

Más allá del Yo

Encontrar nuestra esencia en
la curación del trauma



Mario C. Salvador



Más allá del Yo

Más allá del Yo

Encontrar nuestra esencia
en la curación del trauma

MARIO C. SALVADOR



Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Más allá del Yo: Encontrar nuestra esencia en la curación del trauma

Copyright © 2016 Mario C. Salvador

© 2016 EDITORIAL ELEFThERIA, S.L.

Sitges, Barcelona, España

www.editorialeleftheria.com

Primera edición: Diciembre de 2016

Ilustración de cubierta: istock.com/velora

ISBN: 978-84-946087-2-8

Depósito legal: B 24940-2016

A mis padres y hermanos, ellos fueron la cuna y son mis aliados de sangre para siempre.

A mis hijas Iria y Antía, dos regalos inmensos y los mejores frutos de mi vida.

A mi compañera Carmen, incondicional apoyadora y sustento de mi inspiración.

AGRADECIMIENTOS POR LOS SIGUIENTES PERMISOS DE REPRODUCCIÓN

Figura 1.1. de *Infant Intersubjectivity: Research, Theory, and Clinical Applications* de Trevarthen, C. y Aitken, K. Publicada por primera vez en el *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Febrero 2001, vol. 42. Reproducida con permiso de John Wiley & Sons Inc.

Figura 2.3. La ventana de tolerancia. Reproducido con permiso de Annette Kreuz.

Figura 2.4. Ventana de tolerancia. Reproducido con permiso de Mercedes Zaragoza.

Figura 2.5. Trastorno de la regulación derivado del trauma. Reproducido con permiso de Mercedes Zaragoza.

Tabla 2.1. Estrategias neuroconductuales adaptativas según la Teoría Polivagal en Ruvalcaba, P.G. & Domínguez T.B. (2011). Efectos psicológicos y físicos de la modulación autonómica en el dolor miofascial: un estudio aleatorizado. *Revista Mexicana de Análisis de la Conducta*, 2(37), 99-115. Reproducida con permiso del Dr. Gerardo Ruvalcaba Palacios.

Figura 3.1. y figura 3.2. e ilustraciones de las páginas 137-155 realizadas por Anxo Vizcaíno López. Reproducidas con permiso del autor.

Canción p. 172. Prada, A. (1988). Tengo en el pecho una jaula. En *Navegando la noche*. Reproducida con permiso de Amancio Prada.

Figura 5.1. y figura 5.2. realizadas por Anxo Vizcaíno López. Reproducidas con permiso del autor.

Se ha hecho todo lo posible por contactar con los titulares del *copyright*. Toda omisión que llegue a nuestro conocimiento se subsanará en ediciones futuras.

ÍNDICE

[Agradecimientos](#)

[Prólogo](#)

[Capítulo 1](#)

[La aventura de construir nuestra idea del yo](#)

[Capítulo 2](#)

[La construcción de la mente humana: cómo los vínculos interpersonales modelan la arquitectura cerebral \(Neurobiología interpersonal\)](#)

[Capítulo 3](#)

[Integrando la personalidad y la comunidad interna del yo](#)

[Capítulo 4](#)

[Transmisión transgeneracional del trauma](#)

[Capítulo 5](#)

[De lo interpersonal a lo intrapersonal, para llegar a lo transpersonal](#)

[Capítulo 6](#)

[Neuroprocesamiento de los recuerdos traumáticos con brainspotting, una terapia basada en el cerebro](#)

Bibliografía

AGRADECIMIENTOS

Son muchas las personas a las que estoy agradecido en la trayectoria de mi vida y especialmente en mi desarrollo profesional, me han ayudado a ir construyendo no sólo el sentido de mi identidad profesional y egoica en general, pero también a llegar a ver un sentido más profundo de quien soy y del propósito de mi vida.

Agradezco a mis primeros maestros en el mundo del análisis transaccional Francisco Massó y posteriormente Jesús Cuadra, quien es mi amigo y quien desafía mis ideas como un reto para llevarlas más allá y argumentarlas más elaboradamente. Ellos abrieron mi mirada a las dinámicas en las relaciones humanas desde una perspectiva inconsciente y preconscious y a considerar cómo yo impacto en los otros o cómo otros despiertan en mí reacciones que complementan la puesta en acción del guion de vida, así como la idea siempre presente en mi quehacer de los estados del yo, que ya no me abandonó nunca. Tengo un muy especial agradecimiento a quien fue maestro y amigo, en paz descanse, Carlo Moiso; con él crecí y desperté de habitar el niño tímido que aprendía la profesión al adulto inquieto y buscador que en adelante fui. A él le agradezco el afán por la búsqueda intelectual y la pregunta que siempre tengo presente en mi trabajo como terapeuta ¿qué está pasando aquí entre esta persona y yo?

A mi mentor y maestro durante años Richard G. Erskine, con él pude apreciar el valor y la importancia de la sintonía en la relación y la fuerza curativa de la presencia en la rela-

ción terapéutica. Sin él difícilmente habría podido afinar las habilidades relacionales y el estilo de pensamiento que hoy tengo.

En el mundo del Brainspotting quiero empezar agradeciendo a mi amiga Eslly Carbalho, por ella conocí el Brainspotting habiendo sido ella misma anteriormente mi maestra en EMDR. Hoy somos buenos amigos y colegas, le agradezco toda la confianza puesta en mí, su fe y amistad al llevarme a su tierra, Brasil, para que pueda compartir mis conocimientos con sus compatriotas. Gracias a David Grand, por su descubrimiento del Brainspotting yo conocí una manera de aunar mis más profundos anhelos y pasiones: el afán por ayudar en una curación más profunda y la integración de una dimensión espiritual de la presencia para ayudar al cerebro en su capacidad de autocuración; David siempre ha creído en mí y me ha acogido como hermano de camino, me ha impulsado en mis preguntas y en la elaboración de mis conocimientos; le agradezco su apoyo, amistad y la honra y el lugar que me da en su modelo. Gracias a todos los amigos que he ido haciendo en el camino de aprendizaje y enseñanza del Brainspotting, deseo no olvidarme de ninguno: a Ruby Gibson por su inspiradora presencia y sanadora visión del sistema transgeneracional, a Thomas Webber por su fraternidad amistosa y apoyo incondicional, a Robert Roberto Weisz por su presencia emanadora y su enseñanza sobre la vida y la superación del dolor. Y a mis muchos colegas en el ámbito internacional con los que pude contactar en mis andaduras como formador internacional y en nuestro primer congreso de Brainspotting: Patricia Jacob, Cristiane Ramos, Daniel Gabarra y el resto de la Junta Directiva de la Asociación Brasileña de Brainspotting, y a mi amiga Cacilda Costa de Brasil, a Glenda Villamarín de Ecuador y Norma Contreras de México, a Damir del Monte de Alemania y a Susan Pinco y Pie Frie de EE. UU., a Monika Baumann de Paraguay, a Bernard Mayer de Francia y a Roby Abeles y Salene Souza de Australia. Todos

ellos han supuesto un estímulo para seguir maravillándome de la capacidad de autocuración de nuestro cerebro y la fuerza de la vida y las relaciones.

A Richard Schwartz por sus enseñanzas en su modelo Internal Family System; con él pude ver un enfoque sencillo pero muy poderoso y profundamente humanizador para ayudar a armonizar nuestras partes internas; de su modelo y saber hacer pude incorporar una nueva perspectiva de nuestra multiplicidad interna que ayudó a refinar y hacer práctico mi conocimiento previo sobre cómo tratar con los estados del yo. Hoy forma parte de mi estilo.

A mis amigos y compañeros de profesión Pepe Zurita y su mujer Macarena Chias por su fiel apoyo y fe desde los comienzos de su máster en Psicoterapia Humanista Integrativa; con las enseñanzas impartidas en su Instituto Galene de Madrid pude también elaborar mis conocimientos y desarrollar mis ideas durante años. Han sido años de fructífera amistad y gozo. A José María Herrera y su mujer Cristina Fumás por su confianza en nosotros y en nuestro Instituto Alecés al llevarnos a impartir los conocimientos en el tratamiento del trauma en su Instituto de Interacción en Barcelona. A Peter Bourquin y su mujer Carmen Cortés, les agradezco muy especialmente su cariño y las conversaciones mantenidas sobre los temas de este libro, que me han retado a refinar aún más mis ideas; y gracias por las tardes y las noches compartidas. A Jesús Sanfiz y Elisabeth Gil, ambos me acogieron en mi nueva morada en Barcelona y en las muchas tardes y cenas compartidas pudimos expandir nuestra siempre incesante búsqueda de conocimientos y maneras de ayudar a curar el dolor. En el ámbito de la amistad también recuerdo al amigo de mi ciudad natal Enrique Villar, fue importante apoyo en momentos difíciles de mi vida. También en el terreno de la amistad incluyo a mi hermano Jorge, le considero mi amigo más fiel e incondicional, mi pilar en los momentos más difíciles de mi vida, siempre y para siempre tiene un lugar especial en mi cora-

zón. No puedo olvidarme de mi inestimable asistenta y secretaria en Alecés, Pilar Ramil, ha sido una colaboradora fiel ocupándose de los asuntos prácticos para que yo pudiese descansar y me ha apoyado también en los momentos difíciles.

Hago una mención cariñosa y respetuosa a los innumerales pacientes que he atendido en mi viaje profesional, todos y cada uno me han ayudado a crecer personal y profesionalmente, han sido un desafío continuo en mi búsqueda de cómo atender y acompañar de manera más efectiva el sufrimiento humano para su curación, y han sido un ejemplo de resiliencia y supervivencia en su propia búsqueda de su verdad. A los alumnos de mis talleres de enseñanza en psicoterapia del trauma y Brainspotting, gracias a todos ellos he tenido la oportunidad de ensayar mis ideas y mejorar mis enseñanzas; sin ellos no habría podido escribir este libro.

A mis editores Enrique y Marta, con ellos empecé una bonita colaboración profesional que ha acabado convirtiéndose en buena amistad. Me he sentido apoyado y honrado desde el principio. Gracias por toda la ayuda en la edición de este libro.

A mi maestro espiritual en la práctica de la meditación zen el monje Joan Marqués, gracias a él puedo comprender más íntimamente la naturaleza de mi esencialidad y el camino a seguir en mi despertar espiritual. También él me retó a desarrollar las ideas expuestas en este libro.

A mi primera mujer, Carmen Pérez, agradezco los años de vida en familia y las dos hijas que tenemos.

La última gratitud es para mi compañera Carmen Cuenca, ella es mi compañera de viaje y de vida. Por ella y con ella he podido florecer y dejar brotar aquello que llevaba años tomando forma; gracias a su amor, apoyo y ayuda puedo estar donde estoy.

PRÓLOGO

En el presente libro, el psicólogo clínico Mario C. Salvador ha realizado realmente un proyecto ambicioso. En esencia, nos presenta la evolución, el estado actual y futuro del arte de la psicoterapia. Mario C. Salvador considera en este libro tanto la ciencia como el arte de la relación curativa. Abrazando el principio de incertidumbre, reconoce que en última instancia la curación del cerebro-cuerpo-yo siempre será un misterio escurridizo que desafía a los clínicos. Las estimaciones del número de conexiones sinápticas en el cerebro van de un cuatrillón (Amén) a cinco cuatrillones (Del Monte), lo cual sostiene tanto la complejidad como la posibilidad de la curación psicológica.

En el capítulo 6, Mario C. Salvador, con generosidad y con exactitud, cita mi trabajo en relación con el desarrollo del método de psicoterapia que llamo Brainspotting. Sus conceptos en este capítulo explican y amplían el uso de Brainspotting al tratamiento avanzado de la disociación compleja y los estados de ego, así como la localización y liberación del legado del trauma transgeneracional almacenado en el cuerpo. Deseo destacar la ilustración que Salvador hace de la capacidad de cura del Brainspotting con su transcripción del estudio de un caso. Los principios básicos del Brainspotting pueden ser ampliados y aplicados a todas las psicoterapias bajo el título de «terapia esencial». El núcleo de este modelo integrador, perfilado a fondo por Mario C. Salvador, pretende unir el modelo clínico con el neurológico. El capítulo 2 de este libro reflexiona sobre las

contribuciones convincentes de, entre otros, Siegel, Schore, Porges, Panksepp y Damasio a los clínicos de la psicotraumatología. Además, los psicólogos expertos en trauma, con décadas de experiencia en el trabajo cara a cara de la curación, han sumado un compendio enorme de información intuitiva y práctica sobre los procesos neuronales que puede ser de un valor inestimable en estudios futuros sobre los mecanismos del cerebro.

El primer principio de la terapia esencial es el principio de incertidumbre, citado antes en este prólogo. Muchas terapias contienen versiones existentes tanto sutiles como de certeza, como si la cola de un cometa pudiera liderar su cabeza. La vasta y compleja arquitectura del cerebro del cliente es siempre más rápida que el terapeuta que procura contactar con ella. Además, nada es lo que parece ser en el universo interno, similar al cielo nocturno más estrellado, donde apenas percibimos nada de todo lo que hay más allá.

El segundo principio de terapia esencial es que la curación del yo requiere un tipo especial de presencia por parte del otro. En el capítulo 5, Salvador denomina este espacio «la burbuja curativa», la cual despierta en el cerebro traumatizado la capacidad de curación. En mi modelo esto se llama «el marco de sintonía dual». La esencia de este marco es la presencia relacional en sintonía. Esta esencia es reforzada por la consciencia en sintonía neurobiológica (cerebro y cuerpo) armonizada de los procesos experimentados internamente y observados externamente. Este marco, o burbuja, permite al terapeuta abrazar el principio de incertidumbre sin intentar ir más allá de él. En este capítulo 5, Salvador acertadamente ilustra la evolución de la sintonía interpersonal facilitando el contacto intrapersonal y la auto-compasión, con el objetivo de trascender o situar nuestro sentido del yo en nuestro Yo Esencial, yendo así más allá de la naturaleza de nuestra experiencia. Este proceso despierta las capacidades curativas profundas del cerebro. Tam-