



LOS EFECTOS DE SENTIRSE INVISIBLE

ENTENDIENDO LA CONEXIÓN CON LAS RUPTURAS DE APEGO TEMPRANAS Y LA NEGLIGENCIA

By: Dolores Mosquera

INTRODUCCIÓN

La invisibilidad puede ser una buena protección en algunos casos, pero en otros puede tener efectos devastadores.

Puede que los clínicos inconscientemente pasen por alto este aspecto porque los pacientes no suelen describirlo como algo problemático; la mayoría de las veces solo aparece como un comentario que se pierde dentro de una historia plagada de contenidos

aparentemente más inquietantes. Sin embargo, cuando se trabaja con pacientes con trauma grave, como el trastorno límite de la personalidad, el trastorno por estrés postraumático complejo y los trastornos disociativos, no es tan fácil obviarlos. Surge tantas veces que es imposible no verlo. Muchos pacientes describen que siempre se han sentido invisibles; otros describen la primera vez que se dieron cuenta de que ser invisible podía ser más seguro. Cuando se trabaja con adultos que han sido

víctimas de negligencia grave y/o malos tratos, el tema de la invisibilidad aparece con mucha frecuencia.

LA LÓGICA DE LA INVISIBILIDAD EN LAS DIFERENTES ESPECIES

En la Naturaleza, cada ventaja evolutiva aumenta las posibilidades de supervivencia del animal. Este simple hecho ha causado que las especies animales desarrollen una serie de adaptaciones especiales que les ayuden a encontrar comida y a evitar que se conviertan en alimento para los depredadores. Una de las adaptaciones más extendidas y variadas es el camuflaje natural, la habilidad del animal para esconderse del depredador y para atacar a sus presas.

En el océano, si los animales necesitan esconderse tienen dos opciones. Las criaturas que viven cerca del fondo marino pueden ocultarse entre la arena o las rocas, o esconderse entre los corales. Los océanos más profundos suelen ser totalmente oscuros y los depredadores carecen de ojos, por lo que no es necesario ser invisible. Cuando los animales que viven cerca de la superficie necesitan esconderse, generan deslumbrantes destellos de luz a través de un proceso conocido como bioluminiscencia. Desde abajo, los depredadores los confunden con lo que aparentan ser puntos de luz solar sobre la superficie del agua. Sin embargo, los animales que viven en aguas intermedias no tienen ninguna de estas opciones. Esta zona marina es conocida como la zona pelágica, y también es donde viven la mayoría de los animales invisibles. La invisibilidad les ayuda a sobrevivir en un mar de depredadores.

Las especies marinas no son las únicas que se ocultan. Los insectos, las aves y los mamíferos utilizan el camuflaje como protección. Podemos ver hermosos ejemplos de esta estrategia en el

trabajo de Art Wolfe, fotógrafo nacido en Seattle (EE. UU.) que ha estado fotografiando la vida salvaje durante más de 35 años. Su libro *Vanishing Act: The Artistry of Animal Camouflage* (2005) muestra muchos ejemplos de animales que se "fusionan" con la naturaleza o se ocultan en ella.

Algunas personas intentan camuflarse en sus primeros años de vida, pero no suelen tener demasiado éxito. Los seres humanos necesitan a los demás para crecer y sentir que existen. El desarrollo de la personalidad y la identidad en los seres humanos depende de la perspectiva y estilo de cuidados que el niño recibe de sus figuras de apego. La invisibilidad –la "falta de" ser visto– impide el desarrollo esencial de la persona.

LA INVISIBILIDAD Y LA IMPORTANCIA DE LA SINTONÍA

La regulación emocional no es un proceso automático; su desarrollo comienza en las primeras etapas de la infancia a través de la relación diádica entre el cuidador y el niño (Schoore, 2003a, 2003b). En una relación de apego sana, los adultos son capaces de sintonizar con el niño y ser consistentes en sus reacciones, ayudando así a los niños a modular sus reacciones emocionales. El apego seguro en los niños genera una sensación de seguridad interna y conexión con uno mismo y los demás.

Cuando estas experiencias de sintonía y regulación diádica no existen y alguien no es visto, las consecuencias pueden ser devastadoras. Desde una perspectiva clínica, la "falta de" sintonía y regulación emocional diádica tiene consecuencias negativas en la edad adulta, aunque puede que no haya recuerdos de esas experiencias. La falta de sintonía conduce a la negligencia, incluso cuando la intención no sea hacer daño. Los cuidadores, abrumados por sus propios conflictos y dificultades, pueden que no

sean capaces realmente de ver las necesidades del niño o de diferenciarlas de las suyas.

La negligencia se relaciona con "la falta de"; lo que debería suceder en una relación sana no sucede, y esto conlleva muchas complicaciones para el self en desarrollo. Uno de los efectos es la sensación de ser invisible.

LAS DIFERENTES FACETAS DE LA INVISIBILIDAD Y SUS CONSECUENCIAS

Los niños pueden sentirse invisibles para los demás o pueden tratar de ser invisibles por diferentes motivos, y todos ellos tienen graves consecuencias para el individuo en desarrollo. La Figura 1 resume las diferentes facetas que presenta la invisibilidad, que se detallan a continuación:

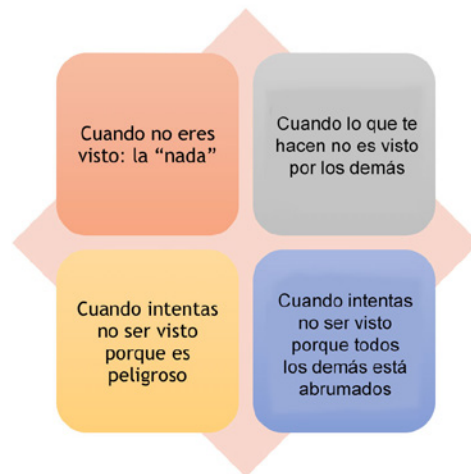


Figura 1. Las diferentes facetas de la invisibilidad

1. **La "nada".** Cuando los cuidadores no ven, notan o sienten a la persona. Esto es frecuente en casos en los que los cuidadores se sienten abrumados por sus propios problemas (mentales, de salud, pobreza, etc.); o cuando el niño no fue deseado y se le siente como una carga; o cuando el niño activa emociones desadaptativas en el cuidador. Estos niños crecen con una gran necesidad de ser vistos, de ser atendidos o de ser importantes para los demás. Esto les hace muy vulnerables a los "posibles depredadores", que son muy conscientes de las dificultades del niño. Muchos terminan sufriendo abusos sexuales y desarrollan un apego intenso y

muy confuso con el perpetrador. Incluso, si se sienten asqueados por el abuso, siempre es mejor que ser invisible, por lo que en algunos casos incluso buscan al perpetrador.

2. **Ceguera parcial.** Esto se relaciona con situaciones en las que un niño es visto y atendido a ciertos niveles, pero lo que se le está haciendo no se ve. A veces, los miembros de la familia son incapaces de darse cuenta de lo que está sucediendo debido a sus propios problemas o incluso pueden optar por mirar hacia otro lado. Un ejemplo típico de esta situación es el abuso sexual dentro de la familia, cuando los demás están alrededor, pero nadie se da cuenta de lo que está sucediendo y/o hace nada al respecto. Una paciente describía cómo su madre la vestía como un niño desde que era muy pequeña. Además, su madre y su abuela la tapaban con batas y mantas cuando su padre entraba por la puerta. Su padre abusaba sexualmente de ella cuando su madre y su abuela estaban en casa, pero ninguna de ellas hizo nada al respecto. Cuando la paciente las confrontó por los abusos, se sintió muy confundida porque ambas actuaron como si no tuvieran ni idea de que el abuso hubiera ocurrido.

3. **Invisibilidad como autoprotección.** Algunas veces, el niño intenta no ser visto porque el entorno es peligroso. Cuanto más invisible sea para los demás, mayores serán las posibilidades de evitar el peligro y sobrevivir. Una paciente explicó cómo se escondía detrás de las escaleras la mayor parte del día, en un armario muy estrecho que nadie usaba. Esta era su forma de evitar los abusos verbales y físicos de su madre, quien la insultaba y golpeaba sin motivo cada vez que estaba cerca.

4. **Invisibilidad como protección de los demás.** Esto es frecuente cuando hay muchos problemas en una familia, como enfermedades graves, pobreza u otras situaciones en las que los adultos se encuentran completamente desbordados. El niño intenta no ser visto y aprende a ignorar sus necesidades para evitar ser una carga para la familia. Los antecedentes familiares pueden ser similares a la situación descrita en el punto 1, pero en ese caso los cuidadores ya no pueden ver al niño. En esta situación, los cuidadores tratan de estar ahí para el niño, pero este descubre que una forma de ayudarles es no necesitar nada y cubrir cualquier necesidad que puedan tener.

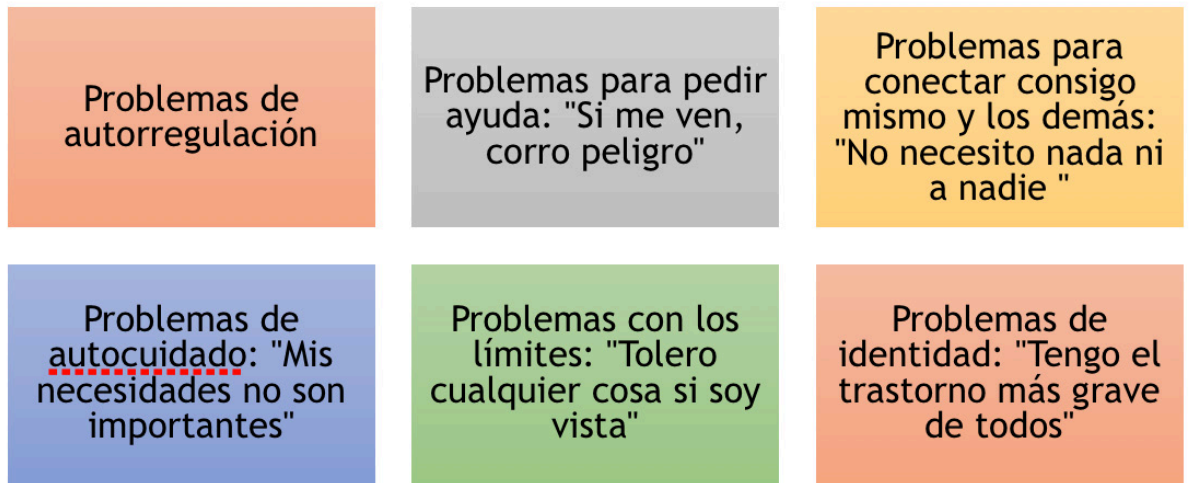


Figura 2. Efectos de la invisibilidad

Cada una de las situaciones anteriores tendrá, como se ha mencionado, consecuencias graves para el niño en desarrollo. La Figura 2 ofrece una descripción general de estos efectos, que se explican a continuación con mayor detalle.

Problemas de autorregulación. Los efectos de sentirse invisible, no visto y descuidado tienen efectos profundos en el niño y futuro adulto. Los niños que aprenden a desactivar las respuestas innatas nunca desarrollan habilidades básicas como la autorregulación, la regulación emocional y el autocuidado.

Problemas para pedir ayuda: "Si me ven, corro peligro". Algunos niños intentan ser invisibles para evitar el maltrato. En algunos hogares, tener necesidades o expresarlas es peligroso. En estos casos, los niños se adaptan intentando ser invisibles para sobrevivir. Se produce una gran lucha interior y aunque algunas partes quieren desesperadamente ser vistas, otras saben que no es seguro y no lo van a permitir.

Problemas para conectar consigo mismo y los demás: "No necesito nada ni a nadie". Algunos pacientes desarrollan una actitud defensiva para lidiar con la vulnerabilidad de no poder expresar sus necesidades ni lograr satisfacerlas. De adultos pueden presentar diversas actitudes de defensa e incluso pueden llegar a creer que no tienen emociones. Algunos pacientes aprenden a creer que las personas que tienen necesidades son débiles o

que tener necesidades es una pérdida de tiempo: "No me des la charla emocional, no me interesa. No sirve de nada, y estoy bien como estoy".

Problemas con el autocuidado: "Mis necesidades no son importantes". Las víctimas de abuso emocional y negligencia graves a menudo aprenden a ignorar sus emociones y sus necesidades más básicas. Cuando los niños aprenden que sus necesidades no son importantes y deben ser ignoradas, aprenden a guardarse todo dentro. Estos futuros adultos son muy buenos presentando una fachada aparentemente normal, pero la sensación interna puede ser devastadora. De adultos, incluso cuando identifican necesidades y les gustaría expresarlas, y cuando es realmente seguro hacerlo (por ejemplo, en una relación adulta más sana), tenderán a repetir lo que aprendieron.

Problemas con los límites: "Tolero cualquier cosa si soy visto". Ser visto por primera vez puede tener un profundo impacto en pacientes que nunca han sido vistos. Puede que se sientan especiales y tiendan a minimizar los comportamientos negativos para "conseguir más". Algunos casos terminan en relaciones abusivas a pesar de saber que no es bueno para ellos. Cuando exploramos lo que hace que permanezcan en la relación, en muchos casos encontramos que se han idealizado los primeros encuentros. Esto está relacionado con el tremendo impacto de ser visto por primera vez, como en el ejemplo de caso "Me sentí como una diosa" al final de este artículo.

Problemas de identidad: "Tengo el trastorno más grave de todos". Otros casos pueden presentar cuadros clínicos más extravagantes, como los casos floridos de Trastorno de identidad disociativo. Con frecuencia, al recibir el diagnóstico o comenzar a presentar síntomas obvios, los miembros de la familia responden con interés y afecto por primera vez. Esto generará inconscientemente la necesidad de tratar de conseguir más atención por este medio. También podemos ver esto en algunas presentaciones histriónicas en las que los pacientes se relacionan con los demás a través de problemas o síntomas, así como en presentaciones antisociales en las que intentan asustar a los demás para evitar cualquier posibilidad de daño.

PREGUNTAS ÚTILES PARA EXPLORAR Y TRABAJAR CON LA INVISIBILIDAD

Es importante saber cuándo y cómo empezó la sensación de ser invisible. Para ello se puede usar el ejercicio de "flotar hacia atrás".

- ¿Recuerdas la primera vez que te sentiste invisible?

Cuando el paciente dice "desde siempre", buscamos el momento de mayor impacto, el momento en el que toma conciencia de su invisibilidad.

Será fundamental explorar también cuándo ha tenido la sensación opuesta, la de sentirse visto.

- ¿Recuerdas la primera vez que te sentiste visto?

Pedimos una descripción para explorar si se trataba de una relación sana o si existe una defensa de idealización.

- ¿Por quién te sentiste visto por primera vez?
- ¿Cómo fue eso para ti?

Exploramos los factores desencadenantes, que nos ayudarán a comprender en qué objetivos trabajar.

- ¿En qué momentos o situaciones la sensación de ser invisible es más acentuada? Finalmente, exploramos el modo en el cual el paciente maneja esa sensación.

- ¿Qué tipo de pensamientos te vienen cuando te sientes invisible?

- ¿Cómo respondes a esos pensamientos?

- ¿Qué emociones están más conectadas con esa sensación de invisibilidad?

EJEMPLO DE CASO: "ME SENTÍ COMO UNA DIOSA"

Rosa es una mujer de 45 años, derivada a consulta desde un programa de víctimas de violencia doméstica. Ha sido abusada y maltratada en las pocas relaciones sentimentales que ha tenido. Una de sus principales preocupaciones es que parece ir de una pareja abusiva a otra. Algunas personas incluso le cuestionan sus "malas decisiones" y ella está de acuerdo. Es plenamente consciente de que toma malas decisiones, pero no entiende por qué. El clínico y la paciente intentan comprender las diferentes dinámicas relacionadas con sus relaciones amorosas. En un momento de la entrevista, la paciente describe "cómo desaparece delante de los demás". En uno de los cuestionarios, describe el ser invisible y explica: "No intenté ser invisible, simplemente era así: era invisible para todos, simplemente me miraban sin verme".

En esta parte de la entrevista, el clínico trata de ayudarla a comprender el modo en que las experiencias de sus primeros años de vida están relacionadas con los problemas actuales en sus relaciones.

T: ¿Cómo crees que te ha afectado esa sensación de ser invisible de pequeña ahora de adulta?

P: Que soy... uff, dios...

T: Intenta pensar en eso que me estabas diciendo ahora. Tú me decías que lo principal es sentirte

invisible, que te sentías invisible todo el tiempo. Que no intentabas ser invisible, que era que no te veían. No es que tú intentases no ser visible, ¿sí? (La paciente asiente). Y yo te estoy preguntando cómo afectó eso a tu desarrollo.

P: Pues en no meterme en problemas. Apartarme de la gente. Me costaba mucho hacer amigas y entablar conversación con cualquiera.

T: Vale, y ¿encuentras alguna relación entre sentirte invisible en casa y la sensación de no poder relacionarte?

P: Es que creía que era la misma reacción que en casa, igual.

T: Tenías la sensación de que iban a reaccionar ...

P: ... Igual que en casa

T: Igual que en casa, vale. ¿Y qué te hacía pensar que podían reaccionar igual que en casa?

P: Porque como en mi casa... Vamos a ver, era una casa normal... Pues la gente supongo que también sería una gente normal. Pues entonces si los de casa no me oyen, no me escuchan y pasan de mí, los demás igual.

T: ¿Pensabas que era así en todos los sitios?

P: Sí.

T: A día de hoy, ¿cómo crees que eso te sigue afectando?

P: Pues me cuesta mucho... No soy una persona habladora.

T: Vale. ¿Retraída?

P: Sí

La relación entre su historia y sus problemas en las relaciones de pareja se hace más evidente cuando exploramos este tema.

T: ¿Tú crees que el sentirse invisible ha influenciado en permitir algunas de las cosas que han pasado con tus ex parejas? (La paciente asiente) ¿Sí?

P: Yo creo que sí.

T: ¿Por qué? Para que yo lo entienda.

P: Si no me hago respetar yo, ¿Cómo quiero que me respeten los demás? Si total... yo no estoy. La primera vez que se siente vista tiene un profundo efecto en ella.

T: ¿Como fue para ti el que de repente alguien te viese?

P: Me era imposible.

T: Explícame eso.

P: Yo soy una persona que no habla... soy de pocas palabras. Y que alguien me haga caso era como si fuera ahí una Diosa

T: Te hizo sentir muy especial.

P: Claro.

T: ¿Sí? Porque no estabas acostumbrada.

P: Sentirme importante.

T: Exacto. Entonces en ese momento te hace sentir importante.

Cuando comienzan los malos tratos le quita importancia porque sigue teniendo más peso sentirse vista. Dejar la relación supondría volver a ser invisible.

T: Y al poco tiempo empiezan los malos tratos.

P: Ya de novios me dio la primera bofetada

T: ¿Tú dirías que eso tiene que ver con la importancia de lo que fue para ti el sentirte vista por alguien?

P: Sí

T: ¿Y que a partir de ahí le quitabas importancia a otras cosas o no?

P: Si, a la bofetada no le di importancia.

T: Entonces, cuando tú sabías lo que estaba pasando en la relación ya, ¿Qué pesaba más, los malos tratos que había o la sensación de que esta persona sí te había visto o te veía a veces?

P: Que me veía.

T: Que te veía. La otra pareja, ¿fue así también?

P: Si, me llevaba a todos los lados, me sentía como una reina, no me faltaba de nada... Pero después ya vino la desconfianza, a ver con quién estás, controlándome el teléfono...

T: ¿Y eso cómo te hacía sentir?

P: Al principio muy bien, pero después paso a un agobio tremendo... hasta que más tarde llegaron los celos, "¿con quién estás?", "¿con quién estuviste?"

T: También control, ¿El segundo también?

P: Ajá.

T: Vale.

P: Me miraba el teléfono... quién me llamaba, quién no me llamaba...

La paciente inicialmente interpreta el control como "amor" porque estaba acostumbrada a sentirse ignorada. Ella siente el control como que "le importo a alguien".

T: Al principio, cuando empiezan esas conductas de control, ¿tú lo asocias a "Uy, cuánto me quiere"?

P: Al principio sí, sobre todo con el primero.

T: Esto es una de las cosas que suele quedarse ahí atascada, ¿sabes? Que se confunde. Cuando alguien no se ha sentido visto y de repente alguien empieza a controlar, es como la sensación de "¡Buf! Me tiene que querer un montón para estar tan pendiente".

P: Sí, pero después...

T: Pero después ya claro que no.

P: Después cansa, jolín.

T: Exacto. Ahora lo que tú quieres es estar tú bien, sin necesitar a nadie, ¿No?

P: Efectivamente.

T: ¿Cómo estás después de hablar de esto?

P: Bien.

Exploramos los recursos potenciales que podría tener y que hoy en día no utiliza para ella misma.

P: Cuando yo veo algo de violencia de género, me... me pongo muy... muy farruca.

T: Bueno te pones farruca pero después tú toleras cosas que no tienes que tolerar, ¿te das cuenta?

P: Si, es un...lo contrario.

T: Claro, pero eso es muy importante, porque entonces lo que nos interesa es sacar a esa farruca más veces para protegerte.

P: Claro.

T: ¿Qué te parece?

P: Como fui tan sumisa, sigo siendo sumisa, no sé decir no.

T: Pero hay una parte de ti farruca.

P: Pero hay si...si, muy farruca.

T: Y no sale siempre que la necesitas.

P: Exactamente.

T: Entonces tenemos que trabajar para que esa parte pueda salir cuando tú la necesitas también.

P: Para defenderme.

T: Para defenderte.

Es importante explorar por qué no utiliza su parte "farruca" más a menudo. Esto nos puede dar información relevante sobre la estructura interna de la paciente.

P: Es muy agresiva.

T: Entonces por eso no quieres que salga la farruca.

P: No.


T: Vale, porque te preocupa ser agresiva. Bien, entonces tenemos que encontrar un término medio para que tú puedas defenderte sin ser agresiva, ¿eso cómo lo ves?

P: Bien.

T: Pero fíjate qué útil ver todo esto entonces. (La paciente asiente). ¿Cómo estás ahora?

P: Bien.

CONCLUSIÓN

Nuestro objetivo final al trabajar con la invisibilidad es la integración de aquellas partes de la personalidad que no fueron reconocidas o aceptadas por los cuidadores. Poder ver realmente estas partes de uno mismo, con interés y aceptación incondicional, tiene un efecto reparador significativo. La invisibilidad comienza a disiparse a medida que las personas pueden ver y aceptar lo que son, o una vez que pueden ver y aceptar partes de sí mismas que nunca fueron vistas o aceptadas. 

REFERENCIAS

Harris, T. (2011). "How Animal Camouflage Works" HowStuffWorks.com. <https://animals.howstuffworks.com/animal-facts/animal-camouflage.htm>

Mosquera, D. (2017). The effects of feeling invisible. Working with early attachment disruptions, being neglected and invisible. Trauma conference. Centrum Late Effecten Vroegkinderlijke Chronische Traumatisering (CELEVT).

Schore, A. (2001). The effects of early relational trauma on right brain development, affect regulation and infant mental health. *Infant Mental Health*, 22:201-69.

Schore, A (2003a). *Affect dysregulation and disorders of the self*. New York: Norton.

Schore, A (2003b). *Affect regulation and the repair of the self*. New York: Norton.