

eh:

Euskal Herria

**CRISTINA CORTÉS**

SICÓLOGA ESPECIALIZADA EN INFANCIA Y JUVENTUD

Cristina Cortés, sicóloga especializada en infancia y juventud, es una de las fundadoras del centro Vitaliza, en Iruñea. Es, además, autora de varios libros, como «Mírame, siénteme» y «¿Cómo puedo salir de aquí?». Acaba de publicar el cuento «Cuéntame cuando sí anidé en una tripa y sí nació».

Ainara LERTXUNDI | DONOSTIA

El apego, el trauma y el abandono están muy presentes en el trabajo y en los libros de la sicóloga infantil Cristina Cortés, una de las fundadoras del centro de sicología Vitaliza de Iruñea. Acaba de publicar el cuento ilustrado «Cuéntame cuando sí anidé en una tripa y sí nació», en el que a través de un lenguaje metafórico y con trasfondos marinos, se adentra en el abandono temprano y en qué ocurre cuando las emociones básicas de afecto no son cubiertas. «Todo abandono está cargado de dolor, miedo y tristeza. Lo más importante es que ese dolor sea reconocido por las personas de su entorno», afirma a GARA.

¿Cómo y por qué nace el cuento infantil «Cuéntame cuando sí anidé en una tripa y sí nació»?

Lo hace de forma espontánea hace dos años, mientras yo estaba participando en un taller sobre abandono. Una de las preguntas dirigida a la ponente fue sobre si había material para las familias y niños sobre el dolor invisible del abandono temprano. En el mismo curso, varias compañeras me sugirieron que escribiera un cuento sobre el tema. Recordé un caso en el que estaba trabajando en terapia, una niña pequeña adoptada de 15 meses. Fue pensar en ella y el texto fluyó solo.

Llaman la atención las ilustraciones con fondo y trasfondo marino. ¿Por qué ha elegido este tipo de ilustración?

El abandono muchas veces comienza en el útero, en la desconexión de la mujer que no puede por diferentes razones, terribles siempre, conectar con esa gestación, hacerse cargo de una crianza. El útero es húmedo, flotamos en el líquido amniótico, comenzamos siendo cetáceos de alguna forma. Por otro lado, el mundo emocional, puede compararse a la corriente de un río, al oleaje marino o a las profundidades de un lago.

«Puedo bucear en el fondo de las fosas marinas y salir y flotar en la superficie». Es una de

«Todo abandono está cargado de dolor, miedo y tristeza; lo más importante es reconocerlo»

“

«Muchos de ellos han perdido más de un cuidador, los duelos y las pérdidas son parte de su historia. De ahí que el temor a volver a perder sus referentes sea enorme y esté presente en sus conductas»

«El mundo emocional puede compararse a la corriente de un río, al oleaje marino o a las profundidades de un lago»

“

«Si mis cuidadores se embelesan conmigo, disfrutan de mi cuidado; si la imagen que me proyectan es la de ser digno de amor, la imagen que voy desarrollando de mí va a ser esa misma imagen que he recibido»

«Si no me calmo yo, no puedo calmar; lo importante no son las palabras, son los estados con los que transmitimos esas palabras»



Las frases del libro. ¿Qué ha querido trasladar con ella?

Una vez que se conecta con la historia, que se ponen palabras a ese inicio que es el nacimiento, al abandono, a la adopción o acogimiento; cuando la nueva familia puede mirar, nombrar, empatizar y no minimizar lo que ha sucedido, cuando ven el sufrimiento real por el que su hijo o hija ha pasado, cuando se produce todo esto, el niño va a poder sumergirse en el sufrimiento, pasar por el dolor para poder ir más allá de ese dolor, va a poder darse cuenta de sensaciones que ha estado sintiendo sin reconocerlas, para así poder salir a la superficie y descubrir el calor del afecto del presente y poderlo disfrutar.

El cuento finaliza con una carta de una hija a su madre biológica. ¿Qué sentimientos experimenta un menor adoptado?

Las emociones que se viven son muchas y van cambiando y tomando forma a lo largo de las diferentes etapas de desarrollo por las que pasan. La mente del niño es concreta y da respuestas concretas; «si me abandona mi madre, o mis padres, algo malo debo tener, no soy digno de ser querido, no soy querible». La vergüenza suele estar presente en la mayoría de los casos, vergüenza de no ser dignos de amor. El miedo está garantizado ya sea a un nivel inconsciente, preconscious o consciente; miedo a volver a ser abandonado, miedo a ser querido y perder ese afecto. Muchos experimentan la paradoja de «no me quiero vincular», sienten miedo al afecto (apego) y miedo a la pérdida de ese afecto (apego).

Uno de los niños equipara la espera de ser adoptado al hun-

dimiento del Titanic. ¿Cómo mitigar el abandono?

Ese dibujo describe también el miedo a no tener vínculo y, a la vez, el miedo a que se produzca el vínculo, la incertidumbre de lanzarse más allá del mundo conocido, el orfanato, la casa cuna. Todo abandono está cargado de dolor, miedo y tristeza. Lo más importante es reconocerlo, que ese dolor sea reconocido por las personas de su entorno, de su familia, de sus cuidadores. Esto facilita que el menor lo pueda identificar y nombrar. Poder expresar lo que nos ocurre es un inicio de control y conlleva un primer nivel de integración.

Cuando el sistema familiar empieza a organizar la historia de esos primeros años, es como si un puzzle comenzara a encajar y comienza a vislumbrarse una figura completa que se mantenía fraccionada. A ellos les resulta muy reconfortante, a pesar del sufrimiento que conlleva, que sus padres adoptivos, acogedores, se atrevan a mirar lo que sus cuerpos saben. En el cuerpo queda registrada nuestra historia y este no miente.

¿Y una vez que son adoptados o acogidos, cómo trabajar el miedo a ser de nuevo abandonado?

Muchos de ellos han perdido más de un cuidador, los duelos y las pérdidas son parte de su historia. De ahí que, aunque no sean capaces de organizarlo y expresarlo, el temor a volver a perder sus referentes sea enorme y esté presente en sus conductas y respuestas emocionales. En muchas ocasiones estas respuestas cargadas de miedo se malinterpretan. Es muy importante explicarles de forma adecuada a su edad, que todo niño tiene el derecho de tener unos padres, una familia que lo quie-

ra, cuide y proteja adecuadamente. Que entiendan que cuando esto no ocurre, por circunstancias terribles, en todos los países hay un organismo que cuida de los niños y busca una familia definitiva para ellos. Y que hasta que se encuentra la familia definitiva han podido pasar por casas cunas, orfanatos, acogimientos provisionales. Que todos sabemos que ese proceso ha sido muy largo y doloroso para ellos y que ahora finalmente tienen esa familia para siempre que se compromete a quererlos y a darles todo lo que necesitan.

En «Mírame, siénteme» aborda la importancia del apego para el desarrollo del menor.

El apego es el vehículo que tenemos para desarrollarnos emocionalmente, para que se desarrolle nuestra mente social. A través del sistema de conexión social, que media las conductas por las que nos vinculamos, tales como el contacto cara a cara, el ocular, las caricias, los abrazos, el contacto piel con piel, los besos, la voz modulada, se va desarrollando y consolidando el apego y con él los circuitos de regulación emocional junto a las creencias básicas de cuán válidos somos y cuánto de seguro es confiar en los demás. Si mis padres, mis cuidadores se emblesan conmigo, disfrutan de mi cuidado; si la imagen que me proyectan es la de ser maravilloso, querible, digno de amor, la imagen que voy desarrollando de mí va a ser esa misma imagen que he recibido. Si tengo la experiencia de ser atendido física y emocionalmente por mis cuidadores o mis padres, implícitamente me están transmitiendo que puedo confiar en ellos, además de que puedo pedir ayuda y esas representaciones las voy a proyectar en el futuro. Como adulto no tendré miedo de pedir ayuda, me resultará fácil recurrir a los otros y me veré como alguien válido. Si ocurre todo lo contrario, podemos deducir cuál será la imagen que habremos creado respecto al mundo, los demás y respecto a mí mismo. El mundo será algo hostil que levanta todas mis defensas y yo me percibiré como alguien no válido.

¿Qué ocurre cuando no se cubren las necesidades básicas de afecto de un menor?

Un buen apego es garantía de salud mental. Las formas de apego que experimentamos durante nuestros primeros años condicionan nuestras futuras relaciones tanto profesionales como íntimas. Las primeras relaciones sociales se forman durante el embarazo y el nacimiento, que



GARA

es cuando más dependemos de los demás. Necesitamos un requisito previo para un buen apego; que los padres, los cuidadores, estén en un contexto de seguridad. Si estamos luchando para sobrevivir es difícil que se activen las conductas de apego. El estrés continuo no nos permite estar disponibles emocionalmente para nuestros hijos. Es frecuente encontrarse con niños que sufren abandono próximo, padres presentes físicamente sin disponibilidad emocional, que no ven ni sienten ni cubren adecuadamente las necesidades atencionales y afectivas de sus hijos, no porque no los quieran sino por falta de tiempo, cansancio, desconocimiento de lo importante que es la presencia con atención. Un apego seguro implica que los cuidadores disfrutan de los cuidados, viven satisfacción y placer cuando el niño es sosegado y cuando explora y consigue o logra metas del desarrollo, como andar o hablar. Si esto no se da de forma consistente, esta falta de consistencia en ser visto va a ser el origen de cualquier trastorno o problema de regulación emocional que se desarrolle y muestre posteriormente.

¿Tienen los menores una mayor capacidad de resiliencia?

En la infancia y adolescencia uno es mucho más vulnerable a las situaciones traumáticas porque el cerebro está sin terminar de madurar y el impacto del trauma puede afectar al desarrollo de ese cerebro. Por otro lado, el cerebro del niño es inmensamente plástico, y si hay unas buenas figuras de apego el proceso de recuperación es mucho más rápido. Cuanto más seguro ha sido nuestro apego mayor es nuestra resiliencia.

Rescato una afirmación suya muy adecuada en las actuales circunstancias: «En la vida funcionan muy bien las instrucciones que nos dan las azafatas de avión: ponte tú primero la mascarilla, estate bien y luego pónsela al niño».

Si tenemos a un adulto sin oxígeno este se va a marear o desvanecer y lo último que va a poder hacer es atender al niño. Es una analogía muy buena, nadie cuestiona la autoridad de la azafata en el avión. Esta premisa en nuestro día a día no la tenemos en cuenta. Si no me calmo yo, no puedo calmar; lo importante no son las palabras, son los estados con los que transmitimos esas palabras. Hacer ejercicios que faciliten esa calma como ejercicios de imaginación guiada, que a los niños les encantan, pequeños

ejercicios de mindfulness, yoga, chi kung. Estos últimos implican movimiento y además se pueden llenar de imaginación, imaginando que somos una grulla, una cigüeña, un árbol...

Estamos en nuestra tercera semana de confinamiento, ¿qué pautas recomendaría?

El mejor amortiguador ante el estrés ambiental de un niño son sus padres, todo niño mira a sus padres buscando la certeza de que todo va a ir bien. En esta situación esperan encontrar signos de que las cosas irán bien. La mejor señal que les podemos ofrecer es contar con unos padres que manejan de forma adecuada toda esta tensión. Ellos se ven inmersos en el oleaje informativo y no pueden digerir toda esa información. Esto nos lleva a valorar lo importante que es cuidarnos adecuadamente para sentirnos bien nosotros y luego poder sostener el cansancio, el malestar y el miedo a que les pase algo a sus padres. Debemos cuidarnos y cuidarles de la sobreexposición de información. Informarles de forma adecuada a su edad, de forma veraz y priorizando información positiva como investigaciones, posibles soluciones. Darles explicaciones cortas y sencillas sobre las medidas aconsejadas; nos lavamos porque a los virus no les gusta el jabón; nos aislamos porque el Covid-19 viaja distancias cortas y buscamos que no pueda aterrizar en nosotros.

Es importante que las tareas escolares a través de las plataformas no se conviertan en un estresor, recordarles que están experimentando nuevas formas de aprender y a veces les puede resultar extraño y difícil. Los deberes deberían ser diseñados para que fueran un recurso para manejar el estrés del aislamiento y no para generar un estrés añadido a las familias. Lo ideal es que fomenten la creatividad y la curiosidad, incluso la relación en la distancia y no una obligación, en circunstancias difíciles de aprendizaje.

Txetxu Urteaga fallece tras 42 años de exilio, los últimos 36 deportado en Venezuela

Balkoietan burrunbada egitera deitu du **Zaldibar Argituk** apirilaren 6an

El homenaje a **Artajo y a Asurmendi** se celebrará en las redes por el coronavirus

La UPNA impulsa el **nuevo Grado en Estudios Globales**, que prevé implantar en el curso 2021-2022

naiz:

galdaratz
horts klinika | clínica dental

Zurekin hobetuz
Mejoramos contigo

Endodontzia
Aho kirurgia
Ortodontzia
Panoramika 3D
PADI

Implantologia
Periodontzia
Horts estetika
Protesia

Gorka Lopez Ugartemendia
kolegiatu zenbakia: 20000691

RPS.: 186/16

Rondilla kalea 5, 20400 Tolosa, Gipuzkoa
943 50 84 24 | galdaratz@gmail.com