

LA DISOCIACIÓN

Por: Ps. Jacqueline A. Hurtado T.

¿QUÉ ES LA DISOCIACIÓN?

- Es un mecanismo adaptativo inconsciente, que nuestro cerebro pone en marcha cuando vive una situación tan dolorosa que nuestra mente interpreta que no vamos a tener recursos psicológicos suficientes para enfrentarla.
- Así nuestro cerebro nos desconecta emocionalmente de la situación haciendo que no podamos conectar con la emoción para protegernos del dolor tan grande que conlleva.

La disociación aparece a menudo en traumas como:

- Maltrato. - Agresiones Sexuales
- Guerra. - Violencia
- Ser testigo de una agresión. - Atentado terrorista
- Muerte repentina. - Desastre Natural

Cómo se vive la Disociación:

- Cuando aparece sin trauma: Por ejemplo: cuando vas manejando por un camino que conoces muy bien y vas pensando en tus cosas. Al llegar al destino, probablemente no te acuerdas de nada de lo que hiciste ni lo que viste en el camino. Este es un tipo de disociación cotidiana y no tiene mayor relevancia
- Cuando aparece por un trauma:
 - Funcional:
 - Cuando no está presente continuamente
 - Cuando tenemos procesado e integrado el trauma
 - Nos permite seguir adelante
 - Disfuncional:
 - Está presente continuamente
 - No hemos procesado ni integrado el trauma
 - No nos permite avanzar saludablemente

CÓMO INTEGRAR Y PROCESAR EL TRAUMA:

- Fortalecer emocionalmente a la víctima
- Rescatar los recuerdos traumáticos y reescribirlos dándole una nueva narrativa (eliminando la culpa, reajustando el impacto)
- Separar nuestra personalidad/ identidad del trauma. El trauma no nos define, reconocemos su impacto. no para hundirnos, si no para que deje de dirigir nuestra vida, nuestros miedos, nuestros bloqueos.

CÓMO SE VIVE LA DISOCIACIÓN :



La disociación es la responsable de que no seas capaz de conectar con lo que sientes, aún cuando hablas de cosas que han tenido o tienen mucho impacto para ti



La disociación produce amnesia de periodos de tiempo que fueron especialmente traumáticos, a veces son cortos, pero puedes olvidar meses e incluso años enteros

No puedo recordar mi infancia

No me siento capaz de conectar con nadie, como si no pudiera amar

Siento que lo que ha pasado no es real

No pude llorar cuando murió mi padre

Nada me afecta, parece que no siento nada

*Libérate de tus recuerdos
Libérate de tus emociones
Libérate de la culpa.
Se libre*

