Recuerdo del trauma sufrido durante la infancia

Realidad y Ficción

Durante los últimos años, la prensa ha reportado muchas historias sobre adultos que de repente recuerdan haber sido víctimas de abuso cuando eran niños. Algunos reportes de los medios de comunicación enfatizan las circunstancias inusuales o el contenido de tales memorias "rescatadas", mientras que otros medios reportan que el "rescate" de los recuerdos sobre abuso es falso por varias razones. Pero sin embargo, pocos en la prensa han tenido que ver con la ciencia relacionada con los recuerdos del trauma durante la infancia.

¿Es posible olvidar el trauma sufrido durante la infancia?

Las personas se olvidan de las caras, las fechas y hasta de acontecimientos completos. Pero, ¿es posible olvidar experiencias terribles tales como haber sido víctima de una violación sexual o haber sido golpeado fuertemente? La respuesta es sí, pero bajo ciertas circunstancias. Por más de cien años, los médicos, los científicos y otros interesados han reportado la conexión entre el trauma y el olvido. Pero sólo en los últimos 10 años los estudios científicos han demostrado una conexión entre el trauma durante la infancia y la amnesia. La mayoría de los científicos están de acuerdo en que los recuerdos de sucesos ocurridos durante la niñez temprana – por debajo de los dos o tres años – tienen muy pocas posibilidades de ser recordados. Las investigaciones muestran que muchos adultos que recuerdan haber sido abusados sexualmente cuando eran niños han tenido un periodo en el que no recuerdan el abuso. Los científicos también han estudiado a niños que han sido víctimas justo cuando ocurrió el evento traumático, como un abuso sexual, y luego han medido con qué frecuencia las víctimas se olvidan de estos eventos en la medida en que se convierten en adultos. Ellos encontraron que algunas personas olvidan las experiencias traumáticas que tuvieron en la infancia, a pesar de que se ha determinado que los eventos traumáticos realmente ocurrieron.

¿Qué hace que las personas recuerden un evento traumático aún después de tanto tiempo?

En el momento en el que ocurre un evento traumático, la mente hace muchas asociaciones con los sentimientos, imágenes, sonidos, olores, sabores y tactos relacionados con el trauma. Más adelante, las sensaciones similares pueden hacer que la persona recuerde el evento. Mientras que algunas personas recuerdan por primera vez los eventos traumáticos durante la terapia, la mayoría de las personas comienzan a tener recuerdos traumáticos fuera de la terapia. Distintas experiencias pueden hacer que las personas recuerden el evento. Leer historias sobre el trauma de otras personas, ver programas de televisión que muestran eventos similares a los ocurridos, experimentar un evento traumático actualmente o sentarse con miembros de la familia a recordar un episodio terrible que les ocurrió a todos – puede abrir el flujo de recuerdos horribles y aterradores para algunas personas.

¿Son siempre correctos los recuerdos recuperados?

Los científicos creen que los recuerdos recuperados – incluyendo los recuerdos que se recuperan sobre la infancia – no son siempre correctos. Cuando las personas recuerdan traumas de la infancia y luego dicen que los recuerdos no fueron correctos, no hay manera de determinar cuál de los recuerdos fue correcto - si el que dice que el trauma ocurrió o el que dice que no ocurrió.

¿Cómo se pueden crean los recuerdos falsos?

Muchas investigaciones de laboratorio que involucran a personas normales en situaciones cotidianas demuestran que la memoria no es perfecta. Las evidencias muestran que la memoria puede estar influenciada por otras personas y situaciones; que las personas pueden inventar historias para llenar vacíos en los recuerdos, y que las personas se pueden persuadir para que crean que oyeron, vieron o experimentaron eventos que realmente no ocurrieron. Los estudios también revelan que las personas que tienen recuerdos falsos pueden creer firmemente que son verdad.

¿Qué tipo de tratamientos son beneficiosos para los problemas relacionados con traumas ocurridos durante la infancia?

Los tratamientos enfocados en el trauma sí funcionan, pero no siempre ni en todas las personas. Es importante que los médicos, los psicoterapeutas y otros proveedores de salud hagan primero un plan de tratamiento que incluya la historia médica y psiquiátrica del paciente, tomando en cuenta los traumas psicológicos y físicos. El conocimiento sobre los detalles de experiencias traumáticas y algunos de sus posibles efectos puede ayudar a los profesionales a formular una propuesta de tratamiento que pueda aminorar los síntomas y mejorar el funcionamiento diario.

¿Cómo funciona la terapia enfocada en el trauma?

El propósito de la terapia enfocada en el trauma no es el de hacer que la persona recuerde todas las cosas perturbadoras que le sucedieron en algún momento de su vida. Las personas no tienen que recordar cada detalle para poder sanar. Por el contrario, la finalidad de la psicoterapia es la de ayudar a la persona a que adquiera autoridad sobre sus recuerdos y sentimientos relacionados con el trauma, de manera que pueda seguir adelante con su vida. Para poder hacer esto, con frecuencia la persona tiene que hablar en detalle acerca de sus experiencias. Al hablar, la persona puede reconocer el trauma – recordarlo, sentirlo, pensar acerca de él y ponerlo en perspectiva. Al mismo tiempo, para evitar que el pasado continúe afectando de una manera negativa al presente, es vital enfocarse en el presente, ya que la finalidad del tratamiento es la de ayudar a las personas a vivir una vida más funcional y saludable en este lugar y en este momento.

¿Cuál es el papel del terapeuta cuando ayuda a recuperar los recuerdos traumáticos?

Así como creer que algo horrible ocurrió cuando nada pasó, es igualmente perjudicial creer que nada pasó cuando algo malo realmente ocurrió. Ultimadamente, la persona involucrada – no el terapeuta – debe llegar a una conclusión acerca de lo que sucedió en el pasado. Una buena terapia no debe crear o reforzar creencias falsas, así se piense que el abuso ocurrió o no. Los terapeutas competentes saben que su labor no es convencer a alguien sobre un cierto grupo de creencias, sino permitir que aflore la realidad para cada persona de acuerdo a su experiencia, interpretación y entendimiento. La psicoterapia productiva ofrece un ambiente positivo y neutral para que la persona pueda entenderse así misma y entender su pasado.

¿Hay cosas que el terapeuta no debería hacer?

Cada profesión tiene normas específicas de conducta para los que la ejercen. Basados en los conocimientos actuales, se puede decir que algunas prácticas son riesgosas. Primero, un terapeuta no debe asumir automáticamente que ciertos síntomas significan que una persona ha sido víctima de abuso. Debido a que los mismos síntomas pueden con frecuencia apuntar a una variedad de causas, los síntomas por sí solos no pueden ofrecer una señal apropiada de que ha ocurrido un trauma durante la niñez. Animar a la persona para que imagine que fue traumatizada cuando no recuerda haber vivido un evento traumático, puede provocar recuerdos errados. El estimular tales recuerdos bajo la influencia de la hipnosis o del amital sódico - 'suero de la verdad' – puede aumentar aún más el riesgo de tener recuerdos errados. Tampoco es apropiado que un terapeuta le exija a un paciente que siga un curso de acción en particular, tal como demandar o confrontar al supuesto responsable o romper todos los lazos familiares.

¿Qué debo hacer si pienso que he sido víctima de un abuso?

Algunas personas piensan que han sido víctimas de abuso durante la niñez, pero no pueden recordar claramente los eventos o les han dicho cosas que contradicen sus recuerdos. Los terapeutas entrenados pueden ofrecer a las personas la oportunidad de evaluar objetivamente sus sospechas, considerar otras explicaciones para sus sentimientos e informarse sobre cómo funciona la memoria o cómo puede ser distorsionada. De esta manera el objetivo de la terapia es el de dirigir las preocupaciones del cliente sobre la posibilidad de haber sido víctimas de abuso sexual en la niñez, el de ayudar a clarificar los problemas relacionados con estas preocupaciones, resolver los sentimientos que han quedado o las maneras de comportarse que pueden ser producto de tales preocupaciones o experiencias traumáticas, y ayudar a cada cliente a que desvié su atención del pasado hacia el presente y más allá.

¿Por qué es importante recibir ayuda para problemas relacionados con eventos traumáticos durante la infancia?

Los traumas y las adversidades ocurridos en la infancia pueden dejar cicatrices que marcan a la persona hasta que es adulta, poniéndola en riesgo de atravesar varias dificultades. Esto sucede con cualquier tipo de trauma ocurrido durante la niñez, tales como haber experimentado accidentes o desastres, o haber sido testigos de actos violentos. Pero especialmente sucede con el abuso y la negligencia infantil, cuyas víctimas han sido estudiadas extensivamente. No todos los sobrevivientes de traumas ocurridos durante la infancia experimentan dificultades cuando son adultos. Sin embargo, es importante que algunas personas acepten que han sido víctimas de eventos traumáticos en el pasado. Las personas que han recibido tratamiento pueden disminuir la ansiedad y la depresión, y están en capacidad de mantenerse alejadas de los recuerdos y sentimientos relacionados con los eventos traumáticos ocurridos en la niñez.

Para obtener mayor información, comuníquese con la asociación de trabajo social o de salud mental de su estado, una asociación de psicología o psiquiatría, o una agencia de asistencia para víctimas o personas que han sufrido un asalto sexual.

Este folleto está basado en un documento titulado “Childhood Trauma Remembered: A Report on the Current Scientific Knowledge Base and its Applications," preparado por la Sociedad Internacional para el Estudio del Estrés Traumático. Si desea recibir una copia, comuníquese con la Sociedad Internacional para el Estudio del Estrés Traumático a esta dirección: 111 Deer Lake Road, Suite 100 Deerfield, Illinois 60015 USA. Teléfono: 847-480-9028. Sitio de Internet: www.istss.org.