



Carlos Pitillas Salvá

CAMINAR SOBRE LAS HUELLAS

Vínculos, trauma
y desarrollo humano



Biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

CARLOS PITILLAS SALVÁ

CAMINAR SOBRE LAS HUELLAS
Vínculos, trauma y desarrollo humano

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

© Carlos Pitillas Salvá, 2025

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER S. A., 2025

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.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–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3292-8

Depósito Legal: BI-1706-2024

Impresión: Itxaropena S. A. - Zarautz

Índice

Reconocimientos	15
Introducción.	17

Primera parte

La mente interpersonal: Componentes y dinamismos

1. Recordar el futuro: predicción, memoria y continuidad en la experiencia social.	27
Una primera mirada a la continuidad evolutiva.	27
Un eje invisible	30
Transferencia	31
El cerebro como máquina de predicción	39
2. Componentes de la mente interpersonal (las relaciones objetales).	43
Un drama interno que se conoce demasiado bien	44
Un reparto de roles complementario	46
El haz y el envés de la experiencia social	51
Darwinismo neural y atractores de funcionamiento	53
Diversidad e integración.	55

3. Dinamismos de la mente interpersonal	59
De la pulsión a la relación; del subsuelo a la superficie	59
Tres dinámicas básicas.	64
Síntesis de la primera parte	75

Segunda parte

Antecedentes evolutivos de la seguridad interpersonal

1. Interpersonalmente orientados	81
Estar cerca para sobrevivir: el apego	81
Preferencias, capacidades, flexibilidad	83
2. Antecedentes interactivos de la seguridad	89
Reciprocidad, agencia, conexión	90
Regulación y equilibrio	92
Flexibilidad, reparación y confianza	95
3. Antecedentes intersubjetivos de la seguridad	99
Un encuentro entre mentes.	99
Mentalización y especularización	102
Parte de uno y al mismo tiempo otro: la necesaria tensión del reconocimiento.	109
4. La transmisión intergeneracional de la (in)seguridad	115
La historia de apego y el mundo mental (respecto a las relaciones) de los padres	116
Contexto y adversidad.	118
El efecto niño	120

Tercera parte

Trazar el mapa: la construcción de modelos mentales del mundo interpersonal

1. De fuera adentro: convertir la experiencia en representación	127
Saber lo que pasa antes de poder decirlo	127

Unidades de experiencia con un perfil temporal	128
Hacia la generalización	131
2. Copias procesadas: elaborar la representación.	135
Fantasía	137
Lenguaje	139
Identificación y contraidentificación	141
3. El desarrollo de una mente integrada	145
4. Del niño al adulto: continuidad evolutiva de las relaciones objetales.	153
Formas complejas de continuidad	154
¿Por qué repetimos?	156
Síntesis de la segunda y tercera parte	165

Cuarta parte

Parentalidad, trauma y el camino hacia la inseguridad

1. La crianza como escenario de rememoración	173
2. De la seguridad a la inseguridad en los estilos de apego	181
Anticipación y (auto)engaño: los estilos de apego	
como patrones defensivos	186
Confusión y miedo: la desorganización del apego	189
3. Las dimensiones de la seguridad, amenazadas	197
4. El carácter enigmático del trauma: lo no dicho, lo no elaborado, lo que no se puede pensar	203
Comunicación preverbal	204
Discordancias intermodales	205
Normas, prohibiciones y fallos en el reconocimiento	206
Secretos, mitos familiares y tareas	207

Quinta parte

Inseguridad relacional y el nacimiento de conflictos internos

1. El paisaje mental de la inseguridad	213
Temas de peligro.	214
Fantasías y creencias patógenas	215
Rigidez y fragmentación	216
A vueltas con la agresión	219
Internalización e introyección.	220
Un caso	224
2. Expresar o esconder: inseguridad relacional y el nacimiento de conflictos internos	227
Tres estudiantes, en lucha consigo mismos	227
Formulando el conflicto: el origen	232
Formulando el conflicto: los peligros	238
Conflictos alrededor del apego	242
Conflictos alrededor de la ambivalencia.	245
Síntesis de la cuarta y quinta parte	247

Sexta parte

La supervivencia y sus paradojas: defensas, circularidad y patología

1. Una mirada global sobre las defensas	255
Peligros anticipados e interrupciones del procesamiento	255
Proteger una zona de la vida psíquica a costa de otra.	258
Dos movimientos defensivos globales: disociación y escisión	259
Generalización, estabilidad, y la necesidad de conservar una estructura defensiva	267
Las defensas como propiedad del campo interpersonal	272
2. Mapas que tapan territorios: el uso defensivo de las relaciones de objeto	279
La utilidad ser <i>otro</i> para no ser <i>uno mismo</i>	279
Programas que compiten	280
Mecanismos y utilidades de la relación objetal como defensa	281

3. Las defensas, al microscopio	285
Limitaciones en el procesamiento de la experiencia	286
Los mecanismos de defensa clásicos	292
Defensas primarias.	293
Defensas secundarias.	300
Defensas contra la ambivalencia.	305
Defensas contra el apego	313
4. La circularidad del funcionamiento defensivo.	321
Defensas, cómplices e ironía	322
5. Presas que se rompen: caída de las defensas y desorganización.	327
Colapso, derrumbe, desorganización	327
Los caminos hacia la desorganización	332
Los rostros de la desorganización.	334
Desorganización y personalidad	338
Síntesis de la sexta parte	345

Séptima parte

El modelo, aplicado: análisis de dos casos

1. Elisa.	351
2. Alberto.	357
Referencias bibliográficas	365

Introducción

Hace un tiempo, supervisé el trabajo clínico de un grupo de psicoterapeutas jóvenes. En una sesión, uno de los miembros del grupo presentó el caso de Claudio, un hombre de veintinueve años que, meses después de comenzar su psicoterapia, había conseguido superar buena parte de los malestares que lo habían llevado a pedir ayuda. La ansiedad incapacitante se había reducido a un tolerable rumor de fondo, y todo apuntaba a que seguiría descendiendo. Los sentimientos de inutilidad e inferioridad originales del paciente habían dejado de interferir casi todo el tiempo en sus relaciones sociales, las cuales comenzaban a mejorar de forma significativa. Finalmente, Claudio se sentía ilusionado frente a unas oposiciones que llevaba un año estudiando, y que estaban convocadas para muy pronto. El terapeuta estaba muy satisfecho. El curso del tratamiento parecía coincidir con lo que uno se imagina en las fantasías clínicas más optimistas: una línea recta y sin complicaciones hacia el bienestar. Estas condiciones dieron un giro de ciento ochenta grados el día en que Claudio se presentó a su oposición. Tras haber respondido a su examen con la sensación de estar haciéndolo bien, y cuando estaba dispuesto a entregarlo, lo rompió. Seguidamente, se encerró en casa, presa de un estado emocional de desesperación y autorreproche que fue agravándose hasta su siguiente sesión de terapia. En un acto que a él mismo se le hacía difícil de explicar, Claudio había boicoteado uno de los logros que más tiempo llevaba esperando. ¿Qué había pasado? ¿Por qué, a pesar de

la notable mejoría en varios aspectos de su vida, y en el umbral de un éxito importante, este hombre necesitó hacerse daño de esta forma?

Claudio había crecido en una familia atravesada por la pobreza y el dolor. Amargado por una situación laboral muy inestable, el padre de Claudio era agresivo y muy humillante con su mujer. Durante años, Claudio fue testigo de estos ataques y acompañó a su madre durante lo que él mismo calificó como el “hundimiento emocional” que se producía después. Claudio reconocía sentirse culpable desde muy pequeño por haber visto a su madre sufrir de maneras injustas. A esto se añadía una difícil combinación de desprecio y de compasión hacia ese padre vulnerable al que él percibía como “un pobre diablo”. Comenzó a formarse en nuestro grupo la intuición de que, a pesar del paso de los años, debía existir una relación entre estas experiencias infantiles y la aparente incapacidad de Claudio para permitirse tener una buena vida. No parecía casualidad que, justo cuando las cosas comenzaban a irle mejor, apareciera la conducta más autodestructiva que Claudio había desplegado desde el comienzo de su tratamiento. “Es como si necesitara castigarse”, pensó alguien en alto. “Es como si este hombre estuviera pagando una deuda”, añadió otra persona. “No sabe ser cuidado”, sentenció, en una especie de momento de revelación, el joven terapeuta que había presentado el caso.

Me interesé por esta última observación. El terapeuta compartió una sensación que siempre había tenido con Claudio, pero que no había podido articular hasta ahora. A pesar de su evidente implicación en el tratamiento, Claudio parecía cumplir las reglas del juego sin estar del todo presente. Particularmente, cuando el terapeuta trataba de ser cálido con él, Claudio respondía de una manera que tenía algo de automático, más dirigido por los modales que por la verdadera gratitud: “Como si me estuviera haciendo él sentir bien a mí por mi trabajo, en vez de al revés”. La tendencia de Claudio a desconectarse cuando alguien se mostraba interesado o afectuoso hacia él; su inclinación a cuidar sin dejarse cuidar; la relativa facilidad para ponerse la zancadilla cuando algo bueno podía pasarle; formaban parte de algo que, en realidad, no era nuevo. El terapeuta lo había visto, de formas más sutiles y menos dramáticas, desde que conocía al paciente.

El caso de Claudio, a pesar de sus complejidades, no es extraño. Vemos con frecuencia en nuestros despachos a personas que parecen

estar poderosamente “comprometidas” con un modo de funcionamiento que no les permite ser felices y que, sin embargo, se resiste a ser modificado. Y, en muchas ocasiones, las inclinaciones más desadaptativas parecen hundir sus raíces en experiencias tempranas muy difíciles. Las iniciativas de las parejas, amigos o el terapeuta de Claudio por acercarse a él parecían caer en saco roto, y esto probablemente tenía que ver con ese “no saber ser cuidado” que formuló su terapeuta. Haber sido testigo de la desgracia de sus dos padres podía, a su vez, estar en la base de las resistencias de Claudio frente a las oportunidades de desarrollarse personalmente y tener éxito. Como el veterano de la guerra que ha visto morir a sus compañeros de batallón y años después no deja de sentirse mal por ser él quien volvió a casa, parece que una especie de síndrome del superviviente afecta a este hijo de una familia atormentada, y lo tiene atado a una historia de dolor que se repite.

Es, además, un caso que –como otros tantos– nos expone a un principio muy esencial de la psicología humana: el de la continuidad. Las personas crecemos, nuestros cuerpos cambian, adquirimos habilidades, iniciamos nuevas relaciones, revisamos nuestra identidad y asumimos nuevas ideologías. En definitiva, experimentamos vivencias más o menos transformadoras y, sin embargo, algunos sesgos y patrones en nuestra forma de actuar y sentir parecen acompañarnos desde nuestros primeros años. Al avanzar, podemos caminar sobre la huella de pasos que hemos dado previamente, y repetir (inadvertidamente, o bajo formas camufladas) aspectos centrales de nuestra trayectoria interpersonal. Esa es la historia de Claudio. Es, también, la historia de muchas personas que acuden a la consulta de los profesionales de ayuda (y de otras tantas que no piden ayuda o no son atendidas). Es, en grados variables, la historia de muchos de nosotros. Estas continuidades pueden ser especialmente marcadas –y dañinas– cuando los años del desarrollo temprano han sido años de peligro o de dolor: el trauma tiende a hacer de nosotros criaturas especialmente dadas a un tipo de repetición ciega e improductiva.

Este libro trata de estas continuidades (las más y las menos saludables) y de algunos de los mecanismos que subyacen a ellas. En él, pretendo recopilar las voces de investigadores y clínicos que han tratado de entender por qué hacemos lo que hacemos desde una mirada *evolu-*

tiva, es decir, interesada por los procesos que transmiten las influencias del pasado hasta el presente. Es un texto que trabaja sobre la idea de que somos en función de lo que hemos sido. Las páginas que siguen están escritas, también, con una mirada *relacional*, es decir, preocupada por el impacto de los vínculos sobre la construcción de nuestra mente. La íntima convicción de Claudio acerca de no estar a la altura o no merecer que las cosas le vayan bien, o su tendencia a escabullirse cuando otros quieren cuidarlo, no son el resultado de un aprendizaje puramente intelectual o fuera de contexto, sino el producto de la experiencia vivida en la relación con sus figuras de apego primarias. Por lo tanto, este es un texto que trabaja sobre la idea de que somos en función de lo que hemos sido, pero especialmente sobre la convicción de que somos en función de lo que hemos sido *con otros*.

El recorrido que traza este ensayo se organiza en varias partes.

La primera parada del camino dirige nuestra atención hacia los modelos mentales que usamos para navegar el mar complejo –y a veces tormentoso– de las relaciones personales. Los intercambios con otras personas incluyen siempre una combinación compleja de señales verbales y no verbales, ambigüedades, incertidumbres y, en algunos casos, riesgos. El ser humano, ese animal social por excelencia, construye cada día su experiencia de estar con los otros sobre la base de mapas mentales de la relación que ayudan a interpretar lo que sucede y a navegar las interacciones. Algunos de estos mapas, como veremos en las páginas que siguen, se derivan de nuestra experiencia interpersonal pasada. Ellos hacen que asimilemos la novedad a esquemas de significado aprendidos, en un acto analógico que (si el mapa se ajusta a las características objetivas del presente) nos permite adaptarnos. Estamos ante una de las principales herramientas supervivenciales de nuestra especie. Sin embargo, cuando el modelo que empleamos se aleja mucho de las condiciones de la situación, esta misma lógica puede ser una de las trampas más nocivas que nos ponemos a nosotros mismos: respondemos al presente como si estuviéramos en otro tiempo, en otro sitio. El hombre que, para no dejarse pisar por nadie, se asegura de pisar proactivamente a los demás; la mujer que se pone sistemáticamente al servicio del bienestar ajeno para no perder la aceptación; el adolescente que se mantiene socialmente aislado para no ser objeto del rechazo; ilustran el uso de plantillas antiguas para

moverse en escenarios actuales, y la capacidad que a veces tienen estas plantillas de producir peligros que probablemente no existen en la actualidad. Aquí se encuentra una de las claves de la psicopatología.

Seguidamente, nuestro camino profundiza en el hecho fundamental de que nuestros modelos mentales de las relaciones tienen una historia. Son el producto de aprendizajes realizados en el seno de los vínculos en los que se inauguró nuestra vida social; allí donde se jugaron por primera vez la pertenencia, la protección, la cooperación, los primeros juegos, los primeros conflictos (y su resolución), la primera reciprocidad. Con los años y el crecimiento, una sucesión de intercambios posteriores (con otros adultos, amigos, maestros, parejas) pueden confirmar, matizar o transformar los esquemas relacionales que dieron lugar a esos primeros mapas. Esta influencia evolutiva de los vínculos va más allá de un mero aprendizaje de conductas útiles para la vida en sociedad (por ejemplo, las llamadas “habilidades sociales”), y llega hasta lo más nuclear de nosotros mismos. Nuestra identidad, nuestra autoestima, nuestros sesgos interpretativos, nuestra resiliencia frente a las adversidades, o nuestra capacidad de armar una narrativa coherente acerca de quiénes somos, son procesos que beben de una historia relacional. Una idea nuclear del saber psicoanalítico es que nuestra vida mental se compone de la suma de voces, recuerdos, presencias internas provenientes de nuestras relaciones más relevantes. Vivimos habitados por el rastro de nuestros vínculos y de cómo fuimos tratados en esos vínculos. El yo, como afirmó Christopher Bollas, “es la huella de una relación”. Estos asuntos constituyen el foco de las partes segunda y tercera de este libro.

Más adelante, llevamos nuestra atención a las formas en que los traumas relacionales se imprimen sobre nuestra mente social. Una mente acostumbrada al dolor, el miedo o la indefensión es una mente especialmente preparada para estar alerta. Así, quienes vienen de historias de inseguridad crónica son más propensos a un desajuste entre las condiciones del presente (que pueden ser benévolas) y el modelo mental (un modelo antiguo, centrado en el peligro) que se usa para moverse en ellas. Además, una mente traumatizada es vulnerable al desarrollo de conflictos emocionales importantes: conflictos que pueden darse entre el impulso de expresar emociones o necesidades nucleares y la inclinación a esconder estos contenidos, por miedo a

que vuelvan a producirse el dolor, el rechazo o la “soledad no deseada” (según la fórmula de Diana Fosha) que, tras una trayectoria de vínculos dolorosos, se han hecho esperables. Las partes cuarta y quinta del libro se centran en estas cuestiones.

¿Por qué Claudio no permite que otros se le acerquen, a pesar de sus buenas intenciones? ¿Por qué parece empeñarse en tener una vida difícil, a costa incluso de quemar los puentes que lo pueden conducir a un lugar mejor? Una mirada psicoanalítica sobre estas preguntas nos hace pensar que, con sus hábitos, Claudio se *defiende* de un dolor anticipado. Ser feliz es deseable, pero, tal vez, traerá consigo una sensación de alejarse afectivamente de esos padres que fueron personas desgraciadas: una amenazante sensación de desconexión interna con respecto a sus figuras de apego. Sentirse cerca de otros es algo de lo que probablemente Claudio tenga “hambre”, pero también entraña el peligro de que esos otros encuentren en Claudio algo muy decepcionante o digno de ataque. Educado en un mundo donde la intimidad es equivalente a que te humillen o te hagan daño, Claudio se siente impedido a mantener las distancias, adoptar una actitud superficialmente amable pero esquiva, o cuidar de los demás antes de permitir que los demás cuiden de él. Como todos nosotros, Claudio emplea estas estrategias sin darse cuenta de su carácter defensivo y, sobre todo, *innecesario* en el presente. Estas defensas son un aspecto esencial de su personalidad, una parte de su identidad que, con los años, puede haberse vuelto familiar, cómoda, representativa de su forma global de estar en el mundo (y, por todo ello, algo muy difícil de cambiar). La sexta parte de este libro ahonda sobre las operaciones defensivas con las que los individuos más dañados organizan su experiencia social, y sobre el papel de dichas defensas en la definición de nuestro carácter y en el nacimiento de la psicopatología. Finalmente este libro se cierra con una séptima parte que detalla dos casos, con el objetivo de ilustrar algunos de los procesos que se exploran en las secciones previas.

Todas estas consideraciones implican una manera muy particular de mirar la vida emocional de los seres humanos. Supone entender que hay una historia –a menudo olvidada, o no del todo reconocida– detrás de nuestras formas habituales de relacionarnos. Supone asumir que nuestra personalidad es el resultado –en parte– de las adaptaciones que hicimos para mantener la integridad de nuestros vínculos

afectivos y para sobrevivir al peligro de quedarnos desprotegidos o aislados. Supone considerar que incluso los patrones interpersonales más desatinados y (auto)destructivos fueron útiles, alguna vez, frente a dichos peligros: sirvieron para “sobrevivir” en un contexto de relaciones cargadas de amenaza. Supone, por último, escuchar todas esas subcorrientes históricas, relacionales e inconscientes que condicionan nuestro comportamiento allí donde nos jugamos lo que es más importante: el amor, la aceptación, el reconocimiento o la pertenencia a la comunidad humana.

Muchos de los argumentos que componen estas páginas se desarrollan en la zona donde se encuentran el psicoanálisis, la psicología evolutiva, algunos ámbitos de la psicología de la personalidad, algunos argumentos de la psicopatología. De todas estas tradiciones he tomado algunas ideas que creo que arrojan una luz relevante sobre cómo estamos hechos. Afirma el escritor mexicano Juan Villoro que el primer aprendizaje del autor es que los libros no quieren ser escritos: “Se resisten, sacan las uñas, muerden”. La cita refleja algo de la historia del presente ensayo, que a lo largo de los años ha sufrido importantes cambios de estructura, contenidos y título, múltiples interrupciones, y la influencia de momentos vital y profesionalmente muy distintos. Espero, con todo, que su composición final sea suficientemente cohesiva, y los lectores extraigan de él alguna utilidad teórica, por lo que el libro pueda aportar a una cierta mirada sobre el modo en que nos definimos como seres en relación. En algunos casos, confío en que esta utilidad alcance lo personal, en la medida en que pueda estimular una mirada sobre la propia historia y su influencia. Finalmente, me gustaría que, para quienes trabajan tratando de comprender el sufrimiento, estas páginas aporten alguna utilidad clínica, por lo que el libro aclare acerca de los mecanismos que trasladan la influencia de los vínculos tempranos hasta la salud mental adulta.

I La mente interpersonal: Componentes y dinamismos

*Pero, ¿quién está adentro
además de estar yo?*

—Roberto Juarroz

1

Recordar el futuro: predicción, memoria y continuidad en la experiencia social

Una primera mirada a la continuidad evolutiva

En los primeros capítulos de su novela *De carne y hueso* (1996), Michael Cunningham nos relata dos escenas separadas de la vida de Constantine, su protagonista. La primera escena sucede en Grecia, cuando Constantine tiene 8 años y su familia malvive a base de los cultivos que cosecha en la falda de una montaña. En la segunda escena, Constantine tiene 22 años y él y su familia llevan unos años viviendo como inmigrantes en la ciudad de Newark.

El Constantine de 8 años es un niño apenas atendido por unos padres ocupados y cansados, y por una serie de hermanos mayores que, como todos los miembros de la familia, se esfuerzan en sobrevivir. Constantine ayuda a su padre con las tareas agrícolas y, en secreto, cultiva un pequeño huerto que nadie conoce, unos metros más arriba en la montaña, en un terrenito estéril. Su fantasía es la de producir, por sus propios medios, un fruto que pueda presentar un día en su casa, para sorpresa de todos y agrado de una madre a la que Constantine percibe como distante y frágil.

Así nos lo cuenta el autor:

Mientras trabajaba pensaba en su propio huerto, escondido en la cumbre de la colina bajo el resplandor del sol, poco más de tres metros cuadrados, tan inservible [...] que se lo regalaron

para que jugara, porque era el más pequeño [...] estaba decidido a sacar fruto de ella mediante el trabajo y la perseverancia, mediante su propia fuerza de voluntad. [...] Esperaría a que llegara la época de la recolección y entonces descendería triunfante, con una berenjena, un pimiento o tal vez un tomate entre las manos. [...] Su madre, su padre y sus hermanos lo mirarían a él, el pequeño, de quien tan poco se esperaba.

[...] pensaba en cuidar de su madre, que olvidaba cuidar de él porque ya tenía demasiadas cosas en la vida de las que preocuparse. [...] Pensaba en la cara que tendría cuando atravesara la puerta un día de cosecha. Se quedaría de pie en el marco de la puerta, vagamente iluminado delante de su sorprendida familia.

La estrategia de Constantine se basa en robar semillas sueltas y, de la tierra del padre, arena fértil que debe llevarse escondida en la boca, pues sus pantalones carecen de bolsillos:

La tierra tenía un sabor fuerte, fecal; algo oscuro en la lengua que era al mismo tiempo nauseabundo y peligroso, extrañamente delicioso.

Constantine tiene un deseo: sorprender a sus padres con unas capacidades que ellos no creen que él tenga. Tiene, también, un miedo:

[...] permanecía en silencio porque tenía miedo de los errores. El mundo estaba hecho de equivocaciones, era un enredo espinoso [...] El castigo acechaba en todas partes. Era mejor callar.

Catorce años después, Constantine es un joven inmigrante griego en Estados Unidos, y está enamorado de Mary, una chica tremendamente bella e insatisfecha, a la que él percibe como perfecta e inalcanzable.

La escena nos muestra a los dos en el porche de Mary, al atardecer. Constantine la mira mientras ella, ensimismada, le da la espalda.

La belleza y la intrepidez de la muchacha, su presencia pálida y erguida, le producían un nudo en la garganta.