

MICRO-TRAUMA
UNA COMPRENSIÓN
PSICOANALÍTICA DEL DAÑO
PSÍQUICO ACUMULATIVO

Margaret Crastnopol

Prólogo de Carlos Rodríguez Sutil

*Traducción castellana de Norma Montserrat Gómez García,
revisada por Carlos Rodríguez Sutil*

Ágora Relacional
Madrid, España

Colección Pensamiento Relacional N° 21

ÍNDICE

La Psicopatología de la Vida Cotidiana desde la Relación. Prologo a Microtrauma, de Margaret Crastnopol, Carlos Rodríguez Sutil	13
Prefacio de la traductora, Norma Montserrat Gómez García	19
Prefacio de Margaret Crastnopol a la edición castellana	23
Agradecimientos	26
Textos citados	30
Capítulo 1 – EL MICRO-TRAUMA ACUMULATIVO QUE SE OCULTA A PLENA VISTA. UNA REVISIÓN	33
Trauma y Micro-trauma	38
Consideraciones teóricas y conceptos relacionados	43
El “Trauma acumulativo” de Khan y el “Trauma de tensión” de Kris	43
Fairbairn y Sullivan	46
R.D. Laing y el doble vínculo	53
Un punto de vista de la Psicología del Self sobre el Trauma Psíquico	54
Bases disposicionales de la experiencia micro-traumática	57
Trauma evolutivo o relacional	59

Las “Micro-agresiones” de D.W. Sue como una versión psicosocial del trauma	62
Hacer “luz de gas”	65
Enfrentando el daño acumulativo	67
Capítulo 2 – EL RETRAIMIENTO CRUEL Y SU NAVEGACIÓN	71
El retraimiento maternal y sus reverberaciones en la relación terapéutica	80
Parálisis emocional como el legado de repetitivos retraimientos familiares	82
El retraimiento cruel durante los períodos de separación- individuación	85
Retraimiento en la duración y frecuencia de las sesiones psicoanalíticas	89
Los retraimientos del analista en la frecuencia: ¿Amabilidad o brusquedad?	97
Consideraciones generales sobre los retraimientos en la vida diaria	104
Capítulo 3 – MAESTRÍA DESTRUCTIVA	107
El juego de las “estrellas”	113
Dejar escapar el juicio crítico	118
El efecto de maestría a gran escala	119
Maestría entre padres e hijos	125
La maestría dentro de la profesión psicoanalítica	129
La Maestría dañina desde la perspectiva fairbairniana de Ogden	137

La maestría destructiva desde una perspectiva kohutiana	139
Loewald y el apoyo en el desarrollo de la maestría	142
Las dificultades de Lena con la maestría	144
Saboreando el bien mientras remediamos los males de la maestría	148
Capítulo 4 – INTIMIDAD INQUIETANTE. EL CANTO DE LA SIRENA	151
Esto es solo para decir	154
La fenomenología de la intimidad inquietante	156
Consideraciones teóricas en las relaciones de intimidad inquietante	161
Articulando la intimidad y el compromiso clínico con James	169
La invasividad temprana en la vida y su posterior impacto	176
Aspectos del desarrollo de la intimidad: ilustraciones clínicas	181
La intimidad mal dirigida dentro de la profesión psicoanalítica	192
Capítulo 5 – EL MAQUILLADO PSÍQUICO Y LA AMABILIDAD EXCESIVA	195
La necesidad de Jean de verse bien	203
El maquillaje como deporte extremo	206
Razones para maquillarnos a nosotros mismos y el uno al otro	208
La necesidad de Alan de que las cosas estuvieran bien	211
Un punto de vista fairbairniano sobre el maquillaje de Alan	222
Sobre la crueldad de la amabilidad	225

Capítulo 6 – EL ATRINCHERAMIENTO CRÓNICO Y SUS DAÑOS COLATERALES	227
El auto-desprecio crónico de Mabel Waring	234
La mirada humillante	240
La amarga dedicatoria	242
Atrincherada para demostrar su valor	244
Atrincheramiento auto-satisfecho	250
Un trepador conforme consigo mismo	254
Un tipo simpático conforme consigo mismo	256
Atrincheramiento y encarcelamiento	260
Una explicación desde la perspectiva fairbairniana de Ogden	263
Saliendo de la trinchera	265
Capítulo 7 – INDIGNACIÓN DESENFRENADA	271
El punto de vista psicoanalítico sobre la indignación	275
La expresión de la indignación en el ámbito político y personal	280
La indignación como defensa en el ámbito profesional y otros entornos	286
Capítulo 8 – PEQUEÑOS ASESINATOS Y OTROS MICRO-ASALTOS DE LA VIDA COTIDIANA	295
Pequeños asesinatos	298
La sobrecarga afectiva, el verse engullido y la efusividad	309
Martirio, chantaje emocional y coerción	312
El no reconocimiento	318
Usando teflón, Deterioro y Decepción	322

“Amabilidad” de Seattle—Un microsalto compuesto	327
El daño mutuo y su resolución en una sesión clínica	329
Capítulo 9 – HACIA LA REPARACIÓN	335
Caprichos en el proceso de elaboración	343
La relación microtraumática en la brecha generacional	344
Poniendo un puente sobre la brecha generacional	349
Un juego que ayuda a los jóvenes a mantener a raya el microtrauma	355
Dar testimonio del microtrauma	357
Facilitando la reparación	359
<i>Referencias Bibliográficas</i>	367
<i>Índice Temático y de Autores</i>	381
<i>Sobre la autora</i>	391

LA PSICOPATOLOGÍA DE LA VIDA COTIDIANA DESDE LA RELACIÓN.

PRÓLOGO A MICROTRAUMA, DE MARGARET CRASTNOPOL

Este libro define los microtraumas como pequeños daños psíquicos, no muy ostensibles, pero sí importantes por cuanto se acumulan y destruyen el sentido de autoestima de la persona, sesgando su carácter y comprometiendo su relación con los demás. Margaret Crastnopol identifica patrones relacionales que causan daños de manera predecible, cómo pueden ser identificados, eliminados y sustituidos por patrones más saludables. También describe cómo estos procesos tóxicos pueden tener lugar dentro de una relación diádica, así como en un grupo familiar o social, causando daños psíquicos en todos esos lugares.

Margaret Crastnopol (Peggy), es miembro docente de la *Sociedad* y del *Instituto Psicoanalítico de Seattle*, y Supervisora de Psicoterapia en el Instituto William Alanson White. También es analista docente y supervisora en el *Instituto de Psicoanálisis Contemporáneo, de Los Angeles*. Crastnopol se formó y desarrolló parte de su carrera en Nueva York, y solo posteriormente emigró a Seattle, donde “sufrió” los problemas de adaptación a un ambiente nuevo y diferente, con sus microtraumas peculiares, con micro-asesinatos, retraimientos bruscos y otras variables.

Probablemente apreciamos el influjo, propio de lo que aquí venimos llamando la “Escuela de la Costa Este” del psicoanálisis relacional que, sin dejar de reconocer y elaborar las aportaciones de la “costa oeste” - Stolorow, Atwood, Orange – así como del muy relevante Grupo de Boston – Stern, Lyons-Ruth, Tronick – y numerosos desarrollos de otros lugares y épocas, se alimenta de una corriente de pensamiento creada alrededor de la *William*

Alanson White Institution, por Harry S. Sullivan y otros a finales de los años cuarenta de la pasada centuria. En los orígenes de esa institución, además del citado Sullivan, brillan nombres como Erich Fromm, Clara Thompson, Frieda Fromm-Riechman, y otros, así como autores posteriores también relevantes para nuestra orientación clínica y teórica. Me refiero, en especial, y por no hacer la lista interminable, a Stephen Mitchell y a Philip Bromberg. Como se ha dicho en varias ocasiones – no recuerdo si Mitchell fue el primero – la corriente relacional del psicoanálisis se caracteriza, a diferencia de otras escuelas, por carecer de un único y principal autor, o un grupo reducido de ellos, que se considera el maestro fundador. No hay, por tanto, una colección de textos sagrados a reverenciar, o acaso son tantos que la divinidad se diluye. Se sigue citando a Freud, cómo no, aunque Crastnopol no hace mucha referencia al fundador, y tampoco parece necesario para los objetivos de su libro. Si hubiera que señalar alguna característica o rasgo común a todos los clínicos relacionales (e “intersubjetivos”) es la de dar una jerarquía esencial al ambiente en el que se desarrolla el individuo, y con el que interactúa. Somos, por tanto, si se quiere decir así, “ambientalistas”, perspectiva en la que encajaría el concepto moderno de “epigénesis”, según el cual el organismo evoluciona de una manera definida, y no de otras, por el influjo ambiental, y también – más en el ámbito de las ciencias humanas – el de “constructivismo” social, frente a la concepción evolutiva del psicoanálisis freudiano, más de tipo “performativo”, a mi entender, según el cual el infante atravesará unas etapas genéticamente marcadas, como son las fases del desarrollo psicosexual. En ese sentido, este libro es un paso más allá de las propuestas realizadas durante los años cuarenta y cincuenta en la *British Psychoanalytical Society*, por el Grupo Intermedio – Fairbairn, Winnicott, Khan -, por cuanto muestra de manera cristalina el permanente influjo mutuo de las personas en sus grupos de referencia, para lo bueno y, también, para lo malo, en una corriente que hasta hace poco se denominaba habitualmente “dialéctica”. Crastnopol destaca en su amplia revisión histórica la propuesta de Masud Khan sobre el “trauma acumulativo”. Con este concepto se

sintetiza la perspectiva que los miembros del citado Grupo Intermedio – con posterioridad “Independiente” – que no solo es una respuesta al abandono -cuando menos parcial- de la teoría traumática por parte de Freud, en favor de los conflictos intrapsíquicos inconscientes, sino también a la concepción del trauma con una situación delimitada en el tiempo. Si bien, la concepción freudiana no carece de sofisticación, pues, como se expone, por ejemplo, en el Caso Dora, el daño psíquico se produce siempre en dos momentos íntimamente conectados para que tenga lugar al padecimiento neurótico, mediante el mecanismo de la retroactividad (*Nachträglichkeit*). Pero, volviendo al trauma acumulativo, entramos con Kahn y, ya de manera sistemática y exhaustiva con Crastnopol, en el análisis de una serie de fenómenos de interpersonales que influyen en la formación de los parones relacionales básicos y la patología cotidiana que aqueja a la persona, a todas las personas en alguna medida. Cada uno de nosotros tiene, probablemente, un talón de Aquiles, una característica propia esencialmente débil, en relación con el resto. Normalmente estamos ciegos ante estas características en nosotros mismos o en las personas más íntimas que nos rodean. Pero, como recomienda el cambio de perspectiva relacional, aquí se nos enseña a no percibir ese talón exclusivamente en el paciente, sino también en nosotros mismos como terapeutas. Los microtraumas están ahí, los infligimos y se nos infligen, pero se insertan en formas de inconsciente no bien recogidas por el creador del psicoanálisis y que el enfoque relacional destaca: el inconsciente procedimental. En este momento resulta chocante, si no ridículo, que se acuse al psicoanálisis relacional de no tener en cuenta lo inconsciente cuando ha ampliado el campo con lo inconsciente previo, *lo sabido no pensado*, según la feliz expresión de Christopher Bollas. Lo procedimental es lo que tenemos delante de nuestras narices y, sin embargo, no percibimos o, peor, no le damos importancia. Son pecados veniales, sutilmente destructivos porque rápidamente se disocian, y quedan suprimidos o reprimidos.

Para entender lo que se quiere decir con “microtrauma”, tomemos un ejemplo. En el primer capítulo, precisamente sobre microtraumas acumulativos, se cuenta la siguiente anécdota. Le dice una abuela a su nieto adolescente que la chaqueta del padre que lleva puesta le sienta maravillosamente, incluso mejor que al padre, cumplido que el propio padre seguramente está escuchando. El joven no tiene por menos que aceptar el cumplido, intuyendo la bofetada que supone para el adulto. Los microtraumas causados por una persona al parecer bienintencionada y, en otros momentos, acogedora, causan un daño que el que lo sufre, si en algún momento es consciente de ello, no “puede” denunciado para evitar un conflicto mayor. Sus efectos se van acumulando a lo largo de los años, pero son maquillados por el agente y, la mayoría de las veces, también por el sufriente. Cuando alguien recién llegado manifiesta su sorpresa se le dirá, según mi propia experiencia (clínica y no tan clínica), cosas del estilo de: “no hagas caso, no se da cuenta, no lo hace con mala intención”. Además del maquillaje al que nos referimos, hay toda una serie de formas microtraumáticas – la intimidación incómoda, la maestría impuesta, los pequeños asesinatos, la retirada brusca, etc. – que aparecen convenientemente documentada en el texto y, por tanto, no vamos a adelantar aquí. Sólo me detendré un momento en lo que llama “pequeños asesinatos”. Se trata de bromas más o menos disfrazadas, de ironías sarcásticas, hechas desde una posición de poder y que fácilmente son negadas o se resta su importancia: “tampoco hay que ponerse así”. Con esta negación se cumple uno de los pasos imprescindibles del proceso traumático, la negación del sufrimiento infligido. El cuidador desautoriza al pequeño cuando éste manifiesta su malestar.

A menudo las consecuencias en el niño, que perdurarán en la vida adulta, llevan al “atrincheramiento crónico”. El sujeto queda atrapado ineludiblemente, por los patrones relacionales aprendidos y después se resiste al cambio, apresado en estructuras rígidas. Recordemos la caracterización que hace Fairbairn – ampliamente citado en el texto - del funcionamiento como “sistema cerrado”,

para explicar la patología, o fenómenos como la transferencia y la resistencia. Este sistema cerrado se alimenta con actitudes de autodesprecio, o bien el individuo se siente “satisfecho” de su situación. En lugar de responder a las demandas ambientales en favor del crecimiento, el sujeto descalifica la capacidad propia o la objetividad de los otros que le animan al cambio y frustra sus aspiraciones, con el riesgo de abarcar también los esfuerzos del terapeuta, y la posibilidad siempre presente de abandonar la terapia. La intuición nos dice, cuando el paciente abandona, que la idea implícita, y a veces no tanto, es: “no se puede decir que no he hecho lo que he podido”. Con esto no negamos la obligación de revisar nuestra propia aportación a la resistencia.

El libro de Margaret Crastnopol incrementa aún su valor con la riqueza de ejemplos y viñetas terapéuticas, cuando no de historias tomadas de grandes autores de la literatura, por lo que su lectura será agradable para el clínico y, sospecho, también por el lego aficionado a estas materias. Por ejemplo, una de las muchas obras que resume y comenta es la novela *Indignación*, de Philip Roth, según dice, parábola, a la vez que estudio de carácter, que narra la muerte de su joven protagonista como resultado de su rígida actitud indignada ante el mundo. La indignación puede surgir durante la infancia por lo que el niño percibe que es una violación de sus necesidades legítimas, por parte de los que deberían cubrirlas. Ante posibles daños, el protagonista adopta la adicción al trabajo de su padre, e intenta alcanzar el éxito, pero, a diferencia de éste, no como trabajador sino en el ámbito académico. La respuesta del padre, dominado por el temor a perderle, es de permanente descalificación, dedicándole predicciones catastróficas. Marcus, el protagonista, trata de independizarse desde una concepción moralista extrema de lo que es lo correcto y lo justo, humillando a aquellos que le podrían ayudar. Eso le lleva a una espiral descendente y termina cumpliendo los temores del padre. Tal vez tenemos ahí otro caso de “efecto Pigmalión”.

Queremos vernos como buenos, tanto a nosotros como, en la mayoría de las veces, a los más íntimos que nos rodean, pero eso

no siempre es posible. Nos avergonzamos de nuestra juventud o de nuestra edad avanzada y eso puede transformarse en ataques a la otra generación. Si los microtraumas pasan desapercibidos producen resonancias a nivel interpsíquico, de generación en generación. Cuando logramos tomar conciencia de ellos, se transforman en modos más constructivos de relacionarnos con nuestros mayores, con nuestros hijos y nietos, y con nosotros mismos. El libro termina así, con un tono de esperanza, al hablar de la “reparación”, poniendo ejemplos de cómo las relaciones microtraumáticas pueden modificarse de manera espontánea en el seno del grupo, familiar o social. También proporciona indicaciones de cómo se resuelven los microtraumas en el contexto de la terapia. Aunque haya muchos momentos microtraumáticos, las posibilidades de superación en la terapia, y fuera de ella, son muchas.

Carlos Rodríguez Sutil