

A close-up photograph of a young child's face, focusing on the right eye which is a striking blue color. The child has light brown hair and is looking directly at the camera with a neutral expression. The background is softly blurred.

Cristina Cortés

Prólogo de Stephen W. Porges

m í r a m e ,
s i é n t e m e

4ª edición

Estrategias para la reparación
del apego en niños mediante EMDR

Cristina Cortés Viniegra

Mírame, siénteme

Estrategias para la reparación del apego
en niños mediante EMDR

4ª edición



Desclée De Brouwer

Índice

Introducción	13
1. Primeras experiencias: entorno uterino	19
1.1. Conociéndonos	20
1.2. A qué está expuesto el bebé en el útero	24
1.3. El movimiento: forma de comunicación y mucho más.	27
1.3.1. ¿Qué son los reflejos primitivos?.....	28
1.4. El estar en estado es un estado.....	29
1.5. El padre.....	31
Ejercicio.....	33
2. El parto	35
2.1. Eneko	36
2.2. ¡Silencio! Se pare	39
2.3. Tenemos un cerebro inmaduro que precisa cuidados	39
2.4. La mejor compañera de viaje del bebé y la madre: la oxitocina	41
2.5. Otros compañeros	44
2.6. La oxitocina, la hormona del amor.....	45
2.6.1. La oxitocina endógena y el parto.....	48
2.7. La hora después del parto	49
2.8. Cuando se corta el contacto.....	51
2.8.1. Íñigo.....	52
Ejercicio.....	53

3. El apego: el pegamento emocional	55
3.1. Se está construyendo una familia	56
3.2. Sobrevivir en un nuevo medio	59
3.3. El estrés del parto.....	60
3.4. La relación, imprescindible para sobrevivir	62
3.5. Creando las condiciones para el pegamento emocional....	63
Caso número I: Ana vive con culpa su embarazo por un trauma del pasado	68
3.6. El gran aliado del pegamento emocional: la lactancia.....	71
Ejercicio.....	74
4. Más pegamento emocional: ¡más nunca es menos!	77
4.1. La casa iba cambiando.....	78
4.2. ¿Cómo se desarrolla la seguridad?	79
4.3. Ingredientes básicos para un apego seguro	80
4.4. Obstáculos al apego seguro.....	84
Caso número II: Nerea no concilia el sueño	85
4.5. El feto en el último trimestre del embarazo es más sensible a las experiencias maternas.....	88
4.6. El primer año, clave para reducir los niveles de cortisol y de estrés	89
4.7. Apego: el impulso para la exploración	90
Ejercicio.....	91
5. Tipos y consistencia del pegamento emocional (apego)	93
5.1. La danza regulatoria	94
5.2. La importancia de las relaciones	95
5.3. Asomándonos a la historia del apego	96
5.4. Tipos de pegamento emocional	100
5.5. Más allá del pegamento emocional, la biología.....	103
Caso número III: Amaia no cumple las expectativas de sus padres	104
Ejercicio.....	115

6. ¿Qué es necesario para conquistar la regulación? .	117
6.1. Te veo, te percibo, te siento	118
6.2. Lo que marca la diferencia en el apego	120
6.3. Construyendo un yo, una identidad	122
6.4. Lo que aporta el apego seguro: padres seguros-autónomos, niños seguros	124
6.5. Lo que no se alcanza con el apego evitativo: padres despectivos, niños evitativos distanciantes	126
Caso número IV: Josetxo no puede ir al colegio	128
Ejercicio.	136
7. Y si las figuras de apego atemorizan...	139
7.1. Cuando no estás.	140
7.2. ¿Cómo me oriento y organizo si lo que vivo no es consistente?	144
7.3. Si, además, las figuras de apego atemorizan: padres con apego no resuelto-desorganizado, niños desorientados-desorganizados.	145
7.4. La neurocepción de estos niños atemorizados	148
7.4.1. ¿Como propiciamos calma en los otros?	151
7.4.2. Cuando se activan los otros dos sistemas	152
Caso número V: Carmina grita: “¡Putas, ponme el desayuno!”	153
Ejercicio.	168
8. ¿Cómo se desarrolla el niño abandonado?	171
8.1. Explorando el mundo social	172
8.2. La búsqueda de la sensación de control en el apego desorganizado	173
8.3. Modelos de trabajo interno	177
8.4. Además de la relación, los modelos de trabajo interno mantienen asimismo el modelo relacional	180
Caso número VI: Iván, “No quiero quererte..., no me dejes, no me abandones”	185
Ejercicio.	200
Referencias	201

Consideraciones de la autora

A lo largo del libro usamos términos como madre, cuidador principal, figura de apego o figura de vínculo principal, sin ánimo de implicaciones sexistas. En todos los casos nos referimos a la persona principal responsable de los cuidados y atención del bebé. Teniendo en cuenta que durante el primer año el papel de la madre es fundamental.

Igualmente cuando utilizamos la expresión el bebé, el niño lo hacemos extensible a la bebé, la niña. Cuando el caso práctico tiene como protagonista una niña, utilizamos la bebé o la niña, haciéndolo extensible igualmente al bebé o niño.

Los casos expuestos son la suma representativa de casos clínicos que comparten historias similares y sintomatología parecida.

Introducción

Stephen W. Porges, PhD

Distinguished University Scientist Distinguido Científico Universitario
Indiana University Bloomington
(traducido por Javier Elcarte)

Como científico académico, siempre me complace comprobar cómo los terapeutas van integrando la *teoría polivagal* en su labor clínica. Tal es el caso de este atractivo libro, *Mírame, siénteme*, en el que Cristina Cortés incorpora aspectos de la *teoría polivagal* en un modelo de tratamiento integrado. En *Mírame, siénteme*, Cristina Cortés teje una cautivadora narración de cómo los niños y sus padres navegan a través de los cortes y rupturas en el desarrollo y el apego. Cristina, como terapeuta sensible e inteligente que es, se nutre de técnicas variadas (tales como, EMDR y *Neurofeedback*) y de enfoques teóricos distintos (tales como, la teoría del apego y la *teoría polivagal*) para guiar a sus clientes a través de desafíos explícitos y experiencias corporales implícitas, con resultados terapéuticos muy positivos. Dentro de su modelo de tratamiento, se basa en la *teoría polivagal* para entender las reacciones corporales y estados fisiológicos como una plataforma neurofisiológica a partir de la cual integrar sin problemas diferentes técnicas de intervención, conformando un modelo terapéutico eficaz.

Desde una perspectiva *polivagal* el título *Mírame, siénteme*, puede ser deconstruido para ilustrar dos características relevantes de la teoría: el sistema de compromiso social y la retroalimentación de nuestros órganos corporales que contribuyen a los sentimientos subjetivos manifestados en

nuestros estados de ánimo y emociones. El sistema de compromiso social es una colección funcional de vías nerviosas que regulan los músculos estriados de la cara y la cabeza. El sistema de compromiso social proyecta sensaciones corporales (es decir, “siénteme”) y es un portal para cambiar las sensaciones corporales a lo largo de un continuo que se extiende desde un estado de calma seguro que promueve la confianza y el amor hasta un estado de vulnerabilidad que provocaría reacciones defensivas. “Mírame” incluye un atributo importante del sistema de compromiso social, ya que el proceso de mirar a una persona es a la vez un acto de compromiso y proyecta el estado corporal del observador. Basándose en el estado corporal proyectado por el observador, la persona que está siendo ‘mirada’ sentirá que la persona que “le mira” es acogedora o indiferente. “Siénteme” incluye la reacción del cuerpo a la conducta de compromiso y la proyección de las sensaciones corporales en la conducta de compromiso.

Las palabras “Mírame, siénteme”, que componen el título, proporcionan una metáfora de la comunicación bidireccional dinámica entre el estado corporal y los procesos emocionales durante una interacción social. Para que la interacción social propicie el apoyo mutuo y permita una co-regulación del estado fisiológico, las claves expresadas a partir de la diada de los sistemas de compromiso social necesitan comunicar seguridad y confianza mutuas. Cuando esto ocurre, los participantes activos, ya sean el niño y el padre o una pareja de adultos, ambos están a salvo, uno en brazos del otro. El proceso de la obtención del estado de una experiencia intersubjetiva compartida es metafóricamente como introducir el código en una cerradura de combinación; de repente los resortes encajan y la cerradura se abre.

La relación entre las conductas sociales de compromiso y los estados fisiológicos es un producto evolutivo de la transición de los reptiles primitivos extintos a los mamíferos. A medida que los mamíferos evolucionaron, las modificaciones en su neurofisiología les permitieron señalar y detectar los estados afectivos de los individuos dentro de su especie. Esta innovación les dotó de la capacidad para detectar si, en un momento dado, es o no seguro el acercamiento para hacer contacto físico, y para crear relaciones

sociales. Alternativamente, si las señales del otro reflejan defensa o agresión, entonces el compromiso se dará por terminado inmediatamente sin conflictos o posibles lesiones.

A través de los procesos evolutivos, los nervios y estructuras que definen el sistema de compromiso social regulando la expresión facial, la ingestión, la escucha y la vocalización acabaron integrándose en una vía neural del sistema nervioso autónomo, que calma el corazón y regula a la baja las defensas. Los procesos evolutivos que fueron relacionando los estados fisiológicos con los circuitos que producen (por ejemplo, expresiones faciales y vocalizaciones) y detectan (por ejemplo, sonidos y sabores) características de la emoción son una característica típica de los mamíferos.

Funcionalmente, esta conexión integral entre el estado corporal y las expresiones vocales y faciales permitió a los congéneres generar compromisos con aquellos que expresan señales de seguridad; lucha o huida con aquellos que expresan señales de peligro y fingir estar muertos, pareciendo inanimados, cuando eran incapaces de luchar o de huir. Este sistema bidireccional que une los estados corporales con las expresiones faciales y las vocalizaciones proporcionó el portal de comunicación social que incluye los requisitos para la co-regulación y los mecanismos para calmar y reparar la co-regulación que sigue a la des-regulación.

Este sistema integrado incluye la regulación neural de los músculos de la cara y la cabeza, que a su vez son señales de que el otro es alguien a quien uno puede acercarse con seguridad. Incrustado en el sistema de compromiso social está nuestra búsqueda biológica de la seguridad y un imperativo biológico implícito para conectar y co-regular nuestro estado fisiológico con el otro. Cómo nos miramos el uno al otro es una característica fundamental de esta capacidad de conectarse, donde transmitimos señales sutiles de intención, de entendimiento y de sentimientos compartidos.

Estas señales, a menudo covariantes con la entonación o la prosodia de la vocalización, son también estados fisiológicos de comunicación. Solo cuando estamos en un estado fisiológico de calma podemos transmitir señales de seguridad al otro. Estas oportunidades de conexión y co-regulación determinan el éxito de las relaciones, ya sean relaciones madre-hijo, padre-hijo,

u otro tipo de relaciones. El sistema de compromiso social no es solo una expresión del estado fisiológico del individuo, sino que puede actuar como un portal de detección de señales de socorro o de seguridad en el otro. Cuando se detecta seguridad, la fisiología se calma. Al detectar peligro, la fisiología se activa para la defensa.

Como estudiosos de la conducta humana, muchos de nosotros nos formamos en la teoría del aprendizaje. Aprendimos acerca de las variables que intervienen en el proceso de aprendizaje, variables que median la relación entre el estímulo y la respuesta. Dentro de la *teoría polivagal*, el estado fisiológico se considera como una variable interviniente poderosa que puede influir en cómo un estímulo constante o ataque ambiental se manifiesta en el comportamiento. Podemos conceptualizar esto como modelo “estímulo-organismo-respuesta” o modelo “S-O-R” en la que la “O” es el estado fisiológico.

Dentro de las diadas sociales, incluyendo los ejemplos descritos en *Mírame, siénteme*, nuestro estado fisiológico interviene en la detección de riesgo o seguridad por parte de nuestro sistema nervioso. A la inversa, la detección o la experiencia del riesgo y la seguridad cambian nuestro estado fisiológico. Contrariamente a la suposición de que la seguridad es producto de la eliminación de la amenaza, la *teoría polivagal* hace hincapié en el papel insustituible de las señales de seguridad en el reclutamiento de los circuitos neuronales del sistema de compromiso social. Cuando se activa el sistema de compromiso social, este inhibe de forma activa los circuitos neuronales asociados con la defensa, tales como la implicación del sistema nervioso simpático en las conductas de movilización de lucha y huida.

La interrelación bidireccional entre el estado fisiológico y la detección de riesgo reside en un proceso que la *teoría polivagal* define como neurocepción. Neurocepción no es percepción, ya que no requiere un conocimiento de los estímulos que desencadenan la respuesta. Curiosamente, a pesar de que, en general, no somos conscientes de los ‘disparadores’ de la neurocepción, solemos ser conscientes de nuestras reacciones fisiológicas que se manifiestan en forma de sentimientos. La neurocepción juega un papel importante en el desarrollo de relaciones seguras dentro de la familia y entre

el cliente y el terapeuta. Funcionalmente, las señales que desencadenan una neurocepción de seguridad pueden cambiar el estado fisiológico lo suficiente como para producir calma y facilitar comportamientos de compromiso social espontáneo. Sin embargo, las señales que desencadenan una neurocepción de peligro o amenaza para la vida, o las señales asociadas con sentimientos de amenaza anteriores provocarán espontáneamente un cambio en el estado fisiológico, en el sentido de reforzar los comportamientos defensivos activos de lucha o huida, o pasivos de desconexión, colapso y disociación.

La *teoría polivagal* respeta el hecho de que nuestras respuestas psicológicas, físicas y conductuales dependen de nuestro estado fisiológico. La teoría enfatiza la comunicación bidireccional entre los órganos del cuerpo y el cerebro a través del nervio vago y otros nervios implicados en la regulación del sistema nervioso autónomo.

En *Mírame, siénteme* el lector obtiene una apreciación clínica de cómo esta bidireccionalidad permite al terapeuta respetar el impacto, tanto de las sensaciones corporales sobre los procesos psicológicos, como el de los procesos psicológicos en las sensaciones corporales. *Mírame, siénteme* es un viaje en un ámbito clínico íntimo en el que el lector descubre cómo un clínico experto entiende el manejo de las reacciones de defensa para facilitar la co-regulación y el buen resultado de la terapia.

1

Primeras experiencias: entorno uterino

La misma alma gobierna los dos cuerpos. Las cosas deseadas por la madre a menudo quedan grabadas en el niño que la madre lleva en su seno en el momento del deseo. Una voluntad, un supremo deseo, un temor o un dolor mental que la madre siente tiene más poder sobre el niño que sobre ella.

Cuadernos de Leonardo da Vinci

1.1. Conociéndonos

El pequeño feto que se abría a la vida aún tardaría mucho en identificarse a sí mismo. Sin embargo, ya le habían dotado de un nombre y un gran cúmulo de expectativas y emociones se entretejían en torno a él. Se llamaría Eneko y era un ser querido y deseado desde antes incluso de su concepción.

Eneko vivía en un espacio pequeño. El útero de su madre era el único hogar que conocía. Dentro, podía mover las manitas y los pies y, cuando le apetecía, abría los ojos. El útero era un lugar muy entretenido que tenía un montón de ruidos. No obstante, el sonido interno que dominaba el pequeño mundo de Eneko era un rítmico tic tac que percibía como propio y que le daba seguridad: el latido del corazón de su madre.

El menú era variado, aunque unas veces le gustaba más que otras. Día a día descubría cosas nuevas. Tocaba las paredes de su casa y poco a poco empezó a oír sonidos externos a su hábitat. Había uno que le entusiasmaba. Con el paso de las semanas empezó a reconocerlo, siempre era el mismo. Esa voz formaba parte de su entorno, era parte de él, se fusionaba con él. La voz podía mecerlo, relajarlo, o hacerle saltar como en una noria. Un día, aún lejano, Eneko descubrirá que esa voz es mamá y más tarde, llegará a comprender que esa voz no es solo mamá, sino su mamá.

Cuando la voz de Lidia le hablaba solo a él, nuestro protagonista experimentaba una tranquilidad infinita. Otras veces, esa voz tan querida se aceleraba, subía el tono y acompañaba el sonido con un tic tac mucho más rápido. Eso generaba en Eneko un ritmo más acelerado de su propio sistema. Por supuesto, el futuro bebé no podía identificar lo que le pasaba con ninguna emoción, para eso aún deberán pasar años. Lo que Eneko percibía era un estado de activación fisiológica que no era confortable y que no le gustaba nada. Le faltaba el aire y ya no se sentía seguro. Menos mal que esto pasaba pocas veces y que no tenía que acostumbrarse a ese estado porque en el que estaba se sentía muy bien.

Lidia estaba feliz con la vida que llevaba dentro. Los primeros meses se encontraba tan cansada que solo quería dormir y dormir. Era como si su cuerpo y su mente hubieran necesitado tiempo y descanso para asimilar y

aceptar la nueva vida que se abría camino dentro de ella. Después de este primer estado de embriaguez, Lidia se acostumbró a estar embarazada y sentía a su hijo como una parte de ella misma. Su momento preferido del día era cuando los dos se quedaban solos y mientras acariciaba su tripita le cantaba canciones infantiles. Lidia sabía que eso a Eneko le gustaba mucho y se lo imaginaba flotando como un pequeño pez con el vaivén de las olas. Tras el sopor de los primeros meses empezó a sentirse plenamente enérgica y con un entusiasmo y una vitalidad desbordante arremetía a preparar y organizar cosas. Otros días se sentía mucho más sensible y se le escapaban lágrimas por las mejillas sin razón alguna. “*Bueno*”, pensaba “*son las hormonas*”.

Menos mal que el papá de Eneko estaba todo el día pendiente de ella y así ella podía estar pendiente de sí misma y de su futuro bebé. ¡Tenían tantos planes para cuando naciera el niño! Habían decidido cambiar de casa porque con la llegada de Eneko querían estrenar una nueva vida. Un día, cuando Eneko ya llevaba 6 meses viviendo en su mamá, Lidia se levantó con una energía imparable. Tenía que dejar todo listo para cuando naciera su hijo. Sentía que su vida iba a cambiar de tal modo, que ya nunca más le daría tiempo de hacer nada. Se habían trasladado hacía 15 días a su nuevo hogar y toda la casa estaba llena de cajas. La mamá de Eneko decidió que era el momento de poner todo en orden. Se levantó temprano y empezó a abrir cajas y a colocar cosas. Escalera para arriba, escalera para abajo.

Eneko salió de su estado habitual. No le gustaba nada lo que estaba pasando. Su mamá se movía sin parar y aunque no oía su voz sí notaba su respiración acelerada. Él mismo era partícipe de esa respiración agitada. No sabía cómo pedirle que parara, así que empezó a dar patadas y a moverse. Lidia sintió a Eneko y pensó: “*voy a descansar un poco*”. Se sentó y puso sus manos en su tripa. Poco a poco su respiración se fue regularizando y notó cómo Eneko dejaba de dar patadas. Cuando creyó que ya había descansado lo suficiente volvió a la tarea de las cajas. Eneko no se lo podía creer, “*¡otra vez lo mismo!*”, su mamá no había entendido que a él eso no le gustaba. No sabía a qué se estaba dedicando mamá. Él solo quería volver a la calma y el sosiego que antes había experimentado. Así que empezó a dar patadas de nuevo. Lidia se bajó de la escalera y se volvió a calmar. La reacción fue

inmediata y Eneko se tranquilizó de nuevo. Ella miró su barriga, miró las cajas, las arrinconó y se olvidó de ellas.

No era la primera vez que Lidia percibía esa interacción entre los dos; entre lo que ella vivía y la respuesta de Eneko. Esa interacción iría incrementándose conforme pasaran los meses.

En el séptimo mes de embarazo la vida de los dos cambió. Salvo las primeras semanas en las que se sentía físicamente agotada, Lidia había compaginado estupendamente bien su vida laboral y su embarazo. Su niño la llenaba de energía. La empresa donde trabajaba era pequeña y desde hacía un tiempo no estaba pasando un buen momento. Un día su jefe apareció con muy mala cara y anunció que la empresa había quebrado. Desde el momento en que Lidia recibió la noticia del despido se instaló en ella una preocupación flotante que no le permitía pensar en otra cosa. Hacía cuentas y más cuentas, y los números no parecían cuadrar con sus planes. Se habían cambiado de casa, tenían programadas una serie de reformas y desde luego no habían contado con su despido. La idea de no volver a encontrar trabajo nublaban también su mente. Estaba entrando en bucle, en una rumiación insana que la sumergía en un estado de agobio y sensaciones angustiantes que se retroalimentaban entre ellas. Tenía que ser capaz de romper ese bucle. Se daba cuenta de que no tenía ningún sentido obsesionarse y pensar ahora, precisamente ahora, cuando tenía otras cosas de las que ocuparse, en que todos esos sueños que había ido proyectando y de los que no había sido muy consciente sobre la vida que había ideado para Eneko, quizá no se cumplieran. Intentaba decirse a sí misma, *“pero vamos, deja ya de pensar en eso, ¿quién te garantizaba antes que se fueran a cumplir?”*. Lidia sabía que se estaba dejando arrastrar por sus miedos y pensamientos irracionales. Se llevaba la mano a la tripa con preocupación y tomaba conciencia de que había dejado de cantarle a su niño, y esto sí que le preocupaba de verdad.

Eneko percibió que algo andaba mal una fracción de segundo más tarde de que su madre recibiera la noticia. Primero fue la aceleración del ritmo del tic tac. Al principio creyó que pasaría como otras veces y que, al rato, todo se normalizaría. Pero esta vez no ocurrió. Percibió que algo había cambiado, Lidia se alejaba. La voz era la misma pero sonaba distinta y ya no le acogía

y calmaba. Ya no había momentos de sosiego y tranquilidad. Ya no había caricias en la tripa ni canciones bonitas. Lo único que podía hacer Eneko era moverse y dar patadas en señal de protesta, llamar la atención de su madre de alguna manera; *“¡eh, que sigo aquí!, no te olvides de que mi entorno depende de ti”*.

Lidia notaba a su hijo moverse inquieto. Mientras más se enredaba en sus pensamientos, más intensas eran las patadas de Eneko. La respuesta de Eneko acrecentaba su malestar porque la hacía sentirse responsable, *“¿cómo era posible que nadie le hubiera avisado de esto?”*. Hasta entonces había sido fácil asumir esa interrelación con Eneko, todo fluía bien y no era tan costoso asumir que ese pequeño renacuajo fuera influenciado por sus emociones. Pero ahora las cosas no estaban sucediendo como esperaban, se sentía responsable por no estar disponible, por no estar pendiente de él. Debía lograr calmar su mente y no enmarañarse en esa cascada de preocupaciones que la asaltaban.

Aquella sensación de sosiego y calma parecía haberse perdido y a cambio, aparecía este nuevo estado de inquietud y preocupación que llegaba a través del torrente de las hormonas de su mamá. Su entorno iba sumergiéndose en este estado de desasosiego y él tendría que bucear en esas aguas.

El papá de Eneko también se encontraba un poco desorientado. No sabía cómo calmar a Lidia. Le repetía de todas las formas que se le ocurría que no pasaba nada grave, que no se preocupara, que aunque hubiera perdido el trabajo saldrían adelante. Pospondrían las obras programadas para la casa. De hecho, pensándolo bien, era una locura emprender esas obras cuando Eneko estaba a punto de desembarcar en su hogar.

Ahora lo importante era el proyecto común que tenían entre manos y ella debía dedicarse a descansar y prepararse para la inminente llegada de Eneko. Tenían que poner en práctica los recursos que conocían para pacificar su mente. Mikel animaba a Lidia a respirar profundamente imaginándose que, en cada inspiración, entraba en su cuerpo una ráfaga de aire diáfano y fresco que despejaba su mente y que, al expirar, las nubes grises se disipaban. Y cómo ese frescor llegaba hasta su útero y mecía y relajaba a Eneko.