

Pepa Horno

# Aprendiendo a habitarlos

Un modelo de intervención  
psicoterapéutica con personas  
con historia de trauma

*Serendipia*

M

A

I

O

R





Pepa Horno Goicoechea

## APRENDIENDO A HABITARNOS

Un modelo de intervención psicoterapéutica  
con personas con historia de trauma



**Desclée De Brouwer**

© Pepa Horno Goicoechea, 2023

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2023

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

ISBN: 978-84-330-3229-4

Depósito Legal: BI-00795-2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

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](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# Índice

Prólogo de Begoña Aznárez .....	13
Introducción.....	17
Agradecimientos .....	21
La metáfora del edificio .....	25

## I

### Encuadre del proceso psicoterapéutico

1. ¿Quién sana? .....	31
¿Cómo creamos un entorno seguro y protector en el contexto psicoterapéutico? .....	38
El vínculo psicoterapéutico como condición para la integración .....	49
2. ¿Qué significa para mí sanar? .....	63
Afectividad y escucha.....	64
Definir la demanda .....	65
Trabajar las expectativas: habitar nuestro edificio.....	67
El compromiso psicoterapéutico.....	72
La duración del proceso .....	76

## II

### Definiendo los objetivos

1. La mirada a lo pequeño . . . . .	85
2. La conexión interna a nivel emocional y corporal. . . . .	89
3. La resignificación de la sintomatología . . . . .	95
4. La construcción de una narrativa integrada, compasiva y resiliente . . .	99
Una narrativa compasiva hacia la propia persona y sus figuras vinculares	100
Una narrativa integrada: con sentido, coherencia y congruencia . . . . .	102
Una narrativa de aprendizaje y ganancia . . . . .	104
Una narrativa que preserve los vínculos pero no los idealice . . . . .	108
Una narrativa con un enfoque resiliente del perdón . . . . .	115
5. La red afectiva protectora en la vida de la persona. . . . .	121

## III

### Los elementos de nuestro *edificio*

1. Los modelos vinculares . . . . .	131
Diferenciando conceptos: interacción, afectividad, vínculo y apego. . . .	132
¿Qué es un modelo vincular?. . . . .	144
Tipologías de modelos vinculares . . . . .	148
<i>Habitar</i> nuestro modelo vincular . . . . .	162
Algunos de mis aprendizajes clave sobre los modelos vinculares . . . . .	165
2. La memoria corporal propia y familiar: las <i>tripas</i> . . . . .	171
3. El abordaje del trauma en el proceso psicoterapéutico:	
Las <i>heridas</i> del <i>edificio</i> . . . . .	179
¿Qué es un trauma?. . . . .	183
Indicadores de un <i>edificio resquebrajándose</i> . . . . .	188

La memoria del trauma . . . . .	197
La narrativa interna del trauma. . . . .	204
El trabajo corporal como requisito imprescindible en el abordaje del trauma. . . . .	208
Las y los psicoterapeutas ante el trauma . . . . .	211

#### IV

##### El cierre del proceso psicoterapéutico

1. El proceso de cierre: el anuncio, la fase de seguimiento y la sesión de cierre final . . . . .	225
El anuncio del cierre. . . . .	226
La fase de seguimiento . . . . .	227
La sesión de cierre final . . . . .	230
2. Condiciones para finalizar el proceso psicoterapéutico . . . . .	233
Bibliografía de referencia . . . . .	237

# Prólogo

Pepa es una cuentista. Sí, construye relatos y preciosas metáforas. Pero lo mejor es cómo las cuenta. Si hay algo que te haga quedarte pegada a su vera es que comience a contar... Si la conoces, estás de acuerdo conmigo, seguro. Los que tenemos la fortuna de pertenecer a lo que ella llama “su red” hemos caído enredados más de una vez entre los mágicos hilos de sus relatos.

Una de sus metáforas habla de edificios. Los que nos habitan. Los que todos llevamos dentro. Cada uno el suyo. Tentada he estado de comenzar este prólogo con un “Érase una vez un edificio...”. A mí es que los cuentos no me gustan... Me hechizan, me embrujan, me fascinan. Me dan la vida.

Pensándolo bien, voy a seguir ese hilo narrativo, esa intuición. Pepa dice que hay que dejar hablar a las *tripas* (¡quién no conoce su metáfora de las *tripas*!) y dejarse guiar por ellas.

Hala pues, Begoña, dale carrete al hilo de contar.

“Érase que se era una vez un edificio. No era ni grande ni pequeño, ni muy bonito ni muy feo. Tenía algún que otro desconchón, le hacía falta una manita de pintura, algún arreglo... Era un edificio como otro cualquiera. Estaba rodeado de otros muchos edificios de todo tipo, tamaño y color, pero nuestro edificio se sentía muy solo. Estaba triste y añorante porque su dueña se había marchado.

—¿Y a dónde fue?

—Pues a aprender a habitarse.

—¿A qué?

A aprender a HABITARSE.

—¿Y de quién fue la culpa de eso?

—De Pepa y de su libro.

Un libro en el que todos los edificios que sostienen, mejor o peor, a las personas, tienen su espacio.

—Pero volverá, ¿no?

—Claro.

—¿Y traerá una bola de demolición? ¿O un edificio nuevo?

—¡No! Los edificios no se sustituyen. Son lo que son y como son. Pero es necesario conocer cada uno de sus rincones, iluminarlos bien, tenerlos limpios y aprender a sentirse a gusto dentro.

—¿Y eso cómo se hace?

Pepa te enseña.

—¡Ah! Vale. Ya me quedo más tranquilo.

—No, no te quedes tranquilo, ¡monta una fiesta!

—¿Cómo?

—Claro, cuando tu dueña vuelva de ese viaje con Pepa vais a estar muy bien los dos. Te abrirá puertas y ventanas; entrarán luz y aire; reparará cada uno de esos escalones en los que siempre tropezaba; sacudirá alfombras y sacará la porquería que escondió debajo; en fin, un trabajazo digno de celebrarse.

—Vale, pero eso tiene pinta de que duele.

—Mucho.

—¿Y hay algún truco?

—No. Hay magia. Pero nada de trucos.

—¿Magia?

—Sí, la del amor.

Pepa dice que el amor que damos y recibimos es el que nos da la fuerza para habitar nuestro edificio.



Y el edificio ya no estaba triste. Estaba expectante. Y muy orgulloso de su dueña.

Y colorín colorado, este cuento se ha acabado”.

\* \* \*

Sí, los edificios pueden estar de enhorabuena. Y los dueños también. Pepa ha sistematizado su forma de abordar lo que supone aprender a habitarse y, con rigor, pudor y cariño, ha recuperado una antigua metáfora (esa que nos explica muchos de nuestros problemas a partir de que nos imaginamos que todos llevamos un edificio dentro, mejor o peor construido; con un aire más o menos respirable y sano; con más o menos luz; con puertas y ventanas cerradas a cal y canto; con pedradas y bombardeos...) y la ha utilizado sabiamente para generar consciencia en todos nosotros. Consciencia que es, según sus propias palabras, la que nos cambia la vida porque nos hace libres.

El trayecto tiene cuatro paradas:

- Primero nos encuadra el proceso. La importancia del encuadre en todo proceso psicoterapéutico es incuestionable. Y Pepa lo sabe.  
El encuadre lo protagonizan, lógicamente, la protección, la planificación, la estructura, la afectividad, los abrazos y la escucha. Con su propia metáfora, la del *túnel*. Simple y sabia.
- Después define objetivos. Cinco objetivos.  
¿Protagonistas aquí? El aire, las *tripas*, la mirada, la traducción, las narrativas, la red y la confianza. Ahí es nada.
- La tercera parte está reservada para los elementos del edificio. El vínculo es el protagonista indiscutible. Responsable, como es, de una parte tan importante de su construcción.  
Pero no falta el trabajo con las trampas, las *tripas*, la memoria corporal, la vulnerabilidad del psicoterapeuta, la disociación y las heridas.
- En la última parte se acaba todo con un buen cierre. Si importante es comenzar haciendo las cosas bien no lo es menos terminar el proceso con el final

adecuado. Ese que deja a la persona que inició el viaje de la psicoterapia, al otro lado del túnel para que continúe narrando su historia como protagonista de la misma.

Dejarse acompañar en este recorrido de la mano de Pepa es como sentir uno de sus abrazos. Es notar su presencia, sus ganas, su profesionalidad y su magia. Es saber que estás junto a la persona adecuada.

*Begoña Aznárez*

*Presidenta de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*

# Introducción

A lo largo de los años he ido sistematizando en diversos libros, artículos y otras publicaciones aquellos elementos técnicos cuya utilidad he podido comprobar en mi práctica profesional. A veces eran elementos de comprensión del ser humano que me resultaban claves para definir mi intervención como “Educando el afecto” (Horno, 2004) o “Amor y violencia: la dimensión afectiva del maltrato” (Horno, 2009); otras veces eran programas de intervención cuya eficacia he podido constatar como “Escuchando mis tripas” (Horno, 2013) o “La mirada consciente” (Horno, Echeverría y Juanas, 2017c). Siempre los he escrito pensando en que podían ayudar a otros profesionales a enfocar o mejorar su trabajo o a las familias en la comprensión de aspectos clave del desarrollo infantil. Además, he tratado de escribir aquellos contenidos que me hubiera gustado que alguien me hubiera explicado a mí cuando empecé mi práctica profesional.

Este libro nace con un propósito similar. Poder sistematizar y compartir algunos elementos del modelo psicoterapéutico que sigo en mi trabajo como psicoterapeuta pensando en que puedan ayudar a otros profesionales de la psicología. Reconozco que empiezo a escribir este libro con un cierto temor, porque supone un grado muy alto de exposición al explicar cómo trabajo en psicoterapia, lo que hago en consulta y cómo lo hago. En el fondo, es la misma sensación que vivo como psicoterapeuta. Siempre he sentido que las sesiones de psicoterapia suponen un grado mayor de exposición como profesional. En un curso o una conferencia parece que el grado de exposición es mayor puesto que tu trabajo es visto por un grupo muy grande de gente. Y es verdad que la impresión cuando te sitúas ante el grupo es siempre la misma, por muchos años que pasen.

Sin embargo para mí, la psicoterapia es un espacio profesional en el que estoy mucho más al descubierto por varios motivos. Primero, porque es un espacio íntimo, sin testigos, en el que la persona me ve. De hecho, ese sentirse al descubierto lleva a muchos profesionales de la psicología a no abordar el trabajo clínico. Y a muchos otros que sí lo abordan a hacerlo desde un encuadre frío y distante que utiliza el entorno y el vocabulario técnico como refugio. En mi experiencia, ese espacio de tú a tú conlleva un grado de apertura emocional muy significativo no solo para las personas a las que acompaño, sino también para mí.

El segundo motivo es por la responsabilidad que conlleva. Una persona está poniendo su bienestar, su dolor y su historia en mis manos. Se abre en busca de ayuda. Cuando me equivoco, el daño es infinito.

Y tercero, porque en un curso o en una conferencia, cada cosa que digo puedo citar a quien lo ha dicho antes de mí, el estudio donde viene referenciado o los autores de quienes lo aprendí. Sin embargo, la psicoterapia, aunque cuente con todo eso, no deja de ser una construcción personal desde el vínculo entre dos personas. Un proceso que será diferente con cada persona aunque yo guíe sus fundamentos. Por eso, en esa toma de decisiones, me expongo. Lo hago al colocar, ordenar, decidir o estructurar el proceso; al mentalizar y otorgar significado a las vivencias. Todo el conocimiento que tengo se pone al servicio de un proceso que es nuevo y único cada vez. Con cada persona es diferente, y así debe ser.

En este sentido, para mí la psicoterapia tiene algo de mágico. Se crea un proceso que fluye (o no) en función de cómo soy capaz de guiarlo. Es verdad que eso también ocurre a veces en las conferencias y los cursos. Pero ahí puedo refugiarme en la cita. En la psicoterapia ese refugio, en mi opinión, no sirve. Puedo citar autores y conceptos como una ayuda para explicar un concepto puntualmente, pero el proceso psicoterapéutico, como hablaremos largamente en este libro, se construye desde un vínculo psicoterapéutico. Y ese vínculo se construye entre dos personas, la persona a la que acompaño y yo como psicoterapeuta. Mi legitimidad, coherencia y fiabilidad como profesional se ponen más a prueba que nunca en la construcción de ese vínculo.

Por todo ello, me da cierto temor este libro. Porque implica exponerme mucho al cuestionamiento y a la crítica. Y lo afronto sustentada en argumentos que brotan de mi práctica profesional. El modelo que presento en estas páginas no lo expongo como un modelo validado científicamente ni como “el modelo”. Es solo el resultado



de un proceso experiencial que ha acabado generando un determinado modo de actuar. Surge del aprendizaje y el convencimiento que resulta de muchos años de práctica clínica. He tratado de recoger aquello que a mí me sirvió como psicoterapeuta. Aquello que cuando me formaba me hubiera gustado escuchar y que tiene que ver mucho más con el cómo hacer las cosas en el proceso psicoterapéutico que con el qué hacer. Este libro recoge mi forma de trabajar como psicoterapeuta. No tiene más valor que eso. Ni menos. Espero que este libro dé una idea a quienes lo lean de lo que veo cuando miro al ser humano.

# Agradecimientos

Este libro no hubiera sido posible sin todas y cada una de las personas que confiaron en mí, que han ido llegando a mi consulta a lo largo de estos años. Son esas personas quienes me hicieron psicoterapeuta. Quienes me enseñaron a mirar, callar, sostener, incluso a temblar. La emoción de cada abrazo de despedida cuando se fueron, la alegría de saber que casi siempre se fueron más en paz que cuando llegaron y la admiración profunda que siento por su valor y su entrega... todo ello está en cada página de este libro. Gracias a todas y cada una de esas personas por hacerme mejor persona y mejor profesional. Este libro es mi forma de honrarlos.

Pero, antes de empezar, quiero dar las gracias de corazón a mi red afectiva personal y profesional, que son refugio y fuerza.

Gracias de corazón a:

Begoña Aznárez, que ha sido maestra de vida y ahora amiga, de quien he aprendido tanto que aparece varias veces en estas páginas y que me ha hecho el regalo inmenso de escribir el prólogo.

Txus Miranda, Lola Perea, Belén Zarza, Carmen Sánchez, Javier Cortés, Lucía Losoviz, Anna Moilanen y Lourdes Juan, que me hacen de espejo y me dan un hogar. Pero es que, además, son profesionales con las que iría al fin del mundo y han enriquecido este libro y los anteriores con sus comentarios.

F. Javier Romeo Biedma, con quien llevo trece años de andadura en Espirales Consultoría de Infancia y de quien no he dejado de aprender un solo día, incluida la revisión de este y casi todos mis libros anteriores.

Toni Echeverría, trabajar contigo me hace más consciente aún del privilegio que compartimos.

Mis hermanos, Ana y Andrés y mi cuñado Juan Carlos, que no son del “gremio”, pero que siempre encuentran tiempo para leer estas cosas raras mías. Y, libro tras libro, se lo pido de nuevo, porque, aparte de su cariño, siempre me dan claves que iluminan mis puntos ciegos.

Aurora Lázaro, Mario Botella, Julia Horno, David Horno, Marimar Fernández, Antonio Juanas, Susana Páramo, Jordi Enri, Pep Campins, Esther Bonet, Arnau Pascual, Amalio Arnandis, Hernán Valobra, Marisa Martín, Carlos Arguilea, Elena Ayarza, Josu Gago, la familia Ferrán Roncalés, Jesús Egido, Carlos Guallart, Jacobo Cano, Teresa Horno, Carmen Torcal, Carolina Medeiro y Elda Moreno, que se han colado sin saberlo en estas páginas con algunas conversaciones que hemos tenido estos meses.

A Rosa Mas y Ana Sieiro, cuyas preguntas, sin ellas saberlo, fueron las que dieron origen a este libro.

Y a las incorporaciones nuevas y maravillosas al Comité de Lectura Crítica de este libro:

Alex Leal, doblemente gracias. Recibir tu lectura de este libro fue muy emocionante.

Montse Plaza, ¡qué regalo es para mí tu mirada, que siempre me lleva un poco más allá!

Elena González, Carolina Moñino y Carmen Ruiz, con quienes había compartido el privilegio de escribir “Poniendo alma al dolor”. Me pareció un regalo cambiar los papeles y dejar que leyeran y comentaran mi texto. Y acerté de lleno. Mil gracias por hacerlo con tanto cariño.

Lucía Morán y Loli Urizar, el regalo más bonito que Asturias ha traído a mi vida. ¡Qué valentía la vuestra! Gracias por leer este libro con tanta consciencia y por mirar a los niños, niñas y adolescentes con los que trabajáis cada día como merecen ser mirados.

Y mis compañeros de aventura en “Renovando desde dentro”, Alberto Rodríguez, Javier Múgica, Antonio Ferrandis y Marta Llauradó, no se imaginan lo que aprendo de ellos. Pero especialmente gracias a F. Javier Romeu, que me dio una clave genial para este libro en un audio que, según él, carecía de valor.



---

Y, para terminar, solo dos menciones:

Gracias de corazón a Isabel Castellanos, Hugo Martín Holgado (†), Julio Bonillo y Natalia Seijo que, sin saberlo, tejieron este libro hasta llegar a su misma dedicatoria. Espero que seáis conscientes de la luz que habéis llevado a nuestras vidas. Lo que el rigor profesional unido a la calidad humana y la emoción puede lograr.

Y, por supuesto, gracias a ti, hijo mío. Verte volar es hermoso. Y ya sabes: hasta el sol y la luna ida y vuelta. Siempre.

# La metáfora del edificio

Texto extraído de mi libro “Metáforas para la consciencia” (Horno, 2020) y que recoge la imagen desde la que configuro el proceso psicoterapéutico.

*El alma es como un edificio interno. Puede que nuestro edificio sea un rascacielos, o sea una granja en medio de un bosque, o una cabaña junto a un lago. Cada uno tenemos nuestro edificio. Ese edificio se crea entre lo que hemos recibido genéticamente y energéticamente y lo que hemos vivido en los primeros años de vida.*

*Es decir, ese edificio nos lo regalan.*

*Es un regalo.*

*No lo elegimos.*

*No somos responsables de él.*

*No somos culpables.*

*La consciencia no cambia el edificio, solo nos permite conocerlo y aprender a vivir con él.*

*Nuestros puntos flacos son los mismos y serán los mismos antes y después de leer este libro, de ir a psicoterapia, de una conversación profunda con alguien amado.*

*¿Qué cambió? Que los conocemos. El otro –amigos, figuras parentales, educadores, psicoterapeutas... muchas personas pueden ser ese otro, por suerte– nos ayuda a ver nuestros puntos flacos, nuestras debilidades, nuestros fallos. A reconocerlos. Y a aceptarlos.*

*El amor que recibimos y el que damos nos da la fuerza para hacer consciente el edificio, para aprender a vivir en él.*

*Y al verlos y aceptarlos aprendemos a manejarlos.*

*Caemos en ellos menos veces.*

*Y menos intensamente.*

*Y cuando caemos, nos sonreímos, nos enternecemos o nos enfadamos depende del caso.*

*Pero pensamos: "Ya estamos otra vez con lo mismo, no pasa nada, vamos a dormir que mañana será otro día y lo haremos mejor".*

*No nos enganchamos en ellos.*

*No nos fustigamos con ellos.*

*Podemos decidir libremente cómo afrontarlos.*

*La consciencia cambia la vida porque nos hace libres, no porque modifique nuestro edificio.*

*Una nota importante:*

*A veces hay experiencias en la vida que abren puertas y ventanas en ese edificio. Como cuando abrimos una ventana y entra la luz en una habitación.*

*O abrimos la puerta de una habitación que llevaba cerrada muchos años. Quizá una vida entera.*

*Y entonces no es que cambie el edificio. Pero sí cambiamos nosotros. Nuestra visión de nosotros mismos.*

*Y ese cambio puede cambiarnos la vida.*

*Tanto, tanto, que parezca que nos hemos ido a vivir al mar.*

*La luz sana.*

*Del mismo modo, a veces hay experiencias que bombardean los edificios.*

*No son muchas. Y no solo depende de la experiencia en sí, sino del apoyo y sostén emocional que tengamos para afrontarlas. Las llamamos "traumas". Son las heridas, de las que hablaremos después.*

ENCUADRE DEL  
PROCESO PSICOTERAPÉUTICO

I

En esta primera parte del libro describo el encuadre que realizo del proceso psicoterapéutico. Pero ese encuadre no tiene que ver solo con la primera sesión de encuadre del proceso sino con algunas claves de nuestro posicionamiento como psicoterapeutas que hemos de mantener conscientes.

Por lo tanto, esta primera parte se centra en la figura del psicoterapeuta, su consciencia y su proceso interior. El proceso terapéutico implica un triple nivel de consciencia: una consciencia interior sobre nuestro propio proceso interno; una mirada consciente al dolor de la persona a la que acompañamos, su historia y su *edificio* y una consciencia en el entorno que permita verlo como una parte esencial de nuestra intervención.

Esa consciencia nos permitirá generar un entorno seguro y protector y un vínculo psicoterapéutico desde los cuales las personas a las que acompañamos pueden aprender a *habitar su edificio* y *hacer las reformas* que necesiten para vivir plenamente.

Pero empecemos por el principio. Una de las habilidades de la afectividad consciente (Horno, 2018b) como competencia profesional es el cuidado consciente de todas las fases de cualquier proceso, poniendo especial atención en los comienzos y los finales de cada intervención. Esta primera parte del libro se centra en ese comienzo. En mi experiencia un buen encuadre del proceso psicoterapéutico es una de las garantías de su éxito, porque es esencial para la generación del vínculo psicoterapéutico y para lograr la adhesión al tratamiento de las personas a las que acompañamos.

# ¿Quién sana?

## 1

Si algo he aprendido a lo largo de mis años trabajando como psicoterapeuta es que yo no sano a nadie. Son las personas las que se sanan a sí mismas desde un entorno protector y un vínculo psicoterapéutico que proporcionamos como psicoterapeutas.

*“Lo que sana es el vínculo”,* lo dice siempre Begoña Aznárez, una psicoterapeuta que ha sido para mí también maestra de vida. Y es cierto. Y dice también siempre que *“a psicoterapia llega el adulto con su niño interior cogido de la mano”*. Es a ese niño o niña interior al que hay que mirar, sostener y sanar. Será la persona adulta que viene a psicoterapia quien sane (o no) a su niño o niña interior siempre que como psicoterapeutas sepamos darle un vínculo desde el que hacerlo en un entorno seguro y protector.

Comprender esto implica posicionarse de una determinada forma como psicoterapeuta. Un posicionamiento en el que:

- asumo la responsabilidad del proceso, de la creación del vínculo psicoterapéutico y el entorno seguro y protector pero otorgo al mismo tiempo el protagonismo del proceso a la persona que acompaño;
- trato de acompañar al mismo tiempo que sostener y confrontar;
- cuido cosas muy pequeñas y momentos clave;
- cuido no solo el contenido sino la forma en que hago las cosas en consulta;
- doy estructura y forma a las vivencias generando preguntas y haciendo visibles los hilos que unen las cosas.