




Ensayo

Trauma Relacional: Una propuesta sociopsicobiológica de la psicopatología evolutiva Relational Trauma: A sociopsychobiological proposal of evolutionary psychopathology

Juan A. Cerda Guzmán^{1*} 

¹Estudiante de Psicología. Universidad Santo Tomás (UST). Los Ángeles, Región del Bio Bío. Chile.

*Correo electrónico: juanalbertocerdaguzman@gmail.com

Recibido: 27-09-2022. Aceptado: 02-12-2022

Resumen

La enfermedad mental ha sido interés de muchas disciplinas, pero principalmente de la psicología y de la psiquiatría. Tras los años, distintos modelos teóricos han interpretado, comprendido, defendido y elaborado diversas explicaciones de las causas que provocarían el desorden mental. Las vertientes más clásicas han sido la biologicista, mecanicista y capacitista, todas centrando su atención en elementos individuales y anatómicos. Las emociones, por el contrario, no eran consideradas importantes en la edificación del cerebro y el psiquismo, ni mucho menos que estos se desarrollan y perturban en relación con otros. El objetivo principal de este ensayo es ofrecer una nueva propuesta comprensiva de la psicopatología evolutiva, valorando el nivel de impacto que poseen las dinámicas relaciones que se presentan en todo el proceso secular. Los autores que yacen presentes en el texto han sido profesionales de distintas áreas del estudio humano como la: psiquiatría, psicología, filosofía, antropología y sociología.

Palabras clave: convivir humano, disociación, interacción social, bienestar, psicopatología.

Abstract

Mental illness has been the interest of many disciplines, but mainly of psychology and psychiatry. Over the years, different theoretical models have interpreted, understood, defended, and elaborated diverse explanations of the causes of mental disorder. The most classical approaches have been biologicistic, mechanistic and capacitative, all focusing their attention on individual and anatomical elements. Emotions, on the contrary, were not considered important in the edification of the brain and the psyche, much less that they develop and disturb in relation to others. The main objective of this essay is to offer a new comprehensive proposal of developmental psychopathology, assessing the level of impact of the dynamic relationships that are present in the whole secular process. The authors present in the text are professionals from different areas of human studies such as psychiatry, psychology, philosophy, anthropology, and sociology.

Keywords: human coexistence, dissociation, social interactionism, well-being, psychopathology.



¿Está nuestra sociedad traumatizada? ¿Es nuestra sociedad un mar de miedos? ¿Quiénes somos dentro de ella? ¿Para dónde vamos? Y ¿Por qué vamos? Estas son algunas de las interrogantes que han atravesado el pensamiento del ser humano en distintas etapas de su prehistoria e historia. Lo cierto, es que son innegables las evidencias que datan cómo es que este último, quien jactándose de ser superior ante el mundo animal por tener la racionalidad de su lado, ha cometido enormes atrocidades con y sin querer (guerras, destrucciones, atentados sociales y ecológicos, entre otros). Sin embargo, desde la edificación y consolidación de la polis, tomando en cuenta los conocimientos de occidente y oriente, pudo acceder al pensamiento crítico para reflexionar sobre su larga lista de acciones desmesuradas e intentar compensarlas con la finalidad última de alcanzar la virtud y sentar las bases del buen convivir (Pastor Vico, 2021).

Ahora bien, ¿Qué cosas en específico han logrado que el ser humano haya decidido dar saltos cualitativos? Las emociones que, desde la etimología de la palabra, hacen alusión al acto de moverse, han sido un proceso psicológico indispensable para la supervivencia de la especie. El miedo es una de estas y que, al igual que las demás, incumbe a todos, no discrimina por clase social ni por ninguno de los vectores del tiempo, mas son innumerables las causas que lo pueden estimular. Si bien en la era del *Zindjanthropus* (1.750.000 años de antigüedad), el hombre Java (500.000 años de antigüedad), el hombre de Pekín (300.000 años de antigüedad), el *Neanderthal* (150.000 a 45.000 años de antigüedad) e incluso el *Cro Magnon* (50.000 a 20.000 años de antigüedad) el miedo era fundado por cualquier eventualidad -natural o animal- que pusiera en amenaza la existencia. En la actualidad, al contrario, el miedo surge, se cristaliza, se redefine y se hereda a través de los infinitos intercambios sociolingüísticos que se dan en los diferentes contextos: políticos, económicos, escolares, laborales, médicos, entre otros. Dichos contextos se hallan edificados desde dinámicas rela-

cionales embebidas a circunstancias sociohistóricas y socioculturales que, con el poder de la retórica, son capaces de superponer imágenes que condicionan el imaginario social y la disposición emocional, estableciendo sistemas de sentido hegemónicos mediante la dominación pública (Krebs, 1982; Bude, 2017; Furedi, 2022).

Según lo expresado por Capponi (2019), los valores aspiracionales que se circunscriben a una lógica social de consumo como duplicar el dinero, aspirar la pertenencia a un estatus social alto, o incluso, adquirir poder, abren el espacio para que las personas padezcan depresión y una desconexión con el sentido de vida. El materialismo es el motivo por el cual disminuye, en gran parte, la calidad del bienestar, de modo que la autoestima se ve gravemente afectada. El narcisismo, en contraste, se eleva cimentando las bases de la comparación social, ocasionando que la empatía, la motivación intrínseca y las relaciones interpersonales pierdan calidad e importancia para el desarrollo humano.

En consecuencia, se logra percibir un sentimiento de preocupación constante en lo que respecta a la sensibilidad, puesto que toda realidad es y será construida a propósito del convivir, es decir, la experiencia se dará, y no de otra forma, en el ocurrir del instante junto a otro ser humano; la existencia toma forma en el intercambio y aceptación de los demás (Maturana, 1997; Pastor Vico, 2021). En otras palabras, la idea de quienes somos viene exclusivamente del otro; desarrollarse implica tener un sentido y con este definir el lugar que, a cada uno, le corresponde en el mundo. Es por ello que se necesita al otro, la mirada externa es lo que conforma e inconforma al psiquismo, mas de no existir el otro, nadie podría saber que se es o que se quiere ser (Maturana, 1997 y Pastor Vico, 2021).

Los elementos mencionados anteriormente proporcionan un abanico robusto de información que, con ayuda de la reflexión y la crítica, sugieren ampliar la manera



de comprender la evolución y la especie, pues es el colectivo la evidencia más contundente de ambas. Ya lo decía Margaret Mead: el primer signo de civilización en una cultura antigua era un fémur que se había roto y luego sanado [...] si te rompes una pierna, mueres. No puedes huir del peligro, ir al río a tomar algo o buscar comida. Eres carne de bestias que merodean. Ningún animal sobrevive a una pierna rota el tiempo suficiente para que el hueso sane. Un fémur roto que se ha curado es evidencia de que alguien se ha tomado el tiempo para quedarse con el que se cayó, ha vendado la herida, le ha llevado a un lugar seguro y le ha ayudado a recuperarse [...] ayudar a alguien más en las dificultades es el punto donde comienza la civilización (Prieto Ortiz, 2020).

El trauma relacional propone una relectura de la psicopatología en general, resistiéndose al muro artificioso de lo supuestamente normal. Se centra en las experiencias de dolor emocional que suelen estar en toda historicidad humana, tomando en cuenta: la biografía de las personas, la influencia de la dimensión transgeneracional, la valoración del cuerpo e integración de una perspectiva de género. Además, se interesa por evaluar la saturación de la confianza epistémica estimulada por el colapso ético y moral en la vinculación primaria, comprometiendo el óptimo desarrollo cerebral (Pitillas Salva, 2021; León, 2021; Pallás Serrano, 2022).

Pensar sobre el trauma relacional, sus magnitudes, complejidades e inherentes desafíos sociales y psicoterapéuticos, implica estudiar el origen de la conducta reinvertiendo la lógica comprensiva e interpretativa clásica, siendo, por el contrario, la identificación y validación emocional la base fundamental para mitigar el sufrimiento. Para esto es necesario asumir una postura entusiasta, donde la energía, la motivación y la creatividad del pensamiento se orienten hacia todo aquello que podría ser diferente (Bude, 2017; Capponi, 2019; Krebs, 1982; Maturana, 1997; Pastor Vico, 2021).

Gracias al asentamiento del pensamiento occidental -quien empapado de la influencia de Platón en la antigüedad, y de Descartes en la edad moderna, ambas utilizadas como brújula para entender el mundo-, las emociones eran tratadas como fenómenos disruptivos intolerables que amenazaban en sumo la razón, pues constituían la barbarie primitiva de la que el hombre debía distanciarse; he ahí la base del dualismo, la fisura entre la cosa pensante (*res cogitans*) y la cosa extensa (*res extensa*), postulados que hoy, sin duda alguna, configuran la doctrina de la mente aislada (Sassenfeld, 2018).

Si bien es cierto, en la actualidad se ha llegado a torcer en parte la creencia vaga de que las emociones son impurezas que obstruyen el funcionamiento de los seres humanos, y que, por el contrario, son el motor de toda acción y adaptación, lamentablemente aún quedan rastros de la racionalización defensiva, mecanismo por el cual se hace presente la inhibición, negación y la represión para con la movilidad de la identificación, validación y expresión emocional (Sassenfeld, 2018).

Para evaluar la magnitud y la coherencia de la información ya planteada, es necesario prestar atención a lo que señalan Aznar Alarcón y Valera Feal (2018): el cerebro sin hacer nada, se gesta y se esculpe en la relación con otros. La especie humana es la que más tarda en madurar en términos biológicos, lo cual significa que, la independencia y sobrevivencia se ven postergadas, es decir, es la que más tiempo depende de otros, siendo también la crianza compartida el elemento clave que nos distingue de otros animales (Hrdy, 2011). Por lo tanto, necesidades como seguridad, afecto y consuelo son la base del “*performance*” de lo social -y distintivo- que yace embebido en la naturaleza humana, siendo esto, además, un hito en constante redefinición evolutiva (Aznar Alarcón y Valera Feal, 2018; Bude, 2017; Capponi, 2019; Hrdy, 2011; Krebs, 1982; Maturana, 1997; Pastor Vico, 2021).



En consecuencia, la circularidad que promueve el hecho de depender y cuidar tanto tiempo del otro hace que la sensibilidad sea la base lógica del encuentro socio-relacional subjetivo e intersubjetivo, siendo inherente a este proceso, la edificación del sentido de pertenencia, la autoestima, la regulación emocional y de la conducta; el contexto debe ser el óptimo, de verse afectado, el encuentro pierde calidad y la biología es impactada dando pie a la génesis de la psicopatología (Aznar Alarcón y Valera Feal, 2018).

Williams (2014) destacó, que la exclusión y/o rechazo produce un padecimiento semejante al del dolor físico, generando estragos a nivel de la corteza cingulada anterior dorsal; es decir, cada vez que el infante asume alguna situación en la que el cuidador rechaza su comportamiento, se produce una distorsión y reactividad paradójica entre la expectativa y la naturaleza idiosincrásica. Según Ziabreva *et al.* (2003), las interacciones, por muy sutiles que sean, pueden alterar de modo permanente el cerebro.

Considerando lo anterior, la base de la psicopatología -desde una perspectiva sociopsicobiológica- podría entenderse como toda distorsión de la propia historia vital situada en el período de vinculación primaria. Las imágenes negativas del sí mismo que dibuja el infante en su mente y que son procesadas por su cerebro -las cuales en un futuro se traducen en síntomas, síndromes e incluso trastornos- provienen de una carencia e incluso nula atención y modulación emocional por parte de los cuidadores que, en distintos momentos, con sus acciones -las cuales están empapadas por los tupidos pasajes de su historia- retraumatizan y revictimizan (Nieto Martínez y López Casares, 2016; León, 2019; Gutman, 2016).

Infantes necesitados se convierten más adelante en cuidadores aun necesitados que deberán cuidar a otros infantes necesitados. Cualquier necesidad que no sea atendida a tiempo, dará como resultado una

autorregulación deficitaria, provocando fenómenos disociativos para enfrentar los diversos desafíos del día a día, puesto que será más tolerable que, por el contrario, traer a la conciencia aquello que aún no se puede comprender, no porque no se tenga voluntad, sino porque no se tienen los recursos mentales necesarios o, en el peor de los casos, es intolerable debido al dolor emocional (Nieto Martínez y López Casares, 2016; León, 2019; Gutman 2016).

Es así como surge un nuevo desafío para la psicología, como ciencia que estudia la conducta, y la psicoterapia, como ciencia que se centra en la modificación de la conducta. Los enfoques teóricos y técnicas de intervención, deben utilizar sus fuerzas en lograr que las personas puedan reconstruir una narrativa de vida que se ha cristalizado a partir del dolor y que sigue estando traumatizada, donde la percepción sensorial se desliga de la percepción cognitiva -estado disociativo-, generando en diversos contextos, problemas de la misma naturaleza que con sus cuidadores en las primeras etapas del desarrollo secular.

Por lo tanto, algunos de los desafíos yacen en mejorar: 1) la estructura política y económica, 2) la institucionalidad académica y 3) el ejercicio profesional ético, todo esto para formar profesionales conscientes, proactivos e integrales para con el quehacer comprensivo, práctico e investigativo de la psicología, abandonando la rigidez y la ortodoxia, y lo más importante, sensibles ante la intimidad humana (Schore, 2010; Bude, 2017; Capponi, 2019; Pastor Vico, 2021).

La manera de percibir a los pacientes debe comprometer una resignificación profunda en lo que concierne a la relación psicoterapéutica, ya no desde la distante verticalidad, sino más bien desde la cercana y cooperativa horizontalidad en la que dos personas en constante dialéctica se perciben y validan como seres únicos en un trabajo colaborativo para ampliar, suprimir y replantear las emociones, sentimientos y la vida



(Schore, 2010; Bude, 2017; Capponi, 2019; Pastor Vico, 2021).

En este pequeño, pero no por eso menos interesante ensayo, se ha intentado presentar una nueva forma de entender la psicopatología desde una lógica sociopsicobiológica, asumiendo que las emociones son elementos responsables de los grandes fracasos y aciertos de la especie humana. El miedo -ha sido y será- una emoción indispensable para la sobrevivencia. Si bien, hoy por hoy la especie ya no lo encuentra tanto en aspectos salvajes, se podrá visualizar y potenciar en contextos sociohistóricos y socioculturales, los cuales estimulan las dinámicas relacionales centradas en el consumo, la competencia y el analfabetismo emocional.

Es así como el trauma relacional refleja los daños que la evolución social ha heredado a la evolución biológica, es decir, las maneras de entender el mundo se modifican en cuanto la ética y la moral, establecidas por una sociedad, cambian. No obstante, cada individuo es hijo de su propio tiempo y circunstancia histórica, como también, víctima de este.

Las heridas psíquicas del infante son siempre coherentes en tanto a las heridas que hayan asumido sus cuidadores, por lo que la calidad del vínculo puede advertir variaciones extrapolándose a distintos contextos del desarrollo secular, sobreviviendo de manera fragmentada. La soledad, invisibilidad y abandono, son la fórmula que, sumado a la casuística, dan pie al desarrollo del trauma relacional.

Lo antes expuesto, pone como reto a que la psicología, y los profesionales que la ejercen, deben esmerarse en rescatar la concepción compleja de las personas, no como simples objetos de estudio, sino como sujetos de cuidado. Además, deben ser capaces de estimular y desarrollar una conciencia propia con el propósito de reconocer la existencia de los otros y de sí mismos, no

desde un ámbito puramente académico, sino, por el contrario, afectivo y humano. Cuidar de los demás es un acto de compasión, aprecio, empatía, conocimiento de sí y de los otros. Por lo tanto, uno de los mayores desafíos radica principalmente en emanciparse de la racionalidad defensiva y abrazar la autenticidad del otro con la palabra y la cercanía.

Por último, a modo de consideración, se espera que, en estas líneas, los lectores encuentren inspiración, crítica, reflexión y análisis, para que, desde sus respectivas áreas de estudio, puedan motivarse a ampliar los horizontes que atañen al campo de las ciencias humanas.

Bibliografía Consultada

- Aznar Alarcón, F., y Valera Feal, N. (2018). La ecología narrativa del trauma relacional. *Revista de psicoterapia*, 29 (111), 55-67. <https://doi.org/10.33898/rdp.v29i111.263>
- Bude, H. (2017). *La sociedad del miedo*. Herder Editorial.
- Capponi, R. (2019). *Felicidad sólida: Sobre la construcción de una felicidad perdurable*. Caligrama.
- Furedi, F. (2022). *Cómo funciona el miedo: La cultura del miedo en siglo XXI*. Ediciones Rialp. <https://ame1.org.es/wp-content/uploads/2022/04/Frank-Furedi.-Co%CC%81mo-funciona-el-miedo-La-cultura-del-....pdf>
- Gutman, L. (2016). *La biografía humana*. Editorial Best Seller.
- Hrdy, S. (2011). *Mothers and others. The Evolutionary Origins of Mutual Understanding*. Harvard University Press.



- Krebs, R. (1982). *Breve historia universal*. Editorial Universitaria. <https://www.praxis-y-lenguaje.es/app/download/31837951/36417674%281%29.pdf>
- León, S. (2019). *La niñez herida*. La base. Ril Editores. <https://fundasira.cl/wp-content/uploads/2020/06/LA-NI%C3%91EZ-HERIDA-SEBASTIAN-LEON.pdf>
- León, S. (2021). *La niñez herida. La ruptura*. Ril Editores.
- Maturana, H. (1997). *La objetividad. Un argumento para obligar*. Dolmen Ediciones. https://des-juj.infed.edu.ar/sitio/educacion-emocional-2019/upload/Maturana_Humberto_-_La_Objektividad_Un_Argumento_Para_Obligar.PDF
- Nieto Martínez, I. y López Casares, M. (2016). Abordaje Integral de la Clínica del Trauma Complejo. *Clínica Contemporánea*, 7(2), 87-104. <http://dx.doi.org/10.5093/cc2016a7>
- Pallás Serrano, D. (2022). El daño que se hereda. Comprender y abordar la transmisión intergeneracional del trauma [Pitillas, 2021]. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, 70, 9. <http://aperturas.org/articulo.php?articulo=0001191>
- Pastor Vico, D. (2021). *Ética para desconfiados*. Editorial Planeta.
- Pitillas Salva, C. (2021). *El daño que se hereda: comprender y abordar la transmisión intergeneracional del trauma*. Desclée de Brouwer.
- Prieto Ortiz, R. G. (2020). Más allá de las pandemias. *Revista Colombiana de Cirugía*, 35,141-142. <https://doi.org/10.30944/20117582.606>
- Sassenfeld, A. (2018). *Estar con otros: Cuerpo, afectividad y vínculo en psicoterapia relacional*. Cuatro Vientos.
- Schore, A. (2010). El trauma relacional y el cerebro derecho en desarrollo: Una interfaz entre psicología psicoanalítica del self y la neurociencia. *Revista GPU*, 6(3), 296-308.
- Williams, K. D. (2014). El dolor de la exclusión. *Mente y cerebro*, 64, 10-17.

