

MÍRAME, SIÉNTEME.

Autor: Cristina Cortés

Editorial: Desclée de Brouwer

Número páginas: 200

En la presente obra los primero que nos atrae es un sugerente título: *Mírame, siénteme*, con una portada donde la mirada de un niño ya nos incita a responder a ella de alguna manera. Se acompaña de un subtítulo sugerente: *Estrategias para la reparación del apego mediante EMDR*. Con curiosidad e impaciencia me dispongo a conocer más acerca del EMDR que parece tener más que constatada su eficacia frente al trauma, ahora se está extrapolando a otro tipo de patologías. En sus primeras páginas, con inicio en el prólogo escrito por Stephen W. Porges, científico académico de la universidad de Indiana, incide en la formación de la autora en EMDR, Neurofeedback y la teoría polivagal como base integradora. Desde el inicio, la autora quiere lograr transmitir la importancia del apego, desde su desarrollo en los primeros años con las figuras parentales, y su posterior influencia en nuestro desarrollo y las relaciones que mantenemos, siendo la reparación del apego primario base esencial en el proceso de recuperación de la persona. La autora nos va mostrando a través de los ojos de Eneko, cómo desde su nacimiento va cambiando su relación con sus figuras parentales, vamos viviendo como él vive esa sintonía, desde la diada madre (figura parental principal)-hijo a irse introduciendo poco a poco, la otra parte del componente parental, triada. Somos testigos de cómo se producen sus primeras interacciones sociales involuntarias o voluntarias, cómo resuelve sus primeras frustraciones y conflictos. A lo largo de las 200 páginas más las referencias, nos vamos nutriendo desde la base teórica del apego, la historia del crecimiento y desarrollo del apego del propio Eneko, ejemplos de casos clínicos reales de su práctica psicoterapéutica y al final de cada uno de los 8 bloques que componen la lectura, ejercicios para realizar de manera autoaplicable sobre cómo ha sido el desarrollo de nuestro propio apego dándonos la oportunidad de identificar el tipo de apego que tuvimos y con el que nos relacionamos, cómo fueron las relaciones con tus padres, haciendo un análisis sobre cómo viviste la atención a tus necesidades, y a poder respirar hondo mentalizar y entender qué historia tuvieron que les hizo actuar así.

Mírame, siénteme es más que un título, es el resumen sobre lo que se establece el apego, es ver al niño, donde en el inicio se debe orientar por sensaciones (*siénteme*), olores, tonos y sonidos, y somos los adultos, los que vamos a acompañar o no su desarrollo físico, social y emocional.

Los temas desarrollados en estos ocho bloques son:

- Primeras experiencias: entorno uterino.
- El parto.
- El apego: el pegamento emocional.
- Más pegamento emocional: ¡más nunca es menos!
- Tipos y consistencia del pegamento emocional (apego)
- ¿Qué es necesario para conquistar la regulación?
- Y si las figuras de apego atemorizan.
- ¿Cómo se desarrolla el niño abandonado?

1. Primeras experiencias: entorno uterino. Se centra en el desarrollo intra-uterino, la influencia del estrés materno con sus correspondientes hormonas (adrenalina, catecolaminas) y la tranquilidad (oxitocina y endorfinas) en estados fisiológicos de la madre y del bebé. El darse cuenta y toma de conciencia que el embarazo ya en sí es un estado que debe ser atendido, cuidado y el papel del padre como mediador para que la madre pueda estar atenta a sus propias necesidades ayudando a contener lo que pueda surgir en el proceso.

2. EL parto. La importancia de dejar que el cuerpo hable, de dar intimidad y otorgar un lugar de paz y calma que ayude a que el proceso se desarrolle de manera natural, salvo complicaciones, donde la oxitocina si no es eliminada por la ansiedad deja paso a que ambos madre e hijo se encuentren y comience ese primer apego.

3. El apego: el pegamento emocional. Aquí toma importancia el contacto, llegando a su punto álgido en la lactancia, la puesta en marcha de los reflejos primarios y la predisposición que como seres humanos tenemos a establecer ese pegamento emocional que llama la autora a esa necesidad de vinculación materno-filial.

4. Más pegamento emocional: ¡más nunca es menos! La autora aquí incide en la seguridad, en aquellos ingredientes básicos para establecer un apego seguro exponiendo un caso clínico de su experiencia, y presentando algunos obstáculos que pueden aparecer en este proceso.

5. Tipos y consistencia del pegamento emocional (apego). En este capítulo trata temas tan sugerentes en el desarrollo del apego como la danza regulatoria, la historia del apego con autores como Bowlby, Harlow, Lorenz y Ainsworth. Hasta el intento de unir dos variables como son la reactancia biológica y la experiencia relacional temprana como el modelo de la personalidad evolutiva de Siegel(2011). También usa un caso real de su práctica clínica para poder visualizar como podemos encontrar casos relacionados en consulta.

6. ¿Qué es necesario para conquistar la regulación? Aquí comienza con el epígrafe *Te veo, te percibo, te siento* que resume claramente la respuesta al título de este capítulo. De nuevo a través de la relación de Eneko con sus padres somos testigos de este proceso, el proceso de construcción de la identidad. Trata el apego evitativo y para ello de nuevo recurre a un caso clínico.

7. Y si las figuras de apego atemorizan. En ese capítulo incide en la importancia de la consistencia, y cómo se genera ese apego a través de la relación con figuras de seguridad que por otro lado atemorizan, que tienen apego no resuelto o desorganizado. Habla de la teoría polivagal de Stephen Porges, relacionando el nervio vago con el equilibrio en el sistema nervioso. Como en capítulos anteriores cierra el tema con un caso clínico.

8. ¿Cómo se desarrolla el niño abandonado? Trata de la búsqueda de sensación de control cuando hay apego desorganizado, intentando a nivel interno dar una explicación al mundo que le rodea, construyendo su mundo, también nombra los modelos de trabajo interno (Rozenel, 2006) a la vez que se va produciendo el proceso de exploración social, todo ello recogido también a través de un ejemplo de caso clínico. La obra concluye con el reto que supone la crianza actual a modo de reflexión de la autora.

Aunque las intervenciones terapéuticas se abordan desde el EMDR, la importancia del apego, es el eje fundamental del libro, es un elemento crucial en la recuperación de niños y jóvenes que pueden perder el “equilibrio” y necesitar ayuda psicoterapéutica. Por ello, lo veo con gran valor como guía práctica para entender el desarrollo del apego y la vinculación en el niño pero también en el adulto, hablando un lenguaje muy parecido al del análisis transaccional en las habilidades necesarias como psicoterapeutas que fortalezcan y ayuden a la persona a reparar tomando conciencia de cómo desarrolló su apego, su manera de vivir las relaciones en el presente. Durante todo el libro podríamos ver la evolución de un proceso de psicoterapia donde el acompañamiento en esa danza conjunta de terapeuta- paciente propicia el reestablecimiento del equilibrio y por tanto, la mejoría desde el establecimiento de un vínculo psicoterapéutico seguro.

RAQUEL MONTERO LEÓN