

Creer desde el duelo y la pérdida: crianza de los niños que han vivido una situación traumática

Dee A. Paddock, MA, NCC

North American Council on Adoptable Children.

Traducido y adaptado por M.C. y postadopcion.org

Hace diez años, cuando tenía treinta, la vida me trataba bien. Conocí a mi media naranja, hice planes, me quedé embarazada tras una larga batalla contra la infertilidad. Había sido una buena chica y, como todas las chicas buenas, iba a conseguir todo lo que me había propuesto.

Nuestra bebé Sara murió en el parto. La pérdida de Sara sin previo aviso, me hizo caer de mi nube y mi vida cambió para siempre. La última década pensé que la había dedicado a recuperarme de esta pérdida con terapia, grupos de apoyo, y con mi trabajo. Pero cuando el pasado julio el vuelo TWA estalló en el aire y toda esa gente murió de forma tan trágica, mi trauma reapareció. No podía parar de ver la televisión, ansiosa de detalles morbosos totalmente innecesarios e incapaz de concentrarme en nada más. Me di cuenta que algo, totalmente fuera de mi control, había provocado que el viejo trauma regresara a mi vida.

Esta reacción le sucede a tu hijo traumatizado cada día: luchar-huir-paralizarse.

Luchar-Huir-Paralizarse

El doctor Bruce Perry, investigador en el Colegio de Medicina de Baylor, estudia el impacto que el trauma en la infancia tiene en el comportamiento emocional, social, cognitivo y físico de los niños. Ha estudiado el comportamiento de los niños supervivientes de la tragedia de Waco, y ha encontrado que los niños traumatizados pueden estar sentados tranquilamente en un grupo, hablando sobre algo tan benigno como el tiempo y a la vez estar en un estado fisiológico hiper despierto. Aunque aparentemente se muestren tranquilos, su pulso cardíaco en reposo puede estar tan alto como 140-160 pulsaciones por minuto. En respuesta a situaciones no amenazantes, pueden experimentar en cualquier momento una subida de adrenalina, aceleración cardíaca, aceleración respiratoria y la reacción de "luchar-huir-paralizarse".

El trabajo de Perry muestra que con el tiempo, los niños que han experimentado un trauma pueden perder la capacidad neurológica de controlar su respuesta corporal en situaciones de estrés. Incluso cuando "parecen" normales, en situaciones cotidianas pueden reaccionar como si estuvieran en peligro inminente. Este estado de super alerta e hipervigilancia interfiere con la habilidad de los niños para prestar atención, aprender, y establecer relaciones normales.

¿Qué causa el trauma en la adopción?

Algunos niños adoptados fueron traumatizados por las mujeres que los alumbraron, o por otras personas a las que fueron confiados. Muchos están traumatizados en sistemas de acogimiento porque nuestra cultura valora la ataduras genéticas entre padres e hijos sobre cualquier otra. En nuestra sociedad, los padres pueden repetidamente abusar y cometer negligencias contra sus hijos, pero como existe el "vínculo de sangre", los niños quedan atrapados en un

sistema de acogimiento para mantener ese vínculo. Esto causa un trauma aún mayor en los niños.

Otros niños adoptados pueden experimentar trauma cuando tienen la habilidad de comprender lo que significa la adopción. Sobre los siete u ocho años, los niños empiezan a ver que pertenecer a una familia adoptiva significa la pérdida de algo muy significativo: su familia biológica. Pueden procesar la adopción como: "Mis padres no se quedaron conmigo. No me querían. Me hicieron daño". Normalmente se concentran en su madre biológica y se preguntan: "¿Por qué no me quiso? ¿Lloraba demasiado? ¿Comía demasiado? ¿Era peor que mis hermanos y hermanas? ¿Es por eso que no quiso quedarse conmigo?"

No pueden contárnoslo

Todo el mundo quiere niños inteligentes que puedan decirnos con palabras qué sienten, qué quieren, qué necesitan. Pero los niños que han vivido una situación traumática retienen tanto dentro porque no es seguro contarlos, porque tal vez no lo saben ni ellos mismos, o por lo que el Dr. Perry ha descubierto. Su estudio muestra que los niños traumatizados presentan un desarrollo anormal del cerebro y que algunas partes de su cerebro simplemente no están habilitadas para su uso. No es coincidencia que estos niños tengan problemas de aprendizaje, y no es una sorpresa que reaccionen como lo hacen. Están dolidos y es la única forma de mostrar cuánto daño les hace el mundo. Sus comportamientos pueden decirnos mucho sobre la experiencia interna de estar traumatizados y aterrorizados.

Cuando mi marido John y yo empezamos a ver que nuestro hijo Cody –adoptado en Korea cuando tenía 4 años– tenía problemas, buscamos la ayuda de profesionales que simplemente nos dijeron "tenéis que quererlo más". ¿Quererlo más?. ¡Yo quería que desapareciera! Habíamos aprendido muy rápidamente que el comportamiento de un niño traumatizado puede convertir la paternidad/maternidad en un infierno y destruir para siempre el mito de la adopción "el amor lo cura todo".

Cody reacciona como lo hace porque sus experiencias previas le han enseñado que los adultos que debieron cuidarle, le hicieron daño. John y yo somos los sustitutos de un padre biológico abusivo, bebedor, que hacía daño a niños pequeños, Cody no está intentando hacernos daño intencionadamente, pero desde una edad temprana intenta poner distancia entre él y el mundo de los adultos.

¿Qué desencadena este comportamiento?

Incluso cuando la vida familiar es relativamente estable y segura, los niños adoptados pueden sentirse abocados a un estado de alarma del tipo "luchar-huir-paralizarse". Cody roba cuando se siente "provocado" por el miedo, el cansancio, el dolor, las pesadillas, la medicación, o simplemente cuando piensa en situaciones emocionales o traumáticas. La primera vez que Cody robó dinero en el colegio fue a una profesora que lo adora y está muy cerca de él. Cody teme depender emocionalmente demasiado de otros, por lo que cogió 5 dólares del monedero de la profesora para quebrantar su confianza y distanciarse de ella.

También es fácil que los padres se sientan "provocados" por su hijo traumatizado. Cada vez que el teléfono suena durante la semana, tengo la sensación de "luchar-huir-paralizarme". Me siento físicamente enferma cuando la profesora de Cody llama, porque rara vez lo hace para decirme lo maravilloso que es. Pero Cody roba porque sus alarmas se disparan, y eso sucede porque ha estado traumatizado a una edad temprana. Los padres de niños traumatizados se convierten en detectives: no sabemos que desencadena esas reacciones hasta que no nos ponemos el sombrero de Sherlock Holmes y observamos a nuestros hijos detenidamente. Dejan multitud de rastros que nos muestran qué es lo que activa sus respuestas al trauma.

El trauma implica dolor

Ahora que comprendo lo que Cody ha sufrido y soy más realista sobre quién es realmente, mi dolor es no poder arreglarlo. Como muchísimos otros padres, lloro la pérdida del hijo "perfecto". Y lloro por el niño inocente al que alguien hizo un daño irreparable.

Nuestros hijos tienen también que pasar sus duelos. Como padres, tenemos que enseñarles a decir "adioses terapéuticos". En nuestra cultura no siempre enseñamos a nuestros hijos a tratar con pérdidas que son para siempre, como ocurre en la adopción. Los niños traumatizados tienen mucho que llorar para poder vivir un poco, y cuanto más lloren sus pérdidas, más espacio tendrán en sus rotos corazones para amar de nuevo. Como ejemplo, en nuestra familia tenemos el ritual de decir adiós a la profesora al final de cada curso.

Como la mayoría de nuestros hijos nunca tendrán contacto con sus familias biológicas, tenemos que enseñarles a vivir con la pérdida y la ambivalencia que la adopción conlleva. Son sentimientos muy duros de tolerar, que les hacen sentirse impotentes e indefensos. Para ponerles freno, dividen el mundo en buenos y malos. No pueden soportar la idea de que la mujer que les dió la vida les hizo daño o los abandonó o los dio en adopción. Separan la rabia por haber sido abandonados, heridos o descuidados y la proyectan en otra dirección, normalmente lo pagan con uno de los padres adoptivos.

Cody era un maestro en proyectar su rabia sobre mi persona, haciéndome parecer la mala, como si estuviera diciéndome "cada vez que intentes acercarte a mí, te voy a sabotear tus planes". Por el contrario, con su padre mostraba toda la dulzura posible para probarle al "bueno" que él era un niño de trato fácil, feliz de estar en nuestra familia. Estábamos experimentando los sentimientos traumatizados y el comportamiento de nuestro hijo de dos formas muy diferentes y conflictivas. A la vista de este doble comportamiento, John y yo pensábamos que nos estábamos volviendo locos y sabíamos que el estrés que Cody estaba creando podía fácilmente convertirse en una pelea de pareja.

Cuando las parejas se pelean, los niños traumatizados se sienten silenciosamente satisfechos porque han sacado fuera de sí su rabia y su sufrimiento, y los han puesto donde otros pueden encargarse de ellos. Es un mecanismo de defensa que utilizan para sobrevivir. Si nuestra familia estuviera en riesgo de dividirse en dos, Cody podría decir: "Eso es lo que siempre pasa. Pasó con mi familia biológica, está pasando aquí. Siempre pasa lo mismo." De este modo él vuelve a sentirse poderoso —consigue que los adultos reaccionen a su dolor— y no se siente tan insoportablemente indefenso.

Los adultos a cargo de los niños

Nuestro objetivo inicial como padres no debería ser que nuestros hijos se enamoren de nosotros; primero necesitan nuestra ayuda para sentirse seguros. Cuando los niños no creen ni esperan que sus necesidades básicas vayan a ser cubiertas, no tienen espacio para amar o confiar. "Estar arraigado es probablemente la necesidad del alma humana más importante y la menos reconocida", escribe Simone Weil. Nuestros hijos vieron sus raíces arrancadas, nadie los regó, nadie los abonó. Como consecuencia de sus

experiencias anteriores, los niños como Cody no tienen ni idea de qué significa tener una vida normal —lo que significa el amor, lo que significa la confianza—.

Tenemos que empezar inmediatamente a contener y poner freno a su comportamiento dramatizado, y dejar de preocuparnos tanto sobre cómo se "sienten" nuestros hijos traumatizados. El mal comportamiento no está bien porque hace que la gente huya de nuestros hijos. Los padres deberían de crear una atmósfera más rígida y estructurada a la vez que predecible y consistente. Mi generación fue educada para tener muchas opciones pero, frecuentemente, los niños traumatizados no pueden hacer frente a la idea de tener muchas opciones. Están desesperados por saber que los adultos son fuertes y capaces de tomar control de la situación, aunque nos van a poner a prueba a cada paso del camino.

Tenemos que enseñarles cómo expresarse verbalmente y cómo negociar con los adultos lo que quieren y necesitan. Por ejemplo, podrían robar cosas porque creen que esa es la única forma de conseguirlas, o volverse violentos porque no saben otra forma de expresar su enfado. Anima a tus hijos a decirte lo que quieren y necesitan. Premia las palabras más que el comportamiento. Dile a tus hijos que no conseguirán lo que quieren con un comportamiento inadecuado. Asegúrate de premiar la expresión verbal de "quiero", "necesito", "siento", incluso cuando no puedes garantizarles lo que piden.

Los padres deben aprender a disminuir la reacción de sus hijos al trauma. Dale a tu hijo pequeños elementos manejables de control diario que incrementen su sentido del dominio, de la maestría y la competencia. Dals información terapéutica, enséñale la respuesta normal al estrés diario cada vez que reaccione inadecuadamente. Y lo más importante de todo, no le mientas. No mientas sobre su pasado, no mientas sobre el trauma, y no mientas sobre los retos que supone curar el trauma.

Intimar les da miedo

En nuestra familia utilizamos el "sentarse a pensar" para parar el comportamiento malo y no preguntamos "¿Por qué estás actuando así?". La meta es enfatizar el final del mal comportamiento. Algunas veces John y yo utilizamos la tercera persona cuando hablamos con Cody para hacer la conversación menos personal, "¿Va a tener Cody un buen día hoy?" o "Cody parece enfadado". Normalmente los

niños traumatizados se suavizan cuando por un tiempo nos convertimos en "cuidadores" más que padres. ¿Por qué? Porque la vida íntima familiar les aterroriza, tienen miedo que si llegan a quererte, los abandonarás o les harás daño. Harán todo lo que puedan para evitar que eso suceda.

"El ascensor al éxito está fuera de servicio. Deberás utilizar las escaleras, y subirlas de peldaño en peldaño", dice el escritor Joe Girard. Como padres de niños traumatizados queremos que el éxito les llegue de forma rápida e impresionante para reforzarnos en nuestra creencia que lo estamos haciendo bien. Pero la realidad es otra, tenemos que aguantar tanto como sea necesario. Incluso necesitamos descansar ocasionalmente de nuestros hijos para poder cuidarnos a nosotros mismos y a nuestras relaciones. Recuerda que el cambio lleva tiempo.

Durante este proceso de cambio, espera sufrir retrocesos, al igual que me pasó con Cody cuando robó de nuevo a una segunda profesora. Y anticipa que cuanto más te esfuerces por contener el comportamiento de tu hijo, más se esforzará él en reforzarlo inicialmente. Anticipando que por cada paso que avances, retrocederás dos, evitarás ponerte en una posición de decepción y fracaso. Y asegúrate de celebrar cualquier progreso.

El crecimiento personal florece del dolor

Cuando Sara murió, pensé que mi vida se había acabado. No me levantaba de la cama porque no le encontraba sentido a nada, pensaba que que sólo mejoraría cuando supiera dónde estaba Sara y que estaba bien. A su manera, nuestros hijos también intentan buscarle un sentido a sus pérdidas.

Con el tiempo me di cuenta que Sara me había adelantado en el viaje de la vida, que sabe más que yo. Nietzsche escribió, "lo que no me mata me hace más fuerte" y esto es lo que le debemos enseñar a nuestros hijos traumatizados cada día.

Como resultado de la muerte de Sara, he sido obsequiada con muchos regalos: mis hijos adoptados, mi trabajo, y el inmenso honor de poder ayudar a padres y a hijos traumatizados a vivir una mejor vida juntos.

Los niños que han vivido experiencias traumáticas necesitan nuestra paciencia, ayuda, comprensión, y sí, también nuestro amor, para que puedan empezar a encontrar lo bonito de sus vidas. No puedes deshacer lo que les ocurrió en su pasado —ni siquiera puedes disminuirlo—. Alguien dijo una vez, "Antes o después tienes que abandonar la esperanza de tener un pasado mejor". Pon tus energías en lo que puedes hacer: enséñales que pueden contar contigo y ayúdales a tener una vida presente y futura mejor.

© Dee Paddock. Psicoterapeuta, asesora, y madre adoptiva de tres niños. Especializada en cuestiones y asuntos de "Familias con alguna diferencia", incluidas las relacionadas con la adopción, el acogimiento, la infertilidad, la pérdida de un hijo y los padres de hijos con necesidades especiales. Tiene una consulta privada de psicoterapia y asesoría en Denver, y da charlas a grupos y organizaciones tanto dentro como fuera de los EEUU.