una vez que el cliente entiende que no tiene que soportar más a los introyectos acostumbrados, ya que tiene la fuerza y el derecho de eliminarlos de su espacio, puede volver al piso y a estar en un nivel de igualdad con su Ser - y con otros.

Resumen: Una experiencia (potencialmente) traumática se vuelve desencadenante de estrés al ser almacenada en la memoria equivocadamente como elemento sintónico del yo. Sin embargo, es incompatible con el yo, es tóxica y desplaza al Ser de su lugar central orientativo. Las consecuencias son una pérdida de la autonomía por la desvalorización de sí mismo y una „prohibición de delimitación “inconsciente. Se bloquea la agresión „sana “(auto protección, seguir a sus propias metas). En su lugar ocurren una vulnerabilidad incrementada y la autoagresión y agresión contra otros.

13.3 Cómo ocurre la Sanación en CTIS

En cada constelación del trauma, la Constelación de Trauma-Integración del Ser, me transmite la siguiente experiencia:

El Trauma almacenado como introyecto es reversible

Tengo más confianza en estas experiencias prácticas que en las afirmaciones previas de investigadores de la memoria, que piensan tener que negar de manera categórica a esta posibilidad:

„La amígdala no olvida “(LeDoux, 2001, pág. 271). Actualmente, los resultados de las investigaciones recientes del cerebro sobre la reconsolidación de la memoria (Hensel, 2017, pág. 87–97), comprueban que el cerebro es capaz del aprendizaje hasta una edad muy avanzada.

Es justamente lo que se muestra en las constelaciones de Trauma de Integración del Ser: El trauma almacenado en la memoria, juntamente con el contexto de ese entonces (Desencadenantes, sentimientos traumáticos), se hace consciente mediante la constelación y puede ser eliminado

simbólicamente. Tan solo eso ya conduce a una reacción espontánea de sanación. Para ello ni siquiera hace falta activar detalles del trauma.

13.4 Los elementos del proceso de sanación

Luego de ese paso decisivo de eliminación del introyecto del trauma, mediante intervenciones enfocadas es posible traer a la consciencia los siguientes aspectos del modo simbiosis (Intento de enfrentamiento del organismo con un introyecto de trauma):

1. La capacidad de diferenciar entre yo y no-yo fue afectada por el introyecto de trauma ajeno. A través de un entrenamiento específico en esa diferenciación, el cliente vuelve a desarrollar la consciencia de límites propios y ajenos y del espacio propio.
2. El cliente mismo puede experimentar las consecuencias de la diferenciación al practicar esa diferenciación a través de la delimitación física, concreta, de lo ajeno a sí mismo.
3. Si al hacerlo, percibe la prohibición inconsciente de delimitación, condicionado por traumas, ahora tiene la posibilidad de borrar ese condicionamiento al emplear su fuerza (la agresión sana) *para sí mismo* – en vez de *contra* sí mismo como fue hasta ahora.
4. La sensibilidad elevada a sentirse ofendido, que puede ser vista como consecuencia del trauma, mediante intervenciones específicas puede transformarse hacia una mayor resiliencia (la aceptación del distanciamiento sano del otro). Eso vuelve a hacer posible la capacidad de actuar en equipo y de afrontar conflictos.
5. La línea de tiempo afectada – condicionada por un almacenamiento errado del trauma del *pasado* como activo aun *hoy* – se puede reconsolidar de la misma manera.
6. Así, mediante intervenciones específicas, es posible transformar el enajenamiento de sí mismo a una conexión consigo mismo. Las proyecciones negativas sobre el Ser, las asumidas y las propias, – solo parcialmente condicionadas por un trauma – en este proceso deben ser reconocidas y disueltas.

Todos estos aspectos son aptos para proporcionar al cliente nuevamente la experiencia de autovalor, de capacidad de acción y de eficacia propia que fueron perdidos con la pérdida de control conectada con el trauma.

El cliente gana una mayor coherencia consigo mismo y cada vez más aprende a hacerse responsable de las propias necesidades – infantiles – en lugar de ser impotente y dependiente de otros.

13.4.1 La Coreografía de Solución

Al condicionarse y *potenciarse* mutuamente la identifican con lo ajeno (trauma) y el enajenamiento de sí mismo, para la solución es importante trabajar con los dos aspectos al mismo tiempo, que, al no ser posible, hacerlo trabajando en un constante cambio de enfoque. Para ello se desarrolló una „*Coreografía de los Pasos de Solución*“ muy precisa. Para que el proceso de transformación tenga éxito, ésta debe ser cumplida al pie de la letra. Constituye una paralela notable al algoritmo de la reconsolidación de la memoria.

13.4.2 La actitud del Terapeuta – Psico-educación

A través del concepto de la CTIS, el terapeuta transmite al cliente - frecuentemente confundido, debilitado e inseguro por múltiples introyectos de trauma – una nueva comprensión de sus problemas como consecuencias de perturbaciones de origen traumático. Como hasta el momento el cliente no estaba acostumbrado a entender a su trauma ni a sus problemas como parte de su

identidad, valorada la misma como negativa, siente mucho alivio al enterarse de que posee un Ser, que *no puede ser perdido y no puede ser destruido*, y que *posee en sí mismo su valor y su dignidad, independientemente de cualquier logro. Así como una rosa, que tiene su dignidad por el solo hecho de existir.*

Esa actitud positiva del terapeuta de CTIS se diferencia de la perspectiva que se orienta en la deficiencia, difundida ampliamente en la psicología y psiquiatría académica, que entiende a los síntomas psicológicos de sus pacientes en base a sus síntomas, los valora como „deficiencias “y elabora un diagnóstico que los entiende como entidad inamovible – en lugar de la manifestación pasajera y reversible de una estrategia de sobrevivencia creativa que tiene sus limitaciones.

Esa actitud positiva de la CTIS, favoreciente de una emancipación, nace de la convicción de la dignidad humana imperdible, representada tanto por la iluminación (Derechos humanos) como también por la psicología humanística, representada, por ejemplo, por Friedrich Salomon Perls (1976) y Virginia Satir (1988).

Para que el terapeuta pueda representar esta convicción fundamental de manera congruente y auténtica, tiene que haber trabajado, por ejemplo, como parte de su formación, con éxito a sus propios traumas. Este proceso de desarrollo personal no puede ser sustituido ni por la mejor formación académica cualificada. Al contrario, una jerarquía autoritaria, enfocada en la adaptación y el sometimiento, - característica de las instituciones hasta el día de hoy -, aún puede dificultar el desarrollo de una actitud emancipativa en las personas en formación.

Orientado en esta convicción fundamental, el terapeuta aclara al cliente su derecho de tomar posesión de un espacio propio. Y lo anima a diferenciar más claramente entre su yo y su no-yo, para así reconocer al introyecto de trauma como tóxico y ajeno a lo propio (distónico al yo) y de eliminarlo con fuerza de su espacio. Para este proceso del desprendimiento de introyectos condicionados por traumas, en el trabajo de constelación también son utilizadas acciones simbólicas, de esta forma, puede ser devuelta una piedra pesada como símbolo para la experiencia traumática almacenada (mal adaptada).

En vista de los cambios poderosos y profundos de un cliente por la introyección de traumas, es necesario que el terapeuta se presente como experto (Hensel, 2017, pág. 110f) y estructure activamente al proceso. Esto al cliente le proporciona seguridad y orden.

¡Al mismo tiempo!, en cada paso, el terapeuta pide al cliente comprobar si ese paso es coherente para él. Porque justamente las personas traumatizadas son las que tienden a entregarse incondicionalmente a las expectativas de otras personas – también a las de un terapeuta. ¡Un malabarismo!

13.5 Ejemplo de Caso Violencia familiar

Fatimah (F, nombre alterado), una estudiante de 21 años de edad, proveniente de Siria, menuda, con pañoleta, muy tímida, participa en constelaciones de fin de semana. Al describir su solicitud pierde el habla, solloza y necesita algunos minutos hasta que, con titubeos, pueda relatar: Ya de niña pequeña fue insultada y pegada por su madre cuando no era obediente. A los 13 años, por correo electrónico tenía un contacto con un primo de 18 años de edad. Este se enamoró de ella, pero ella le negó una relación amorosa, por lo que él tuvo un intento de suicidio. El y la madre, y todos sus hermanos, la hicieron responsable por ello, por lo tenía a toda la familia en su contra. Lo que le ayudó a sobrevivir fueron los libros sobre el encuentro de sí mismo del psicólogo norteamericano „Dan“.

Constelación del Trauma

F eligió una representante para su Ser adulto y otra para su Ser infantil (recurso). El trauma de F, simbolizado por un toco, fue ubicado por ella al centro, y ella misma y las dos partes de sí misma fueron posicionados en un círculo cerca del trauma. Así ella se da cuenta de: el trauma, como introyecto tóxico ajeno a ella misma, impide una conexión con sí misma. Los representantes de las partes de su Ser se alejan del trauma y - por lo tanto, de ella.

Primera separación del introyecto del trauma

T (terapeuta): „El trauma pasó hace 8 años y lo has sobrevivido. Aquí y hoy día, ¿realmente pertenece a tu identidad? “F da una respuesta negativa y está dispuesta a posicionar al toco tres metros más allá y de señalar simbólicamente un límite mediante una chalina cruzada. A la vez repite tres veces las siguientes oraciones: „Yo soy la F adulta de hoy y tú eres el trauma de la F de trece años. Tú estás ubicado 8 años atrás y yo estoy completa sin ti. “En ella está aumentando un sentimiento de sentir a su propio espacio, al cual sólo pertenece lo que es realmente F: Ella y su Ser.

Test de disociación

Luego de esta primera des- identificación, T vuelve a poner al toco en su espacio: „¿Cómo se siente eso ahora? “F retrocede, casi no lo aguanta. T le ofrece el toco: „¿Cuando tu pensabas que esto pertenecía a tu identidad de hoy y ahora, puede ser que subiste a un „nivel más alto “, desde el cual tenías la ilusión de manejar y controlar todo? ¿Te metes totalmente a tu estudio, tal vez tratas de ser perfecta? ¿Tal vez esa era tu estrategia de sobrevivencia para no tener que sentir a tu trauma? “F sube al toco para comprobarlo -y asiente con la cabeza. “¡Pero así no estás totalmente en la tierra, conectada contigo misma! “

Conglomerado de introyectos

T coloca dos sillas al lado del toco de trauma: „Además tu trauma te conecta con el primo y con tu mamá. ¿Conoces a ese sentimiento? “F asiente con la cabeza con desesperación y vuelve a sollozar. T: „En ese entonces Dan con sus libros te ayudó a sobrevivir. Elige a un representante para Dan y ubícalo a tu lado. “F encuentra a un hombre entre los representantes que se parece a Dan, lo pone a su lado, se apoya en él y puede tranquilizarse rápidamente. (Introyecto „constructivo “, mantiene el lugar para el Ser aún separado)

Segunda eliminación de los introyectos

T: „Si te das cuenta que los traumas enganchados, primo y mamá, no pertenecen a tu identidad aquí y ahora, entonces tienes el derecho y la fuerza de ubicarlos a todos fuera de tu espacio. “F lo hace con gusto y pronuncia la frase propuesta: „Este es mi espacio y a partir de hoy ahí sólo puede ubicarse aquello que es *originalmente* F. Luego devuelve a su trauma los sentimientos que mantuvo junto con el trauma – tristeza, vergüenza, culpa, abandono, rabia impotente – simbolizados por una piedra muy pesada. Al primo le entrega otra piedra como símbolo para su responsabilidad por su intento de suicidio que querían atribuirle a ella él y la familia.

Primera aproximación al SA

F está visiblemente aliviada y T le presenta a su Ser adulto (SA), el cual se puede delimitar respecto a la familia, sus proyecciones y expectativas. „¿Este Ser hubiera sido apreciado en tu familia? “F responde que no. „Entonces, tal vez para sobrevivir en esa familia, usaste la percepción, los lentes de tu familia y no lo podías percibir tu misma, ¿y menos honrarlo? “F asiente con la cabeza. „Entonces, simbólicamente sácate los „lentes “de la familia (movimiento de limpieza con la mano que pasa por encima de los ojos) y mira al tu Ser con tus propios ojos. ¿Encuentras algo no aceptable en él? “F dice que no.

T invita al SA de F a decir las siguientes frases: „Yo no pude evitar los traumas de tu familia. Eso no tiene nada que ver contigo y no lo mereces. Lo doloroso pasó, tu sobreviviste y yo estoy

totalmente disponible para ti “. F tiene una mirada incrédula pero aliviada. T a F: „Ahora tendrías que decirle a tu Ser: Parece que di más importancia a mi trauma y a mi familia que a ti. Eso no tiene nada que ver contigo y no lo mereces “. Con esto, F y su Ser se sienten muy aliviados, y una vez que F subsanó la falta de honrar a su Ser haciendo una profunda inclinación, se puede fundir „experimentalmente “con su Ser, en lugar de estar como antes, fundida con su trauma. F brilla. Ahora, para fortalecer esta conexión – desacostumbrada hasta ahora –sigue la delimitación.

Delimitación frente a los introyectos

T reemplaza al trauma y a los dos introyectos de personas, uno por uno: Se acerca a F y ella, usando a su cuerpo, puede parar a estos elementos ajenos a sí misma. T: “Tienes el derecho y tienes la fuerza. Ese es el reflejo sano de protección. Si empleas a tu fuerza así, aprendes a diferenciar mejor qué es lo que está a tu cargo - y qué no en todas las relaciones. Qué es tu identidad - y qué no “. F delimita a los introyectos, primero tímidamente, luego cada vez más decidida. Su cara se ilumina, su posición se hace más erguida, más segura de sí misma. F emplea de manera sana para ella misma a su potencial agresivo, y - no contra sí misma como hasta ahora. Se experimenta como capaz de actuar y como eficaz, ella brilla.

Segunda aproximación al SA y aproximación al SI

La conexión de F con su AS se hizo más estable. Ahora se dirige hacia su SI, que en un inicio se sintió bastante perdido, pero que, con el proceso desarrollado hasta este punto, llegó a tener interés en F.

T: „ ¿En su familia, la pequeña F tenía la sensación de haber sido bien vista (OK) como era? ¿Cuando nació, fue deseada? “F mueve la cabeza con tristeza. „Entonces podrías volver a sacarte los lentes de esa familia. ¿Hay algo en la pequeña F que no te parece aceptable? “F da una respuesta negativa. T propone a F decir las siguientes frases a su SI: „ ¡Eres maravillosa! ¡ Qué pena que esta familia no lo vio así! ¡Y yo me dejé contagiar! ¿Eso no tiene nada que ver contigo! ¿Eso no lo mereces! ¡Que bien que llegaste a este mundo! ! ¡Qué bien que seas tan vital y tan sensible como eres! ¡Y que bien que seas mujer! “La representante del SI mira a F con una mirada iluminada. F: „ ¡Gracias que hayas aguantado todo eso y no hayas enloquecido! ¿Esto lo hemos hecho muy bien las dos! “y „ Ahora no permito más que seas herida y que te echen la culpa sin motivo! ¿Eso pasó! “T: „ Mirando a la pequeña F, me parece que a ella a veces le encantaría hacer travesuras. ¿Acaso eso es posible contigo, con ese estudio intenso?“F titubea, reflexiona y puede darse cuenta que la pequeña F en ese aspecto tiene mucho para recuperar. „ ¡Conmigo también puedes hacer travesuras y yo te acompaño! “Abraza a la pequeña F con alegría y cariño, de manera que ésta por primera vez tiene la sensación de contar con un lugar seguro. Al mismo tiempo siente a su SA, y por primera vez se siente completa.

Delimitación inversa

T hace notar a F que ella percibió la los introyectos como parte de su identidad. Le propone sentir físicamente, a través de una delimitación inversa, que estos introyectos no pertenecen a su identidad. Para ello, F se acerca, como de costumbre, a los introyectos, mientras que T representa al principio de realidad y simbólicamente la para con las frases: „ ¡Eso no eres tú, eso no tiene nada que ver con la F de hoy! “En un inicio, esto es extraño para F, pero de vez en vez va sintiendo una libertad creciente, como si algo que no le pertenecía en absoluto interiormente se estuviera despendiendo de ella.

Despedida del pasado

F conoce eso, de estar ocupada siempre de nuevo con temas del pasado, aunque no pueda cambiar nada de lo que pasó. Es como una obsesión. Esto le impide estar totalmente en el aquí y ahora. T le propone hacer la experiencia *corporal*: „ ¡Lo que pasó, pasó! ¡Y no vuelve nunca más! “F camina como de costumbre hacia su pasado y T nuevamente la para enérgicamente con esas palabras. F necesita a esa intervención tres veces hasta haberla interiorizado.

Luego vuelve a revisar su conexión con SA y SI y nota que está aún más conectada. Al mirar *hacia atrás*, a sus introyectos, nota una distancia sana. Puede dejar atrás a lo que pasó, darse la vuelta y, simbólicamente, hacer siete pasos pasando por una puerta hacia el aquí y ahora y cerrar la puerta hacia el pasado.

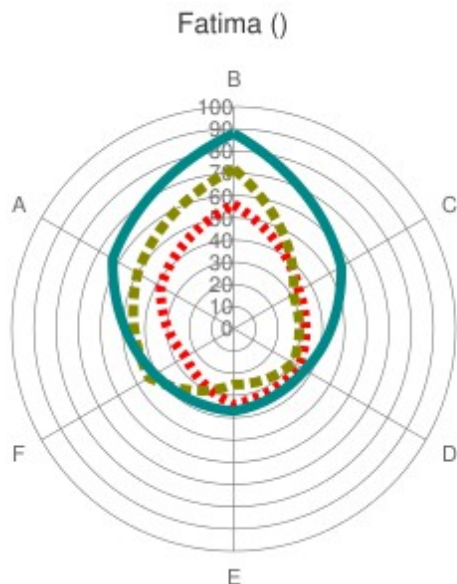


Diagrama de Autonomía (Fig. 1)

Antes de la constelación (línea punteada roja), los valores de A (Delimitación), B (Conexión consigo mismo) y C (Integración de la agresión sana) se encuentran extremadamente limitados.

¡En cuanto a los valores para la simbiosis D-F la escala transcurre de afuera hacia adentro! Lo significa que los valores D (Sobre delimitación), E (Dominancia, abusividad) y F (Agresividad destructiva contra sí mismo y contra otros) son extremadamente altos.

Inmediatamente después de la constelación (punteado verde), y más marcado después de otras seis semanas (línea azul) – aumentaron los valores A-C significativamente. Los valores de simbiosis D-F sólo disminuyeron escasamente, más notorio en F (Agresión destructiva contra sí mismo y otros)

Fig. 1

Retroalimentación de F después de dos semanas

„Me siento bien, aunque actualmente ocurren cambios dolorosos en mi vida. Pero siento una confianza desconocida hasta ahora.

Respecto al tema pasado y mi trauma: Hace unos días miré las fotos de mi primo en el Facebook. Él ahora tiene un hijo. Mis sentimientos al respecto eran bien neutrales, nada de odio u otra cosa, para mí el tema pasó y no hay vuelta atrás. Ahora me concentro en otras cosas.

También respecto a mi familia me siento más libre nuevamente, mi relación con ella ha mejorado. “

Conclusión

Orientada en una solución óptima del problema – por ej. del trauma -, se desarrolló el formato de la CTIS como secuencia de intervenciones que se pueden describir precisamente. Esta coreografía de solución muestra paralelas sorprendentes con el algoritmo descrito por Hensel (2017).

La reactivación del trauma y la activación de un recurso –en la CTIS el recurso central constituye el Ser, que no puede perderse ni puede destruirse. Esto permita una experiencia bifocal. En un proceso de varios pasos de delimitación y delimitación inversa (distracción) se logra el distanciamiento hacia el introyecto ajenos a sí mismo y tóxico y una identificación con el Ser: la integración de sí mismo, es decir, la experiencia de congruencia.

En una forma modificada, la CTIS también es apta para el tratamiento de niños a partir de aproximadamente 14 años de edad. Le aconsejo a los padres trabajar a sus propios traumas con ayuda de la CTIS, a fin de así aliviar a sus hijos.

Como profilaxis para niños escolares, para elevar la resiliencia, es apto el entrenamiento de autonomía de integración del Ser (Langlotz, manual en formato de PDF en https://www.e-r-langlotz.de/systemische_familientherapie/dok.php?id=863&textrub=41)

Citas bibliográficas

Hellinger, B. (2013, Neuauflage) Ordnungen der Liebe: ein Kurs-Buch. Heidelberg: Carl Auer.

Hensel, T. (2017) Stressorbasierte Psychotherapie. Belastungssymptome wirksam transformieren – ein integrativer Ansatz. Stuttgart: Kohlhammer.

Hofmann, A. (2014) EMDR. Stuttgart: Thieme.

Jung, C. G. (1964) Die Struktur des Unbewussten. Gesammelte Werke von C. G. Jung, Band VII. Olten: Walter.

Langlotz, E. R. (2015) Symbiose in Systemaufstellungen. Mehr Autonomie durch Selbst-Integration. Wiesbaden: Springer.

LeDoux, J. (2001) Das Netz der Gefühle. Wie Emotionen entstehen. dtv: München.

Perls, F. S. (1976) Grundlagen der Gestalttherapie. Einführung und Sitzungsprotokolle. München: Pfeiffer.

Satir, V. (1988, 7. Auflage 2004) Kommunikation. Selbstwert. Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis, Paderborn: Junfermann.