



EMOTIONAL INHERITANCE

Galit Atlas

PARTE II – Nuestros Padres: *Los Secretos de Otros*

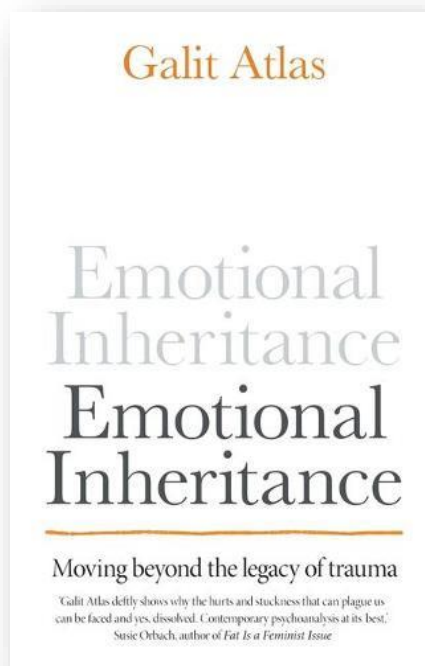
CAPÍTULO 6¹

“Bebés no deseados”

JON NO RECUERDA a su hermana, Jane. Ella murió cuando él tenía sólo meses de edad. A lo largo de su infancia, escuchó historias sobre su trágica muerte. Sabía que ella montaba en bicicleta en el vecindario residencial donde crecieron, camino a visitar a un amigo, cuando fue atropellada por un coche. Murió de inmediato. Jane tenía 12 años, la mayor y la única niña en una familia de cinco hijos.

Cada uno de los tres hermanos mayores de Jon tiene un recuerdo propio de esa mañana a mediados de mayo. Su hermano del medio recuerda el vestido que su madre llevaba. El tercer hermano dice que no puede olvidar el sonido de la sirena, pero no está seguro si fue de la ambulancia o del coche de policía que vino a informarles de la muerte de Jane. Su hermano mayor, Jake, jura que su madre dejó caer al bebé. Y el propio Jon, cuando salía corriendo por la puerta, pero su padre insistió en que eso nunca había sucedido.

Todos sienten que sus padres nunca fueron los mismos después de la muerte de Jane.



¹ Agradecemos a Galit Atlas la posibilidad de difundir el capítulo 6 de su libro “Emotional Inheritance” antes de ser publicado en español.

Agradecemos a Laura Molet, de Hogar Relacional y IARPP ESPAÑA, la autorización para utilizar este capítulo en el espacio de lectura de IARPP BUENOS AIRES.

Traducción al castellano: Laura Molet, Nick Cross, Natalia Hanches.

Como si estuvieran unidos por un acuerdo no dicho, los miembros de la familia evitaron hablar de Jane. Sabían que decir su nombre podía hacer que su madre los culpara por algo.

"¿Por qué has dejado el cajón abierto?" decía ella enfadada. "¿Cuántas veces te he dicho que no comas con la boca abierta?"

Todos los hermanos recuerdan el día que le pidieron a su padre que les comprara bicicletas y cómo su padre trató de convencer a su madre de que podría ser una buena idea.

"Sobre todo por lo que pasó", dijo. "Los niños no deben tener miedo de andar en bicicleta. Todos los expertos te dirán que es lo mejor", discutió con la madre.

Esa misma noche, su madre hizo una maleta y anunció que se marchaba. Les dijo que planeaba tirarse debajo del tren. Jon recuerda a los niños persiguiéndola, gritando y sollozando.

"Mamá, por favor no te vayas".

Corrieron tras ella hasta la calle, y cuanto ella más se alejaba, más fuerte eran sus sollozos.

Nunca más pidieron bicicletas.

Todos los años, en mayo, la familia iba a visitar la tumba de Jane. Se quedaban ahí por unos minutos, los niños observaban como sus padres lavaban la lápida, y luego todos se iban en silencio.

Jon recuerda una mala sensación en su cuerpo, el dolor en su estómago y la sensación de que había hecho algo malo. Pero nunca entendió por qué se sentía así.

A la edad de treinta y cinco años, Jon tuvo lo que describió como una crisis nerviosa.

Seis meses después, decidió iniciar terapia.

El primer día que nos encontramos, dice sobre su crisis: "Surgió de la nada. Un día estaba bien y al siguiente me desmoroné".

Le pido que me hable de su vida antes de la crisis. Quiero saber más sobre quién es.

Jon me dice que se casó con Bella hace unos años y que tienen una niña pequeña.

"Su nombre es Jenny", dice y se detiene por un largo momento. "Tenía una hermana que murió cuando yo tenía unos meses. Su nombre era Jane". Continúa: "Cuando nació



mi hija, quería honrar a mi hermana, pero no quería ponerle su nombre. Tenía miedo que el nombre de mi hermana le trajera mala suerte o tal vez, que Dios no lo quiera, que afectara su vida de otras maneras negativas. Sabes, hay gente que dice que no es una buena idea".

Jon parece avergonzado. "Me estoy escuchando", dice. "Bella y yo decidimos elegir un nombre que comience con la letra J".

Me doy cuenta de que su propio nombre comienza con la letra J. Escucho su conflicto sobre el nombre de su hija: por un lado, el miedo de lastimar a Jenny, y por el otro, su deseo inconsciente de traer de vuelta a la vida una parte de su hermana, Jane.

Le pido que me hable de su hermana.

Jon parece dudar. "No recuerdo nada", dice. "Quiero decir, yo era solo un bebé, así que no son mis recuerdos lo que te estoy contando, sino cosas que escuché de otras personas. Solo sé que mis hermanos experimentaron un trauma real. Ellos la conocían, yo no. Así que no me impactó tanto".

"Fue difícil para todos, pero no tanto para ti, ¿es eso lo que quieres decir?", le pregunto.

Lo veo pensando.

"Difícil de otro modo, supongo", responde. "Todos a mi alrededor estaban obviamente tristes. Triste ni siquiera es la palabra correcta. Estaban destrozados".

"Y yo, para decirte la verdad, no sé qué me pasó a mí. Me dejaron solo. A arreglármelas solo, como dicen". Jon sonríe y agrega: "Ni siquiera tengo una versión de que me pasó ésto o lo otro, excepto lo que ya te he contado. Eso es todo. Francamente, casi no tengo fotos de la infancia. Mi hermano Jake me contó lo de que mi madre me dejó caer al suelo cuando se enteró del accidente de mi hermana, pero eso probablemente ni siquiera sucedió. No quiero inventar cosas". Parece preocupado. "La gente me dice que en terapia uno puede construir una historia completa sobre su infancia. No es que me importe hacer eso, pero ¿una historia sobre qué? Es como hacer una investigación empírica sin ningún dato; no puede funcionar; solo digo esto."

Jon está preocupado por inventar una falsa historia de vida. En cambio, construye una narrativa llena de vacío. No aparece como un personaje de su propia infancia, y me quedo preguntándole sobre su capacidad para participar en la vida. Es como si Jon quisiera asegurarse de que no existe por completo.

Si bien la mayoría de las personas tienen algunas historias y recuerdos de la infancia, no es inusual que las personas no sepan mucho sobre sus primeros años de vida, especialmente sobre el momento de su nacimiento y la primera infancia. No siempre sabemos si nuestros padres planearon el embarazo o si fue un "accidente". De hecho,



no siempre sabemos quiénes son nuestros padres biológicos. La depresión posparto y otras crisis desde el momento en que fuimos concebidos o desde nuestros primeros años de vida a menudo se encubren con mitos románticos. Cuando las cosas van mal, nacen los secretos. Si bien el primer año de vida de un bebé tiene un enorme impacto en su futuro, explorar la infancia de un paciente es especialmente delicado, ya que nos basamos en las narrativas de los demás y en lo que ellos se permiten contar, saber o incluso recordar.

Los secretos de la infancia son eventos no formados que dejan huellas en nuestras mentes, pero no tienen una narrativa adjunta. Son, por tanto, los esqueletos de nuestra existencia. Permanecen ocultos dentro de nosotros incluso cuando dan forma a nuestras formas.

Jon y yo comenzamos con el momento presente y con lo poco que sabemos: tiene una hija y un trauma cuando él era un bebé. Su hermana, Jane, y su bebé, Jenny, están conectadas de maneras que aún no entendemos del todo. Su infancia se ve nublada por la muerte de su hermana. Jon nunca se había detenido a pensar en el pasado y en su lugar avanzó hacia adelante, lo más lejos posible de su historia. Hasta el día en que se derrumbó.

Jon me lleva hasta el comienzo de su vida, y soy consciente de que esos viajes suelen ser los más desconcertantes de todos.

Después de que sale de mi oficina, me doy cuenta de que ha dejado un chupete en su silla.

PASA UNA SEMANA y vuelvo a ver a Jon.

"Me sentí bien después de nuestra sesión", dice. "Le dije a Bella, mi esposa, que estaba aliviado de que no me preguntaras sobre mi crisis. Me avergüenza haberme derrumbado como lo hice, especialmente dado el momento, justo después de tener un bebé y cuando necesitaba estar fuerte. Quería ser tan firme como mi padre, quien, incluso después de la muerte de mi hermana, era la persona estable. Y aquí estoy, en lugar de ser un hombre, me comporto como mi madre. O, peor aún, un adulto que se comporta como un bebé que se desmorona. Sentí tanta vergüenza y odio hacia mí mismo por eso. Así que supongo que estaba feliz de que me dejaras hablar sobre el comienzo de mi vida en lugar de..."

Jon hace una pausa. Parece preocupado. "¿En lugar del final de tu vida? ¿Es eso lo que estabas a punto de decir?", le pregunto.

"Eso siento," responde en voz baja, sin mirarme. "Se siente como el final de mi vida", repito su afirmación. "Sí, desde que nació Jenny he estado pensando en la muerte", dice. Me doy cuenta de que el comienzo de la vida de Jenny podría sentirse como el final de la vida de Jon, de la misma manera que el comienzo de su vida fue el final de la vida de su hermana Jane.

"Cuando uno nace, el otro muere", digo casi en un susurro, y Jon levanta la cabeza para mirarme. "Así es como se siente". Asiente. "Pero no está bien, lo sé. Debería haber suficiente espacio para todos".

Siento una ola de tristeza. ¿Es posible que en la mente de Jon solo uno de ellos podía vivir? ¿Cree que Jane murió porque él nació? ¿Es esta la narrativa oculta de su familia?

"Estoy aquí, en terapia, porque me siento culpable", dice. "Estoy devastado por la idea de que mi hija esté viviendo la misma experiencia que tuve cuando era niño. Me preocupa que, como me pasó a mí, ahora ella tenga un padre triste que no puede funcionar. No quiero ser como mi madre".

Tengo curiosidad por saber más sobre su madre. Imagino su tristeza, su culpa, su retraimiento emocional.

Jon me dice que su madre murió hace unos cinco años y que su padre murió un año después.

"Mis dos padres han muerto, y ahora no tengo a nadie a quien preguntarle sobre mi infancia".

"¿Tienes siquiera algún recuerdo?", pregunto.

Jon duda. Piensa durante un rato largo, luego dice, "Recuerdo el porche de nuestra casa. Recuerdo la entrada. Llegaba a casa después de la escuela y estaba oscuro y no sabía si había alguien en casa. Nunca me gustó esa casa".

"No hay personas en este recuerdo, ¿te has dado cuenta?", pregunto.

"Éramos cuatro niños, pero crecí casi solo", responde. "Mis hermanos eran mayores y se fueron de casa uno tras otro. Yo me fui de casa relativamente tarde, cuando tenía veintitantos años. Es como si me sintiera responsable de mis padres y tuviera que quedarme con ellos. Y luego, cuando mi madre se enfermó, yo la cuidé. Recuerdo los últimos días de su vida, cuando estaba ingresada en el hospital. Parecía como si estuviera esperando la muerte. Me sentaba al lado de su cama durante horas, y fue la primera vez que la escuché hablar sobre Jane. Era como si no viera el momento de reunirse con ella".

"¿Qué te dijo ella?", le pregunto.

"No era conmigo con quien estaba hablando", aclara Jon. "Estaba sentado allí, pero ella me ignoraba y seguía hablando, tal vez para sí misma, o tal vez para Jane. No estoy seguro, pero está bien", dijo indiferente, "No me importó que madre me ignorara".



Hay algo conmovedor en la forma en que se describe sentado junto a su madre escuchándola hablar. Siento su amor, su añoranza, su soledad, así como su aceptación a ser invisible. Él es el que está ahí, pero es como si no existiera, como si fuera el niño muerto, y su hermana muerta es la que sigue viva dentro de su madre.

Nos sentamos en silencio durante un largo minuto y me doy cuenta de que en mi silencio podría convertirme en la madre negligente de Jon, a quien él no le pide nada.

Muy a menudo y sin darse cuenta, el terapeuta se incorpora al escenario de la infancia del paciente, asumiendo el papel de uno de sus cuidadores. El apego de la infancia da forma a la relación terapéutica de la misma manera que da forma a otras relaciones fuera de la terapia. Aquellos que esperan ser amados a menudo se aseguran de que los demás lo amen, mientras que aquellos que esperan ser descuidados pueden evocar el descuido. Nuestro objetivo como terapeutas es examinar esos patrones; preguntarnos de qué manera nuestros pacientes reviven sus primeras relaciones con nosotros, cuestionar quiénes nos convertimos para ellos y procesar esos viejos apegos mientras creamos otros nuevos y diferentes.

Al igual que a su madre, Jon no me pide mucho. Se encoge de hombros y dice: "Ahora tengo un bebé y sé lo difícil que es. Desde que nació Jenny, pienso constantemente en mis padres. Tuvieron cinco hijos. Uno de ellos murió, ¿te imaginas? Tuvieron que cuidar de tres niños pequeños y un bebé después de su muerte. Nadie puede hacer eso", concluye. "Mamá estaba destrozada. Así que sí. Me ignoró".

Jon no está enfadado con su madre porque, incluso después de que ella muriera, simplemente todavía la añora. Cuanto más descuidada era ella, más aumentaba la necesidad de Jon y su anhelo por ella. De niño, no tenía otra fuente de seguridad. Intentaba verla como "buena" porque prefería tener una madre negligente que ninguna. Me doy cuenta de que es más fácil para él identificarse con su madre y con su pérdida, que imaginarse a sí mismo como un niño y reconocer su propio dolor. Sin embargo, inconscientemente, sigue repitiendo el patrón de negligencia: luchando contra sus necesidades insatisfechas y preocupándose por todas las otras formas en que el mundo podría rechazarlo.

Jon observa el despacho. De repente, señala mi escritorio y dice: "Creo que se me olvidó el chupete de Jenny aquí la semana pasada". "Sí", digo mientras miro mi escritorio y recuerdo haberlo colocado allí para acordarme de devolvérselo.

Jon parece insatisfecho con mi respuesta de una sola palabra, como si esperara una diferente. Es la primera vez que lo veo un poco decepcionado.

"Cuéntame más", le respondo a la expresión de su rostro. "¿No crees que hubo una razón por la que lo olvidé aquí? Debe haber una razón, ¿verdad?" Veo que me invita a mirar más profundamente, a buscar más.

"¿Cuál crees tú que es la razón?", pregunto.

Jon sonríe. "¿Que soy un bebé?" Le devuelvo la sonrisa y él continúa. "Me siento como un bebé. Tal vez lo que quería era dejar el chupete aquí y volver a casa como un adulto". "Eso tiene sentido", digo. "¿Pero es posible que quisieras tanto olvidar como recordar?"

Él está intrigado, y yo continúo. "Tal vez querías dejar aquí la parte de bebé, pero también volver para indagar y descubrirla. Tal vez quieres encontrar partes perdidas, que salga a la luz la historia de tu propia vida".

Jon asiente. "¿Y si no es tan interesante?"

Hago una pausa. Escucho el miedo que tiene al recordar lo poco interesante y rechazado se sentía como un niño. No quiere sentir la herida de su infancia y conectarse con lo mucho que necesitaba a su madre.

Pienso en la palabra "chupete" (*pacifier* en inglés - "pacificador"), reconociendo que de niño Jon trató de calmarse ("pacificarse") en lugar de llorar por su madre. Como adulto, se presenta como un tipo tranquilo que no necesita que nadie lo cuide ni lo entienda. No se enoja ni expresa sentimientos de frustración, sino que intenta él mismo manejar sus sentimientos y reprimir cualquier emoción. Jon siente que no debe depender de nadie. En sus sesiones, se asegura de no sentirse demasiado dependiente de mí tampoco.

Donald Winnicott, pediatra y psicoanalista británico, escribió que una de las funciones maternas más significativas es el "sostén emocional" (*emotional holding*). Relacionó esa función, en padres de cualquier sexo, con la importancia del aspecto físico de sostener al bebé. El sostén emocional son los brazos emocionales estables y la presencia disponible de los padres que permiten que el bebé se sienta seguro y protegido. El cuidador sostiene al bebé en su mente, disponible para tolerar las emociones del bebé, sintoniza con sus señales. Cuando un bebé se siente seguro tanto física como emocionalmente, desarrolla un sentido de mundo seguro, donde puede confiar en los padres y confiar en que sus necesidades serán satisfechas. Pero cuando se derrumba la contención emocional, el bebé por lo general deja de dirigirse hacia los demás y, en cambio, se vuelve hacia adentro. Cuando el bebé siente que no es sostenido, lo han dejado 'caer' (*dropped* en inglés), puede experimentar lo que Winnicott llamó "caer para siempre". Es la sensación de derrumbe emocional, una caída profunda e incesante.

Jon aprendió a no acercarse a sus padres para que lo calmaran y a sostenerse emocionalmente. Siento que él se protegió a sí mismo renunciando al consuelo y a la capacidad de respuesta de sus padres. Se convirtió en un niño y luego en un hombre que no pedía mucho. Pudo manejar sus sentimientos hasta que un día todo se rompió y él se desmoronó.

Jon sale de mi oficina y soy consciente de que aún no hemos hablado de su colapso. Observo que ha vuelto a dejar el chupete en el sillón y me pregunto si sigue dejándolo porque es él quien se siente olvidado y abandonado. ¿Le preocupa que yo no lo recuerde cuando se marcha?

JON llega a la próxima sesión treinta minutos antes de su hora. Toca el timbre mientras todavía estoy en una sesión con otro paciente. Abro la puerta con el botón a distancia, preguntándome si estará confundido de la hora para nuestra sesión.

Me preocupo por él. Me lo imagino sentado, en mi sala de espera, especulando acerca de por qué no lo he dejado entrar. Me da miedo que llegue a la conclusión de que me he olvidado de él, y lo imagino haciendo todo lo posible para no sentirse herido o enojado conmigo.

Cuando finalmente abro la puerta, veo a Jon sentado en el borde de la silla, jugando con su teléfono móvil. "Hola." Me mira. "¿Me esperabas? No quise tomarte por sorpresa".

Entra lentamente en mi oficina y se sienta en el sillón. "¿Te preocupaba que tal vez me olvidara de nuestra sesión?", le pregunto.

"No", responde de inmediato. "Solo pensaba que tal vez me equivoqué de hora. Quizás aún no estabas lista para mí". ¿Dijimos las 11:15 o las 11:45? Supongo que a las 11:45, ¿verdad? Espero no haberte interrumpido. Quiero decir, estabas con otra persona."

Jon se mueve incómodo en su silla y luego agrega: "No es gran cosa. Solo pensé que tal vez debería irme y venir en otro momento". Sus ojos se llenan de lágrimas. "Qué vergüenza", susurra.

"Pensaste que no te esperaba. Que tenías prisa por venir aquí, pero me olvidé por completo de ti", le digo y pienso en él usando la palabra "esperar" y su relación con el embarazo. Me pregunto si su nacimiento fue planeado, si sus padres querían tener otro bebé.

"No te preocupes, está bien", dice, tanto para mí como para él mismo. "No tienes por qué tener ganas de verme. Eres mi terapeuta, no mi madre", agrega con firmeza, asegurándose de que ambos sepamos que lo tiene claro.

"Pero tal vez te sientes herido porque en ese momento sí soy como tu madre, una mujer que no te espera, que tú crees que podría rechazarte o que podría preferir estar con otra persona".

Jon se pone serio. "Es posible", dice. "Sabes, justo antes de la crisis solía tener ese tipo de pensamientos y era una locura.



"Por la noche, antes de irme a dormir, solía dar vuelta a la idea de que mi jefe quería despedirme y contratar a otro. Le decía a Bella que tenía un mal presentimiento, la sensación de que no le caía bien. Después resultó que no era cierto, pero, por alguna razón, estaba convencido de que planeaba despedirme (en inglés, '*drop*'= literalmente *dejarme caer* = despedir)".

"Dejarte caer". Repito sus palabras y señalo que esto es un recordatorio de la única historia que había oído sobre su infancia.

"Pensaste que tu jefe quería deshacerse de ti, o tal vez planeaba *dejarte caer* (=despedir), como hizo tu madre", puntualizo.

Jon me mira, fascinado. "Ya veo lo que quieres decir", dice. "Es como si se repitiera el sentimiento de que no me quieren, incluso ahora, contigo".

Asiento con la cabeza y Jon continúa: "Te lo juro, trabajaba muy duro. Era el primero en llegar a la oficina por la mañana y el último en irme por la noche. Pensaba que era un buen empleado, pero luego comencé a sentir que no les agradaba y que planeaban deshacerse de mí. Todo comenzó justo después del nacimiento de Jenny". Hace una pausa y lo veo pensando, haciendo conexiones.

"¿En qué estás pensando?", le pregunto.

Jon se ve triste. Me explica lo importante que era para él sentirse apreciado por su jefe pero que a medida que pasaba el tiempo, se sentía cada vez más rechazado y asustado.

"Me despertaba todas las mañanas, asustado, sintiendo que me quería morir. Fue horrible, pero empeoró aún más esa mañana, cuando sucedió algo realmente traumático".

Jon respira hondo. Parece vacilante, como si no estuviera seguro de si es capaz de seguir hablando.

"¿Puedo contarte lo que pasó?" pregunta, y me doy cuenta que no soy yo a quien pregunta, sino, nuevamente, a sí mismo. No espera mi respuesta. "Acababa de llegar a la oficina cuando sonó mi teléfono. Era Bella. La escuché llorar.

"Necesito que vuelvas a casa", dijo llorando. "Es Jenny. Se ha caído y no sé qué hacer".

"Dejé todo y comencé a correr a casa. Como un maníaco. Corrí y corrí, ni siquiera sé por cuánto tiempo. Mi cabeza daba vueltas con un millón de pensamientos. Pensé, 'Ahora va a pasar. Va a morir.' Pensé: '¿Por qué he dejado que pase? Qué idiota soy.' Me mira. "No me preguntes por qué, no tengo idea. No sé por qué sentí que todo era culpa mía. Pero seguí corriendo. Escuché la sirena de una ambulancia detrás de mí y entré en pánico e intenté correr aún más rápido para llegar antes que la ambulancia. Cuando finalmente llegué a casa, encontré a mamá en el suelo, con Jenny viva en sus brazos".

Lo escucho refiriéndose a Bella como mamá, pero no lo interrumpo.

"Bella estaba sollozando: 'Me asusté tanto, tanto. No sabía qué hacer. Jenny se cayó de la silla alta y no se movió. Ni siquiera lloró. Pensé que había muerto.'

"Miré a Jenny. Parecía estar bien, pero yo no podía calmarme. Me senté en el suelo junto a Bella y sentí mi cuerpo temblando. Es como si hubiera perdido el control y lloré y no pude parar. A partir de ese momento dejé de funcionar. No podía levantarme de la cama. Lloré todo el día. Pensé en suicidarme".

Jon hace una pausa. Me mira y repite: "Sentí que era mi culpa. La voz en mi cabeza decía que yo debería ser el que muera, no ella".

Hay tanta culpa en ser el que está vivo. Pienso en la hermana de Jon, Jane, y en su deseo de devolverla a la vida a través de su hija, y esta vez, matarse él en su lugar. La caída de Jenny fue traumática porque representó tanto el accidente de su hermana como el trauma de su propia infancia, de que lo dejaran caer física y emocionalmente. Es el que ha sobrevivido, pero su inconsciente sigue creyendo que los accidentes fueron culpa suya en el pasado y el presente.

Jon experimenta los sentimientos que no podía expresar con palabras, procesar, o siquiera recordar: la tragedia del bebé que sobrevivió, el bebé que entró en crisis. Su derrumbe no es solo por la muerte de su hermana, sino que se trata de la experiencia de desconexión continua entre el bebé que fue y su madre. El sentimiento con el que creció Jon, pero que nunca se permitió reconocer, fue el de la herida profunda del rechazo materno. Su ansiedad inconsciente era que ella lo dejó caer porque no lo quería. Esa era una realidad demasiado desgarradora como para que Jon pudiese acceder a ella. Su solución fue complacer a su madre y asegurarse de desaparecer de su propia vida. Jon luchaba por involucrarse en la vida, enfrentándose constantemente a pensamientos suicidas y sintiéndose en conflicto acerca de su derecho a tener cualquier cosa. Fue a través del accidente de su hija que el niño traumatizado dentro de él se despertó. Tenía que ponerse en contacto con la parte muerta de sí mismo (self) para poder iniciar el proceso de vivir.

Jon y yo entendemos que la experiencia de su primera infancia reapareció en su crisis, y estamos decididos a volver a ese momento para descubrir cómo se sintió en esa primera experiencia, para vivirla de modo que Jon pueda volver a conectarse con el mundo.

PASAN LAS SEMANAS Y Jon se siente un poco más fuerte. Nos encontramos todos los martes a las 11:45, y ahora llega puntualmente, a veces uno o dos minutos tarde, pero nunca antes. Se asegura de que sea yo quien lo espera a él y no al revés.

Cuando abro la puerta, Jon entra y siempre hace la misma broma: "Oye, ¿me esperabas?", dice. Los dos sabemos que hace alusión a la ansiedad que podría

provocarle tocar mi puerta, la preocupación de que no recordara la sesión, que me haya olvidado de él o tal vez incluso que yo esperara que no llegara.

Pero eso no pasa nunca. De hecho, tengo muchas ganas de ver a Jon. Soy consciente de lo protectora que me siento con él, imaginándolo como un bebé a la luz de lo que sé sobre su pasado y sobre el efecto de las interacciones tempranas entre padres e hijos en la vida posterior del niño.

En las *Hampstead Nurseries* en Londres, durante la Segunda Guerra Mundial, Anna Freud fue la primera investigadora conocida en iniciar la observación metódica y sistemática de bebés y niños. Pero mucho más tarde comenzó una revolución en la comprensión de la mente de los bebés. En la década de los 1980, el psiquiatra y psicoanalista Daniel N. Stern incorporó la investigación contemporánea sobre la infancia al psicoanálisis y cambió muchas suposiciones antiguas sobre el desarrollo infantil. Una de las correcciones más importantes que hizo fue a la teoría dominante de la década de los 1960. Según esa teoría los bebés inicialmente tienen una "mente autista" y, por lo tanto, no pueden interactuar con el mundo que los rodea. La investigación infantil actual da un vuelco a esta suposición; de hecho, los bebés se comunican con los demás desde el nacimiento. Son conscientes de su entorno; responden a las miradas, las vocalizaciones, las pausas y las expresiones faciales de las personas que los rodean; y entablan un diálogo constante con los demás.

Las interacciones entre los bebés y sus padres son el foco de la investigación infantil actual. El microanálisis de video es un método para estudiar y codificar sus comunicaciones momento a momento. En su laboratorio, la investigadora Beatrice Beebe y su equipo de la Universidad de Columbia invitan a los padres a jugar con el bebé como lo hacen en casa. Mediante dos cámaras, una filma al bebé, que se coloca en un asiento infantil frente a la madre, y la otra enfoca el rostro y la parte superior del torso de la madre. Así se genera una vista de pantalla dividida tanto de la madre como del bebé.

La investigación se centra en algunos aspectos de las interacciones verbales y no verbales, como la mirada hacia el otro y apartar la vista (los padres suelen mirar a sus bebés mientras los bebés alternan entre mirar y mirar hacia otro lado, lo que les permite regular la intensidad de la excitación creada por el contacto visual). Detecta sus expresiones faciales, así como sus vocalizaciones, y analiza cuán coordinadas son sus expresiones faciales y movimientos. Los investigadores escuchan y codifican la comunicación vocal de ida y vuelta y la toma de turnos entre padres e hijos en ese intercambio.

Al observar la pantalla dividida, Beebe señala que los cuidadores tienden a sintonizarse con los movimientos, gestos, miradas y expresiones de los bebés, y que los bebés responden a todos los matices del comportamiento de las madres. Hay un ritmo co-creado entre los infantes y sus cuidadores. El cuidador por lo general se ve feliz cuando su bebé sonríe y parece preocupado cuando el bebé llora. El cuidador reduce la

intensidad de su comportamiento cuando el bebé gira la cabeza; baja la voz cuando el niño parece angustiado; y trata de estimular al bebé cuando éste le devuelve la mirada. El cuidador le habla al bebé y luego le cede el turno al bebé. El bebé responde vocalmente a su manera. Cada uno sigue el ritmo del otro al tomar el turno.

El intercambio ideal entre los padres y sus bebés no significa una sincronización absoluta o una coincidencia "perfecta" y una capacidad de respuesta altísima. Más bien, se desarrolla una comunicación dinámica cuando incluye momentos de desajuste y malentendidos, seguidos de momentos de re-sintonización y reparación.

Estos estudios destacan el hecho de que las rupturas son una parte inevitable de toda relación. De hecho, en 1989, Jeffrey F. Cohn y Edward Z. Tronick indicaron que la interacción imperfecta y la falta de correspondencia en la comunicación son la regla y no la excepción. Muestran que un cuidador "suficientemente bueno" tiene un ligero desajuste y desincronización con su bebé el 70 por ciento del tiempo y está sincronizado con él solo el 30 por ciento del tiempo. Sugieren que una buena relación no es el resultado de un nivel perfecto de sintonía, sino de reparaciones exitosas. Los momentos en que los padres vuelven a sintonizar con el bebé son importantes. Son la base para la confianza futura, donde tanto los padres como el bebé aprenden que pueden volver a un ritmo que les permite ser reconocidos y comprendidos por el otro.

Más de cinco décadas de investigación destacan las implicaciones de la interacción temprana entre los padres y el bebé para el desarrollo futuro, el apego y la salud mental. Esos estudios predijeron algunas de las dificultades que los bebés experimentarían más tarde en la vida como niños y como adultos, se basan en el apego muy temprano con sus cuidadores. Por ejemplo, una gran cantidad de investigación se centra en la capacidad de respuesta de los padres, que es uno de los factores clave para un apego seguro. Las investigaciones indican que la baja capacidad de respuesta materna a los tres y nueve meses predice el apego inseguro a los 12 meses, sentimientos negativos y comportamiento agresivo a los tres años y otros problemas de conducta a partir de los diez años.

Intento imaginarme a Jon como un bebé, reconociendo su retraimiento como adulto. Trato de imaginar lo que veía en los ojos de su madre: el dolor, su rabia, la culpa y su falta de capacidad de reacción hacia él. Me pregunto qué sentía él aunque no se lo comunicara directamente. Soy consciente de que hay muchas cosas que no sé y que quizás nunca sepa. Algunas de esas primeras experiencias están selladas para siempre.

JON entra en la habitación y se sienta en el sillón.

"Anoche tuve una conversación con Jake, mi hermano mayor", dice. "Le hablé de mi terapia. Le dije que están apareciendo muchas cosas de mi infancia, sobre todo de cuando era bebé. He de decirte que fue sorprendente. Nunca pensé que sería capaz de hablar con él sobre estas cosas, y me sorprendió cuando me dijo que ha estado en

terapia durante años. "Tenemos muchas cosas con las que lidiar de cuando éramos niños", dijo Jake, "especialmente tú".

"¿Por qué yo?" Estaba un poco confundido. Vosotros conocíais a Jane, yo no".

Jon hace una pausa y me mira.

"Mi hermano Jake dijo que en su terapia se dio cuenta de que hay dos tipos de personas: los que han perdido y los que nunca tuvieron nada desde el comienzo. Lucho con esa idea", dijo, "y siempre le digo a mi terapeuta que tú, Jon, a diferencia del resto de nosotros, que habíamos perdido, tú nunca lo habías tenido. Le digo: "Por eso tú eres el más herido de todos nosotros".

"Puedes imaginar lo confundido que me hizo sentir", dice Jon. "Le dije, 'Jake, no estoy seguro de lo que estás diciendo". Y luego básicamente me dijo que tenía ocho años cuando mis padres se enteraron de que mamá estaba embarazada de mí, y que ella estaba muy molesta y enfadada. No quería otro bebé, y culpaba a mi papá por ese embarazo y quería abortar. Hubo muchas peleas y por un tiempo no hablaron.

"Entonces tú naciste y unos meses después Jane murió", dijo Jake, y sentí una patada en el estómago. Todo lo que tú y yo hemos hablado de repente tuvo sentido. Desde un principio no me quisieron. Me mira directamente a los ojos. "Mis padres nunca quisieron un quinto hijo. Cuatro hijos eran suficiente para ellos. Al final, terminaron con cuatro. Pero no con los cuatro que ellos querían".

Ambos estamos en silencio.

Estoy aturdida pero no sorprendida. A menudo es fácil reconocer a aquellas personas que no fueron completamente invitadas a este mundo. Parecen visitantes, extraños que podrían marcharse en cualquier momento. Al igual que Jon, muchos de estos pacientes no tienen una existencia coherente y, por lo tanto, en terapia les resulta más difícil crear una narrativa clara de sus primeros años de vida.

En un artículo seminal de 1929 titulado "El niño no deseado y su instinto de muerte", el psicoanalista húngaro Sándor Ferenczi describió a las personas que vinieron al mundo como lo que él llamó "invitados no deseados de la familia". Ferenczi estableció el vínculo directo entre ser un bebé no deseado y tener un deseo inconsciente de morir. Retrató a esos pacientes suyos como pesimistas, escépticos, llenos de desconfianza hacia los demás y con fantasías suicidas. Descubrió que compartían una historia común: todos eran bebés de embarazos no deseados, ya fueran conscientes de este hecho o se tratase de un secreto familiar. Ferenczi los describe como personas temerarias y poco aferrados a la vida.

Jon respira hondo. "Estoy bien", dice. "¿No es curioso? Se me ha confirmado lo peor, pero en vez de sentirme mal, me siento mejor. ¿Sabes que siempre decías que soy un

bebé sin historia? Así que ahora tengo una. Tal vez no sea una historia feliz, pero es verdad y es mía".

Sé que Jon todavía tiene mucho que procesar. Muchas preguntas que hacer, mucho por lo que llorar, por lo que enfadarse y perdonar.

Ahora, cuando Jon entra a mi oficina, ya no pregunta si lo estoy esperando. La madre, su madre, la que no lo esperaba, ya no está oculta y ahora podemos hablar de ella en lugar de revivir su relación con ella. Jon ama a su madre, pero ahora es libre de sentir la ofensa y la humillación que comporta su rechazo y el hecho no haberla tenido nunca.

Disponer de la libertad de pensar y sentir incluso los pensamientos más perturbadores y las emociones dolorosas nos proporciona la experiencia de estar vivos. Es un derecho de nacimiento previamente negado, lo que le permite finalmente a JON poder elegir la vida.