

**INTERVENCIONES FAMILIARES PARA AVANZAR  
EN EL VÍNCULO Y EN LA BASE SEGURA.  
(UN VIAJE AL TREN DE LOS APEGOS.)<sup>1</sup>**

***Reflexiones para la mejora del vínculo con familias adoptivas***

*Félix Loizaga Latorre<sup>2</sup>*

***Tomado del libro: LOIZAGA F. (2010).  
Adopción Hoy. Nuevos desafíos, nuevas estrategias.  
Editorial Mensajero: Bilbao***

***La Base Segura se afianza al compartir momentos  
de felicidad y cariño,  
pero se robustece cuando comunicamos  
nuestros momentos malos, nuestra parte más oscura***

## **1. INTRODUCCIÓN**

Es posible que usted no haya viajado en tren de largo recorrido. Son trenes que viajan a través de miles de kilómetros. Algunos de ellos son el Transiberiano (Rusia), el tren que bordea la Gran Muralla China desde Beijing, el Ferrocarril de los Andes...<sup>3</sup> Esos trenes se caracterizan por llevar una gran locomotora que aporta fuerza y tracción al movimiento del tren. Igualmente, se acoplan diferentes vagones que provienen de muy distintas ciudades a lo largo del recorrido. Además los vagones difieren unos de otros: los hay destinados a descansar, dormir, restauración, carga y maletas... En ocasiones las locomotoras están estropeadas, y se percibe desde el arranque del tren su mala situación y riesgo, pero los responsables de la locomotora insisten en mantenerlas hasta que fallan y no pueden circular. Algunas de ellas debido a su mal estado producen descarrilamientos. Ahora las autoridades y técnicos ferroviarios se ven obligados a sustituirlas por otras en mejor estado, más potentes. Suele tratarse de nuevas locomotoras que permiten que el tren pueda continuar su viaje y llegar a destino de manera segura.

Si usted observa la metáfora del tren que estamos exponiendo y que se matiza más adelante, observará que sirve para reflexionar sobre la Teoría del Apego. Y la metáfora tiene un significado muy especial en el caso de las familias adoptivas. El tren de la vida recorre muchos

---

<sup>1</sup> Este capítulo lo quiero dedicarlo a mis hijos: Amaia, Maitane e Iñigo. Con ellos y con mi pareja Yolanda he disfrutado de largos viajes de tren. Hablar, jugar, descansar, compartir... y vincularnos. Pero como dice Bowlby mientras nos apegamos creamos pensamiento, lenguaje, narrativa. El tren ha inspirado muchos de los esquemas mentales que se expresan en este trabajo.  
<sup>2</sup> Doctor en Psicología. Profesor en la Universidad de Deusto. Imparte el seminario Evaluación e Intervención desde la perspectiva Familiar y del Apego en diferentes Master de Universidades.. Entre sus publicaciones destaca Intervención Psicoeducativa con Familias (Madrid: CCS, 2009)  
[floizaga@deusto.es](mailto:floizaga@deusto.es)

<sup>3</sup> Puede profundizar en este ambiente de los ferrocarriles en la página <http://www.todotren.com.ar/trenesturisticos/>

kilómetros. Todos tenemos una locomotora inicial que es nuestra familia biológica. En ocasiones falla, se *desmorona* o sencillamente no tiene medios suficientes para poder arrancar el tren del nuevo hijo. Puede ocurrir que la locomotora haga elevados esfuerzos por continuar manteniendo el tren de su hijo, sin embargo las fuerzas son limitadas y necesitan buscar la ayuda de técnicos o de autoridades para poder ser reparadas o sustituidas, *no sin dolor*, por una nueva locomotora mucho más fuerte que es la familia adoptante. Realmente todas las locomotoras (familias biológicas y adoptantes) intentan llegar a la estación final, la *Base Segura*, por eso mantienen el tren con vida, pero como las vías, los terrenos (algunos trenes hacen recorridos por altitudes superiores a los 4.000 metros de altura) y las circunstancias de la vida son diferentes para todas las locomotoras, es decir para todas las familias, y la economía marcan de manera definitiva las buenas líneas férreas de las que no lo son, igual que ocurre con muchas familias biológicas y adoptivas, el nuevo tren tiene que acoplarse a una nueva locomotora que es la familia adoptiva, para poder llevar el tren del hijo hasta la estación final. En la teoría del apego a esta estación le llamamos: **Base Segura**.

#### ACTIVIDAD. LA METÁFORA DEL TREN

*La locomotora de un tren es la pieza sobre la que se asienta el convoy de un tren.  
Es indispensable que tenga fuerza y tracción,  
de esta forma todo el tren circula ágilmente enganchado, vinculado y seguro con ella.  
El niño y la niña necesitan de una familia que haga de locomotora, de arranque.*

*Las vías son la vida misma por la que circulamos.  
Pasamos por diferentes paisajes: montañas, desiertos... con nieve, sol, lluvia, viento  
Pero el tren sigue circulando. Se adapta  
Son las familias quienes se encargan de que sus hijos  
puedan circular de manera segura*

*Pero los niños al igual que los trenes están  
enganchados y vinculados a otros vagones,  
Son personas de referencia que van conociendo en el viaje de su vida,  
que los complementan, que les dan apoyo y emociones positivas.  
Son vagones que hacen que el convoy sea atractivo, interesante, válido*

*La estación final a la que nos dirigimos la vamos a llamar "Base Segura".  
Y todos, familias biológicas o donantes, familias adoptivas,  
niños adoptados y técnicos  
han vivido a su forma esta historia del tren*

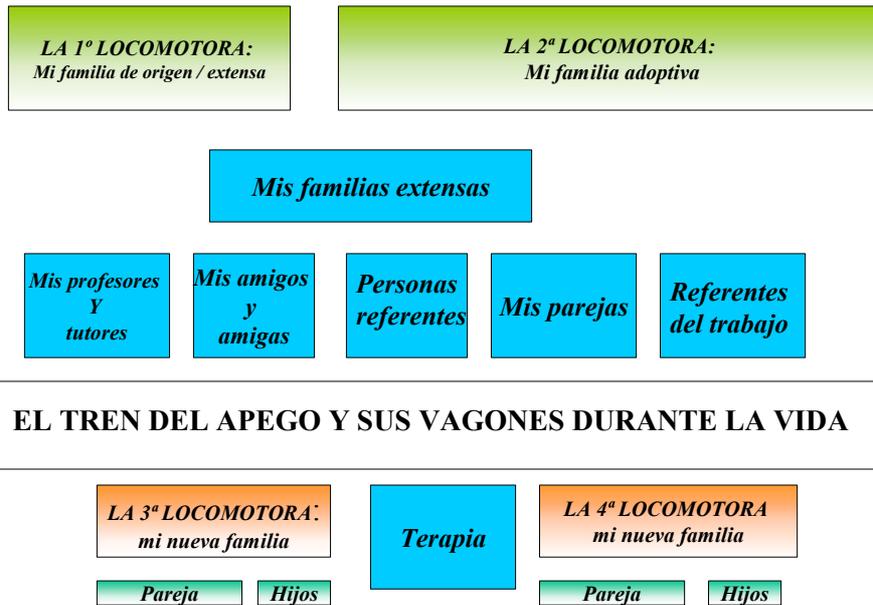
**Reflexiones:**

1. *¿Quién o quiénes pueden ser la primera locomotora de un niño adoptivo?*
2. *¿Será fácil reconocer para las familias biológicas y donantes que no pueden ser la locomotora principal de su hijo /a?*
3. *¿Merece la pena re – cambiar la locomotora inicial por otras que tienen más fuerza y tracción, por ejemplo por una familia adoptiva? ¿Existen otras posibilidades? ¿Cuál será la mejor?*
4. *El tren está formado por diferentes vagones para hacer de él un lugar confortable y completo ¿qué otros vagones o personas de referencia pueden ser importantes para afianzar el apego de un niño adoptivo?*
5. *¿Qué estaciones pasarán los niños adoptivos para llegar hasta la estación final “Base Segura”*

**2. AFIANZAMIENTO DE LA BASE SEGURA A LO LARGO DE LA VIDA**

***La primera locomotora es nuestra familia,  
que sustenta (o no) la base segura,  
Pero el viaje de la vida aporta nuevos vagones,  
indispensables, para integrarnos y adaptarnos en los ambientes***

Además de nuestra madre y padre, otras personas que han compartido vida con nosotros nos sirven de apoyo, referencia y por tanto como base segura. En el gráfico que aparece más adelante usted puede observar a las personas que pueden producir apego seguro. Se ha puesto un interés especial en el Tren del Apego de las personas adoptadas. Si se observan los recuadros verá que la locomotora inicial (la primera) es la familia biológica, que en personas adoptadas ha fallado, por eso la criatura es dada en adopción. La segunda locomotora es la familia adoptiva (que también ha tenido dificultades en su propio apego, pues en la mayoría de los casos generó un apego y vínculo simbólico con una criatura biológica propia que no llegó a tener). Ambas locomotoras inciden en el Tren del Apego del niño adoptado, una por tener que abandonarlo y la otra por tener que acogerlo. Ambas locomotoras han tenido problemas de duelo, pues han gestionado pérdidas: el hijo que no pueden cuidar y el hijo que no han podido tener. Y todas las familias, la biológica y la adoptiva están implicadas en el dolor y en el duelo. El niño adoptado asume de inicio ambos duelos, el de la familia biológica que lo abandona y el de la familia adoptante que no puede tener hijos.



Esquema 1. El tren del apego y sus vagones.  
(Loizaga F. 2010)

Como observará todas las personas van enganchando nuevos vagones en su trayectoria de vida: los hermanos, el profesorado, los amigos de la escuela... personas necesarias para poder sentirnos protegidos, integrados y adaptados en diferentes ambientes. Si reflexiona con detenimiento observará que nuestras parejas, suelen ser elementos de protección, que fortalecen (o no) la base segura. En ocasiones el primer matrimonio falla y es el segundo el que nos aporta mayor seguridad y apego. La vida está basada en encuentros y desencuentros, y la base segura nos ayuda a calmar el sufrimiento, a expresar las emociones escondidas y a liberar las tensiones de nuestro viaje.

## ACTIVIDAD. LOS CINCO PUNTOS BÁSICOS PARA AVANZAR EN LA BASE SEGURA

*Para que se produzca de verdad el “apego seguro” entre varias personas han tenido que ocurrir varias cosas significativas:*

- a) *Entre ambas personas debe haber atracción e interés, gusto por encontrarse... un buscarse*
- b) *Puesto que hay atracción, la proximidad física y sobre todo la distancia emocional es muy pequeña e íntima*
- c) *Las dos personas conversan, viven y se emocionan frecuentemente juntas. Estas emociones incluyen expresividad emocional de alegría y de dolor*
- d) *Ambas personas se protegen y se buscan sobre todo en situaciones de sufrimiento y de malestar, con el interés de reducir el estrés que ello produce. Se dan y reciben afecto*
- e) *Y quizá lo más importante, las dos personas respetan su individualidad, autonomía y sus proyectos de vida dentro de una confianza mutua.*

### **Reflexiones:**

1. *Analice los cinco puntos anteriores diferenciando por cada persona (hijos, hijas y pareja) que conviva en su hogar. Observará que la Base Segura está más afianzada con unas personas que con otras. ¿A qué personas ofrece menos base segura y qué debe hacer para mejorarla?*
2. *Analice los cinco puntos diferenciando sobre su propio padre, madre y algunos hermanos. Para que usted pueda ser una buena locomotora, en su familia de origen debe haber existido una buena Base Segura. Y si esto no fue así, es posible que haya generado la Base Segura con nuevas personas de referencia*

## 3. RECIBIR Y DAR AFECTO: LOS NIÑOS Y NIÑAS APORTAN BASE SEGURA A SUS FAMILIAS

*Los niños nos permiten abrazar, besar y proteger*

Si se fija en el inicio de este apartado habrá observado que primeramente aparece *recibir y luego dar*. Para poder ofrecer apego seguro se debe asentar la base segura, a través de RECIBIR de otras personas referentes, generalmente nuestros padres, hermanos, la familia extensa y otras personas que nos quieren. Cuando los padres y madres no desarrollan la base segura, los hijos *sobreviven* y crean un caparazón que les protege de ese dolor y del sufrimiento, de no haber adquirido esa base. Incluso los hijos pueden terminar creyendo que

mantenerse a distancia y *cubiertos* es lo más normal e incluso lo que debe hacerse. El tipo de apego que recibimos va creando *esquemas mentales* de las relaciones humanas, y una persona que ha recibido un apego inseguro o desorganizado puede llegar a creer que lo normal en las relaciones humanas es la distancia, la hipervigilancia o la agresión y que los abrazos, la comprensión y la respuesta sensible no tienen en el fondo sentido.

**ACTIVIDAD.** *Revise las ideas que vienen a continuación en el texto. Busque entre ellas las que más se ajustan a usted y a sus hijos. Posteriormente puede ANOTARLAS Y REALIZARLAS. Conseguirá afianzar su Base Segura y la de sus hijos /as*

Inocentemente los adultos creen que solamente ellos aportan base segura a sus hijos. También las dificultades y disfunciones de los hijos aportan crecimiento a la pareja. Los hijos e hijas aportan muy frecuentemente base segura al padre y/ o madre. Por ejemplo en momentos de dificultad para los adultos, los niños responden con apoyo, piedad y emoción positiva a sus padres. Les abrazan, les besan, les cuentan sus historias... Los niños nos permiten celebrar fiestas, poder regalar objetos y revivir en el fondo nuestra infancia. Un hijo nos ofrece legitimidad para poner un nombre y apellidos, reírnos bajo las sábanas en muchas ocasiones, besar y dar *abrazos de osos*, coger una mano llena de golosinas, hacer castillos en la arena, bañarnos de nuevo en el mar, jugar con peces e incluso con gusanos, hacer burbujas de jabón, emocionarte cuando aprenden a sumar o restar, volver a coger una bicicleta...

Nuestros hijos nos protegen, pues podemos volver a leer cuentos de *Peter Pan* o el *Rey León*, ver películas de dibujos animados y de aventuras, escribir de nuevo la carta a los *Reyes Magos* (o *Papá Noel*). Gracias a ellos podemos hacer deporte cuando quizá no nos apetece (y más lo necesitamos), ir a la piscina, salir a correr...Nuestros hijos nos consideran *héroes* durante su infancia e incluso nos regalan dibujos y tarjetas en nuestro aniversario.

Los hijos e hijas afianzan la base segura de su padre y madre, pues nos conceden ver en primera fila cómo dan sus primeros pasos, cómo se acercan a la escuela, sus alegrías y sufrimientos con los amigos, su primera cita con alguien que desean. Los niños nos permiten abrazar, besar, proteger. Antes los ojos de los niños estamos en el mismo *escalafón que Dios*, podemos sanar su llanto, espantar los monstruos de debajo de la cama, remendar un corazón roto, organizar una fiesta. Casi conseguimos *ser inmortales* pues agregamos nuevas ramas a nuestro árbol genealógico y si tenemos suerte una nueva inversión con nietos.

## ACTIVIDAD. EL NIÑO QUE QUERÍA VER A SUS HERMANOS<sup>4</sup>

*Érase una vez una madre y su hijo pequeño de siete años, que vivían en el norte de España. La madre tenía ocho hijos y no podía cuidarlos dignamente. Por ello, encargó la educación de algunos de sus hijos a unos maestros que eran buenos y que estaban bien educados y formados. Los niños parecían estar de acuerdo con irse largas temporadas con esos maestros, incluso años. Ella decidió dejar dentro del hogar a las hijas y al niño pequeño. Algún otro hermano también se quedó dentro del hogar.*

*Una vez al mes, en domingo, el niño pequeño y la madre viajaban en un tren para visitar a sus hermanos, madrugando mucho. Solían ir cargados con las maletas, donde llevaban la ropa para sus hijos junto con algo de comida para las próximas semanas. La madre y el niño pequeño iban con mucha ilusión para poder visitar a su familia, a sus hijos, a sus hermanos que no vivían con ellos a diario. Aquel domingo... Eran las 7 de la mañana, prácticamente de noche, el día no había hecho nada más que comenzar. El ambiente era muy frío y las vías del ferrocarril estaban con nieve. Debido a ello el tren donde iban la madre y el hijo pequeño circulaba despacio.*

*Era la hora de la llegada del tren a la estación. Todavía en la penumbra, la madre y su hijo bajaron las maletas sobre la nieve. Y el tren arrancó de nuevo. Puede parecer imposible, pero al bajar del tren se dieron cuenta que esa no era la estación que les llevaba hasta el colegio donde estaban sus hermanos. Se había equivocado la madre. Estaban en plenas vías del tren a 4 Km. de la estación verdadera. Maleta en una mano y el niño en la otra comenzaron a caminar sobre las vías y la nieve. Entonces la madre lloraba. Pero el niño le consolaba, le apoyaba y de vez en cuando la abrazaba. El niño pequeño era el sostén de su madre y gracias a su compañía pudieron llegar a la estación definitiva, caminar sobre las vías nevadas y terminar viendo a sus hermanos.*

### **Reflexiones:**

1. ¿Qué le parece que una familia envíe a algunos de sus miembros fuera de ella para ser cuidados por otras personas? ¿Cree usted que en esta historia la madre sigue siendo en el fondo la "madre"?
2. ¿Debería una madre biológica "dejar" a sus hijos a otras familias mejor preparadas, formadas para cuidar a sus hijos?. ¿Qué entiende por "madre preparada". ¿Es posible tener dos / tres madres?
3. ¿Hasta qué punto visitar a los hijos aporta base segura a la madre? ¿Y a los hijos?
4. ¿Analice el comportamiento del hijo menor con su madre? ¿Puede un hijo pequeño dar base seguro a una madre?
5. ¿Piensa Ud. que sus hijos le aportan actualmente salud, felicidad y base segura?  
¿Cómo suelen comportarse sus hijos cuando usted se encuentra con dificultades? ¿Le aportan apoyo y bienestar? ¿Le calman?

<sup>4</sup> Inspirado en un episodio de mi propia infancia.

#### 4. LA EXPRESIÓN AFECTIVA Y LOS TIPOS PRINCIPALES DE APEGO

La *responsividad o respuesta sensible*, es la clave para que alguien se convierta en Base Segura de otra persona. La característica de la responsividad es la sintonización adecuada, la rapidez de respuesta ante las necesidades del otro, coherencia (aportar apoyo y no tensión), capacidad para asumir la protesta y la rebelión del otro, *mentalidad mental* o ayudar a construir procesos cognitivos de bienestar y ayudar a crear un proyecto de vida personal (decidido desde la otra persona). Cuando hay tensión, estrés, dolor psicológico y la respuesta de los progenitores es sensible y positiva, entonces el *estado psicofisiológico* de tensión se reduce y disminuye el estrés, pues la proximidad / responsividad produce relajación, disminución del ritmo cardíaco, bajada de la presión arterial. Además aumentan los pensamientos como “todo marchará bien, las cosas mejorarán, y la situación descontrolada puede controlarse”. Observe que son las reacciones *biológicas del cuerpo* las que mejoran, pero también los aspectos *cognitivos*, los más psicológicos. Es decir son las reacciones emocionales acompañadas de las relaciones interpersonales las que mejoran el estado de salud y dan la Base Segura.

***Cuando las locomotoras se estropean los pasajeros del tren expresan su enfado y dolor de manera diferente.***

***La Base Segura asimilada condiciona la manera de expresarnos. De ahí que la forma de conversar, las narrativas, la forma de relacionarnos con el otro y la respuesta ante la alegría y los duelos está condicionada por la Base Segura que hemos adquirido***

Cuando el tren falla en su recorrido los pasajeros pueden sentirse incómodos, enfadados o algo más tranquilos. El apego con su máquina principal (la familia biológica) ha fallado. Aunque puede parecer que la memoria de un niño de corta edad no registra el dolor, la psicología de la memoria y la neurología del desarrollo se han encargado de recordar que el cerebro procesa el abandono. Las conexiones sinápticas cerebrales quedan disminuidas ante el sufrimiento en cortas edades. Y las emociones siempre están presentes en las relaciones humanas, también en los bebés y estos perciben rápidamente la tensión emocional y abandono. Y ahora los integrantes del tren manifiestan diferentes comportamientos, al igual que los niños que son abandonados:

- Los hay que no dicen nada, pero están disgustados. Son pasajeros distantes que sufren malestar pero no encuentran *un otro* para poder quejarse. O quizá nunca les enseñaron a expresar dolor o queja. Estos pasajeros son **evitativos** y se caracterizan

por la falta de expresión ante el cariño y la baja reacción ante la pérdida. Parece que no quieren dar información de lo que están sintiendo y si lo hacen es con poca fluidez y pocas palabras. En definitiva guardan distancia para no aparentar dolor.

- Los hay que están muy pendientes de lo que pasa, a la espera de que se repare la máquina lo antes posible. Esta hipervigilancia los mantiene nerviosamente activados y demandan atención, cuidados... Estos pasajeros son **ambivalentes** al depender netamente de los otros, pero también se rebelan intensamente. El dolor les dura excesivo tiempo y si la situación mejora no acaban de verlo claramente. Les cuesta verse solos y son más lentos en resolver el abandono. Es como si no pudieran olvidar que la locomotora se ha estropeado y están con un miedo continuo a que la nueva locomotora (familia adoptiva) vuelva a tener que ser sustituida o les abandone de nuevo.
- Los hay que vivieron un fuerte descarrilamiento. El tren se salió de las vías, algunos vagones se rompieron, se golpearon, todo sufrió mucha convulsión. Las imágenes que recuerdan de este descarrilamiento son muy dolorosas, pues otros pasajeros del tren (por ejemplo, hermanos) y ellos mismos sufrieron durante meses, quizá años, situaciones de violencia, negligencia importante y quizá muertes. Todo este dolor no está procesado y lo mismo evitan hablar de ello que se muestran hipervigilantes. Estos pasajeros están **desorganizados**. Son personas con mucho dolor asociado, pues posiblemente sus locomotoras hicieron muy poco por ayudarles o incluso les humillaron, descalificaron, les pegaron o no les cuidaron.
- También hay otros pasajeros que se sienten serenos y tranquilos a pesar de que hay dificultades en el trayecto. Es muy posible que se encuentren acompañados de otras personas que les apoyan, les quieren y les ofrecen seguridad. Estas reacciones de quienes les acompañan en el viaje, inhiben a su adrenalina y a su sistema nervioso simpático que se encuentra activado. Posiblemente este pasajero puede expresar el dolor de manera más serena, pues confían en otras personas que les han abrazado, querido y cuidado. Es muy posible que estos niños hayan sido atendidos por la familia extensa (quizá abuelos, tíos o hermanos mayores) o por educadores durante cierto tiempo y les han protegido ofreciendo apoyo y seguridad en momentos de alegría y de dolor. Ahora la criatura sabe que aunque haya problemas en el camino puede recurrir a ellos. Estos pasajeros, estos niños tienen un **apego más seguro**.

## 5. LA ESCALERA DEL DOLOR Y DEL SUFRIMIENTO

Habrás observado a lo largo de las páginas anteriores que para afianzar la Base Segura es indispensable compartir alegría, gestos de cercanía, besos... pero también hablar del *dolor*, *el sufrimiento* y *los malos momentos*. Curiosamente lo que más nos une a otras personas es vernos apoyados en momentos de dificultad y sentir que el otro es capaz de aliviarnos cuando

nos encontramos tristes, desanimados o con pocas fuerzas para avanzar. Es debido a que todo ser humano pasa por momentos que le resultan complicados y necesitamos apoyarnos en las personas que nos ofrecen la Base Segura para calmar nuestras emociones negativas y tensiones.

### 5.1. La escalera del dolor, un referente para poder afianzar el apego seguro en la familia adoptiva

En algunos casos los niños perciben las figuras de apego como indiferentes a sus necesidades (*ignoring*), inconsistentes en su respuesta, o incluso desorganizadas en relación con el mundo afectivo. Se trata de madres y padres que no presentan respuesta sensible, respetuosa, emoción y aprecio genuino a las reacciones de sus hijos. Incluso algunos de estos progenitores pueden producir humillación, dolor y trauma a sus propios hijos. Si entendemos el daño como una escalera que puede irse subiendo, desde el mínimo dolor hasta el máximo, se puede elaborar al menos una trayectoria de cinco escalones.



Esquema 2. La escalera del dolor y del trauma  
(Loizaga F. 2010)

Todo el mundo ha pasado momentos en los que su base segura ha podido verse *tocada* por la falta de seguridad de otros. Si mira el esquema que aparece a continuación, puede comprobar que es probable que usted haya pasado por malos momentos y humillaciones de sus progenitores y familiares cercanos. Cuando estos momentos perduran la persona genera una **Base Insegura**.

***Expresar el sufrimiento y el dolor es el primer paso para poder superarlo (elaborarlo).  
Los progenitores seguros escuchan y entienden el dolor de sus hijos,  
permiten expresarlo y lo apoyan con Base Segura<sup>5</sup>***

En la primera escalera se encuentran las reacciones de nuestros progenitores y otras personas de referencia, que no siendo excesivamente importantes afectan a nuestro apego seguro como: a) que nos culpabilicen de las situaciones de otras personas b) sentir falta de apoyo en momentos de necesidad afectiva c) que nos dediquen muy poco tiempo para vivir y jugar con nosotros d) que nos comparen con otros hermanos y personas e) mensajes paradójicos o poco claros que no nos dejan saber si nuestra actuación es adecuada o inadecuada.

La segunda escalera produce más daño y dolor pues implica procesos de las relaciones humanas donde los niños se ven más humillados, menos comprendidos. En ocasiones los niños son obligados a guardar silencio sobre comportamientos disfuncionales que observan en los familiares cercanos. Algunos de los procesos dolorosos serían: a) los propios padres avergüenzan frecuentemente a su hijo b) los padres humillan al niño en privado o incluso en público c) los padres amenazan a su hijo con negarle el amor y no quererle más d) los padres no dan valor positivo a su hijo e) los padres obligan al niño a negar algo doloroso y evidente que el niño está viendo en el comportamiento de sus padre, madre o en las relaciones de ambos.

La tercera escalera implica fuertes conflictos de coacción psicológica sobre los esquemas mentales del menor y en ocasiones negligencia severa que afecta al apego y a la base segura: a) amenaza de abandono del menor y de su cuidado para quedar a cargo de instituciones o de otras personas b) amenaza de fuga del padre o de la madre, en ocasiones culpabilizando al niño de la mala base segura del propio progenitor c) castigos severos y prolongados que no son adecuados para el comportamiento infantil, no admitiendo el perdón por parte del progenitor d) amenaza de suicidarse el progenitor delante del niño, incluyéndole como culpabilidad e) discusiones del padre y de la madre frecuentes con violencia, gritos y claro maltrato psicológico entre los progenitores.

La cuarta escalera implica abuso, agresividad y violencia. Se trata de comportamientos paternos y maternos con alto nivel de desorganización que dificultan profundamente la Base Segura. Generalmente los padres y madres con estos comportamientos han sufrido ellos mismos mucho dolor con sus propios progenitores y no han podido elaborar sus propios traumas. Entre los comportamientos de dentro de este nivel se encuentran: a) agresión física intensa y frecuente a los menores, cargada con odio b) abuso sexual hacia el menor c) incesto familiar d) violencia y agresión psicológica y física entre los padres.

---

<sup>5</sup> Le recomiendo que visualice la película “Solo ellos”. Es una obra maestra para analizar los procesos de apego y la base segura. El contenido de la película demuestra cómo el dolor y el sufrimiento de una familia es el entorno en que se fortalece el apego seguro.

La quinta escalera tiene que ver con el abandono y el rechazo neto de un progenitor o de ambos hacia sus hijos. En este caso el menor no es reconocido como hijo, es rechazado y / o abandonado por lo que sólo si es atendido por otras personas de la familia extensa o por familias acogedoras o adoptantes puede avanzar en su dolor y en su sufrimiento.

### **ACTIVIDAD. REFLEXIONANDO SOBRE LAS ESCALERAS DEL DOLOR Y DEL TRAUMA**

*Revise las “escaleras del dolor” y reflexione sobre las siguientes preguntas:*

➤ **SOBRE USTED MISMO, COMO PADRE O MADRE:**

1. *¿Qué nivel de sufrimiento, dolor, ha tenido usted en relación con su padre y madre? ¿Qué escaleras ha subido a lo largo de su vida?*
2. *¿Cómo ha conseguido avanzar usted en su apego seguro si ha pasado por situaciones difíciles en su Base Segura? ¿Ha conseguido superar el dolor sufrido? ¿Qué situaciones le quedan sin resolver?*
3. *¿En qué etapas de su vida se han logrado los mayores avances y con qué personas referenciales? ¿Qué ha ocurrido para conseguirlo?*
4. *¿Cree que le ha afectado el paso por las “escaleras del dolor” en su personalidad y en su forma de comportarse como padre o madre?*

➤ **SOBRE SU HIJO /A ADOPTADO /A:**

5. *¿Qué nivel de dolor ha podido tener su hijo /a adoptado hasta que usted le ha integrado en su familia adoptiva? ¿Qué escaleras ha recorrido?*
6. *¿Qué procesos está desarrollando o ha desarrollado su hijo /a para poder elaborar el dolor sufrido?*
7. *¿Cree necesario que su hijo /a pueda hablar o expresar el sufrimiento vivido? ¿Lo hace?*
8. *¿En qué etapa de la vida cree que su hijo /a superará el dolor de haber sido abandonado por su familia biológica?*

#### **5.2. Manejar el dolor de nuestros hijos adoptados es movilizar nuestro apego seguro e inseguro.**

En general, todas las familias tienen facilidad para disfrutar de los buenos momentos, pero no todas tienen capacidad para soportar la rebelión, escuchar y sentir los momentos difíciles de sus hijos, contener y entender las emociones negativas hacia ellos y mostrar afecto aun existiendo descalificaciones de sus hijos para con ellos. La base segura se asiente en la capacidad del cuidador para aceptar y contener la protesta de sus hijos, sin vengarse ni rechazarle. Manteniendo el afecto y los signos de cercanía, aun siendo descalificados. Esto implica una alta madurez emocional en los padres.

Según algunos autores (Molero y Cantero 2008), las madres y padres seguros tienden a tener una autoestima elevada, sin necesidad de alta aprobación de otras personas. Además resuelven los conflictos sin rencor y sin agresividad. Las madres y padres seguros expresan con facilidad los sentimientos y hablan con facilidad de sus relaciones y de su intimidad, mostrando un nivel de autosuficiencia bajo, y buscando apoyo emocional de toda la familia. Todo este cúmulo de comportamientos permite a sus hijos la expresión emocional de afectos de carga positiva y de emociones cargadas de más dolor. Como *no hay dos hijos iguales*, las familias tienen a veces dificultades para incorporar con unos hijos estrategias que emplearon con otros. Muchas de las tácticas que reutilizan fueron las vividas en sus propias familias de origen. Los padres deben por tanto crear nuevos comportamientos de apego y de control con cada nuevo hijo. Por todo ello algunos hijos no logran acomodarse de manera segura en el ambiente familiar y tienden a buscarlo fuera de ese contexto por ejemplo con otros familiares, educadores o personas ajenas al ambiente familiar.

#### **ACTIVIDAD. EL NIÑO QUE APARENTABA PASARLO MUY BIEN**

*Si se ha fijado en el cuento anterior (“El niño que quería ver a sus hermanos”), la madre había enviado a sus hijos varones a estudiar con maestros muy buenos y bien formados, durante temporadas muy largas, años... En la casa familiar se habían quedado las hijas, el hijo pequeño y otro hermano varón que no quería ir con los nombrados y preparados maestros.*

*Era un niño que le gustaba mucho relacionarse con otras personas que no pertenecían directamente al clan de su familia. Parecía pasarlo muy bien cuando estaba fuera del ambiente familiar. Cuando se encontraba en la calle era el centro del ambiente por su carácter extrovertido y divertido. Era conocido por relacionarse con muchas personas del pueblo en que vivía.*

*El niño no sabía muy bien cómo relacionarse con su madre y su padre, y el desafío y la humillación era su estilo de conectar con sus progenitores. Daba la sensación de que sus familiares directos no acertaban a relacionarse con él y el propio niño tampoco lo conseguía. Todos sufrían: el niño, sus progenitores y sus hermanos.*

### **Reflexiones**

1. *El padre ha hecho aparición en la historia ¿qué tipo de apego cree que ha tenido con este hijo?*
2. *(Lea el apartado 4 de este capítulo) ¿Qué tipo de apego muestra este niño dentro de su familia?*
3. *(Lea el apartado 5 de este capítulo) ¿Qué escaleras piensa que ha pasado este niño para no poder apegarse adecuadamente dentro del círculo familiar pero **sí** en círculos exteriores?*
4. *(Lea el apartado 3 de este capítulo) ¿Qué tipo de Base Segura ha recibido este niño a lo largo de su vida con sus progenitores?*
5. *¿Qué hubiera debido recibir este niño para generar una Base Segura?*
6. *¿Qué ha podido ocurrir en los progenitores para no haber generado Base Segura en este hijo?*

### **5.3.El apego puede complicarse por traumatismos psicosociales: una situación frecuente en los niños adoptados internacionalmente**

La historia de la humanidad está plagada de acciones violentas perpetradas *intencionalmente* por parte de unos sujetos contra otros. Como consecuencia de ello millones de personas, viven en su vida con un sufrimiento intenso y duradero que deben elaborar para poder encontrarse con apegos seguros. Se trata de traumas que afectan a las familias de los niños (adoptados o no) que tiene unas raíces socio – históricas fuera del sujeto. Experiencias basadas en el odio de las guerras, las dictaduras, los crímenes de guerra, violaciones inter-étnicas, omisión de los derechos humanos, muerte y terrorismo... que destruyen el mundo interior, nuestro mundo de creencias y que llenan el corazón de odio, rencor, resentimiento y que rompen el tejido social que nos rodea (Blanco A., Díaz D. y Del Soto A. 2006). Los victimarios y las víctimas, las razones y motivos de los unos, y el sufrimiento y el desgarrar de los otros, son las causas de la falta de apego seguro; y como consecuencia las raíces del mal y las manifestaciones del dolor: dos argumentos que retan al apego, que desafían las estrategias acomodaticias del conocimiento, y en nuestro caso concreto nos invitan a una lectura psicosocial de cada uno de ellos.

Algunos de los niños adoptados han pasado por estos episodios de trauma psicosocial que ellos mismos o sus familias han vivido, incorporando en su memoria implícita o explícita<sup>6</sup>, el dolor y las dificultades para apegarse de manera segura.

---

<sup>6</sup> Los niños hasta los 6 años suelen recordar muy mal episodios concretos de su vida relacionados con el dolor o con el bienestar. Esto es debido a que la memoria es global y emocional hasta los 6 años. Posteriormente los buenos recuerdos o los recuerdos dolorosos son más nítidos (memoria explícita).

## ACTIVIDAD. VIVIR ES COMPLICADO Y EL TREN DEL APEGO ESTÁ AFECTADO POR LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA

*Le recomiendo que visualice las películas:*

- a) *Las tortugas también vuelan. Rodada en Irak*
- b) *Pájaros de papel. Rodada en España.*

*Analice el apego que se produce y piense si merecería haber aplicado un proceso de adopción internacional o nacional.*

**Los trenes no sólo pueden (o no) tener buenas locomotoras, sino que el terreno y el clima tienen actuaciones que son imprevistas. Por ejemplo, los túneles pueden desplomarse, el terreno “correrse de lugar”, y las inclemencias atmosféricas mantener parado todo el sistema ferroviario y a los trenes que circulan por los mismos circuitos. También otros trenes pueden descarrilar y afectar a trenes próximos y cercanos.**

**Al igual que en los sistemas ferroviarios, la realidad humana supera la ficción en muchas ocasiones: padres y madres que mueren inesperadamente, divorcios repentinos, hermanos que enferman gravemente, accidentes de tráfico que cambian la vida por completo... Guerras con pérdidas de familias y personas, epidemias, encarcelamientos, terrorismo... Todo esto afecta a la vida familiar, al apego y al vínculo. El sistema familiar se convulsiona repentinamente y todos los miembros deben ajustar y buscar apoyos y vínculos. Las personas ahora lo pasan mal y sufren... Ahora la familia extensa, el clan familiar, tiene un papel primordial pues puede (o no) tomar medidas de apoyo y ajuste.**

**Esto es precisamente lo que ocurre en algunas adopciones. La familia extensa no puede hacerse cargo y los sistemas públicos tienen que asumir al menor buscando una nueva familia que repare el dolor y el sufrimiento de este menor.**

## 6. ESTRATEGIAS DE AFIANZAMIENTO DEL APEGO

### ***A pesar de nuestras incoherencias... nos siguen amando***

Las familias con apego seguro desarrollan estrategias de dar y recibir afecto. La comunicación *hablada*, coherente con la comunicación *gestual*, son dos procesos básicos para afianzar la base segura. Con facilidad, usted puede imaginarse que abrazar, respetar el silencio, escuchar, jugar, contar cuentos, practicar deporte juntos, viajar o hablar en familia son actividades que afianzan el apego. Sin embargo, es muy posible que no haya pensado que hablar de sufrimiento, apoyar y contener el dolor, expresar fantasías incómodas - extrañas, emociones negativas o historias personales (no asumidas) pueden ser *mucho* más importantes para crear vínculo y desarrollarnos como personas.

Sentir que nuestro padre y madre nos contienen la agresividad, entienden nuestros celos, asumen el odio y amor, permiten una rebelión y autonomía sana y *nos siguen amando* es la clave para poder desarrollar apego seguro. Sentir todo esto asegura el apego y garantiza la

base segura hacia nuestros descendientes. En los apartados siguientes hablaremos *brevemente* de estos contenidos.

### **6.1 La terapia ambiental como referencia<sup>7</sup>**

La terapia ambiental apoyada desde la familia intenta dar mayor estabilidad y compensar los déficits emocionales de los niños que tienen dificultades en el apego. Se trata de la creación de un ambiente familiar estable y de no exponer en las primeras etapas a demasiados cambios y a demasiadas personas a niños que han sufrido estrés emocional. El objetivo es conseguir que los niños terminen por adaptarse muy paulatinamente a la familia. Para ello la familia debe estar siempre ahí con la firme intención de querer, contener y apoyar.

Un funcionamiento positivo a nivel comportamental no es lo mismo que un desarrollo afectivo consistente y duradero a medio plazo en el niño. En los primeros momentos de adaptación hay que reducir estimulaciones y estrés para poder ofrecer al niño un ambiente tranquilo, planificado, *casi ritualizado*. Los niños con problemas de apego deben ir aumentando muy progresivamente los estímulos que reciben. Entre los consejos se sugieren: a) reducir el número de acontecimientos que interrumpen la unión, pues la reducción aumenta la posibilidad de crear receptividad emocional b) si el contacto falla, pasar a un nivel inferior. A veces tenemos que descender a etapas más motrices y sensoriales, en principio más inmaduras, pero que luego nos conducen a recuperar las conductas más prosociales asentadas c) extender progresivamente el contacto en todos los momentos, por ejemplo con conexión ocular, con objetos o con relación física d) no utilice los indicadores de otros niños para compararle, pues los niños con estas dificultades suelen tener más dificultades emocionales e) encuentre apoyo para usted y para su pareja, estos niños suelen producir experiencias absorbentes y el éxito final depende de su capacidad para mantener un punto emocional de referencia.

### **6.2. Afianzando el apego dentro de la familia<sup>8</sup>**

#### ***Trabajando con el contacto físico y las expresiones faciales<sup>9</sup>***

Los niños y niñas siempre agradecen ser abrazados. También algunos adolescentes. Y a los adultos nos relajan los besos y las caricias. El contacto físico siempre es bienvenido. En familia: abrazar y acariciarse. Deje que los niños se metan en la cama de los padres, al menos los días festivos a la mañana, en vacaciones y cuando los niños tienen momentos de sufrimiento y dolor con otras personas. Déjeles *durante un rato, no durante toda la noche*. En las tareas de higiene: jabonarse, limpiarnos... bañarse en la misma bañera, secarse,

---

7 Se recomienda la lectura del libro RYGAARD N.. (2008). "El niño abandonado. Guía para el tratamiento de los trastornos del apego". Barcelona: Gedisa

8 Se recomienda leer el anexo Las Vitaminas Familiares publicado por Loizaga F. en el libro Intervención Psicoeducativa con Familia (2009)s. Programa para la mejora de la salud de los hijos. Madrid: CCS, Págs. 54 - 56

9 Puede profundizarse en lo que llaman "Terapia del Abrazo"

arreglarnos el pelo, darnos un masaje. En la piscina y en la playa: jugar juntos en el agua, embadurnarse de arena o pedir a los hijos que nos distribuyan las cremas.

En el contacto ocular debemos ser muy expresivos y claros. Es preferible reducir las otras fuentes de estimulación antes de establecer contacto. Exagerar el lenguaje corporal puede ser positivo

### ***Jamás te abandonaremos. Siempre pertenecerás a nuestra familia***

Los niños necesitan seguridad, especialmente los adoptados que han sido *dejados* por sus familias biológicas. Los niños adoptados necesitan oír que no serán de nuevos abandonados, a pesar de comportamientos ambivalentes o descalificadores con relación al apego (al igual que todos los niños). La paternidad y maternidad es para siempre. Y la casa de la familia debe estar siempre *abierta* y ser acogedora para todos sus miembros. Recuerde: “aunque desees marcharte, siempre pertenecerás a esta familia. Nunca te abandonaremos”.

### ***Vivir los cuentos***

Los cuentos son maravillosos para crear momentos de unión, cercanía física y generar fantasía. Podemos contar cuentos muy cerca, utilizando distintas voces. Metidos en la cama, con el niño sentado en nuestras piernas, escenificando lo que ocurre, debajo de las sábanas, con la luz de una vela o con la linterna de noche. Invente cuentos que se adapten a las necesidades del niño, *cuentos a la carta*, diseñados para las necesidades más profundas de los niños.

Los cuentos clásicos reflejan diferentes tipos de paternidad, maternidad y el poder curador de las familias extensas y de los clanes familiares. Los personajes pueden ser buenos y malos hasta el extremo. Las hadas siempre apoyan los deseos de los niños y de los padres. Los cuentos nos permiten proyectar nuestra vida a través de personajes que representan nuestros deseos y nuestros miedos. Algunos libros en el mercado tienen cuentos especiales, historias sanadoras que cuando se oyen una y otra vez nos permiten conocernos, sentirnos aún mejor, entendernos.

### ***Acompañe todos los días a su hijo a la cama... “Dígale una cosita”***

Por la noche el cerebro procesa experiencias y lo que ocurre en los últimos momentos del día suele quedar fuertemente condicionado en la mente de los niños. Acostumbre a sus hijos (al menos hasta que lleguen a la adolescencia) a comentarles pequeños detalles que han realizado correctamente a lo largo del día (esto lo llamo “*decir una cosita*”), hágalo con el niño tumbado en la cama. Dígale clara y concisamente qué conductas o vivencias han sido positivas en ese día. Esto refuerza los buenos comportamientos y es *feedback positivo* para los niños. Aunque le cueste, es *indispensable* que se olvide por completo de los aspectos negativos de su hijo en el momento de acostarse. Expresé netamente qué ha realizado correctamente. Apague la luz de la habitación y antes de dormirse la criatura, ya introducido en la cama, nombre todas

las personas de la familia diciéndole que le quieren, que le apoyan, Y no olvide dar a su hijo un beso por cada miembro de la familia, (incluyendo los animales de compañía, que forman parte del apego de la familia). Su hijo sentirá tranquilidad para dormir, recibirá información sobre sus buenos comportamientos y asumirá que toda la familia le incluye, le apoya y le quiere.

### ***Música y baile***

Cualquier edad es buena para bailar. Suba a sus hijos en sus pies y muévalos al ritmo de la música. Y si son más pequeños les puede coger en brazos mientras les mece y les canta. Baile con su pareja o baile con sus hijos. Hágalo en su casa: mientras oye música o escuchando canciones de la televisión. Mientras bailamos nos movemos al ritmo de la música, hacemos ejercicio, nos divertimos y nos olvidamos de las conversaciones profundas para centrarnos en la música y en nuestros movimientos. Si toca instrumentos musicales hágalo de vez en cuando en familia, prepare canciones especiales para los suyos. Cante junto su familia si lo deseen y no olvide que un buen *karaoke*<sup>10</sup> es una forma interesante de divertirse.

### ***Si lo siente, diga “te quiero” y “me quieres”***

Ponga palabras a las emociones positivas. Cuando decimos *te quiero* alguien se siente querido por usted. No le importe la opinión de la otra persona (o de su hijo), simplemente dígalos. Si lo piensa no se lo quede para usted. De la misma manera cuando se sienta emocionado por el afecto que otros le dan, por ejemplo su hijo, emita frases: *como me quieres, siento que me quieres...* dando las gracias a su receptor. Todos necesitamos que nos reconozcan. No lo piense dos veces. Las personas somos muy receptivas a las expresiones de cariño.

### ***Entretenerse con la familia extensa***

Los abuelos, tíos y primos dan sentido a nuestra identidad. Nos ayudan a anclar el pasado y nos permiten juntarnos en el futuro. Dan continuidad a la vida y nos crean redes sociales con fuerte apoyo y vínculo. Disfrute de los abuelos: permita que los niños les ayuden y les cuiden, que empujen las sillas de ruedas, que jueguen con ellos a las cartas, que visualicen fotografías de familia. Deje que los abuelos cuenten sus historias, su pasado y favorezca que hablen de los padres de los niños.

### ***Divertirse juntos con el deporte***

Realizar deporte en familia favorece claramente nuestra salud y la de nuestros hijos, pero sobre todo nos une, pues la diversión queda asociada a la familia. El deporte no competitivo nos permite disfrutar sin exigencias. La diversión no tiene metas específicas y el único objetivo es relacionarnos, sin tener que hablar de temas íntimos o personales. Sólo jugar, entretenerse. Busque deportes que le gustan a usted, los hijos los disfrutarán si usted los disfruta.

---

<sup>10</sup> Algunos juegos infantiles tienen programas para visualizarse en televisión de canciones muy conocidas que pueden ser cantadas en familia, con micrófono mientras usted lee las letras en la televisión y oye la música de las canciones.

### ***Jugar y jugar... sin pasarse***

Jugar es vital para la salud de todos los mamíferos y por supuesto para los humanos. Jugar en equipo o al aire libre, sentados alrededor de una mesa, *tirados* por el suelo, al *esconderite* por la casa o al aire libre... No se exceda en ello, pero dedique cada ciertos períodos de tiempo, ratos a jugar con sus hijos... estos se sentirán más cerca de usted y usted podrá relajarse al disfrutar con ellos. Jugar nos devuelve a la infancia y todo adulto tiene una parte infantil que debe potenciar. A los niños les encanta jugar con otras personas, especialmente con padres y hermanos.

### ***Conversación espontánea***

Aproveche cualquier momento para conversar con su familia. Hable de todo y sin miedo. Todas las conversaciones pueden adaptarse a los niños. Procure *no mantener secretos*. Piense que cualquier lugar es bueno para charlar: coche, tren, paseando, mientras comemos... Respete el silencio de los adolescentes. Aunque las personas se sienten muy bien hablando, algunas prefieren momentos de tranquilidad y optan por escuchar en lugar de hablar. Sea empático y cuando le hablen, procure mantener la atención, sin cambiar de tema.

## **6.3. Fortaleciendo el apego en familia**

### ***Hablando sobre el sufrimiento, dolor, los duelos y el abandono***

A lo largo del capítulo se ha insistido en la idea de conversar y sentir el dolor. Las personas adoptadas necesitan elaborar duelos específicos que otras personas no han sufrido, especialmente con relación a su familia extensa biológica o en relación con la diferente etnia del adoptado. Las personas adoptadas deben asumir el duelo de haber sido donadas o simplemente abandonadas por su madre y padre biológicos. Pero también debe elaborar el duelo de haber sido retirado o abandonado del clan familiar (familia extensa biológica: abuelos, primos, tíos y posiblemente hermanos). En ocasiones la identidad física no es coincidente con la familia adoptante y el adoptado debe integrar su aspecto físico con la etnia dominante del entorno social. Todos estos duelos, requieren ser reelaborados e integrados por la persona adoptada. Y la elaboración pasa por conversaciones profundas y emocionalmente difíciles que deben ser asimiladas por el adoptado pero también por su familia. Como la asunción de la identidad personal y social es un proceso que en cualquier persona dura *toda la vida*, el adoptado siempre debe integrar su parte de "adoptado" y su familia la parte de "adoptante". Sabemos que hablar de estos duelos mejora las relaciones familiares y une a la propia familia, que deberá trabajar, *sin ser insistentes*, con estos procesos a lo largo de todo el ciclo vital.

En bastantes ocasiones, la madre adoptiva y su pareja, han tenido problemas de infertilidad (sobre el 85% de las familias adoptivas). Por ello la madre y padre adoptivos tienen que elaborar igualmente el duelo de no poder tener descendencia biológica. Esto ha afectado a la historia de la propia pareja adoptiva y a todo su *clan familiar* (familia extensa adoptiva). Todo

esto repercute indirectamente en el imaginario del adoptado. La familia adoptiva debe igualmente hablar de todo esto sin reparo. La confianza mutua de unos con otros alimenta y *robustece* el apego y la base segura de todos los miembros de la familia adoptiva, incluidos la propia familia extensa que también es movida por los procesos de infertilidad.

### ***Conteniendo la agresividad y la rebelión***

Cualquier proceso de duelo (abandono, dejación, muerte, enfermedad, divorcio...) cursa con momentos<sup>11</sup> donde la agresividad y la rebelión suelen estar presentes. La mayoría de las personas en procesos de duelo necesitan llorar, expresar sufrimiento, y sentirse entendidos por otras personas, especialmente las más cercanas. Precisamente la cercanía es la que refleja el apego positivo y es en estos contextos donde las personas muestran el dolor y el sufrimiento, con quienes se sienten más cerca. Ahora la familia nuclear y la familia extensa adoptiva juegan un papel decisivo. Entender la agresividad y la rebelión es justamente lo que más une, lo que me apega.

### ***El estudio es importante, pero tú eres lo principal***

El rendimiento escolar es una preocupación para todas las familias, sean adoptivas o no. Pero un rendimiento escolar escaso, o las repeticiones de curso de los niños, suelen producir fuerte conflicto familiar, que nos hacen ver a los niños con un prisma muy negativo. Según las investigaciones (Rygaard 2008, pp.87), parece que los niños adoptados suelen tener más dificultades con la atención, y siendo esta variable *clave* para el rendimiento escolar dentro de nuestra cultura, algunas personas adoptadas sufren mucho debido a su bajo rendimiento, dudando de su valía personal. Debemos recordar que la motivación de logro es una actitud a desarrollar dentro de la familia, pero también hay que acordarse de que el cariño, y la valoración personal de los niños debe estar muy por encima de su rendimiento escolar.

## **7. VOCABULARIO TÉCNICO**

***Tren del apego.*** Este concepto hace referencia a las diferentes personas que integramos a lo largo de nuestra vida y que pueden proporcionarnos apoyo, afecto o bien dolor y sufrimiento. En general las primeras locomotoras del tren (familia biológica y familia adoptiva) tienen un fuerte peso en la vida de la persona adoptada. Y siempre son referenciales. Otras personas referenciales son los tíos, amigos, y profesorado. Todos ellos forman parte del tren del apego

***Base Segura.*** Se espera que nuestra familia y las personas referenciales aporten seguridad, amor y límites a nuestro comportamiento. Todo esto propicia seguridad / inseguridad en uno mismo, proveniente de las relaciones con los familiares y de las relaciones

---

<sup>11</sup> Obsérvese que las personas adoptadas y las familias adoptantes están afectadas por este proceso durante toda la vida, pues la adopción es una forma de estar en el mundo, diferente en origen a la familia biológica.

con otras personas. Esta base es clave para poder ser luego autónomos y para llegar a tener una buena autoestima y un apego seguro.

**Escalera del dolor.** Algunas personas referenciales pueden producir con sus mensajes verbales y gestuales sufrimiento y dolor. En otras ocasiones las personas referenciales llegan incluso a negar y abandonar al hijo que han tenido. La escalera incluye muy diferentes comportamientos por parte de las figuras referenciales: comparaciones, descalificaciones, humillaciones, negligencia, abandono... Cuanto más hemos sufrido más probabilidad tenemos de tener un apego inseguro o desorganizado.

**Reparación del dolor y del apego inseguro.** En ocasiones algunas personas referenciales (la nueva familia adoptiva, amigos íntimos, parejas e hijos...) ayudan con su afecto a otras personas que han tenido una dura *escalera del dolor*, con la intención de que puedan recobrar una base más segura. Todo este proceso no está exento de esfuerzo, sufrimiento y dolor por parte de quién realiza la *reparación* de ese dolor y trauma emocional.

**Afianzamiento de la Base Segura en familia:** Algunos comportamientos de las familias afianzan la Base Segura: mostrar cariño y contacto ocular, abrazar, vivir los cuentos, decir te quiero, asegurar a nuestros hijos que nunca les abandonaremos, divertirnos juntos, realizar deporte en familia, jugar y jugar (*sin pasarse...*), bailar, mantener conversaciones espontáneas, acompañarles a la cama y despedir el día....

**Fortalecimiento de la Base Segura en familia:** Fortalecer la base segura es algo más que afianzar la Base Segura. Algunos comportamientos que fortalecen la base segura son: a) hablar del sufrimiento, dolor, duelos y abandonos b) contener la agresividad, ambivalencia y la rebelión c) seguir queriendo al otro como persona a pesar de sus fallos y errores

## 8. DIRECCIONES DE INTERNET

- Revista Digital: "Attachment & Human Development"  
<http://www.informaworld.com/smpp/title~content=t713394054>
- Página dedica a los viajes en tren  
<http://www.todotren.com.ar/trenesturisticos/>
- Red Iberoamericana del Apego  
<http://www.cehd.umn.edu/icd/redapego/index.html>
- The international attachment network  
<http://www.attachmentnetwork.org>
- J. Wowlby  
<http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/>

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- Blanco A. Díaz D., Soto A. (2006). *Recovering the context in posttraumatic stress disorder: The psychosocial trauma in victims of political violence and terrorism*. *Estudios de Psicología*, 2006, 27 (3), 333-350
- Bowlby J (2009). *Una base segura: aplicaciones clínicas de una teoría del apego* Una base segura. Barcelona: Paidós
- Burns G.W. (2007). *101 Historias sanadoras para niños y adolescentes*. Madrid: Palmyra
- Costa M. Y López E. (2008). El uso de metáforas en psicología. En Labrador F.J. (2008). *Técnicas de modificación de conducta*. Madrid: Pirámide., pags.
- Díaz D., Blanco A., Sutil L., Schweiger I (2007). Argumentos para una propuesta psicosocial del trauma II. El bienestar, patrón de salud y de trastorno. En S. Yubero, E. Larrañaga, y A. Blanco (Coords.) (2007). *Convivir con la violencia* (pp. 17-45). Cuenca: Ediciones de la Universidad Castilla-La Mancha.
- Henche I. (2008). *Educación en valores a través de los cuentos*. Buenos Aires: Bonum
- Loizaga F. (coord.) (2009). *Intervención psicoeducativa con familias*. Madrid: CCS
- Marrone M. (2001). *La teoría del apego. Un enfoque actual*. Madrid: Psimática
- Molero y Cantero (2008). *Los estilos afectivos en la población española: un cuestionario de evaluación del apego adulto*. *Clínica y Salud*, 2008, vol. 19, n.º 1 - págs. 83 – 100
- Rygaard N. (2008). *El niño abandonado. Guía para el tratamiento de los trastornos del apego*. Barcelona: Gedisa
- Siegel. D. (2007). *La mente en desarrollo. Como interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- Yáñez S., Alonso – Arbiol I., Plazaola M., y Sainz de Murieta L. (2001). *Apego en adultos y percepción de los otros*. *Anales de psicología* 2001, vol. 17, n.º 2 (diciembre), 159-170
- Yarnos S. (2008). *La teoría del apego en la clínica*. I. Madrid: Psimática

## ANEXO 1

***Analice detenidamente el apego desarrollado en la carta que se ha escrito por Estibalitz M. Analice la evolución que se ha producido a lo largo de su vida***

### ***CARTA DIRIGIDA A MIS PADRES ADOPTIVOS.***

***Carta a mi amatxu***

***Estibalitz M. (36 años).***

Hola Amatxu: Amatxu solo hay una y tú siempre serás mi amatxu, al igual que yo, que también soy madre. Tenga los años que tenga, siempre seré tu niña. Soy muy consciente de la suerte que he tenido al tenerte como madre y de poder compartir juntas la vida.

***Solo tengo una palabra para tí y es gracias.***

***Gracias por hacer de mí quien soy.***

***Gracias por estar siempre ahí,  
en los momentos buenos y en los momentos malos.***

***Gracias por tu amor incondicional.***

***Gracias por cuidar de mí.***

***Gracias por darme un hogar al que siempre puedo ir  
y en el que siempre me puedo refugiar.***

***Gracias por tu generosidad.***

***Gracias por tu enorme corazón.***

***Gracias, gracias, gracias...***

***Mientras viva nunca podré dejar de darte las gracias.***

Tú no me has dado la vida, pero si has dado la vida por mí. Has luchado, has trabajado, te has sacrificado, me has protegido y con tu ejemplo me has enseñado a ser lo que soy. Desde que tengo uso de razón siempre has estado ahí. Tú eras la que me llevabas al colegio y la que me recogías. Estabas conmigo en el parque... Eres la que me has criado. Cuando he crecido y he sido más mayor, me esperabas en casa: no podías dormir hasta que llegaba por la noche o por la mañana. Siempre has estado ahí. Y aún sigues estando. Yo sé que siempre estás y no sabes lo importante que es esto para mí.

No eras una madre joven cuando me cogiste por primera vez en tus brazos. Esto no ha impedido que seas mi ejemplo de amatxu. Gracias ama por darme mis alas para poder volar.

Me has enseñado a caminar, a levantarme si me caigo y a aprender de mis errores. Gracias por haberme dado TODO, pero sobre todo el amor y cariño que siempre me has regalado. ¡Cuanto te necesito amatxu. Cuanto necesito escuchar tu voz, tus palabras, tus consejos, tus besos, tus abrazos! ¡Cuánto!

Ahora que yo también soy amatxu de dos niños preciosos, sé como es el amor de madre y me hago una idea de cuánto me quieres. Y también puedo entender mejor tus miedos y preocupaciones hacia mí.

En este momento de tu vida, tus pasos son cada vez mas lentos.....y yo quiero ser tu bastón. Quiero ser yo la que este ahí para ayudarte a caminar en esta etapa de tu vida. Quiero ser la que te cuide. Quiero ser quien te mime, quien te ofrezca cariño. Quiero abrazarte y protegerte. Quiero ser la que este ahí. Espero estar a la altura, me has dejado el listón muy alto. Ahora me toca a mi dar. Amatxu te sigo necesitando. Soy muy feliz cuando te veo con tus nietos, te dan vida, te hacen reír. Qué orgullosa estás de ellos, cómo presumes de nietos.

En esta carta deseo decirte lo que nunca te he dicho y te mereces que te diga: Te quiero, pienso mucho en tí y estoy orgullosa de que seas mi amatxu. Te quiero. Gracias por TODO.

***CARTA DIRIGIDA A MI MADRE BIOLÓGICA.***

***Siempre has estado en mi cabeza***

*Estibalitz M. (36 años).*

Hola madre. Soy tu hija y me gustaría saber de ti. Me gustaría conocerte, verte, ponerle un rostro a esta madre que llevo en mi cabeza. Ver cómo son tus ojos, pelo, manos...ver cómo eres físicamente, ver si físicamente me parezco a tí, si tengo tus ojos, nariz, boca...ver si hay algún rasgo que nos una. ¿A quién me parezco? ¿a mi madre o a mi padre? ¿tengo una mezcla? ¿no me parezco a nadie?...Me gustaría poder hablar contigo, saber cómo es tu voz, escucharte. Me gustaría conocer mis orígenes, de dónde vengo. Me gustaría poder responder a las preguntas de los médicos cuando me preguntan por mis antecedentes biológicos. ¿Hay algún antecedente en tu familia? ¿Quién soy biológicamente hablando?

***¿Quién es mi madre y mi padre? ¿y cómo es?***

***¿Tengo hermanos? ¿cuántos? ¿dónde? ¿cuántos años tienen?***

***¿Tengo abuelos? ¿saben de mi existencia?***

***¿Saben de mí? ¿Saben que existo?***

Pienso que muchas veces tú y yo estamos unidas en pensamiento. Al igual que yo pienso en tí, sé que tú también lo haces. Tenemos algunas preguntas en común, como por ejemplo ¿qué es de tu vida?, ¿cómo te ha ido en ella?. Desde que me enteré de tu existencia siempre has

estado ahí, en mi cabeza. Te llevo en mi pensamiento. Te he imaginado de muchas maneras, con distintas profesiones. Y siempre me he preguntado ¿por qué no me he criado contigo?.

Cuando yo he estado embarazada también pensaba en ti ¿se parecerán mis hijos a ti, tendrán algún rasgo tuyo o de mi padre biológico?. Cuando fui madre también tú estuviste presente en mi cabeza, pensé en tí. ¡Que duro tuvo que ser ese momento en que me marche para siempre!. Por eso sé que tú, mientras vivas, también siempre me llevarás en tu cabeza. Por las circunstancias, no has podido ser mi amatxu, pero siempre serás mi madre, la persona que me ha dado la vida. No se si tú también has podido ser de nuevo madre en distintas circunstancias a las que se dieron conmigo. Si lo has sido, sé que yo también he estado muy presente.

Yo no te juzgo, y nunca lo voy a hacer porque yo no conozco tus circunstancias y yo no sé si en tu situación hubiera actuado de la misma manera. Yo solo te quiero dar las gracias por darme la oportunidad de vivir. Y quiero que sepas que he estado en las mejores manos en las que podía estar, he tenido los mejores padres. Pero no siempre ha sido así. No siempre he sido tan comprensiva. Cuando me enteré que era una niña adoptada me enfadé mucho contigo, lo viví como un abandono, un rechazo por tu parte. Ha tenido que pasar mucho tiempo.

***Ser madre me ha ayudado a verte con otros ojos y desde otro punto de vista.***

Al igual que a mi amatxu, solo te puedo decir GRACIAS. Las dos sois importantes para mí. Por ti estoy aquí y eres quién me has dado la vida. Mi amatxu es la que me ha moldeado y ha hecho de mí lo que soy. Gracias a este ejercicio de escribir las cartas me estoy dando cuenta de lo importante que sois las dos para mí. Yo antes decía que me faltaban mis raíces, pero sí tengo mis raíces. Mi raíz es mi madre biológica, la que me ha dado la vida, la que ha puesto la materia y mi madre adoptiva es la raíz que me ha moldeado y me ha formado. Gracias a las dos. Ambas tenéis un espacio muy importante dentro de mi persona. Os llevo a las dos conmigo, a ti madre en la cabeza y a ti amatxu en el corazón. Madre, me gustaría decirte que tienes dos nietos preciosos. Espero conocerte, verte o saber de tí algún día. Un beso de tu hija.