

Carlos Pitillas Salvá

EL DAÑO QUE SE HEREDA

Comprender y abordar
la transmisión intergeneracional
del trauma



Desclée De Brouwer

4^a
EDICIÓN

Carlos Pitillas Salvá

El daño que se hereda

Comprender y abordar la transmisión intergeneracional del trauma

4ª edición



Desclée De Brouwer

1ª edición: febrero 2021
2ª edición: mayo 2021
3ª edición: noviembre 2022
4ª edición: noviembre 2023

© 2021, CARLOS PITILLAS SALVÁ
© Gráficos 2021, CARLOS PITILLAS SALVÁ
© 2021, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
Henao, 6 - 48009
www.edesclee.com
info@edesclee.com
Facebook: EditorialDesclee
Twitter: @EdDesclee

ISBN: 978-84-330-3132-7
Depósito Legal: BI-00188-2021

Impreso en España - Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin permiso escrito de los editores.

Índice

Agradecimientos	13
Prólogo. <i>José Luis Gonzalo Marrodán</i>	15
Introducción	25

Primera parte

Los vínculos afectivos al comienzo de la vida

1. Las relaciones, en el centro del desarrollo humano .	33
2. Un retrato de la seguridad	39
Un sistema diádico de regulación mutua	42
Algunos efectos de la influencia recíproca en las interacciones	44
Un margen óptimo de activación	46
Algunos efectos de la hetero-regulación	49
Reparación interactiva.	51
Algunos efectos de la reparación interactiva.	53
Especlarización y nacimiento de la (inter)subjetividad	55
Contingencia, sintonía y marcaje.	58
Algunos efectos de la especlarización.	59
Dos sistemas convergentes	63

3. De fuera adentro: la construcción de un modelo de las relaciones	67
Prototipos y ciclos: los modelos operativos internos y su influencia sobre las relaciones padres-hijos	71
4. Adaptarse a lo que cabe esperar: los estilos de apego	73

Segunda parte

Trauma temprano, desorganización del apego y estrategias de reorganización

1. Introducción: las cuatro dimensiones de la seguridad, bajo amenaza	79
2. El apego desorganizado y su relación con el trauma	85
El “miedo sin solución”	89
El camino hacia la desorganización: manifestaciones tempranas de desregulación en díadas madres-bebé	92
3. Fantasmas, defensas y transmisión: el mundo interno de los padres traumatizados	103
Los estados irresueltos en el adulto	103
Fantasmas en la habitación del bebé: reexperimentación postraumática en los padres, y la necesidad de defenderse ...	106
El niño como recordatorio postraumático	106
Externalizar el dolor.	109
Los malos tratos como defensa	112
4. La desaparición del niño real: interacciones imaginarias, fallos en la mentalización y dinámicas de no reconocimiento	119
Interacciones imaginarias	120
Fallos en la mentalización parental.	123
Dinámicas de no reconocimiento	126

5. Los círculos viciosos de la inseguridad y el trauma	133
6. Algunas consecuencias del trauma temprano sobre el desarrollo	137
Fracaso en la regulación y disociación	137
Del niño al padre: hiperactivación y disociación	142
Fracaso en la mentalización	143
Del niño al padre: mentalización	145
El impacto del trauma sobre la identidad	146
Lo que queda fuera: exclusión defensiva y las narrativas incompletas	147
Lo que invade el interior: incorporación y las narrativas “embruadas”	150
Del niño al padre: identidad	153
7. Recuperar el control: la reorganización de estrategias de apego	155
8. Caminos de discontinuidad en la transmisión	159

Tercera parte

Fortalecer y reparar las relaciones tempranas:
principios y técnicas de intervención centrada
en el vínculo

1. Introducción	167
2. Un escenario clínico por derecho	173
Dos tradiciones de intervención centrada en el vínculo	174
Tres premisas	176
Los tiempos de la intervención	176
La relación es el paciente	177
Exclusión social y relaciones de apego	177

3. Un marco de seguridad para el trabajo terapéutico con los padres	181
De la evolutiva a la terapia: trabajar relacionamente con el cuidador	181
Sistema dinámico de regulación mutua	182
Margen óptimo de activación	188
Reducir el dolor, aumentar la confianza	188
Regular el miedo, rebajar el peligro	190
Desafiar expectativas ofreciendo algo distinto	194
El cuidado de la transferencia positiva (o cómo ser una abuela buena)	196
Reparación interactiva	199
Dos movimientos para la reparación	200
Especularización y mentalización	203
La postura mentalizante con el cuidador	204
Reconocimiento y discrepancia	206
4. Tres líneas de trabajo técnico en psicoterapia centrada en el vínculo	213
Tener al niño en mente: reactivar y fortalecer la mentalización parental	213
Observar y describir	214
Explorar perspectivas alternativas acerca del niño y de la relación	219
Transformar las auto-representaciones de los padres (trabajo centrado en fortalezas)	222
Señalamiento de interacciones armónicas niño-cuidador	225
Señalamiento de habilidades infrautilizadas del cuidador	225
Señalamiento de indicadores de apego en el niño	226
Trabajar con la memoria amable	226
Comprender(se) para cambiar: el uso de la interpretación	228
Áreas o focos de la interpretación	230
Más allá del acierto: la pertinencia de la interpretación	232
La interpretación en acción	235
Bibliografía	239

Introducción

*Todo corazón llegará al amor
pero en calidad de refugiado*

—Leonard Cohen

Este libro es el resultado de varios años de estudio acerca de los vínculos afectivos tempranos entre padres e hijos y de mi experiencia en intervención con familias vulnerables. Como cualquier otra obra de divulgación (y probablemente más que muchas) se trata de un libro incompleto e imperfecto, pero espero que suficientemente bueno a la hora de compartir una visión comprensiva y útil sobre las familias, sus heridas y su tratamiento. Mi objetivo es aportar una serie de claves teóricas y técnicas que ayuden a psicoterapeutas, profesionales de la protección infantil, estudiosos del desarrollo temprano y estudiantes a comprender por qué algunos padres, a pesar de su deseo de criar a sus hijos con seguridad, infligen sobre ellos los daños emocionales que ellos mismos sufrieron en fases tempranas de su desarrollo. En estas familias, el daño de los mayores es un daño que se *hereda* en las generaciones más jóvenes. Mi intención con este libro es también compartir algunas ideas sobre lo que podemos hacer los profesionales para prevenir este fenómeno de transmisión intergeneracional del trauma, o abordar algunos de sus efectos.

Nuestra visión de la parentalidad está muy sesgada hacia la idealización. La publicidad, el cine, las portadas de los libros de autoayuda, entre otros, nos hacen creer que ser una madre o un padre amoroso y seguro es el resultado

natural y relativamente fácil de la mera procreación, es decir, que “sale solo” y que “sale bien”. Ciertamente, la maternidad y la paternidad son claros escenarios de disfrute y de autorrealización para una importante cantidad de adultos (siempre que vivan en condiciones socioeconómicas seguras). Los padres se ven reflejados en sus hijos; cuidar les hace sentir buenos e importantes; los logros de sus niños contribuyen a su autoestima; la fragilidad de sus niños despierta en ellos reacciones de intensa ternura que cuesta poner en palabras; etc. Sin embargo, la parentalidad es también una experiencia ambigua, donde junto al amor pueden experimentarse sentimientos tales como el cansancio, la incertidumbre, la frustración, el fracaso, el rechazo, etc. Hacerse cargo de una criatura que es dependiente durante muchos años, que no tiene la capacidad de expresar sus necesidades y estados internos con claridad, y que demanda grandes cantidades de energía, atención, dinero o molestias físicas, supone un reto emocional y social para cualquiera. Según Rozsika Parker (1995), el gran desafío de la parentalidad no consiste tanto en ejercer prácticas de crianza “universalmente” adecuadas, sino en integrar las experiencias positivas con las experiencias negativas que se asocian al hecho de ser padre. Se trata de un camino complejo y a veces tenso, pero enormemente gratificante y, probablemente, una de las experiencias emocionales más poderosas para las que está preparado el cerebro humano.

Para algunos adultos, el proceso de convertirse en padres no solo incluye estas complejidades y tensiones, sino que puede estar habitado por fantasmas. Siempre que nos hacemos cargo de la fragilidad y la dependencia intensas de un niño, se despiertan aspectos de lo que fuimos de pequeños, lo que vivimos, la forma en que se nos trató, aquello que nos dio seguridad, pero también aquello que nos hizo daño. Cuando la historia interpersonal del adulto está marcada por el desamparo o el miedo, la crianza puede funcionar como un poderoso reactivador de experiencias infantiles que, con frecuencia, no fueron procesadas. El trauma temprano de los padres puede incluir formas de agresión evidentes e intensas (tales como el maltrato físico o el abuso sexual), pero también incluye agresiones de naturaleza emocional o daños sutiles, menos visibles, que se repiten y acumulan a lo largo del desarrollo y socavan la seguridad y la autoestima de la persona. Ser criado con niveles excesivos

de exigencia, ser humillado de forma aleatoria e impredecible en la familia, ver cómo algunas partes del propio carácter o algunas necesidades son sistemáticamente prohibidas o atacadas, quedarse desprotegido frente al estrés y el dolor por padres desatentos o desconectados, tener que renunciar a la autonomía mental en el contexto de una familia excesivamente aglutinada, entre otros, serían ejemplos de estas formas microscópicas de trauma, que también están sujetas a la transmisión intergeneracional (Crastrnopol, 2015).

En todos los casos, el dolor no aliviado del trauma está todo el tiempo dispuesto a asomarse al presente y contaminarlo. En estas condiciones, la crianza es una misión cargada de riesgos que detallaré a lo largo de este libro, y algunos de los cuales adelanto a continuación.

En primer lugar, la vulnerabilidad de sus niños pone en contacto a estas personas con sus propios sentimientos de vulnerabilidad desatendida. Reconocer la dependencia del niño exige reconocer que uno fue dependiente alguna vez y que, sin embargo, esa dependencia no fue permitida o cuidada, lo cual puede reactivar el desamparo y la rabia: ¿por qué me hicieron daño cuando yo era así de pequeño y necesitaba que me protegieran?

En segundo lugar, estos adultos pueden tener serias dificultades de autorregulación emocional, lo que los convierte en padres potencialmente inestables o peligrosos. Al no haber sido ayudados por sus propios padres a modular la intensidad de sus emociones, estas personas pueden verse invadidas por afectos desbordantes: la confusión, la rabia y, muy especialmente, el miedo: a sentirse atacados, a quedarse o solos, a ser controlados por el niño, a fracasar y ser criticados. Todos los padres y madres pueden experimentar estas emociones, pero aquellos que proceden de historias traumáticas tienen una especial dificultad para mantener al niño protegido del impacto de estos sentimientos.

En tercer lugar, entender la mente del niño puede ser una tarea complicada o peligrosa para el padre traumatizado. En los entornos violentos o carenciados en los que se criaron de pequeños, apenas hubo una consideración de su mente, sus necesidades y sentimientos. Como resultado, estos adultos desarrollan una especie de ceguera psicológica que hace que la mente de

sus propios hijos sea algo difícil de entender y de predecir. Cuando atendemos a estos padres, descubrimos que para ellos resulta difícil descifrar los estados subjetivos del niño, considerar las razones internas de su conducta.

Por último, el adulto que de niño fue maltratado, en un nivel muy nuclear de su identidad puede sentirse inferior, indefenso, despreciable, defectuoso, sucio, malo o destructivo. Estas autopercepciones pueden comprometer el ejercicio de la crianza, que exige sentirse mínimamente bueno, creativo y eficaz. Los padres acosados por una visión tan negativa de sí mismos pueden experimentar la tentación de alejarse defensivamente del niño, atacarlo para dejar de sentirse mal, o abdicar de su rol de protectores.

En las páginas que siguen, trataré de arrojar una mirada científica sobre estos y otros de los obstáculos que contaminan la parentalidad, apoyándome en los frutos de la investigación empírica y clínica desarrollada por expertos durante los últimos cincuenta años. Si todo va bien, el lector obtendrá de este libro algunas claves para entender cómo el trauma no resuelto del adulto se pone en juego en contacto con el niño, y cómo para este los vínculos tempranos, además de protectores, pueden ser un lugar de amenaza o de desamparo.

Pero convertirse en madre o padre es también una especie de segunda oportunidad para los adultos heridos, tal y como han compartido conmigo muchas de las familias a las que he tenido la oportunidad de atender: *Me sentí sola, y no quiero que eso le pase a mis niños; Mi padre fue muy duro con nosotros, yo trataré de ser más comprensivo; Eché mucho de menos que me trataran con cariño, por eso para mí es muy importante ser cálido con mis hijos y recordarles que los quiero;* etc. El trauma temprano, además de una fuente de oscuras interferencias en la mente de los padres, puede ser también un motor para el desarrollo de historias familiares reparadoras, más sanas, basadas en la seguridad. Los padres que logran esto no cambian su pasado, pero sí reconstruyen parte de su identidad herida y dan un nuevo sentido a su historia a través del cuidado que dispensan al niño. Afirmaba Selma Fraiberg (1980) que esta tendencia hacia la reparación es una especie de fortaleza natural en la parentalidad de muchos adultos dañados,

y que los profesionales podemos aprovechar esa energía para acompañar a las familias hacia un funcionamiento más saludable.

Este libro presenta un modelo de intervención psicoterapéutica que trata de activar este tipo de procesos. El modelo se apoya en una premisa fundamental: los adultos heridos necesitan recuperar cierta experiencia de seguridad antes de poder convertirse en padres sensibles y eficaces. Por ello, el modelo de intervención que presento opera sobre una serie de estrategias que tratan de curar parte de los daños relacionales del padre y, simultáneamente, de aumentar sus capacidades para ver y entender al niño, para reempoderarse como cuidador, o para entender cómo influye su historia de cuidados sobre su experiencia presente de parentalidad.

El libro está dividido en tres partes.

La primera (*Los vínculos afectivos al comienzo de la vida*) recoge una parte importante de lo que sabemos que sucede en las relaciones afectivas tempranas marcadas por la seguridad. Sobre todo, trata de responder a una pregunta básica: ¿Qué hace el adulto para que el niño crezca con salud emocional y con un sentimiento básico de confianza en sí mismo y en el entorno? El capítulo organiza las respuestas a esta pregunta en cuatro dimensiones de la seguridad y aborda algunas de sus consecuencias evolutivas. Posteriormente, se exploran de forma breve los procesos por los cuales el niño adquiere un modelo mental de las relaciones sociales, sobre la base de su experiencia de la relación con sus figuras de apego.

La segunda parte (*Trauma temprano, desorganización del apego y estrategias de reorganización*) hace un análisis detallado de las dinámicas interactivas inseguras y traumáticas en las relaciones padres-hijos tempranas, con un énfasis especial en la influencia que ejerce el trauma temprano de los padres sobre su dificultad para ejercer de cuidadores. La reexperimentación por parte del adulto de sentimientos intolerables ligados al propio trauma, sus dificultades para regularse emocionalmente mientras interactúa con el niño, su confusión respecto a qué siente, quiere o necesita el niño, o su necesidad de defenderse de la angustia que supone ser padre, son algunos de los procesos que se explorarán en esta sección. Asimismo, abordaré los

efectos que tiene ser descuidado y maltratado sobre el desarrollo psicomocional del niño, y cómo este deberá desplegar estrategias de adaptación para sobrevivir en un entorno interpersonal amenazante.

La tercera parte (*Fortalecer y reparar las relaciones tempranas: principios y técnicas de intervención centrada en el vínculo*) presenta una forma de entender la psicoterapia centrada en curar la relación entre un adulto dañado y un niño pequeño. No se trata de un modelo de tratamiento individual del adulto o de una propuesta para la intervención sobre el niño, sino de una serie de recomendaciones para reparar y fortalecer aquello que se desarrolla entre ambos: el vínculo. La sección recoge, por un lado, cuatro estrategias orientadas a (re)construir cierto sentido de seguridad interpersonal en el padre traumatizado. Si esto se logra, puede comenzarse un trabajo más focalizado en la reactivación y la consolidación de algunas capacidades parentales básicas, trabajo que se describe en la segunda mitad de este capítulo.

Confío en que los contenidos que se desarrollan a lo largo de las páginas que siguen, a pesar de que exploran la complejidad de las relaciones humanas, sean comprensibles y resulten útiles para quienes dedican sus esfuerzos a cuidar de las familias más frágiles. He elegido sacrificar ciertos detalles y omitir algunas controversias teóricas a favor de crear un texto accesible para una cantidad diversa de profesionales. El catálogo de ideas y recomendaciones que se recogen aquí es relativamente amplio y, en ese sentido, invito al lector a que tome de estas páginas aquello que más de cerca toca a su trabajo, lo que es más afín a su sensibilidad terapéutica y, sobre todo, lo que puede emplear con mayores visos de eficacia.