

*Paz y
Felicidad*

La naturaleza verbal del trauma



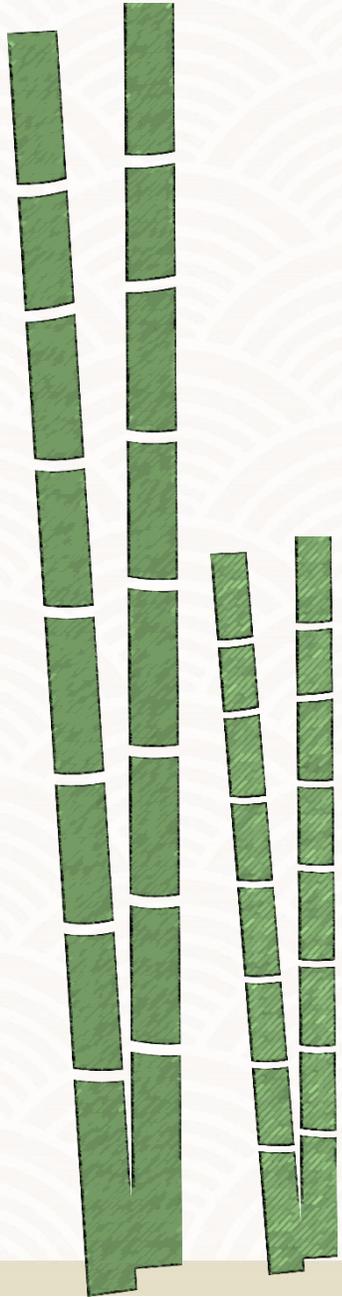
- **Nuestra capacidad humana de verbalizar puede jugar un papel crítico en la moderación de los daños causados directamente por un evento traumático.**
- **Dada la naturaleza del lenguaje humano, la descripción y la evaluación del propio trauma pueden convertirse en aversivas (Hayes et al., 1999; Walser & Hayes, 2006).**



- **Simplemente contar la historia de un trauma puede evocar emociones y experiencias negativas; el trauma real no tiene que estar presente.**



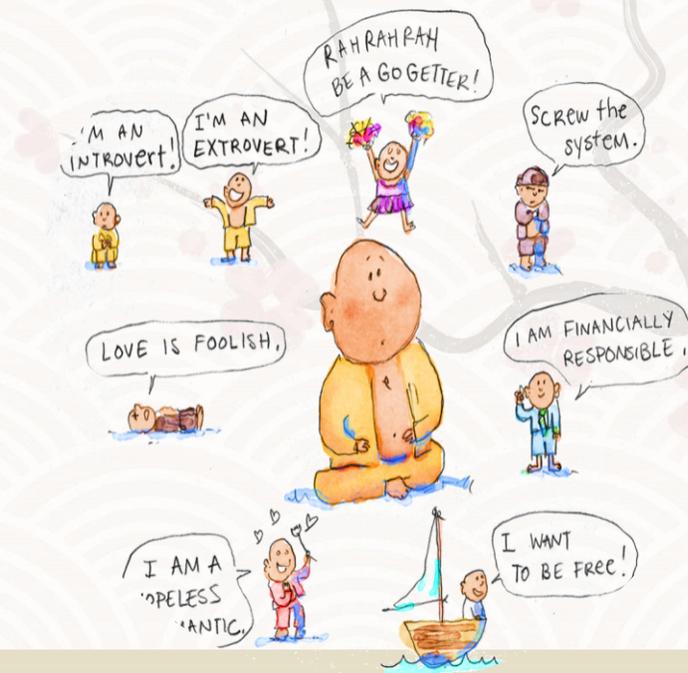
- **Además, la conducta verbal tiene lugar en todos los contextos, de modo que la autocomunicación sobre los acontecimientos traumáticos puede aparecer por un período ilimitado de tiempo y en múltiples situaciones, aumentando de nuevo los problemas potenciales y el dolor asociado con el trauma (Walsery Hayes, 2006).**



- **El conocimiento verbal, o nuestra habilidad para crear y cultivar nuestro lenguaje, es nuestro milagro y nuestra desgracia.**
- **El conocimiento nos ayuda a construir ciudades, mejorar nuestras vidas, ser creativo, planear y divertirse.**
- **El conocimiento también trae consigo la conciencia de sí mismo o la conciencia de que tenemos una mente.**



- **Nuestras mentes, sin embargo, incluso con su vasto conocimiento, no siempre saben lo que es bueno para nosotros.**
- **Con nuestras mentes juzgamos, clasificamos, catalogamos, clasificamos, etiquetamos y agrupamos.**
- **Y estas son herramientas útiles la mayor parte del tiempo, pero no siempre.**





- **Un problema surge cuando sostenemos que el contenido de nuestra mente es literalmente verdadero.**
- **En la terapia de aceptación y compromiso a esto se le llama FUSIÓN.**

- **En ocasiones consideramos que los pensamientos y las interpretaciones son literalmente verdaderos, cuando los aceptamos sin reconocerlos por lo que son, entonces nos **FUNDIMOS O FUSIONAMOS** con nuestros pensamientos y sus interpretaciones.**



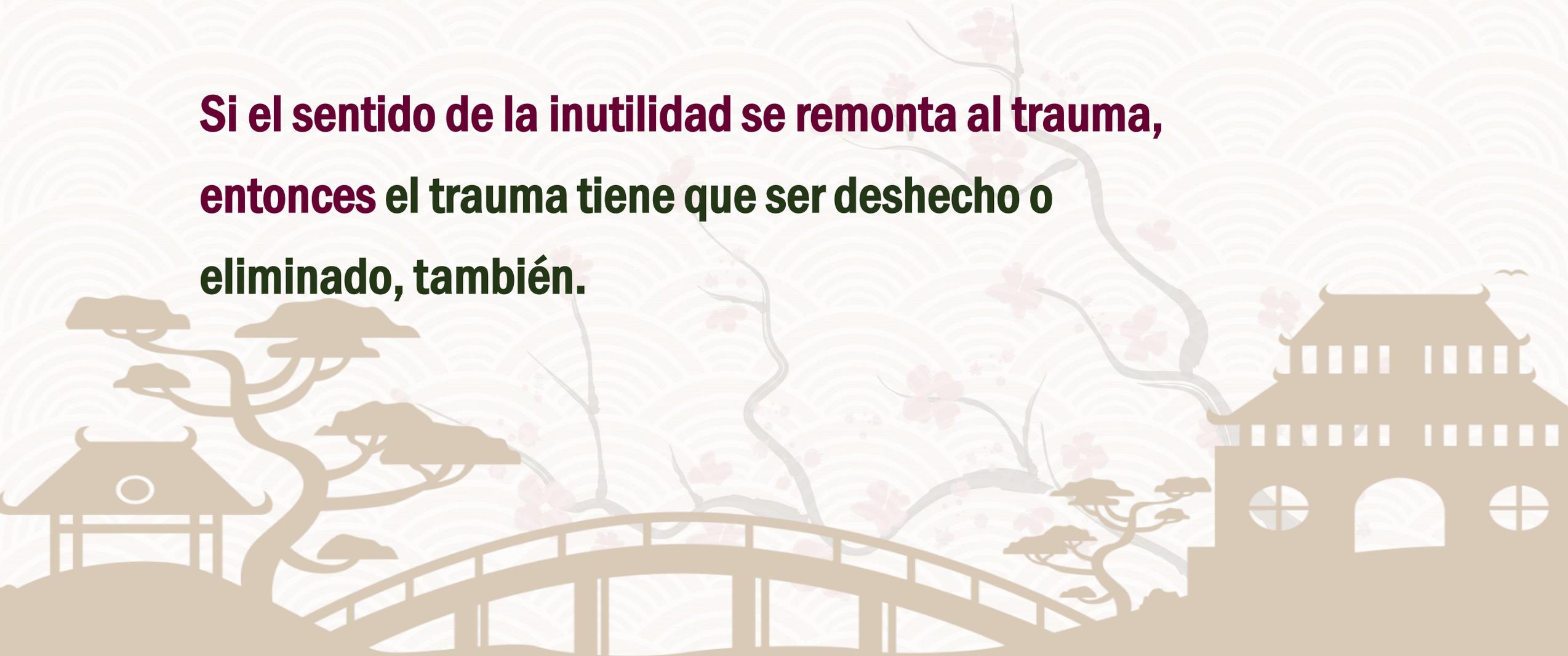
- Desde esta posición, responder al contenido de la mente puede conducir a un comportamiento problemático que disminuye la vitalidad.





Si una persona sexualmente traumatizada juzga que está arruinada o carece de valor debido a su historia, y sostiene que esos juicios son literalmente ciertos, entonces parece que debe trabajar diligentemente para deshacerse de la parte arruinada o deshacerse de los sentimientos y pensamientos de inutilidad para que ella pueda otra vez estar entera y pueda volverse a involucrar en el mundo (Walsery Hayes, 2006).

**Si el sentido de la inutilidad se remonta al trauma,
entonces el trauma tiene que ser deshecho o
eliminado, también.**



- **Hay muchas maneras en las que nos fusionamos con nuestros pensamientos.**
- **Sostener que nuestra historia o nuestros motivos son las causas de nuestra conducta es otra forma de fusionarse, por ejemplo decir que la sensación de ira es la causa de golpear a alguien o evitar involucrarse emocionalmente porque en el pasado has sido lastimado.**

- **Estas explicaciones verbales (historias) amplifican la evitación experiencial y aumenta la rigidez al responder.**
- **Cuando creemos que nuestras historias causan nuestras acciones, las tomamos como verdaderas y las aceptamos como causas legítimas del comportamiento disfuncional.**



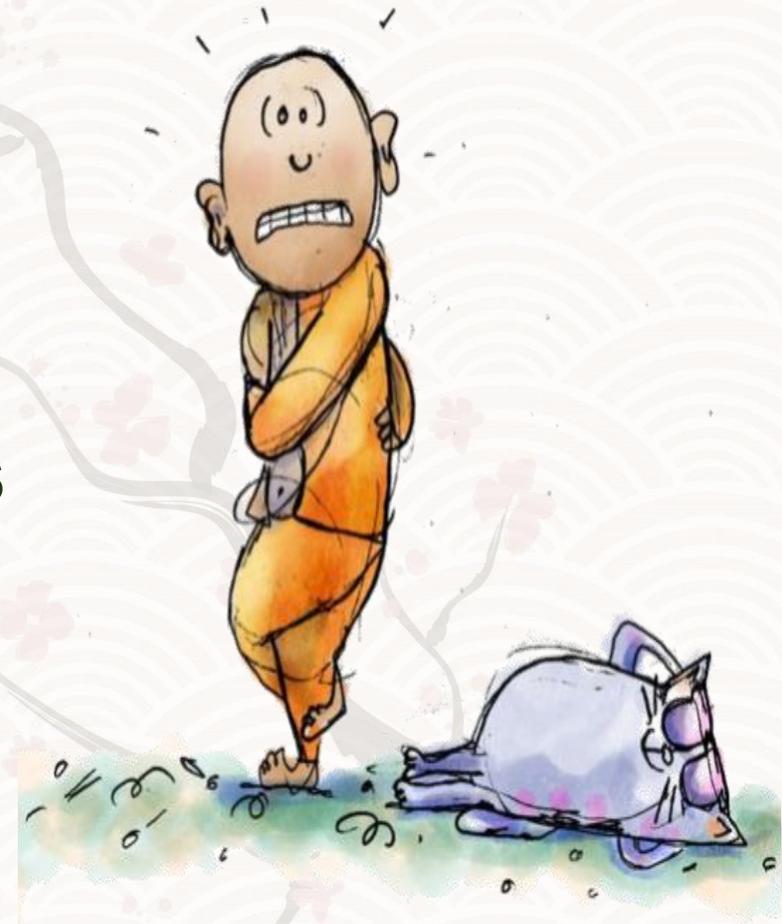
- **La conclusión es que las razones o la motivación deben cambiar o los pensamientos deben ser eliminados para que el comportamiento pueda cambiar.**
- **Sin embargo, es poco probable que los sentimientos de ira, los pensamientos de falta de atractivo, o la ansiedad puedan ser permanentemente eliminados, y de todos modos no son las causas reales de la conducta.**



- **Otras maneras de responder verbalmente ante el trauma que emplean los supervivientes es la preocupación excesiva, la rumia, los pensamientos intrusivos y los recuerdos relacionados con el trauma.**



- **Muchos de los métodos utilizados para manejar estas experiencias implican la evitación directa de personas y lugares o el aislamiento; pero también incluyen otros tipos de evasión en los que los sentimientos, pensamientos y recuerdos dolorosos se ocultan, por ejemplo mostrarse demasiado competente y motivado para lograr ciertos objetivos a costa del bienestar personal.**



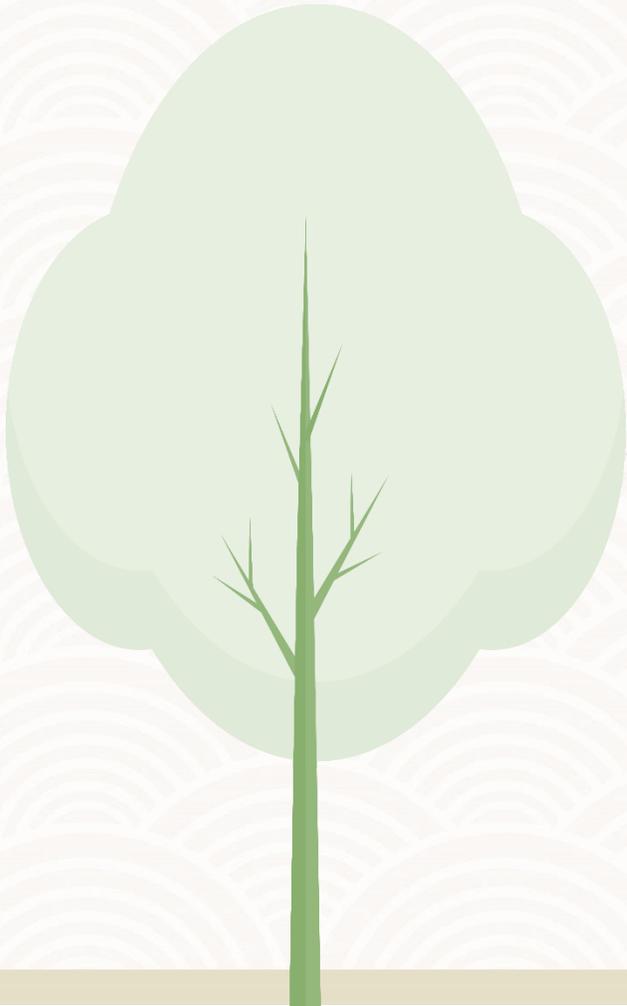
- **Las reacciones emocionales de evitación a los pensamientos y recuerdos pueden establecer un comportamiento dañino que aumenta el sufrimiento.**
- **De hecho al preguntar a las personas sobre qué tan bien funcionan estas estrategias para resolver su dilema, a menudo informan de alguna pequeña cantidad de alivio temporal.**



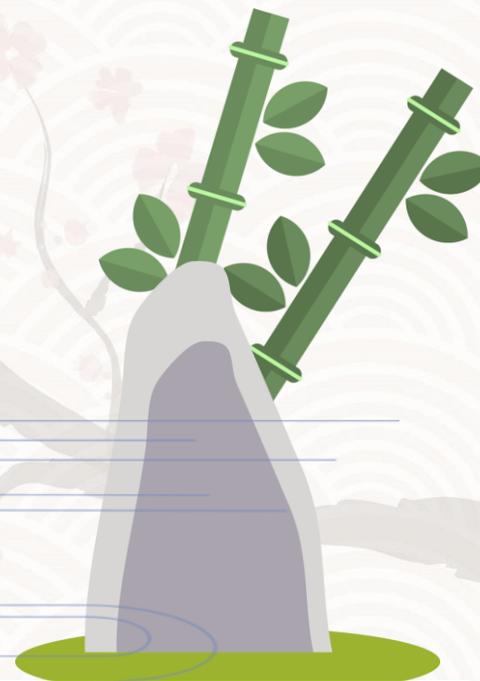


- **Sin embargo, si se les pide que le digan cuánto tiempo pasan preocupándose, la respuesta es casi "todo el tiempo", y reconocen que todavía están luchando dolorosamente con los recuerdos.**

- **Hay formas más sutiles de fusión con nuestro contenido verbal que ocasiona que las personas permanezcan atascadas después del trauma.**
- **Nuestra capacidad verbal nos permite construir futuros posibles y las personas traumatizadas a menudo pueden pensar lo que hubiera pasado si no hubiesen ocurrido esas experiencias traumáticas.**



El mensaje es que un acontecimiento histórico que no se puede cambiar es la causa del por qué la vida de las personas esta ahora en ruinas y es también la razón del sufrimiento actual.



- **La historia no puede deshacerse , pero muchas luchas serán libradas en vano por los personas durante años en un intento infructuoso de deshacerse del pasado.**



- **Los sobrevivientes de experiencias traumáticas realizarán los intentos más inútiles y dolorosos para tratar de tener otra historia diferente a la que han tenido: pretender ser alguien más, casarse repetidamente como una forma de redefinirse a sí mismos, esconderse durante años y años o suicidarse.**



- **Otra forma sutil en la que nuestra relación con nuestro contenido verbal puede ser problemático se refiere a "ideales imaginados" (Hayes et al., 1999).**
- **Los supervivientes de trauma, como cualquiera, pueden comparar su vida actual con un ideal imaginario.**



- **Este ideal de sí mismo puede tener muchas formas, y a veces aparece en el entorno clínico cuando los clientes hacen declaraciones como "Si sólo tuviera lo que tienes, entonces mi vida no sería un problema", o cuando el cliente se esfuerza hacia un ideal percibido que toma la forma de ser una persona bien parecida, popular, próspera y popular.**



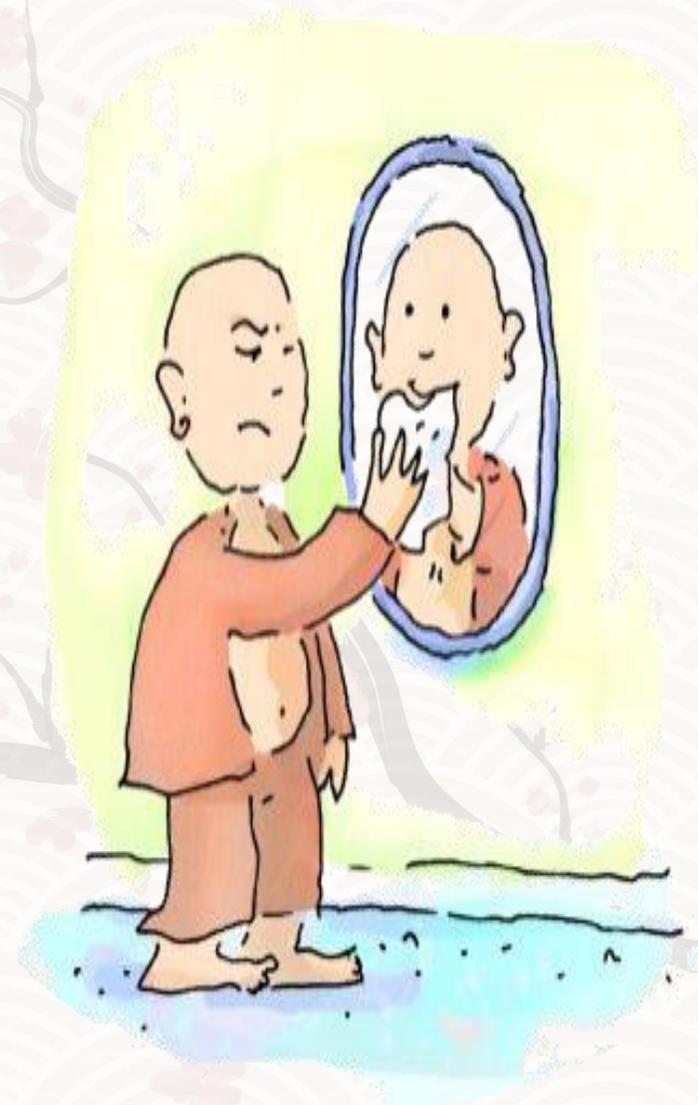
- **Ambos ideales suelen ser vistos como libres de problemas y ciertamente sin la experiencia de ansiedad, depresión, tristeza, recuerdos u otros pensamientos negativos y emociones relacionadas con haber sufrido una experiencia traumática.**





- **Para llegar a la meta ideal imaginada, se vuelve muy importante deshacerse de la experiencia interna negativa como un medio para alcanzar ese estado ideal.**

- **Una batalla personal de auto-odio y fracaso promete entonces aumentar el sufrimiento y posponer formas de vida más saludables.**





- **Además, cuando nos fusionamos con la evaluaciones, con nuestros juicios y similares, parece que las evaluaciones realmente residen dentro del objeto que se está evaluando (Hayes et al., 1999).**
- **Si decimos que algo es bueno o malo, sugiere que "bueno" o "malo" existen en la cosa misma.**

- **Perdemos el contacto con el hecho de que las evaluaciones no existen dentro del objeto que se está evaluando, sino más bien son comentarios que estamos haciendo sobre un objeto.**



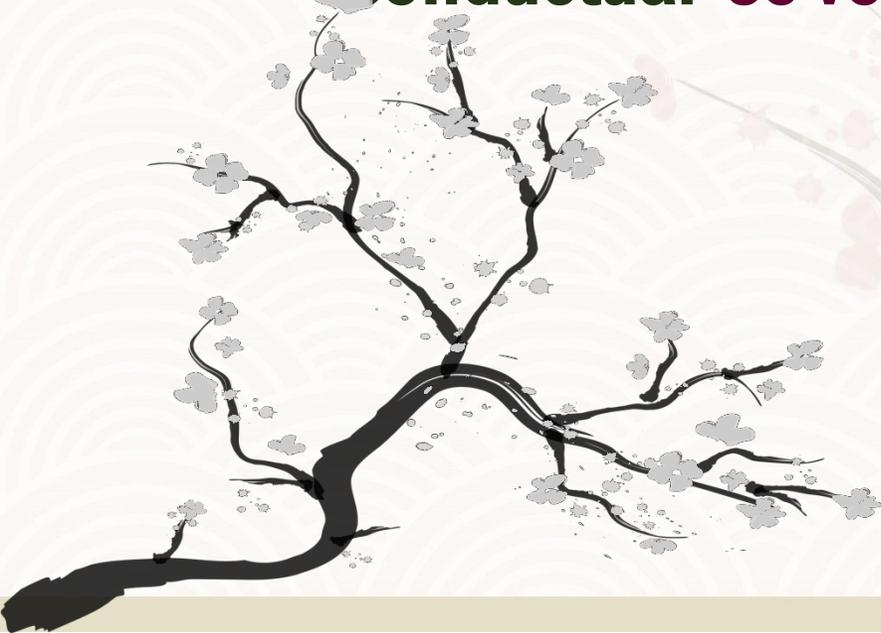
- **Esto es problemático cuando los sobrevivientes de trauma se evalúan como dañados.**
- **Si uno está fusionado con "dañado", puede ser difícil moverse en direcciones que mejoran la vida.**





- **Puede parecer que antes de poder vivir bien necesitas creer que estás reparado.**
- **Una vez más, el problema con todas estas formas de fusión es que pueden conducir a la evitación de sí mismo, el momento actual y el mundo.**

- **Esta evitación a menudo se manifiesta en los intentos de controlar la experiencia privada, lo que, a su vez, limita la gama de comportamientos que pueden ocurrir y reduce la exposición a la emoción. Al final, la flexibilidad psicológica y conductual se ven comprometidas.**



- **Los sobrevivientes del trauma al considerar sus creencias o recuerdos como si fueran literalmente verdaderos (fusionados con futuros alternativos, ideales imaginados, razonando acerca de las causas de sus comportamientos y evaluando) se enredan y se vuelven excesivamente identificados con el contenido de sus vidas mentales de manera que se mantienen atrapados en las experiencias traumáticas pasadas.**



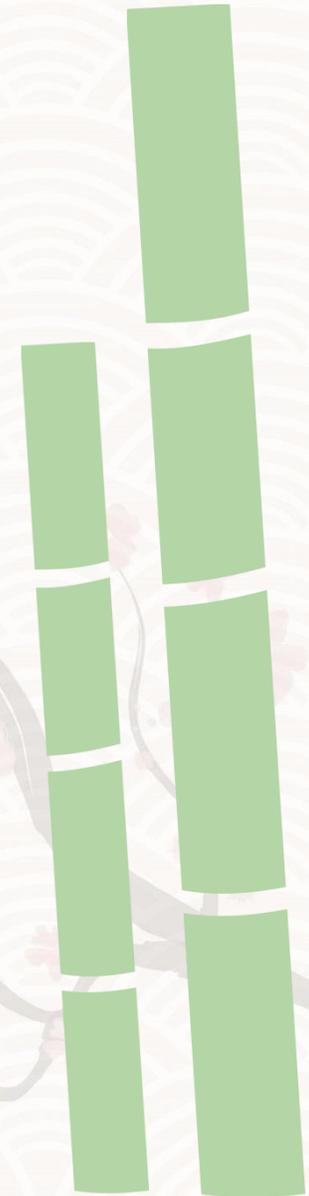
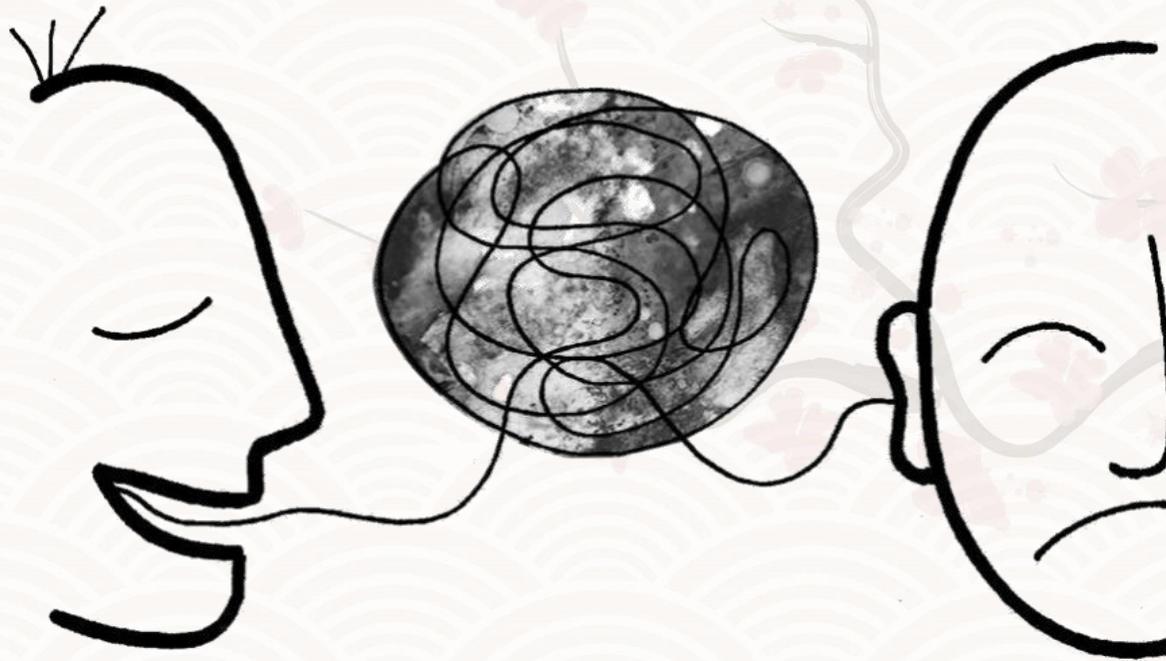
- **Por supuesto, esta explicación de lo que sucede en la experiencia traumática no culpa al sobreviviente del trauma. El control de la experiencia privada es lo que estas personas han aprendido a hacer, como lo hacen los seres humanos en general.**



- **Simplemente estamos sugiriendo que la herramienta utilizada para disminuir el sufrimiento, el control rígidamente aplicado, es la misma estrategia que en última instancia hace que el dolor persista y crezca.**



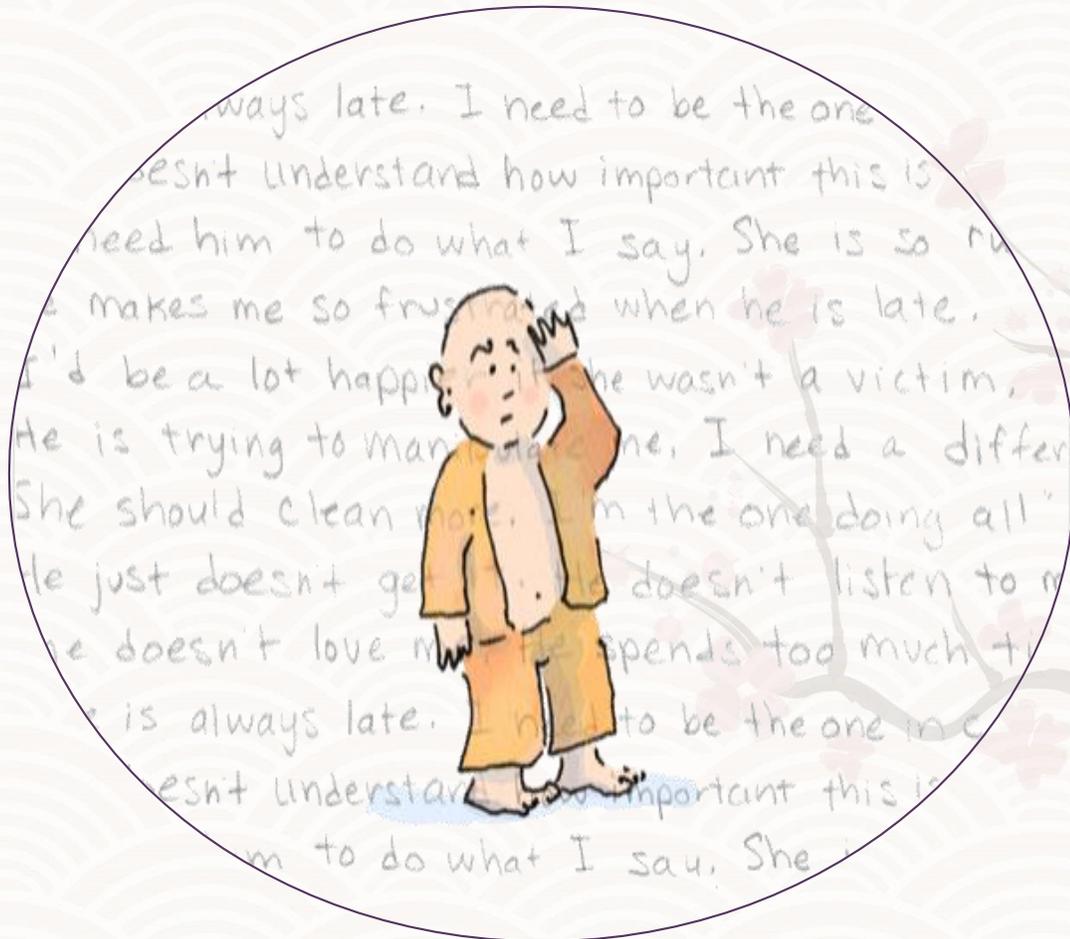
- **Construimos verbalmente con nuestras mentes el mundo, nuestro futuro y nuestro pasado; y podemos actuar sobre estas construcciones.**



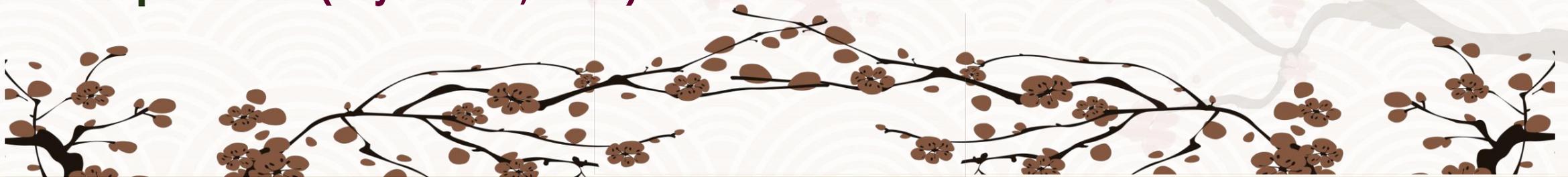
- **Es por estas razones que luchamos y nos aferramos cuando debemos dejar ir.**



- **Vivimos en una realidad derivada, regulada verbalmente, en lugar de experimentar un mundo tal y como se desarrolla aquí y ahora.**



- **A pesar de todo en ACT creemos que existe una alternativa a los intentos de control del pensamiento.** En lugar de significados literales puede haber múltiples significados a la experiencia, en lugar de la fusión puede haber defusión del contenido mental, viéndolo por lo que es - **contenido de la mente;** en lugar de razonar, puede haber un reconocimiento de nuestras razones y podemos elegir comportarnos de maneras congruentes con nuestros valores personales, comprometiéndonos a un curso de acción; y en lugar del control emocional y experiencial, podemos pasar a la aceptación emocional y experiencial **(Hayes et al., 1999).**



Referencias

El texto es un resumen y traducción libre de

- **Walser, R. D. & Westrup D (2007), Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems, A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies, USA: New Harbinger Publications, Inc.**

Realizado por Jorge Everardo Aguilar-Morales & Fabiola Margarita Santiago-García



Paz y Felicidad

paz y felicidad.org

Es un programa sin fines de lucro, para la divulgación de intervenciones clínicas basadas en la evidencia con el objetivo de promover el bienestar y el desarrollo personal.

Este sitio es auspiciado por la Academia Nacional de Psicología Clínica y de la Salud de la



ASOCIACIÓN NACIONAL DE
DOCENTES UNIVERSITARIOS, A.C.

Si desea mayor información comuníquese con nosotros a:

www.pazyfelicidad.org

E-mail: profesoresuniversitariosmx@gmail.com

Tel Cel. 951 54 8 50 88



[pazyfelicidad.org](https://www.facebook.com/pazyfelicidad.org)