

BRENDA TRÓCCOLI

El nudo invisible

**Sanar tu origen para darles a tus hijos
un mundo emocional seguro**



BRENDA TRÓCCOLI

El nudo invisible

**Sanar tu origen para darle a tus hijos
un mundo emocional seguro**

PRÓLOGO

Pisar la arena movediza de nuestra propia historia 9

CAPÍTULO UNO

Foja cero: Tus emociones nacen
en el útero de tu madre 17

CAPÍTULO DOS

El primer trauma de la vida: nacer en la sociedad
moderna 43

CAPÍTULO TRES

La herida invisible. La que nadie ve, la que más duele 79

CAPÍTULO CUATRO

Apego: la búsqueda constante de todo ser humano 95

CAPÍTULO CINCO

Ojos que no ven, corazón que siente:
las heridas invisibles de la infancia y adolescencia
que nos construyen como adultos 145

CAPÍTULO SEIS

La crianza que cuesta 179

CAPÍTULO SIETE

Límites sí, violencia no 215

CAPÍTULO OCHO

Epílogo. Reconectar emocionalmente: el camino
de criar y sanar 247

Agradecimientos 259

Foja cero: tus emociones nacen en el útero de tu madre

**LO QUE LE OCURRE
[AL NIÑO] EN LOS NUEVE
MESES QUE VAN DESDE
LA CONCEPCIÓN AL
NACIMIENTO, MOLDEA
LA PERSONALIDAD, LOS
IMPULSOS, DE MANERA
SIGNIFICATIVA.**

VERNY, T. R., & KELLY, J.

¿Dónde nacen nuestros estados emocionales? ¿Por qué reaccionamos ante los hechos de maneras tan diferentes? ¿Por qué a algunas mujeres les aflora la cualidad del cuidado inmediatamente después de parir, y a otras les lleva meses conectarse con su pequeño? ¿Por qué hay bebés “llorones” y bebés “tranquilos”? ¿Cómo se construye una manera de emocionarse?

Hoy, vos y yo podemos tener diferentes edades, dife-

rentes filosofías de vida, ideologías políticas distintas. Podemos tener hijos pequeños o ya mayores. Pero a todos y todas, sin importar raza, continente, época o situación socioeconómica, nos hermana un lugar común. Hay un sitio que absolutamente todos los humanos de este mundo habitamos: el útero de una mujer, nuestra madre, que nos alojó en su cuerpo para comenzar la vida.

Algunos llegamos allí de manera natural, otros de forma inesperada, a algunos nos buscaron por años y otros tuvimos que sortear muchos tratamientos para llegar a nuestro primer hogar.

Y si todos venimos del mismo lugar, un lugar confortable, con alimento constante, con temperatura ideal, con movimiento continuo y envolvente, con el sonido de la sangre de nuestra madre fluyendo cerca de nuestros oídos y el tuntún de su corazón meciéndonos suavemente... ¿por qué somos tan diferentes a la hora de expresar nuestras necesidades siendo bebés? ¿Cuál es el factor que determina que un chiquito llore todos los días a la hora crepuscular y se desvele por las noches o que, por el contrario, desde muy bebé duerma largos períodos de tiempo y solo se lo escuche quejarse ante situaciones límite?

Podríamos respondernos estas preguntas analizando muchas variables: casos clínicos, temperamentos, la posición de los planetas a la hora de su nacimiento, vidas pasadas haciendo eco en la vida actual. Aquí me interesa indagar tomando los principios de la teoría de las memorias intrauterinas, un

concepto que desarrolló el psicólogo David Chamberlain, pionero de la psicología pre y peri natal, quien, a través de sus prácticas, a menudo escuchaba a sus pacientes relatar sensaciones que aparecían en la sesión y con profundo trabajo terapéutico descubrían que correspondían a memorias intrauterinas. ¡Sí, personas que recordaban situaciones de su vida en la panza de su mamá!

Así fue que comenzó a estudiar este campo y poco a poco se fue desterrando la idea de que los bebés en gestación no sienten ni recuerdan. Veremos de qué manera pueden hacerlo. De hecho, ¡vos también lo hiciste y tus hijos tienen memorias de su estadía en tu vientre! Hoy, gracias al avance de las neurociencias, se sabe que los bebés en el útero son completamente receptivos al entorno, los sonidos, los movimientos, y que todos estos estímulos van generando cambios en su cuerpo físico, en su frecuencia cardíaca, así como también en la formación de su sistema nervioso y de sus emociones.

Entonces, ¿los bebés en el útero sienten? ¿Recuerdan? ¿De qué manera vamos moldeando nuestras respuestas emocionales en una etapa tan primaria de la vida? El sistema nervioso central, el gran hogar de nuestras emociones y habilidades, comienza a tomar forma desde la sexta semana de gestación con la primera sinapsis. La sinapsis es una conexión entre una neurona y otra. Un camino. **Esto quiere decir que, de manera muy temprana, el sistema límbico, la central de nuestras emociones, comienza su propio desarrollo.**

La teoría polivagal, desarrollada por el psicólogo y neurocientífico Stephen Porges, nos trae el concepto de neurocepción, un proceso neural inconsciente del sistema nervioso para evaluar constantemente el entorno, y las señales de seguridad o amenaza, que influencia nuestras respuestas automáticas sin necesidad de mediar nuestra mente consciente. Cuando nuestra biología determina que el ambiente es peligroso, se ponen en marcha mecanismos de lucha, huida o congelamiento y, por el contrario, cuando el ambiente es seguro, nuestro sistema nervioso se relaja, inhibiendo estas respuestas defensivas y dando paso a la conexión social, al conocimiento, a la apertura y la interconexión con otros y con el ambiente. Antes de avanzar: recordemos que siempre el objetivo máximo de nuestra especie, desde la gestación, es mantenernos con vida, y nuestro sistema hará todo lo posible para protegernos y dotarnos de herramientas que nos permitan adaptarnos a los contextos.

Volviendo a la neurocepción, esa capacidad de percibir seguridad o amenaza, ¿cómo podría afectar esto a un bebé que está completamente “blindado” del mundo exterior? A través de los estados emocionales de su madre y el ambiente que vivencia durante su gestación. Lester Sontag, un médico estadounidense, condujo estudios en los que concluyó que la ansiedad materna estaba relacionada con problemas somáticos y cambios de personalidad que se podían observar en el desarrollo del bebé ya nacido. En la misma línea,

Donald Winnicott, reconocido psiquiatra y pediatra infantil, enunciaba: “Las influencias ambientales pueden comenzar a determinar, a una edad muy temprana, si la persona saldrá en busca de experiencia o se replegará del mundo cuando necesite corroborar que la vida merece ser vivida. Es posible que la rigidez y falta de adaptabilidad de la madre (debidas a su angustia o a su talante depresivo) se vuelvan, de este modo, evidentes para el bebé antes del nacimiento”.

La manera en la que las madres viven las gestaciones marca un precedente emocional. Cuando empecé a estudiar las gestaciones desde un lugar emocional, primero sentí culpa y pena por todas las madres. Claro que nos angustiamos, lloramos y hasta incluso podemos enfrentar cuadros clínicos y en ninguno de esos casos la intención es dañar. Pero al profundizar en el tema pude integrar la idea de que, en realidad, las emociones que las madres sentimos mientras gestamos son justo las necesarias para darles mejores herramientas de desarrollo a nuestros hijos/as y más adelante veremos por qué.

Tanto siendo bebés como siendo niños/as o adultos, actuamos desde la neurocepción, haciendo siempre lo que creemos más seguro para protegernos.

Tener esta información fresca nos permite entender, con aval científico, por qué “somos como somos” y por qué nuestros hijos muchas veces tienen reacciones emocionales tan relacionadas con el miedo, el enojo o el estado defensivo. Claro que las condiciones biológicas, ambientales,

económicas, sociales, vinculares y culturales harán lo suyo, pero integrar la etapa prenatal como base de nuestras primeras respuestas emocionales es una herramienta más para reconstruir nuestra historia y a la vez comprender con una mirada amorosa a nuestros hijos e hijas, que siempre están intentando buscar nuestra aceptación y aprobación, porque eso significa también asegurar la supervivencia.

UN MUNDO DE SENSACIONES Y EMOCIONES

No podemos dejar fuera del entramado de la crianza y la maternidad la manera en la que nos gestaron y gestamos, porque eso sería querer borrar un capítulo fundamental en la vida de todos los humanos.

Se suele menospreciar este estado prenatal porque hemos crecido con la idea de que los bebés en el útero son incapaces de sentir y recordar. Veamos por qué esto no es así y sobre qué fundamentos nos paramos para sustentar esta información. (Antes, quisiera aclarar que hablo en términos de “bebé” porque no me gusta usar la palabra “feto”, siento que nos aleja de la idea de que dentro del útero está creciendo una persona, y eso es justamente lo que intentamos rescatar en este capítulo sobre las memorias intrauterinas. Son personas diminutas que están viviendo en un plano diferente, pero viviendo al fin).

Alrededor de la semana veintidós de gestación, el sistema límbico del bebé, que sería algo así como la consola de las emociones (¡podemos imaginarnos las famosas escenas de la maravillosa película *Intensamente!*), ya se encuentra trabajando a toda máquina. **Una de las partes más importantes de este sistema es la amígdala (ojo, no tiene nada que ver con las que se encuentran en la garganta).** Es una parte muy pequeña de nuestro cerebro, pero que hace mucho por nosotros. Es la jefa de la torre de control, que evalúa minuciosamente si hay algún peligro cerca.

Toda la información que la amígdala recibe como amenazante la guarda en su expediente de personas, situaciones o experiencias peligrosas, y cada vez que aparezcan o haya algún detonante para que las recordemos, incluso si solo las imaginamos, la amígdala se va a encender al grito de: ¡PELIGRO!, para activar así nuestros mecanismos de defensa y ser fiel a nuestro objetivo principal como seres humanos: sobrevivir.

Si nuestra madre vivió su gestación dentro de un ambiente potencialmente amenazante, si hubo violencia en casa, o períodos de profundas crisis personales o ambientales, sus niveles de cortisol (la hormona del estrés) seguramente habrán estado elevados de manera sostenida, y eso habrá generado un intercambio neuroquímico con el pequeño bebé que se estaba gestando.

Adrián Cillo, médico especialista en psiquiatría y psicotraumatología, lleva décadas estudiando cómo las memorias

se consolidan en nuestro cerebro y cómo estas influyen en nuestros estados emocionales a lo largo de la vida.

Adrián fue mi profesor en mis estudios en psicotraumatología, y me reuní con él para traerte ideas más claras acerca de cómo los bebés en gestación, aunque carecen de consciencia, van fijando memorias en su sistema más primitivo: el cuerpo y las memorias emocionales.

“Todas las desregulaciones endócrinas, es decir, que suceden a nivel hormonal en una madre —que por ejemplo está muy estresada porque acaba de quedarse sin trabajo o vive violencia doméstica—, se van a transmitir a través del cordón umbilical”, explica Adrián. “Es un intercambio químico. Una madre taquicárdica, o con altos niveles de estrés, comparte ese estado emocional con su bebé. Una de las hormonas que más afecta el desarrollo del bebé es el cortisol, que empieza a ser neurotóxica cuando se mantiene de forma sostenida generada por el estrés. Incluso ante sensaciones como sentirse incómoda con el cuerpo si es un bebé no deseado, o querer huir de esa situación, son vivencias que pasan al sistema nervioso central y esto puede dejar una huella en el bebé en gestación”, agrega Adrián.

La construcción del cerebro de un bebé se lleva a cabo desde el inicio de la gestación.

El sistema nervioso se va formando para que cuando aterricemos en este mundo tengamos una caja de herramientas para sobrevivir.

Todo este mundo de sensaciones y emociones que vive una madre en gestación va formando nuestra memoria sensorial. Como vimos, a esa altura del desarrollo nuestro cerebro no tiene la capacidad de almacenar recuerdos fotográficos, pero sí puede almacenar sensaciones, y esto es muy importante que lo tengamos presente: que no existan recuerdos a nivel cortical (pensamientos) no quiere decir que no hayamos vivido hechos y acontecimientos que marcaron nuestra historia de vida. Esos recuerdos se almacenan en el cuerpo, en la piel. En el olfato, el tacto, en todos nuestros sentidos. Estando en el útero y siendo bebés, la única manera de sentir fue a través de nuestras habilidades sensoriales.

Esto no quiere decir que, si una madre vive alguna situación angustiante durante su gestación, marcará para siempre a ese niño con un estado de alerta. Cuando hablamos del entorno de una mujer embarazada, nos referimos a su contexto emocional predominante, a las sensaciones que atraviesa frecuentemente y al entorno habitacional al que pertenece, incluso a su lugar de residencia, que contribuirá o no a su regulación emocional.

En el caso de haber sido gestadas o haber gestado en estados de mucho estrés, es importante que sepas que todas, absolutamente todas las memorias se pueden trabajar y reprocesar para que no sean un sufrimiento en la vida.

En su libro *La consciencia del bebé antes de nacer*, la psicóloga Wendy Anne McCarty, especialista en el área

perinatal, relata cómo en su consultorio ha visto a niños recrear la escena exacta de su nacimiento con muñecos y mobiliario de juguete. McCarty había entrevistado a sus madres con anterioridad y pudo ver que la escena lúdica era una réplica del relato escuchado. Incluso niños que posteriormente habían sido adoptados pudieron recrear momentos precisos de identificación de la madre biológica que los llevó en el útero y los parió. “Estos niños llegan al consultorio con alguna dificultad”, escribe McCarty. “Hay algún patrón que repiten, y desde mi abordaje con terapia de juego, puedo evaluar el momento de la gestación y el nacimiento. Ellos necesitan alguna ayuda para terminar de elaborar esta experiencia y encontrar nuevas maneras de estar en el mundo y con las demás personas”.

Podríamos entonces decir que las emociones y sensaciones de la madre —y, principalmente, cómo esta reacciona a ellas— van moldeando la arquitectura de este sistema nervioso en construcción. **Vivir en un estado de constante alerta, miedo, sensación de rechazo o tensión puede así estar íntimamente relacionado con nuestros primeros pasos en la vida.** Las emociones y el entorno en el cual vive una mujer mientras está gestando son la base del desarrollo emocional de un nuevo ser humano. Así de enorme.