

Artículo sobre el Alivio después del Terremoto: Un acercamiento orientado al cuerpo y centrado en la presencia plena

© Siegmar Gerken

Chile fue golpeado por un terremoto en marzo del 2010. La nación había sido impactada. Llegué una semana después a Santiago para conducir nuestros entrenamientos. Para poder responder a las necesidades del momento, cambié el tema del entrenamiento a: "El Trauma: el acercamiento de Core Evolution al trabajo del trauma".

Aterricé en Santiago a las 8 de la mañana del 11 de Marzo y dos horas más tarde dos terremotos de magnitud de 7.2 sacudieron el piso. La gente corría afuera de los edificios, o se tiraba al suelo, buscando refugio; la mayoría aun en la confusión de la semana anterior.

Viviendo en California los terremotos no son extraños para mí, pero nunca los había sentido con un miedo tan existencial. Después de un rato aun podía sentir el piso temblar. Al principio no podía diferenciar si el piso aun estaba temblando o si era que yo guardaba el temblor en mi cuerpo; en el cerebro como sensor de cualquier vibración fuerte y amenazante en los alrededores (el sistema se vuelve altamente alerta; aun cuando los carros grandes pasaban cerca y las calles temblaban). La gente que me rodeaba tampoco lo podía diferenciar y me di cuenta de que una gran parte de la población alrededor mío debía contener la experiencia traumática del terremoto aún en su sistema.

Con mi organizador Dr. J.F. Raffanel ya habíamos arreglado que iba a ofrecer un taller de Alivio del Trauma del terremoto gratis; el cual fue patrocinado por una compañía farmacéutica (sin querer ser mencionados o sin ningún tipo de publicidad).

En ese momento, me llegó la información de que el centro donde usualmente hacíamos nuestros entrenamientos había colapsado y que el auditorio de la compañía farmacéutica debía ser cerrado, ya que tenía grietas en las paredes y el techo. Aún así, ellos mantuvieron su compromiso y alquilaron un salón grande en un hotel del centro.

A pesar de estos eventos, cambios de dirección y fecha, asistieron cerca de 70 personas. Después de un momento de saludo y de encontrar el centro, comencé a equilibrar el lado izquierdo/derecho del cerebro, para establecer una comunicación más coherente entre los lados izquierdo y derecho del cerebro, lo que a su vez le permite al sistema relajarse, profundizar la respiración y estar más presente. Esto le permitió a los participantes poder realizar los ejercicios de arraigo al piso y más y más poder expresar y liberar algunos de los miedos retenidos y darse cuenta de cómo aún contenían ese impacto de los días pasados.

Habiendo profundizado la presencia en su cuerpo y con el fortalecimiento de su propio piso interior, ellos se sintieron más seguros de acceder a su cuerpo como recurso, en relación con el evento traumático del terremoto.

Desde ahí, los invité a que comenzaran a construir comunidad, a través de compartir en grupos de a cuatro cómo ellos percibieron el evento. Los participantes fueron aconsejados de no describir en tanto detalle lo que había sucedido, sino más bien lo que habían percibido y si todavía lo sentían en su cuerpo, en su sistema. Algunos de los participantes habían contenido sus vidas y habían ignorado sus sentimientos verdaderos. La intensidad existencial de estos días no dio espacio para el compartir honestamente de cada ser; por lo cual la apertura de sus sentimientos en un espacio seguro, les permitió compartir con otros y establecer una comunidad desde la comprensión; este fue otro recurso importante después de eventos traumáticos. Algunas personas afirmaron: "nunca confiaré en la tierra de nuevo" o "nunca confiaré en la naturaleza de nuevo". Estas afirmaciones indican que la persona va a estar en un estado consciente o inconsciente de alerta, miedo, precaución, lo que significa un estrés crónico postraumático, el cual después de un tiempo puede llegar a ser PTSD.

Entonces introduje la técnica de la terapia del cuerpo del "ceder el peso" la cual practicaron en parejas. Este trabajo permite movilizar patrones crónicos de retención de miedos; al mismo tiempo que se fortalecen en contra del miedo a perder el control a través de confiar en el cuerpo de nuevo y ser capaces de permitir movimientos involuntarios, necesarios para la autorregulación.

Fue muy satisfactorio ver los cuerpos abrirse, volviendo a un tono muscular saludable, el aumento de la circulación trajo más color a su piel y se podían percibir ojos más abiertos y comunicadores, y caras radiantes.

Para restablecer su conexión con la belleza y también con el orgullo de la naturaleza de su país y del mundo en general. Habíamos preparado una presentación de fotos de lugares en Chile como los picos nevados de los Andes, ríos tranquilos, bailarines folclóricos y más. Estas imágenes en general crean una atmósfera de piso interior en los chilenos, un sentido de unidad. Con esta confianza recuperada a través del trabajo de las últimas horas, ellos pudieron expandir de nuevo su perspectiva de naturaleza con su país y el mundo en general. Espontáneamente terminamos en un círculo entonando "Gracias a la vida" agradeciéndole a la vida. En cuatro y cinco horas habíamos conseguido movernos desde el miedo y la condición de estrés postraumático, para establecer de nuevo un piso de confianza dentro del cuerpo como recurso (con ejercicios concretos que pueden repetir cuando lo necesiten); así como construir de nuevo comunidad a través de compartir y de la empatía del escuchar; lo que nos lleva a desarrollar redes de apoyo más amplias.

Este concepto ha sido refinado y expandido para que podamos trabajar con grupos de hasta 500 participantes, dependiendo del tema y las circunstancias, en áreas de desastres ya sean naturales o causados por el hombre.

Este taller de liberar el trauma demostró que con nuestra experticia en la terapia orientada al cuerpo en general y con nuestro propio desarrollo del trabajo del trauma en Core específicamente, (accediendo al desarrollo del impacto traumático de una manera específica) sabemos que tenemos el conocimiento, la competencia y las herramientas para dirigirnos tanto a la condición traumática física como a la asociada con circunstancias psicológicas.

Estos días todos nos damos cuenta que los eventos traumáticos están acelerándose en todo el mundo. Por esto más y más me gustaría motivarnos a todos a utilizar y prepararnos para ofrecer nuestras capacidades en estos momentos.

Gracias a la vida.