

Traumatismo y autopercepción

Libro “Traumatic experience and the brain”

Cap. 5

Dave Ziegler, Ph.D.

Traducido por Biraka elkarte Y Javier Romeu Soriano

La experiencia se basa en lo que el cerebro percibe más que en lo que en realidad puede que ocurra. La importancia de la experiencia interna fue discutida en los capítulos anteriores. Por ejemplo, cuando un niño traumatizado se coloca en un hogar seguro y de apoyo, puede pasar mucho tiempo antes de que el niño experimente la seguridad debido a la percepción interna que él tiene. No solo es importante que el nuevo contexto del niño maltratado sea seguro, sino que también es fundamental que el niño percibir la seguridad. Las percepciones se convierten en la realidad personal de cada uno y especialmente para individuos traumatizados. Hay tres áreas principales donde los efectos del trauma en la percepción son a menudo duraderos: las percepciones del yo, las percepciones de los demás y las percepciones del mundo. La primera área es la autopercepción. Las percepciones de los demás y percepciones del mundo en general las abordaremos en los próximos dos capítulos.

Cuando enseñamos a los niños cómo actuar hacia los demás, parece que inicialmente estamos trabajando contra el orden natural. Si hay una muñeca y dos niños, puede haber una pelea para ver quién se lleva la muñeca. Sin intervención de adultos, la naturaleza determina quién prevalece entre los niños a través de un "orden jerárquico" que podemos encontrar en todo el reino animal. Ninguno de nosotros quiere esos patrones de supervivencia de los más aptos en salón de nuestra casa, por lo que enseñamos a niños a edades tempranas a cooperar con otros, en lugar de competir a muerte Este trabajo es difícil con niños sanos, pero en niños traumatizados presenta algunos problemas interesantes al enseñar incluso el razonamiento moral más primitivo.

La Biblia es una brújula moral para muchas personas en nuestra cultura. En ella nosotros descubrimos los que se espera de nosotros “*amemos a los demás como tú te amas a tí mismo*”. La suposición de que nos amamos a nosotros mismos puede ser el mayor salto de fe que muchos niños traumatizados tengan que hacer **Sin amor propio, un niño abusado es libre de tratar a los demás mal; después de todo,**

para muchos de estos niños, el autoabuso es tan típico como abusar de los demás.

Otro código ético común al considerar las interacciones con los demás es la regla de oro. La regla de oro se entiende universalmente como tratar a los demás de la forma en que queremos que nos traten. Generalmente esto funciona para niños, pero con los niños traumatizados, como veremos, a veces actúan abusándose asimismo. En este punto, la regla de oro se vuelve problemática. Si el niño se autoagrede, ¿qué es lo que le impide abusar de otros? Ambos ejemplos ponen de relieve la importancia de las autopercepciones del niño.

Modelo interno de trabajo de autopercepción.

El término "modelo de trabajo interno" viene originalmente de la teoría del apego (Bowlby, 1973). Este término se refiere a cómo cada individuo aprende a ver y procesar, de manera consciente o inconscientemente, experiencias que son a la vez internas y externas. Este término es otra forma de entender el resultado final del esquema de desarrollo temprano de las redes neuronales dentro del cerebro. Las experiencias se convierten en patrones repetitivos para el niño. Cuando las neuronas se disparan repetidamente en un patrón estable, las probabilidades se vuelven mayores de que lo hagan cuando se disparen en los mismos patrones. Con el tiempo este proceso tiene influencia tanto en la estructura física del cerebro como en la forma en que el cerebro procesa cada entrada. La combinación de miles de millones de neuronas disparadas de manera repetitiva influye en el significado atribuido a los estímulos, formando gestos generales basados en significado atribucional. En otras palabras, el niño comienza a ver el mundo de maneras similares a lo largo del tiempo. El resultado es a lo que nos referimos como modelo de trabajo, o paradigma perceptivo, interno del niño.

Pueden pasar muchos años para que algunos niños desarrollen un sentido de sí mismo. El egocentrismo inicial es un rasgo esencial y saludable en los niños. Para los niños sanos el primer sentido egocéntrico del YO es verse como un Master del Universo. Siempre he pensado que es por eso que los niños pequeños se creen en Spiderman, Superman, Batman y otros superhéroes. Ellos conectan con estos enormes superpoderes de estos personajes porque ¿en qué otro momento de la vida todo el mundo, al menos en ambientes sanos, deja lo que esté haciendo para atender tus necesidades? El niño aprende que esta atención significa que es tan importante que hasta Superman estaría celoso

Aunque el egocentrismo es saludable para el bebé y el niño pequeño, no es saludable a medida que el niño madura. La percepción del yo debe cambiar y modificarse a lo largo de la vida. A medida que el niño madura, se da cuenta de que a otros se les permite estar en su desfile sin su permiso. El niño inicialmente puede creer que este es un tipo de reino celestial donde él recibe todo lo que quiera. La dura realidad entra en escena cuando otro Master del Universo es lo suficientemente rudo como para aparecer en el mismo lugar en el mismo tiempo, y comienza la lucha por el dominio.

Un amigo de la familia recientemente tuvo un segundo hijo. El primer niño indicó que estaba bien con un nuevo miembro de la familia, pero luego preguntó inocentemente. "¿Pero quién va a ser su mamá?" No creo que al niño le gustó la respuesta. Con el tiempo, el niño sano aprende la difícil lección de que todos los adultos en el mundo no son sirvientes personales, y que cuanto más mayor te haces menos personas del mundo están dispuestas a hacer por ti

El desarrollo saludable de la autopercepción comienza con la importancia egocéntrica., que se ajusta para permitir que otros también sean importantes, y desarrolla una interacción de vínculos donde el niño expresa sus necesidades y un proveedor de atención receptiva los satisface. De esta manera, el número de vínculos que el niño puede establecer es el resultado de aumentar las conexiones y el apoyo social.

Las etapas iniciales de la autopercepción son bastante diferentes para los niños que han tenido experiencia de abuso. Cuando nadie responde a sus gritos y sus necesidades, experimenta el estrés de tener que sobrevivir por sí mismo, lo cual es una situación aterradora para un niño "mal equipado". A medida que el Yo desarrolla más la conciencia interna, el niño cree que algo debe estar haciendo mal para obtener la respuesta que está recibiendo. Más específicamente, la primera la percepción del Yo abusado es negativa, o "Debo estar roto, ser desagradable o esencialmente malo"

Con la necesidad imperiosa de mantenerse enfocado en la supervivencia, la percepción del Yo traumatizado emerge más tarde que con niños sanos. Esto se debe al proceso de sobreactivación, lo que resulta en la privación discutida en el capítulo tres. Demasiada atención a la supervivencia impide el desarrollo adecuado, lo que resulta en brechas de desarrollo o privaciones. Cuando se desarrolla la

autopercepción, la lógica del trauma llega: han sucedido cosas malas, yo estaba involucrado, por lo tanto, soy malo. **Esta conclusión errónea no proviene de la parte lógica del cerebro; primero viene de la Sistema límbico donde los malos sentimientos se equiparan a ser malos.** Los niños primero aprenden por percepciones internas de eventos externos. Ellos no razonan hasta un tiempo después de que el cerebro tenga redes preestablecidas para procesar nuevos datos.

El egocentrismo es una etapa temprana del desarrollo de la autopercepciones. Pero el egocentrismo del niño traumatizado se diferencia del ego de un niño con un desarrollo sano. El niño traumatizado nunca se ha sentido como el centro del universo. **Para sobrevivir debe hacer más explícitas sus necesidades y sus deseos por encima de cualquier persona o él terminará último, y en la naturaleza el que termina último no solo pierden la carrera sino que puede perder su vida.** Durante el período de desarrollo en el que el niño debería estar aprendiendo acerca de las necesidades de otros, el niño traumatizado está tratando desesperadamente de entender el ambiente para poder cubrir sus necesidades personales. El egocentrismo que viene del trauma no tiene un sentimiento de importancia, es un sentimiento de irrelevancia. Los niños actúan cogiendo lo que quieren y hacer amigos no es el objetivo en la jungla de supervivencia.

Aunque las experiencias de vida de cada niño son únicas, hay patrones que son similares para los niños traumatizados en el desarrollo de la autopercepción. La primera experiencia con el abandono y/o abuso produce resultados negativos que genera una autopercepción negativa. El siguiente paso de desarrollo es el egocentrismo de la desesperación, no el egocentrismo sano de importancia. El niño debe llamar la atención del medio ambiente o siente que será ignorado y sus necesidades no serán notadas o satisfechas. Esto no es un para hacerse el importante, sino que la sensación de ser muy poco importante hace que emerja como egoísta.

Después del marco negativo y del egocentrismo desesperado viene el siguiente componente del modelo de trabajo interno: La confusión. **Sobrevivir es crítico para el cerebro traumatizado;** la autocomprensión es un lujo que quita tiempo de preocupaciones más críticas (si estás colgando de un acantilado creyendo que punto de caer, es difícil apreciar la vista). El énfasis excesivo en la supervivencia a edades tempranas hace que el modelo interno de trabajo del yo sea incompleto y, a

menudo, permanezca incompleto durante toda la vida. La percepción del niño es que el cuanto más aprende de sí mismo y de los demás, más negativa es su experiencia.

Los niños traumatizados suelen ser muy hábiles para ignorar o desviar cualquier tipo de retroalimentación positiva y en particular lo negativa, de los demás, lo. Estos niños inspiraron la línea de Billy Crystal en la película "LA PRINCESA PROMETIDA", "*Blah, Blah, Blah, no estoy escuchando, no estoy escuchando!*" Ellos creen que no pueden escuchar porque puedes mostrarles que son incluso peores de lo que ellos pensaban. Este patrón se convierte en un ciclo negativo: cuanto menos escuchan, menos aprenden sobre ellos mismos. A falta de información contraria, continúan pensando mal de sí mismos por eso no pueden darse el lujo de escuchar los demás. El resultado es la confusión de un sentido de sí mismo sin desarrollar.

Durante el desarrollo de **la etapa de confusión de la autopercepción es cuando el niño necesita de adultos que le ayuden a desarrollar una visión positiva, pero lo que es habitual es que favorecemos lo contrario.** Esto no es una declaración de culpa porque es lógico enseñarle a un niño cuando lo está haciendo mal, cometer errores o no cumplir las expectativas mínimas. El hecho es que el niño simplemente no está progresando bien. Sin embargo, cada vez que los adultos en su medio ambiente (el hogar, la escuela y la comunidad) señalan los errores y fallas del niño, el resultado que obtenemos es la confirmación de la autopercepción negativa. El cambio en la autoestima negativa de un niño traumatizado no vendrá de dentro. Debería venir desde el exterior, por muy difícil que sea.

Todos los niños necesitan crítica constructiva e instrucciones en habilidades sociales. Con todo un enfoque basado en las fortalezas de los niños desarrollará una autopercepción positiva mejor que la crítica. Incluso cuando la crítica es precisa, e incluso bien merecida por el niño. Tan merecida como sea la crítica los resultados nos dicen que alejan al niño del objetivo de las percepciones positivas de sí mismo. Este etapa de desarrollo no se puede omitir porque las personas se comportan de manera consistente con su autopercepción.

Dar una crítica constructiva a los niños traumatizados es más complicado por el concepto de amplificación, que se produce cuando alguien expresa su descontento con un niño traumatizado. El disgusto, expresado verbal o no verbalmente, se amplifica al menos 10 veces y el niño oye la condena y el disgusto en lugar de corrección. La

instrucción es importante, pero también lo es la forma de hacerlo. La calidad de la misma afecta a la posibilidad de penetrar en la autoestima negativa del niño.

En el contexto de un sentido negativo y subdesarrollado del yo, surge el modelo de trabajo interno final definitivo del Yo, que es negativo. Dicho brevemente: a partir de la percepción del niño, "porque el abuso que sufrí fue culpa mía, y todo lo que es malo o sale mal a mi alrededor debe ser mi culpa también ". Este pensamiento produce lo que parece ser un esfuerzo a vida o muerte para evitar cualquier tipo de responsabilidad. Cualquiera que trabaje con un traumatizado sabe que para el niño los problemas nunca son culpa de él, ocurra lo que ocurra. Viniendo de alguien que cree que el abuso fue su culpa, puede parecer tener más sentido si aceptara toda la responsabilidad en su vida. De hecho, internamente este es a menudo el caso, pero la manifestación externa de creer que es su culpa es negar toda responsabilidad. Aceptar la responsabilidad por cosas pequeñas significa admitir la verdadera responsabilidad que el niño siente, pero hacerlo sería demasiado para soportarlo.

En general, el trauma interrumpe fundamentalmente la autopercepción y comienza un viaje por un camino de modelo de trabajo interno negativo o creencias negativas sobre su Yo. Desde el comienzo la mayoría de los comportamientos sociales se basan en querer ser aceptados y vistos positivamente por otros, la autopercepción negativa debe recibir fuerte atención. De lo contrario el niño comienza a solidificar su modelo de trabajo interno negativo del yo mediante la configuración subconsciente de adultos a confirmar las creencias negativas del niño. Cuando esto sucede, el niño continuamente actúa mal, a través de comportamientos antisociales, para obtener feedbacks negativos, que los adultos a menudo están demasiado dispuestos a proporcionar. De esta manera el ciclo negativo continúa e implementar un proceso contrario es claramente difícil, aunque es esencial para un/el cambio cerebral positivo.

* * *

El agujero negro de Steven

No había nadie que Steven no pudiera aprender a odiar. Esperaba ser ignorado y lo hacía bien, y si hacías todo lo posible para darle energía positiva, te esperaba un viaje difícil. Las cosas podían ir bien brevemente hasta que Steven veía lo que podía obtener de ti. Tan pronto como conseguía lo que quería, Steven se soltaba: el juguete era barato, la ropa era "chunga", la actividad aburrida y tu una

decepción, o lo que es peor una pérdida de tiempo. Después de más de un año de terapia, Steven pudo a través del arte reflejar lo que había dentro, lo que reflejó fue que tenía un agujero negro. Donde debería estar su corazón. Esta imagen es exactamente lo que les pareció a los que estaban a su alrededor. Cualquier atención y cuidado que se le ofreciera desaparecería en el vacío, y las cosas buenas solo iban en una dirección. Steven no nació con este punto de vista; su madre se lo enseñó hasta que un día se lo dejó a una niñera y nunca volvió a la edad de cinco años. Sin el amor de su madre, él se resistió al amor de cualquier otra persona.

Puntos de anclaje de la autopercepción

El término "puntos de anclaje", como modelos internos de trabajo, proviene de Teoría del apego (Bowlby, 1973). Los puntos de anclaje son experiencias emocionales que el individuo utiliza como marcadores internos o señales de tráfico emocionales para interpretar ambientes de miedo o riesgo desde una perspectiva afectiva. Al igual que con las cogniciones, los puntos de anclaje o las emociones se basan en redes neuronales y tienden a seguir lo predecible. Los patrones de experiencias pasadas y recuerdos afectivos se sitúan en el área límbica del cerebro.

Las disposiciones afectivas que provienen del trauma están predeciblemente centradas en torno a las respuestas límbicas de amenazas supervivencia. Es el sistema límbico el que, entre otras funciones importantes, procesa las emociones y sujeta la memoria afectiva. Las emociones de los niños traumatizados se pueden encontrar a lo largo del continuo anteriormente mencionado: ya sea a través de la externalización o hiperarousal, internalización o disociación. Las amenazas a la supervivencia producen extremos en las reacciones emocionales. El nivel de intensidad puede depender de cómo el cerebro percibe el nivel de gravedad. Sin embargo, es difícil encontrar una escala para comparar las amenazas a la supervivencia. ¿Qué es más peligroso ser atacado por un rinoceronte o por un león? A veces la percepción interna del niño de que una situación es inminente peligrosa puede causar un cierre de las respuestas del cuerpo por sentirse abrumado. Por lo tanto, algunos niños tendrán externalizaciones más graves que les llevará a un comportamiento extremo.

En el continuo de externalización/hiperactivación, el niño puede expresar sentimientos como rabia, ira y otras respuestas explosivas. Estos niños a menudo tienen características como un temperamento rápido, baja tolerancia a la frustración

y una dificultad para cambios y transiciones. Estas respuestas pueden ser expresadas alejando y rechazando cualquier apoyo o consuelo de los adultos, o lo opuesto, ser dependiente, pegajoso y necesitado. Niños con poca historia positiva de apoyo por parte de los adultos generalmente rechazarán las ayudas que éstos le ofrecen, mientras que los niños con un historial de apoyo inconsistente de los adultos pueden ser propensos a ser dependientes y necesitados.

En el continuo de internalización/disociativo, el niño puede expresar sentimientos muy diferentes, como tristeza, depresión y apatía. Este continuo está basado en la creencia interna de que "la resistencia es inútil" (como con los Borg en Star Trek). Cuando no tenga motivos para creer que cualquier esfuerzo de su parte puede alterar el resultado, el cerebro puede intentar apagarse. Los sentimientos sobre este continuo generalmente son encubiertos y se registran muy abajo en la Escala Afectiva de Richter. El afecto del niño es plano, desprovisto de expresión, y caracterizado por la falta de respuesta.

Para niños traumatizados, la expresión emocional de cualquiera tipo de externalización o de internalización con frecuencia es inconsistente. **No debería sorprendernos que los sentimientos del niño no tengan mucho sentido, porque probablemente tendrán menos sentido para el niño.** Cuando estemos en situaciones que experimentamos como amenazantes, nos preocupamos poco de cómo nos ven desde el exterior o si nuestras reacciones tienen sentido lógico. En estos momentos reaccionamos al estrés y lo pensamos más tarde, si es que lo hacemos

El hecho de que un adulto comprensivo haya ayudado a un niño a trabajar a través de una situación percibida como amenazante no significa que la próxima vez que el niño maneje una situación similar mejor. Esta falta de aprendizaje es otro aspecto de inconsistencia e indicativo de nuevas vías neuronales que aún no han sido suficientemente desarrolladas. Una vez un niño puede reaccionar internamente y el siguiente externamente. A veces los adultos pueden no ser capaces de predecir las reacciones del niño con éxito, aparte de saber que la respuesta no será positiva.

* * *

Para Lydia, el cambio era algo malo

La mayoría de los niños traumatizados reaccionan mal ante cambios inesperados; en parte ellos han establecido una relación con cosas que son diferentes de lo que deberían ser. Lydia era una niña así. Ya fuera grande o pequeño el cambio era irrelevante; si ella no lo esperaba, no estaba bien. Una vez le dije que había helado de postre. El helado era su favorito, y le gustaban todos los tipos. Como prueba le dije que sería Chip de chocolate. Cuando le serví le expliqué que en realidad era Rocky Road. El cambio no estaba bien, y para ella era o el Chip de chocolate que exigía o nada. Como sabía que le gustaban los dos, le pregunté si era lo suficientemente importante como para que ella se fuera, y así fue. El tratamiento de Lydia para ese año incluyó intencionalmente cambios constantes para trabajar hasta que ella gradualmente aprendió a aceptar en lugar de rechazar el cambio.

* * *

Algunos sistemas de tratamiento creen que solo los comportamientos deben ser el objetivo de las intervenciones. Esta discusión de los efectos y percepciones del trauma en el interior del Yo sugieren que el comportamiento es la manifestación externa o el resultado de los procesos internos del cerebro. Concretamente, los comportamientos son el resultado externo, observable, de las percepciones del individuo y de la respuesta emocional que producen estas percepciones. Un ejemplo de esto es dar una galleta a uno de tres niños juntos. Si solo hay una galleta, entonces la mayoría de los niños que la recibieron lo percibirán como algo bueno y tendrá afectos y comportamientos positivos. Pero si hubiera más galletas, y los otros dos niños percibieran dos en lugar de una, la mayoría de los niños que reciben una galleta percibirían que fueron maltratados y así lo sentirían y actuarían en consecuencia. No es la realidad externa (la galleta) sino más bien la percepción de la situación que se traduce en comportamiento. Porque si bien las terapias de intervención en los comportamientos externos, son un enfoque más fácil pero son poco efectivas. El tratamiento también deberá tratar las causas internas complejas de la conducta si el objetivo es la mejora a largo plazo.

Así como la experiencia de amenaza/miedo produce expresiones afectivas extremas también produce comportamientos extremos. Algunos de los comportamientos

más comunes de los niños traumatizados a la amenaza percibida son agresivos, explosivos, reactivos, desproporcionados, histriónicos, exigentes, echar la culpa, y respuestas de comportamiento auto-abusivos. Los comportamientos encubiertos a menudo incluyen la mentira, ser sigiloso, desorientado, despistado o tonto, auto-abuso, enuresis, encopresis y actos sexualizados encubiertos. Una lista encantadora, ¿no crees?

Muchas conductas que son la consecuencia de un trauma son repulsivas para otros, y por una buena razón: están destinados a serlo. Los niños esperan no ser el blanco de alguien en el entorno siendo repulsivo, hiriente, desagradable, verbalmente abusivo, que huele mal, manchando sangre y muchas otras cosas desagradables que los niños traumatizados utilizan como un tipo de autoprotección. El puercoespín y la mofeta no tienen la habilidad de algunos niños traumatizados para mantener a las personas a distancia o sufrir las consecuencias. Los comportamientos son la manifestación externa de los problemas internos del niño, por lo que las intervenciones no solo pueden tratar los síntomas. En nuestro mundo moderno de soluciones rápidas y deseos de curas rápidas, intervenciones a corto plazo el enfoque del tratamiento del síntoma no ayuda mucho a la persona traumatizada. Si las intervenciones solo tratan el comportamiento, ninguno de los procesos que producen el comportamiento se verán afectados lo suficientemente para producir un cambio significativo

Implicaciones del tratamiento

- **Comenzar por evaluar la autopercepción del niño.** Esto puede requerir enfoques no verbales tales como terapia artística, terapia de juego u otras actividades en que los niños se involucran fácilmente. Todos los niños traumatizados necesitarán ayuda para entenderse a sí mismos y en el desarrollo de una autopercepción más positiva.
- **Déle al niño un feed-back continuo sobre las fortalezas observadas.** El niño generalmente ha escuchado una gran cantidad de comentarios negativos y necesita más retroalimentaciones positiva para su equilibrio. Porque estos niños a menudo rechazan la retroalimentación positiva, la prescripción del síntoma puede ayudar, como por ejemplo: "Dudo que estés de acuerdo conmigo pero eres muy

bueno en dibujo”. Los adultos deben ser la fuente de información al principio de tratamiento.

- A medida que **adquiera una comprensión de la autopercepción del niño**, comparta ésta con los padres y desarrolle un plan para casa.
- **Ayude al niño a entender qué es la responsabilidad. Ayúdale a aprender a ver su responsabilidad en las cosas pequeñas y trabaje para aclarar su responsabilidad en el trauma.** Supongamos que el niño se siente internamente responsable del trauma, si es así, esto debe ser cambiado.
- **Debes de comprender el significado más profundo de las emociones y el comportamiento que se relacionan con la autopercepción del niño.** Son a menudo diferentes de lo que parecen
- **Ayuda al niño a entender los sentimientos internos.** Uno de los resultados más habituales del trauma es robarle al niño cualquier uso positivo de las emociones. Esta situación no se va a cambiar hasta que el niño aprenda más sobre los sentimientos y sus expresión. El objetivo es ayudar al niño a identificar emociones como la ansiedad para que pueda experimentar un mayor control interno.
- **No dejes que el niño te golpee, tenga asco por tí o se aleje, o tenga comportamientos agresivos.** Si te acercas mucho el niño intentará distanciarse de ti. Espera esto y evita que tenga éxito; de lo contrario el niño te estará influenciando a ti más que tú al niño.
- **Trabaja para integrar el trauma de una manera nueva en la percepción personal del niño.** Qué sucedió, por qué sucedió y cuáles fueron los resultados dentro del niño. Proporcionarle una nueva comprensión ayudará a integrar el trauma de una manera nueva y saludable.