

Trauma e integración psíquica: Desde el murmullo persistente al procesamiento de nuestra historia

Por: Mariella Solari Psicóloga clínica

Boris Cyrulnik (Burdeos 1937) Psicólogo moderno y neuropsiquiatra francés, es considerado uno de los especialistas en Resiliencia. Ha escrito varios libros, y uno de ellos es “El murmullo de los fantasmas”, Cyrulnik desarrolla en este libro, una idea profundamente clínica y humana del trauma, entendiéndolo como una herida en la narración de la vida.

El trauma queda atrapado en aquello que no puede narrarse, ese murmullo persistente, se manifiesta al mismo tiempo como una memoria no procesada que irrumpe en el presente con la intensidad del pasado. De esta manera, basada en la neurociencia, las experiencias traumáticas quedan almacenada de forma disfuncional en

las redes de la memoria sin haber sido procesada adaptativamente, siendo una experiencia no integrada.

En clínica, es así como no basta con recordar ni comprender la o las experiencias traumáticas, se vuelve necesario un trabajo que permita, simultáneamente, reprocesar la huella emocional y construir un relato que otorgue continuidad al sí mismo. Se puede usar técnicas como: cognitivas, narrativas o de desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR).

La clave para el lector es, buscar una red de apoyo protegida, donde se pueda hablar, pensar y soñar en confianza para lograr la integración psíquica, hablar del suceso o sucesos, en-

tregar una narrativa con emociones de aquello que no se ha podido procesar, reflexionar en lo que ha sucedido, entregarse el permiso para sufrir, porque duele pensar en este o estos acontecimientos. Además, el acto de soñar y de relatar lo soñado, implica no temer a las pesadillas, sino comprender que, incluso ellas, pueden constituirse como vías posibles de elaboración y sanación psíquica.

Cuando una experiencia logra ser integrada, deja de irrumpir como presente eterno y comienza a ocupar un lugar en el pasado. No desaparece, pero se va transformando en una historia que deja de repetirse para empezar a hacer significativa y con sentido.