

TRAUMA y SENTIDO

Contra la pérdida de la dignidad humana

Conferencia dictada por el Dr. Alfried Längle en la Universidad del Aconcagua¹.
Mendoza, Setiembre 2009.

Heridas, conmociones, abismos que nos dejan consternados, son también aspectos de la realidad humana. Esta realidad puede golpearnos de modo imprevisto. Por ejemplo: por un accidente, una desgracia, una catástrofe natural, un suicidio, etc. Habitualmente no pensamos en esas posibilidades, por lo que cuando nos ocurren, no estamos preparados para encararlas. Entonces a menudo se hace presente con vehemencia la pregunta por el sentido. Y si se trata de sujetos que nos ocasionan situaciones inconcebibles, también es socavada nuestra dignidad. Un ejemplo especialmente impresionante al respecto lo ha descrito Víctor Frankl, que tuvo que vivir tales situaciones límites en el campo de concentración. Qué es lo que como seres humanos nos conmociona tanto, cómo tal vez podemos prevenir el horror en alguna medida, cómo lo comprendemos y qué podemos aprender de eso para nuestra vida cotidiana: sobre eso se tratará esta conferencia.

Palabras claves: dignidad, Análisis Existencial, Frankl, sentido, trauma.

Vamos de hablar del Trauma en relación al sentido y a la dignidad. Así hacemos un tour por la existencia humana, por una parte de ella que es oscura, negra, displacentera pero que forma un trasfondo que nos ayuda a profundizarnos, a madurar, pero que no es la última palabra en la existencia, pertenece a la persona, a mi mismo y a eso que podemos ser, ¿cómo podemos despertar ese Yo en el trauma, en una experiencia grave?

El Trauma no fue percibido en la psicología, en la psicoterapia hasta los años '70-'80 del siglo pasado, no se había tomado en serio en su significación y efecto en el alma humana. Era un tema dejado de lado pues se estaba más ocupado en los "grandes trastornos psíquicos" (psicosis, neurosis, adicciones). El trauma no fue tomado en consideración como algo que merece una atención especial y por eso no fue tomado en serio como otros temas de la psicología. Fue considerado en primer lugar como un tema clínico.

Quando hablamos de **trauma**: nos referimos a una grave herida anímica.

1. La realidad humana:

En la realidad humana, el trauma tiene un lugar, es una herida en el alma, es una forma de sufrimiento. Ser herido pertenece a la vida, a la existencia. ¿Qué produce el sufrimiento? ¿Cómo lo vivenciamos? Produce una inhibición, una carga en la vida. Cada sufrimiento es vivenciado como un obstáculo, una delimitación de la vida, no nos alegramos con el sufrimiento, intentamos eludirlo, evitarlo y con razón. Sufrimiento es el sentimiento por las cosas que nos producen daño, cada sufrimiento tiene

¹ Conferencia ampliada con material de Alfried Längle de una conferencia dictada en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (Santiago-Chile) el 23 de Setiembre de 2009.

² Abstract obtenido de la conferencia dictada por Alfried Längle en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano (Santiago-Chile) el 23 de Setiembre de 2009.

esta noción sensible. Pero la realidad es que no puede ser del todo evitado. Las heridas psíquicas que producen sufrimiento ponen todo en tensión. Por ejemplo en una relación experimentamos una herida cuando vivenciamos un abuso de poder, cuando he sido tratado injustamente, cuando he sido abusado, o en relaciones laborales cuando hemos sido postergados injustamente, cuando no nos sentimos tomados en serio, cuando se nos ríen en la cara, en la familia donde siempre el hermano o hermana es el preferido, cuando no se siente amado, cuando se siente dejado de lado, cuando hay abusos sexuales, violaciones, peleas, secuestros, ser tomado como rehén, haber sido sometido brutalmente, son manantiales de sufrimiento. Y los sufrimientos pueden ser por vulneraciones de otras personas hacia nosotros, pero también por acontecimientos fatales por ejemplo tsunamis, terremotos, un accidente aéreo, cuando nos encontramos frente a la muerte como lo es enterarnos del diagnóstico de un cáncer. Los acontecimientos fatales traumatizan a través del terror que nos generan, desencadenan horror porque los supuestos fundamentales de la vida se han ido. El traumatizado se dice a sí mismo: “*así no me he representado la vida, no sé si puedo vivir bajo estas circunstancias*”. Los supuestos fundamentales han sido sacudidos.

Así el tema del trauma nos trae muy especialmente a la *estructura de la existencia*, nos remite a lo que el existencialismo da como comprensión básica de la existencia, el *Dasein* humano, somos expuestos a esta vida, somos arrojados a esta vida (Heidegger), un haber sido puesto sin ser preguntado en un mundo en el que también tenemos que experimentar sufrimiento. Frankl habla de la *tragedia* ineludible que se ha de encontrar en la vida: sufrimiento, culpa, muerte. Cada vida está inevitablemente sometida a sucesos trágicos, está delimitada en fuerza, medios, tiempo, posibilidades, entonces la existencia queda delimitada por acontecimientos o sucesos graves, fatales y en ellos se va viendo la debilidad del ser humano, la vulnerabilidad del ser humano, y en esta confrontación surge la pregunta por el sentido frente a lo absurdo, nos preguntamos ¿Cómo podemos *mantenernos* en el ser? Son preguntas básicas, fundamentales, que se centran en estos 4 elementos fundamentales de la existencia. Poder estar en el mundo: ¿cómo puedo seguir viviendo en este mundo? cuando sucede una violación, un abuso, cuando sucede el sufrimiento, el cual nos pone inmediatamente, abiertamente frente a muchas cuestiones, porque surge la pregunta de cómo podemos mantenernos en relación con otros seres humanos cuando somos tan invalidados por el destino, por eso que nos sucede, cuando duele, sangra, hiere tanto y somos estremecidos hasta los huesos, ¿cómo podemos seguir siendo nosotros mismos?, ¿cómo podemos mantener íntegra la relación con nosotros, continuar una línea de vida, vivir con esperanza, estar abiertos al futuro?. Éstas son preguntas que marcan esta conferencia.

2. Herida:

¿Qué es propiamente una herida? ¿Qué puede causar heridas? ¿Qué se hiere en una herida? Propongo seguir la imagen de la relación con la vida corporal, por ejemplo, cuando nos cortamos un dedo con un cuchillo, se nos produce un corte, una contusión, que nos genera una herida abierta o cerrada, si observamos más de cerca este fenómeno, vemos que el cuchillo, que bien podría ser una piedra, es algo que rompe con violencia, con ímpetu, con fuerza, los límites de lo propio, el cuchillo que corta la piel, los tejidos más internos, significa que lo propio no es suficientemente firme para poder neutralizar la fuerza del cuchillo, para interceptarla, sino que sucumbe a ella, genera destrucción, *a esa fuerza que pasa por encima de los límites, podemos denominarla **violencia***, es una violencia contra la integridad.

De ahí se obtiene una *definición de Herida*: “es una destrucción violenta de la *integridad*”

Siguiendo con la imagen del cuchillo que corta la piel, podemos ver que es una violenta destrucción de la integridad corporal, como consecuencia de la herida aparece una disminución de la *capacidad funcional y lo propio se pierde*. También puede ser una fractura de pierna que por tal rotura no puedo trabajar, y ahí hay una vivencia de dolor que es una señal que avisa que algo no está bien, que se necesita hacer algo para ayudarle.

¿Qué es el dolor? Es una señal que tiene prioridad. Cuando sufrimos un dolor, éste está presente en la conciencia y atrae la atención (en tanto no se ponga a distancia secundariamente). El dolor es intenso, insistente e invasivo, no termina hasta que la situación no está solucionada, es siempre agudo, por ejemplo el dolor de muelas, y es moleestamente desagradable. Puede tener cualidades instintivas: puede ser claro como en el caso del dolor de muelas o el corte con el cuchillo, puede ser oscuro como en el caso

del trauma, puede ser sordo como un golpe en la zona estomacal. La sensación del dolor provoca el sentimiento de ser víctima, de estar a merced, sufriendo pasivamente en una actitud de indefensión. Pero es importante la comprensión del dolor ¿Qué quiere decir? Con el dolor se puede ver un mensaje insistente, es un impulso de máxima intensidad para tomar medidas que eliminen la causa de la herida y repare el daño para así reestablecer la integridad. Debe reestablecerse la integridad original, cerrarse la herida y volver a estar “sano”.

El trauma destruye la integridad y el dolor es la señal vital de que hacemos todo lo que podemos para reestablecer la integridad, que puede ser física, pero también psíquica. El dolor exige un posicionarse para reconocer las circunstancias que me preceden y las cosas que me generan la herida, lo cual es importante para prevenir otras heridas y aprender a adaptarse mejor a las situaciones para evitar disturbios de la integridad, así resulta ser preventivo al mismo tiempo. *Asumir la situación es al mismo tiempo el piso para la prevención, como profilaxis de nuevas heridas.*

La herida y el dolor psíquico, tienen una característica análoga: las heridas espirituales, son como las producidas por bacterias, virus, venenos, no son producto de la violencia, no son visibles y pueden actuar repentina y enérgicamente o entrar lenta y súbitamente como una expansión gripal o expandirse crónicamente. También en estos casos se trata de una destrucción de la integridad, puesto que se perturba algo que pertenece a uno y esta perturbación nos altera la funcionalidad.

Quiero describirles algunos elementos de una terapia con una mujer de unos 50 años que sufrió heridas anímicas en varios niveles. Es muy difícil para una persona ser rechazada por los parientes más cercanos, y dejada en una extrema necesidad, porque abiertamente fue maltratada y más aún sufrió dolor en el plano sexual porque ha sido arrebatada, tratada como prostituta. Ella sufre desde hace 20 años de ánimos depresivos constantes que en los últimos años se han agravado, y han llegado hasta tal punto que en determinadas circunstancias como en navidad, no puede hacer nada y todos los trabajos de preparación, tienen que ser dejados a cargo de la familia. Ella sufre de esa incapacidad y cada año es peor, por eso vino a terapia. Sufre de constantes sentimientos de desvalorización, y se pregunta si realmente los otros, su familia, la quieren. Son dudas permanentes. Tiene tres hijos, y cuando uno de ellos se fue y no dijo a donde iba, ella lo vivió como un rechazo, como si no la quisiera. Por lo que comenzó a preguntarle, a perseguirlo, produciendo con ello aún más rechazo, haciendo que la situación en la familia fuese cada vez más tensa. Pero nadie sabe, incluso ella, que se trata de sentimientos de no ser querida. Ella dice: *“soy demasiado poco valiosa para ellos, ya que no me lo dicen”* y siente un nudo muy fuerte en la garganta en estas situaciones cuando habla de estas vivencias. Está profundamente convencida de que *“si lo que hago es sólo para mí, entonces no es verdaderamente importante”*, motivo por el cual no busca ayuda. Trabajamos por 35-40 sesiones y en medio de las sesiones ella vio claramente que nunca le fue permitido ser como ella quería, aún desde pequeña.

Las heridas, el trauma, se ven cuando recuerda que su felicidad era el padre, quien era el único que estaba orgulloso de ella, es a quien define como el único que la quería como era, eso equiparó mucho y tuvo un efecto estabilizador en su desarrollo. Ella constantemente estaba en dudas sobre sí misma, constantemente le daban a entender *“tú eres distinta a los demás”*, *“a ti no te pertenece nada, no tienes ningún derecho”*, *“desde que naciste tú eres la terrible”*. Ella siempre tenía que probar todo, siempre sintió que no pertenecía ahí, y obviamente cuando habló de todo ello, sintió el nudo en la garganta, que se le extendió a los hombros y le comenzó a doler. Acá vemos como se manifiesta a nivel físico lo que se vivencia a nivel psíquico. *“Antes me ponía furiosa, andaba golpeando con el látigo a mi alrededor porque no lo soportaba, hoy simplemente estoy triste”*. Desde la exclusión de mi cuñado (éste fue mi último trauma) ya no puedo hablar, estoy como paralizada. Él empezó a hablar en el pueblo: *“Esta puta duerme con mi hermano en mi vivienda”*, y así, éste resulta ser el último trauma de una serie de traumas de los que no hemos hablado. Además de este abuso verbal del cuñado, la madre jugó un importante papel en esta situación (lo tuvo durante toda la vida de ella pero sobre todo en esta situación) porque también creyó lo que el cuñado decía, no la defendió. La madre la echó de la casa, la trató de puta, nadie la ayudó, ni siquiera el marido, quien en ese entonces tenía otras mujeres. Por lo que ella quedó sola, abandonada, sufriendo en el mundo. Entonces desde entonces se siente mala, barata, no se siente querida.

Estos antecedentes en su vida, todas estas heridas, fueron principalmente echas por la madre, quien fue siempre muy severa, no cordial, histérica. Estas heridas afectaron su vida, sus vivencias, su comportamiento por 25-30 años y ahora finalmente ella puede llorar por ello. Esas heridas no fueron sanadas, vivieron en ella y necesitaban una posición de ella, un duelo, un llorar, un buscar la propia posición frente a ellas, porque siempre se vivenció como puta, como desvalorizada, como nada. Y finalmente ahora puede llorar por no haber tenido una buena madre, porque siempre se postergó y a pesar de ello no pudo estar sola, porque siempre su vida fue tan tensa, desgarrada, porque siempre había algo que dolía, porque no era acogida por nadie y sola estaba sobrepasada. Este aclararse cuáles y cuántas heridas tenía, este duelo en definitiva la hizo verse paso a paso superando la depresión y la fobia social que estaba aunada en la sintomatología.

Podemos mencionar muchos ejemplos, en cada uno siempre se encuentra una herida a la integridad. Cada herida acompaña por dentro:

- a. **Una constelación personal**, que es central en cada herida anímico-espiritual, uno se siente cuestionado en su ser-sí-mismo ¿Quién soy yo realmente si soy tratado así? Las víctimas de abuso se preguntan: ¿tengo algún valor que esté fundado en mí? También se lo pregunta alguien que sufre un sufrimiento fatal, un accidente o a quien le diagnostican algo grave, una operación: ¿qué tiene que ver esto conmigo? ¿Cómo llegué a esto: me lo gané, es justo, lo provoqué yo mismo, es mi culpa? ¿Tengo que avergonzarme o lo puedo hacer público? Esta constelación personal es sentirse cuestionado a uno mismo, junto con heridas psíquicas y espirituales.
- b. **Una conmoción por ocurrirle esto a uno**: no se ha contado con eso. Esto ocurre inesperadamente, no calza con la imagen representativa de la realidad
- c. **Una destrucción de algo valioso**, de algo significativo, así una herida corta un sentimiento en la vida
- d. **Hay un cuestionar el futuro**: ¿cómo puedo seguir con esto?, ¿cómo debo seguir?, ¿Cómo puedo volver a reponerme?

Una herida pone a la persona frente a una momentánea sobreexigencia para elaborarla, la cual se vuelve comprensible en las 4 Motivaciones Fundamentales de la Existencia. Son pilares angulares de la existencia que son afectados en la herida psicoespiritual, está el sustrato de la vulneración que es el Yo, con sus referentes fundamentales, angulares de la existencia: la referencia al mundo, la referencia a la vida, la referencia al sí mismo, la referencia al futuro. Una herida afecta simultáneamente los cuatro pilares de la existencia, las cuatro Motivaciones Fundamentales.

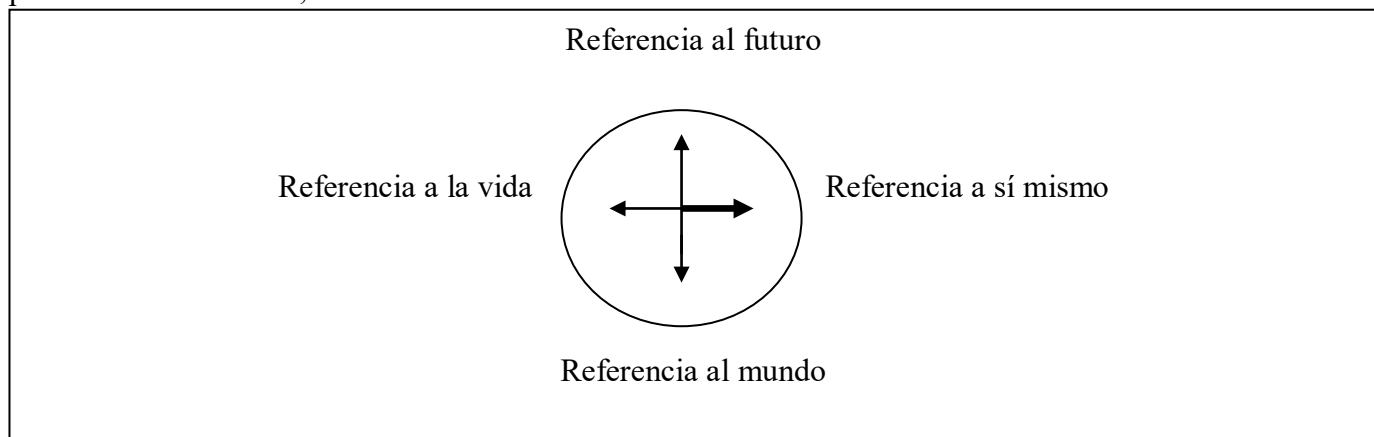


Fig 1: Esquema para representar las estructuras afectadas por una herida, mediante el modelo de las 4 Motivaciones Existenciales.

Dado que la herida afecta lo propio, la persona, el ser-sí-mismo es lo que resulta central en un trauma cotidiano: afecta lo propio, quien soy yo, se pone en cuestión ser sí mismo, pero simultáneamente afecta su fundamento, el poder-ser en referencia al mundo y el gustar-relacionarse, así como su espacio de

juego en el futuro, la capacidad de elaboración está transitoriamente paralizada, porque todos los pilares de la existencia son perturbados. Está debilitada la estructura del Dasein, dicho figurativamente, el andamiaje, los soportes del Dasein están “desalineados”, sueltos y la fuerza del trato con el hiriente está por ahora agotada, cerrada. De a poco comienza el proceso de elaboración, se efectúan las limitaciones necesarias propias de la 3ªMF, conduce a una nueva percepción y reconocimiento de la realidad (1ª MF), comienza el duelo por la pérdida del valor de la relación, por el sufrimiento que se tuvo al soportar una situación (2ª MF) y desemboca finalmente en la orientación por un ahora posible desarrollo hacia el bien (4ª MF).

En el centro de este proceso está el Yo, el Yo como “*sustrato de la herida*”, entretejido entre las experiencias internas y externas que lo hacen una integridad.

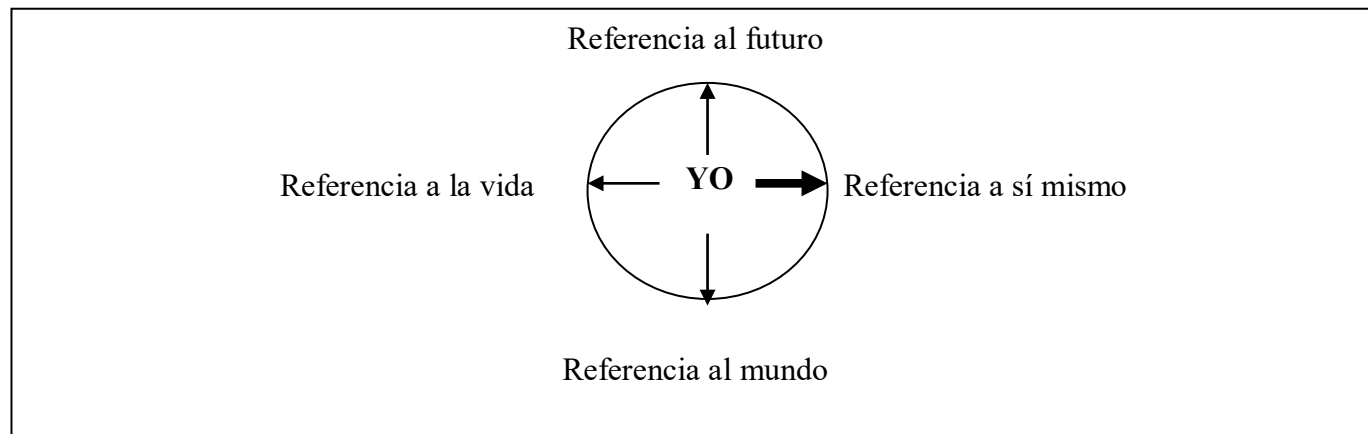


Fig 2: Como “*sustrato*” propio de la herida” está el YO en el centro de las estructuras.

Trauma o herida afectan mi integridad y necesito tiempo para sanarlas porque pierdo algo de mi estructura y necesito recuperar mis fuerzas. Hasta acá hablamos de traumatizaciones normales, pero en la psicología moderna se hace una distinción entre este tipo de traumas y el trauma propiamente dicho.

3. La conmoción: el horror desnudo:

El ***trauma propiamente dicho*** es la forma masiva de vulneración, es una conmoción que está conectada con el horror desnudo. Ante el trauma el ser humano se vivencia no preparado y expuesto de modo alarmante a la muerte o a una herida corporal seria, que puede afectarlo a él mismo, pero es tan impresionante nuestra capacidad de empatizar, que el trauma no solamente puede pasarme a mi, sino que es suficiente ver a otro que fue traumatizado, por lo que podemos ver que se produce una intensa reacción subjetiva de temor, desamparo y horror en el observador.

La característica de lo que vivenciamos en un secuestro, en un abuso, en una violación, en una guerra, es que sobrepasa imprevistamente lo que hemos pensado como funcionamiento de la vida y la existencia, porque no estamos preparados para tal experiencia. Más del 60% de los seres humanos, sufren al menos una vez en la vida un trauma de algo, un trauma de tal dimensión, muchas veces son accidentes, algunos graves, que traumatizan, sobretodo traumas de catástrofes. Si esta vivencia no se reduce y empieza a vencer, quema lentamente y sigue “fermentando”. Se vivencian las mismas imágenes una y otra vez, emergen en el sueño, durante el día reaparecen sin mediación y con gran vehemencia en forma de recuerdos. Por eso el sujeto tiende a evitar situaciones que le vayan a traer algún recuerdo y naturalmente está intranquilo y fácilmente irritable. Si aparece esto, se trata de un ***Trastorno por estrés postraumático***, el cual es un diagnóstico que tiene una edad de 6 años, antes no existía.

El trauma implica estar expuesto a la muerte o a una situación grave que produce una reacción subjetiva intensa de temor, desamparo y horror. El trauma es una confrontación con la dimensión impresionante, sobreexigente y abrumadora de la existencia.

La mirada existencial del trauma, lo describe desde las cuatro motivaciones fundamentales, las cuales se ven menoscabadas desde su anclaje, tocando así la capa más profunda de la existencia la “*Confianza Fundamental*” es el punto central del ser-afectado en el trauma, ésta es la diferencia entre la traumatización más o menos normal en la vida y la vivencia del trauma extremo que sobrepasa la imaginación, la idea, por eso la confianza fundamental está afectada y los efectos tienen que ver con ella. También está afectado el valor de la vida, el valor del ser-persona, el sentido del otro. Los síntomas mencionados son efectos, tal como aparecen sobre todo por la confianza fundamental dañada y que señalan un trastorno de la referencia al mundo.

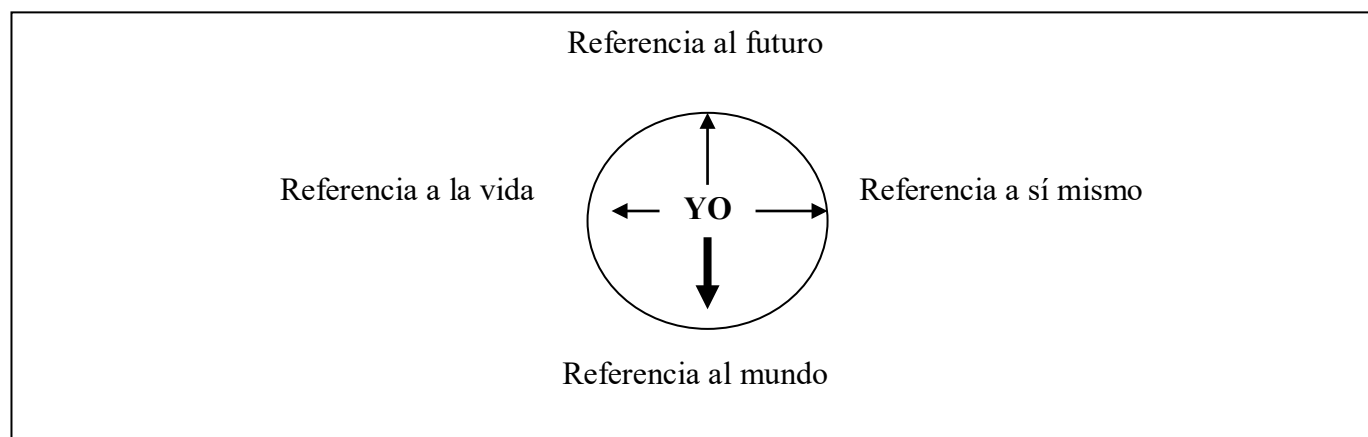


Fig 3: La estructura más afectada en el trauma es la referencia al mundo, y de ahí los síntomas característicos que origina.

Un ejemplo de un trauma de este tipo fue la catástrofe del Tsunami de la Navidad del 2005. Este oleaje descomunal que sobrepasó todo lo conocido y esperado, poniendo a los habitantes en el absoluto desamparo. Otros ejemplos los dan los seres humanos que quedan sepultados luego de los terremotos o bajo un alud. Puede bastar tener la oportunidad de ver cómo otros se quedan aplastados, atrapados, esto queda anclado en nuestra existencia. Falta la confianza fundamental en el mundo luego de la vivencia de un trauma, después también el valor de la vida se ve afectado, también el valor de ser sí mismo, porque uno se pregunta por el sentido de todo lo que uno ha vivenciado.

La poetisa argentino-canadiense “Nela Río”(2004), de una manera artística, prestó palabras a este tipo de horror diciendo:

*“Quiero cerrar los ojos, ¡que no respondan!,
la sombra abominable avanza
cerrándome todas las salidas,
mis pies hielos aterrados, intentan moverse
para que el contacto no los aniquile!,
miro, miro su boca extravió insondable,
pareciera que la vertiente desbaratada me arrastrara,
y no se a donde va sombra, agua, horror,
si esta pesadilla de todas las vigilias tiene un fin
o si la llegada es eterna”.*

Lo que lo hace tan difícil al trauma es la *falta de salida*. La incomprendibilidad de tener que vivir con una realidad tan poderosa e incontenible, siendo su juguete abandonado al puro azar, y de tener que ver la vida establecida en la volubilidad y la arbitrariedad destructiva. La idea de que tendríamos algún control parcial sobre el mundo, es golpeada con una seriedad, brutalidad y crudeza que simplemente no teníamos por posible, no entendemos por qué es así. Toda ésta ciencia y tecnología con la que hemos “domesticado” al mundo, nuestra cultura y civilización con la que hemos servido al mundo, se vuelve

infantil y tenemos la vivencia de vivir entre castillitos de arena, pone todo en otra dimensión, que no podemos comprender.

Un trauma de esta magnitud es el que sufre una persona en un campo de concentración, como lo describe Víctor Frankl, quien pasó por 4 campos de concentración diferentes, en donde perdió a todos sus familiares y vivió atrocidades inimaginables. Él escapó de la muerte sólo por casualidad, estando a disposición de la arbitrariedad humillante de los capos y de la SS. Frankl no se desesperezó, no se quebró en todo eso, por el contrario incluso creció. Pero hubo ámbitos en los que el efecto del trauma dejó cicatrices y heridas que permanecieron abiertas toda la vida, pérdidas, preguntas culposas. Aún con 80 años a veces soñaba o en ocasiones comenzaba a llorar.

Recordando a Víctor Frankl, que ahora tendría sobre 100 años de edad, me gustaría narrar el efecto y experiencia del trauma de acuerdo a lo experimentado por él en los campos de concentración. Él escribió su relato en otoño de 1945, en forma de libro, fue escrito “desde el alma” como él decía. Escribe en su libro sobre el “terror inicial”, el terror de la llegada al campo de concentración. Primero se sentía un horror espantoso ante lo que aquí se les presentó como realidad, en medio del horror sintieron terror cuando vieron desencadenarse una *lucha de todos contra todos*, después de esa pérdida de relación, vino la pérdida de toda *dignidad personal*, cada uno perdió su nombre y fue un número, y comenzaron a caer en un *camino sin salida*, carente de sentido. La vida fue separada en dos partes, la vida antes de la llegada al campo y después, la vida de antes para ellos terminó y comenzó una vida de inseguridad y sufrimiento.

Es interesante ver en su descripción, los cuatro pilares de la existencia, las cuatro dimensiones fundamentales del *Dasein*: el horror de la realidad, el terror por la pérdida de relaciones, la pérdida de la dignidad propia, de la persona y con la falta de estructura no tiene sentido lo que viene.

1. Como primer efecto, Frankl describió una *apatía sin límites*, un lento insensibilizarse e ir muriendo internamente. Por un lado una indiferencia total por el exceso de horrores vistos, el exceso de lo terrorífico, las emociones normales era extinguidas. La relación era sólo con las cosas y sólo uno podía aún doler: sentir injusticia frente a la arbitrariedad en el tratamiento, la violencia, la arbitrariedad, la burla, los otros sentimientos estaban muertos.
2. El interés por la vida estaba restringido al *sustento de la vida inmediata*. Los tomó un “primitivismo”. El sobrevivir era el único valor, todos los otros intereses se extinguieron, es como describió Brecht: “primero morfar (devorar) después la moral”.
3. El sentimiento de ser *principalmente persona* se perdió. El valor de la propia persona era despreciado, cualquier sentimiento de libertad se terminaba perdiendo. Uno se vivenciaba a sí mismo como parte de una gran masa. El *Dasein* cae al nivel del *dasein* de un rebaño.
4. Se vivía en una *pérdida del presente y del futuro*, lo que “ahora es” y lo que podría ser era provisorio, quedaban reducidos sólo al pasado, eso inducía a dejarse caer, a resignarse, porque de todos modos lo que se hacía era inútil.

Síntomas similares pueden observarse en otros traumas como abusos, violaciones, toma de rehenes, tales heridas ponen a la persona frente a las preguntas fundamentales de su *Dasein*:

1. Ante la pregunta por la *seguridad*, confiabilidad en el mundo real, conocido.
2. Ante la pregunta por lo *valioso y significativo*. El ser humano traumatizado o herido busca ganas de vivir, el valor sentido, pleno de relación.
3. Ante la pregunta por lo que es *valioso en uno mismo*: la dignidad, lo que a uno lo distingue y representa, sobre todo cuando se trata de traumas infringidos por otros seres humanos.
4. Que nos pone frente a la pregunta por el sentido, por el cómo se puede seguir adelante.

El trauma severo afecta la primera y segunda condición de la existencia, destruye la confianza fundamental y la relación con la vida, con los sentimientos, motivaciones que requieren de tiempo y

paciencia para recuperarse, pero también están afectadas la tercera y la cuarta motivación, ellos pueden ser movilizados especialmente para la superación del trauma por estas motivaciones. La dignidad y el sentido.

4. Trauma, dignidad, sentido:

La pregunta por el sentido se despliega regularmente y se conecta con el sufrimiento y lo hace súbitamente. Es una pregunta muy humana de cara a lo incomprensible pues las heridas y los traumas no tienen sentido en nuestra vivencia. ¿Qué sentido tiene una desgracia: una violación, un asesinato? El saberlo, sería una trasgresión a la lógica, quizás se puede poner un acontecimiento de tal magnitud en las manos de un Dios y superarlo creyendo, esperando, pero ninguna psicoterapia puede comprender y responder en forma concluyente la pregunta por el sentido del sufrimiento, de la desgracia, de la catástrofe. Es importante desde una mirada existencial entrar con esta temática en un conflicto personal y ligarlo con la propia interioridad, con todas las preguntas, dudas y esperanzas. Si bien estas preguntas no pertenecen primariamente a la psicología, sí pertenecen al ámbito de la filosofía y de la religión. La psicología y la psicoterapia por su parte pueden remitir a la influencia de las estructuras psíquicas, las actitudes, procesos, experiencias previas, las relaciones, etc., que influye asimismo en la resolución a la pregunta por el sentido y a la superación de los signos de la desesperación.

Un sentido de tales experiencias puede permitir sacar algo positivo: puede permitir crecer personalmente, aprender de ellas, profundizar en sí, madurar. Esos serían ejemplos de un *sentido existencial* del sufrimiento. No un sentido de todo, sino de lo que yo soy capaz de ganar y de sacar como valioso de esta experiencia tan brutal y difícil.

La respuesta faltante del “¿para qué?” le da al trauma un ímpetu especial que puede entrar sin trabas en la personalidad y puede desplegar su efecto dañino sin frenos, porque nada puede oponerse al efecto del trauma, ahí no hay una “red”, una última trama en la que estuviese intercalada y le ofrezca un contenido metafísico, irracional filosófico o tan sólo presentido.

El hecho de tener que sufrir el proceso de algo tan sin sentido es además *humillante*, porque perdemos los límites de lo propio y lo vivenciamos como algo que no tiene sentido. Es humillante para una persona dotada de razón, que sin poder comprender y saber, ha de aguantar algo especialmente sufriente. Es humillante también por cómo la integridad de lo propio es rota violenta y desconsideradamente, sin ser preguntado, de modo de tener que ver cómo llega la pérdida de sí mismo y la enajenación. Es especialmente humillante cuando un ser humano es herido o abusado por otro, cuando es expuesto mal intencionadamente a palizas, a la arbitrariedad de acciones en su contra, a la burla y al sarcasmo en un trato torturante, con él como víctima; o cae en raptó por demandas injustas y desenfrenadas de un otro. Vivenciamos este conflicto también cuando vivenciamos un trauma de otra persona, cuando nos vemos expuestos a la arbitrariedad, a tratamientos violentos, somos expuestos a una reducción extrema de dignidad y produce una degradación del ser humano.

Hay reacciones contra esta degradación, reacciones muy agresivas: hay personas que son traumatizados primarios y hay personas que son traumatizados secundarios, que significa que son personas que han visto la traumatización de otros y se identifican por ejemplo: cuando vemos el maltrato de un hijo. Frente a las traumatizaciones, hay reacciones psicodinámicas agresivas (intento maltratar a aquel que me humilló, lo tomo como una venganza), pero no solamente ellas sino también hay decisiones como un intento de superar la traumatización (intento tomar a la distancia en cierto grado, lo vivenciado).

Por esta teoría de la traumatización se puede entender hasta cierto grado el desarrollo de atentados. Pero la otra pregunta es ¿cómo podemos superar el trauma a un nivel personal con dignidad y con otras medidas que no sean castigadoras? El tratamiento personal es llegar a una actitud de estar para sí. Esto significa confrontar lo absurdo, soportarlo, asumirlo deliberadamente para afrontar los roces y mostrar la propia capacidad. Frankl dice “*a pesar de todo con esta confrontación, intento decir sí a la vida*”. Ésta es una manera de estar para sí, de estar conmigo mismo, la fuerza viene del orgullo humano, de su dignidad, de su conciencia. Para Frankl, la fuerza motivacional viene del sentido, viene por el tú, de lo valioso del otro.

La lucha por sentido y dignidad puede volverse muy central en el traumatizado primario, pero también en el secundariamente traumatizado, vale decir en personas que no sufrieron directamente el trauma, sino que se identifican con la víctima, a modo de ejemplo: por vínculo familiar, relación personal o pertenencia étnica. La psicóloga estadounidense Rona M. Fields de la George Washington University (Fields 2004) ve la raíz de los intentos de suicidio, justamente en la traumatización secundaria. Las “viudas negras” chechenas, que efectuaron intentos de suicidio en Moscú después que sus esposos o hermanos fueron secuestrados o asesinados por fuerzas de seguridad rusas, son un ejemplo de ello. En otros grupos de suicidas, la necesidad de venganza se despertó por películas e informes, como por ejemplo en muchos luchadores de Al Qaeda, en los destructores de las torres gemelas de Nueva York, en las explosiones suicidas por palestinos o en Irak.

Contemplar filmes con actos de horror y usurpaciones como en Abu Ghraib, despierta en los espectadores una fuerte exigencia de justicia vengativa y castigadora. Los efectos anímicos en los seres humanos de tales informes, documentos y material de propaganda digno de creer, que se sienten vinculados con las víctimas por pertenencia de pueblo o por convicciones compartidas, fue desestimado por mucho tiempo. Fields y muchos otros ven hoy como trauma secundario tales consternaciones indirectas, especialmente cuando se trata de niños y adolescentes que presentan tales cuadros. En esta fase el ser humano desarrolla especialmente fuerte su sentido de justicia y la moral, de modo que se está más sensible a las heridas y le llega rápidamente una “ira justa” o incluso una “ira santa”. En Israel han sido sobre todo muchachos de 18 a 20 años los que se han suicidado. En ello pueden jugar motivos religiosos, pero mucho más aún el empeño emocional de afectar en su corazón a la sociedad israelita, bajo la convicción de que con ello le producirán el mayor dolor.

Así se logra distanciar algo el sufrimiento insoportable del propio dolor, al hacer sufrir a otros. Incluso eso puede ir acompañado de sentimientos de placer, como lo conocemos en el narcisismo maligno: placer que aparta el propio dolor al ser visto por otros.

Sin embargo, con el dolor puede estar tratándose también de otra cosa. No tiene necesariamente que desembocar en una descarga psicodinámica por medio de la venganza. Puede intentarse también un trato personal con el dolor. La filosofía existencial remite a una actitud del estar-hacia-sí para llegar a superar dignamente el dolor. Albert Camus, en su libro “El mito de Sísifo”, exige enfrentar el absurdo, soportarlo, incluso tomar voluntariamente sobre sí el castigo de los Dioses por obstinación. Y Víctor Frankl llama a un “a pesar de” como una actitud, por la que es reconocido, de afrontar el absurdo a través de un consentimiento: “No obstante, decir sí a la vida” o “A pesar de todo, sí a la vida”.

La fuerza para tan grandes actitudes surge, en Camus, del orgullo de los seres humanos, de su consciente y la dignidad, que pertenece a su esencia. Frankl considera que tal fuerza viene del sentido, del Tú, de la vivencia de lo valioso, que no obstante está allí, y finalmente de Dios.

5. La superación del Trauma:

A pesar de todos los sufrimientos, Víctor Frankl no era movido por la venganza, sino asumió una actitud conciliadora. No fue dominado ni por la transferencia ni tampoco por la contratransferencia, automatismos psicodinámicos de problemática no superada. Su visión filosófico-antropológica del ser humano, lo puso en una clara posición contra la tesis de culpa colectiva, decía que la culpa siempre era personal, consideraba un error la generalización y por eso él no se quebró en su sufrimiento. Se puede especular de cómo Frankl pudo cargar así con eso. ¿Por qué no se rompió en el sufrimiento, como el escritor Ellie Wiesel lo narra de sí? Tal vez un motivo estaría en que éste era aún un niño cuando llegó al campo de concentración, en tanto que Frankl ya estaba en los treinta.

Frankl escribió en su libro sobre lo que en ese tiempo fue lentamente creciendo en él. Eso es del mayor interés para la superación, el acompañamiento y la terapia de traumas. Seguramente él contenía una fuerte vitalidad y fue al campo de concentración ya con la actitud de querer sobrevivir en cualquier caso. Y esa actitud debía compartirla con él también su joven esposa, la Sra Tilly. Él le hizo prometer de hacer todo y no abstenerse de nada, incluso serle infiel, si con eso podía sobrevivir.

Como *central* para sobreponerse y superar el trauma es bueno contemplar el desarrollo o la conservación del *diálogo interior*. Frankl lo describió como una “*tendencia a la interioridad*”, que con el tiempo pareció que la vida fue “retirada” del mundo exterior para quedar bajo la protección de la propia intimidad. Ésta interioridad conduce a sentir la fuerza inherente de la vida. Esta capacidad personal central abrió diversas posibilidades específicas de elaboración:

1. A través del diálogo interior, las vivencias –p.ej: una puesta de sol, una atmósfera de nubes o flores o la vista a unos cerros, árboles, mirar una montaña- son origen de fuerza anímica. Conducían a interiormente “cerciorarse de que *a fin de cuentas la belleza aún existe*”. Así los detenidos, en el lugar de llamamiento, podían darse repentinamente un codazo con una indicación y el comentario: “*¡Cuán bello podría ser el mundo a pesar de todo!*” Se podía sentir en tales ocasiones, la fuerza que habita dentro de la vida, que a veces se podría llegar a sentir que en la base podría ser bueno vivir. Hoy lo describiríamos como la conexión al *valor fundamental*, que es la vida misma. Junto a ese sacar fuerzas de que al lado de todo lo horroroso, no obstante existe el bien, estaban sobre todo las buenas *relaciones* que le fortalecían y alimentaba la imprescindible voluntad de sobrevivir. Frankl quería por sobre todo volver a ver a su esposa y familia.

2. A través del diálogo interior llegó además a *lograr una distancia interior* con lo vivenciado inmediatamente, por ejemplo gritar a veces, permitía respirar más profundamente. Se podía dar aire ante sí mismo o llegar con humor a un “auto-distanciamiento”. Eso corresponde en el Análisis Existencial de hoy a la Primera Motivación Fundamental.

3. Con ayuda del resto de la libertad mantenida era posible una mínima configuración de la vida. Se aprendía a reflexionar sobre las posibilidades interiores que no pueden serle arrebatadas por ninguna potencia del mundo. Se mantenía una libertad para actitudes y para pequeñas decisiones. “*(...) se les puede quitar todo a los seres humanos en el campo de concentración, excepto una cosa: la última libertad humana, el disponerse así o asá ante las circunstancias dadas, sobreponerse a éstas circunstancias.*” Y había un “así o asá” y eso permite una decisión. Para Frankl era fundamental proteger ese resto de libertad –aunque sólo se pudiese realizar en una palabra personal a otro detenido- para no desmoronarse “bajo los poderes, la fuerza del entorno”, para no sentirse como “juguete y objeto”.

4. Finalmente era extraordinariamente útil tener un “*sentido existencial*”, el estar consciente en la vida, “*(...) de no depender nunca de aquello que esperamos de la vida, más bien únicamente de: ¡lo que la vida espera de nosotros!*”

Ésta dimensión de sentido puede alcanzar hasta el sentido ontológico, hasta la *creencia en el último sentido*. También esto fue tomado más y más por Frankl y fue muy valioso en su vida.

Para el final de esta conferencia, dejémoslo llegar a él mismo nuevamente a su palabra:

“*Para nosotros se trataba del sentido de la vida como aquella totalidad que también comprendía aún la muerte y así no sólo el sentido de la vida asegurada, sino también el sentido del sufrimiento y morir: ¡por ese sentido hemos luchado!*”

Cuando él volvió a casa tuvo primero que re-aprender a alegrarse. Eso requirió tiempo y paciencia. Después observó que cada vez estaba más ante la pregunta, que ya él mismo no comprendía: “¿Cómo se pudo aguantar, soportar todo esto?”

El lento hallarse en la nueva situación, era acompañado de un profundo sentimiento que representaba un gran sostén: “*(...) después de todo lo sufrido, no tener nada más que temer en el mundo, salvo a su Dios*”.

Con esas palabras concluye Frankl su reporte vivencial, que surgió de una real situación límite de vida.