

# Paisajes del alma destrozados

**Bernd Ruf**

**En: Cuidados anímicos para Pedagogía Curativa y Terapia Social, 4/2010- revisado-**

---

*Lo que comenzó con un mundial de fútbol 2006 y un festival de jóvenes Waldorf en Stuttgart (Alemania), finalizó para algunos en la guerra del Líbano. Un grupo de alumnas y alumnos no pudo volver a su patria. Ésta fue la hora del nacimiento de la Pedagogía Waldorf, como Pedagogía de Emergencia que Bernd Ruf, director del Centro Parzival en Karlsruhe, trajo al mundo. Desde entonces se forman y se incorporan pedagogos de emergencia a nivel mundial. Una de las intervenciones más recientes fue el incendio de la Torre de Grenfell en Londres.*

*En éste artículo Bernd Ruf describe los elementos centrales de la pedagogía de emergencia: las fuerzas de autosanación del niño cargado por el trauma deben ser estimuladas por intervenciones de orientación Waldorf y armonizados nuevamente los cuerpos constitutivos. Más allá de los países en guerra, la pedagogía del trauma puede actuar como un importante acompañante en lugares aparentemente seguros, como puede ser un aula en Suiza, por ejemplo en casos de fallecimiento en la familia, violencia en el hogar o múltiples mudanzas.*

Muy a menudo los niños y jóvenes viven lo incrompensible. Experimentan la pérdida de una persona de referencia, son involucrados en graves accidentes o deben ser sometidos a intervenciones medicinales. Son víctimas de catástrofes naturales, guerras, tortura y expulsión; o son

descuidados por sus personas de referencia, abusados y maltratados sexualmente. (Ruf, 2008b; 2009<sup>a,b,c</sup>; 2010<sup>a,b</sup>) Cuando acontece lo incomprendible, la vida de estos niños y jóvenes es modificada de manera permanente. Más aún las consecuencias de las vivencias son tanto más graves, cuánto más pequeño es el niño, “y cuánto más cercana es la relación con la persona que le causó el daño” (Reddeman&Dehner-Rau, 2007,18; Krueger, 2007b,47).

No siempre deben aparecer éstos acontecimientos estresantes en forma tan extrema en los niños, para despertar síntomas de sufrimiento y crónicos. Los niños viven y valoran sus vivencias diferente a los adultos (Landolt, 2004). Así también puede actuar en forma traumática la muerte de un animal doméstico, experiencias de separación o una mudanza. (Eckland, 2005). También el consumo de medios puede traumatizar a niños.

## Psicotraumatización: Cuando se producen heridas anímicas

Vivencias traumáticas son experiencias extremas, en las cuales los afectados se sienten amenazados de manera subjetiva existencial, y sus fuerzas de resistencia no alcanzan para elaborar el trauma. Bajo la definición “trauma” se ha de entender “ la herida y persistente damnificación de una

estructura existente" (Hausmann, 2006, 31). Psicotraumas son heridas del alma generadas desde lo externo. Así como la mayoría de las heridas del cuerpo se curan después de un tiempo, también pueden curarse heridas como producto de acontecimientos estresantes. Pero a menudo quedan cicatrices, que en sucesivos acontecimientos traumáticos vuelven a manifestarse. (Krueger, 2007a, 104f) En contados casos se pueden ver las consecuencias del trauma recién muchos años más tarde; y así como las heridas del cuerpo, que han sido insuficientemente curadas, pueden generar graves infecciones, y llevar a la muerte.

Luego de una traumatización profunda, ya nada es como era anteriormente. Los traumas modifican nuestra vida (Eckardt, 2005). Aparte de múltiples reacciones psicosomáticas, como dolores de cabeza y estómago, o trastornos digestivos y alimenticios; los niños y jóvenes afectados sufren a causa de sus terribles recuerdos que los invaden forzosamente, y provocan miedos de muerte (Flashbacks). Flashbacks no son recuerdos normales, en los cuales uno se puede sentir seguro en el hoy y ahora, y hacer una retrospectiva de acontecimientos ya concluidos. Las víctimas se sienten nuevamente trasladadas al momento de la catástrofe, y manifiestan iguales formas de reacción y síntomas. Para otros sus vivencias fueron tan insoportables, que reprimen lo acontecido en el subconciente y ya no se pueden acordar de nada (amnesia).

Trastornos de concentración y del sueño son señales de una sobreexcitación traumática así como también inquietud, miedos y ataques de pánico.. También trastornos rítmicos de

todo tipo pueden aparecer después de una traumatización. Muchos niños están tristes, depresivos y parecen como paralizados después de una experiencia traumática. El shock está verdaderamente metido en las extremidades. Otros demuestran síntomas de hiperactividad y arranques impulsivos de agresividad. En los traumas de relación, en la niñez temprana aparecen mayormente síntomas disociativos. Los niños se retiran anímicamente de su cuerpo, y de aquello que con él sucede. En medio de la catástrofe reina en ellos una ausencia de sentimientos y un silencio de sepulcral. Más tarde estos niños y jóvenes demuestran frecuentemente una conducta de autoagresión. Se látiman, experimentan el dolor en su cuerpo, y constatar así que aún están vivos. A menudo en los niños también se manifiesta un comportamiento regresivo. Se tratan de salvar, de manera que buscan refugiarse en "islas seguras de experiencias anteriores" (Krueger, 2007<sup>a</sup>, 40 (aneurésis, chuparse el dedo, hablar como bebés, miedos de separación). Se puede entender que los niños intentan evitar todo aquello que pueda generarles flashbacks del trauma (Trigger). Estímulos disparadores, imágenes, olores, ruidos, colores, movimientos etc. Así también estrategias de evasión pueden llevar a una sordera emocional (Numbing), y en conjunto cargar nuestra vida cotidiana y las relaciones con sentimientos irracionales de pudor y culpa.

En todos los síntomas mencionados que se manifiestan en una situación de estrés extremo, se trata de reacciones normales a una situación anormal. Los síntomas tienen sentido. El miedo puede preservar del peligro y advertir sobreexcitación. Con la percepción

de peligro, el cuerpo es trasladado a un estado de vigilia elevado. Si en cambio el estrés extremo perdura en el tiempo o vuelve a aparecer en forma repetitiva, el cerebro es trasladado a un estado de alarma duradero. Por medio de ésta sobreexcitada vigilia, finalmente se comienzan a percibir peligros que no existen (Levine&Kline,2005). Se comienzan a sobreproducir sustancias propias del cuerpo, para preparar al cuerpo hacia un conflicto que no existe. Estrés agudo es una adaptación biológica con sentido a una situación de peligro". Estrés crónico en cambio es el origen esencial de enfermedades de la civilización" (Reddeman& Dehner-Rau,2007, 31).

Dentro de los primeros tres años el cerebro infantil es particularmente herible por experiencias extremas de estrés (Huether, 2002). "La psiquis puede sufrir ante estrés extremo heridas que corresponden a "micro-heridas", y que pueden influir en forma duradera al desarrollo del cerebro y del cuerpo entero" (Krueger, 2007b, 46f). En la mayoría de los casos a los niños les falta un recuerdo consciente del trauma. No obstante sigue existiendo como memoria del cuerpo,(Levine&Kline, 2005; Rothschild 2002) y puede por ejemplo "estar constantemente presente como una emoción imponente o un difuso movimiento evasivo" (Kuehn 2009,32)

### **Sucesión de trastornos del psicotrauma: Cuando se infectan las heridas.**

En la fase aguda del shock, después de experiencias de extremo estrés, los niños y jóvenes se encuentran mayormente en una

estado de "shock-congelamiento." (Krueger 2007<sup>a</sup>, 23). Reaccionan normalmente con una anestesia anímica y un accionismo caótico. Esta fase perdura solamente algunas horas y pasa normalmente a la siguiente fase de reacciones cargadas con sus múltiples posibilidades de formación de síntomas. En el 85% de las víctimas de accidentes de tránsito y el 75% de las víctimas de terremotos, los síntomas de trauma disminuyen poco a poco, y se pierden dentro de las seis a ocho semanas por completo. En el caso de violación o vivencias bélicas, la cuota de superación disminuye al 50%.

Traumáticas de relación en la temprana niñez, ya no pueden ser elaborados en forma independiente. De permanecer latentes los síntomas por traumas, hablamos de una sucesión de trastornos traumáticos. En la mayoría de los casos entonces se diagnostica el trastorno de estrés posttraumático (TEPT). Se diferencian aquí el TEPT simple con una traumatización única (Trauma Tipo I) del TEPT (Herman, 2006, 166f) que consta de traumatización repetitiva y múltiple, así como traumatizaciones secuenciales y traumas del desarrollo (Trauma Tipo II). Traumatizaciones complejas en niños van acompañadas de una alta comorbilidad.

Pero también se pueden desarrollar todos los síntomas que surgen como reacción al estrés traumático hacia trastornos independientes: Ataques de pánico, actuar bajo presión, depresiones etc. (Reddemann & Dehner- Rau 2007, 57f)

En niños, después de una traumatización, a menudo se diagnostican miedos de separación (59%), rebeldías (36%),

fobias (36%) y ADD (29%). Todos éstos trastornos pertenecen a la sintomatología del TEPT (Kumberger 2007). Sucesiones crónicas de trastornos traumáticos pueden llevar después, de un estrés extremo, a un trastorno permanente de la personalidad.

Los afectados se tornan socialmente insoportables y en consecuencia se aíslan. Fracasan en sus profesiones y sus relaciones, son propensos a las adicciones, a la delincuencia y al suicidio.

### *Pedagogía de emergencia: Primeros auxilios para el alma*

“La pedagogía del trauma se entiende como un método de pedagogía (curativa) para estabilizar y apoyar a niños y jóvenes traumatizados, y es una condición necesaria para acompañar y complementar el proceso terapéutico respectivo.” (Kuehn, 2009,26). Pedagogía de emergencia es un aspecto parcial de la pedagogía del trauma. Ella actúa en aquel momento, en el cuál se decide si el trauma puede ser autosuperado, o si se desarrollará una perturbación de trastorno psicotraumático. En éste caso no se trata de terapia del trauma. Las fuerzas de autosanación del niño traumatizado, deberán ser estimuladas mediante intervenciones de orientación de la pedagogía Waldorf. Intervenciones de pedagogía de emergencia pueden estabilizar niños traumatizados. Ellas ayudan a elaborar el trauma e integrarlo a la propia biografía. Metodos de pedagogía Waldorf sirven en la pedagogía de emergencia a la estabilización psicosocial. Pedagogía de emergencia es primeros auxilios para el alma.

Mediante el cuidado preciso de los ritmos, el organismo del niño debe ser armonizado nuevamente, y sus fuerzas de autosanación activadas. En éste caso, entre otras cosas, se trata de un desarrollo estructurado y rítmico de la jornada, horarios de comida y sueño regulados. Rituales, tales como oraciones a la hora de la comida, rituales matutinos y vespertinos dan seguridad, apoyo y una nueva orientación. Incursión en el movimiento de la eurítmia y la gimnasia Bothmer, así como también masajes rítmicos pueden ayudar a soltar contracciones generadas por el trauma. Actividades artísticas tales como pintar, dibujar, amasar, bailar o hacer música pueden ayudar a una expresión creativa, a lo en realidad indescriptible, verbalmente no comunicable y llevar así a una elaboración.

Incursión de pedagogía vivencial pueden, por ejemplo, mediante ejercicios de trepado, reconstruir nuevamente la confianza perdida en si mismo y en los otros. Recuperar la capacidad de concentración a menudo disminuida, por ejemplo por medio del ejercicio de juegos de hilos, Memory o palitos chinos, para equilibrar en forma lúdica la pérdida de la competencia social a raíz de un trauma, y conquistar nuevas aptitudes sociales. También el contar cuentos de hadas o historias, así como juegos con muñecas fueron de gran ayuda en las intervenciones.

Los traumas fijan a las víctimas al pasado e inhiben la construcción de futuro. Perspectivas de futuro deben ser conquistadas nuevamente. Esto puede suceder también por medio de una planificación de un proyecto en conjunto y su puesta en marcha, como por ejemplo una comida o una

excursión. Así también serán superados los sentimientos de impotencia y desamparo; nuevas competencias en el actuar serán adquiridas y experiencias del autoactuar serán abiertas.

Luego de una psicotraumatización niños y jóvenes necesitan una ayuda competente y humana inmediata, así como seguridad. No solamente deben estar en una realidad segura, sino también se deben sentir seguros, porque sin ésta vivencia de seguridad la herida del alma no puede sanar. "La pérdida de seguridad experimentada hacia el mundo externo como un "lugar seguro" destruye la percepción del sentimiento interno de seguridad del propio ser en forma persistente" (Kuehn, 2009,31). "Lugares seguros" pueden ser instituciones pedagógicas, pero también carpas de emergencia en campos de refugiados o simplemente espacios demarcados en paisajes de escombros (Ruf 2010c). En éstos centros seguros, de espacio cuidado y estructurado para niños, los niños y jóvenes deben ser acompañados. "El lugar pedagógico como un lugar externo seguro ofrece estructuras claras y para (...) los niños reglas y consecuencias" (Kumberger, 2007, 45). Esto encauza la caotización interna producto del trauma. La delimitación da un nuevo sostén.

El factor primordial para la curación de traumatizaciones es establecer una relación confiable. (Weiss, 2006. 89). Ella puede llevar al fortalecimiento de la personalidad del traumatizado. (Herman, 2006, 183) Investigaciones neurobiológicas muestran que la corrección de "la herida de la confianza originaria" (Erikson, 2000, 18, 63)

por medio de nuevas ofertas de relaciones confiables, puede ser el mejor puntapie inicial para la elaboración de un trauma (Huether 2002)

## *Pedagogía Waldorf como intervención en situaciones de crisis.*

Las consecuencias perjudiciales de traumatizaciones en las diferentes etapas evolutivas del desarrollo del niño son diferentes (Krueger 2007<sup>a</sup>, 50ff). También los recursos para la superación de traumas son dependientes de la edad (Krueger 2008, 76). Las siguientes declaraciones se basan en esbozos del médico israelí Meron Barak (Barak, 2006)

En los primeros siete años traumas actúan perjudicialmente, en especial sobre la organización vital (cuerpo etérico) y el cuerpo (cuerpo físico). Particularmente el sistema metabólico-motor está afectado. Los ritmos deben ser cultivados, y fortalecidos los sentidos básicos. Los niños deben ser insentivados al hacer por medio de la imitación.

En el segundo septenio los traumas son perjudiciales en especial sobre la relación entre la organización vital (cuerpo etérico) y la psiquis (cuerpo astral), así como también el sistema rítmico. Lecciones con imágenes, clases artísticas así como eutítmia, pintura y música son sanadoras.

En el tercer septenio, etapa de la pubertad, adolescencia y alcance de la mayoría de edad, la psicotraumatización perturbará particularmente la relación entre la

organización psíquica (cuerpo astral) y el organismo individual-personal (yo), así como también al sistema neuro-sensorio. Cabe entonces el peligro de que el cuerpo astral se una en demasía o demasiado poco profundo en el sistema metabólico motor. Por eso es sanador sugerir actividades sociales, cuidar el pensamiento claro, y darle la posibilidad al joven de enfrentarse mediante biografías con los ideales.

Pedagogía Waldorf se entiende como una pedagogía que construye sobre una imagen del hombre íntegro, espiritualmente ampliada. (Leber, 1992 3, 1993). El hombre se entiende como un ser que ya existe antes de su nacimiento y seguirá viviendo después de la muerte. Corresponde a las tareas específicas de la pedagogía Waldorf, el hecho de favorecer y apoyar el proceso de encarnación del niño. Esto significa, la unión de las etapas de la dimensión anímico-espiritual con sus bases corpóreas mediante intervenciones pedagógicas.

El psicotrauma puede ser entendido, desde la cosmovisión antroposófica, como un estado de shock (Ruf 2008<sup>a</sup>) En este caso los cuerpos "constitutivos" (Steiner 1992 2, GA 53, Leber 1993) del ser humano son desanclados de su lugar de acción. En éste proceso de excarnación pueden surgir vivencias cercanas a la muerte. Es posible, que aquellos cuerpos constitutivos, desprendidos parcialmente "perturbados" ya no actúen en forma ordenada. Los estados de desplazamiento pueden llevar a síntomas psicopatológicos.

Es la tarea de la pedagogía de emergencia basada en la pedagogía Waldorf, el hecho de ayudar a rearmonizar los cuerpos constitutivos. Pedagogía Waldorf que se entiende como un acompañamiento al proceso de encarnación, es especialmente adecuada como pedagogía de emergencia a hacer su aporte a éste proceso de sanación.

---