

FELIPE LECANNELIER

LA ORGANIZACIÓN TEMPORAL DEL
**SUFRIMIENTO
TRAUMÁTICO**

*Modelo de Apego y
Complejidad (M.A.C)
para procesos de cambio*

PAIDÓS

Todo el que alguna vez ha construido un
nuevo cielo encontró antes el poder para ello
en su propio infierno.

FRIEDRICH NIETZSCHE, *La Genealogía de la Moral*

Índice

INTRODUCCIÓN

Hacia un volver a mirar los modelos de cambio psicológico	11
---	----

PARTE 1. DECISIONES

19

Modelos idealizados, realismo científico y críticas fundamentales.....	22
--	----

Epistemología del Afuera: una comprensión del sujeto sin el sujeto	25
--	----

Relaciones epistémicas problemáticas entre el observador y lo observado	30
---	----

Descripciones, explicaciones científicas y poder causal	40
---	----

Una brevísima y sesgada historia de la causalidad	43
---	----

Explicando la explicación	51
---------------------------------	----

Explicación científica, poder causal y procesos de cambio.....	58
--	----

PARTE 2. ORGANIZACIÓN.....

63

La organización como sistemas dinámicos complejos	66
---	----

Hipótesis de la continuidad vida-mente	74
--	----

La termodinámica de la vida: neguentropía.....	77
--	----

Autonomía biológica y construcción de sentido	81
---	----

Homeostasis/Alostasis.....	86
----------------------------	----

Procesamiento predictivo (PP)	92
-------------------------------------	----

Enactivismo.....	109
------------------	-----

PARTE 3. TIEMPO.....

127

Algunas ideas sobre una filosofía de la temporalidad del desarrollo humano	130
--	-----

Marco temporal general sobre nuestra gran organización humana.....	138
--	-----

Las herramientas de coherencia predictiva y los niveles de experiencia	144
Ejes enactivos del funcionamiento humano	145
Atractores existenciales	147
Ponderaciones de precisión en la temporalidad organizativa	155
Ponderaciones de precisión en la Organización Primordial	159
Ponderaciones de precisión en la Reorganización de Apego	165
Ponderaciones de precisión en la Reorganización de la Vida Mental	168
Ponderaciones de precisión en la Reorganización Narrativa.....	174
Los planos existenciales	180
M.A.C.: ¿modelo o metamodelo?.....	190
Personificando todo (o casi todo) lo anteriormente articulado.....	191
 PARTE 4. SUFRIMIENTO	 197
¿Trauma complejo o complejidad del trauma?	
Algunas reflexiones iniciales	200
La distribución de los ambientes de cuidado traumatizantes	203
¿Por qué hay adultos que traumatizan a niños/as?	214
Trayectorias temporales en la complejidad del sufrimiento traumático	218
Organización primordial traumática	218
Organización traumática de apego	223
Organización traumática de la vida mental	231
Organización traumática de la coherencia narrativa	242
Quiebres existenciales, niveles predictivos y algunas formas traumáticas	249
La protonarrativa de los quiebres existenciales traumáticos	259
Personificando posibles trayectorias de la complejidad del sufrimiento traumático	266

PARTE 5. CAMBIO 279

Modelos del cambio humano: ¿estamos a la altura de los tiempos traumáticos modernos? 282

Decisiones epistemológicas para procesos de cambio con impacto y sentido 283

Procesos de cambio desde la Coherencia Predictiva Enactiva..... 293

 Cambio sinérgico dinámico lejos del equilibrio..... 294

 La termodinámica y autonomía biológica del cambio 300

 Cambio y Organización Predictiva 302

 Los procesos de cambio desde el enactivismo 308

Procesos de cambio enactivo en la complejidad del sufrimiento traumático 314

Procesos de cambio enactivo a través del ciclo vital de la complejidad de sufrimiento traumático 325

 Procesos de cambio en la infancia y edad escolar (0 a 6 años y 6 a 12 años) 325

 Procesos de cambio en la adolescencia y edad adulta 330

REFLEXIÓN FINAL

La urgencia de los procesos de cambio 341

Bibliografía 343

Hacia un volver a mirar los modelos de cambio psicológico

Estamos viviendo tiempos complejos en los que los sufrimientos y dificultades en la salud mental parecen estar llegando a un límite epidémico (Insel, 2022). Pero si estamos viviendo esta epidemia, entonces pareciera ser más parecida a, por ejemplo, la gripe española (1918-19), que terminó matando a alrededor de 50 millones de personas. En ese tiempo, frente a la falta de mecanismos explicativos científicos sobre el funcionamiento del virus H1N1, se proponían procesos de cura (de cambio) basados en el reposo, aspirinas, buena alimentación y remedios caseros. Es decir, la ausencia de explicaciones científicas conlleva inevitablemente la propuesta de procesos de cambio “caseros” y azarosos, y, por lo tanto, de muy bajo impacto. Este es el gran y grave desafío que enfrentan los modelos de cambio psicológico, a saber, no estar a la altura de las demandas y urgencias de los tiempos modernos prevalentes de sufrimiento. Más bien, lo que se observa es una casi total desconexión entre estas propuestas y la realidad de miles y millones de personas con sufrimientos históricamente organizados.

La pretensión de reorganizar vidas cargadas de sufrimiento a través de estrategias como respirar, atender el presente corporal-sensitivo, aprender a regular las emociones negativas, reformular el mundo narrativo o modificar creencias irracionales se asemeja bastante a las soluciones propuestas para la gripe española. Asimismo, el ideal (ilusorio) de que solo basta una hora de conversación con una persona para ayudarla a salir de historias organizadas por el sufrimiento parece, a lo menos, un delirio autorreferente. Lo mismo en el caso de decenas de modelos, instituciones y políticas públicas que pretenden que haciendo talleres o charlas esporádicas, intermitentes y de poca duración, puedan tener algún impacto en reorganizar procesos tales como la autoestima, la regulación emocional, las capacidades sociales y muchas otras similares.

Lo que se está diciendo, más allá de ser una crítica rotunda (y quizás exagerada) a nuestros modelos psicológicos y educativos de cambio, es más bien una preocupación genuina de que nuestras propuestas no están a la altura de las graves consecuencias que se vienen (y ya han llegado) de la epidemia de sufrimiento moderno. Cuando se analiza la progresión del aumento de las dificultades de salud mental, pareciera que estuviéramos llegando al punto donde en un año la frecuencia

aumenta lo que hace 5-10 años progresaba en varios años (Wang et al., 2025). Es decir, la epidemia es y se viene grave, y como ya se está evidenciando, va a afectar todos los ámbitos y períodos de la vida humana (Liu et al., 2025).

Asimismo, debido a la alta complejidad de nuestra vida moderna (tecnología peligrosas, desigualdad social y económica, hacinamiento poblacional, etc.), estos mismos problemas han ido mutando y complejizándose cada vez más, pero resulta que nuestras propuestas de cambio siguen siendo bastante similares a los modelos de hace 20-50 años. Por ejemplo, se ha evidenciado que hay alrededor de 540 modelos de psicoterapia, pero estos se basan en dos a cuatro mecanismos simples de cambio (Roth & Fonagy, 2005). Es decir, seguimos produciendo demasiados modelos que son “más de lo mismo”. O puesto de otro modo, pretendemos cambiar sufrimientos modernos complejos usando las mismas “recetas” de hace décadas.

Vale la pena aquí reflexionar que, aunque las terapias han ido evolucionando de generación en generación (ya vamos en las de cuarta generación), todavía ningún modelo ha propuesto un cambio paradigmático del modo de comprender nuestra ontología psicológica y sus procesos de cambio. Seguimos haciendo lo mismo, con breves modificaciones que no llegan a reformular paradigmáticamente nuestras disciplinas del cambio humano, pero resulta que una ciencia sana es aquella que ha experimentado no solo una, sino varias de estas revoluciones científicas (Kuhn, 2013). La energía que impulsa estas revoluciones es justamente una actitud de crítica implacable hacia las bases epistemológicas, ontológicas y pragmáticas que gobiernan los modelos, pero más bien la tendencia imperante es una actitud de confirmación ideológica de los modelos, en lugar de esta postura implacablemente crítica. Incluso la evidencia ya es sospechosa: todos los modelos tienen impacto, todos sirven y, por ende, todos tienen la razón (Efecto Dodo) (Budd & Hughes, 2009).

Entonces, la pregunta debe plantearse de manera clara y explícita: ¿estamos a la altura de modificar esta epidemia bajo nuestros modelos actuales de cambio?

Es en ese sentido que el Modelo de Apego & Complejidad (M.A.C.) es una propuesta que busca explicar el funcionamiento humano, especialmente en su vertiente de sufrimiento traumático, con miras a establecer una reformulación de los procesos de cambio psicológico. Para lograr este cometido, toda una progresión teórico-práctica debe recorrerse. Este camino implica una travesía desde la epistemología y filosofía de las ciencias, las nociones de sistemas complejos, la termodinámica de la

vida, la autonomía biológica y los modelos de procesamiento predictivo y enactivistas, para aterrizar un modelo sobre el desarrollo temporalizado de la organización humana en sufrimiento traumático, siempre con el propósito final de encontrar nuevas formas para la implementación de procesos de cambio con impacto y sentido.

¿Cuál sería el sentido de construir tal nivel de complejidad teórica para volver a mirar los procesos de cambio humano? La fundamentación nuclear a la base es que todos los modelos teóricos y científicos (especialmente los de tipo psicológico) están equivocados. Todos son modelos idealizados en el sentido de que buscan retratar de una manera sobregeneralizada, imperfecta, alejada y hasta equivocada, una realidad humana que tiene un nivel de complejidad casi infinita (Kirchhoff, 2025). Dentro de esta idealización, hay modelos que están más equivocados que otros, a saber, aquellos que se organizan bajo principios y descripciones simples, externas, superficiales y sin temporalidad humana. Debido a esta simplicidad, tienden a poseer menos poder de cambio, demostrando la crisis actual que nuestras disciplinas tienen para bajar la creciente epidemia moderna de sufrimiento. Lo que poco se explica, poco se modifica. Por otra parte, aquellas propuestas que idealicen de un modo más cercano la enorme complejidad temporal de nuestro funcionamiento humano, serán las que posean mejores herramientas para cambiar el sufrimiento. Así ha funcionado y seguirá funcionando la maravillosa empresa científica de comprender cualquier fenómeno para modificarlo. Por ende, el M.A.C. se da a la tarea de buscar, idealizar o representar de mejor manera la complejidad dinámica humana con miras a volver a mirar nuestros procesos de cambio. Aquí es donde debe decirse que, debido a que nuestra condición humana es altamente compleja, nuestros modelos deben estar a la altura de esa complejidad y complicación.

De todo esto se desprende que un buen modelo debe ser capaz de comprender nuestro operar humano bajo diversas propuestas y mecanismos de causalidad circular multinivel y en diferentes niveles temporales escalares. Siguiendo esta premisa, la progresión de esta propuesta estará organizada en cinco partes. En la primera parte, titulada “Decisiones”, se presentarán los fundamentos epistemológicos que ordenan las bases epistémicas y prácticas de este modelo. Más específicamente, se buscará establecer una relación dinámica entre la comprensión, una explicación de causalidad compleja y el poder causal de cambio. Pero antes de esto, se desarrollará una reformulación crítica de los supuestos epistemológicos de las disciplinas actuales dedicadas al cambio de la vida psicológica. Esta crítica estará ordenada bajo el desenmascaramiento de dos errores

epistémicos graves que la gran mayoría de los modelos cometen. El primero se denominará Epistemología del Afuera, que busca describir al ser humano desde variables externas (síntomas, procesos, factores, categorías y patrones). La segunda falencia es una falacia de equivalencia epistémica entre observador y observado, que se traduce en la aplicación de ciertas actitudes comprensivas y prácticas basadas en posturas autoritarias de imposición cosificante, teórica, normativa y elitista.

Posteriormente, en la segunda parte, “Organización”, se verá todo un camino teórico destinado a mostrar que comprender nuestra condición humana implica inevitablemente explicar nuestra ontología organizativa. Somos una gran organización compleja que opera en diferentes niveles multicausales y multitemporales. Para esto, será necesario partir articulando los principales aportes de los modelos de sistemas dinámicos lejos del equilibrio (sistemas complejos). Consiguientemente, y con el sentido de especificar más y mejor nuestra esencia de complejidad organizada, se profundizará en la termodinámica de la vida, la autonomía biológica y la construcción de hacer sentido. Finalmente, todos estos aportes serán fundamentales para comprender tres andamiajes nucleares del modelo: las nociones de homeostasis/alostasis, las propuestas del Procesamiento Predictivo y los modelos enactivistas. Todo este gran esqueleto teórico permitirá entregar los bloques teóricos fundamentales de la propuesta M.A.C.

La tercera parte, “Tiempo”, estará destinada a mostrar que no podemos comprender nuestra gran organización humana si no es a la luz de nuestra esencia temporal. La temporalidad organiza todo lo humano hasta el punto de que somos como somos y vivimos como vivimos debido a que nuestra esencia es intrínsecamente temporal e histórica. La propuesta específica es que el tiempo humano se materializa tanto como una regla organizativa como en una historicidad única de cada persona, así como en una forma siempre temporalmente integrativa de vivir cada experiencia humana. Sin embargo, esta propuesta no solo se queda en una teorización del tiempo humano, sino que delimita una progresión temporal compleja del desarrollo de ciertos niveles de funcionamiento predictivo: un nivel organizativo primordial y sus reorganizaciones temporales basadas en el apego, la vida mental y la coherencia narrativa. En cada una de estas organizaciones y reorganizaciones temporales se delimitará una serie de heurísticas que posibiliten una explicación más profunda de nuestra gran complejidad histórica y temporal. Estas herramientas explicativas estarán organizadas con base en nuestro funcionamiento individual subjetivo (eje vertical) como nuestro estar siempre anclado en un mundo físico e intersubjetivo

(eje horizontal). Bajo ambos ejes se delimitarán, en cada organización temporal, conceptos centrales tales como los atractores existenciales, las formas de precisión predictiva y los planos existenciales domésticos y de quiebre de la predictibilidad. Todo lo anterior estará destinado a mostrar cómo nuestra gran organización humana se materializa en un movimiento existencial perpetuo y precario de buscar mantener una coherencia predictiva enactiva bajo experiencias de afirmación existencial. Finalmente, se buscará personificar en un caso de la vida real lo ya articulado.

A esas alturas estarán construidas todas las bases, principios y herramientas explicativas que permitirán proponer una visión alternativa de la “Complejidad del Sufrimiento Traumático” (parte 4). En el modelo M.A.C., esto que se conoce como “trauma complejo” no estará ontológicamente definido con base en la delimitación simple de conjuntos de síntomas, procesos psíquicos o relacionales, patrones de apego o afectividad, y mucho menos de acuerdo a categorías patologizantes y estigmatizantes del sufrimiento traumático (“trastornos”). Aquí, lo traumático es una forma de organizar temporalmente la vida, con base en una vivencia predictiva peligrosamente rígida o frágil que desborda nuestros límites homeostáticos. Es decir, se propone que no se puede explicar el sufrimiento si no es a la luz de nuestra gran organización temporal dinámica predictiva. Esta propuesta implica una reformulación importante del cuidado o crianza traumatizante, así como de la búsqueda de una explicación de por qué hay adultos que provocan sufrimiento traumático en niños/as. Pero nada de lo anterior tiene sentido si no se aclara cómo se pueden plantear posibles trayectorias históricas traumáticas en los niveles de la organización primordial y sus reorganizaciones de apego, vida mental y coherencia narrativa. Bajo este recorrido histórico temporal se podrá explicar específicamente cada organización traumática única e inclasificable, bajo un proceso de identificación de los quiebres existenciales, así como de sus posibles manifestaciones disociativas y gatilladas, y estrategias alostáticas. Todo esto se buscará clarificar con dos casos de complejidad traumática en adultos.

La última parte, titulada “Cambio”, será el destino final del meta-modelo M.A.C.: la propuesta de reformulaciones, recomendaciones y estrategias para los procesos de cambio en la complejidad traumática. Para este fin se hará un retorno a las bases epistemológicas, organizativas y temporales básicas del modelo, pero con el objetivo de volver a mirar (y criticar) nuestras propuestas actuales de cambio. Lo primero es mostrar cómo nuestras epistemologías del afuera y las equivalencias epistémicas observador-observado han conducido a la implementación

de toda una amplia gama de propuestas de ayuda teorizantes autoritarias, impositivas, elitistas y estigmatizantes del cambio. Es decir, hemos caído en la paradoja de que nuestras búsquedas de ayuda han terminado, muchas veces, en la imposición no respetuosa de teorías normativas y elitistas que, a fin de cuentas, no han tenido impacto y sentido para la enorme diversidad de experiencias y realidades humanas.

Como el modelo propuesto aquí no se queda solo en una crítica, posteriormente se analizarán reformulaciones de los procesos de cambio a la luz de las propuestas de la complejidad, la termodinámica y la autonomía biológica, y la coherencia predictiva y enactiva. Todo esto confluirá en una serie de recomendaciones y herramientas para el cambio en las etapas de infancia, adolescencia y adultez, dentro de la esfera de la complejidad traumática. Aquí es donde se articularán temas fundamentales para los procesos de cambio, tales como la microobservación, la explicación de complejidad, las esferas de vínculo respetuoso y las intervenciones mismas. Finalmente, se propondrán algunas reflexiones sobre la urgencia de que los modelos de cambio imperantes adopten una postura más crítica y deconstructiva de sus planteamientos, con miras a convertirnos en profesionales válidos para enfrentar la epidemia creciente de sufrimiento de nuestros tiempos modernos.

Antes de empezar esta enorme y compleja travesía, es importante remarcar algunas aclaraciones: en primer lugar, el modelo M.A.C. no pretende en absoluto ser una propuesta restringida a las intervenciones clínicas psicoterapéuticas. Nuestros futuros procesos de cambio pulsan urgentemente por ampliar los espacios y personas que generen cambio, especialmente aquellos que tienen el poder del tiempo. En estos otros lugares de cambio, diferentes a lo clínico-psicológico, las personas tienen el mismo derecho a ser comprendidas y acompañadas en toda su complejidad dinámica.

De lo anterior se deriva que cuando se hace referencia a “modelos del cambio psicológico” esto no implica que, como se verá, el cambio solo opere a nivel psicológico y que solo sea la disciplina de la psicología la protagonista de estas ayudas respetuosas. Es decir, solo se usa el término “modelos psicológicos” como una forma consensual didáctica económica, pero, como se comprenderá más adelante, quizás el mejor concepto es el de “modelos enactivos”. La pretensión idealizada de solo buscar modificar la vida mental parece no solo altamente reduccionista, sino que extremadamente simplificada. Un cambio con impacto y sentido se debería producir en toda la danza circular dinámica de nuestros cerebros, cuerpos y mundos.