

Estrategias para afrontar el confinamiento según Bessel van der Kolkⁱ

Bessel van der Kolk Autor del Best Seller: *El Cuerpo lleva la Cuenta*, (Ed. Eleftheria, Barcelona, 2015). Es psiquiatra con más de 20 años de experiencia en la investigación y tratamiento del Traumaⁱⁱ.

De acuerdo a Van der Kolk, estar aislados y expuestos a amenazas que no podemos controlar son los factores básicos que pueden generar un trauma. En consecuencia, este es un momento en el que nos encontramos muy vulnerables y con miedo de ser heridos. Por tanto, es muy importante que nos organicemos para sentirnos fuertes y seguros.

Como podemos lidiar con esta situación:

1. Hacer la vida predecible. Necesitamos organizar nuestra vida y hacerla lo más predecible posible. Para ello, es importante hacernos una agenda para planear el día, la semana y así reduciremos la incertidumbre. Es decir, es fundamental tener un horario predecible que nos indique la hora en que hacemos nuestros ejercicios, el tiempo para compartir con una persona o un amigo, la hora de comer, que a cierta hora nos vamos a dormir, etc.

2. Vencer la paralización y la desconexión del cuerpo. Otra de las cuestiones que se desencadenan a raíz del trauma, y a la que es posible que nos veremos expuestos en la situación que estamos viviendo, es la incapacidad de actuar porque el cuerpo se queda paralizado. El trauma siempre involucra una falta de conexión y la falta de contacto con los otros.

Como no podemos escapar del confinamiento, se activa nuestra respuesta visceral y automática ante el miedo de estar alerta, de luchar y en consecuencia el cuerpo produce las hormonas del estrés. Por tanto, para liberarla necesitamos mantenernos en actividad.

Entonces, haz algo para moverte. Si puedes, intenta hacer un paseo en bicicleta o intenta caminar, haz actividades aeróbicas. Encuentra a través del cuerpo la sensación de fuerza y de poder. Así mismo, también es importante contactar con la ternura de tu cuerpo. Realmente necesitas ejercitarte y sentir tu cuerpo. Para ello, puedes buscar en internet las clases de baile y movimiento que puedas hacer y además de mover el cuerpo podrás conectar con otros cuerpos y sentir el placer de la conectividad humana.

También es útil aprender a identificar las sensaciones corporales para poder regularnos a nosotros mismos y recuperar el control de las emociones, comportamientos y pensamientos. Para ello, hacer Yoga, Tai Chi, Chi Kung, etc., puede ser de gran ayuda y reducir el riesgo de caer en consumo de alcohol y drogas.

3. Conectar con otras personas. Otra de las cuestiones que gatilla el trauma es la pérdida de conexión. El ser humano es social por naturaleza y necesita de otros para

sobrevivir. De ahí que el estar confinados sea completamente antinatural, pues lo usual es que las personas se encuentren con otros, hablen, se amen y se vinculen. En consecuencia, la pérdida de contacto social puede ser muy difícil para algunos y que sea más fácil para las personas que viven con las personas a las que quieren, con sus propios hijos, pareja, amigos. Así mismo, las mascotas pueden ser de mucha ayuda.

Por eso, intenta quedar con los amigos y conecta con ellos. Esto nos permite sentirnos cómodos. Nosotros no nos sentimos como personas reales sin conectarnos con los otros. Este es un momento en el que debemos fortalecer los vínculos incluso los más antiguos. Vivimos en un tiempo en que Facebook, Skype, Zoom, Google Meetup, y todas estas redes sociales nos permiten mantenernos en contacto con los demás. Estamos en un tiempo en el que podemos comprometernos con las personas que están a nuestro alrededor y mantener a la gente que queremos cerca nuestro. Es importante hablar con ellos con regularidad además y no sólo hablar sino también jugar, divertirse, cantar, intimar, y hasta discutir si es necesario. El hacer estas prácticas es una forma fisiológica de sentirte conectado con otros.

Como seres humanos, estamos destinados a la conexión. Nuestro cerebro está basado en las conexiones. La interacción con otras mentes y cuerpos, estar en sincronía es lo que realmente nos hace ser lo que somos. Además, el ser visto y el ser reconocido por los otros nos ayuda a desarrollarnos y sostenernos a nosotros mismos, pues los sonidos, los movimientos faciales y los ritmos de la conversación nos lleva a sentirnos vivos. Por eso, el estar aislados es una situación terrible.

La forma en que realmente nos sentimos conectados con los otros es moviéndonos juntos y cantando juntos. Si es posible para ti hacer música con otra persona, hazlo, incluso si no lo puedes hacerlo con otros, haz música para ti misma, canta para ti, crea música y no seas un recipiente pasivo. Comprométete y siente el placer que siente tu cuerpo al ser capaz de hacer cosas.

Si tienes una historia de trauma, si estás en un lugar nuevo, puede que sea difícil hacer estas conexiones. Entonces piensa en las personas de tu pasado, con la que fuiste a la escuela, las personas que fueron valiosas en el pasado y con las que hiciste algunos proyectos..., establece contacto con ellas. En mi caso, intento establecer contacto entre 5 o 6 personas diferentes cada día sólo por el hecho de obtener la satisfacción de haberlos visto cara a cara y haber establecido una conexión con ellos.

4. Conectar con tu propio poder. Otra de las cuestiones que se experimentan a raíz del trauma es que nos hace sentir indefensos, desconectados y embotados. Esto genera la sensación de pérdida de la capacidad de hacer y necesitamos algo que nos ayude a mantenernos conectados a nosotros mismos. *¡Si te desconectas dejas de sentirte vivo!*

De allí que sea importante encontrar formas de restaurar la conexión con el propio cuerpo y vitalizarlo. Para ello es útil aprender a notarte/sentirte a ti mismo y mover el cuerpo. Es importante hacer alguna práctica de respiración, hacer música, hacer

actividades que te permitan reconectar con tu capacidad acción. La actividad en este momento es vital y la pasividad se convierte en un importante inconveniente.

Si aprendes a notarte, aprendes a reconocer tus reacciones y sabes qué es lo que te está pasando y puedes dejar de responder automáticamente y hacer elecciones sobre la forma en que deseas reaccionar ante las situaciones que pueden ser desagradables o violentas.

Otra cuestión que es importante para aprender a notarte es que otra persona te note y hable contigo. Verse y poder compartirse con los otros nos ayuda a fortalecer los vínculos y reconocer lo que me está pasando y lo que estoy sintiendo. Esto ayuda a nombrar lo que te está ocurriendo. Es decir, que permite poner palabras a los propios sentimientos y sensaciones internas. Esto te lleva a sentirte vivo y estar seguro de que tu cuerpo está en relación con otros.

5. Recuperar la sensación de que existe secuencias en el tiempo. Otra de las experiencias asociadas al trauma es la sensación de que aquello que se experimenta durará para siempre y no tendrá fin. Esto lleva a perder la noción y posibilidad de futuro. Por tanto, es muy importante, organizarse y establecer una agenda para recuperar la sensación de que existen las secuencias en el tiempo. Intenta imaginar y crear escenarios positivos de futuro.

La meditación también es útil en este sentido porque ayuda a darse cuenta de que a medida que pasa el tiempo, surgen sensaciones incómodas, pensamientos indeseados y siempre puedes volver tu atención a la respiración. Esto sirve para darte cuenta de que las cosas cambian y a la vez, puedes aprender a tolerar los aspectos indeseables de ti mismo. Es muy importante saber que somos organismos vivos y que si nos enfocamos en la respiración podemos notar y diferenciar que nuestro cuerpo está en continuo cambio. Esto da sentido de tiempo y de la impermanencia. Todo cambia.

6. Busca tu seguridad interna. Otra de las consecuencias es la pérdida del sentido de seguridad. En esta situación de confinamiento, no nos sentimos seguros a nivel global. Como he dicho antes, hay mucho que aprender y en este momento, no hay expertos en este campo. No hemos lidiado con una pandemia desde hace mucho tiempo. La cuestión de la pandemia trae diferentes cosas para nosotros. Por ejemplo, nuestras experiencias vividas con enfermedades y/o intervenciones quirúrgicas en el pasado, influirán en la forma en que transitamos el momento actual, por no decir que nuestra experiencia genética también nos influye, pues las experiencias de eventos traumáticos de nuestros antepasados quedan en nuestro ADN.

Es importante que logremos identificar qué nos hace sentir seguros y calmados. Sin duda, nos ayudará a sentirnos seguros el contacto. De ahí, que sea fundamental buscar el encuentro con los otros, acurrucarse, sostenerse, abrazarse...

Igualmente, si no tienes la posibilidad de hacerlo con otros, puedes hacerlo contigo mismo. Puedes explorar cómo el contacto contigo mismo puede ayudar a que te sientas seguro. Esto es lo más importante que podemos hacer por nosotros ahora. Si podemos

poner consciencia de los flashbacks o recuerdos que nos invaden y situarlos en su contexto temporal podremos recuperar nuestra seguridad y reencontrar la seguridad en el propio cuerpo. Para ello, intenta desarrollar actividades físicas que te permitan reconocer tu propia sabiduría y seguridad.

Otra cosa que necesitamos es la privacidad. Toda persona necesita su espacio. Es importante que puedas hacer un pacto con las personas con las que convives para que respeten tu espacio personal. Para ello, sirve delimitarlo y comunicar a los otros que si se está en ese espacio no se quiere ser molestado o interrumpido. Si tienes suerte y tienes varias habitaciones en tu casa, escoge una en la que puedas estar y establecer tu espacio privado.

También es importante tener en cuenta que para las familias es momento crítico porque pueden explotar situaciones violentas y, por tanto, se exagera la sensación de falta de seguridad. Por lo que es necesario protegerse y encontrar puntos de apoyo y seguridad.

7. Mantén el sentido de tu vida. Es muy importante mantener nuestra identidad y hacer cosas que reafirmen lo que somos. Para ello, practica tus competencias. Todos somos buenos en algo. Algunas personas son buenas cocinando, haciendo carpintería, o escribiendo poesía, tocando guitarra...

Celebra tus competencias, siente y trata de crear lo máximo que puedas en el área en el que eres bueno. Un área muy importante es la cocina porque muchos de nosotros hemos sido perezosos en los años pasados y hemos obtenido nuestros alimentos de restaurantes y comidas para llevar y puede que no hayamos cocinado nada por un largo tiempo.

Ahora es el tiempo de cocinar y realmente poner lo mejor de ti. Usar un libro de cocina y ver lo que puedes crear en la cocina. Mejor aun, no sólo hazlo tú mismo, también habla con tus amigos que están encerrados en otro lugar e intercambien recetas. Haz una videollamada y come tu comida junto a ellos. Comparte con otros este momento en que disfrutas de los alimentos preparados por ti. Este es el tiempo indicado para aprender a cocinar y disfrutar el placer de tus creaciones.

ⁱDocumento elaborado a partir de la traducción y recopilación de información de los siguientes videos:

Van der Kolk, B (Marzo, 27 del 2020) Bessel van der Kolk: Caring for yourself.

Recuperado de: <https://youtu.be/GSAfyYJG1kY>

Consultado el 10 de abril del 2020.

Van der Kolk, B (SF) *Bessel van der Kolk: Dr. Bessel van der Kolk On the Global Coronavirus Crisis. Steering ourselves and our clients through. New & Developing Traumas.* Recuperado de:

https://catalog.pesi.co.uk/sq/uk_001345_body_keeps_the_score_freeevent_email_sq-118671

Consultado el 10 de abril del 2020.

ⁱⁱBessel van der Kolk. Es fundador y director médico del Trauma Center de Brookline, Massachusetts. Ha sido profesor de psiquiatría en la Universidad de Harvard y todavía ejerce de

profesor de psiquiatría en la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston. Ha sido co-director de la Red Nacional de Tratamiento de Trauma Complejo de EE.UU.

Ha publicado hasta la fecha 150 artículos científicos revisados y ha obtenido numerosos reconocimientos a nivel internacional. Autor del Best Seller: El Cuerpo lleva la Cuenta (Ed. Eleftheria, Barcelona, 2015).

Ha obtenido los siguientes reconocimientos (entre muchos otros): Tres veces el 1st prize, Solomon Award, Harvard Dept. of Psychiatry; Lifetime Achievement Award, International Society for Traumatic Stress Studies; Benjamin Rush Award, American Psychiatric Association; Distinguished Life Fellow, American Psychiatric Association; International Society for the prevention of child abuse, Nagoya. Japan.

Para saber más de él y de sus actividades visita la página web www.besselvanderkolk.net

ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO

Bessel Van der Kolk

- 1 Crea un horario basado en rutinas diarias, e intenta incluir actividades que puedas hacer con otras personas
- 2 Mantén los vínculos. Organiza reuniones y actividades que puedas hacer con amigos y/o familiares [facetime, zoom, skype, entre otros]
- 3 Crea y/o desarrolla actividades que te gusten, te den placer y respondan a tus propósitos
- 4 Encuentra formas de desarrollar actividades que aumenten tu frecuencia cardiaca [Baile, Zumba, Step, entre otros]
- 5 Intenta mantener el contacto físico con otros y contigo mismx
- 6 Practica la meditación, la respiración consciente, Yoga, Chi kung, Thai chi, entre otros para reconectar contigo, sentirte y percibir tus emociones
- 7 Crea espacios en los que puedas compartir tus emociones, contar historias, jugar, reír y cantar con otros.
- 8 Intenta imaginar y crear escenarios positivos de futuro
- 9 Establece un espacio de aislamiento en el que puedas tener momentos de privacidad y contemplación