

**LA HERENCIA RELACIONAL:
De nuestros padres, en nuestro devenir como hijos y en nuestra propia
vivencia como terapeutas y como futuros padresⁱ.**

Marta Iñigo Fernándezⁱⁱ

Resumen: La vivencia personal de cada uno de nosotros está influida por las relaciones que establecimos en la infancia con nuestros padres. En todo momento hay que tener en cuenta que los padres que tenemos puede que no sean perfectos porque ellos a su vez no tuvieron esa infancia con la “leche y miel”. Pero los padres que tuvimos fueron los padres disponibles para cada uno de nosotros. Ya dependen, del análisis personal o la introspección de cada uno, el llegar a descubrir esas “fallas” y ver en qué punto llegaron y como influyeron a lo largo de todo el desarrollo y maduración personal.

Palabras clave: padres disponibles, primeras relaciones, objeto de amor, leche y miel, desarrollo infantil, terapeutas únicos, empatía y autoanálisis.

Abstract: The personal experience of each individual is influenced by the relationships we established at the childhood with our parents. At all times we have to bear in mind that our parents they may not be perfects because they didn't have the childhood with the “milk & honey”. Nevertheless, our parents were available for every one of us. Now it depends on the personal analysis or the individual introspection the fact of discovering that “mistake” and see where they arrived and how they influenced us in the course of the development and the personal maturing process.

Key words: available parents, first relationships, love object, “milk & honey”, childhood development, special therapists, empathy, self-analysis.

NOSOTROS: HIJOS, TERAPEUTAS, PADRES.

Ya Freud anticipaba que una predisposición para padecer la depresión era la pérdida de una madre o la insatisfacción del amor y cuidados de las necesidades infantiles de niño. Puede que el resultado sea la predisposición futura de ese niño a actuar de manera similar cuando vuelva a perder objetos amorosos.

Los teóricos de las relaciones objetales decían que el autoestima del niño estaba influida por la calidad de las relaciones que había tenido con sus figuras parentales en la infancia.

Con esto pienso que surge el eterno debate de qué fue antes, ¿el niño o la madre? A lo largo de esta formación estoy aprendiendo la importancia de las primeras relaciones que establecemos y el papel que ejercen después en cada una de nuestras vidas. En esta línea

hay parte del pensamiento de Winnicott. Está claro que todos hemos sido niños, hijos de alguien, que luego una vez adultos podremos ser, a su vez, padres de otros pequeños.

En esta línea hay que prestar atención al desarrollo infantil o emocional del niño. De la salud mental de los padres dependerá en parte la de sus futuros hijos, y a su vez, nuestros padres tuvieron lo que sus padres les pudieron transmitir a ellos. Cada persona lleva a la relación de pareja o con sus hijos las cosas que ha recibido. Puede que los déficits que han tenido con nosotros nuestros padres hayan sido carencias que en la relación con sus padres ellos mismos han padecido.

Hay un concepto de Winnicott “la madre suficientemente buena”, que hace referencia a esto. Según este autor, una madre debe ser capaz de cuidar y atender las necesidades del bebé y a su vez debe irle frustrando en la medida de lo posible. Por así decirlo, en la relación madre-bebé, se debería establecer la base para transmitir la leche y la miel. La leche sería entendida como el soporte básico y necesario para la supervivencia del niño y la miel lo entiendo como aprender a disfrutar de la vida. La miel me recuerda al concepto de creatividad del que habla Winnicott. La miel para mí sería aprender a vivir.

¿Qué es ser madre o padre? Es algo complicado, porque depende de sus vivencias pasadas con sus padres, de la relación que tienen con su hijo presente y de la relación idílica que quisieran tener. Al ser en parte un proceso intergeneracional, hay muchas probabilidades de que a lo largo de la historia de una familia determinada, se transmitan los déficits que unos y otros han vivido en sus propias infancias. Una forma de no repetir esta sucesión de vivencias deprivadas podría ser mediante el análisis, en terapia con una psicoterapeuta que pueda llevar a cabo la función de figura vincular (o figura transformacional como decía Bollas). Ser padres es una tarea difícil que implica el origen de una nueva vida y la creación de la identidad de ese niño. Por eso creo que es apasionante cómo las vivencias que experimentamos desde bien pequeños nos acompañan a lo largo de todo nuestro crecimiento personal en la edad adulta, puede que como vivencias tesoro o como puras lacras que arrastramos hasta que somos capaces de darnos cuenta y quitarlas o vivir con ellas aceptando que nuestros padres no pudieron darnos algo que ellos no recibieron.

El proceso de la maternidad o identidad de la mujer como madre de ese niño que está gestando comienza con el embarazo, con los cambios corporales y en el resto de ámbitos de su nueva vida que comienza. Porque con un hijo la unidad familiar cambia. Surge la experiencia de querer cuidar a ese bebé que está dentro todavía. Incluso a lo largo de su vida, introspectivamente, puede que esa madre recuerde sus vivencias con su propia madre y cuestione su propia labor como madre, en función de esas herramientas que ha adquirido. Creo que el concepto de “madre suficientemente buena”, es algo controvertido. Antiguamente, por la situación social que se vivía, por lo general, la mujer se hacía cargo de la casa y del cuidado de los hijos fundamentalmente, siendo el hombre el encargado de llevar el dinero para “mantener” a su familia. En este contexto, sí que me parece interesante este concepto de madre; aunque actualmente la sociedad ha cambiado. Los hombres son más sensibles y se hacen cargo del cuidado de sus hijos muchas veces desde el nacimiento y en ocasiones son incluso ellos los encargados del cuidado completo de los niños. Por lo que la madre suficientemente buena, en estos casos particulares no tendría sentido, a no ser de que sea un concepto que haga alusión a la figura que cuida como

“figura vincular suficientemente buena”, en el sentido antes descrito para explicar el funcionamiento del bebé. Antiguamente se utilizaba el concepto de covada, como una costumbre, en la que algunos hombres se tiraban en la cama de matrimonio simulando los dolores del parto. En este sentido además de demostrar la supuesta paternidad del niño, podría entenderse como un cambio mental o emocional respecto a ese bebé que llega.

No se puede olvidar que cada niño es un mundo y que como niños también influimos en el trato que recibimos de nuestros padres. Porque los mismos padres no se comportan igual con cada uno de sus hijos, en la relación influye el carácter de ambos y de las necesidades que cada niño en particular despliega.

Vamos formando nuestra identidad al identificarnos con nuestras figuras de cuidado (nuestros padres por lo general); el deseo de omnipotencia que tenemos de niños, que creemos que lo podremos todo; y querer que nuestros hijos sean como nosotros... Kohut hablaba del “futuro hijo como extensión de la autoimagen grandiosa de la madre”. Muchas veces en las generaciones siguientes se da la compensación, damos a nuestros hijos las cosas que no tuvimos, bien materiales, afectivas, o las oportunidades académicas que quizá no pudimos tener.

Cuando un hijo o una madre viene a consulta, el papel del analista, en principio, será la de actuar como un “terapeuta/madre suficientemente bueno”.

Un problema que puede surgir en el cuidado de un hijo es la situación en la que un miembro de la pareja parece que da más que el otro. Esto podría derivar en problemas de esa pareja o desprestigiar al miembro que no aporta por “empatía con el niño, que no recibe de ese padre”. Seguramente Winnicott hablaría de la creatividad en este caso, explicando que se puede seguir viviendo creativamente si se acepta, y no significa que sea un problema que uno de los miembros aporte más, si se desenvuelven o funcionan bien como familia.

Para Winnicott la creatividad es “una actividad motivada por el proceso de maduración”. Que desarrollemos esta capacidad infantil o no, depende de las figuras de apego que de niños tenemos a nuestro alrededor. En la terapia con nuestros pacientes, creo que también hay que ser creativos, porque cada paciente es único y diferente; por lo que cada terapeuta, en parte, deberá ser único con cada uno de sus pacientes.

En la edad adulta es importante que mantengamos el concepto de creatividad en nuestra vida, la capacidad de juego del adulto. Winnicott dice que “la vida solo es digna de vivirse cuando la creatividad forma parte de la experiencia del individuo”. Y comparto esta opinión con él, porque ser capaz de disfrutar de los pequeños detalles o buscar métodos alternativos de solucionar las dificultades que se van presentando en nuestra vida es estar vivos y no abandonarse a la deriva con los problemas. En todo este camino están nuestros padres o figuras cercanas que se encargan de nosotros y nos ayudan a descubrir el mundo al permitirnos las pequeñas frustraciones soportables. De eso se encargan las figuras suficientemente buenas que se encargan de nuestra crianza. Con estas pequeñas dificultades vamos siendo conscientes de las limitaciones del mundo real y empezamos a comprender la realidad que nos contiene y nos limita.

La creatividad es propia de cada uno porque le damos un significado particular a las cosas,

aunque algunas existieran previamente, al igual que los objetos transicionales: muchos existentes alcanzan diversos significados y simbolismos para cada persona. El triunfo de la creatividad seguramente descubra el éxito de la unión “figuras de apego-hijos” que nos comprenden y ayudan en estas etapas de nuestra vida en la que somos tan inexpertos. De todas formas, en relación a esto, a mí me surge una pregunta: si ser creativos es ser nosotros mismos, ¿hasta qué punto se puede ser uno mismo en esta sociedad sin inhibirse y con los límites que la realidad nos impone? Muchas veces buscamos las cosas “normales” para no parecer distintos ante el resto. Al fin y al cabo, vivimos en sociedad y muchas de nuestras experiencias son compartidas con los otros. Todos necesitamos de alguien que nos reconozca, y que reconozca nuestro trabajo, igual que un profesor puede necesitar a sus alumnos, y paradójicamente, de los analistas que necesitan de sus pacientes, para que reconozcan su función como terapeutas como parte de su narcisismo.

Como psicólogos quizás podamos dar a nuestros pacientes la capacidad de ilusionarse con sus vidas, y que a través de nosotros encuentren la capacidad de ser creativos en los distintos campos de su vida.

Como seres sociales que somos son de principal importancia las características de la personalidad o patología del sujeto. Winnicott destaca la importancia de las fantasías sobre estas relaciones. Y es en torno a los seis meses de edad, como decía Freud, cuando de niños empezamos a darnos cuenta de las personas que nos rodean y a ser conscientes de los cuidados que recibimos. A partir de esta edad comenzamos a tener cierta preocupación por aquellos que nos cuidan.

CONCLUSIÓN

Recientemente he leído una poesía de Jorge Bucay, en su libro “*Déjame que te cuente...*” que me recuerda a lo visto en el Máster y al tema a tratar en este certamen:

*Tienes hambre de saber
hambre de crecer
hambre de conocer
hambre de volar...
puede ser que hoy
yo sea la teta
que da la leche
que aplaca tu hambre
Me parece fantástico que hoy
Quieras ser esa teta
Pero no olvides esto:
no es la teta la que te alimenta
jes la leche!*

Hace referencia al terapeuta como “leche” que ayuda al paciente a revivir y entender las experiencias vividas en su infancia con la metáfora del pecho-leche y haciendo referencia a las experiencias más tempranas. El terapeuta como suficientemente bueno sería ese pecho que ayuda a cada uno a caminar y a crecer con su mochila de preocupaciones y problemas y le ayuda a encontrar la “leche”, experiencias que nos ayudan a madurar y a crecer, que

es al fin y al cabo, lo más importante.

A lo largo de mi breve experiencia con temas más psicodinámicos me he dado cuenta de lo importante que es la empatía y el autoanálisis para el trabajo con los futuros pacientes. Tenemos la profesión más bonita del mundo y es trabajar codo con codo con los pacientes que nos necesitan para comprender sus escollos del pasado y salir adelante mejorados para seguir creciendo solos, con la imagen del terapeuta idealizado, que en los momentos bajos les “iluminará” su camino. Para ellos es imprescindible que nos conozcamos a nosotros mismos y comprendamos nuestras carencias y vivencias y las trabajemos. Me estoy dando cuenta de que es inevitable que a lo largo de nuestro trabajo como terapeutas no resuenen en nosotros cosas de los pacientes que compartimos o hemos vivido en nuestra experiencia. Solo el autoanálisis nos podría ayudar a estar más preparados para este tipo de circunstancias. A su vez, cuando tengamos hijos, o los que sean ya padres y madres, deberán ayudar a sus hijos a encontrar este camino, a través de las “experiencias de frustración óptima”, como dice Kohut. Tarea que según Winnicott se encuentra dentro de las funciones de la “madre suficientemente buena”. Mientras, en nuestra tarea como terapeutas, quizá podamos ayudar mediante el contacto genuino a reconstruir las estructuras disfuncionales o de las que no disponen el self de los que acuden a nosotros. Porque aunque, objetivamente no las puedan compensar con las que fueron sus figuras de apego en la infancia, si pueden comprender y obtener de mayores, parte de esas respuestas empáticas, como decía Kohut.

Al fin y al cabo hemos sido hijos, somos psicólogos y quizá muchos padres, pero lo que somos indudablemente es personas, y como tales, tenemos derecho a emocionarnos en nuestras vidas y en nuestras terapias.

REFERENCIAS:

- Bacal, H. A y Thompson, P. G. (1996). Las necesidades del selfobject del psicoanalista y el efecto de su frustración en el curso del tratamiento: una nueva visión de la contratransferencia. V. castellana en *Intercamvis*.
- Bucay, J. (2005). *Déjame que te cuente...* Barcelona: Editorial RBA..
- Kohut, H. (1980). La psicología del sí mismo y la situación psicoanalítica. En *La restauración del sí mismo*(cap. IV). Barcelona-Buenos Aires: Paidós.
- Winnicott, D. W. (1998). Desarrollo emocional primitivo. En *Escritos de pediatría y psicoanálisis*. (pp, 199 y ss) Barcelona: Paidós.
- Winnicott, D.W. Vivir creativamente. En *El hogar, nuestro punto de partida. Ensayos de un psicoanalista* (pp 48-65). Barcelona: Paidós.

Cita bibliográfica / Reference citation:

Iñigo Fernández, M. (2012). La Herencia Relacional: De nuestros padres, en nuestro devenir como hijos y en nuestra propia vivencia como terapeutas y como futuros padres. *Clínica e Investigación Relacional*, 6 (2): 312-316. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de: www.ceir.org.es]

NOTAS

ⁱ Este trabajo ganó el Segundo Accesit en el Certamen de trabajos sobre “El devenir psicoterapeuta” organizado por el Instituto de Psicoterapia Relacional (Madrid) Edición 2011)

ⁱⁱ Marta Iñigo Fernández es Psicóloga (Madrid). Los interesados pueden contactar con ella a través de ipr@psicoterapiarelacional.es