

Jeremy Holmes • Arietta Slade



EL APEGO

EN LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA



*Un libro que,
estoy seguro, durante los próximos
años difícilmente se verá superado.*

—Peter Fonagy



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

JEREMY HOLMES
ARIETTA SLADE

EL APEGO EN LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA



BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
ATTACHMENT IN THERAPEUTIC PRACTICE
© 2018 Jeremy Holmes and Arietta Slade
SAGE Publications, Ltd. - Londres - California - Nueva Delhi - Singapur

Traducción: David González Raga
La traducción ha sido hecha de acuerdo con el propietario
de los derechos de edición

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2019

Henao, 6 – 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3065-8

Depósito Legal: BI-1205-2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

Sobre los autores.	11
Agradecimientos	13
1. Introducción	15
2. Autores y principios relacionados con el apego	21
3. Psicoterapia basada en el apego: Definición y visión general.	41
4. Regulación del afecto en el apego y la psicoterapia.	53
5. Sensibilidad, espejo y juego: Fundamentos de la seguridad del apego en los cuidadores y terapeutas	73
6. La neurociencia de la sensibilidad parental.	101
7. La mentalización	113
8. Seguridad ganada: Apego y resiliencia.	133
9. Inseguridad organizada: Alentar la seguridad a través de la conversación terapéutica	153

10. Inseguridad desorganizada: Enfoques basados en el apego para el tratamiento de los trastornos complejos	183
11. De la inmovilidad al movimiento: Un modelo del cambio psicoterapéutico basado en el apego.	221
12. La profesión improbable: Un modelo bayesiano del cambio psicodinámico basado en el apego	251
13. Apego, mentalización y psicoterapia infantil: El trabajo con los padres	271
14. El apego en la pareja y en la familia.	291
15. Apego y sociedad	313
16. Epílogo	325
Bibliografía seleccionada sobre el apego	329
Referencias	331
Índice de temas y nombres	355

Sobre los autores

Jeremy Holmes, MD fue, durante treinta y cinco años, psiquiatra y psicoterapeuta del Servicio Nacional de Salud del University College de Londres y posteriormente trabajó en North Devon (Reino Unido). Entre 1998 y 2002 fue director del departamento de psicoterapia del Royal College of Psychiatrists. También ha sido profesor invitado de la University of Exeter y conferenciante a nivel nacional e internacional. Es autor de más de 200 artículos y capítulos sobre psicoanálisis y teoría del apego y, entre sus libros, cabe destacar *John Bowlby and Attachment Theory*, *The Oxford Textbook of Psychotherapy* (editado en colaboración con Glen Gabbard y Judy Beck), *Exploring In Security: Towards an Attachment-informed Psychoanalytic Psychotherapy* y *The Therapeutic Imagination: Using Literature to Deepen Psychodynamic Understanding and Enhance Empathy*. Ha sido galardonado, junto a Arietta, con un premio concedido por el New York Attachment Consortium Bowlby-Ainsworth Founders. Su interés actual por la jardinería, la política verde y... sus nietos está eclipsando gradualmente la devoción que, durante toda su vida, ha dedicado a la psicoterapia psicoanalítica y el apego.

Arietta Slade, PhD, fue, durante treinta y un años, profesora de psicología clínica del City College y la City University of New York y hoy en día lo es del Yale Child Study Center. En tanto que teórica, clínica, profesora e investigadora, ha escrito mucho sobre el desarrollo de la capacidad de reflexión de los padres, el desarrollo de la simbolización y las implicaciones de la mentalización en la psicoterapia psicoanalítica infantil y adulta. Presenta regularmente los resultados de su trabajo en congresos nacionales e internacionales. Es cofundadora y codirectora de *Minding the Baby*®, un programa interdisciplinar y reflexivo de visitas a domicilio dirigido a madres, niños y familias de alto riesgo en el Yale Child Study Center and School of Nursing. La doctora Slade ha editado, junto a Jeremy Holmes, una obra en seis volúmenes titulada *Major Work on Attachment* (SAGE Publications, 2013) y ha escrito, en colaboración con Elliot Jurist y Sharone Bergner, *Mind to Mind: Infant Research, Neuroscience, and Psychoanalysis* (Other Press, 2008) y, con Dennie Wolf, *Children at Play* (Oxford University Press, 1994). También ha mantenido abierta una consulta privada durante treinta y cinco años tratando a individuos de todas las edades.

1

Introducción

El apego es un tema muy importante: su papel, desarrollo, mantenimiento y disfunciones son aspectos fundamentales de las ciencias biológicas y sociales. Arraigada en la obra de Darwin y Freud, la teoría del apego entró en escena durante la década de los años cuarenta cuando el psiquiatra y psicoanalista John Bowlby advirtió que una gran mayoría de los adolescentes delincuentes con los que trabajaba durante su práctica clínica habían experimentado separaciones y pérdidas tempranas. Este descubrimiento le llevó a esbozar la hipótesis de que el bebé humano nace con una necesidad biológica básica de apego y conexión cuya calidad y estabilidad establecen los límites de sus logros evolutivos, relacionales y clínicos. Su trilogía, *Attachment* (1969), *Separation* (1973) y *Loss* (1980) asentó los cimientos de uno de los paradigmas actualmente dominantes de los campos de la psicología, la psiquiatría y la neurociencia. El papel desempeñado al respecto por su colaboradora Mary Ainsworth fue tan importante que hoy en día se la reconoce como cocreadora de la teoría e investigación sobre el apego. Su principal contribución fue el desarrollo de la técnica de la Situación Extraña (SE) [o SEP, acrónimo de Strange Situation Procedure] (Ainsworth & Wittig, 1965) un método experimental que ha acabado utilizándose, durante el último medio siglo, para determinar la calidad del apego parentofilial.

En 2012 pusimos en marcha un proyecto destinado a seleccionar y recopilar los artículos más importantes sobre el apego, una empresa cuyos resultados presentamos en los seis volúmenes que componen *Attachment Theory* (Slade & Holmes, 2014). Nuestro objetivo era el de homenajear la obra de Bowlby y Ainsworth estableciendo el paradigma del apego, estudiando su historia, ilustrando sus logros y justificando su estatus actual como elemento fundamental de la ciencia psicológica.

Los dos somos psicoterapeutas practicantes y fue nuestra temprana exposición a la teoría del apego la que nos acercó a la práctica clínica (ver Holmes, 1996, 2001 y 2010 y Slade, 1999, 2000 y 2014). Pese a la centralidad del apego en la psicología del desarrollo y en otras formas de psicología académica hemos descubierto, no obstante, que la literatura de las implicaciones clínicas de la teoría y la investigación¹ realizada sobre el apego sigue siendo bastante limitada. Como señalaba, en 1988, el mismo Bowlby:

resulta curioso que, aunque la teoría del apego se vio formulada por un clínico como herramienta para el diagnóstico y tratamiento de los pacientes y las familias emocionalmente perturbadas, su uso se haya restringido a alentar la investigación en el campo de la psicología del desarrollo. Y es que, por más que se reconozca la gran relevancia clínica de los resultados de esta investigación... no deja de resultar decepcionante el poco interés que han mostrado los clínicos en la corroboración de la utilidad de la teoría. (1988: ix-x)

Como ponen claramente de relieve los cuatro millones de respuestas que, en julio de 2016, nos proporcionó una búsqueda en Google de la expresión «apego y psicoterapia», no hay la menor duda de la importancia que atribuye al apego la psicología clínica. Pero ¿cómo podemos llevar a la práctica las ideas y los resultados

1. La bibliografía incluye una lista de monografías relativas a las aplicaciones clínicas de la teoría y a los resultados de la investigación realizada sobre el apego.

de la investigación realizada sobre el apego? Tanto en la literatura clínica como en los escritos populares sobre el parentesco y las relaciones, el término suele referirse a la relación próxima con una persona significativa. Pero esta definición, sin dejar de ser correcta, despoja al apego de las dimensiones *motivacionales* y *dinámicas* que configuran el núcleo mismo de la teoría de Bowlby. Esta tendencia a considerar la maternidad como algo sacrosanto y que no hay, por tanto, que revisar explica la escasa investigación sistemática realizada sobre el modo en que los principios del apego influyen, sustentan, informan y mejoran la práctica psicoterapéutica. Eso es precisamente lo que, basándonos en nuestra experiencia y forma de trabajar, hemos querido hacer aquí. Y lo hemos hecho partiendo de nuestra creencia de que es muy posible que el apego nos conduzca a una práctica terapéutica estrechamente vinculada a sus fundamentos científicos.

¿A quiénes está dirigido este libro?

Pese a la abundancia de teoría, la psicoterapia sigue siendo, en el ámbito de la consulta, una práctica huérfana de teoría. Los resultados de la investigación realizada sobre el apego proporcionan al terapeuta un relato de la psicobiología de las relaciones sanas y del modo en que puede ser aprovechada para comprender y aliviar el sufrimiento. Escuchar el mensaje que nos transmite el apego puede mejorar, en nuestra opinión, la práctica de terapeutas de toda orientación, razón por la cual también esperamos que este libro resulte útil y relevante para todo tipo de clínicos, desde simples aprendices hasta auténticos maestros.

¿Quiénes somos?

Los dos autores de este libro nos vimos expuestos, desde el comienzo mismo de nuestra carrera, a la teoría del apego. Durante su formación psiquiátrica, JH se vio atraído por el proyecto de Bowlby de

unificar la ciencia y el psicoanálisis (Holmes 2014a). Como ocurrió con la mayoría de los estudiantes de psicología clínica de su generación, AS recibió muy poca exposición, durante su formación psicoanalítica, a la teoría del apego, pero se vio introducida, en sus estudios postdoctorales, a la Situación Extraña. Poco después, conoció a Mary Ainsworth, cuya visión de la ansiedad le resultó mucho más interesante que la proporcionada por el modelo psicoanalítico entonces dominante.

Esos momentos clave no solo determinaron nuestra carrera como psicoterapeutas, sino que acabaron configurando también, de uno u otro modo, nuestro trabajo. Esta es la idea y la experiencia que trataremos de transmitir en este libro. Nuestra colaboración comenzó hace veinticinco años cuando, en un valiente movimiento de exploración de un nuevo territorio, AS dio el salto que la llevó desde su Connecticut rural, pasando por Nueva York y Londres, hasta el igualmente rural Devon, para encontrarse con JH. Desde entonces y pese a estar, en palabras de Churchill, «separados por todo excepto un lenguaje común», no hemos dejado de revisar regularmente, tanto en persona como vía Skype y e-mail, las ramificaciones del apego. En este sentido hemos desempeñado, para el otro, el papel de recurso fundamental al que acudir cuando queremos aclarar nuestras dudas, elaborar algún artículo o capítulo de un libro y compartir los problemas y las alegrías que acompañan a nuestra profesión hasta el punto de que, con el debido respecto, nos gusta considerar nuestra colaboración como una prolongación del espíritu que unió a Bowlby y Ainsworth.

El esquema de este libro

Este libro se atiene a un esquema bien establecido en el campo de la psicoterapia integradora (Castonguay & Hill, 2012 y Holmes & Bateman, 2002) según el cual, las terapias eficaces comparten tres componentes clave: una relación terapéutica (Capítulos 5 a 8), un marco de referencia explicativo (Capítulos 9 y 10) y un medio para provocar el cambio (Capítulos 11 a 14).