

PROYECTO SOMATICHE

TRATAMIENTO DEL TRAUMA A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓN CON CABALLOS

El proyecto Somatiche centra su atención y trabajo en la terapia con caballos. Está inicialmente orientado a la reeducación del sistema nervioso a través de la consciencia corporal, con el objetivo final de mejorar la presencia en el momento y la capacidad de resiliencia del propio individuo.

Introducción del proyecto conjunto

El proyecto llevado a cabo en el Centro penitenciario Puig de les Bases se implementó con el objetivo de poder facilitar la toma de consciencia en personas con un grado considerablemente elevado de patrones disfuncionales de pensamiento y análisis de las propias sensaciones, y el cual ha estado arraigado desde edades muy tempranas a su base de funcionamiento en la mayoría de ámbitos de su vida.

Para ello, se seleccionaron siete internos del centro que formaban parte del itinerario de rehabilitación de conductas violentas contra las personas, concretamente, condenados por delitos violentos que no estuvieran dentro de la tipificación de violencia de género ni violencia sexual. La selección inicial se hizo previamente por las referentes del itinerario de tratamiento (una psicóloga y dos educadoras) y la selección final se llevó a cabo con la referente del proyecto, una vez estudiados los casos y valorando qué perfiles podrían hacer un mejor uso y aprovechamiento de las estrategias que se llevarían a cabo en el proyecto. Todos los internos seleccionados cumplen largas condenas y habían finalizado la fase intensiva del programa de conductas violentas (DEVI).

Como breve resumen, el itinerario de tratamiento DEVI está diseñado para modificar aquellos factores de riesgo dinámicos (variables) que están relacionados con la conducta

disruptiva y delictiva. Los factores de riesgo más habituales son: las distorsiones cognitivas que y/o creencias que justifican el uso de la violencia, los patrones pro-criminales y antisociales de funcionamiento, los modelajes familiares disfuncionales, la historia personal de comportamiento violento y los rasgos y factores de personalidad que predisponen a comportamientos de índole violenta (temeridad, hostilidad, impulsividad e inestabilidad emocional, etc.).

A lo largo de la intervención se abordan diversos ámbitos: consciencia emocional, empatía, mecanismos de defensa, distorsiones cognitivas, regulación emocional, resolución de conflictos, comunicación asertiva, habilidades sociales y desarrollo de valores, entre otros.

El proyecto Somatiche, de forma integrada en la fase final del itinerario DEVI, se ha dividido en siete sesiones (una sesión mensual) divididas entre junio de 2018 y febrero de 2019, de una jornada de duración, donde las actividades se distribuían de forma pautada entre mañana y tarde y siempre teniendo en cuenta el estado emocional de los propios internos, los cuales sin pretenderlo, iban predisponiendo un tipo de ejercicios u otros en función de su estado personal. El proyecto se inició con un número de siete internos y dos trabajadoras (psicóloga y educadora) y ha finalizado con un número de cuatro (últimas dos sesiones) debido a la progresión de grado de los demás por conducta penitenciaria favorable. De forma paralela a estas sesiones se hizo un seguimiento grupal posterior a cada sesión ya en el centro penitenciario, además de seguimiento individual periódico por parte de la referente del proyecto Somatiche, y a demanda del propio interno, por las referentes del programa DEVI.

Las sesiones

Las sesiones se han centrado en una variedad de actividades guiadas por Marta Cirera como referente del proyecto Somatiche, la cual ha actuado como agente de enlace entre los internos y las trabajadoras y los caballos.

Las actividades principales se han centrado en la interacción con el animal, entendiendo a éste como agente indirecto (pero imprescindible) de proyección de los estados

emocionales y sensitivos de la persona, pero evitando el juicio de valor que se emite cuando la interacción es solamente entre personas. Este elemento es esencial para comprender todo el proyecto en su conjunto, ya que la falta de juicio que hace el caballo facilita que el interno vea y aprecie sus propias emociones y reacciones ante las mismas sin sentirse valorado y juzgado por aquello que siente, piensa o decide.

En el inicio de las sesiones, todos los participantes hacen primero un ejercicio de situarse emocionalmente. Evaluar cómo está uno facilita la toma de consciencia de cara a los ejercicios posteriores, y esto es algo a lo que no se suele prestar atención, ya sea por los ritmos de vida actuales o porque en el caso de gente interna, este tipo de rutinas no han sido de una “aparente utilidad” en su trayectoria vital previa. A través de estas pequeñas dinámicas de toma de consciencia emocional, propia y de los demás, los internos han integrado de forma natural y fluida, nuevas herramientas de auto-percepción y auto-escucha, que luego servirán de utilidad de cara a la percepción y escucha del entorno de forma más directa. Además, escuchar la reflexiones de los demás también facilita que se establezcan conexiones emocionales entre ellos, sobre todo de cara a que los demás actúen como espejo de sensaciones y emociones propias de las que se puede no ser consciente en primera instancia.

En los ejercicios realizados con los caballos, ya sea sin interactuar directamente con ellos (respiraciones guiadas, compartir espacios comunes) o en interacción directa con los mismos, el propósito principal era que los internos tomaran consciencia de los propios patrones inadaptativos de funcionamiento que tienen arraigados en base a la historia de vida de cada uno, y cómo se pierde consciencia de este tipo de maneras de sentir y actuar que son viciadas. La mayoría de los participantes han experimentado situaciones y vivencias considerablemente traumáticas para el individuo a lo largo de sus vidas y provienen de trayectorias vitales marcadas más por la integración de formas de sobrevivir, que de aprender a vivir. Por tanto, la percepción del riesgo y del estado de alerta, es una constante a lo largo, no solo de su trayectoria vital si no de su rutina diaria. El hecho de tener que interactuar con otros patrones de funcionamiento (los del animal) que además están fuera de su zona de confort y de control (o percepción de

control) les proporciona situaciones donde la totalidad de su sistema nervioso tiene que re-aprender a evaluar esa situación y cómo reaccionar de forma útil ante la misma. Así, quedan en evidencia los patrones de acción de cada individuo ante un peligro real o figurado pero que el sujeto percibe como real. De esta forma, los internos integraron nuevas formas de entender el contexto y de interpretar de forma objetiva cuando el entorno actúa como un factor de riesgo real o simplemente es la percepción que ellos tienen de peligro, lo cual ha facilitado en su historia de vida pasada, que ellos mismos acabasen precipitando situaciones de riesgo que no tenían por qué serlo inicialmente. Los caballos, al ser animales de extrema sensibilidad perceptiva, reaccionan de manera instantánea a cada cambio energético que se produce en el entorno y, en este caso, en los internos; eso facilita que estos últimos tomen consciencia de lo “inadaptativo” de sus respuestas de enfrentamiento y aprendan a corregirlas, modificando así a corto plazo, no solo su forma de interactuar con el entorno inmediato, sino la manera en como lo perciben.

La mayoría de respuestas de adaptación que se elaboran en los procesos de superación de un evento traumático, dejan de tener utilidad una vez esa situación deja de tener lugar, pero esos patrones de funcionamiento quedan integrados en el modo de percibir, pensar, sentir y actuar de la persona. Traer este tipo de patrones a la consciencia de forma pura y únicamente cognitivo-conductual se vuelve muy complicado cuando la propia persona no tiene integrada la capacidad de verbalizar como conscientes este tipo de respuestas adaptativas que son disfuncionales. Es a través del ejercicio con una figura (el caballo) que se encuentra energéticamente y conductualmente en otro plano o espectro, que la persona trae a la consciencia este tipo de respuestas inadaptativas, al ver que no son de utilidad en este tipo de interacción.

El hecho de que los internos hayan tomado consciencia del tipo de pautas que utilizan y de que no les son útiles, pero que lo hayan hecho a través de un ser que no les juzga, (cuando esto ha sido una constante en su vida), también actúa como un agente potenciador de los procesos de auto-percepción y auto-concepto, favoreciendo que

acepten también esos rasgos de personalidad que han tenido más dificultades para reconocer como parte de ellos mismos.

Resultados

En global, este tipo de ejercicios de interacción ayudan de forma no invasiva a que los internos hayan consolidado una mayor capacidad de de regulación emocional, en lugar de contención emocional, de cara al enfrentamiento de las situaciones complejas, no utilizando ninguna conducta violenta o de escape como forma de resolución de conflictos. Otro resultado obtenido a través de las sesiones es que los internos han mejorado la gestión del estrés, aprendiendo a no ofrecer una respuesta inmediata como método de resolución del conflicto. En su lugar, han interiorizado que sostener la emoción que genera malestar con tal de evaluarla y aceptarla, también les proporciona información y ayuda de cara a orientar una respuesta adaptativa y útil a largo plazo.

Además de esto, los participantes han mejorado considerablemente la detección de los patrones internos disfuncionales que se repiten y de la necesidad de modificarlos. En la mayoría de internos que han participado, también se detecta más aceptación y comprensión de situaciones de su propia trayectoria vital pasada y también en algunos casos de las figuras asociadas al trauma.

En conclusión, la intervención ha resultado muy beneficiosa de cara a la disminución de factores de riesgo, ya que las técnicas de auto-percepción, así como las de comunicación asertiva o los ejercicios de relajación y descarga de tensión también realizados, pasan a formar parte del repertorio de herramientas que pueden actuar como elementos de constante entrenamiento en detección de situaciones de riesgo y de prevención de decisiones aparentemente irrelevantes (parecen inocuas, pero suponen un riesgo inminente) y así, ejercer como factores de protección de cara a reproducir nuevas conductas disruptivas y facilitar en cambio nuevas respuestas de enfrentamiento adaptativas.

Teresa Gracia

