



## Más allá del trauma

Entrenamiento 4 x 4 (4 módulos de 4 días)

### Rakasa Lucero

Nuestro temor más grande no es que somos inadecuados. Nuestro temor más profundo es que somos poderosos sin medida. Es nuestra luz, no nuestra oscuridad la que nos asusta. Nos preguntamos, ¿Quiénes somos para ser brillantes, deliciosos, bellos, luminosos, fabulosos, llenos de talento? De hecho, ¿quién eres para no serlo? Somos la criatura de Dios, la obra del universo. Hacernos pequeños no le sirve al mundo. No hay nada luminoso con encogernos, hacernos poca cosa para que otros no se sientan inseguros a nuestro alrededor.

Nacimos para manifestar la gloria de Dios, del universo, que existe dentro de nosotros. Y esto existe en todos nosotros. Cuando dejamos que esta luz brille, inconscientemente le damos permiso a otros para hacer lo mismo. A medida que nos liberamos de nuestros propios miedos, nuestra presencia automáticamente libera a otros.

Escrito por: Marianne Williamson y usado en el discurso de Nelson Mandela en su posesión presidencial en 1994.

### A quién está dirigido este taller

Los síntomas que observamos en Constelaciones Familiares, grupos y terapia individual son síntomas de trauma: miedo a los hombres, a situaciones nuevas; ataques de pánico, hiperactividad, depresión, irritabilidad ante situaciones específicas como temor a mudarse, a cambiar de puesto de trabajo, a viajar

La terapia del trauma añade herramientas para el abordaje de clientes que han atravesado hechos traumáticos a terapeutas que ya están trabajando, a la vez que es una magnífica oportunidad para explorar en tu vida, en los hechos que te han ocurrido y las fortalezas que te han permitido llegar hasta aquí.

Especialmente interesante para consteladores familiares, terapeutas, terapeutas corporales, maestros, abogados, etc.

#### Trauma y Constelaciones Familiares

En constelaciones familiares podemos observar que los traumas transgeneracionales y la desestabilización colectiva a través de la historia de la humanidad, traumas sociales, económicos, políticos, guerras, revoluciones, migraciones, desastres naturales, afectan a países enteros, a sus comunidades, las familias y al individuo.

#### El papel del terapeuta

Al trabajar con el cliente o paciente necesitamos tener claridad en las metas y limitaciones del trabajo. Es importante que el terapeuta tenga claro por qué el cliente busca trabajar su trauma. Los terapeutas que trabajen con traumas necesitan respetar sus propias limitaciones, y las del cliente, y –a partir de ellas- establecer parámetros de trabajo.

El terapeuta debe evaluar los recursos físicos, emocionales, sociales y espirituales del cliente antes de comenzar el trabajo. En ocasiones no es el momento de empezar.

#### Terapia del trauma

Las situaciones difíciles y traumáticas son parte de la vida. No son algo que se pueda "arreglar" o de lo que se pueda "recuperarse".

Simplemente se trata de restablecer un orden de confianza y de anhelo de vida. Estas experiencias dejan huellas como los mapas que encontramos en las conchas de las ostras, que cuentan su historia y su relación con el mar.

### ¿Qué es trauma?

Trauma es una "camisa de fuerza" interna que se crea cuando un momento devastador se con-

gela en el tiempo. En nuestro cuerpo.

El trauma retarda el florecimiento del ser, estrangulando nuestros intentos para seguir adelante con nuestras vidas. Nos desconecta de nosotros mismos, de otros, de la naturaleza, del espíritu.

Cuando las personas son amenazadas, se congelan en terror, miedo. Es como si toda nuestra energía instintual, de sobrevivencia se quedara detenida con un pie en el acelerador y el otro en el freno del coche.

Aun cuando como humanos poseemos mecanismos regulatorios virtualmente idénticos a los animales, las funciones de estos mecanismos quedan canceladas por la inhibición neo-cortical (la mente racional).

Esta cancelación, -prohibición-, conduce a la formación de una constelación de síntomas, incluyendo dolor, patrones de tensión, y colapso (desplome), intrusión, ansiedad y disfunción cognitiva.

A través de la conciencia enfocada a las sensaciones corporales, los individuos pueden tener acceso a los patrones de funciones fisiológicas restaurativas, permitiendo que las energías que actúan sobre los estímulos de sobrevivencia lleguen a ser gradual y sanamente neutralizadas.

La estimulación sin regulación que anteriormente estaba "sellada" en los sistemas neuromusculares y nerviosos puede ser descargada y completada y así prevenir y resolviendo traumas.

### Programa

#### Curar el trauma

Durante este entrenamiento se presenta el trabajo de Peter Levine, basado en su libro "Curar el Trauma" (Ed. Urano)

## Programa de 4 módulos en 4 días

Exploraremos los tres cerebros, una mente. Integración del cerebro trino: Reptílico, mamífero, cortical.

TIR - Traumatic Incident Reduction (creado por Gerald French), también es parte de este entrenamiento. TIR es un método sencillo, que combina magníficamente los descubrimientos de Peter Levine.

Estas situaciones pueden ser neutralizadas a través de la combinación de estas dos técnicas.

### Módulo I Estabilización del terapeuta



- inventario de sus fortalezas.
- Es natural que el material de este entrenamiento dispare muchas preguntas personales y profesionales. Por lo tanto el reconocimiento de su activación es importante.

### Módulo II Exploración del paradigma



Entre la diferencia de la respuesta natural vs. las reacciones en el laboratorio, en la "civilización" en los seres humanos.

- Sensaciones y el lenguaje del cerebro reptil.
- Los animales en la naturaleza raramente son traumatizados, aun cuando rutinariamente son amenazados.
- Esta "inmunidad" a la traumatización queda "destruida" en laboratorios y en jaulas o limitación de espacios.
- La respuesta de los humanos se asemeja a las de los animales en laboratorios.
- Práctica de sesiones. Sin tema.

### Módulo III El trauma está en el sistema nervioso, no en el evento



- La naturaleza provee en todos los animales - incluyendo los humanos - un sistema nervioso capaz de restaurar su equilibrio.
- Exploración acerca de cómo esta función auto-regulatoria es bloqueada, o como los síntomas se desarrollan para atar e impedir la descarga

de preparación para la acción.  
C. Práctica de sesiones. Con tema.  
D. Wobber.

### Módulo IV Regulación del S.N.



1.- Demostración de cómo este trabajo conlleva la teoría de que "poco y menos es mejor". El fluir de la activación y la descarga del Sistema

- Nervioso Autónomo. La descarga del simpático y la regulación del para-simpático.  
B. Su función como un calibrador bien regulado.  
C. Superactivación. El sistema nervioso se sobreactiva cuando la información que se busca se presenta muy rápida, muy pronto, demasiado para el Sistema Nervioso.  
D. T.I.R.

nuevamente recordando que el trauma está en el sistema nervioso y no en el evento

### Rakasa Lucero



Master (Magna Cum Laude) en Psicología y Trabajo Social Psiquiátrico por la Universidad de Adelphi (Nueva York).  
Psicoterapeuta con más de 28 años de experiencia en EE.UU., Europa, India y

América Latina. Diplomada en Gestalt, PNL, Master en Hipnosis Ericksoniana y Maestra de Reiki. Desde 2002 es Practitioner de Somatic Experience®. Es trainer y practitioner de Constelaciones Familiares desde 1998, reconocida personalmente por Bert Hellinger (Instituto Hellinger - Alemania).

Este trabajo surge de su anhelo de sanación a través de años de búsqueda, de la percepción de que la vida es corta y "no hay tiempo", y nos merecemos la felicidad ahora. Facilitar entrenamientos es un arte, que proviene no sólo de su enorme preparación, sino del profundo conocimiento de sí misma. Su extensa y variada formación, intenso trabajo personal, años de meditación y su sentido del humor enriquecen este entrenamiento. Tiene la habilidad de obtener lo mejor de sus estudiantes, ayudándoles a confiar en su intuición y sabiduría interna.

### Información práctica

Los módulos son correlativos. Se entregará un certificado acreditativo de cada módulo y un diploma al completar la formación.