

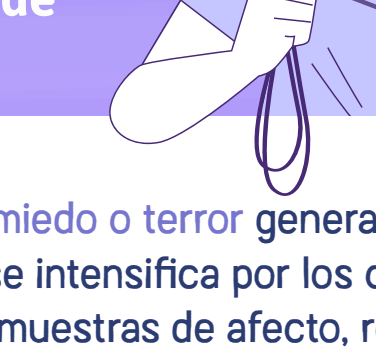
Todo lo que debes saber sobre el:

# Vínculo traumático

Por Ricardo Brussole



Ilustrado por Daniela Capielo



## ¿Qué es?

Es un fuerte vínculo emocional entre una persona maltratada y su abusador(a) y, a menudo, se forma como resultado del ciclo repetido de violencia.

Tiene como características el desequilibrio de poder, abuso, dependencia y dificultad para salir de la relación.



La víctima interpreta el miedo o terror generado por el trauma, como "amor". El apego se intensifica por los cuidados intermitentes, en forma muestras de afecto, regalos y privilegios del victimario hacia la víctima.



Dutton y Painter postularon que el vínculo traumático ocurre a través de los mismos mecanismos psicológicos que en el apego, y sucede paralelo al patrón ansioso-evitativo del apego infantil.

Fuente: Dutton, D. G., & Painter, S. L. (1981). Traumatic bonding: The development of emotional attachments in battered women and other relationships of intermittent abuse. *Victimology: An International Journal*, 7(4), 139-155 / Casassa, K., Knight, L., & Mengo, C. (2022). Trauma bonding perspectives from service providers and survivors of sex trafficking: A scoping review. *Trauma, violence, & abuse*, 23(3), 969-984.

## 7 Fases del Vínculo Traumático

Fuente: Being, G. (2023). 7 Stages Of Trauma Bonding. Recuperado de <https://grace-being.com/love-relationships/7-stages-of-trauma-bonding/>

### 1. LOVE BOMBING



### 2. GANA CONFIANZA Y CONSIGUE QUE TE ENGAÑES



### 3. CRITICA Y DEVALUACIÓN



### 4. GASLIGHTING (TE MANIPULA Y HACE DUDAR DE TUS EXPERIENCIAS)



### 5. RESIGNACIÓN Y SUMISIÓN



### 6. PÉRDIDA DE TI MISMX



### 7. ADICCIÓN EMOCIONAL



## No es amor, es un Vínculo traumático

### 8 señales

1. LA OTRA PERSONA ES ENCANTADORA, HACIA EL EXTERIOR

5. ES EMOCIONALMENTE IMPREDECIBLE

2. TE AÍSLA DE TUS SERES QUERIDOS

6. TIENDE A DESCARGAR SUS PROBLEMAS EN TI

3. TÚ MINIMIZAS O NIEGAS SU COMPORTAMIENTO ABUSIVO

7. CONSTANTEMENTE INVENTAS EXCUSAS PARA PROTEGERLE

4. TE ESTÁS VOLVIENDO CADA VEZ MÁS EMOCIONALMENTE INSENSIBLE AL ABUSO

8. COMIENZAS A ESCONDER ASPECTOS DE TU RELACIÓN PARA QUE LOS DEMÁS NO SE ENTEREN.



Fuente: Chloe (2022). 8 Signs It's A Trauma Bond, Not Love. Recuperado de <https://psych2go.net/8-signs-its-a-trauma-bond-not-love/>

## ¿Por qué la persona tiene dificultades para dejar a la pareja violenta?

Muchas veces simplificamos la respuesta, apelando a la dependencia económica, social o emocional hacia la pareja y sí, todo ello contribuye.

SIN EMBARGO, SON LOS PROCESOS ORGÁNICOS Y COGNITIVOS LOS QUE REALMENTE MANTIENEN EL VÍNCULO TRAUMÁTICO INFLUYEN:

1. EL CICLO DE ABUSO
2. LAS DISTORSIONES COGNITIVAS
3. LA ADICCIÓN BIOLÓGICA

EL OBJETIVO DEL VÍNCULO TRAUMÁTICO

ES LA SUPERVIVENCIA, RESULTADO DE MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO DESENCADENADOS POR LAS CONDICIONES DE AISLAMIENTO, IMPOTENCIA Y AMABILIDAD POR PARTE DEL ABUSADOR(A).

SI LO REQUIERES, PIDE APOYO. PUEDES LLAMAR AL 911.



Fuente: Sanz, E. (2023). El vínculo traumático y sus características. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/vinculo-traumatico/>

## Las distorsiones cognitivas en el vínculo traumático

Cuando se busca seguridad y soluciones en la misma persona que agreda, la víctima puede presentar serie de distorsiones cognitivas para darle un sentido a la experiencia dolorosa.

La disonancia cognitiva que se genera debido al abuso sufrido, que termina en una serie de justificaciones, racionalizaciones y autoengaños para defender a la pareja agresora y la relación.



- “No quería hacerlo”
- “Me prometió que va a cambiar”
- “Yo tuve la culpa porque no le hice caso a lo que me ordenó”
- “Es muy buena persona, trata bien a toda la gente”
- “Me ama, por eso me ceta y no me deja hablar con más personas”

La víctima se siente con inseguridad y necesidad de validación, tiende a menospreciar su sufrimiento, considera que exagera y que podrá hacer cambiar a su pareja.

Fuente: Sanz, E. (2023). El vínculo traumático y sus características. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/vinculo-traumatico/>

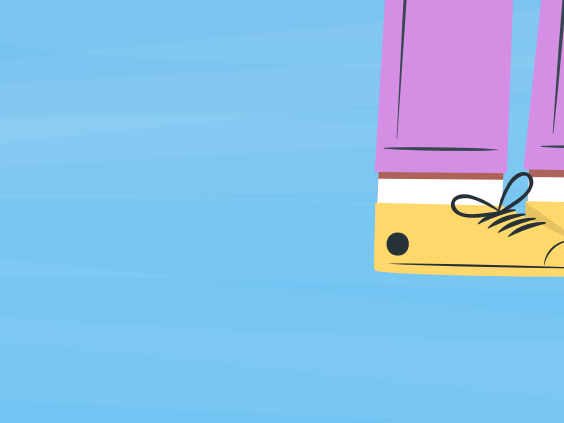
## La adicción biológica en relaciones de vínculo traumático

Durante las interacciones primarias en la infancia, el cerebro puede experimentar un cierto patrón de reacciones orgánicas que continúa buscando en la edad adulta.

La persona que vive una infancia caracterizada por el vínculo traumático, experimenta elevados niveles de estrés (y, por tanto, cortisol).

En el futuro, esta persona busca establecer relaciones con dinámicas similares que le permitan obtener el estímulo y regular sus niveles hormonales.

El cerebro puede experimentar "adicción" a este valen emocional y hormonal: abandonar la relación parece tan complicado como superar la adicción a sustancias.



Fuente: Sanz, E. (2023). El vínculo traumático y sus características. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/vinculo-traumatico/>

## CICLO DE VIOLENCIA

Es un patrón específico que siguen las relaciones donde existe abuso físico, psicológico, emocional, económico, etc. Estas cuatro fases se repiten una y otra vez, sin importar cuántas veces la persona maltratadora prometa «cambiar» o «parar».



Fuente: Walker, L. E. (2019). *Amar bajo el terror*. Salamanca España: Quimada. Walker, L. (1984). *The battered woman syndrome*. Springer: New York.

## ¿Cómo salir de una relación de vínculo traumático?

Salir de un vínculo traumático y asegurarse de no repetirlo es un proceso largo que requiere una red de apoyo sólida compuesta por amigos, familiares y psicoterapeuta que puedan ayudarte a identificar los patrones en tu relación.



Es fundamental quitarse la vergüenza. Cuando nos encontramos repitiendo y atascados en vínculos de trauma, es crucial entender que hay una razón para esto.

Lo que puedes hacer en tu viaje para sanar, es reconectarte contigo mismx:

- Piensa y mira el arte que amas.
- Conéctate con viejos amigos con los que has perdido el contacto.
- Acude a psicoterapia.
- Elige viejos pasatiempos con los que no te has comprometido por un tiempo.



Fuente: McDonald, M. (2023). ¿Qué es un vínculo traumático?. Recuperado de <https://www.psychologytoday.com.mx/blog/que-es-un-vinculo-traumatico>