

CLASE I

IGNACIO GREZ

EL INCONSCIENTE

Probablemente has escuchado hablar más de alguna vez del inconsciente, de que existe algo que está por encima de nosotros, de nuestra razón y que dirige nuestras vidas para bien o para mal. Esta parte de nuestra mente o, inclusive del mundo, en la antigüedad lo llamaban destino. La literatura pasó cientos de años hablando de cómo los héroes de la época luchaban a favor de su destino o en contra de él.

Muchos años más tarde, Freud, en sus indagaciones respecto a lo que estaba por encima de nuestra voluntad, dio a luz al concepto del inconsciente, refiriéndose a las motivaciones que se encontraban ocultas en nuestra mente, y así nos encontramos con una gran revelación para la humanidad; no somos dueños de nuestra propia casa. Hay un inconsciente que gobierna gran parte de nuestras vidas.

El hecho de que a veces digamos palabras sin saber el porqué, así como también en ocasiones actuemos de una determinada manera sin tener muy clara la razón, contradice y pone en duda todo nuestro paradigma de “seres racionales”, y a su vez, da paso a explicaciones que van mucho más allá.

Dentro de estas indagaciones, Freud, se dio cuenta que esta parte de nuestra mente llamada inconsciente operaba en base a sus propias motivaciones, las cuales llamó pulsiones[1], siendo distintas al instinto animal. Esto transgredía el paradigma del ser humano como un ente racional, haciendo la transición a la comprensión del ser como un ente emocional regido por motivaciones que desconoce.

Si bien la teoría de las pulsiones ha sido altamente debatida, más adelante nos será de utilidad para entender la lógica detrás de los procesos de represión que veremos.

De esta manera, acorde a los estudios del padre del psicoanálisis, por una parte, tenemos una pulsión de amor llamada Eros, que busca crear y construir. Podríamos decir que es la fuerza del amor. Por otro lado, tenemos la pulsión de muerte, llamada Thanatos, la cual busca destruir y transformar lo orgánico en inorgánico.

Esta pulsión de muerte de la que habla Freud, se manifiesta en nuestro día a día en distintas acciones y coexiste con la del amor. Por ejemplo, el hecho mismo de comer sería destruir el alimento (Thanatos) y al mismo tiempo nutrirnos (Eros). Tener relaciones sexuales también sería parte de lo mismo. Un amante sin Thanatos es impotente, mientras que un amante sin Eros es sádico.

Por tanto, bajo esta premisa, se estaría hablando de un “equilibrio” entre estas dos motivaciones. La esencia de la vida.

Sin embargo, al igual que en todo lo que nos rodea, puede haber desequilibrios. Frente a esto, lo que entendía Freud era que si Thanatos se daba en exceso, podría llevarnos incluso a nuestra autodestrucción, y por esta razón, debía existir un mecanismo que lo frenara.

Dichos procesos mentales que regulan la actividad inconsciente son llamados mecanismos de defensa, los cuales intentan prevenir el acceso de sentimientos o afectos dolorosos a la consciencia.

Uno de estos mecanismos es la represión[2] la cual acorde a Freud se activa frente al exceso de Thanatos a modo de evitar nuestra propia destrucción. Es decir, frente a una situación de alto impacto emocional, nuestra mente reprimiría las emociones y recuerdos asociados al hecho ocurrido, causando un “olvido temporal” al dirigirlo al inconsciente.

Sin embargo, tal como lo vimos en la introducción, el hecho de “reprimir una emoción” o incluso un recuerdo doloroso, no implica que este se olvide y menos aún que nos deje de provocar daño, más bien esta “represión” sería una postergación de un conflicto. Tal como dije, nuestras emociones no se evaporan.

“los recuerdos emocionales pueden fijarse sin ningún registro consciente de su incorporación como tales”
(Acuña, 2009, p. 2)[3].

Existen muchos mecanismos de defensa que nos ayudan a lidiar con la angustia del día a día, sin embargo, estos no se ocupan de solucionar el conflicto de fondo, tan sólo de mantener un equilibrio, dentro de lo posible[4].

El problema es que al no tener consciencia de cómo operan, ni tampoco darnos el tiempo de hacer lo adecuado para solucionar lo que nos causa emociones desagradables, a veces estos mismos mecanismos de defensa nos llevan a descargar nuestras emociones con quienes no corresponde.

Llevando estos mecanismos de defensa a nuestro día a día, nos encontramos con que todos, de vez en cuando, tenemos un mal día en el cual nos molesta todo, sin siquiera saber por qué. De pronto, asuntos insignificantes del común de los días nos causan grandes disgustos y armamos conflictos donde no los hay, tristemente con las personas que más queremos.

Es justo en esos días cuando nuestros mecanismos de defensa están operando buscando liberar una parte de toda la angustia, estrés y emociones poco gratas que estuvimos sintiendo durante la semana, el mes o incluso toda nuestra vida.

Es de esta forma, que todo lo que no pudimos decirle a nuestro desagradable jefe, queda almacenado en alguna parte de nosotros, causándonos un profundo malestar, lo que hace imperativo que tengamos alguna descarga

Existen muchos mecanismos de defensa que nos ayudan a lidiar con la angustia del día a día, sin embargo, estos no se ocupan de solucionar el conflicto de fondo, tan sólo de mantener un equilibrio, dentro de lo posible[4].

El problema es que al no tener consciencia de cómo operan, ni tampoco darnos el tiempo de hacer lo adecuado para solucionar lo que nos causa emociones desagradables, a veces estos mismos mecanismos de defensa nos llevan a descargar nuestras emociones con quienes no corresponde.

Llevando estos mecanismos de defensa a nuestro día a día, nos encontramos con que todos, de vez en cuando, tenemos un mal día en el cual nos molesta todo, sin siquiera saber por qué. De pronto, asuntos insignificantes del común de los días nos causan grandes disgustos y armamos conflictos donde no los hay, tristemente con las personas que más queremos.

Es justo en esos días cuando nuestros mecanismos de defensa están operando buscando liberar una parte de toda la angustia, estrés y emociones poco gratas que estuvimos sintiendo durante la semana, el mes o incluso toda nuestra vida.

Es de esta forma, que todo lo que no pudimos decirle a nuestro desagradable jefe, queda almacenado en alguna parte de nosotros, causándonos un profundo malestar, lo que hace imperativo que tengamos alguna descarga

Lamentablemente esta descarga solemos realizarla con personas que nada tenían que ver en el conflicto, como por ejemplo, nuestra pareja, lo que significa que inconscientemente la usamos para liberar la energía reprimida que teníamos con nuestro jefe.

Por esta razón, no es raro que en tiempos de Covid-19 los problemas de pareja hayan aumentando. Pero la verdad de las cosas, en la gran mayoría de los casos esos problemas de pareja eran nada más que un medio para liberar toda la angustia, frustración y desesperación que provocaba la pandemia.

Claramente la simple descarga de nuestras emociones no es una solución y por supuesto que traerá consecuencias, y es este justamente el problema de los mecanismos de defensa, no resuelven nuestros conflictos internos, sólo nos ayudan descargar pequeñas dosis de angustia o a cargarlos de otra forma.

Imagina que los mecanismos de defensa son como un viajero que carga una pesada mochila. En ella, sin que el viajero se diera cuenta, sus amigos le pusieron en el fondo de la mochila una roca de 15 kilos. Ahora, a esos quince kilos hay que agregarle los otros 20 kilos que habitualmente lleva en su espalda alguien que va de camping. Al principio del trayecto los 15 kilos extra molestarán, pero serán tolerables. Ante esto el viajero se comenzará a convencer de que el viaje no es tan largo, que él puede, que falta poco, etc, lo que sería un mecanismo de defensa para reducir angustia

Sin embargo, al seguir avanzando, la mochila se sentirá cada vez más pesada y el viajero empezará a desprenderse de algunas cosas con el intento de liberar peso. Para eso puede que le pida a algunos amigos que lo ayuden llevando un par ollas o comida que tenía en la parte superior de la mochila. Suponiendo que sus compañeros aceptaron ayudarloy que logró reducir tres kilos de la mochila, de todas formas continuará cargando 32 kilos. Continuando el viaje, y ante la fatiga de llevar tan pesado equipaje, probablemente empezará a pensar que el viaje fue una mala idea, tal vez comience alguna discusión con sus amigos e incluso podría llegar a decidir dar vuelta atrás y rendirse. Por esta razón pregunto ¿No hubiera sido más fácil detenerse y ver qué es lo que estamos cargando? Precisamente esto deberíamos hacer con nuestra vida, en vez de seguir inventándonos excusas o descargando emociones con quienes no debemos.

Si bien estos sucesos, tales como las descargas que hacemos con personas que no nos han hecho nada, son desagradables, ya que después tenemos que pedir disculpas e incluso nos avergonzamos por nuestra forma de actuar, por lo general, no tienen mayor trascendencia.

Ahora imaginemos qué pasa con aquel contenido perteneciente a un trauma[5], el cual se entiende como una exposición a una situación estresante de naturaleza amenazante que probablemente causará un malestar profundo en la mayoría de las personas[6], o qué pasa con todo aquello que no pudimos tolerar en nuestra infancia.

Cuando vivimos eventos traumantes en nuestra adultez, por lo general contamos con más información, grupos de apoyo y por tanto es mucho más sencillo afrontar la situación. Si bien esto no quiere decir que sean inocuos, el simple hecho de verbalizar lo sucedido y contar con ayuda profesional puede ayudarnos a evitar secuelas psiquiátricas.

Los traumas pueden dejar varias secuelas psiquiátricas como Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), depresión y trastornos de ansiedad, entre otros[7]

Ahora imaginemos qué pasa con aquellas experiencias vividas en la infancia que resultaron traumantes para nosotros, pero que no pudimos verbalizar o que somos incapaces de recordar. En estos casos, acorde al psicoanálisis, se activa la represión y el proceso es mucho más lento. Con esto me refiero a años, incluso décadas, y que son tremendamente desgastantes.

Resulta que esta expulsión de lo que causa dolor, la cual nos hace “olvidar” el conflicto vivido, está lejos de ser una solución. Esta energía que dejamos excluida, que corresponde a lo reprimido, lucha con todas sus fuerzas por expresarse, y es justo esta disputa entre dos fuerzas, lo que acorde a Freud sería la causa de la psicopatología; una fuerte lucha interna.

Se nos puede hacer difícil entender qué tiene que ver la infancia con todo esto, ya que no todos necesariamente vivimos eventos traumantes en dicha etapa. Sin embargo, es importante tener en consideración que nuestros primeros años de vida son el período en donde somos más frágiles y, por lo tanto, tenemos casi nula capacidad de confrontación, lo cual requiere que nuestros mecanismos de defensa estén aún más activos protegiendo nuestra integridad psíquica.

Ahora, antes de continuar, me parece imperativo aclarar qué entendemos como trauma, ya que este tipo de palabras suelen tener muchas acepciones en el tiempo.

Para el objeto de esta obra, entenderemos el trauma desde la mirada de Freud, en donde lo "traumático" no sería una acción como tal, sino la interpretación que hacemos sobre ella, lo cual traza una diferencia con los manuales de psiquiatría actuales. En este sentido, y simplificando esto lo más posible, para nosotros resultaría traumático descubrir a nuestro padre teniendo relaciones con otra mujer que no sea nuestra madre, o incluso con nuestra madre, no por la acción misma, sino porque simplemente nos enseñan que la infidelidad está mal y adicionalmente a esto, entendemos que el sexo debe ser algo privado[8]. Sin embargo, en otra sociedad y en otro tiempo, como podría ser un niño nacido en una familia vikinga, tal vez esto no sería traumático y sería incluso normal. Este punto es fundamental para los capítulos venideros.

Aclarado el punto anterior y volviendo al tema de la confrontación, en la actualidad sí tenemos la oportunidad de ir frente a nuestro jefe y decirle lo que nos molesta, pero esto no lo hacemos por miedo a ser expulsados del trabajo, y es ahí la necesidad de que nuestros mecanismos de defensa se hagan cargo de toda esa energía que no pudimos liberar, lo cual como dije anteriormente, no es tan grave si es que no es llevado al exceso.

En la infancia no es así, no tenemos la opción de confrontar, y es por esto que frente a un suceso tan traumático o perturbador como el caso de un niño que ve a su madre siendo golpeada por su padre, nuestra supervivencia y adaptación al medio ambiente dependerá del nivel de desarrollo de nuestros mecanismos de defensa. Afortunadamente en la mayoría de los casos optamos por la antes nombrada "represión" lo que nos permite continuar desarrollándonos sin tanta angustia. Ana Freud[9], hija de Sigmund Freud, describió diferentes mecanismos de defensa, algunos más avanzados y otros más básicos, que en el evento de optar por estos últimos podríamos encontrarnos con graves trastornos de personalidad.

En esta obra no es de mi interés centrarnos en la gran variedad de mecanismos de defensas existentes, sino que nos enfocaremos en la represión, debido a que es fundamental para el entendimiento de este libro.

Volviendo al caso del niño, toda la desesperación, impotencia y rabia que sintió en esa ocasión, debe quedar almacenada en algún lugar; el inconsciente.

Precisamente es en estos momentos cuando entramos en las fases de la represión, que para usos de este libro y con el fin de facilitar su comprensión, la dividiremos en cinco etapas. Aclaro que el común denominador en la literatura señala que son tan sólo tres fases, pero tal como dije, no busco dar cátedra del psicoanálisis, no soy la persona la persona adecuada para eso y este libro no trata sobre psicoanálisis, sólo busco dar a entender una idea y esta pequeña pincelada de lo que es el psicoanálisis nos será de ayuda.

En primer lugar, tenemos el hecho de reprimir un deseo inadmisibles a la consciencia como en el caso antes expuesto de aquel niño que ve a su madre siendo golpeada. Las emociones vividas en ese momento fueron demasiado fuertes como para permitir un desarrollo normal, y por ende fue necesario “olvidarlas”. Lo que daría paso a la segunda fase, que comprende un periodo en el cual aquel contenido reprimido quedaría almacenado sin causar ruido, simplemente se continúa con la vida. Mas, con el paso del tiempo, esta energía que yace en el interior necesita liberarse de alguna forma.

Precisamente así comienza a suceder en la tercera fase, en donde nos encontramos con problemas para dormir, pesadillas que algo intentan comunicarnos, y una serie de molestias corporales conocidas como somatización[10]

la cual se entiende como un mecanismo de defensa inconsciente que convierte nuestro malestar emocional en un síntoma físico, lo cual lamentablemente nos desvía del conflicto real[11]. En esta instancia, el inconsciente trata, a través de sueños y diversas manifestaciones, trasladar a la consciencia lo reprimido. Por ejemplo, en el caso antes visto, podría causarle pesadillas al niño que lo irán aproximando a lo que realmente sucedió, también podría pasar que el niño no tolere ver películas o series en donde haya violencia física, lo cual sería simplemente una manifestación del inconsciente frente a los estímulos que tienen relación con el conflicto original.

Sin embargo, en esta fase probablemente encontraremos otra forma de desviar nuestra atención del conflicto psicológico real y nuestros mismos mecanismos de defensa, distintos a la represión, harán lo posible para que no tomemos consciencia a cabalidad de lo sucedido, sólo tendremos pequeños avistamientos. Básicamente, intentaremos sacar peso de la mochila, pero no sacaremos la roca causante del malestar. Diremos que el problema fue que llevamos mucha comida al camping, pero en realidad el verdadero conflicto es que llevamos una roca oculta.

En caso de estancarnos en la tercera fase, podríamos llegar a experimentar severos síntomas, ya que el hecho de que una parte de nosotros quiera sacar el conflicto a la luz, y la otra, luche para que esto siga escondido ¡Gasta muchísima energía!

la cual se entiende como un mecanismo de defensa inconsciente que convierte nuestro malestar emocional en un síntoma físico, lo cual lamentablemente nos desvía del conflicto real[11]. En esta instancia, el inconsciente trata, a través de sueños y diversas manifestaciones, trasladar a la consciencia lo reprimido. Por ejemplo, en el caso antes visto, podría causarle pesadillas al niño que lo irán aproximando a lo que realmente sucedió, también podría pasar que el niño no tolere ver películas o series en donde haya violencia física, lo cual sería simplemente una manifestación del inconsciente frente a los estímulos que tienen relación con el conflicto original.

Sin embargo, en esta fase probablemente encontraremos otra forma de desviar nuestra atención del conflicto psicológico real y nuestros mismos mecanismos de defensa, distintos a la represión, harán lo posible para que no tomemos consciencia a cabalidad de lo sucedido, sólo tendremos pequeños avistamientos. Básicamente, intentaremos sacar peso de la mochila, pero no sacaremos la roca causante del malestar. Diremos que el problema fue que llevamos mucha comida al camping, pero en realidad el verdadero conflicto es que llevamos una roca oculta.

En caso de estancarnos en la tercera fase, podríamos llegar a experimentar severos síntomas, ya que el hecho de que una parte de nosotros quiera sacar el conflicto a la luz, y la otra, luche para que esto siga escondido ¡Gasta muchísima energía!

Como podrás ver, independiente de si la teoría de las pulsiones de Freud es acertada o no, nuestra constante lucha interna es innegable.

El gasto de energía que implica esta lucha, es lo que acorde a Sigmund ocasionaría la Neurosis[12], que es básicamente un estado de inestabilidad (explicado en palabras muy simples) que dado en exceso podría ocasionar psicopatologías (depresión, ansiedad u otras).

En cuarto lugar, llega un momento en que finalmente nuestros mecanismos de defensa son abatidos, falla la represión, y estas emociones o recuerdos que reprimimos se comienzan a manifestar en nuestro día a día. Esta es la fase en la cual se repite de manera simbólica el conflicto reprimido y, a su vez, es el momento en el cual se nos abre un mundo de opciones que van a determinar si superamos el conflicto vivido en la infancia o si lo seguiremos repitiendo. Tristemente sin la información que viene a continuación, no somos capaces de ver nuestras opciones. Retomando el caso del niño, podríamos encontrarnos con que años más tarde, en su adolescencia, se vuelve a encontrar con un escenario similar al que vivieron sus padres, pero esta vez con su propia novia.

Lamentablemente, las jugadas del inconsciente son impredecibles, lo que puede causar que este joven repita el conflicto como victimario y no como observador. En este sentido, podría presentarse un escenario en que teniendo una fuerte discusión con su novia termine golpeándola, repitiendo la historia del padre.

Como podrás ver, independiente de si la teoría de las pulsiones de Freud es acertada o no, nuestra constante lucha interna es innegable.

El gasto de energía que implica esta lucha, es lo que acorde a Sigmund ocasionaría la Neurosis[12], que es básicamente un estado de inestabilidad (explicado en palabras muy simples) que dado en exceso podría ocasionar psicopatologías (depresión, ansiedad u otras).

En cuarto lugar, llega un momento en que finalmente nuestros mecanismos de defensa son abatidos, falla la represión, y estas emociones o recuerdos que reprimimos se comienzan a manifestar en nuestro día a día. Esta es la fase en la cual se repite de manera simbólica el conflicto reprimido y, a su vez, es el momento en el cual se nos abre un mundo de opciones que van a determinar si superamos el conflicto vivido en la infancia o si lo seguiremos repitiendo. Tristemente sin la información que viene a continuación, no somos capaces de ver nuestras opciones. Retomando el caso del niño, podríamos encontrarnos con que años más tarde, en su adolescencia, se vuelve a encontrar con un escenario similar al que vivieron sus padres, pero esta vez con su propia novia.

Lamentablemente, las jugadas del inconsciente son impredecibles, lo que puede causar que este joven repita el conflicto como victimario y no como observador. En este sentido, podría presentarse un escenario en que teniendo una fuerte discusión con su novia termine golpeándola, repitiendo la historia del padre.

Asimismo, también se puede dar un escenario en donde nuevamente el joven se encuentre como observador de una situación violenta, por ejemplo, camino a un almacén podría encontrarse con un hombre que está agrediendo a una mujer. Frente a esta situación el conflicto podría repetirse en su totalidad, lo que ocasionaría que el joven volvería a experimentar desesperación, rabia e impotencia sin hacer nada al respecto, activando nuevamente los mismos mecanismos de defensa que lo llevaron a reprimir los recuerdos de su padre.

En ambos escenarios siempre estuvo presente la oportunidad de reparar, lo cual implicaría confrontar la situación. En el primer escenario, el joven pudo haber tomado consciencia de sus emociones, llegando a la conclusión que la discusión podría terminar a golpes y que por ende era necesario ponerle fin. Luego, más tarde, podría hablar con su novia o, de ser posible con su terapeuta, respecto a la desesperación, rabia e impotencia que le producen las discusiones. En el segundo escenario, el joven podría haber confrontado a aquel hombre que estaba agrediendo a la mujer, liberando así parte de la rabia inconsciente que tenía con su padre, sin embargo, no sabemos las consecuencias que este acto podría implicar. Estamos en un mundo impredecible y muchas veces violento.

En cualquier caso, ya sea que el conflicto se repita o se repare, estaremos frente a una persona que está viviendo su vida en base a los conflictos del pasado.

Además, es necesario mencionar que la reparación no implica el fin del conflicto, si es que esta no implicó una toma de consciencia. Hasta que este joven no resuelva los conflictos con su padre, el ciclo continuará. Una cosa es darse cuenta que uno está cargando una piedra demás en la mochila, y otra muy distinta es sacarla.

Resulta que los conflictos del pasado los vivimos continuamente en nuestro día a día, sin siquiera darnos cuenta, debido a mecanismos de defensa como el antes expuesto. Lo reprimido comienza a mantener todo igual al manifestarse en nuestro presente. De esta forma, poco a poco comenzamos a notar que las situaciones se repiten, como si la vida fuera cíclica y de pronto, sentimos que no avanzamos.

Por último, la quinta fase para usos de este libro, la entenderemos como la resolución, la cual implicaría ponerle fin al caos interior. La iremos trabajando a lo largo del libro.

Quise establecer una quinta fase dado que la palabra "reparar" actualmente tiene demasiados significados, es usado en múltiples áreas y ciertamente ya es difícil determinar qué significa realmente dadas las múltiples contradicciones. El significado de reparar que a mí me hace sentido y, que en esta obra reemplacé por resolver, es el de Melanie Klein, el cual consta de un predominio del amor por sobre el odio, entendiéndola como la oportunidad de mejorar, rehacer y amar[13]

Volviendo a los mecanismos de defensa, la literatura señala que existen 44 mecanismos más que buscan reducir nuestra ansiedad, pero que a la larga resultan dañinos[14]. No es el fin de este libro mencionarlos ni trabajar con todos ellos. Lo que haremos es comprender la lógica detrás de todo esto a modo de poder mover los dados acertadamente.

Finalizando este primer avistamiento respecto a lo que realmente nos mueve en nuestro interior, es necesario entender que los conflictos no resueltos del pasado, el tiempo no los soluciona, tan sólo se mantienen o incluso se agravan llevándonos a lo que Freud identificaba como Neurosis.

El conflicto vivido en el medio ambiente, en primer lugar, lo movemos a la mente, luego al cuerpo y por último es devuelto a nuestro entorno. La problemática tiene que ver con que este proceso es lento y, por lo tanto, claramente el medio ambiente ya no será el mismo, lo que nos lleva a la razón por la cual nuestros escapes no son la solución.

Podemos estar en el mejor momento de nuestras vidas, puede que esté todo maravillosamente bien, pero si en ese entonces justo estamos experimentando la cuarta fase, es posible que distorsionemos nuestro ambiente y lo veamos similar al entorno en que el trauma fue generado

REFERENCIAS

- [1] Freud, S. (1992). Pulsiones y destino de pulsión. En J. L. Etcheverry (Traduc.), Obras Completas: Sigmund Freud, (Vol. 14, pp. 105-134). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- [2] Freud, S. (1992). Tópica y dinámica de la represión. En J. L. Etcheverry (Traduc.), Obras Completas: Sigmund Freud, (Vol. 14, pp. 177-182). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu. (Trabajo original publicado 1915).
- [3] Acuña, A. (2009). Una aproximación psicoanalítica contemporánea al entendimiento de las adicciones. Recuperado de http://www.schilesaludmental.cl/2009_enero_congreso/talleres/DR.%20ACUNA/Dr_Acuna.pdf
- [4] Galor, Sharon, Hentschel, Uwe. El uso de de los mecanismos de defensa como herramientas de afrontamiento por veteranos israelíes deprimidos con TEPT.. *Subjetividad y Procesos Cognitivos* [en línea]. 2013, 17(1), 118-133.
- [5] Figueroa, Rodrigo A, Cortés, Paula F, Accatino, Luigi, & Sorensen, Richard. (2016). Trauma psicológico en la atención primaria: orientaciones de manejo. *Revista médica de Chile*, 144(5), 643-655. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016000500013>
- [6] World Health Organization (WHO). Post-traumatic stress disorder [Internet]. ICD-11 Beta Draft (Joint Linearization for Mortality and Morbidity Statistics). 2015.

REFERENCIAS

- [7] Moreau C, Zisook S. Rationale for a posttraumatic stress spectrum disorder. *Psychiatr Clin North Am* 2002; 25 (4): 775-90.
- [8] Salamonovitz A. Del Silencio a la Palabra. Tesis de Doctorado en Psicoterapia Psicoanalítica. Facultad de Psicología. Universidad Intercontinental. México 1997.
- [9] Freud, A., & Cárcamo, C. E. (1961). El yo y los mecanismos de defensa. Barcelona: Paidós.
- [10] Muñoz C., Harold (2009). Somatización: consideraciones diagnósticas. *Revista Med*, 17(1),55-64. [fecha de Consulta 22 de Agosto de 2021]. ISSN: 0121-5256. Disponible en:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91020345009>
- [11] Gabbard G O. Long term psychodynamic psychotherapy: a basic text. American Psychiatric Publishing Inc. First edition. Arlington V.A.2004
- [12] Breuer, J., y Freud, S. (1893/1976). Los estudios sobre la histeria. En J. Strachey y A. Freud (Eds.), *Obras completas de Sigmund Freud*, Vol. II. Buenos Aires: Amorrortu.
- [13] Klein, M. (1937) Amor, culpa y reparación. Buenos Aires. Paídos.
- [14] Hentschel, Uwe, & Kießling, Manfred (2011). Investigación sobre Mecanismos de Defensa. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 15(1),102-118.