

¿Por qué el temblor?



En la vida hay cosas buenas que surgen de improviso. El encuentro que voy a relatar es una de ellas.

Por Francisco Huneeus Cox

Una odontóloga de Monterrey, aficionada al *tap dance*, y que cada dos años organiza el festival “Despierta tú ahora”, que convoca a escuelas de danza de todos los tipos (jazz, tap, flamenco, clásico contemporáneo, etc) para todo México, tuvo la brillante idea de invitarme como jurado. En esa misma labor estaba un estadounidense alto, de aspecto sobrio y acogedor llamado David Berceli. Ninguno de los dos pertenecíamos al mundo de la danza y menos coincidíamos con la edad de los participantes que, cuando mucho, alcanzaban 25 años. Lo que si teníamos en común era ser terapeutas, él terapeuta corporal, y yo, psicoterapeuta. Esta es la manera fácil de describirnos.

A poco andar, estando en el mismo hotel, pude aprender un poco más de él. Me contó que hacía veinte años que se dedicaba al estudio de los efectos de todo tipo de traumas: de guerra, de desastres naturales, familiares, entre otros. Me comentó que en los EEUU han muerto por suicidio más veteranos de la guerra de Vietnam que los que murieron en acción, lo cual me hizo recordar mi escapada de ser reclutado como médico residente en ese país en esa época.

“Tipo interesante -pensé- un especialista en trauma que no es médico, ni trabaja quirúrgicamente con los huesos y tejidos dañados y que tampoco es traumatólogo del alma”.

Lo importante es estar preparados y abiertos para aprender de nuestros temblores lo que ya sabíamos.

Había visto el anuncio del taller que ofrecería: un proceso basado en ejercicios físicos hasta llegar al temblor muscular para liberarse de los efectos de trauma. Mi primera pregunta escéptica: ¿Cómo es que hay un método único para tratar los efectos de los traumas, si hay tantísimos tipos de traumas y de tan diversas intensidades?

Participé en su taller y conocí la herramienta que Berceli usaba como eje central de sus terapias. Luego de esta experiencia quedé convencido sobre la eficacia que este método podría tener en Chile. No sólo podría ser aplicada por no especialistas en trauma, sino que también permitiría realizarla de forma individual, sin ningún equipamiento especial. Su fundamento fisiológico y filogenético me pareció sensato y natural. Tan obvio como el huevo de Colón.

El método consistía en producir activación de la musculatura profunda de la pelvis y los muslos, hasta que eventualmente estos comienzan a temblar en forma casi automática. Sabemos que los músculos esqueléticos, cuando se cansan mucho, tiemblan; también lo hacen con el frío, con el miedo y con la furia intensa.

En este caso, luego de unos veinte a treinta minutos concentrado en los ejercicios suaves de pie y contra la pared, al tenderme en la colchoneta doblando las rodillas y sin ninguna idea especial en la cabeza, comenzó el temblor de muslos y abdomen. Éramos varios los que comenzamos a temblar en ese momento, y me sorprendió porque esto era casi

incontrolable. Lo podía controlar cambiando de postura, pero se trataba precisamente de temblar, y lo había conseguido. Me llamó la atención, porque soy medio cabeza dura y tengo dominio consciente sobre mi cuerpo, por lo general. No era ni agradable ni desagradable; más agradable en todo caso, por la idea de misión cumplida. Me había sometido y había resultado.

No cabe duda que, si como especie hemos llegado a este grado de desarrollo y crecimiento, ha sido gracias a las maneras que tenemos de superar los traumas de todo tipo que nos ocurren en cualquier momento y que vienen de cualquier parte. Pero, en el mundo moderno, el temblar se ve superado por los ansiolíticos y otros abordajes reparadores. Es posible que la culturización nos haya enseñado a reprimir este mecanismo natural de liberación de efectos nocivos del trauma. Me hizo mucho sentido el que sean precisamente los músculos del abdomen y de los muslos los que más hemos reprimido, porque en la huida, la fuga o el escapar, son los que juegan un papel preponderante, y es lo que tendíamos a hacer ante un evento de peligro inminente.

Me llamó la atención que hablara de inhibición de los músculos psoas, porque estos son dos músculos que no se ven y corren desde la base de la columna, desde las últimas cinco vértebras lumbares pasando por la pelvis, hasta insertarse en los fémur. De modo que conectan, ni más ni menos, la columna con las piernas. De ahí su importancia. Pero hay más. Los psoas forman un conjunto con el diafragma y los músculos iliacos y, naturalmente también con la musculatura intervertebral, que corre adosada a la columna hasta el atlas. De modo que hacer temblar el psoas es reclutar también a todo este conjunto que tanta molestia suele ocasionarnos por, precisamente, no prestarle atención con nuestro sedentarismo.

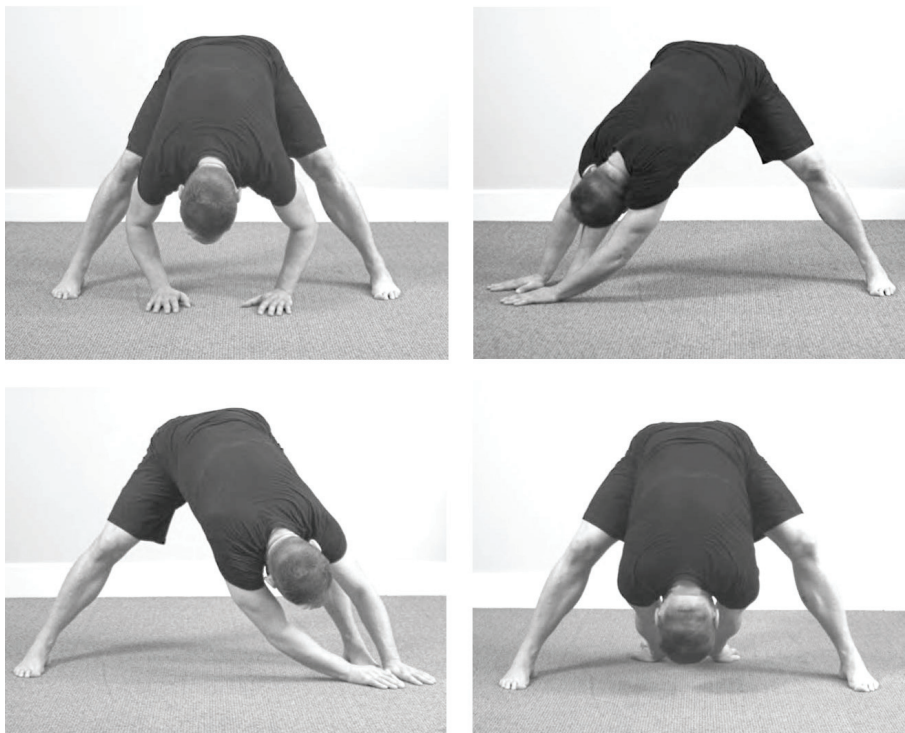
El temblor: una cuestión natural...

En determinadas circunstancias, todos los vertebrados de sangre caliente temblamos. Luego de una lucha, los animales tiemblan; también lo hacen antes de un evento que va requerir mucha acción: antes de las carreras, los caballos tiemblan. El miedo solo o disfrazado de “nerviosismo” ante una situación expectante nos hace temblar. Y aquí entra la fisiología.

El temblor es el resultado de una activación periódica de unas 4 a 6 vibraciones por segundo de contracción muy moderada de los músculos agonistas e inhibición en fase de los músculos antagonistas, en un proceso oscilante de retroalimentación positiva. En la música -que comunica los estados emotivos y afectivos-, encontramos un buen ejemplo. Todos los ejecutantes que utilizan su cuerpo en la emisión del sonido tienen vibrato -una oscilación muy discreta que los ejecutantes controlan hasta cierto punto- y es el distintivo del origen humano del sonido. Su frecuencia es, si no igual, muy similar a la del temblor. También hay patologías neurológicas que se manifiestan con temblor involuntario. Lo cierto es que viene

David Berceli, misionero, terapeuta e impulsor de comunicación no violenta, creó el proceso que da a conocer en su libro *Liberación del Trauma. Perdón y temblor es el camino*, de Cuatro Vientos Editorial, y que enseñará en nuestro país.





a ser un proceso nada de extraño para nosotros.

Lo novedoso de este proceso es que se utiliza como un procedimiento terapéutico que no requiere más que atención y voluntad de seguir un procedimiento sencillo. La idea detrás de esto es que la energía, la excitación -o como quiera que se llame lo que se produce como respuesta a la situación traumática- queda dando vueltas, por así decir, en la musculatura de todo el cuerpo, pero especialmente en aquella que desde siempre debió haberse activado en una acción -fuga o lucha-, lo que implica en un caso extremo una verdadera tormenta energética, cualquiera sea el caso. Todo esto en un estado emocional de pavor o furia desatada. La propuesta de Berceli (y de todos los terapeutas corporales) es que el cuerpo sabe, y el temblor es el camino más rápido para liberar esos pozos de energía que dejan las situaciones inconclusas producto de los traumas.

Una realidad silenciosa

En los últimos años, se ha comenzado a hablar del Desorden de Estrés Post Traumático (DEPT) como un cambio -solapado a veces- de la personalidad, en que el sujeto se torna taciturno, irritable, impetuoso, insomne y agresivo -todo esto en forma muy gradual en ocasiones-. Si no es tratado a tiempo y adecuadamente, puede terminar mal y con gran perjuicio al ambiente humano inmediato. Si bien este cuadro fue descrito en veteranos de guerra, en nuestro medio ahora se ve cada día con mayor frecuencia -ya inmersos y talvez pasada la "Reconciliación"- en casos producidos no por circunstancias políticas directas, sino por condiciones laborales.

No puedo dejar de estar alarmado por el estado anímico y por las descripciones de algunos conductores del Transantiago, producto de los horarios, de las horas de fans de alguna barra, de los maleantes y del estrés continuo de verse en

Estos son algunos de los simples ejercicios que Berceli propone para sanar traumas o simplemente para evitar las tensiones creadas por las condiciones normales de la vida cotidiana. (Fotografías tomadas del libro "Liberación del Trauma", de David Berceli, Editorial Cuatro Vientos.)

cualquier momento con una pistola al cuello. El resultado es alcoholismo, (ien conductores de locomoción pública!), violencia intrafamiliar, disrupción familiar, además de enfermedades somáticas. Algo semejante ocurre con los empleados de centros de llamada, quienes cuentan con el agravante de sufrir un estrés moral al ofrecer productos cuya letra chica no se menciona al cliente.

En muchos casos, las condiciones de trabajo -aunque cumplan con la ley- están produciendo DSPT. Los empresarios debieran preocuparse de esto, no solo por decencia y humanidad, sino también por el ausentismo que este escenario genera y que, finalmente, hace disminuir sus ganancias. Tal vez esto los convenza.

Así y todo, nadie se libra de los traumas. El área es tan amplia que apenas si puedo mencionar algunos puntos. No me cabe duda de que las condiciones están dadas para que muchas personas puedan dedicarse a esta forma de traumatología.

Un aspecto no menor de la sanación de los efectos del trauma tiene que ver, desde luego, con la aceptación de lo ocurrido. Aceptar es, de alguna manera, entender y, con eso, ya se está allanado el camino a este concepto tan complejo que es el perdón. Sin tener que recurrir a aspectos éticos o morales, creo que en este contexto, el perdón tiene un sentido utilitario. Sirve para algo y ese algo me es útil.

"No quiero perdonar"

"El aflojar o soltar no tiene por objetivo olvidar o perdonar el pasado; tiene que ver con liberar energía del pasado para devolvernos

nuestras vidas en el presente, energía que es necesaria para llevarnos a un nuevo futuro", dijo el teólogo Richard Holloway, autor del libro 'Sobre el Perdón'.

Los terapeutas sabemos muy bien que no podemos cambiar el pasado de una persona. A lo más, podemos hacer que conozca y acepte sus circunstancias, y eventualmente, que llegue a reconocer que su vida es tal como es, porque la realidad es esa, con pasado y todo.

Cuando experimentamos eventos dolorosos, en un comienzo pueden parecer abrumadores e insoportables. La experiencia misma, incluso, puede hacernos perder nuestro sentido de ser nosotros mismos. Toda nuestra visión de la vida se rompe, y nuestras emociones, nuestra lógica y comprensión de la vida se hacen trizas. Nos preguntamos si acaso alguna vez nos vamos recuperar de esta profundidad de dolor y disrupción. Sin embargo, lo que no reconocemos es que es precisamente este efecto de hacernos morder el polvo lo que nos lleva a pensar de nuevas maneras, sentir emociones más profundamente y relacionarnos con los demás en forma más comprensiva. Gente que se ha sanado exitosamente del trauma descubre que su vida se hace más rica, más plena y más cuidadosa del otro de lo que jamás habían vivido antes. De esto se trata la evolución de la especie humana. De lo contrario, vamos derecho al despeñadero.

Luego de todo lo que nos ha pasado en Chile en los últimos 40 años, hay lugar para mucha reflexión. Somos un país complejo, tanto por su geografía como por las influencias extranjeras de todos los tipos. A veces, me pregunto si los grandes antagonistas de la solidaridad entre las personas estarán motivados por un sentido gregario y colectivo, por una parte, y el individualismo radical que se nutre de la codicia y se refugia en la organización empresarial como islas de absolutismo productivo auto-

ritario, por el otro. Esta antinomia nos llevó y nos sigue llevando al conflicto y a la generación de trauma, ahora más solapados que hace casi cuatro décadas. Y estoy consciente que mucha gente no está dispuesta a perdonar... aunque el solo hecho de que estén en el país y sigan luchando por sus ideales es una manifestación de perdón. No cabe duda que se han engrandecido.

Y el otro elemento traumático que a todos o a casi todos nos toca ferozmente, de tanto en tanto, es la condición geológica de nuestro país, que también suele temblar en forma devastadora ¿Cómo perdonar a nuestra geología? ¿Cómo perdonar a nuestra loca geografía? Bueno; si no estuviéramos en el lado oriental de la placa de Nazca, con todos los procesos de subducción de placas que existe en esta región del planeta, no tendríamos ni la colosal minería que tenemos, ni hubiéramos tenido el salitre en su época, ni tendríamos el litio para el futuro. Tampoco tendríamos la espectacular cordillera, que sigue elevándose.

Tampoco el océano tiene culpa alguna, aún cuando la industria ya casi lo tiene convertido en un desierto. Si lo remecen por debajo, es obvio que va a reaccionar. Lo importante, creo yo, es estar preparados y abiertos para aprender de nuestros temblores lo que ya sabíamos. También de los temblores de nuestra tierra y de nuestro mar, que igualmente nos están diciendo algo que ya sabíamos, pero que con el tiempo, olvidamos. •

David Berceli viene a Chile a principios de julio, invitado por el Centro de Estudios de Calidad de Vida y Editorial Cuatro Vientos. Para obtener información de actividades, escribir a: berceli.chile@gmail.com o sanjoseterapias@gmail.com o llamar al centro de Estudios para la Calidad de Vida (CECV), ex Hospital San José, a los teléfonos 7358902 - 7326265 - 7325139.



SYNCRONÍA

ACADEMIA DE ESTUDIOS HOLÍSTICOS

CURSOS DE INVIERNO

Tarot, Astrología, Kabbaláh, Sueños, Energías, Mandala, Reiki, Manos, Desarrollo Personal, Meditación, Psicoterapia, Yoga.

JAIME HALES
y un gran equipo
Paulina Montenegro
Rosita Aguilera
Olga Caruz
Dory Catalán
Paula Durán
Mario Gallé
Cristina García
Alberto Gurvich
Vanessa Manubens
Alejandra Quinteros
Margoth Reyes
Begoña Osés

Rafael Cañas 16 Of. D Providencia (Alt. 1000)
Teléfonos: 264 0516 / 264 3063
www.sincronia.cl

Instituto Círculo Aleph

Para ser todo lo que puedes ser
Rector Prof. Sergio Valdivia C

El instituto de crecimiento personal de Hispanoamérica

Cursos, diplomados, talleres, grabaciones, libros, películas. Terapias.



1972 · 2012

Técnicas de Éxito Seguro,
de fácil aplicación, y de
resultados inmedia

www.circuloaleph.com
info@circuloaleph.com

Av. Santa Lucía 270, quinto piso. Santiago.
835 2306 - 638 9466