

VERÓNICA LÓPEZ PORRÉ

LOS VÍNCULOS QUE SOY



El poder de los afectos
en nuestras relaciones

DIANA

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© 2025, Verónica López Porré
Derechos exclusivos de edición:
© 2025, Editorial Planeta Chilena S.A.
Avda. Andrés Bello 2115, 8° piso,
Providencia, Santiago de Chile

1ª edición: junio de 2025

Diseño: Catalina Chung Astudillo

RPI: 2025-A-2716
ISBN: 978-956-6122-99-9

Impreso en:

VERÓNICA LÓPEZ PORRÉ

LOS VÍNCULOS QUE SOY

EL PODER DE LOS
AFECTOS EN NUESTRAS
RELACIONES

DIANA

A Arturo, Magdalena y Benjamín
Por el amor de ustedes soy quien soy

*Tal vez estamos en este mundo para buscar el amor,
encontrarlo y perderlo, una y otra vez.
Con cada amor, nacemos de nuevo,
y con cada amor que termina recogemos
una herida nueva.*

ISABEL ALLENDE

*Somos los únicos seres que vivimos en el lenguaje,
y esa no es para nada una actividad trivial.*

HUMBERTO MATURANA

Índice

INTRODUCCIÓN	11
I. EL INICIO	16
1. La historia vincular se desliza en el presente	18
2. Las marcas que deja el inicio de la vida	25
3. Los sentidos	33
4. El nido	39
5. Vínculos, lenguaje y desarrollo de la mente	44
6. Límites y frustraciones	51
II. DESARROLLO DE VÍNCULOS	58
1. Apego	60
2. Expectativas frustradas	69
3. Distancias e identidad	76
4. Dolores y pérdidas afectivas	84
III. RELACIONES	90
1. Relaciones con los afectos	92
2. Relaciones con los otros	97
3. Relaciones con mis pensamientos	105
4. Relaciones recíprocas: dar y recibir	113
IV. DOLORES Y TRAUMAS	120
1. Pérdidas afectivas	122
2. Frustración, dolor y trauma	139
3. Duelos y vínculos	167
4. Resiliencia	176
V. LA VIDA EN TRES TIEMPOS	190
1. El pasado	192
2. El presente	201
3. El futuro	208
VI. EPÍLOGO	214
BIBLIOGRAFÍA	219
AGRADECIMIENTOS	223

I

EL INICIO

*Cuando cortejas a una bella muchacha,
una hora parece un segundo.
Pero te sientas sobre carbón al rojo vivo,
un segundo parecerá una hora.
Eso es relatividad.*

ALBERT EINSTEIN

¿Dónde podemos situar el inicio de nuestra vida, de nuestra adultez, de una relación o del vínculo que mantenemos con nuestros hijos? Podemos situarnos desde lo racional y lineal o desde lo relativo y subjetivo, pero no podemos eludir que en la vivencia presente se condensan el pasado y las proyecciones de una relación.

A través de la vida cambiamos la percepción de lo vivido, adaptándonos a una manera de relacionarnos, de querer, de cuidar e involucrarnos afectivamente. Independiente de los contextos, nos vinculamos con la vida de otra persona y con lo que ello simboliza. Cambiamos a la vez que impactamos en la vida de otros. Lo amoroso y relacional interfieren y modifican mutuamente lo individual, social y vincular. Nos desarrollamos a partir y con un *otro*, de manera que se teje un entramado complejo de comprender.

Los invito en este capítulo a mirar los vínculos y el desarrollo de la mente, desde quiénes nos concibieron, el nacimiento, la forma en cómo nos conectamos y nutrimos, experimentando tanto lo que nos gratifica como lo que nos guía en la convivencia social.

1. La historia vincular se desliza en el presente

El pasado es un prólogo.
WILLIAM SHAKESPEARE

Para entender quiénes somos hoy, necesitamos trasladarnos a quiénes fuimos en el inicio de la vida. Pensemos: ¿Cómo llegamos a este mundo?, ¿cuáles fueron las primeras experiencias?, ¿quiénes estuvieron?, ¿cuál es mi historia de relaciones importantes?

La historia no es una, y obedece a un complejo entramado de vivencias que se cruzan al momento de llegar al mundo y tener experiencias de afecto. Si bien no podemos saber todo, podemos poner una lupa e intentar entender algo más desde nosotros mismos, de cómo se sentaron las bases de nuestra personalidad.

Aunque no tengamos recuerdos vívidos de los primeros años, mucho de quienes somos está condensado ahí, cimentando la identidad. Los invito a mirar cómo se desliza la historia de relaciones en la vida que hoy llevamos.

Desde el inicio somos unidad y parte de algo, nacemos unidos en simbiosis con la madre⁴, pero a la vez desde el comienzo estamos destinados a vivir separados de ella. El dilema entre la dependencia de vínculos o independizarnos de ellos nos acompaña toda nuestra vida, generando grandes conflictos. Arrancamos de la fusión y de la dependencia de un *otro*⁵, pero a la vez tememos la soledad implícita en la independencia.

*Transitamos entre dependencias e independencias,
pero siempre temiendo quedar atrapados en los extremos.*

Pensemos en una relación de amistad o pareja que hayamos sentido demandante o absorbente, o una relación en la que nos hayamos sentido poco considerados, estimulando nuestras inseguridades. Oscilamos entre la dependencia y la independencia, y reaparece lo que no está resuelto y que tiene su origen en cómo

4. Mahler, 1977.

5. «El otro» alude predominantemente a una persona, pero en ocasiones también es el entorno o quienes nos rodean, el resto de la sociedad.

vivimos las relaciones en el inicio. Los padres o primeros cuidadores sellan el estilo de relación predominante, desde donde nos proyectamos y nos relacionamos hoy.

Toleramos con más o menos dificultades las distancias o las dependencias con alguien, lo que nos genera angustias o inseguridades al relacionarnos. Podemos sentir que estamos arriesgando mucho o que estamos muy vulnerables, de modo que nos resguardamos. Lo que nos gratifica y lo que nos frustra complejiza lo que vivimos con otras personas, quienes, a su vez, transitan por los mismos procesos.

Nos relacionamos con la persona que tenemos enfrente a la vez que con las representaciones o significados que hayamos atribuido a ella, de manera que lo que percibimos en un momento se conecta en la mente con aquello que simboliza para nosotros. Por ejemplo, puedo ver y relacionarme con la idea del cumpleaños de mi madre, pero, a la vez, este hecho está atravesado por lo que esa madre simboliza en ese momento dada la historia con ella, por lo que le pasa a ella con su vejez o a mí con celebrarla, o cómo viví los procesos de independencia o si ella tolera mal las despedidas. Es más, está en juego lo que simbolizan los regalos, el concepto de dar y recibir o el ser merecedor de algo.

Si traspasamos la superficie y accedemos a una comprensión más relacional y simbólica, todo se enreda remontándonos a antiguas imágenes o conflictos que no siempre están resueltos ni son conscientes. Aunque no nos percatemos, a diario nos relacionamos desde esa complejidad.

La mente se enriquece con vivencias que vamos acumulando desde los primeros contactos con la madre y se asocian con nuevas experiencias. Ya siendo adultos, podemos evocar imágenes, recuerdos, rencores, anécdotas, emociones o bien podemos evocar olores, sensaciones, recuerdos más organizados o ausencia de recuerdos infantiles. Pensar en quién es alguien para nosotros proviene de asociaciones basadas en la experiencia de esa relación, teñida por cierta emocionalidad y por las interacciones actuales.

Nadie tiene una experiencia única e inequívoca con alguien, ya que las relaciones están impregnadas de subjetividades y significados. Pensemos en la madre de un adolescente que muestra su

enojo por las calificaciones obtenidas por su hijo. La experiencia materna puede estar teñida por su propia autoexigencia o por las angustias frente a la percepción de un mundo competitivo. En cambio, el adolescente lo puede sentir desde la desconfianza, sobreexigencia, incomprensión o incluso agresión. Las experiencias y significados se entrelazan, dificultando los entendimientos o proveyendo riqueza.

La historia vincular está arraigada en afectos conscientes e inconscientes, que no pueden explicarse a través de un relato lineal y objetivo. Son experiencias, sensaciones y emociones que calan porque se vivieron en momentos de vulnerabilidad y dependencia.

Para cada persona, la realidad está ligada a los afectos e historias de vínculos actuales y, a la vez, está adosada a las que han tenido sus antepasados y su cultura. La dinámica de relación de cada familia incide en la manera de vincularnos, evidenciando formas que se transmiten generacionalmente⁶. Las experiencias actuales se asocian adquiriendo nuevos significados, pero aun así se mezclan con la historia de cómo se vivieron dolores y alegrías, cómo se superaron adversidades o cómo se vive lo emocional y relacional en el día a día.

Los invito a pensar en cuál es la característica de su personalidad más significativa. Luego piensen por qué la desarrollaron o de quién la “heredaron”, o qué problemas les trajo cuando eran adolescentes o qué se modificó. En lo actual todo tiene alguna relación con el pasado, pero al mismo tiempo se evidencian lo superado que ha facilitado adaptaciones y otros desarrollos para el yo.

La mente percibe algo y mediante asociaciones genera nuevos significados, dando origen a una representación mental⁷ que se transforma en una realidad particular desde la que nos relacionamos.

Pensemos en el enamoramiento. Nos podemos sentir atraídos por lo físico, por el humor, por cómo habla o por los gustos, pero a la vez lo que vemos afuera resuena internamente porque asignamos significados. Lo extrovertido puede parecernos un atributo muy atractivo, pero para otra persona es agobiante. Así, lo real y lo

6. Bowen, 2016.

7. La representación mental son los modelos internos que la persona usa para interpretar el mundo, sus relaciones y a sí mismo.

simbólico están presentes en cada interacción, atribuyendo ideas, ideales, temores, angustias, desacuerdos o alertas. Nos vinculamos con lo que está sucediéndonos, pero a la vez con lo que hemos incorporado de relaciones vividas desde la niñez.

Las relaciones no son “reales y objetivas”, ya que siempre están interferidas por las primeras experiencias con los padres, por las circunstancias en las que crecimos, por la personalidad, por la identidad y por el contexto social, cultural o económico en el que nos encontramos.

Nuestros vínculos primarios comienzan a teñirse por las fantasías que tenían los padres, de acuerdo con sus historias y sus contextos. No es lo mismo nacer tras la pérdida de un primer hijo, nacer en un momento en que la pareja se separa o nacer en tiempos de guerra. Desde el comienzo existen antecedentes de cómo alguien llega a esa familia, el lugar que ocupa siendo hijo o hermano, las circunstancias que rodean al nacimiento y su concepción, el estado mental de la madre y del padre, las expectativas que ellos tenían con respecto a la paternidad al contexto global.

Nada es tan casual ni tan actual.

La historia vincular de la madre, sus fantasías, su situación actual, su personalidad, lo circundante inciden en la disposición física y mental para su hijo. Más tarde, en la conformación de la identidad y personalidad de ese niño quedan vestigios de la historia personal y familiar de los padres. Un ser humano no llega y nunca estará en un lugar neutro o puramente racional, por lo tanto, este es un entramado susceptible de enredarse o entramparse. Son relevantes los temores que tenían los padres durante el embarazo, las expectativas y las vivencias, ya que todo es parte de la historia de ese niño.

Por lo tanto, al recabar las historias clínicas es muy importante detenerse y tratar de entender “a dónde” llegó ese bebé. Pensemos, ¿qué hereda?, ¿qué historias hay desde su concepción?, ¿qué se oculta?, ¿qué dolores se acarrean?, ¿qué fantasías hay con la llegada de ese niño? Además, todo se complejiza si pensamos en las distintas conformaciones nucleares como familias compuestas, uniparentales, homoparentales, pero también familias que

se conforman a partir de ovodonación o espermiodonación. Las circunstancias van a variar no solo por los hechos, sino por los significados asociados. Es relevante entender cómo la mente de los padres procesa, elabora e integra la información, y cómo se la pudo transmitir al hijo⁸.

Enfocarnos en el aquí y ahora es una mirada limitante que dificulta la comprensión de lo que está sucediendo. Imaginemos una madeja de lana que está perfectamente hecha una bola, y solo vemos los primeros 50 centímetros, y otra igual, pero de otro color. Vemos las dos bolas muy semejantes, pero al comenzar a deslizar la punta somos testigos de que se enredan de diferente manera. Una se va a enredar primero que otra o vamos a ver que una tenía uniones con nudos pequeños que la otra en realidad tenía cortes o había más puntas entrelazadas. Lo que vemos y asumimos como igual no evidencia lo que encontramos en el interior.

Asimismo, cuando conocemos a alguien, lo que vemos no explica la historia de quien tenemos al frente. En la medida que descubrimos quién es el otro también vamos descubriendo algo de nosotros mismos, pero al mismo tiempo, quedamos involucrados afectivamente, ya que conocemos y nos ligamos a través de las emociones.

*Para entender quiénes somos hoy,
es necesario remontarnos al origen.*

Las relaciones se nutren a través del tiempo, complejizándose y creando una historia vincular con quienes nos relacionamos. De este modo, la mente se organiza avanzando hacia una cohesión interna única y distinguible que da cuenta de la identidad de la personalidad⁹.

Los vínculos con los padres permiten que el niño pueda simbolizar, imitar, crear y explorar nuevas relaciones para su desarrollo. Pero lo que estimula la mente también presenta desafíos, que se logran resolver satisfactoriamente o se entrampan con la consecuente frustración. Volvamos a la analogía de las dos madejas de lana, donde en una podemos encontrar pequeños nudos que se

8. Hablo de hijo en un sentido genérico, para facilitar la escritura y lectura. No aludo a un género o a una identidad específica.

9. Peter Blos, 1971.

desatan con un tirón suave o encontrar otros nudos que delatan más cortes.

Es decir, no solo “heredamos” aquello que es deseable para el desarrollo y la vida, sino que también incorporamos estilos de relación que denotan la manera en que nos confundimos, sufrimos, nos ponemos ansiosos o nos conflictuamos.

Si los padres son muy ansiosos y orientados al logro, desde el comienzo se vinculan con su hijo pendientes de cuándo camina, de la cantidad de palabras que articula o de los desafíos que toma. La “marca” de lo que esa familia desea puede crear ambientes que son percibidos como poco seguros, exigentes, inestables, ambiguos, ambivalentes, estimulantes, seguros o esperables. Todo depende de cómo se transmite y cómo le llega a ese hijo. De este modo, más adelante, es posible que se evidencien comportamientos ansiosos, envidiosos, competitivos o comentarios descalificadores ante las ventajas de los otros, o un funcionamiento altamente autoexigente. Inevitablemente, los padres estimulamos algo que incide en la personalidad.

El pasado también se cuela al momento de conocer a alguien, dadas nuestras propias fragilidades o nudos internos. De esa manera, nos protegemos o alertamos frente a lo que nos parezca amenazante, ya que nuestra historia de relaciones previas también marca estilos confiados o desconfiados, angustiosos o tranquilos. Ponemos distancia con alguien si algo de esa persona nos evoca desconfianza o temores, mientras que habrá otras características de las personas que nos hagan sentir más cómodos o relajados. Los nudos de nuestra madeja delatan cómo se fue conformando la personalidad.

Quien va a terapia advierte que sus propios nudos o enredos le causan cierto malestar o dolor. Pero pese a querer entender algo más de sí mismo, aparecen aspectos más desconfiados que oponen resistencia¹⁰ frente a la intimidad afectiva de una relación. Por eso, frente al dolor de alguien, se requiere de un estar lo menos amenazante posible, escuchando, respetando los silencios y dando espacio a que se desplieguen contradicciones.

10. Resistencia se entiende como el mecanismo en que la mente se opone cuando hay algo que la alerta, de manera que la protege de dolor o ansiedad.

Lo mismo sucede cuando un amigo nos pide la opinión o nos cuenta un problema, quiere nuestra compañía al mismo tiempo que pueden evidenciarse aspectos más desconfiados. Todo tiene que ver con aquello que está enrollado en la madeja. Cuando alguien se siente defraudado, angustiado o triste por algo que ve sin solución, no sirven las respuestas obvias, sino que estar y escuchar, dando un espacio para mirar lo que hay, creando relatos acerca de lo que aqueja.

Lo que hace sufrir hoy siempre está unido a algo de nuestra historia. Nada está relacionado únicamente con el presente ni es tan simple como puede parecer en primera instancia. Los nudos de la madeja no son evidentes y, por ello, al desenredarla no sabemos con lo que nos vamos a encontrar. Por eso, sugiero que más que dar soluciones en una primera instancia podamos estar ahí y sostener lo que el otro trae, de eso se trata contener¹¹.

Contener es un acto emocional y mental, es un estar ahí casi imperceptible para el otro, intentando dar un espacio para que se desplieguen los nudos. Contener no es dar un consejo o tratar de sacar al otro de un estado doloroso, sino que es crear un espacio seguro para desplegar sus dolores y de ese proceso surge algo modificado en la persona.

La forma de relacionarnos y de contener delata la historia vincular. Cuánto tiempo nos tomemos para conocer a alguien, cuántos temores o cuánta tolerancia aparezca, responde a la forma en que la mente se organizó en la niñez.

En síntesis...

La historia en la vida de un ser humano no es ni tan actual ni tan producto de lo que ha sucedido. Existimos a partir de otros, en un desarrollo individual que nunca va a ser ajeno a los demás ni a nuestra historia familiar y social. Importa cómo llegamos a este mundo, qué es lo que antecedió y qué expectativas venimos a llenar. Todo esto está incluso antes de que sostengamos palabras en la mente para comprender en lo que estamos.

11. Contener es la capacidad de tolerar emociones de otra persona, comprendiendo y sosteniendo lo el otro no puede. No evita que el otro sienta lo que siente, ni hace que obedezca indicaciones. Dando un espacio seguro se acompaña sin dejar al otro solo y a merced de angustias extremas y desorganizadoras para la mente.

Nuestro desarrollo en los primeros tiempos crea lazos de los que más tarde somos conscientes a través de los vínculos que establecemos. No solo se desarrolla el cuerpo con el tiempo y los cuidados familiares, sino que se desarrolla la mente atesorando recursos o heridas con las que tendrá que seguir haciendo frente al resto de la vida.

Invitación a pensar

Desde tu historia, identifica los nudos de tu madeja y ponles nombre, de manera que puedas visualizar qué es lo que más te aqueja.



2. Las marcas que deja el inicio de la vida

Solo imagina lo precioso que puede ser arriesgarse y que todo salga bien.

MARIO BENEDETTI

Los seres humanos necesitamos de un otro durante más tiempo que los demás mamíferos para sobrevivir. Necesitamos de la madre para ser amamantados, del padre y familia para ser cuidados y queridos y, poco a poco, vamos logrando cierta independencia física y emocional.

Cuando somos muy pequeños, no sabemos qué necesitamos para sentirnos cómodos. Y cuando creemos que hemos alcanzado un equilibrio, aparece otro desafío, que nuevamente resulta extraño en un comienzo. Transitamos desde la comida líquida a la sólida, de necesitar ser trasladados a hacerlo por nuestros medios, de ser reconfortados por angustias a tolerar y autorreconfortarnos. En un comienzo necesitamos de otro para adquirir todas las destrezas motoras, cognitivas y afectivas para funcionar independientemente.

Desde el comienzo, el entorno cobra relevancia al estimular o inhibir nuestros desarrollos, de manera que quedamos a expensas y necesitados de padres, hermanos, familia, sociedad y contextos. Los invito a leer este capítulo entendiendo que todo lo vivido conforma nuestra historia.

Lo que ocurre en la díada madre e hijo se relaciona con aspectos concretos de la realidad y aspectos simbolizados en la mente de ambos. La mente de la madre necesita a su bebé para desarrollar respuestas a las necesidades que este le plantea, y el bebé necesita a su madre para ser satisfecho en sus necesidades. La simbiosis¹² de los primeros tiempos crea una conexión especial, y si todo sale bien, la madre transitará a ser parte del entorno del bebé, es decir, será un otro significativo para él, que logra tener absoluta certeza de que no es una parte suya. Es un hito del desarrollo la percepción de un yo y del otro¹³.

El entorno nos da o priva de algo que puede satisfacer una necesidad o puede frustrarla, evidenciándose una forma de relacionarnos con lo externo que se mantiene a lo largo de la vida. Tanto las frustraciones como las gratificaciones marcan una impronta de cómo lo hace esa familia en particular con los llantos, sueño, dolores, intentos de juego del bebé o cómo lo incorporan al resto de las actividades familiares.

A su vez, los entornos reaccionan al bebé y provocan respuestas en él. No se trata de estímulos y respuestas como un condicionamiento clásico¹⁴, sino que hay una especie de propuesta de relación que la mente rudimentaria del bebé incorpora y le permite elaborar sus propias formas adaptativas de funcionar. Los estilos de los padres y del entorno impactan en la personalidad del hijo, ya sea por la frecuencia de las interacciones como por la potencia de estas o la intensidad de los afectos involucrados.

Los estilos de relación de los padres evidencian su personalidad, incidiendo en la forma de relacionarse con su bebé antes de nacer. Pensemos en un padre que compra la camiseta de su equipo de fútbol favorito de tamaño bebé, quienes compren libros sensoriales, quienes se leen todo lo que sucede mes a mes versus los que prefieren no conocer el sexo del bebé. La propuesta de relación de los padres contiene sus expectativas, ilusiones, fantasías, ideas

12. Mahler, 1977.

13. Freud, 1923.

14. Aludiendo a los experimentos de Pavlov. Sus experimentos fueron concluyentes acerca del condicionamiento que se puede inducir entre estímulos y respuestas. Trabajó con perros, logrando que saliven al escuchar una campana ya que este estímulo estaba condicionado con la comida. Se trata de estímulos que no están directamente relacionados.

y creencias acerca de cómo será este bebé o cómo serán como padres y qué tipo de familia visualizan.

Continuando la analogía de las madejas de lana, de cómo vayamos enrollando nuestro hilo, cuántos cortes haya o cómo queden anudados dependerá cómo se vea, conforme y contenga esa madeja.

Desde el nacimiento hay un yo rudimentario¹⁵ que responde de alguna manera a estas propuestas de los padres. El bebé se comunica con la madre desde el comienzo, ya que nace necesitado de cuidados y consuelo¹⁶. Ya desde el inicio, la mente del bebé establece una relación con su entorno, emitiendo sonidos, quejas, llantos, corcoveándose, mirando, haciendo gestos, mostrándose plácido o haciendo muecas. Estas emociones desorganizadas e intensas propias de los primeros tiempos requieren de alguien que las mire, interprete y devuelva algo, denotando que hay un otro a quien el bebé también estimula.

El bebé sonríe y busca la mirada, reacciona emitiendo sonidos cuando su madre devuelve estos gestos o palabras. Si el bebé llora y es mecido o le cambian los pañales, reacciona dejando de protestar. Las emociones se organizan a través de lo que entregan los afectos significativos. ¿Quién es alguien significativo? Sin duda, quien está presente satisfaciendo necesidades cotidianas, que está si se siente atacado o complacido con el contacto de otro. El *otro significativo* está ahí para recibir las emociones intensas y devolverlas con algo que se asocie a la calma, ya sean palabras, gestos o movimientos. Pero además se está activamente estableciendo contacto, sonriendo, cantando o también balbuceando. Necesitamos de otra persona para organizar la mente y para desarrollarnos.

El ser humano se desarrolla a partir de un vínculo con otro y dependerá de ello toda su vida, aunque algunas relaciones sean por poco tiempo. De por vida, buscamos calmarnos gracias a la contención de alguien. Frente a un mundo de múltiples vivencias intensas del bebé, es la mente de la madre¹⁷ la primera que debe

15. Klein, 1923.

16. Magagna, 2012.

17. Si bien desde el inicio de los estudios clínicos estos se basaron en la relación madre e hijo, cada vez más se ha ido avanzando en centrarse en otros vínculos primarios cuando esta no ejerce el rol de cuidadora principal. Las familias actuales no tienen roles rígidos ni que estén ligados a un género o identidad sexual. Pero para efectos de simplificar la lectura se hablará de “la madre”, ligada al rol del cuidador afectivo principal.

proveer contención¹⁸. Si hay fallas en este proceso, se crean grietas que se evidencian más tarde en la personalidad.

*Se espera que la madre contenga las emociones desorganizadas del bebé,
recibiéndolas y devolviéndole algo modificado.
La calma de la madre muestra su disponibilidad afectiva,
facilitando el desarrollo de su hijo.*

La contención es vital para que la mente se vaya creando y desarrollando. Una madre reacciona frente a su bebé que está llorando, acercándose, tomándolo, meciéndolo, hablándole o tratando de entender qué es lo que sucede. Intenta estar ahí para él, pero a la vez está en juego su propia capacidad para tolerar el caos, transformándolo y devolviendo tranquilidad. Al hacerlo de manera innata, esa madre está conteniendo a su bebé que vive en un mundo aún sin palabras y con escasos significados.

Contener no es una actividad cognitiva que se aprenda siguiendo un manual para estimular o dar consejos de redes sociales. Contener es un acto emocional, espontáneo, que surge de los afectos y la curiosidad por conectarse con otro. Se contiene a través del observar, amamantar o alimentar, poniendo atención a los movimientos, a los llantos, a la manera en que expresa la calma o en los detalles de los gestos que entrega ese bebé. Para contener se necesita tiempo, disposición, calma mental, emocional y cognitiva de la madre, de manera que esta cree en su mente un espacio para su bebé.

La madre observa, incorpora y asocia en su mente, creando nuevas respuestas al hablarle a su bebé: ¿Qué te pasa?... ¿Te gusta el agua?, ¿está tibia? Estas interacciones dan cuenta de que para ella ha cobrado una existencia distinta. Cuando la madre sostiene puede pensar en el bebé, emocionarse o que emerjan sentimientos a través de canciones, mimos, balbuceos o que lo extrañe cuando se aleja de él.

*La madre requiere de calma y de espacios de soledad con su bebé
para ser una madre afectivamente disponible.*

18. Contención es estar presente para el otro cuando es inundado por emociones intensas que desorganizan la mente. La contención provee cuando hay emociones intensas que desorganizan la mente.

La contención parte por estar y observar. De ahí, se interpretan señales y se dan respuestas suficientemente coherentes a las necesidades expresadas. La madre contiene cuando canta, mece, acaricia, habla, mira, hace sonidos, replica los gestos o balbuceos de su bebé, piensa en él, lo fantasea, lo incluye en sus proyectos o lo considera dentro de su rutina diaria. De eso se trata sostener a su bebé.

Contener es una acción emocional que se expresa en sentimientos y acciones que la madre improvisa, guiada por su intuición y por la información que tiene a partir de sus observaciones. Es posible pensar que hay una sabiduría innata que surge del estar en calma con y para otro, ya que es en ese espacio donde se crean los vínculos afectivos¹⁹. Con calma, cariño y apelando a sus propias observaciones, la madre y otros cuidadores sostienen al bebé cuando experimenta profundas angustias o sensaciones no confortables.

En distintas crisis de nuestra vida necesitamos de un otro disponible para contenernos, ya sea presencialmente o apelando a lo que hemos internalizado de esa persona. Así, podemos preguntarnos qué me aconsejaría una abuela que ya no está o qué me diría mi psicóloga o cómo actuaría mi hermana.

A veces recibo en mi consulta a padres que se quejan de que sus hijos no les dicen qué les pasa, que se callan o que responden con monosílabos. Las quejas pueden llenar la hora de consulta, sin dar espacio a conectarse con lo que ellos ven, con lo que los asusta o con los riesgos o recursos que tengan. Si alguien cree que no puede saber algo si no se lo comunican, pone en evidencia su propia dificultad para estar disponible afectivamente. Se requiere de una mente dispuesta y expuesta, que se da el tiempo para entender y tolerar la ambigüedad de tener pocas certezas. Situar desde verdades solo aumenta la brecha de incomunicación.

Las comunicaciones contenedoras son pequeños gestos o movimientos que no perturban a quien es invadido por intensas emociones. Quien sufre pasa por tiempos donde hay silencios absolutos o escasas palabras para crear un relato comprensible, prevaleciendo angustias, temores y ansiedades altamente

19. Sabiduría en el sentido de que surge un saber desde una mente dispuesta para en el encuentro con el otro.

desorganizadas e intensas. En los casos más graves, los estados de no comunicación denotan cierta suspensión de la vida mental²⁰, pareciendo abortos en su sufrimiento. Por ello, en una crisis no sirve decir “cálmate” o “dime qué pasa”, criticar o quejarse más, ya que todo ello suele causar el efecto contrario. Poner palabras con sentidos mandatorios solo desorganiza y hace que aumenten las defensas mentales, rechazando a quien torpemente intenta terminar con una crisis. En cambio, desde la contención existe una genuina disposición mental, emocional y física para sostener aquello que complica.

Recuerdo a un paciente que me fue derivado tras un intento suicida. Se sentaba, me miraba y casi no hablaba. Desde el inicio, mis intervenciones fueron con una voz suave, en un comienzo esperando largos tiempos para que me respondiera algo, que solía ser un monosílabo o una frase pequeña. Luego de responder lo concreto y obvio, volvían los silencios. Entendí su silencio como una dificultad emocional para poner en palabras aquello que le afectaba. Estuvo casi tres meses en silencio, con pocas intervenciones mías, solo dando tiempos, generando confianzas y contención.

Más tarde pude entender cómo se relacionaban la desconfianza con el silencio. Sesión a sesión asistía, no se dormía, no manifestaba disgusto, solo el estar en un espacio de contención sin apuros permitió que poco a poco pudiera comunicar y escuchar a un otro. Mis intervenciones eran muy pocas, señalando que estaba ahí para cuando él quisiera hablar o que podíamos tomar el tiempo que fuera necesario. Pasado un tiempo, confió y comenzó a hablar. Desde comunicaciones escasamente conectadas, logró integrar experiencias y sensaciones en relatos. Poco a poco, pudo poner palabras donde antes solo había dolor²¹.

En el inicio de la vida, el bebé no conoce ni cómo calmarse ni cómo tolerar la irritación, no sabe qué le sucede, ni siquiera es consciente de quién es él. Hay un yo rudimentario que se construye lentamente desde la experiencia que le dan los sentidos. Se trata de una etapa previa al lenguaje y comprensión de que yo soy un “yo”. El yo sensorial nos conecta y comunica la información que

20. Meltzer, 1975.

21. López, 2016.

más tarde podremos procesar e integrar con otras experiencias. Lo que sentimos es nuestra puerta de comunicación con lo externo, desde ahí nos construimos como seres humanos.

A la mente le toma tiempo desarrollarse, pero ineludiblemente se nutre de afectos significativos²². Todo ocurre a partir de asociaciones dinámicas permanentes y persistentes, no bastando relaciones aisladas o inconstantes. Necesitamos sentirnos queridos y vistos por alguien para desarrollarnos, denotándose nuestra naturaleza frágil, interdependiente y necesitada de afectos para sobrevivir.

El resto de la vida necesitaremos de alguien que calme, creando un espacio seguro y confortable, para contrarrestar tiempos difíciles. Calma el tono de voz, las miradas, las sensaciones de cobijo, gestos o toda comunicación que transmita seguridad, afecto y tranquilidad. Ante el displacer es necesario experimentar un espacio seguro que contrarreste la irritación de un sistema en alerta.

Sobre todo en la primera infancia, las comunicaciones no verbales y verbales potencian la contención a través de la coherencia entre ambas experiencias. Por el contrario, si se generan incoherencias o ambivalencias se promueve confusión e irritación. La coherencia de lo que se contiene, la frecuencia con la que se actúa o la consistencia de lo que se transmite son elementos esenciales para calmar y hacer confiable la relación. Por ejemplo, si un bebé tiene cólicos, necesita ser mecido, calmado con medicamentos, en conjunto con palabras suaves o canciones susurradas al oído. No sirve solamente dar el medicamento y dejarlo llorando en la cuna hasta que se pase y tampoco sirve a veces tener un comportamiento y otras veces otro. Incluso siendo adultos, lo que nos calma es el afecto y contención de alguien.

Durante la niñez, hay tiempos en que estamos más necesitados de otro ya sea porque nos sentimos más desafiados frente a los progresivos logros esperados o porque los ajustes propios de la edad se viven con distintos grados de dificultad. El desarrollo de la mente depende de los vínculos que se han establecido desde el inicio y cómo estos han estado en tiempos de mayores dificultades.

22. Mas adelante se especifica que las personas significativas en la infancia son las figuras de apego, que suelen ser los padres. A través de la vida, establecemos relaciones significativas con quienes nos ligamos afectivamente.

Para el resto de la vida, quedamos atentos a las incongruencias en las relaciones evaluando si confiamos o no. Podemos estar frente a alguien, pero no sentirlo presente.

En algunos pacientes se evidencia un relato de lo que los lleva a consultar, pero a la vez se muestran desconectados de lo que les pasa, presentando comportamientos erráticos o contradictorios, costándoles entrar en sus contenidos mentales y en su emocionalidad, o desconfiando de que otro pueda ayudarlos. Es como si alguien sintiera hambre, pero al alimentarse no pudiera tragar porque desconfía de si eso los nutre o les hace daño. La mente irritada tiene dificultades para incorporar, porque sus experiencias anteriores lo han llevado a protegerse y desconfiar.

*El lenguaje no provee toda la información para entender.
Los afectos son la puerta de entrada para contener a otro.*

Para contener es necesaria una disposición mental que permita observar y sintonizar con el otro. La empatía no es ponerse en el lugar del otro desde aspectos cognitivos, por el contrario, son necesarios aspectos más sutiles para acercarse a una mente que sufre o que lo está pasando mal. Las primeras experiencias vividas vuelven a aparecer frente a distintos hechos que causan angustia, evocando ese tiempo de sensaciones sin palabras. Frente a los quiebres emocionales, fragilidades o dolores, volvemos a sentir la necesidad de ser acurrucados emocionalmente por otros.

Lo que sucedió en el inicio de la vida lo reexperimentaremos, pero gestionando las emociones con un yo cada vez más capaz, más fortalecido por las experiencias integradas junto con un desarrollo cognitivo, físico y sensorial.

En síntesis...

Nacemos y evolucionamos a partir de la simbiosis con la madre hasta llegar a ser un individuo diferente afectiva y cognitivamente. Pese a la carga genética y crianza, estamos estimulados frecuentemente, teniendo éxitos o fracasos en los desafíos.

Necesitamos que los requerimientos físicos y emocionales sean satisfechos para desarrollarnos, por alguien que esté ahí con su humanidad para sostenernos y encaminarnos a la independencia.

Invitación a pensar

Entendiendo que los estados emocionales varían en intensidad, podemos asociar ciertos estímulos a evocar calma, irritación, tristeza, alegría, etc. Pero también podemos advertir cambios que nos pueden ayudar a conectar con las emociones que estamos sintiendo.

Estos cambios son información de lo que sucede en el mundo interno. Permite comparar distintos momentos, pudiendo servir de bitácora emocional. Asocie algún color con la emoción propuesta.

¿De qué color hoy es tu calma?

¿De qué color hoy es tu tristeza?

¿De qué color hoy es tu alegría?

¿Quién en la historia de tu vida es el color más oscuro?, ¿y el más claro?

Sugiero realizar esta actividad semanalmente permitirá visualizar patrones para relacionarlos con lo que ha sucedido esa semana.

3. Los sentidos

No existen hechos, solo interpretaciones.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Conocemos y nos conocen por los sentidos. Percibimos los estímulos por medio de las estructuras sensibles de nuestro cuerpo que se organizan en el olfato, vista, gusto, oído y tacto, de manera que quedamos conectados con la información que proviene del interior o exterior.

¿Cómo se relacionan los sentidos con el desarrollo de la mente?

¿Cuán importantes son aunque los damos por sentado?

Los sentidos se ligan desde las terminaciones sensoriales al sistema nervioso, proveyendo la información percibida para que sea procesada. De esta manera, lo percibido se transforma en contenido mental, desarrollándose en conjunto con el cerebro.

A partir de los sentidos, conocemos e interpretamos el mundo que nos rodea. El cerebro no solo procesa información, sino que la