Eventos traumáticos

Psicología

"Las palabras son un plástico material con el que puede emprenderse toda clase de cosas"
Sigmund Freud

Camilo Ramírez Garza

A pesar de que el evento traumático haya cesado, los efectos pueden prolongarse, incluso hacer sufrir aún más.

Trauma, significa herida. Aplicado al ámbito médico se refiere a un golpe que produce una lesión en un hueso o tejido, de ahí el nombre del campo y especialista que se ocupa de tales daños, traumatología y traumatólogo. En el ámbito psicológico, trauma se refiere a un acontecimiento que rompe con las lógicas que se suponían conocidas y estables; de pronto el orden del mundo se ve tocado por "eso" que abruptamente rasga lo imaginado y sabido sobre la realidad, desestabilizando, de alguna forma, al sujeto y su ilusión de seguridad, produciéndole una serie de malestares y síntomas en diversas áreas, mismos que se perpetúan y reproducen a lo largo del tiempo. En ese sentido, a pesar de que el evento traumático haya cesado, los efectos pueden prolongarse, incluso hacer sufrir aún más.

El tratamiento de tales efectos en el ámbito psicológico sigue al menos dos grandes vertientes con sus respectivas diferencias: por un lado la psiquiatría y psicologías clínicas de inspiración psiquiátrica, operan primero definiendo los efectos de tales sucesos a manera de un trastorno, con lo cual se opera arbitrariamente con un supuesto de normalidad-salud con respecto a los afectos, pensamientos, sensaciones y conductas de las personas, es decir, lo que deberían y no sentir. El trastorno definido se considera la manifestación de un estado perturbado del miedo, mismo que hay que quitar, suprimir, atendiendo los efectos (insomnio, hipervigilancia, irritabilidad, etc.) se cuantifica para poder medir y establecer la "eficacia" del tratamiento. Por otro lado, desde una perspectiva psicoanalítica, el sufrimiento es tomado en la dimensión y formas en las que el sujeto lo vive, sin necesariamente remitirnos a una categoría normalizadora sobre lo que debería ser-sentir-hacer; de lo que se trata en esta perspectiva es que el sujeto de cuenta de su experiencia singular, lo que implicó para él o ella el vivir tal evento traumático, cómo lidia con eso día a día, a fin de poder advertir los cambios y posibilidades que tal experiencia le plantea en su existencia; los síntomas y malestares son ya una forma de hacer frente a su sufrimiento, es decir que además de tener un sentido, cumplen una función de protección ante la angustia, como experiencia límite de la pérdida de referentes. Acá de lo que se trata no es medir fisiológica, conductual o verbalmente a la angustia, sino hacerla hablar para que el sujeto pueda escuchar el mensaje –sobre los humanos en general y sobre él/ella en particular-de haber vivido dicha experiencia límite, como lo es un evento traumático.

El humano es ese ser que le dijo un "¡No!" rotundo a la naturaleza, dice Octavio Paz, en ese sentido poseemos un desamparo originario a partir del cual emprendimos intentos por aprender/ aprehender el mundo mediante otros registros (palabras e imágenes) Registros que se comprueban limitados para dar cuenta de ese caos que, aunque siempre presente, no vemos. Eso es lo que produce un evento traumático: una confrontación radical con eso que nos constituye: un vacío. Asumir su presencia y participación en la vida humana, permite por un lado tener una brújula de vida sobre qué hacer, a donde ir, que deseamos hacer, así como tomar conciencia de lo único que tenemos, el instante. Solo entonces eso aparentemente "ajeno", "extraño", "doloroso" y "anormal" se puede integrar como parte de la propia existencia.

http://camiloramirez.jimdo.com
*Twitter: @CamiloRamirez_*

Baila conmigo... para aliviar el Parkinson

Cuando Peter Linton fue diagnosticado con la enfermedad de Parkinson hace cuatro años, la primera idea que pasó por su mente no fue tomar clases de ballet.

La condición afecta la coordinación de Peter, hace que su movimiento sea más lento y menos controlado, y le produce dificultades con el equilibrio y para caminar. Uno pensaría que el ballet sería lo último para él.

Pero en los salones de ensayo en el Ballet Nacional de Inglaterra, mientras el pianista toca música de "Cascanueces", él levanta sus brazos, listo para bailar.

Ahora asiste a clases de ballet semanales, enfocadas específicamente a gente que vive con la enfermedad de Parkinson para ayudarlos con el equilibrio y la coordinación; y en el proceso ha encontrado una nueva forma de expresarse.

"Los ejercicios físicos son justamente eso, pero la música agrega una nueva dimensión a lo que estamos haciendo", dijo.

"Estamos tratando de expresarnos, no sólo en la danza, sino respondiendo a la música. Y encuentro eso bastante absorbente".

EXPRESIÓN CORPORAL

Descubrir modos de expresión es especialmente importante para quienes viven con Parkinson, porque muchos de sus síntomas dificultan la comunicación. Las formas de arte expresivo como la danza podrían ofrecer una renovada esperanza.

Las clases semanales de Danza por Parkinson son manejadas por el Ballet Nacional de Inglaterra.

LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

La enfermedad de Parkinson es una condición neurológica progresiva causada por una deficiencia de dopamina.

Su nombre proviene del doctor James Parkinson, un médico que publicó "Un ensayo sobre la parálisis agitante" en 1817.

Los principales síntomas son temblor, rigidez y lentitud de movimientos.

Los medicamentos, terapias y ocasional cirugía pueden ayudar a controlar los síntomas, pero sólo durante periodos de tiempo limitados.

Actualmente no hay cura para la enfermedad de Parkinson y no está claro por qué algunas personas la contraen y otras no.

"Después de la clase uno se siente mejor de varias maneras diferentes", afirma Peter.

"Primero, está la parte puramente física: haces algo de ejercicio, a veces muy vigoroso, para aflojar los músculos y mejorar el tono".

"Después viene la música: tienes una hora de música muy bella, y eso añade esta dimensión emocional. Y además está la parte social: la taza de té después de clase".

Investigadores de la Universidad de Roehampton, encabezados por la doctora Sara Houston, están midiendo los cambios observados en el bienestar físico y emocional de los pacientes.

El estudio, que se extenderá dos años más, monitorea los cambios en el equilibrio y la estabilidad de los pacientes, y también los entrevista acerca de sus experiencias.

"Estamos examinando la experiencia que algunas personas con Parkinson podrían tener bailando", dijo Houston.

"Esa experiencia abarca cambios en lo físico, así como en las percepciones de lo que la gente puede hacer, su salud y bienestar".

LÍMITES EN MEDICAMENTOS

No hay cura para la enfermedad de Parkinson, aunque con medicamentos se pueden aliviar los síntomas a corto plazo.

Sin embargo, los tratamientos con drogas pierden efectividad después de sólo unos años, dejando a los pacientes lidiando lo mejor que pueden con síntomas cada vez peores.

Se espera que los beneficios vistos en las clases de ballet ayudarán a retardar el inevitable deterioro que enfrentan los pacientes.

Danielle Jones es la bailarina principal en Danza por Parkinson. Ayudó a desarrollar el programa y ahora enseña en las clases.

"No es como la terapia física, sino sobre ser creativos y expresivos con el movimiento. Tratamos de mejorar una sensación de flujo, de gracia y, lo más importante, de libertad", comentó.

"Lo que noto en los participantes es su confianza para creer en ellos mismos como seres que se mueven, como bailarines: para entender que son capaces de estas cosas.

"Son capaces de correr riesgos (en sus movimientos) y de hacerlo de un modo creativo y expresivo".

Hallar medios de expresión puede ser un desafío particular para pacientes con Parkinson. La enfermedad afecta a entre siete y diez millones de personas en todo el mundo y la investigación sugiere que más de tres cuartas partes tienen dificultades con el habla y la voz.

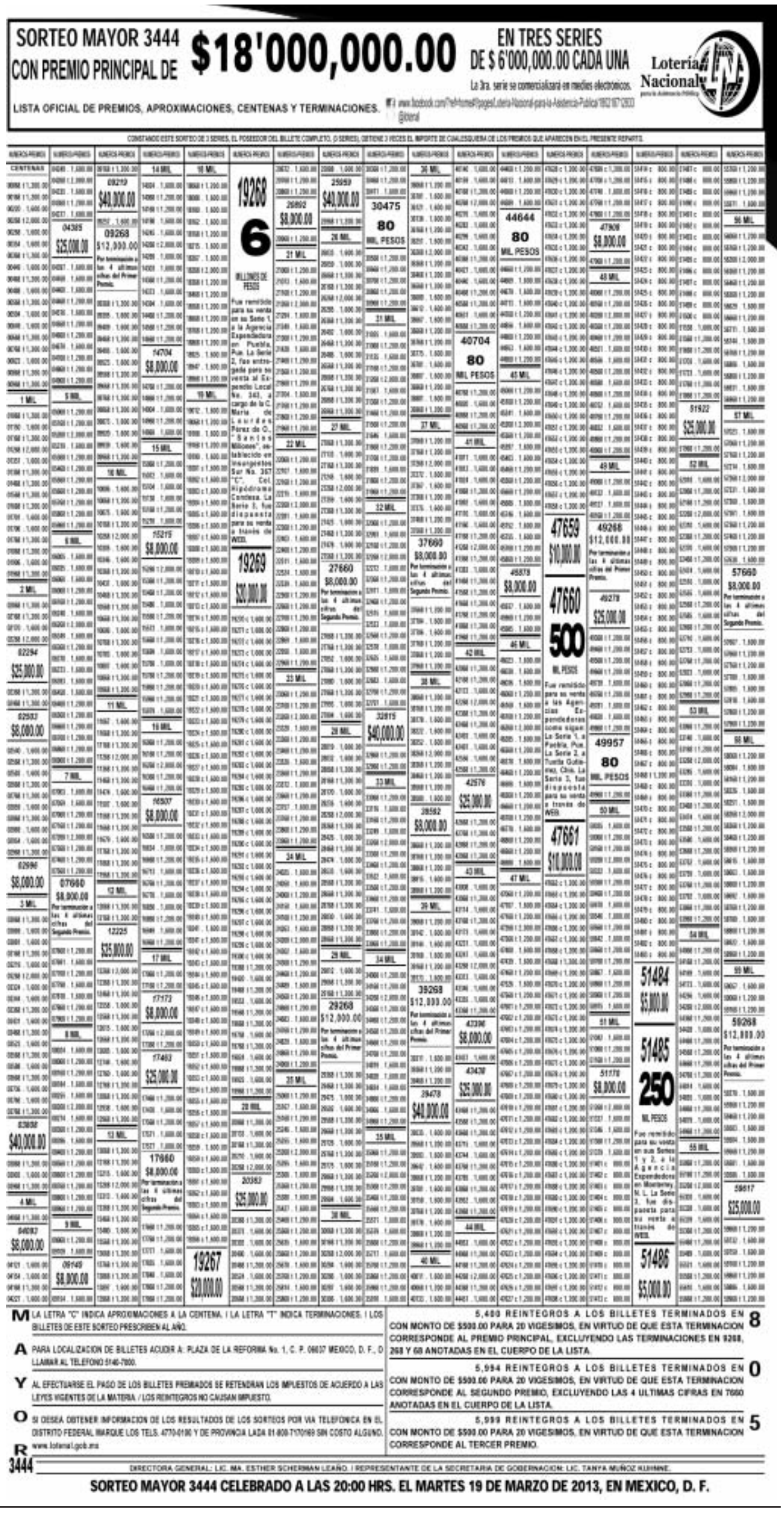
LA PERSPECTIVA DE UN BAILARÍN DE BALLET

Jennie Harrington lleva diez años como bailarina en el Ballet Nacional de Inglaterra. Cada vez que puede, es voluntaria en las clases de Danza por Parkinson.

"La gente que entra es muy diferente de la gente que sale al final de la clase.

"Mi abuela sufría de Parkinson. De manera que yo era consciente de los síntomas y de cómo cambiaron nuestra relación.

"Suelo pensar qué lindo habría sido tenerla en una clase como ésta.De alguna manera esto fortalece mi conexión con ella. Ahora puedo ver por lo que pasó.

"Se trata de hacer la danza accesible. Es hermoso cuando la gente encuentra tanta alegría como yo".

"Tienen dificultad para expresarse en varios sentidos", dijo Houston.