

SOMATIC EXPERIENCING® (SE™)

Definición del tema: Procesamiento ascendente (de abajo a arriba)

Autor:

Peter A Levine, PhD

Desarrollador de Somatic Experiencing® (SE)

(Este artículo apareció originalmente en The SAGE Enciclopedia of Theory in Counseling and Psychotherapy; Ed. Neukrug Thousand Oaks: 'SAGE, 2015.).

SOMATIC EXPERIENCING® (SE)

Definición del tema: procesamiento ascendente (de abajo a arriba)

El trauma afecta el cerebro, la mente y el cuerpo. Sin embargo, el cuerpo se descuida a menudo en la psicoterapia del trauma. SE postula que *el trauma no es causado por el evento en sí, sino que se desarrolla porque tanto el cuerpo, la mente, el espíritu y el sistema nervioso son incapaces de procesar eventos adversos extremos*. Muchos de los enfoques que se utilizan para tratar el trauma tienen como objetivo corregir cogniciones defectuosas y / o acceder y expresar contenido emocional. Por el contrario, el enfoque que se presenta aquí involucra al “Cuerpo Viviente”, a través del contacto con sensaciones primarias que sostienen la autorregulación autonómica nuclear y la coherencia. El trabajo en este nivel permite que el cuerpo se exprese a sí mismo. Al hacer esto, el procesamiento se mueve de abajo a arriba desde estas sensaciones centrales, yendo hacia sentimientos/emociones y cogniciones. De esta manera, tanto la mente como el cuerpo tienen un lugar equitativo en un tratamiento integral y holístico del trauma.

Contexto histórico

A principios de la década de los 70, Somatic Experiencing® (SE) fue desarrollada por el Dr. Peter A. Levine, un biofísico e investigador del estrés que recibió su doctorado en Biofísica Médica de la Universidad de California en Berkeley en 1977 y luego en Psicología por la Universidad Internacional en 1979. El trabajo clínico de Levine comenzó a finales de la década de los 60 con una práctica privada que se centraba tomar conciencia de la relación cuerpo/mente y la reducción del estrés. Él refinó sus técnicas para involucrar específicamente nuestra capacidad innata de resurgir de la exposición a amenazas contra la propia vida y en respuesta a eventos abrumadores. Como un ferviente estudiante del comportamiento animal naturalista (etología), reconoció que los animales en la naturaleza exhibían una aparente inmunidad a ser traumatizados.

Combinando esta comprensión con sus estudios de neurofisiología comparada, Levine se dio cuenta de que, como parte del reino animal, utilizamos las mismas partes del cerebro para mediar en los instintos y comportamientos de supervivencia. Razonó que el animal humano, por lo tanto, también debería exhibir la misma capacidad para recuperarse de encuentros amenazadores. A través de la conciencia del cuerpo/mente surgió Somatic Experiencing para ayudar a las personas a aprovechar la misma capacidad de resiliencia innata. El trabajo de Levine se ha aplicado a muchos tipos de trauma, incluyendo los accidentes automovilísticos y de otro tipo, el abuso sexual, la violación, los procedimientos médicos invasivos, los traumas de guerra, los desastres naturales, la tortura, así como el estrés perinatal y trauma del desarrollo.

En reconocimiento a su trabajo histórico en el desarrollo de Somatic Experiencing, Levine recibió el premio Lifetime Achievement Award 2010 de la Asociación de Psicoterapia centrada en el Cuerpo de EE.UU., así como un premio similar del Reiss-Davis Child Study Center por su contribución a la psiquiatría infantil (2011).

Somatic Experiencing® (SE) se enseña en todo el mundo y proporciona habilidades efectivas apropiadas para una variedad de profesiones sanadoras que incluyen: salud mental, medicina, terapias físicas y ocupacionales, trabajo corporal,

tratamiento de adicciones, educación y liderazgo comunitario. Para obtener información, consulte:

www.traumahealing.com y www.SomaticExperience.com

Fundamentos teóricos

Somatic Experiencing® (SE) es un enfoque "de abajo hacia arriba" orientado a tomar conciencia del cuerpo para el tratamiento del estrés y el trauma. Es un método psicobiológico naturalista para resolver los síntomas del trauma y aliviar el estrés crónico al restablecer la regulación central del Sistema Nervioso Autónomo (SNA)/. Este enfoque ayuda a desarrollar la resiliencia y mejora la capacidad del individuo para tener nuevas experiencias corporales empoderadas (interoceptivas), aquellas que contradicen las traumáticas anteriores de miedo, experiencias abrumadoras e impotencia. Además, el enfoque SE libera el shock traumático, que es una clave para transformar el TEPT y las heridas del trauma temprano del apego emocional y del desarrollo. SE ofrece un marco para evaluar dónde está "atascada" la persona en las respuestas de lucha, huida, congelación o colapso, y proporciona herramientas clínicas para resolver estos disparadores psicofisiológicos fijos.

Cuando estamos gravemente amenazados, movilizamos enormes cantidades de energía para protegernos y defendernos. Nos agachamos, esquivamos, giramos, nos ponemos rígidos y nos retraemos. Nuestros músculos se contraen para luchar o huir. Sin embargo, si nuestras acciones son ineficaces, nos congelamos o colapsamos. Esta defensa innata de "último recurso" que es el apagado del sistema, cuando se observa en los animales, se llama inmovilidad tónica y está destinada a ser un estado temporal de parálisis. Un animal salvaje que exhiba esta reacción de choque fisiológico agudo podrá o ser devorado o, si se salva, reanudará la vida como antes de su roce con la muerte.

Los seres humanos, a diferencia de otros animales, con frecuencia permanecen atrapados en una especie de limbo, sin volver a participar por completo en la vida después de experimentar una amenaza tan abrumadora de terror u horror. Además, exhiben una propensión a congelarse en situaciones en las que una persona no traumatizada puede sentir un ligero peligro o incluso sentir algo de excitación. En lugar de ser una reacción desesperada a una amenaza ineludible, la parálisis se convierte en una respuesta "por defecto" a una amplia variedad de situaciones en las que lo que se activa intensamente son los sentimientos de uno. Por ejemplo, la excitación sexual puede cambiar inesperadamente de excitación a frigidéz, repulsión o evitación.

Aunque los humanos también están diseñados para recuperarse de estados de supervivencia de alta intensidad, también tenemos la problemática capacidad neocortical de anular la regulación natural. Mediante las racionalizaciones, juicios, vergüenza, enculturación y miedo a las sensaciones de nuestro cuerpo, podemos interrumpir nuestra capacidad innata de autorregulación, esencialmente "reciclando" el terror y la impotencia incapacitantes. Si el sistema nervioso no se restablece después de una experiencia abrumadora, el sueño, el sistema cardiovascular, la digestión, la respiración y la función del sistema inmunológico se alteran. La angustia fisiológica no resuelta también puede conducir a una variedad de síntomas cognitivos, emocionales y conductuales.

Conceptos principales

SE facilita la terminación de respuestas motoras de autoprotección y la liberación de energía de supervivencia frustrada contenida en el cuerpo, abordando así la causa raíz de los síntomas del trauma. Esto se aborda guiando suavemente a los clientes para que desarrollen una tolerancia cada vez mayor a las sensaciones corporales difíciles y las emociones reprimidas.

Es fundamental resolver las reacciones de choque biológico y luego, en segundo lugar, procesar las emociones, percepciones y cogniciones relacionadas. Esto implica sacar al cliente de la inmovilidad y llevarlo a las respuestas defensivas empoderadoras

activas que antes no se pudieron llevar a cabo en el momento de la experiencia traumática. Otro concepto clave en Somatic Experiencing es no volver a traumatizar al cliente exponiéndole a la experiencia traumática con demasiada rapidez o intensidad. Para hacer esto, el terapeuta debe rastrear la experiencia interna del cliente con precisión. **SICAS** es un mapa que permite al terapeuta acompañar la experiencia del cliente como un medio para rastrear y seguir la experiencia interna del cliente. Detalla los aspectos experienciales de **Sensación** (Interna-Interoceptiva), **Imagen**, **Comportamiento** (tanto voluntario como involuntario), **Afecto** (sentimientos y emociones) y **Significado** (incluyendo creencias antiguas / traumáticas y nuevas comprensiones). Poder rastrear el aspecto prioritario que utiliza el cliente le permite usar el idioma apropiado. Por ejemplo, para responder al pensamiento: "Soy una mala persona", una respuesta apropiada podría ser "oh, entonces tienes el pensamiento de que eres una mala persona", es decir, normalizando que se trata de una observación (potencialmente neutra) y luego una reflexión: "¿en qué parte de tu cuerpo notas eso?"

Somatic Experiencing® (SE) cataliza las experiencias corporales correctivas que contradicen las del miedo y la impotencia o indefensión mientras restablece el Sistema Nervioso, restaura el equilibrio interior, mejora la resiliencia al estrés y aumenta la vitalidad, la ecuanimidad y la capacidad de las personas para participar activamente en la vida. SE no requiere que la persona traumatizada vuelva a contar o revivir el evento traumático. En cambio, ofrece la oportunidad de participar, completar y resolver, de manera lenta y gradual, las respuestas instintivas de lucha, huida, congelación y colapso del cuerpo. Los individuos atrapados en la ansiedad o la rabia, se van relajando en una creciente sensación de paz y seguridad. Aquellos atrapados en la depresión, experimentan como gradualmente sus sentimientos de desesperanza y entumecimiento se van transformando en empoderamiento y dominio.

Técnicas

Cuando se trabaja con reacciones traumáticas, como estados de miedo intenso, Somatic Experiencing® le proporciona a los terapeutas nueve pilares esenciales sobre

los que apoyarse. En las sesiones de terapia, estos pasos están entrelazados y dependen unos de otros y se puede acceder a ellos repetidamente y en cualquier orden. Sin embargo, si este proceso psicobiológico se va a construir sobre un terreno firme, hay que hacer los Pasos 1, 2 y 3 primero y deben seguirse secuencialmente. Por lo tanto, el terapeuta debe:

1. Establecer un ambiente de relativa seguridad. El terapeuta debe ayudar a crear una atmósfera que transmita seguridad, esperanza y posibilidad. Para las personas traumatizadas, esta puede ser una tarea delicada.

2. Apoyar la exploración inicial y la aceptación de la sensación. Los individuos traumatizados han perdido tanto su orientación en el mundo como la guía vital que le proporcionan sus impulsos internos. Separados de las sensaciones primarias, los instintos y los sentimientos que surgen del interior de sus cuerpos, son incapaces de orientarse hacia el "aquí y ahora". Los terapeutas deben ser capaces de ayudar a los clientes a navegar por el laberinto del trauma ayudándolos a encontrar el camino de regreso a sus sensaciones corporales y su capacidad para calmarse a sí mismos.

3. Establecer "pendulación" y contención: el poder innato del ritmo. Mientras que el trauma se trata de estar congelado o atascado, la pendulación se trata del ritmo orgánico innato de contracción y expansión. En otras palabras, se trata de despegarse sabiendo (sintiendo desde adentro), quizás por primera vez, que no importa lo horrible que uno se sienta, esos sentimientos pueden cambiar y cambiarán.

4. La titulación consiste en acercarse con cuidado a la "gota" más pequeña de excitación basada en la supervivencia, que aumenta la estabilidad, la resiliencia y la organización y previene la re-traumatización.

5. Reemplazar las respuestas pasivas con respuestas activas. Esto proporciona una experiencia correctiva al suplantar las respuestas pasivas de colapso e impotencia con respuestas defensivas activas, empoderadoras.

6. Desacoplar el miedo de la inmovilidad. Separar o "desacoplar" la asociación condicionada del miedo y la impotencia de la respuesta de inmovilidad biológica

(normalmente limitada en el tiempo, pero ahora desadaptativa) ... la capacidad "fisiológica" de entrar, y luego salir, de la respuesta de inmovilidad innata (firmemente grabada) es la clave tanto para evitar los efectos debilitantes prolongados del trauma como para curar incluso los síntomas arraigados.

7. Resolver los estados de hiperactivación guiando suavemente la "descarga" y redistribución de la vasta energía de supervivencia movilizada para la acción que preserva la vida mientras libera esa energía para apoyar el funcionamiento cerebral de nivel superior. A medida que las respuestas pasivas de uno son reemplazadas por respuestas activas en la salida de la inmovilidad, ocurre un proceso fisiológico particular: uno experimenta ondas de temblores y sacudidas suaves e involuntarias, seguidos de cambios espontáneos en la respiración, de apretada y superficial a profunda y relajada.

8. Involucrar la autorregulación para restaurar el "equilibrio dinámico" y el estado de alerta relajado. - Una consecuencia directa de la descarga de la energía de supervivencia movilizada para luchar o huir es la restauración del equilibrio y el quietud.

9. Orientarse al aquí y ahora, contactar con el entorno y restablecer la capacidad de compromiso social. --- El trauma podría definirse apropiadamente como un trastorno en la capacidad propia de estar arraigado en el tiempo presente, aquí y ahora, y de relacionarse apropiadamente con otros seres humanos.

Proceso Terapéutico

Como hacía todas las mañanas en el trabajo, Sharon estaba leyendo sus correos electrónicos. Era un día de otoño fresco y claro en Nueva York. Sobresaltada por un estruendo atronador y ensordecedor, se volvió para presenciar cómo las paredes de su oficina se movían seis metros en su dirección. Aunque Sharon se inmoviliza, inmediatamente, poniéndose de pie y preparándose para huir por su vida, fue conducida lenta y metódicamente para bajar 80 pisos a través de escaleras llenas del asfixiante y acre olor a combustible de avión quemado y escombros. Después de llegar finalmente a la entreplanta en la torre norte del World Trade Center una hora y veinte minutos más

tarde, la torre sur colapsó repentinamente. Las ondas de choque levantaron a Sharon en el aire, arrojándola, violentamente, sobre un cuerpo ensangrentado aplastado. Un detective de la policía, fuera de servicio, la descubrió aturdida y desorientada, encima del muerto. La ayudó a encontrar la manera de salir de los escombros y alejarse del lugar, a través de una oscuridad absoluta y espesa negrura.

En las semanas que siguieron a su milagrosa supervivencia, una densa niebla amarilla la envolvió en un entumecimiento mortal. Sharon se sentía indiferente durante el día; simplemente haciendo los movimientos de vivir con poca pasión, dirección o placer. Apenas una semana antes le había encantado la música clásica; ahora "ya no le interesaba ... no podía soportar escucharla". Entumecida la mayor parte del tiempo, el sueño se convirtió en su enemigo; por la noche la despertaban sus propios gritos y sollozos. Por primera vez en su vida, esta ejecutiva, una vez muy motivada, no podía imaginar un futuro para sí misma; el terror se había convertido en el principio organizador de su vida.

Casi antes de que me presentara, ella comenzó a hablar de los horrores del evento, monótonamente, como si le hubiera pasado a otra persona.

Noté que Sharon hacía un gesto leve y expansivo con los brazos y las manos... El cuerpo de Sharon estaba contando otra historia, una historia que estaba oculta a su mente. Le pido que deje a un lado su narrativa verbal por el momento y que ponga su atención, en cambio, en el mensaje naciente que sus manos nos están comunicando a los dos. Perpleja al principio, Sharon describe el gesto como si estuviera "sosteniendo algo". Inesperadamente, una imagen fugaz del río Hudson aparece en su mente, la vista diaria desde la sala de estar de su apartamento al otro lado del río desde Manhattan.

Volviendo a la historia narrativa, Sharon se agita cuando me cuenta cómo la atormentan, y le vuelven a visitar, las columnas de humo humeantes que ahora ve todos los días desde esta misma ventana. Evocan los olores a acre horribles de ese día; siente un ardor en las fosas nasales. En lugar de dejar que continúe "reviviendo" la intrusión traumática, la contengo firmemente y la convengo de que continúe concentrándose en las sensaciones de los movimientos de sus brazos. Surge una imagen espontánea, uno

de los barcos moviéndose sobre el río. Le transmiten un reconfortante sentido de atemporalidad, movimiento y fluidez. "puedes destruir los edificios pero no puedes drenar el río Hudson" dice suavemente. Luego, en vez de continuar con los horribles detalles del evento, se sorprende a sí misma al describir (y sentir) lo hermoso que había sido cuando salió a trabajar en esa "perfecta mañana de otoño".

Mientras Sharon sostiene las imágenes del río Hudson, junto con las sensaciones corporales asociadas, se da cuenta de una sensación de alivio. Ahora recuerda inocentemente lo emocionada que estaba de ir a trabajar ese día. Esta atención continua estimula una curiosidad casi lúdica. Mientras mira con curiosidad a sus manos, primero una y luego la otra; ambos damos un suspiro de alivio. Sharon ahora puede comenzar a separarse y "simplemente" observar estas imágenes y *sensaciones físicas* difíciles e incómodas sin sentirse abrumada por ellas.

Cuando el primer avión golpeó el edificio, solo diez pisos por encima de su oficina, la explosión envió una onda expansiva de terror a través de su cuerpo. Sharon necesitó inhibir el impulso primordial de correr y tuvo que caminar en una línea ordenada por las escaleras junto con docenas de otros individuos aterrorizados; este fue el caso, a pesar de que su cuerpo estaba "cargado de adrenalina" para correr a toda velocidad. Mientras seguía su "historia corporal", las islas de seguridad están comenzando a formarse en el tormentoso mar de traumas de Sharon. A medida que presta atención a esta "sensación sentida", se da cuenta de una sensación general de agitación en sus piernas y brazos y de "nudos" tensos en el intestino y la garganta. Al suspender la compulsión por entender lo que le está pasando, experimenta un repentino "estallido de energía proveniente de lo profundo de mi vientre". ¿Tiene un color que pregunto? "Sí, es rojo, rojo brillante, como un fuego ". Aunque, visiblemente sorprendida por su intensidad, no retrocede ante su potencia. Su experiencia se convierte en (lo que reconoció como) un fuerte impulso de correr, concentrado en sus piernas y brazos. Ella siente esto como una liberación de energía.

Cuando finalmente llegó a la entreplanta, la torre sur se derrumbó y ella fue lanzada violentamente por los aires. Finalmente, sintió el horror absoluto de

encontrarse tendida semiconsciente sobre un cadáver. Con los nuevos recursos que ha obtenido, Sharon ahora puede procesar la realidad emocional de este horror.

Sharon ya no se sintió atrapada en la angustia del evento; el recuerdo comenzó a retroceder al pasado al que pertenecía. Ahora era posible viajar en metro para escuchar su música favorita en el Lincoln Center. Un significado nuevo y diferente para su vida surgió a partir de una experiencia nueva y diferente sentida a nivel corporal instintivo.

Ver: terapias para el trastorno de estrés postraumático; Reducción del estrés basada en la atención plena.

Lecturas adicionales:

- En una voz no hablada; Cómo el cuerpo se libera del trauma y restaura su bienestar Peter A. Levine Editorial Alma Lepik (2013),
- Curar el Trauma (1999) Descubriendo nuestra capacidad innata para superar experiencias negativas Peter A. Levine Editorial Urano (1999)
- El cuerpo soporta la carga: trauma, disociación y enfermedad Robert Scaer (2001, 2010)
- El espectro del trauma: heridas ocultas y resiliencia humana; Robert Scaer (2005) W. W. Norton & Company;
- El cuerpo lleva la cuenta: cerebro, mente, cuerpo en la superación del trauma, Bessel Van der Kolk (2014) Elefteria
- La teoría polivagal: fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación, Stephen Porges, (2011) Norton

Autor:

Peter A Levine, PhD

Desarrollador de **Somatic Experiencing® (SE)**