

Entrevista a Carly Raby, psicoterapeuta y especialista en derechos de la infancia

por Montserrat Montané

Esta entrevista, realizada en el año 2013, fue reservada para para que formara parte de un futuro monográfico sobre trauma. A pesar de que este monográfico se edita finalmente 9 años después, consideramos que sigue siendo un material muy interesante para ser integrado en él.

Carly Raby, psicoterapeuta y especialista en derechos de la infancia (PG Dip. Psychology, HG Dip Psychotherapy, MA, MEd, MHGI), se formó en Psicología Clínica y en Trauma en UK. Es miembro de la Sociedad Internacional de Estudios sobre el Estrés Traumático, la Sociedad Europea de Estudios sobre el Estrés Traumático y la Sociedad de Trauma Psicológico de Reino Unido. Trabaja con niños, jóvenes y adultos con trastorno de estrés postraumático. Es así mismo Investigadora Asociada Honoraria de la Universidad de Rhodes.

En el año 2003, después de haber trabajado en la defensa de niños y jóvenes con problemas de salud mental, desarrolló el protocolo CATT (Children's Accelerated Trauma Therapy) para el tratamiento del trauma y del TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático). Posteriormente se ha dedicado a formar profesionales en esta técnica en zonas afectadas por conflictos armados o por catástrofes. En el 2008 creó la Fundación Luna para ofrecer soporte a estas situaciones (www.lunachildren.org.uk/carly.html)

La técnica CATT, si bien fue inicialmente diseñada para niños y adolescentes, se ha demostrado igualmente eficaz en su utilización con adultos. Su diferencia, respecto a otros tipos de intervenciones terapéuticas, radica en que se lleva a cabo con materiales plásticos y en que no está basada en la expresión verbal o las capacidades cognitivas de quien recibe el tratamiento, lo cual proporciona una gran amplitud de posibilidades, tanto en relación a la edad, la cultura o la situación social del usuario. Un ejemplo de ello es su trabajo en Rwanda con niños víctimas del genocidio. Las investigaciones sobre la técnica están ofreciendo rigurosas muestras de su éxito

18 de noviembre de 2013, Hotel Acevi Villarroel, Barcelona

Carly, muchas gracias por ofrecernos la oportunidad de entrevistarle; consideramos que conocer un poco más algunos aspectos de su trabajo podrá ser muy útil al colectivo de arteterapeutas, ya que una parte de él está involucrado en el trabajo con el trauma.

¿Qué la llevo a dedicarse al tratamiento del trauma infantil?

Al trabajar con niños excluidos de la escuela, veía como muchos de ellos sufrían graves síntomas de estrés; ahora, quince años más tarde, vemos que todos padecían PTSD (TEPT en español –Trastorno de estrés postraumático). En aquellos tiempos no se creía que los niños estuvieran experimentando traumas, los consideraban más resilientes. Por otra parte, tampoco había técnicas específicas en Inglaterra para el tratamiento del trauma. Así que era muy importante encontrar maneras de trabajar con los niños y desarrollar una técnica apropiada para ellos. Me atrajo trabajar con este colectivo, para crear la técnica y después mejorarla con el tiempo.

Considero que el área del trauma es fascinante; además está cambiando rápidamente. Podemos desarrollar una mejor técnica en la medida en la que vamos descubriendo más acerca de la biología del trauma. Me gusta la transparencia del tratamiento trauma con trauma. Podemos ver, a través de escáneres cerebrales, como se sitúa el trauma en el cerebro. Esto genera evidencias para saber cómo ayudar mejor a estos niños. Es un área muy interesante y gratificante en la que

Entrevistas

trabajar, porque cambia muy rápida y significativamente, así que lo disfruto mucho. Por otra parte, en todo el tiempo que he trabajado en el trauma, también me doy cuenta de la relación que tiene con mi propio pasado. Mi pasado y la historia de mi propia familia son parte de las razones por las que estoy involucrada en este tipo de tarea. Mi abuela escapó de Rusia y de Alemania por el holocausto, pero nunca nos hablaba de sus historias. Tenía una profunda conciencia de ser judía en Alemania. El impacto del trauma de esa generación en mi familia, y de algún modo también mi experiencia de cuando trabajaba en Ruanda, me han clarificado que realmente desde pequeña he crecido con el conocimiento del trauma. Cuando tenía 12 años experimenté un evento traumático y, aunque no tuve PTSD, sí podía sentir en mí algunos elementos traumáticos, así que fácilmente comprendo cómo se siente uno en estas circunstancias. Puedo ver también como la técnica que utilizamos ayuda a reducir el estrés para posteriormente poder hablar de esas cosas. Así pues es fácil para mí conectar con la experiencia del trauma y trabajo de forma confortable en este ambiente.

¿Cuál sería la esencia de la técnica CATT, o cuál es el concepto básico a partir del que se desarrolla?

Una de las cosas más importantes es que la técnica CATT está creada de forma que a los niños les resulte agradable y natural. La técnica ha crecido orgánicamente a través de ellos; todo mi entrenamiento ha ido de la mano de los niños, teniendo a favor que les gusta usar el juego y el arte en la terapia. Así que investigué y me entrené en esta área para apoyarlos, pero viendo también que, en situaciones de trauma, nada parecía ser suficiente para ayudarles en sus síntomas. Por ello profundicé en la terapia del trauma, en la cual había muchas investigaciones en técnicas para adultos. Esta carencia me llevó a intentar aplicar los estudios de neurobiología para conseguir una forma de trabajar que también incluyera el juego, y que les gustara a los niños, generando un entrenamiento para tratar el trauma que uniera varias cosas. Los niños eran muy directos, ¡o les gustaba o no! Por ello fuimos cambiando y calibrando cada elemento, para desarrollar, con el tiempo, algo útil para ellos.

Yo era muy receptiva a lo que los niños me decían; y observé que el elemento “control” era fundamental. Parte del trauma era la violación de sus derechos y necesitaban por encima de todo retomar el control. A partir de ahí, el entrenamiento estuvo unido a mi enfoque sobre los derechos humanos, integrándolo en todo lo que hacía, para desarrollar mejor el protocolo y ofrecerles ese control de forma completa. Así que lo principal de la técnica es que viene de las necesidades del niño y requiere que seamos flexibles y cambiantes. Si en algún momento, al cabo de un tiempo, vemos que hay algo que no funciona, entonces tenemos que modificarlo de nuevo. Me gusta que nuestro trabajo continúe siendo fluido. Y cuanto más nos cuentan los niños y cuanto más aprendemos de ellos, mejor se puede desarrollar la técnica.

Parece evidente que la técnica CATT va unida a una concepción muy respetuosa del ser humano.

Así es. El control que toman los niños después de la técnica es tan terapéutico como el trabajo con el trauma en sí mismo; unido a la experiencia de trabajar el protocolo los dos juntos, a la par y en igualdad. Hay un gran respeto en todo el proceso; ellos son expertos en su propia vida y son los que tienen la información que necesito para ayudarles a través de mi experiencia y entrenamiento. Pero lo importante es trabajar juntos, y es realmente una manera bonita de trabajar. La relación entre el niño y el terapeuta tiene una gran importancia en lo que supone este programa.

¿Considera que la técnica CATT puede ser utilizada dentro del marco de diferentes orientaciones teóricas en psicoterapia?

La técnica CATT tiene un encaje muy natural con la terapia cognitiva; los profesionales que vienen con este bagaje la toman muy naturalmente, pero puede ser un poco difícil integrarla en otros tipos de terapia. Sin embargo, como ahora la técnica ya está más reconocida y hay muchas más personas entrenadas, han ido surgiendo maneras de integrarla en el propio terreno, e incluso los terapeutas ven que esto es bastante fácil de hacer.

Sin embargo hay algo a tener en cuenta acerca de la relación terapéutica: necesita ser suave y sin sobresaltos. Tiene además mucho que ver con la psicoeducación; el terapeuta que está llevando a cabo un proceso de terapia con alguien en estas circunstancias, debe entender que está ante una memoria traumática, que explica el mismo cliente, y que tal

Entrevistas

vez de ahí en adelante necesitará trabajar de una manera un poco diferente. La técnica CATT puede así integrarse en diferentes modelos psicoterapéuticos. Por ello he ido desarrollando la comprensión de cómo aprenderla a través de diferentes módulos; por ejemplo, los entrenadores del Nivel III, son una mezcla de CBT (Cognitive Behavioral Therapy) y de orientación psicoanalítica. Algunos de ellos han empezado a escribir sus propias investigaciones en este viaje. Así pues de esta forma es más fácil para mí ayudar a encajar la técnica en diferentes escuelas terapéuticas. En ocasiones, cuando he sentido que la técnica tal vez podía ir en contra de una determinada manera de trabajar, he aconsejado a esa persona que haga algún otro acercamiento para formarse sobre el trauma y después regrese. Así que hay muchas maneras diferentes de trabajar.

En relación con esta última pregunta, ¿Considera que la técnica CATT podría formar parte de un proceso terapéutico más largo, como una intervención puntual dentro de él?

Normalmente los casos que nos llegan son de trauma complejo; en estas situaciones va bien que así sea porque ayuda a reparar apegos negativos y a poder trabajar después con todas las emociones que van ligadas a ello. Es quizás una manera más confortable de trabajar y de procesar el trauma. Cuando se llega a la fase en la que es necesaria una intervención con la técnica CATT, que tiene una base cognitiva, se puede hacer de forma que encaje lo más fácilmente posible con el modelo psicoterapéutico con el que estás trabajando. Pero es importante explicar muy bien el porqué del cambio de estilo que se llevará a cabo en algunas sesiones, dentro del proceso.

¿La técnica CATT sería compatible con un trabajo sistémico?

Buena parte del trabajo internacional que se está haciendo involucra la intervención sistémica. Entramos en la tarea y nos vamos, es algo breve... y no puedes hacer terapia individualmente por mucho tiempo, con lo cual a veces necesitas acompañar a todo el sistema. Y es necesario trabajar también con los sistemas de apoyo existentes.

Hay que tener en cuenta así mismo como va a experimentar el trauma cada persona que está en el mismo sistema, y cómo puede impactar lo propio en los otros individuos de la sala. De esta forma, si en la sesión del proceso de trauma hay riesgo de que otras personas se traumatizan, se puede explicar el sentido de esta forma de intervenir, procurando proteger de alguna manera a todo el grupo.

Los profesionales en este campo trabajan de muchas formas diferentes y en realidad no hay una fórmula específica para trabajar desde lo sistémico con la técnica CATT.

¿Considera importante que los terapeutas que trabajan con la técnica CATT hagan terapia personal y utilicen la supervisión clínica habitualmente, como un aspecto de su responsabilidad profesional?

Aunque puedo animar a muchos terapeutas a ello, no puedo controlar que sea así, teniendo en cuenta también la situación económica de cada uno. En general, les invito a que tomen responsabilidad sobre esto, de cualquier forma que ellos puedan hacerlo. Algunas orientaciones terapéuticas valoran mucho la terapia personal y la supervisión, pero otras no tanto.

En el trabajo con los niños, con sus dificultades, en un estado de hipervigilancia, buscamos una serie de terapeutas capaces, y procuramos hacer también con cada uno una tarea de introspección, y les enseñamos a “conocernos a nosotros mismos”, para evitar que todo el material traumático pase a ser una carga para el terapeuta. Es importante que puedan mantenerse calmados y seguros para hacer bien su trabajo, sentirse bien ellos mismos y poder facilitar el procesamiento del trauma adecuadamente. Así que cuanto más sepamos acerca de nosotros, tratando nuestros propios temas, más nos protegemos y más eficientes seremos en nuestra intervención. En cambio si de repente sentimos algo intenso, o reaccionamos de una cierta manera durante el protocolo, puede ser que esté directamente en función de lo que le ocurre al usuario; es esencial entonces que los terapeutas lo entiendan, para que puedan calmarse y enfocarse de nuevo en la técnica.

Entrevistas

En ocasiones, algunos grupos que he entrenado forman su propio grupo de supervisión, de manera que pueden aconsejarse uno a otro respecto al uso de CATT. Si en algún momento no pueden dar respuesta a algo, les sugiero que pregunten a su profesor, y en caso de que no les puedan responder, yo o mi colega les atendemos. Es una forma de apoyo y de consejo mutuo. Tal vez para nosotros la supervisión tengo un carácter algo diferente, pero la consideramos muy importante para estar afinados para la otra persona. En general los terapeutas de trauma son propensos a sentirse cargados y tal vez a sentirse quemados en un par de años, pero el CATT es una técnica bastante protectora; necesita serlo porque la intervención en el trauma, estando en contacto con el relato de la persona, puede generar un trauma secundario. El hecho de estar al lado del usuario, con su historia, puede sobrecargar la memoria de trabajo del terapeuta y, aunque hay formas de trabajar más protegidas que otras, pueden dispararse imágenes o pensamientos que afectan intensamente. Por ello es necesario que lo que se experimenta pueda ser descargado en otro lugar y que no afecte a la terapia.

¿Cuál es su base personal para llevar a cabo una tarea tan dura, que implica trabajo clínico, docente, sumado a la vida familiar?

Me encanta lo que hago y disfruto muchísimo haciendo mi trabajo y también en la docencia; por ello no acabo exhausta al final del día. Pero para cuidarme y activarme tengo muchos amigos. La mitad de ellos hacen trabajos diferentes al mío, también interesantes; la otra mitad hace trabajos similares, algunos en relación al trauma. En estos últimos encuentro una gran comprensión sin tener que hablar de algún tema en detalle. Y si tengo en perspectiva un viaje difícil a algún lugar, igual llamo a alguno de ellos para tener una conversación que no tenga nada que ver con lo que tengo ante mí, pero por debajo hay una gran comprensión mutua y saben por el tipo de cosas que estoy pasando. Y no tengo amigos que no me escuchen o que note que para ellos lo que explico es demasiado abrumador; así que suelen darme conversaciones de cosas completamente diferentes.

A veces hablamos de baloncesto, de ropa... Por otra parte mi familia siempre está cerca y muchos de ellos son terapeutas. Con ellos, como con los amigos, hay una bonita mezcla, que me permite charlar de mil cosas distintas, o bien de trabajo con una gran comprensión mutua.

Gracias Carly por esta entrevista y por tu tiempo.