

# ***El trauma como ruptura del sistema de creencias***

**Ernolando Parra**

La psicóloga Ronnie Janoff-Bulman (1992) presentó un modelo sobre el origen del trauma según el cual las dificultades para su elaboración e integración se deben a la quiebra de un sistema de creencias básicas que facilitaban la relación satisfactoria con el entorno.

Existe apoyo previo a la idea de que cada persona desarrolla unos supuestos que hacen que el mundo resulte previsible, construyendo esquemas o modelos que posteriormente se podrán validar a través de la experiencia. A partir de ellos se establecerán conductas que resultan funcionalmente adaptativas en la mayoría de los casos. Entre los desarrollos teóricos que lo justifican se pueden encontrar los *modelos internos de trabajo* de Bowlby (1969,1973) o los *constructos personales* de Kelly (1955).

Las creencias que Janoff-Bulman propone son las siguientes;

- Benevolencia del mundo. Creencia en la preponderancia de la bondad y la amabilidad de las personas, y en el balance positivo de los hechos que acontecen a lo largo de la vida. Se tiende a mantener esta creencia de forma optimista para nosotros mismos aunque de forma paralela se pueda ser más pesimista respecto a criterios políticos o sociales en un espectro más amplio.
- Significado del mundo. Se tiende a pensar que existe un *por qué* de lo que ocurre. Lo bueno y lo malo de lo que ocurre a una persona no respondería a criterios arbitrarios o de azar, sería la consecuencia de los actos y decisiones de esa persona. El mundo se conceptualiza como un espacio justo y seguro, y esto supone predictibilidad, orden y comprensión del mundo.
- Autovaloración. La valoración generalizada que un individuo hace de sí mismo es que se es bueno, capaz y moralmente respetable. Esta autopercepción se mantendría mediante sesgos en la apreciación de características personales y conductas desarrolladas o desarrollables.

Se procesaría de forma preferente la información que es congruente con esta visión del *sí mismo*.

La implantación de estas creencias se da durante los primeros estadios del desarrollo evolutivo, en los que la confianza y la seguridad se configuran como elementos centrales. Posteriormente se van modificando y matizando, incorporando la experiencia, pero también esos sesgos que hacen que la concepción del mundo se afiance. Es clave en este itinerario el papel de la socialización mediante el que se da la asimilación de esquemas que incluyen normas y conductas. Pero este planteamiento no excluye la existencia de cambios, de hecho la no existencia podría ser un indicador de dificultades de un orden superior en términos de salud mental. Lo que ocurre es que estos cambios se manifiestan más a menudo en elementos superficiales de los sistemas de creencias, y cuando no son de ese tipo se trata de procesos prolongados en el tiempo en el que se avanza de forma muy gradual.

Por lo tanto, son estos antecedentes los que facilitan la aparición del trauma, como respuesta a una experiencia repentina con un gran nivel de amenaza, que quiebra un sistema de creencias que proporcionaba seguridad a la persona que ha vivido esa experiencia.

A continuación se describen algunas de las características que hacen que un evento tenga una alta capacidad disruptiva;

- Significado del suceso. Lo que representa, el grado de vulnerabilidad que se evidencia, el origen en la acción de otras personas.
- Suceso extraordinario. Fuera del rango de las experiencias habituales, teniendo en cuenta que esto será diferente para cada sujeto o grupo.
- Experiencia directa. Cuanto más cercano sea el suceso, mayores serán las consecuencias sobre el sujeto. Esta cercanía también se manifestaría si la experiencia la viven personas muy cercanas.
- Amenazas a la supervivencia. El riesgo de muerte o de graves daños, o la presencia de estos daños, dotan de mayor poder a un suceso

potencialmente traumático. Esta característica se manifiesta en casos de enfermedades graves o en el caso de abandono en la niñez.

Psicológicamente, el impacto provoca en un primer momento una situación de desconcierto y confusión, para pasar al momento en el que la estructura que hace que el mundo sea seguro y previsible se desmorona. Faltan el orden y la causalidad. Se trata de un fenómeno que afecta al mundo interior de la persona, en cuyo núcleo participan esas creencias que se ponen a prueba.

La sintomatología con la que se describe el Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT) encaja con el modelo descrito. Hay una respuesta de hiperactivación presente ante la amenaza exterior y ante la desintegración personal que se vive ante estas experiencias, que resulta ser una amenaza interior. Una evolución adaptativa haría que esta activación sirva para superar la amenaza o para activar mecanismos internos que ayuden a reconstruir un esquema de nuevas construcciones que den sentido a la vida. Si esto no se da, se llega a manifestaciones desadaptativas.

Aparece una mayor hipersensibilidad, que genera rápidas respuestas de activación ante estímulos que por sí solos no generarían el nivel de respuesta que se manifiesta. Dejar abierta la posibilidad de que el mundo inseguro y amenazante, con la consecuencia lógica de aumentar los niveles de alerta y las respuestas de autoprotección.

Por último, mencionar que la dureza de las situaciones vividas puede suponer la aparición de mecanismos que bloquean el proceso de la información ante el sufrimiento que podría suponer. Ante esto, coexistirían un elemento emocional que dirige hacia la evitación y la negación, con otro que precisa el procesamiento de la información. De no resolverse se generan situaciones de embotamiento emocional que facilitan los mecanismos de escape, y en sentido contrario se producen imágenes intrusivas, sueños o re-experimentaciones no voluntarias que buscan el procesamiento de aquello a lo que se da la espalda.



Para saber más;

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: towards a new psychology of trauma*. New York: The Free Press.

Referencia;

<http://e-psicocounselling.es/el-trauma-como-ruptura-del-sistema-de-creencias/>