

PADRES HERIDOS: LA CRIANZA COMO ESCENARIO DE ARREPENTIMIENTO Y OPORTUNIDAD

CARLOS PITILLAS SALVÁ*

Fecha de recepción: febrero de 2018

Fecha de aceptación y versión final: marzo 2018

RESUMEN

Este artículo aborda la experiencia de los adultos que, como consecuencia de sus historias tempranas difíciles en el área de los cuidados y/o de las amenazas del contexto, viven la experiencia de convertirse en padres como una mezcla de dolor, arrepentimiento y oportunidad. A través de una exploración de tres líneas temporales en el desarrollo de la parentalidad (la influencia del pasado de los padres; la vivencia presente de la parentalidad; las oportunidades de construir caminos de crecimiento en la relación con los hijos), se describen algunas de las claves que nos permiten entender la experiencia ambigua y dolorosa del padre herido, y algunas de las vías para promover en ellos una experiencia de reparación.

PALABRAS CLAVE: relaciones padres-hijos, psicología del apego, representaciones parentales, interacciones padres-hijos.

WOUNDED PARENTS: PARENTING AS A PATH TOWARDS REPENTANCE AND OPPORTUNITY

SUMMARY

This article discusses the experience of adults who, as a result of a difficult early childhood in terms of neglect and/or abuse, are experiencing parenthood with a

* Coordinador proyecto Primera Alianza: mejorando los vínculos tempranos. Instituto Universitario de la Familia. Universidad Pontificia Comillas. cpitillas@comillas.edu

mixture of pain, regret and opportunity. Through an examination of three temporal lines in parental development (the influence of the parents' past; the parents' current experience; the opportunities to build paths of growth in the parent-child relationship), the article describes some of the key points that make it possible to understand the ambiguous and painful experience of the wounded parent, and some of the ways to encourage the healing of these wounds.

KEYWORDS: parent-child relationship, the attachment psychology, parental figures, parent-child interactions.

Las principales narrativas culturales acerca de la parentalidad (las que encontramos con frecuencia en la publicidad y el cine, por ejemplo) tienden a presentar una visión *naturalizada e idealizada* de la experiencia de ser padres. Naturalizada, en el sentido de que se nos ofrece una imagen según la cual ser padre “sale solo”; esto a veces se nos presenta como una equivalencia entre la procreación y la capacidad de cuidar: con el embarazo o el nacimiento, “affloran” naturalmente las prácticas adecuadas y eficaces para la crianza. Idealizada, en el sentido de que se asocia ser padre con la experiencia de un estado de bienestar y plenitud sin fisuras. Cuando hablamos de nuevos padres o de padres primerizos, tiende a asomarse a nosotros la imagen mental de un núcleo familiar (padres e hijo) donde predomina el bienestar. Los padres, por ser padres, saben hacerlo. Además, son felices, disfrutan, se lo pasan bien. Ciertamente, tener hijos, cuidarlos y educarlos constituye uno de los territorios de la experiencia humana más potencialmente enriquecedores. Es una experiencia que puede contribuir al desarrollo de la identidad y la autoestima, generar sentimientos intensos de conexión y pertenencia, e incluso trae consigo la promesa de trascender a través de la siguiente generación. Ser padre, en ese sentido, constituye una oportunidad para el crecimiento y la auto-realización.

Pero ésta es sólo una versión de la historia. El encuentro directo con los padres *de verdad* (los que no se pasean por nuestras pantallas y carteles publicitarios) nos ofrece una fotografía matizada, compleja de este fenómeno. Aunque la transición a la parentalidad es una experiencia generalmente marcada por el disfrute, suele incluir también inseguridad, estrés, incertidumbre y ambivalencia. Éstas son también caras del poliedro que

constituye la parentalidad: las dudas respecto a las propias capacidades para hacerlo bien; la sensación de sobrecarga y de desbordamiento; el desconocimiento (y el temor) frente a lo que espera a la vuelta de la esquina; o la convivencia de sentimientos positivos con sentimientos negativos hacia el niño. Para la mayor parte de las familias, la tensión entre los aspectos placenteros y frustrantes de esta experiencia suele resolverse a favor de los afectos positivos y el vínculo. Los padres son generalmente capaces de compensar las dificultades con un sentimiento básico de confianza, amor y sentido que dejan un saldo final de bienestar. Eso sí: un bienestar realista.

Sin embargo, en algunos casos, los aspectos difíciles pueden ocupar una región muy amplia de la experiencia y comprometer seriamente las capacidades de los padres para vincularse afectivamente con su niño, cuidar y proteger. En estas familias, los niveles de malestar asociado a la parentalidad son tan altos que entrañan riesgos significativos para el desarrollo del niño: la negligencia, el abandono, la sobreprotección, el maltrato físico o emocional, entre otros. Para estas personas, el ejercicio de ser padre tiene mucho más de dolor que de oportunidad. Paradójicamente, muchos de estos padres acarrean en su historia de cuidados algunas heridas importantes: cuando eran niños, recibieron un trato marcado por la excesiva exigencia, la censura, los castigos excesivos o la desatención, entre otros. Aunque son los padres que más necesidad tienen de esa experiencia distinta y reparadora en los vínculos, la incertidumbre, el estrés y la sobrecarga que antes describíamos impiden a muchos de ellos encontrar ese camino en la relación con sus hijos.

El presente capítulo se centra en esos padres a los que podemos calificar como desbordados o *arrepentidos*. A lo largo de las páginas que siguen, trataré de describir algunos de los mecanismos psicológicos por los cuales las relaciones padres-hijos al principio de la vida pueden distorsionarse gravemente, conduciendo a un malestar muy intenso en los padres y a la posible aparición de prácticas de crianza que dañan al niño. Este recorrido se cruza con la reflexión acerca de los mecanismos que sostienen la transmisión del trauma entre generaciones: padres dañados que hacen daño a sus hijos. Ambas cuestiones son centrales para una gran cantidad

de investigaciones y teorías que vienen desarrollándose desde hace tiempo en los ámbitos de la psicología evolutiva, la psicología clínica y la neurociencia. Este texto recoge algunas de las claves que aparecen con frecuencia en la literatura científica y, muy especialmente, en el trabajo de intervención directa con familias vulnerables. El objetivo es entender, si no todo, algo de la experiencia de los padres arrepentidos, y parte de lo que se puede hacer para frenar estas trayectorias de intenso malestar e iniciar caminos hacia la reparación. Las ideas que se presentan a continuación se articulan según una lógica temporal: la historia de los padres y su influencia sobre la actualidad (*el impacto de ayer*); la vivencia presente de una parentalidad difícil (*la experiencia de hoy*); y aspectos de una posible evolución hacia mejor para estos padres (*el camino de mañana*).

El impacto de ayer

En un texto clásico de 1975, Fraiberg, Adelson y Shapiro¹ escriben lo siguiente:

«En cada habitación infantil hay fantasmas. Son los visitantes del pasado no recordado de los padres; los asistentes no invitados al bautizo. En circunstancias favorables, estos espíritus antipáticos e indeseados son expulsados de la habitación y retornan a su cobijo subterráneo. El bebé reclama imperiosamente el amor de los padres y, tal como sucede en los cuentos de hadas, los vínculos amorosos protegen al niño y a sus padres contra los intrusos, los malvados fantasmas» (p. 375).

Esta cita apunta en la dirección de un argumento desarrollado más arriba (la transición a la parentalidad es una experiencia donde conviven el bienestar y el malestar), y la concreta al afirmar que el malestar de los padres puede deberse a la conexión de su experiencia presente con aspectos difíciles de su pasado relacional. Por ello, convertirse en padre introduce en la vida de las personas la tarea de *integrar* las influencias positivas y negativas de la propia historia. De un lado está la memoria “amable”: las ocasiones

1. S. FRAIBERG, E. ADELSON, V. SHAPIRO, «Ghosts in the nursery»: *Journal of the American Academy of Child Psychiatry* 14 (1975), 387-421.

en que el padre, de pequeño, se sintió cuidado, seguro, comprendido por sus figuras de apego. Del otro se hallan las frustraciones, la inseguridad y la incomprensión que, en medidas distintas, todos hemos vivido en el contexto de la relación con nuestros primeros cuidadores. Cuando estas experiencias negativas han sido muy intensas o repetidas, pueden influir poderosamente sobre el presente. La metáfora del *fantasma* empleada por las autoras es acertada en este contexto: un trozo del pasado se presenta, llama a la puerta, exige una resolución.

Más tarde, John Bowlby² presentó ideas semejantes:

«Existen, por supuesto, pruebas clínicas de que el sentimiento de una madre por su bebé y la conducta mostrada hacia él también están profundamente influidos por sus anteriores experiencias personales, sobre todo aquellas que tuvo y puede estar teniendo aún con sus propios padres [...]» (p. 28),

El autor desarrolla su argumento señalando que el nacimiento del niño abre una importante ventana de sensibilidad en los padres vulnerables:

«[...] los individuos que gracias a sus primeras experiencias son notoriamente propensos a desarrollar actitudes paternales desfavorables, son más sensibles de lo normal a lo que les ocurre durante y después del nacimiento de sus bebés» (p. 30),

En consecuencia, para los padres con un pasado difícil, la crianza puede verse invadida por complicaciones en el manejo de las necesidades del niño (la alimentación y el sueño, por ejemplo), dificultades en el mantenimiento de la proximidad con respecto al niño, o el deseo de invertir la relación con la esperanza de que sea éste quien se haga cargo de las necesidades emocionales del padre, entre otros³.

¿Cuáles son los mecanismos que explican la influencia de la historia difícil de los padres sobre el presente? Echemos la vista hacia atrás. Durante los

2. J. BOWLBY, *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego*, Paidós Ibérica, Barcelona 1989, 28-30.

3. *Ibid.*

primeros años del desarrollo, la repetición de interacciones padres-hijos alrededor de necesidades o estados afectivos importantes para el niño, dejan en él un aprendizaje esencial acerca del sentido y el funcionamiento de las relaciones. Este aprendizaje responde a tres preguntas que están en la base de nuestro desempeño relacional: *¿Soy digno de ser querido, y capaz de obtener lo que necesito en las relaciones con los demás?; Los demás, ¿están disponibles para mí cuando los necesito, son fiables y consistentes?; ¿Qué debo hacer para obtener cuidados y prevenir el malestar en las relaciones?* Bowlby⁴ habló de *modelos internos operativos* para designar este conocimiento relacional básico. El término “operativos” alude al hecho de que dichos modelos, lejos de ser una realidad mental abstracta, ejercen una influencia directa sobre nuestras formas de interpretar las relaciones, de responder en situaciones afectivamente importantes y de navegar el mundo social. Constituyen, en ese sentido, una especie de guion que nos permite dar sentido a lo que sucede cuando interactuamos con otros y, muy especialmente, incluye una serie de *procedimientos* para la interacción. Evitar acercarse para prevenir el rechazo; aferrarse a otros para evitar la separación o la pérdida; dar protección a toda costa por miedo a que suceda algo malo; agredir para asegurarse la atención del otro; exagerar las propias necesidades de protección para asegurarse de que el otro se hace cargo; etc., son algunos de los procedimientos (inseguros, en todos estos ejemplos) que pueden guiar nuestro comportamiento relacional.

Las interacciones donde se juegan la protección y el cuidado de otros muy probablemente se apoyan en los modelos que la persona construyó cuando recibió cuidados. Convertirse en padres reactiva toda una serie de sensaciones, expectativas, sentimientos o estrategias que tienen mucho que ver (y, con frecuencia, son una repetición literal) de lo vivido en las relaciones donde fuimos dependientes y demandamos protección. Los testimonios informales de madres y padres durante el embarazo y la crianza hablan de esta reactivación, más o menos consciente, de las propias experiencias de ser cuidado. Nos presentan el recuerdo de los propios padres como modelos (“Últimamente pienso mucho en mi madre, lo que

4. J. BOWLBY, *The making and breaking of affectional bonds*, Tavistock, Londres 1979.

ella hubiera hecho en esta misma situación”); la identificación con los padres (“Ahora entiendo por qué era tan pesada a veces; cuando estás al cargo de alguien, no puedes dejar de preocuparte”); e incluso de la aparición espontánea de prácticas ejercidas por aquellos, hace años (“Estuve meciendo a mi hijo y, de pronto, me sorprendí cantándole una canción que nos cantaba mi padre cuando nos costaba dormir”). Si nos preguntan en abstracto, es probable que no nos acordemos de cómo se nos cuidó. Sin embargo, las interacciones reales con un niño que nos necesita constituyen un contexto de rememoración *real*⁵ muy poderoso, en el cual se activa toda una serie de aprendizajes significativos intensos. Miles de años de evolución parecen habernos preparado para que, cuando nos toca hacernos cargo de la dependencia extrema de un hijo, se hagan muy accesibles esos esquemas que adquirimos, sin percatarnos, durante el largo período de nuestra propia dependencia.

¿Qué sucede cuando, en el registro de nuestra historia de cuidados, las experiencias de inseguridad sobrepasan a las experiencias de seguridad? Esto coloca al nuevo padre frente a un reto difícil, que puede tener formas distintas: cuidar de otro cuando uno no sabe, por propia experiencia, lo que esto significa; ofrecer respuestas amables cuando uno estuvo expuesto a altas dosis de hostilidad; proteger cuando la protección fue vivida como una invasión o un exceso de cuidados; tolerar y aceptar cuando uno fue víctima de la sobreexigencia y la crítica; etc. Para estos padres, estar con el niño supone entrar en contacto con experiencias donde se mezclan conflictivamente el deseo de hacerlo bien con el recuerdo (a veces inarticulado, pero intenso) del dolor, y con la tendencia a defenderse. En casos así, tal y como adelantábamos más arriba, cuidar “no sale solo”. Para estas personas, la fórmula para ofrecer una respuesta saludable y segura es mucho más compleja, pues exige realizar una difícil separación de lo que se desea sentir y hacer y de lo que, bajo la influencia de los “fantasmas”, se tiende a sentir o hacer. Algunos de los adultos a los que señalamos como malos padres se hallan en el ojo de este complejo huracán.

5. D. N. STERN, *La constelación maternal: un enfoque unificado de la psicoterapia con padres e hijos*, Paidós Ibérica, Barcelona 1997.

La experiencia de hoy

El modelo de los padres acerca de las relaciones afecta a su experiencia de ser padres y, en consecuencia, a la seguridad de sus hijos. Este fenómeno de transmisión intergeneracional se ha confirmado a lo largo de una importante serie de investigaciones⁶. La seguridad (o la falta de ella) tienden a heredarse. La transmisión, sin embargo, no sucede mágicamente. Para que el niño se vea impactado por los pensamientos, expectativas, miedos y significados que los padres tienen en su mente, estos contenidos deben materializarse en conductas específicas, perceptibles para el niño y capaces de tener un impacto sobre él:

«Imaginemos a una madre que se representa a sí misma como alguien frecuentemente rechazado por los seres queridos. Para protegerse, tiende a rechazar primero y a retraerse hasta que, de forma inequívoca, se le invita a interactuar. Afirmar que con su niño esta madre es también rechazante y retraída no es suficiente. Debemos ser capaces de describir *en términos conductuales concretos* cómo la madre consigue ser rechazante y retraída de tal forma que el rechazo y el retraimiento *pueden ser percibidos por el niño y tener un impacto* sobre él. ¿Podemos traducir “rechazante” en comportamientos tales como romper el contacto visual, dejar al niño cuando éste aún quiere estar en brazos, o renunciar a tomarlo cuando lo solicita? ¿Podemos traducir “retraída” en comportamientos tales como ignorar selectivamente algunas de las señales vocales del niño o ser incapaz de sonreír hasta que el niño sonría primero? »

Tal y como sugiere este pasaje, existe un importante interjuego entre lo que los padres piensan (sus representaciones acerca de sí mismos, del niño y de la relación con él) y lo que hacen (sus modos de interacción con el niño). Este circuito de influencias es constante y puede provocar, en casos de dificultad, una retroalimentación de los problemas. Por ejemplo, la madre “rechazante” del ejemplo que acabamos de aportar, con su tenden-

6. MARIUS VAN IJZENDOORN, «Adult attachment representations, parental responsiveness, and infant attachment: a meta-analysis on the predictive validity of the Adult Attachment Interview»: *Psychological bulletin* 117 (1995), 387-403.

cia al retraimiento y a guardar las distancias, puede provocar en la niña una tendencia paralela a demandar menos de ella y acercarse menos, lo cual alimentaría en su madre la sensación de ser rechazada y la tendencia a retraerse. En un ejemplo así, se hace patente el componente de *distorsión* que puede existir en la imagen que manejan los padres arrepentidos acerca de sus hijos (las conductas de la niña, perfectamente comprensibles, son interpretadas por la madre como un acto de rechazo). Esta distorsión aleja a los padres de una lectura realista de las señales de su niño y de sus necesidades⁷. Tal influencia puede darse de formas distintas, tal y como se describe a continuación.

Para algunos padres es fácil percibir las necesidades del niño, pero otras señales (internas o externas) se interponen y los distraen, impidiéndoles ofrecer la protección y el estímulo que el niño necesita. Imaginemos a un padre que capta las necesidades de su niño pero que, angustiado por dificultades intensas en su relación de pareja —o deprimido, o acosado por los recuerdos de un trauma no resuelto, o sobrecargado laboralmente, etc.— es incapaz de hacerse disponible para el niño, involucrarse plenamente en una interacción con él o disfrutar de dicha interacción.

En otros casos, los padres pueden percibir al niño como vulnerable o a las condiciones como muy amenazantes, lo que conduce las prácticas en una dirección distinta: la sobreprotección. Ocasionalmente, esto puede adquirir la forma de un *efecto péndulo*: en un intento de proteger al niño de lo que sufrió, el padre desarrolla un estilo de crianza diametralmente opuesto: “Mis padres fueron duros y agresivos; yo seré blando, permisivo y me aseguraré de que mi hijo no se frustre”; “Mis padres no estuvieron atentos y yo tuve que aprender por mí misma; a mis hijos les transmitiré principios y normas sólidas, aunque ellos no las entiendan”. Es fácil entender que el efecto péndulo, mientras protege de algunos daños, puede provocar otros (en los ejemplos anteriores, la negligencia y el autoritarismo, respectivamente). Al mismo tiempo, es una “solución” generalmente ineficaz: en el intento desesperado por conseguir un resultado que cambie

7. P. M. CRITTENDEN, *Raising parents: Attachment, representation, and treatment*, Routledge, Nueva York 2017.

la propia historia, se acumula la tensión e inevitablemente se experimenta cierto fracaso.

En ocasiones, la distorsión parental consiste en percibir al niño como una fuente de amenaza. Para estos padres, la relación con el niño supone revivir algunos sentimientos muy difíciles asociados a su pasado doloroso. Podemos imaginar a una madre cuya experiencia temprana de desatención provoca que ahora, cada vez que su niño se muestra autónomo o interesado por “salir” de la relación con ella (jugando con otros adultos, desarrollando opiniones distintas, etc.), siente que el abandono se repite: la amenaza de la soledad vuelve a través de la relación con su hijo. Otro caso: un padre al que se trató con severidad y violencia se siente actualmente muy amenazado y vulnerable frente a las rabietas de su hijo, y necesitando defenderse. En casos como estos, cuando el niño es percibido por el padre como una amenaza para su bienestar, la probabilidad de que aparezcan dinámicas de maltrato o negligencia es especialmente alta.

La inseguridad de algunos de los padres que nos preocupan no solamente procede de su mundo interno: puede estar también en el contexto. Ser padre no es un ejercicio aislado, sino que se desarrolla en el marco de una serie de apoyos y de prácticas culturales. Ejercer un parentazgo constante y fiable, no buscar en el hijo la solución de las propias necesidades emocionales u ofrecer seguridad, se hace posible cuando los padres se sienten acompañados y apoyados. En este sentido, el engranaje de la pareja parental, o el apoyo de familiares o amigos íntimos a los que acudir, son elementos importantes que multiplican las posibilidades de transmitir seguridad. Por el contrario, el exceso de crítica, la falta de comunicación afectiva, la falta de apoyo físico, material y emocional y, muy especialmente, el conflicto o la violencia en las relaciones cercanas, son fuentes de inseguridad que penetran muy rápidamente en las respuestas hacia los hijos (ésta es una de las razones por las que la violencia entre los miembros de la pareja o la violencia de género puede ser considerada como una forma de violencia hacia los hijos, porque impide la creación de un contexto de seguridad en el que desarrollarse).

La influencia del contexto se hace especialmente patente en situaciones de exclusión social. Tener cubiertas las necesidades básicas, económicas y

sociales y poder participar socialmente en condiciones de igualdad, genera seguridad y la sensación de estar criando a los hijos en un entorno protegido. Por el contrario, no tener claro si se dispondrá de medios para cubrir las necesidades básicas la próxima semana o el siguiente día; vivir en la incertidumbre acerca de dónde se va a vivir o a dormir; temer por la propia vida; etc., son riesgos que reclaman la atención de los padres, ocupan fácilmente su espacio mental y hacen que sea especialmente difícil transmitir seguridad al niño.

El modelo es estable, pero no definitivo: el camino hacia mañana

La intervención con familias nos demuestra que, salvo en casos muy excepcionales, los padres quieren a sus hijos, quieren lo mejor para ellos y hacerlo lo mejor posible como padres. Sin embargo, tal y como hemos visto, una historia de relaciones tempranas difíciles, combinada con la ausencia de apoyos en el entorno, hacen frecuentes las experiencias de ineficacia, de incapacidad, de inadecuación, el miedo a estar siendo malos padres, la culpa por estar haciendo justo lo que no se quiere hacer, el dolor por no poder ser el padre o madre que uno desearía ser. Es fácil que, en estos casos, ser padre se viva con ambigüedad o arrepentimiento.

¿Qué puede ayudar?

En muchos casos, la información y la oportunidad para reflexionar. Hay padres que simplemente no tienen claro qué hacer, o cómo hacerlo, o carecen del tiempo y la oportunidad para pararse a pensar acerca de su funcionamiento como cuidadores. Además, no es fácil escoger entre las múltiples propuestas “educativas” que encuentran acerca de la gestión de la alimentación, el sueño, la conducta... Son padres que necesitan información y formación para ajustarse mejor a las necesidades distintas de sus hijos, las diversas etapas evolutivas, los usos de la puericultura. Junto a esto, la oportunidad de pararse y pensar, caer en la cuenta, reflexionar sobre la perspectiva del niño, rescatar y potenciar habilidades poco desarrolladas o desarrollar algunas nuevas, pueden ser vías de crecimiento para los padres.

Otros padres y madres, aunque saben lo que querrían hacer, descubren una distancia a veces creciente entre este conocimiento y lo que finalmente “les sale”. Parte de estos automatismos tienen que ver con las amenazas y presiones del aquí y ahora; otra parte responde a los modos de relación aprendidos. Y es que los modelos internos operativos tienden a la estabilidad: en ausencia de experiencias alternativas que los corrijan, se mantienen. Sin embargo, existen dos vías que pueden promover el cambio de los modelos.

En primer lugar, algunas *relaciones nuevas* pueden tener un efecto corrector sobre el universo de expectativas de un individuo. La experiencia repetida de relaciones seguras, donde se combinan la aceptación, el cuidado y la reciprocidad, puede hacer que a los modelos internos originales se añadan otros nuevos, tal vez más amables. Ésta podría ser una de las claves del efecto reparador que tiene la adopción sobre niños con historias de abandono y maltrato severos⁸. Estas características de un vínculo reparador pueden ser también propiedades de la relación con un terapeuta o con un grupo de apoyo.

En relación con lo anterior, un segundo camino de reparación tiene que ver con la experiencia de *ser mirado positivamente*. Hay que tener en cuenta que en el equipaje de los padres arrepentidos existe una importante acumulación de autocrítica y de evaluaciones negativas (no estoy a la altura; mi hijo estaría mejor con otros; creo que le hago daño; en el barrio me miran mal; soy mala madre; etc.). El establecimiento de relaciones seguras donde hay una mirada realista pero benevolente sobre los padres, puede tener un importante efecto transformador. Esto se observa con cierta frecuencia en la intervención con familias socialmente vulnerables, donde un trabajo centrado en sus recursos y fortalezas (a veces muy camuflados en la maraña de dificultades y riesgos que afectan a estas familias), genera importantes cambios: los padres comienzan a reconocer sus propias potencialidades; sienten más deseo de vincularse afectivamente a

8. JILL HODGES ET AL., «Changes in attachment representations over the first year of adoptive placement: Narratives of maltreated children»: *Clinical child psychology and psychiatry* 8 (2003), 351-367.

sus hijos; tienen una mayor experiencia de sentido en torno a la parentalidad⁹. Es responsabilidad de los que configuramos las redes de apoyo formales (terapeutas, educadores, etc.) e informales (familia extensa, vecinos, etc.) ofrecer una mirada más basada en el apoyo y la comprensión que en la crítica, como estrategia para movilizar cambios positivos en la experiencia de estas familias heridas. Ayuda a esto comprender que las malas prácticas de crianza suelen tener una historia (un pasado relacional difícil en la vida de los padres), un contexto (de inseguridad, aislamiento, etc.) y, a veces, un sentido (recordemos el *efecto péndulo*).

La tercera vía de corrección de los modelos operativos internos corresponde a la *revisión narrativa* de los mismos. Las experiencias de inseguridad vividas en las relaciones tempranas pueden ser revisadas, contadas de formas distintas, integradas en el marco más amplio de los relatos de sentido que constituyen la identidad, o en el territorio de un sufrimiento compartido con otros. La reconstrucción narrativa de las experiencias tempranas permite que los individuos desarrollen una comprensión más amplia o matizada de las mismas y de sus relaciones actuales. Los testimonios que resultan de este tipo de elaboración personal incluyen, entre otras cosas: una capacidad aumentada para comprender cómo un contexto adverso o la historia difícil de los propios padres influyó en su dificultad para ofrecer seguridad; una relación menos crítica y más compasiva con uno mismo y, especialmente, con respecto a las propias heridas; la capacidad de expresar confiadamente el propio dolor en contextos donde hay seguridad; un deseo equilibrado y realista de proteger al niño de los daños que uno ha vivido; etc. Ayuda también recuperar la *memoria amable*, es decir, el recuerdo de las figuras que ofrecieron consuelo, seguridad, guía y estímulo en la propia historia¹⁰ (éstas pueden ser profesores, entrenadores, miembros de la familia extensa, o incluso los propios cuidadores

9. C. PITILLAS, A. HALTY, A. BERÁSTEGUI, «Mejorar las relaciones de apego tempranas en familias vulnerables: el programa Primera Alianza»: *Clínica Contemporánea* 7 (2016), 137-146.

10. A. LIEBERMAN ET AL., «Angels in the nursery: The intergenerational transmission of benevolent parental influences»: *Infant mental health journal* 26 (2005), 504-520.

primarios en los momentos en que pudieron cuidar). Se trata, en todos estos casos, de explorar los aspectos más importantes de estas experiencias seguras, de cara a integrarlos en el propio modo de ser padre: ¿qué me dio seguridad? ¿qué significó para mí ser tratado de esta forma? ¿en qué medida esto forma parte de mi modo de ser padre ahora? ¿cómo puedo trasladar a la relación con mi hijo algo de esto que viví? En definitiva, aunque una parte de los modelos internos es relativamente inmune a la narrativa, el modo en que las personas comprenden y cuentan su experiencia de sí mismos y los demás, sirve para matizarlos. En ese sentido, cabe recordar el proverbio hebreo que se hace la pregunta “¿Qué es más verdadero que la verdad?”, y responde: “La historia”.