

TRAUMA PSÍQUICO Y DISOCIACIÓN, UNA RELACIÓN DE AMOR - ODIO



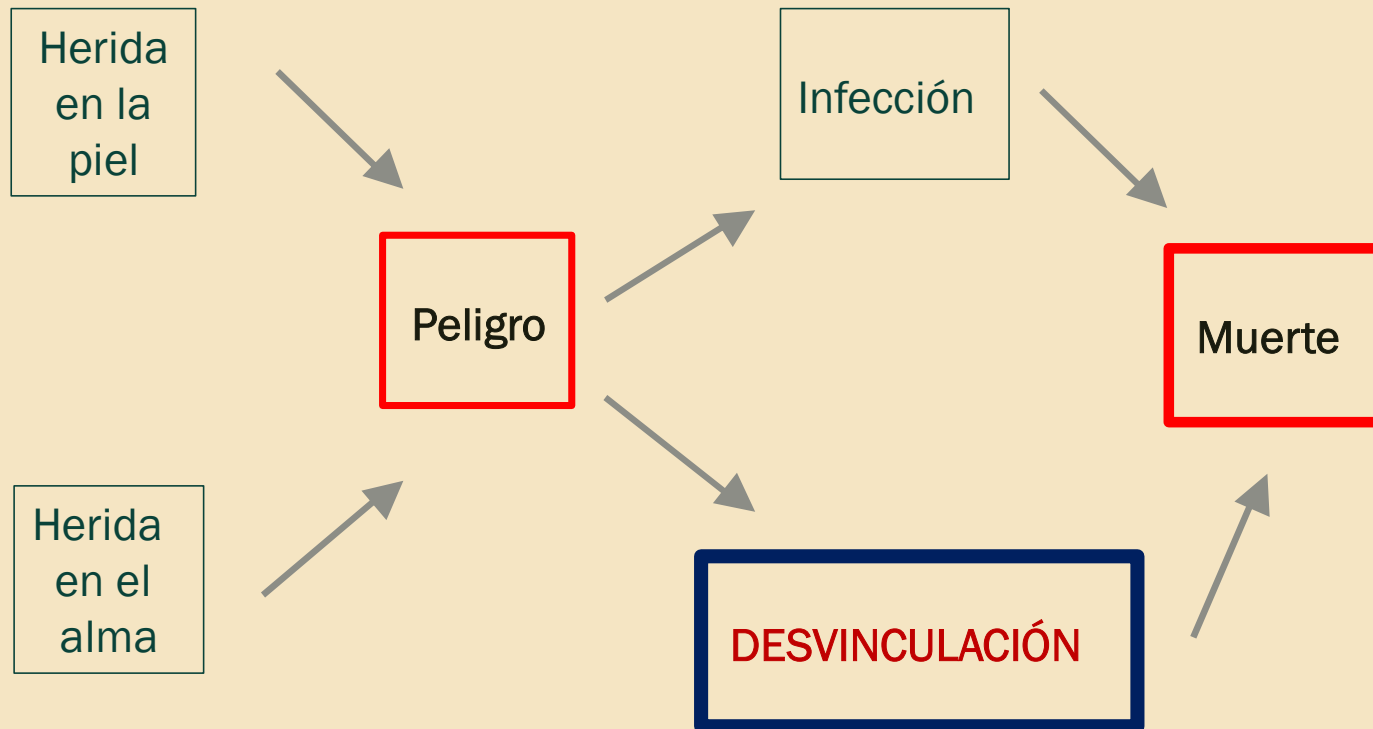
Begoña Aznárez
www.psicociencias.com

Ilustraciones: @conimorart

TRAUMA PSÍQUICO Y DISOCIACIÓN QUÉ SON Y CÓMO SE RELACIONAN



¿QUÉ ES TRAUMA? TRAUMA = HERIDA



NUESTRAS DOS VOCES



SISTEMAS PSICOBIOLOGICOS

Sistema de Aproximación

Sistema de Defensa

APEGO ----- DESAPEGO

Suponen dos grandes tareas adaptativas



SISTEMA DE DEFENSA

Miedo

Rabia

Tristeza

SISTEMA DE APROXIMACIÓN

Amor

Alegría

Curiosidad

VERGÜENZA

Constitución: innata, psicobiológicos

Gestión: aprendida



CONFLICTO UNIVERSAL



OPCIONES PARA LA INTEGRACIÓN DE AMBAS VOCES

- Hablar de ello
- Pensar en ello
- Soñar con ello



¿OPCIONES REALES?

- El ser humano es bio-psico-social
- El contexto manda e impone sus reglas
- SILENCIO





EN RESUMEN...

- La supervivencia requiere la adaptación al medio que conlleva la necesidad de primar la vinculación por encima de todo
- El ser humano necesita del mecanismo de la Polarización para que se produzca ese sesgo a favor de la vinculación
- Y para ello es también imprescindible la Disociación
- Y EL SILENCIO...



TRAUMA PSÍQUICO

- Mi definición:

El trauma psíquico es la herida resultante de verse obligado a silenciar, negar e incluso disociar las experiencias vividas con alto impacto emocional que debieran haber sido compartidas con las figuras de apego para adquirir significado, así como para generar las adecuadas creencias sobre uno mismo y el mundo y, consiguientemente, posibilitar la adaptación y el aprendizaje



¿QUÉ ES LA DISOCIACIÓN?

- En la práctica clínica, un problema
- En el día a día, un conjunto de fenómenos perfectamente corrientes y adaptativos: disociación normativa
- En psicopatología, un mecanismo de defensa
- En la teoría del trauma, un automatismo psicológico



DISOCIACIÓN EN LA CLÍNICA



¿QUÉ ES LA DISOCIACIÓN?

■ Disociación:

- Acción y efecto de disociar
- Separación de los componentes de una sustancia mediante alguna acción física o química

■ Disociar:

- Separar algo de otra cosa a la que estaba unida
- Separar los diversos componentes de una sustancia



¿QUÉ SEPARAMOS?

- Información



TRAUMA Y DISOCIACIÓN

- Separar para silenciar
- Silenciar para separar



¿DISOCIACIÓN NORMATIVA O PATOLÓGICA?

- Fenómenos de absorción
- Despersonalización
- Amnesia
- Anestesia



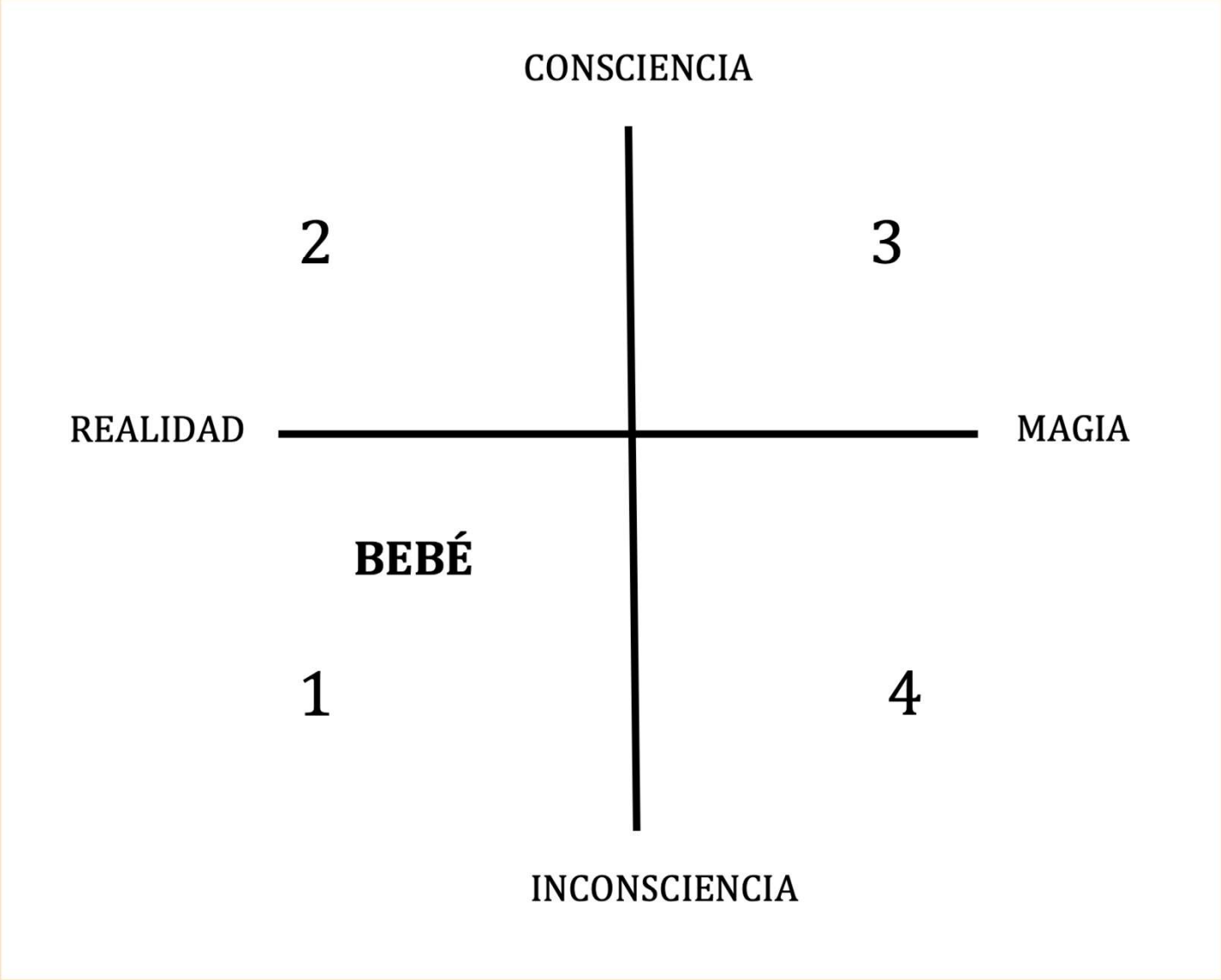
**SEGUIMOS AHONDANDO EN ESA
RELACIÓN AMBIVALENTE...**



EL ESQUEMA DE LA MAGIA

- Nos sirve para entender y visualizar la adaptación del ser humano al mundo
- Lo representamos en un eje de coordenadas: en las abscisas, el continuo **Realidad - Magia**; en las ordenadas, el de **Consciencia - Inconsciencia**
- De esta manera, al venir al mundo, el ser humano se encuentra en una situación de absoluta inconsciencia acerca de su realidad, es decir, en el cuadrante 1 según nuestro esquema





EL ESQUEMA DE LA MAGIA

- El niño necesita ser traducido por sus figuras vinculares
- El material que no se traduce genera angustia que se expresa a través de lo que llamamos Magia Negra
- En este cuadrante, el de la Magia Negra, encontramos todos los llamados Trastornos mentales



EL ESQUEMA DE LA MAGIA

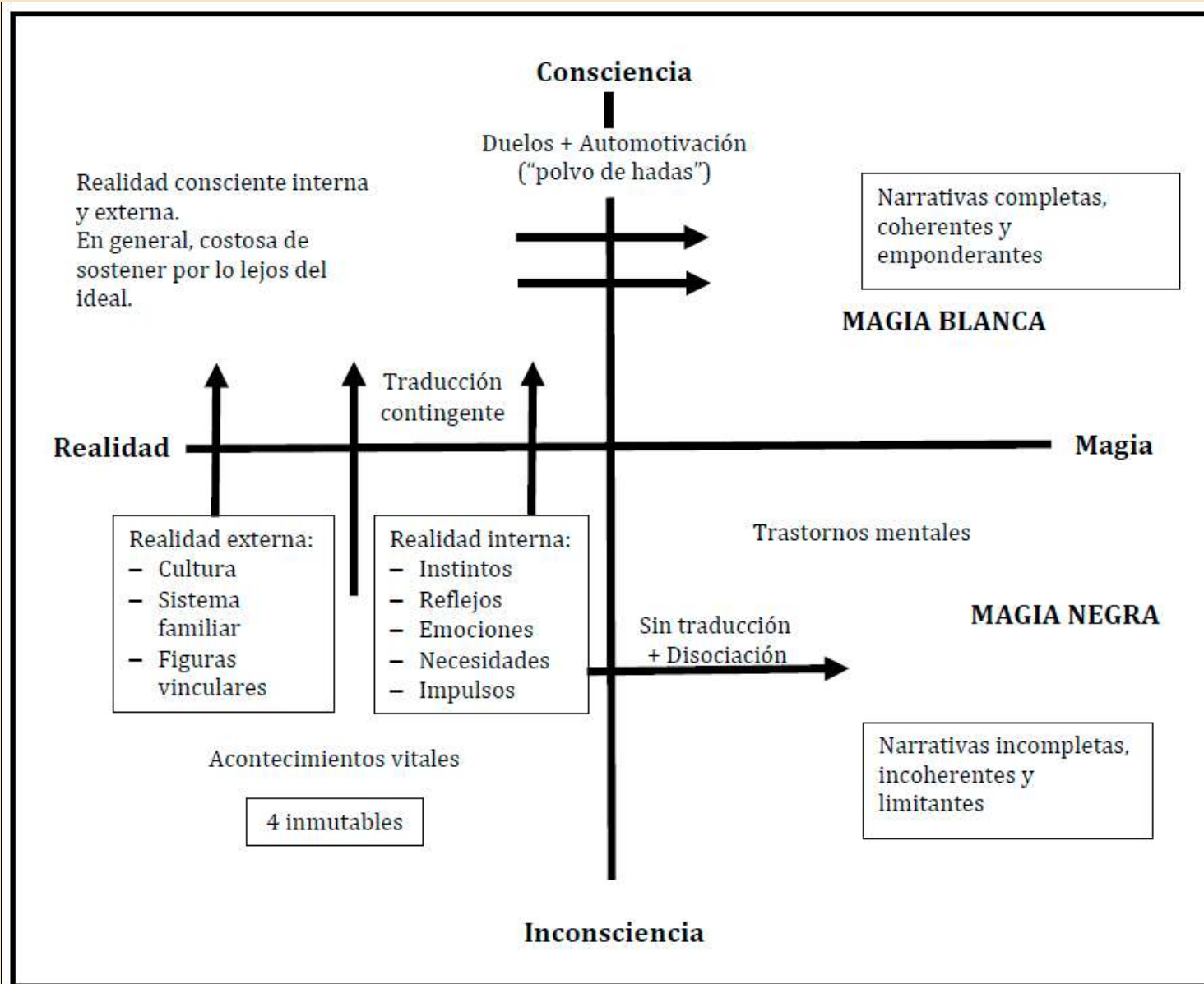
- Si el niño es traducido, el material pasará al cuadrante 2, donde se hace consciencia de la realidad
- Pero la realidad es dura de sostener y se hace necesaria la elaboración de Duelos y, con ellos, el paso al cuadrante 3
- Así conseguimos generar Magia Blanca



MAGIA BLANCA

- Amor
- Filtro de salida
- Polvo de hadas
- Autoengaño





LOS MANDATOS

- Según Eric Berne existirían 13 mandatos fundamentales:
 1. No seas
 2. No seas lo que eres
 3. No te acerques demasiado
 4. No pertenezcas
 5. No crezcas
 6. No seas un niño



LOS MANDATOS

7. Tú no sabes hacerlo

8. No estés bien

9. ¡No!

10. No eres importante

11. Sé perfecto

12. No pienses

13. No sientas



MANDATOS Y GUIONES

- Si el niño lo que quiere es agrandar observará el mandato y elaborará su guión que resultará estar “programado”
- Estos solo serán desbaratados por fuerzas mayores poderosas e imprevisibles: virus, catástrofes naturales, guerras, etc...
- Los guiones son muy variables: el básico príncipe/princesa ---- rana
- Los hay dramáticos con monstruos, persecuciones y homicidios; trágicos: con dolor, mucho sufrimiento, locura, pérdidas y suicidio
- Pero los hay también standard: con trabajo, boda y la parejita



VEAMOS CÓMO CONTRIBUYE NUESTRA FISIOLOGÍA...



EL CUERPO LLEVA LA CUENTA...

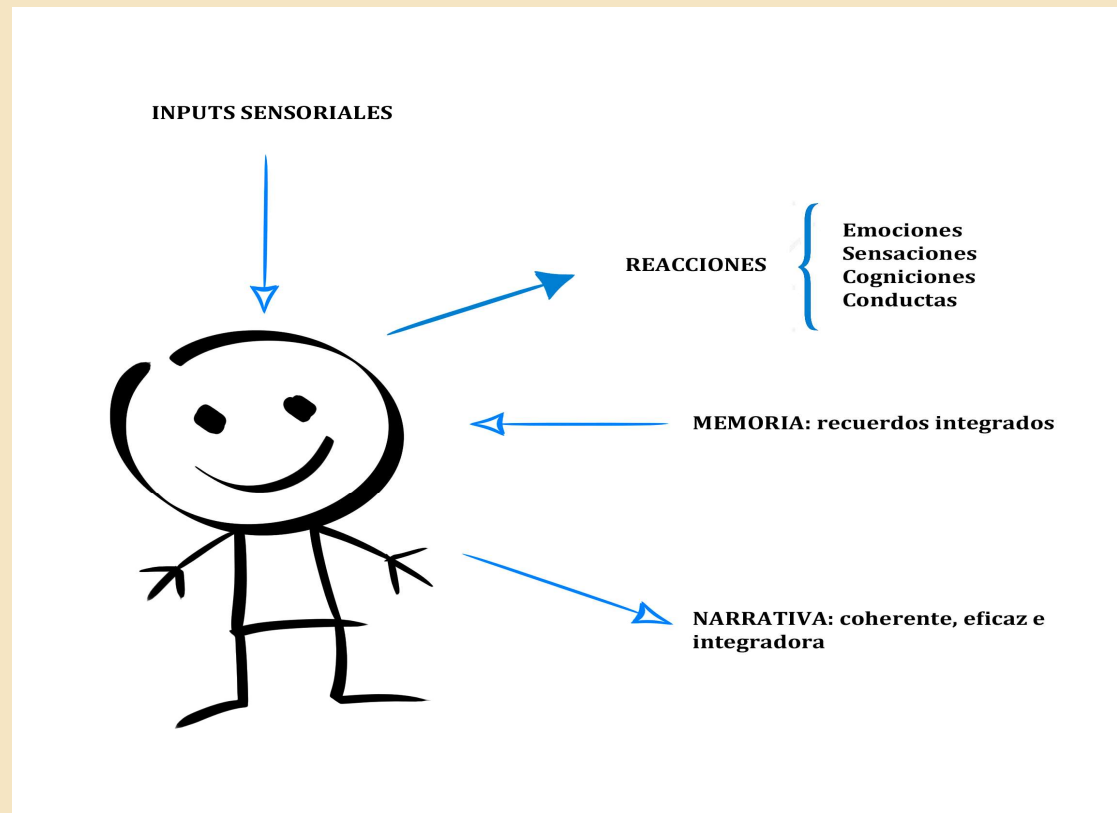
- Cuando la voz es silenciada....



... el cuerpo lleva la cuenta



CARACTERÍSTICAS DE LA EXPERIENCIA VITAL

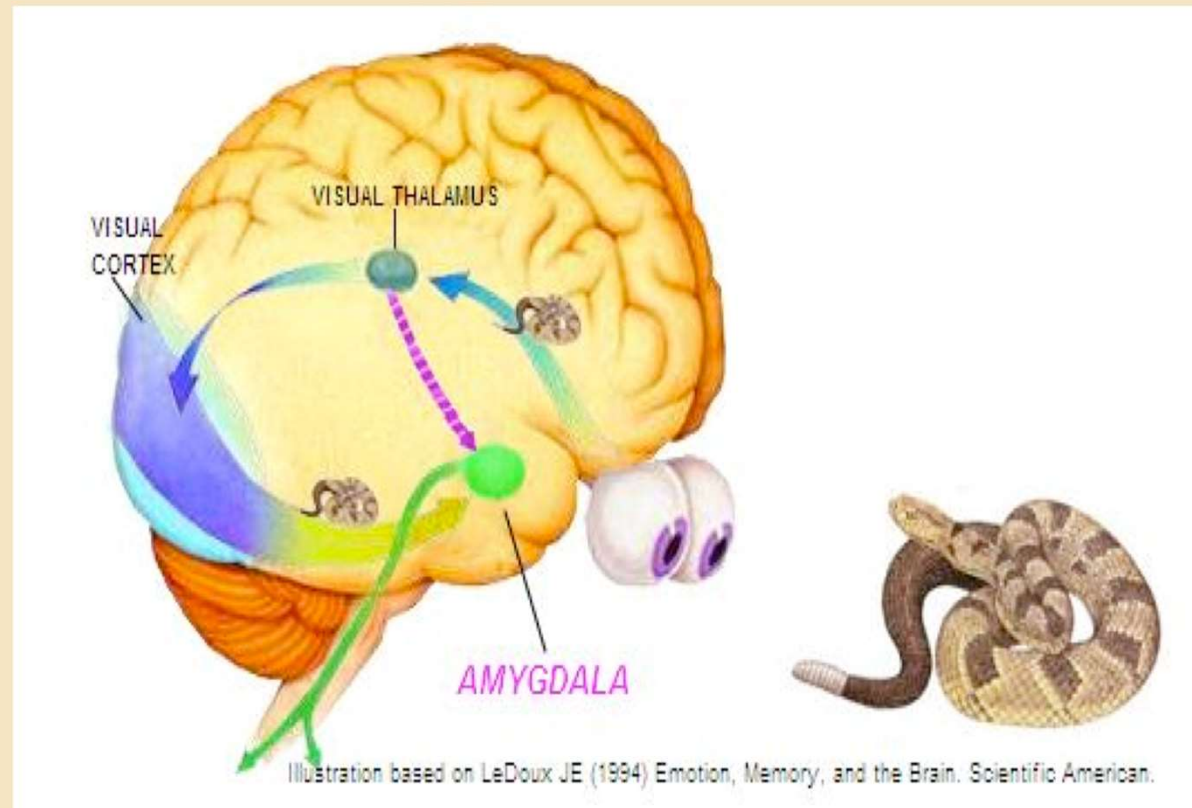


AVANCES

- Tres grandes disciplinas han contribuido a la comprensión de cómo ocurren estos procesos:
 1. **Las Neurociencias:** estudia cómo sustenta el cerebro dichos procesos
 2. **La Psicopatología del desarrollo:** explica el impacto de las experiencias sobre el desarrollo de la mente/cerebro
 3. **Neurobiología interpersonal:** cómo influye el comportamiento de una persona sobre el cerebro/mente de otra



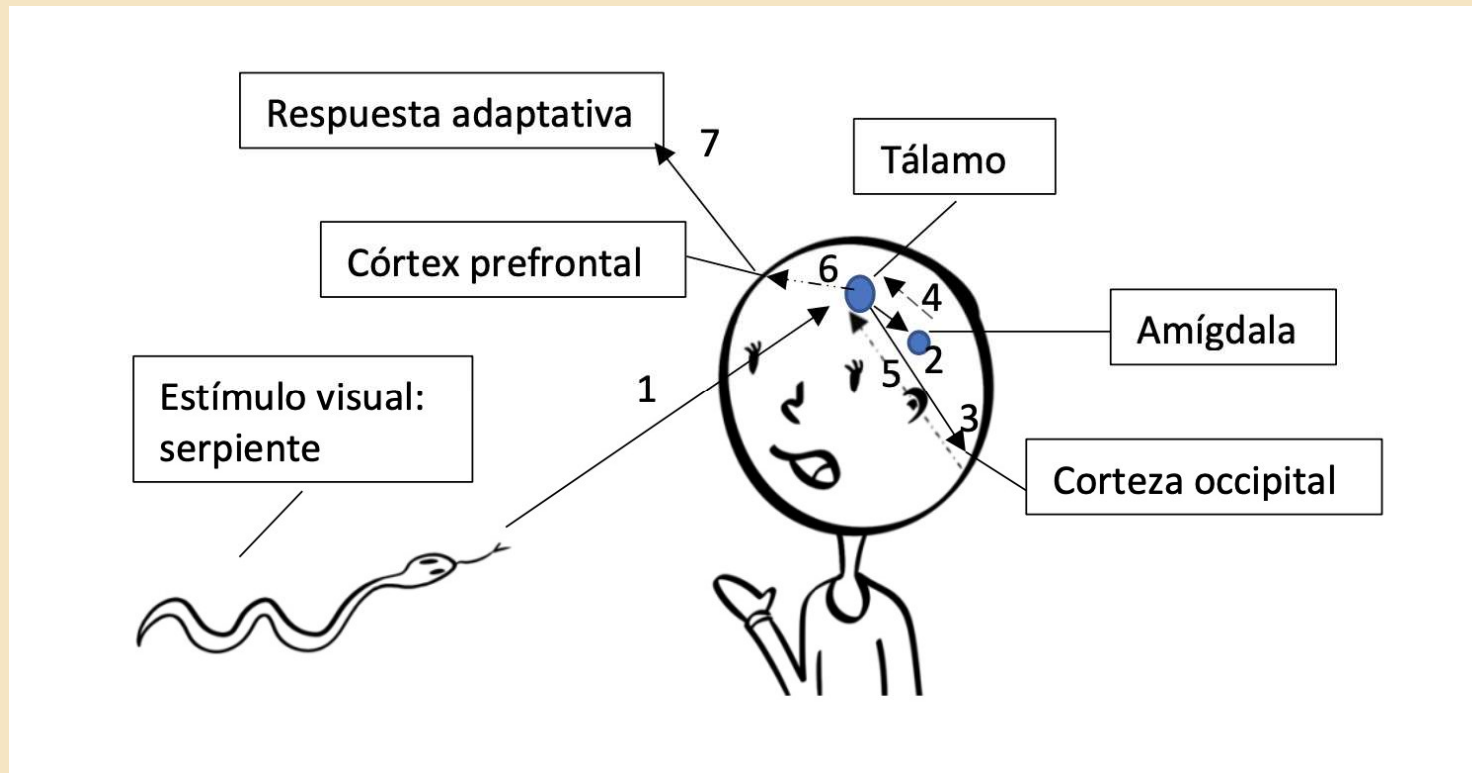
¿QUÉ CONVIERTE UNA EXPERIENCIA EN TRAUMÁTICA?



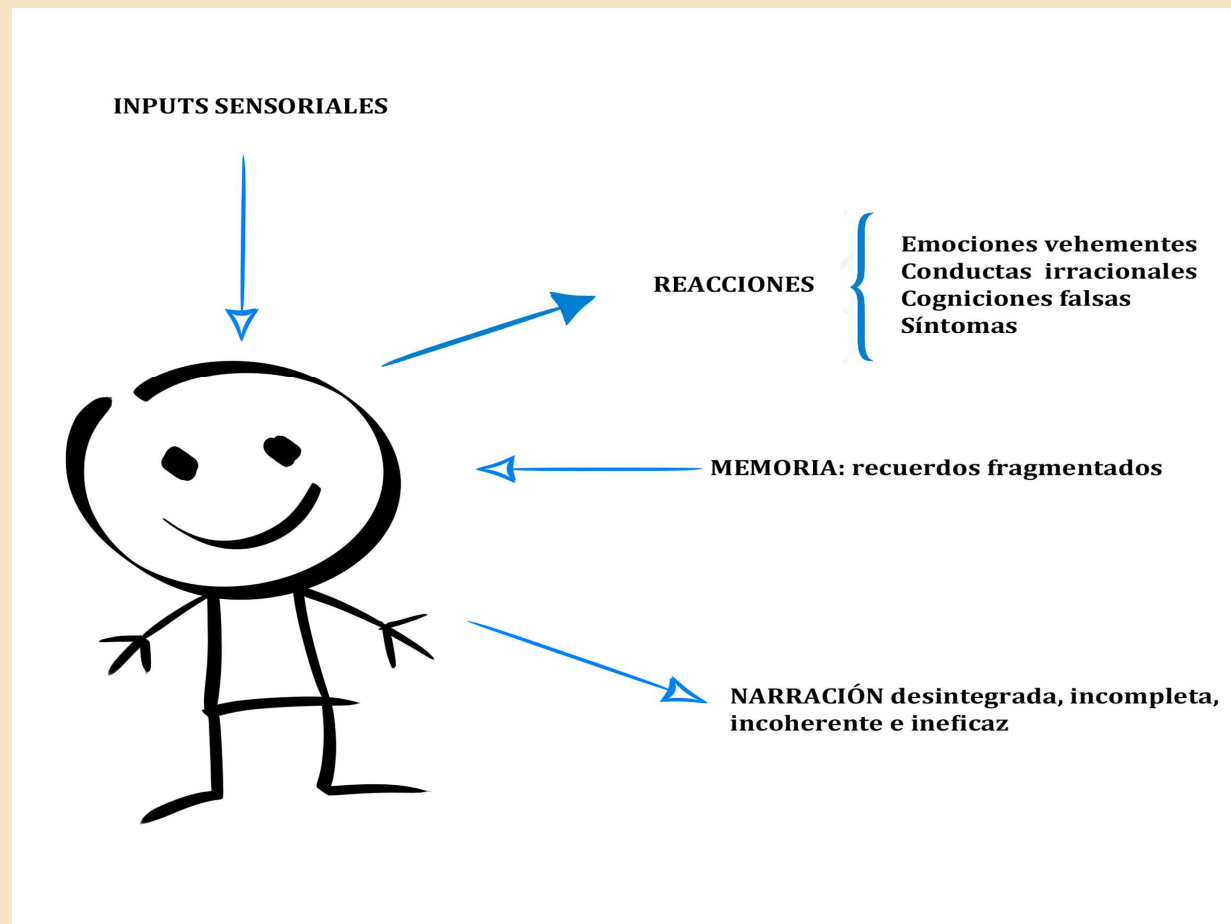
- Joseph LeDoux, neurocientífico de la Universidad de Nueva York
- Junto a Antonio Damasio es el neurocientífico que más ha estudiado los aspectos emocionales de nuestra conducta



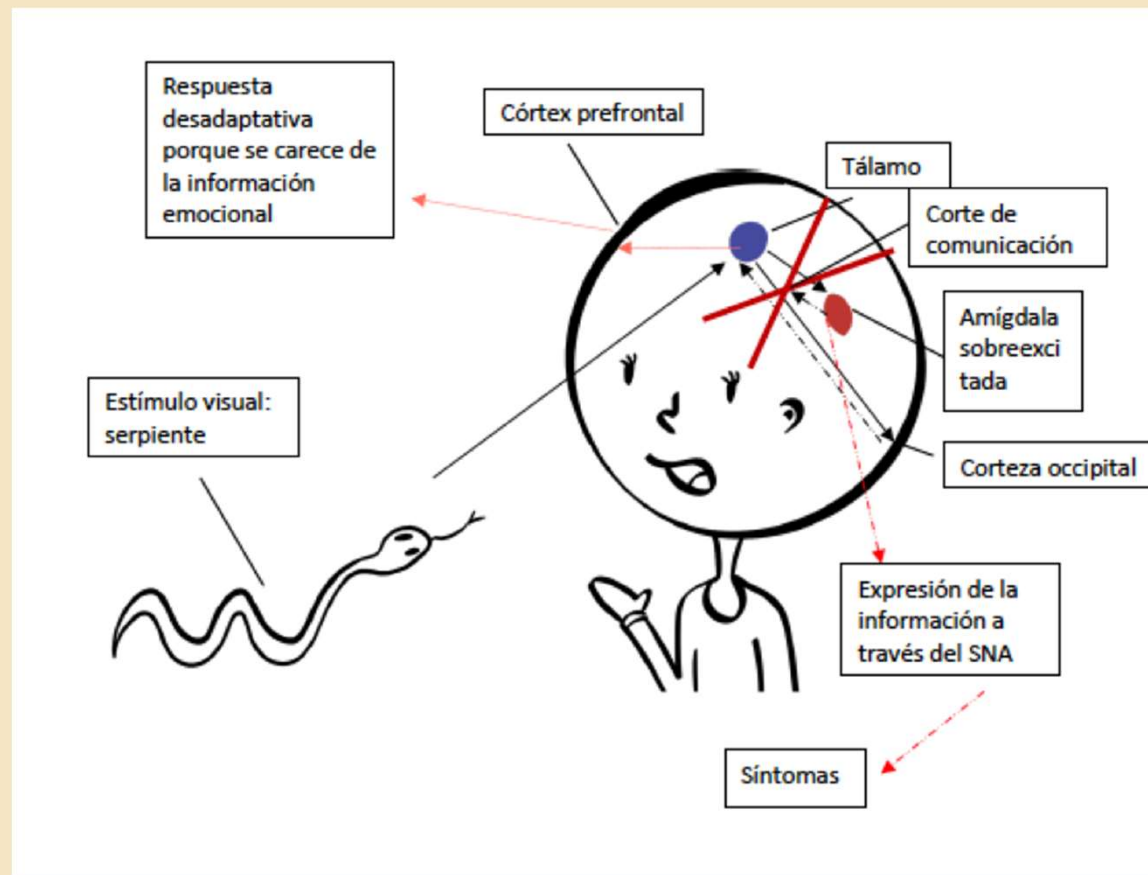
CARACTERÍSTICAS DE LA EXPERIENCIA VITAL



CARACTERÍSTICAS DE LA EXPERIENCIA VITAL TRAUMÁTICA



CARACTERÍSTICAS DE LA EXPERIENCIA VITAL TRAUMÁTICA



RED NEURONAL POR DEFECTO

- Estudio llevado a cabo por dos investigadores de las universidades de Harvard y Virginia
- David Reinhard y Timothy Wilson, publicaron, en julio de 2014, un artículo en la revista *Science* titulado: *Just think: the challenges of the disengaged mind*, donde explicaban el estudio y compartían sus conclusiones.



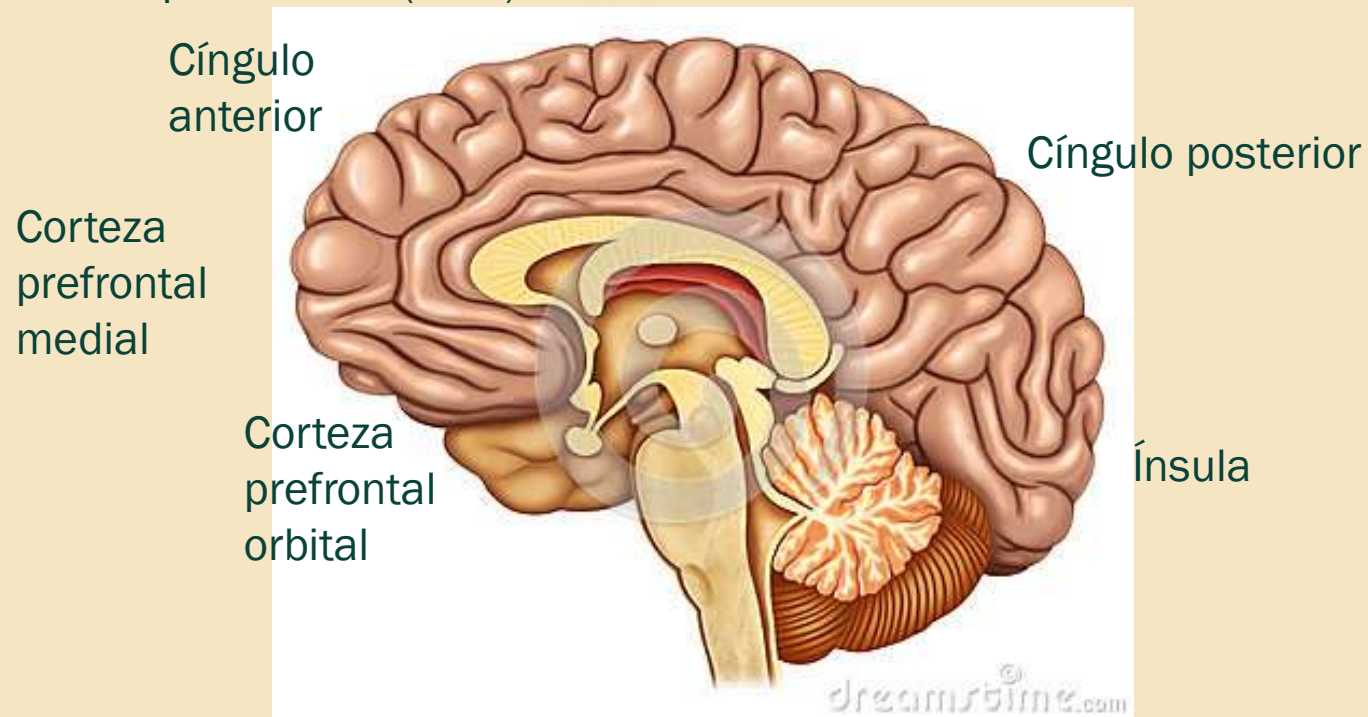
LA RED NEURONAL POR DEFECTO

- Red Neuronal por Defecto: estructuras de la línea media del cerebro implicadas en la percepción de uno mismo
- Resulta que cuando no estamos haciendo ninguna actividad concreta nuestro cerebro se concentra en nosotros mismos
- En el trauma, estas estructuras están desactivadas, salvo el cíngulo posterior que es el responsable de la orientación espacial básica



“CRESTA DE LA AUTOCONCIENCIACIÓN”

- Red Neuronal por Defecto (RND)



RED NEURONAL POR DEFECTO

- Imposibilitados para registrar estados internos y evaluar la relevancia personal de la información entrante
- Y en el esfuerzo constante por desconectarse de sensaciones atemorizantes, las personas traumatizadas también adormecen su capacidad de sentirse vivos y de **conocerse a sí mismos y autorrealizarse**
- La conexión emocional se convierte en un disparador y se genera la creencia: **sentir es peligroso**

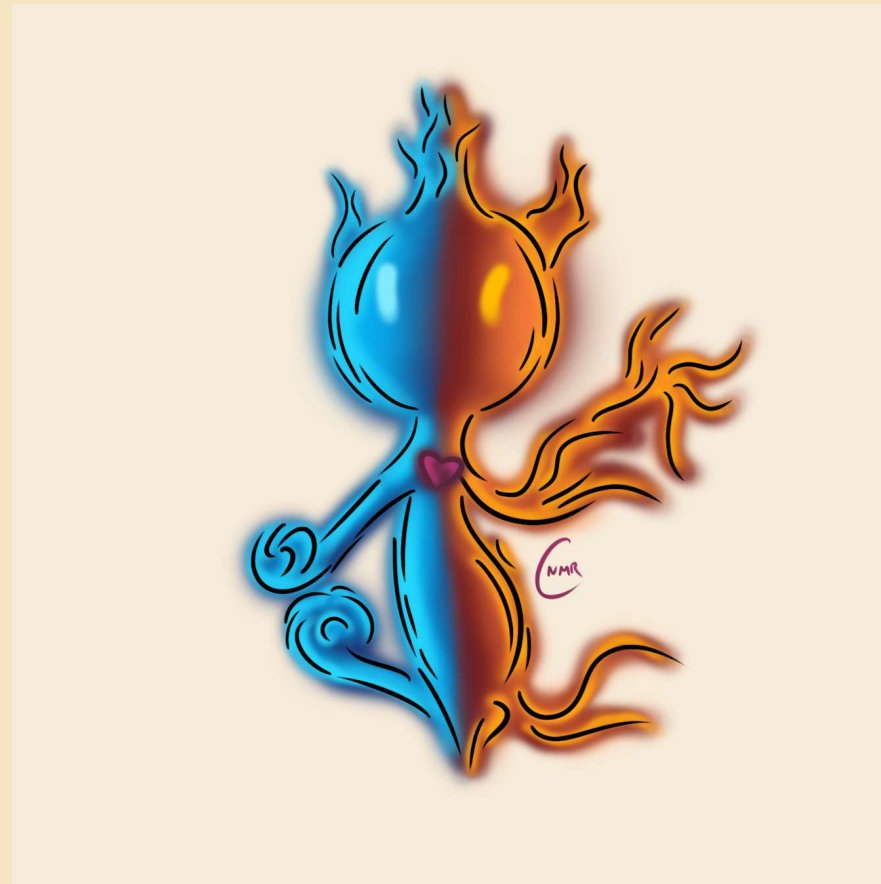


LA VENTANA DE JOHARY

CONOCIMIENTO DE UNO MISMO LOS DEMÁS	LO QUE CONOCEMOS	LO QUE NO CONOCEMOS
LO QUE CONOCEN	PÚBLICO	CIEGO
LO QUE NO CONOCEN	PRIVADO	INCONSCIENTE



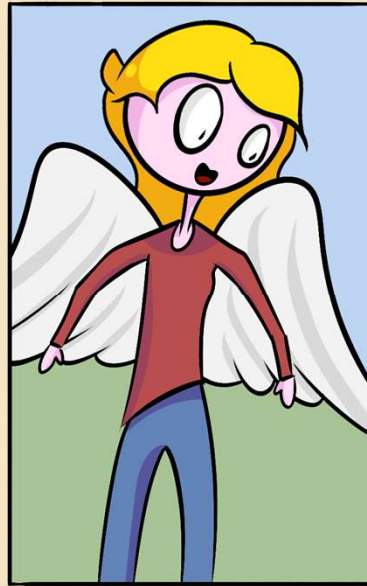
LA INTEGRACIÓN



JOSEPH CAMPBELL, “EL HÉROE DE LAS MIL CARAS”

- “Si solo una porción de esa totalidad perdida pudiera ser sacada a la luz del día, experimentaríamos una maravillosa expansión de nuestras fuerzas, una vívida renovación de la vida; alcanzaríamos la estatura de la torre”





MUCHAS GRACIAS

www.psicociencias.com



sempyp



@sempyp

