

CRISTINA CORTÉS VINIEGRA

ESCULPIENDO  
PALABRAS  
EN LA ARENA

Ilustraciones  
Zuzene Seminario

Desclée De Brouwer

ESCULPIENDO  
PALABRAS  
EN LA ARENA



AMAE

ILUSTRADA

Directora: Loretta Cornejo

© Cristina Cortés Viniegra, 2023

Ilustraciones:

© Zuzene Seminario, 2023

Maquetación:

© Edurne Balenciaga, 2023

© EDITORIAL

DESCLÉE DE BROUWER S.A., 2023

Henao, 6 – 48009 Bilbao

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

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

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.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-3242-3

Depósito Legal: BI-01304-2023

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri



# ÍNDICE

Agradecimientos .....	7
Prólogo .....	9
Consideraciones iniciales .....	15
<b>Capítulo 1</b>	
Puentes emocionales .....	21
<b>Capítulo 2</b>	
Puertas abiertas a la intuición .....	33
<b>Capítulo 3</b>	
Acunado en la seguridad .....	71
<b>Capítulo 4</b>	
No me puedo calmar .....	79

## Capítulo 5

Desconozco mis emociones ..... 93

## Capítulo 6

Flotando en el miedo y la tristeza ..... 105

## Capítulo 7

Me desarraigo para proteger a mi familia ..... 121

## Capítulo 8

Y las estrellas se apagaron ..... 135

## Capítulo 9

Fomentando la resiliencia familiar ..... 147

## Capítulo 10

Sensaciones, emociones y creencias ..... 169

## Capítulo 11

Puentes emocionales ..... 237

## Capítulo 12

Construyendo historias de vida ..... 259

Bibliografía ..... 301



# AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todos aquellos niños y familias de las que he aprendido, además de mis compañeras y todo aquel que me ha mostrado o facilitado el camino, a los que me han ayudado a aprender a mirar e hilar el mundo simbólico, las sensaciones, las emociones y las creencias con la narrativa, con las palabras. Para todos ellos con este libro va mi más sincero agradecimiento.

Quiero hacer una mención especial a todas y cada una de las Consultoras de EMDR niños y adolescentes, el capítulo 9 no hubiera sido posible sin el trabajo conjunto realizado. El protocolo, en el expuesto, “Abrazando la adversidad en familia” es el resultado del trabajo aunado que llevamos a cabo las Consultoras EMDR Niños y adolescentes de la Asociación EMDR España. La adversidad de la pandemia nos unió como una familia. Dirigimos y participamos en la intervención familiar que organizó la Asociación EMDR, en ese momento de crisis global. El protocolo AAF se convirtió en uno de nuestros recursos regulatorios que favoreció nuestra resiliencia individual y grupal. Gracias a Antonia Salamanqués, Chus Taboada, Elisa Múgica, Gloria Sánchez, Mabel García Medina,

María José García Saban, Montse La pastora, Paloma Cabaleiro, Rosana Bellosta, Roser Batalla.

A Manuel Guerrero, director de edición de la Editorial Desclee De Brouwer, por su confianza, sus sugerencias y por su apoyo al proyecto y su agilidad para resolver las dificultades que nos hemos ido encontrando. Todo ello ha supuesto una ayuda increíble, muchas gracias.

A Zuzene Seminario, la ilustradora que me acompaña en este proyecto, por haberse entregado a este libro con su ilusión refrescante, por confiar y dejarse inspirar en cada ilustración.

A mi madre, por crear las condiciones para que este manuscrito se haya podido escribir. Gracias por tu sostén y cuidados.

No sé cómo agradecer el trabajo minucioso de corrección, y aliento de Javier Elcarte, sin él no hubiera sido posible desarrollar y concluir este texto. Gracias por todo el apoyo, el acompañamiento inestimable.

A mis compañeros de Vitaliza, en especial a Anabel de la Cruz, por todo el soporte y la atención recibida de su parte.

A mi hija Oskia, por compartir conmigo su energía y vitalidad. A mi hijo Aitor, aunque no entienda mi empeño, gracias por sus sonrisas y mirada franca.

Cristina.



# PRÓLOGO

A veces los seres humanos no nos llevamos del todo bien con el sentir.

A veces quisiéramos poder entender por qué sentimos lo que sentimos y deseáramos que esa comprensión fuera inmediata y, en lo posible, que viniera con libro de instrucciones acerca de qué hacer con eso que sentimos, y que el método fuera rápido y eficaz.

La cosa se complica cuando no podemos rastrear ni con el mejor detective del mundo por qué sentimos lo que sentimos. No sabemos de dónde viene, no entendemos la intensidad, y todo esto nos hace sentir aún peor.

A veces, cuando los seres humanos no nos llevamos del todo bien con lo que sentimos, es posible que nos llevemos aún peor con lo que sienten los que vienen detrás de nosotros: los hijos e hijas. ¿Por qué llora así? ¿Por qué se enoja tanto?

Su malestar aumenta el nuestro, y entonces estamos dispuestos a cambiar nuestro deseo ante la lámpara de Aladino: pedimos que alguien haga algo con eso que sienten, porque creemos verdaderamente que así desaparecerá nuestro propio malestar.

Y entonces, en estas ecuaciones de la vida, aparecen otros seres humanos que portan un baúl imaginario cargado de herramientas: palabras para nombrar lo innombrable, imágenes para observar lo que a veces habita el mundo interno, y relatos poderosos sobre el mundo de las emociones para enseñarnos que lo malo pasa y lo bueno vuelve.

Y tal vez, en algún espacio, es posible que un día se encuentren los tres protagonistas de esta historia: los seres humanos a los que llamamos padres, madres o cuidadores, los seres humanos que los siguen, a los que llamamos hijos o hijas, y las personas que cargan con el baúl imaginario de herramientas, conocidos como terapeutas.

Los y las terapeutas somos pasajeros transitorios en el viaje de vida de los niños y las niñas que nos visitan y de sus familias. Y como viajeros incansables que somos, a lo largo de todas las travesías que nos ha tocado recorrer vamos recolectando conocimiento y sabiduría que guardamos en un baúl imaginario de herramientas.

Pero ese baúl imaginario no tiene recetas específicas acerca de cómo usar esas herramientas. Lo hemos aprendido bien después de tanto viajar: a veces, para entrar en un mundo interior lleno de miedos, oscuridades y escenas indescifrables, se requiere no solo del equipo (conocimiento) adecuado, sino de un profundo sentido de la orientación, que está alimentado antes que nada por nuestra capacidad de conectar con el niño o niña que tenemos delante de nosotros, y con las personas cuidadoras que lo traen hasta nosotros y nosotras.

Las terapeutas EMDR tenemos una hoja de ruta que anticipa las paradas de nuestro camino: primero conocemos la historia (fase 1),

luego equipamos a esa personita viajera que tenemos delante de nosotros con los pertrechos para una aventura que por momentos puede sentirse vertiginosa (fase 2). Acto seguido hacemos foco con una potente linterna en alguna roca que obstaculiza el camino de vida de este niño o niña, una roca más o menos pesada que carga sin querer y a veces sin saber sobre sus pequeñas espaldas (fase 3). Y ahora sí, es tiempo de hacer la magia que nos enseñaron y ver cómo podemos ir deshaciendo esa roca densa, oscura y pesada hasta convertirla en un grano de arena más de esos que habitan las playas (fases 4 a 7). Como todos y todas sabemos, la arena de las playas del mundo no es toda igual: en algunos lugares es muy fina, en otros es más gruesa, en otros está mezclada con conchillas o salpicada de pedregullo. A medida que la roca se va desgranando, vamos chequeando el estado de nuestra obra (fase 8): ¿hay algo más que podamos hacer? ¿Hasta dónde podemos o debemos llegar? A medida que la piedra se va desgranando, es posible que el niño o la niña aprenda incluso a jugar con la arena; tal vez la sienta un poco molesta pero, en cualquier caso, ya no le pesará lo mismo que le pesaba aquella piedra.

Sin embargo, aun con lo precisa que puede resultar la hoja de ruta que tenemos los terapeutas EMDR, a veces es necesario detenerse en el equipamiento para el viaje. Porque queremos que sea un viaje del que finalmente el niño o niña y su familia aprendan algo valioso; porque sabemos que puede ser sacudido, pero no queremos que maree a nadie; y porque algunos necesitarán de una ayuda extra a la hora de aprender a hilar sus sensaciones con las emociones que las acompañan y con los pensamientos que las coronan.

Así es como Cristina nos lleva a recorrer su travesía, mostrándonos con casos clínicos concretos, cómo se puede complejizar nuestra actividad dependiendo de qué haya aprendido el niño o niña que vamos a atender sobre su mundo de emociones y sensaciones, qué experiencias lo hayan modelado o impactado, y de qué forma sus

personas cuidadoras hayan participado o no en dicho modelado y en la intensidad del impacto.

¿Pueden nuestras y nuestros pequeños viajeros identificar lo que sienten? ¿Tienen palabras para describirlo? ¿Pueden trazar la línea que conecta una emoción con su resonancia en el cuerpo? Y si no pueden hacer algo de todo esto ¿cómo podemos ayudarles a lograrlo?

¿Y qué hay de los cuidadores que acompañan a esos pequeños viajeros? ¿Pueden ellos resonar con el mundo interior de sus niños y niñas? Y si no ¿pueden aprenderlo? ¿Y qué sucede cuando lo aprenden?

En esta danza entre las y los pequeños viajeros, las personas indispensables acompañantes y los transitorios pasajeros de estas travesías que somos los y las terapeutas, la autora nos muestran magistralmente cómo el uso de las imágenes va creando un mundo de palabras y significados, y cómo se van tejiendo puentes que dan sentido a la experiencia interior, la roca que EMDR nos ha enseñado a reducir hasta convertirla en un grano de arena.

Así, luego de introducirnos en los primeros dos capítulos en el contexto general que abrazará las intervenciones que siguen, la autora nos contará la travesía de Adrián (capítulo 3), y cómo esa travesía se ve acunada por un sistema familiar acogedor y seguro. Luego la acompañaremos en el viaje que hizo con Itziar (capítulo 4), en el cual el panorama emocional de las personas cuidadoras resulta un poco más tembloroso y tambaleante. A continuación, en la historia de Anne (capítulo 5), veremos cómo la autora utiliza sus intervenciones para ayudar a una niña de 9 años a bucear en su mundo interior, cuando su sistema familiar se siente más a gusto evitando semejante tumulto. En el capítulo siguiente (capítulo 6), el trabajo con David hila las memorias del pasado con las del presente en una trama que contiene a dos familias: la de origen, con la que ya no

está, y la de acogida, que lo cuida en el hoy, tratando de entender su ayer.

Y cuando ya creíamos que habíamos subido todos los peldaños de la escalera de la complejidad, la autora nos regala un capítulo que la desafía en su experiencia, y que nos mueve a todos a recordar que la vida es tan cambiante que, cuando creíamos que lo habíamos visto y aprendido todo, siempre llega algo nuevo e inesperado a sacudir nuestra comodidad. Los múltiples y diversos caminos del sufrimiento nos enfrentan, en el capítulo 7, al dolor de niños y niñas que atraviesan un mar bravo en balsas precarias para llegar a un mundo nuevo de la mano de una promesa que no se deja ver con facilidad. Pero esos dolores se mezclan además con la soledad de las familias, que quedaron del otro lado del mar, y con un idioma y una cultura diferentes. Y desde la enorme sensibilidad de estas acompañantes de múltiples travesías, esos sobrevivientes del mar empiezan a tocar tierra firme de la mano de una antigua forma de expresión de la humanidad toda: narrar el dolor y la vida a través de las imágenes.

Cuando terminamos ese recorrido íntimo por las travesías a la que nos invita la autora, tomamos un respiro sabiendo que todavía nos queda un poco más.

Y así llegamos a los capítulos finales en los que Cristina nos aporta más herramientas para ayudar a las y los pequeños viajeros a hilar los componentes de sus experiencias internas, para darles el sentido que encaje en cada una de sus vivencias: las emociones resonando en el cuerpo y reverberando en palabras, y entre los tres dándole forma al dolor que EMDR nos enseñó a sanar.

Para cuando lleguemos a la última página, tal vez nos haya parecido que este viaje cargado de múltiples travesías ha sido demasiado corto, o que se ha pasado demasiado rápido. Pero confiemos.

Esculpiendo palabras en la arena

Como la luz de un faro que guía a los barcos en la oscuridad del mar nocturno, este libro nos ayudará a trazar los senderos que andaremos con cada pequeño viajero, con cada pequeña viajera que nos visite, para llegar seguros y juntos al interior de su mundo emocional.

Buenos Aires, Agosto de 2023.  
Sandra Baita, psicóloga.



## CONSIDERACIONES INICIALES

He transitado arenas de playa y desiertos emocionales, he jugado a esculpir y tallar palabras que reverberen con mis emociones. He transitado senderos y atravesado ríos y riachuelos de aguas tranquilas y caudalosas, que me han animado a levantar pasarelas o construir puentes, puentes que me han permitido conectar y reconectar conmigo y con los demás. He buscado y sigo indagando cómo facilitar la conexión emocional, cómo ayudar a tolerar las sensaciones desconocidas y a poner nombre a lo que no se sabe que se siente.

Esa exploración me ha llevado a ir dando forma a este texto, cargado del colorido de las ilustraciones que le acompañan, aunque quizás debería expresarlo a la inversa; las ilustraciones de las tarjetas que captan sensaciones, emociones, y creencias son abanderadas por este pequeño manual. Su sinergia busca ayudar a dar voz a lo sentido cuando es difícil de tolerar, a desarrollar los primeros trazos del lenguaje emocional que se confunde en su grafía y no se sabe si son líneas, esculturas o palabras que aún no son capaces de levantarse y conquistar su identidad.

Este libro tiene por objeto ayudar a conectar y organizar la experiencia implícita asociada a las experiencias traumáticas. Para ello propongo y presento un material gráfico, con ilustraciones a modo de tarjetas, que han sido elaboradas y utilizadas desde mi andadura terapéutica.

Siempre me ha sorprendido cómo se produce, con muchos de los niños y jóvenes con los que intervengo, una comunicación a través de símbolos e imágenes. Esta comunicación surge inesperadamente, sin buscarla, y de repente nos encontramos construyendo entre ambos un lenguaje visual que más adelante se irá cargando de contenido semántico. Nos entendemos desde ese procesamiento visual, sutil y rápido. Las palabras inicialmente no son necesarias, el hecho de buscarlas podría resultar tremendamente costoso y dificultoso.

En la medida en que me he ido percatando de este proceso y he reflexionado sobre ello, la necesidad de elaborar y crear un material ilustrado que ayudara en esa comunicación simbólica ha sido mayor. Buscaba medios que me facilitaran la entrada en las fases de procesamiento del trauma.

El descubrimiento de la ventaja que proporcionan las imágenes se traduce en la búsqueda continua de ilustraciones que resuenen con lo que busco.

He realizado varios intentos fallidos hasta que finalmente he aceptado la enseñanza que me muestra Inés. Es imposible tener en cuenta todas y cada una de las emociones o estados que se van organizando y más aún congelarlos en la instantánea de una ilustración, como inicialmente pretendía. Porque el proceso de esculpir imágenes y de liberar las palabras atrapadas en la experiencia del trauma es progresivo y dinámico y la mejor forma de ser fiel al proceso es tener un baúl abierto a la flexibilidad de cada momento e ir creando imágenes, tarjetas y cuentos que evolucionan junto al protagonista, junto a la heroína que se ha adentrado a través de la terapia en ese viaje de exploración y comprensión.

He comenzado primero buscando, luego creando dicho material ilustrado y, por último, al intentar hacerlo he reafirmado lo que ya sabía, lo difícil que es abarcar toda la emocionalidad humana. Así que, finalmente, he optado por realizar un esbozo de posibles ilustraciones y animo a que cada terapeuta busque, bucee con su paciente y cree o encuentren las ilustraciones y las imágenes que mejor se adapten a ese mundo simbólico. Mundo que comienza a cobrar forma entre aguas que se tiñen de color, cual acuarela, y que, en la medida que afianzan sus líneas, quedan delimitadas por las palabras. Antes de que fueran creadas estas tarjetas emocionales, recopilaba imágenes e ilustraciones que me encontraba por ahí y ahora sé que seguiré haciéndolo. Que no podemos poner diques a las corrientes emocionales, que lo importante es encontrar la imagen que ayude a conectar con el mundo interno de cada niño.

La comunicación inicial con niños que han sufrido trauma temprano suele ser simbólica, a través del lenguaje visual, que se concreta con arcilla, plastilinas, etc. esculpiendo imágenes que se transformarán en palabras. Las imágenes facilitan la forma de contar y narrar historias sin palabras, con pictogramas, así sorteamos la dificultad de acceder a las palabras. En ese proceso de descubrimiento ha ido surgiendo este material gráfico que responde a la necesidad de ayudar a crear enlaces, sendas, que propicien la conexión con el mundo de las sensaciones y el sentido de lo vivido.

Las ilustraciones se convierten en los ladrillos que nos ayudan a levantar puentes entre la experiencia sentida y no conocida porque nadie reparó en ella, en su momento, y las palabras que van surgiendo en el proceso terapéutico y que ayudan a conocer y comprender lo sucedido, no solo los hechos que pudieron acontecer sino también la experiencia emocional no atendida y que ha pasado inadvertida. Solo podemos sanar aquello que conocemos y nombramos.

Esta presentación la realizo desgranando casos clínicos que no se corresponden con ningún paciente o sistema familiar concretos, sino que constituyen una representación del sumatorio de casos similares que han sido atendidos en terapia o en supervisiones.

A través del hilo conductor de los casos, muestro cómo el apego influye directamente en la capacidad regulatoria, condicionando tanto la conexión emocional como las estrategias para sortearla y evitarla.

Veremos cómo, según los modelos y estilos de apego, cuando el apego ha favorecido la conexión emocional podemos prescindir de las cartas, y cómo éstas se convierten en un recurso terapéutico que adquiere más valor en la medida en que la desconexión emocional o el miedo a sentir son mayores. Tan complejo y difícil puede resultar el sentir demasiado como el no sentir. El sentir demasiado nos lleva a querer escapar de la experiencia emocional o a evitar la emoción, a no querer mirarla ni nombrarla. como si esa estrategia fuera un sortilegio encantado para liberarnos de un maleficio del que no logramos huir, pues el torrente emocional nos persigue allá donde vayamos. Y el no sentir, paradójicamente, es igual de complejo y quizás aún más desconcertante que el sentir, pues en la mayoría de los casos uno no es consciente de que no siente o de que siente muy poco. Esta estrategia que un día se instaló, y que desde entonces nos acompaña como un guante transparente, filtrando toda emoción, reduciéndola a una experiencia fría y gris de la que es muy difícil percatarse, arrastrándonos a una nebulosa sin sentido, suele ser una gran desconocida.

He optado por utilizar el femenino como representativo de género en la mayor parte del texto. Con todo, también hago uso del masculino. En cualquier caso, el empleo ya sea de padres, madres, niños, niñas, la o el bebé, la o el terapeuta, cuidador, o educador incluye a ambos géneros por igual.

Ha sido también un grato hallazgo descubrir cómo las tarjetas se convertían en un recurso terapéutico en la modalidad online a la que nos hemos visto empujados con la llegada de la pandemia.

Las cartas ilustradas del material emocional, al ser compartidas desde la distancia entre pantallas, no solo favorecen la identificación de emociones, sensaciones y creencias, sino que además nos acercan al paciente, ya que desde espacios distantes e individuales nos llevan a ese lenguaje común, donde tanto la terapeuta como la niña o la familia estamos manejando y compartiendo el mismo material. Material provisto del mismo lenguaje, que nos ayuda a salvar los obstáculos de la distancia física, favoreciendo así ese espacio terapéutico compartido.

Los terapeutas nos hemos tenido que adaptar, reactualizar nuestra forma de intervenir y afrontar la terapia online. Prescindir del vínculo físico siempre es difícil, más aún en la intervención con niños y adolescentes. Cada psicoterapeuta se ha visto empujado a bucear y sumergirse en la creatividad para salvar la distancia física, y no cabe duda de que, desde esa resiliencia universal, cada persona encuentra formas de aprovechar los recursos que tiene o de generar otros nuevos.

En mi caso, las ilustraciones del libro se han convertido en un recurso compartido online entre terapeuta y los niños, niñas y jóvenes con los cuales he intervenido. Las ilustraciones nos han acercado en la distancia, nos han permitido tocar la misma emoción. Han servido de pasarela de unión entre las pantallas, rozando las mismas esculturas emocionales desde espacios distantes.



## ASCO

*El asco es una de las emociones más primitivas,  
con gran contenido implícito.*

# PUNTES EMOCIONALES

## Del lenguaje implícito al lenguaje explícito

*Quizás la consciencia sea el verdadero misterio,  
no lo inconsciente.*

Daniel N.Stern

*Aquellos psicólogos que creen que la humanidad se convirtió en algo único por la adquisición del lenguaje, no están totalmente equivocados. Pero tampoco tienen toda la razón. Antes que el lenguaje, hubo algo más básico, de un modo más primitivo, y con un poder inigualable en su potencia formativo que nos impulsó hacia el lenguaje. Algo que pudo evolucionar en pequeños pasos, pero que de repente dio lugar a los procesos de pensamiento que revolucionaron la vida mental. Algo que (desgraciadamente) ningún resto fósil puede mostrarnos. Ese algo más fue el compromiso social con el otro. Los vínculos que pueden unir la mente de una persona con la mente de otra —especialmente, para empezar, los vínculos emocionales— son los vínculos que nos empujan al pensamiento.*

Peter Hobson