

Índice

I. Conectados	11
II. Vínculos de amor	23
Uniones de la infancia	26
Suerte y manera de ser	30
III. Venenos de la intimidad	35
Miedos reales e imaginarios	38
Dolor e invalidez	47
Autoestima dañada	53
Heridas del pasado	62
Tristeza normal y patológica	71
Alergia a la proximidad.....	84
IV. Espinas de pareja	93
La decisión de romper.....	114
Secuelas del divorcio	123
V. Dinámicas de familia	137
Padres e hijos	140
Hijos y padres	155
Hermanos y abuelos	168

VI. La arena del trabajo	177
Estrés, inseguridad y acoso	181
Retos de la empresa familiar	192
VII. Conclusiones	197
<i>Agradecimientos</i>	203
<i>Selección bibliográfica</i>	205

Los vínculos de afecto hacen que los seres
humanos seamos lo que somos.

Conectados

«Las ataduras con otras personas tejen la red de neuronas de la que brota la mente».

DANIEL J. SIEGEL, *El desarrollo del pensamiento*, 1999

Los seres humanos somos el perfecto paradigma de la conectividad. Estamos hechos a base de incontables y asombrosas conexiones, y vivimos enlazados con el mundo que nos rodea. Nuestra conectividad es evidente en la estructura anatómica y fisiológica de nuestro organismo, en la cohesión entre el cuerpo y la mente y en la aptitud para intercambiar mensajes con el entorno y sus ocupantes. Precisamente, la característica que de verdad nos distingue del resto de los compañeros del reino animal es nuestra extraordinaria capacidad para comunicarnos entre nosotros, relacionarnos y convivir en la intimidad.

Todos empezamos a ser cuando el impetuoso espermatozoide paterno, cargado con veintitrés cromosomas portadores de los genes, se une con el tranquilo óvulo materno, dotado de otros tantos cromosomas, que lo espera al final de una de las dos trompas de Falopio o los conductos que comunican el ovario con la matriz. La im-

previsible fusión da lugar a la prodigiosa célula conocida en la jerga médica por zigoto, del griego *zygon* o yugo. Durante unas cuarenta semanas el portentoso zigoto se desarrolla en el medio seguro, confortable y proveedor del útero materno donde, a través del cordón umbilical, recibe de la madre todo lo que necesita para multiplicarse, diversificarse y convertirse en persona. Impresionante, ¿verdad?

Al nacer los bebés se enfrentan súbitamente a un mundo de «alta tensión», un ambiente excitante, heterogéneo y abrumador. Al exponerse por primera vez al bombardeo de sus cinco sentidos por innumerables estímulos desconocidos, experimentan un choque monumental. Desenchufados del cable materno vital, los recién nacidos no sólo tendrán que respirar por su cuenta, sino que deberán comunicar públicamente sus necesidades básicas de alimento, descanso, seguridad y confort, con la esperanza de que alguien receptivo —por lo general la madre— capte sus mensajes y responda acertadamente.

Los integrantes de todas las sociedades siempre han buscado unirse entre sí, y el lenguaje ha sido el mejor medio para conseguirlo. Imagino que al poco de iluminarse en la mente de nuestros ancestros la luz que les permitió ser conscientes de sí mismos y de sus semejantes como seres aparte, debió de nacer en ellos la capacidad de representar sus pensamientos y emociones a través de símbolos, signos, sonidos o palabras, lo que les hizo posible identificarse y hacerse unos a otros partícipes de sus respectivos mundos personales.

Hablar y oír hablar a otros son actividades que nos definen. Nos permiten compartir ideas, sentimientos, experiencias e ilusiones; desahogarnos y liberarnos de te-

mores o angustias que nos perturban, resolver conflictos, infundir alegría, esperanza, comprensión y aliviar el sufrimiento ajeno. Es más, lo que llamamos cultura no es otra cosa que una inmensa red de acuerdos, creencias y valores compartidos por millones de personas y transmitidos de generación a generación. Supongo que ésta es la razón por la que, en tiempos bíblicos, cuando los pobladores de la tierra decidieron edificar una torre que llegara hasta el cielo, el castigo implacable de un Dios enfurecido fuese confundir su lenguaje y sus palabras para que no se entendieran y se dispersaran por el planeta (*Génesis*, 11, 7).

La predisposición natural a relacionarnos no sólo alimenta el motor de la supervivencia y la mejora de la especie. Cientos de investigaciones demuestran que las relaciones entre las personas —bien en el contexto de la pareja, bien en la familia, con las amistades o los compañeros de grupos con los que se comparte alguna actividad o interés— constituyen la fuente de gratificación más frecuente e importante. Los individuos emparejados, como los que forman parte de un hogar familiar o de un grupo de amistades, expresan un nivel de satisfacción con la vida considerablemente superior que quienes viven desconectados de los demás. Este resultado es independiente del sexo de la persona, de su edad, de su clase social, y de su estado de salud física y mental. El psicólogo Erich Fromm nos lo advirtió hace medio siglo en *El arte de amar*: «El ansia de relación es el deseo más poderoso de los seres humanos, la pasión que aglutina a la especie».

Y como cabe deducir, la causa más común de infelicidad radica en los dolorosos estados de ánimo que causan la soledad, la pérdida de seres queridos, o los conflictos y rupturas de las relaciones. Sigmund Freud, padre del

psicoanálisis, en su obra *El malestar en la cultura* identificó «nuestras relaciones con otras personas» como la fuente principal de sufrimiento humano.

Antes de entrar de lleno en el mundo apasionante de las relaciones afectivas y las vicisitudes de la vida en compañía de otros —objetivo de esta obra— no me resisto a la tentación de comentar brevemente nuestra insólita conectividad biológica, tan compleja como bella. Pese a las cuatro décadas que llevo dedicado a la medicina, esta característica de nuestro ser no deja de maravillarme. Para empezar, todas las células que forman el cuerpo humano adulto —aproximadamente setenta billones— están enlazadas entre sí y comparten el mismo medio acuoso. Igualmente, todos los órganos del cuerpo se interconectan a través de una vasta red de cientos de metros de arterias, venas, vasos linfáticos y nervios. Por estos conductos circulan la sangre, la linfa, las células que transportan el oxígeno, los nutrientes, las hormonas, los electrolitos, los anticuerpos protectores, los desechos y los impulsos nerviosos —eléctricos y químicos— que alimentan y regulan nuestra energía vital.

La mente se forja en esa masa blanda, caliente y pulsátil compuesta de billones de enlaces tejidos por los miles de millones de neuronas que ocupan la zona superior y anterior del cráneo, lo que llamamos el cerebro. Aquí se generan y se engranan los sentimientos, las ideas, las actitudes y las conductas. Por ejemplo, centros cerebrales como el hipotálamo y la amígdala, encargados de regular las emociones, se interconectan con las neuronas especializadas en razonar y con las zonas motoras que dirigen nuestro comportamiento. Paralelamente, todas estas conexiones se entrelazan con esa maya de células desparramadas por el cerebro que constituyen la memoria

humana. Gracias a esta increíble facultad de almacenaje de información registramos y guardamos no sólo los hechos que percibimos, sino también las interpretaciones subjetivas que les damos y las emociones que los acompañan. De esta forma, el pasado influye en el presente y ambos modelan nuestras perspectivas del mañana.

El denso conglomerado de conexiones recíprocas cerebrales explica la coherencia que existe normalmente entre lo que sentimos, lo que pensamos, lo que evocamos y cómo actuamos. Es fácil comprobar que los estados de ánimo positivos siempre van de la mano de ideas placenteras, recuerdos favorables y conductas afables. Por el contrario, las emociones negativas se acompañan de pensamientos pesimistas, recuerdos desagradables y comportamientos desapacibles.

El cuerpo y la mente también están unidos, forman un todo. La comunicación cuerpo-mente funciona en ambas direcciones y se realiza a través de los sistemas nervioso y endocrino. Sin que seamos conscientes de ello, nuestro sistema nervioso vegetativo controla funciones vitales, como la respiración, el ritmo del corazón, la secreción de hormonas, la movilidad del aparato digestivo y la actividad del sistema inmunológico. Los estados emocionales intensos, desde la euforia a la hostilidad, pasando por el miedo, la tristeza o el estrés, producen cambios biológicos como hipertensión o contracción de las arterias coronarias, y nos hacen vulnerables a las infecciones y a los trastornos gastrointestinales.

La conexión cuerpo-mente además se manifiesta en la aptitud para ser conscientes de nuestro ser biológico. De hecho, la conciencia de nuestro cuerpo es el primer pilar de nuestro sentido de individualidad. Los niños de veinte meses ya expresan ufanos lo que pueden hacer con

sus manos y, poco después, señalan su cuerpo y se identifican con orgullo usando expresiones como «yo», «mí» o «mío».

Por último, las personas nos mantenemos conectadas con el entorno y sus habitantes a través de los sentidos. No es posible tener conciencia del mundo que nos rodea sin antes detectarlo y descifrarlo con nuestros ojos, oídos, olfato, gusto o tacto. Todos captamos y reaccionamos constantemente a las condiciones del medio. El calor nos hace sudar, la intensidad de la luz afecta nuestro estado de ánimo, los ruidos estridentes nos incomodan y los cambios de presión atmosférica nos producen jaquecas. Cuando no gozamos del buen funcionamiento de todos los órganos sensoriales compensamos la carencia agudizando la sensibilidad de los demás sentidos. Esto es lo que le ocurrió a la escritora estadounidense Helen Keller, sordomuda y ciega desde la infancia a causa de una enfermedad neurológica. Con la ayuda de Anne Sullivan, una maestra ciega, Helen aprendió a leer y a escribir perfectamente con el método Braille. Sin embargo, fue su sentido del olfato el que se agudizó extraordinariamente, hasta convertirse en «un hechicero poderoso que me transporta a miles de kilómetros y a las experiencias que viví hace años», según solía explicar.

La conexión sensorial entre las personas se manifiesta además en la facilidad con la que nos contagiamos unos a otros estados emocionales como el miedo, la confianza, la risa o el desánimo. Sirva como botón de muestra la curiosa unión psicológica de los fans con sus ídolos musicales durante los conciertos. Tan profundo es su acoplamiento que llegan a experimentar las mismas oleadas de alegría y tristeza. Otro tanto sucede en el mundo del deporte, donde los niveles de euforia o de desaliento de los

deportistas y de sus hinchas se incrementan o decaen de forma sincrónica durante los avatares de las competiciones, como estableció el investigador James Dabbs en 1994. Durante la final del campeonato mundial de fútbol, celebrada ese año en Atlanta, Dabbs midió el nivel de testosterona en la saliva de los jugadores y de los forofos de los equipos de Brasil e Italia, antes de comenzar y al terminar el partido. Mientras que en el grupo de futbolistas y seguidores brasileños la testosterona se había elevado un 28 por ciento después del triunfo de su club, el nivel de esta hormona en los desilusionados italianos descendió un porcentaje similar.

Los seres humanos también nos conectamos a través de mensajes subliminales que transmitimos y captamos sin proponérselo. Son estímulos que pese a funcionar en el área del subconsciente —pues su intensidad es demasiado baja para ser claramente perceptible por los sentidos— pueden influenciar el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento de las personas que los reciben. Me figuro que la expresión popular de sentir o darle a alguien buenas o malas «vibraciones» nace de la percepción generalizada de que hay personas que transmiten energía positiva o negativa, emiten «ondas» de simpatía o de antipatía, de peligrosidad o de confianza. Todos hemos tenido en algún momento una corazonada, hemos utilizado la intuición para detectar sin razonar las intenciones de otras personas, pese a no recibir de ellas mensajes claros o explícitos. Gracias a la intuición los seres humanos podemos enjuiciar rápidamente muchas situaciones inciertas y presagiar sus consecuencias.

A tenor de estos comentarios sobre mensajes subliminales, permíteme, querido lector o lectora, que cuente brevemente una anécdota personal que viene al caso.

Además el relato quizá ayude a comprender de dónde parte mi interés profesional en las relaciones entre las personas.

Hace treinta años pasé por el trance doloroso del divorcio. Sin embargo, aquella crisis me dio la oportunidad de vivir una experiencia interesante. Justamente a raíz de la ruptura de mi matrimonio se produjo un cambio importante en mi práctica clínica y en mi forma de entender y de abordar las tribulaciones de mis pacientes. Este cambio además despertó mi curiosidad por el poder de los mensajes subliminales.

Hasta la separación, mi trabajo, tanto en el ámbito hospitalario como en la consulta privada, se concentraba en pacientes adultos que sufrían trastornos del estado de ánimo, ansiedad, adicciones, alteraciones de la personalidad o esquizofrenia. En mi práctica procuraba conciliar los tratamientos de psicoterapia y farmacológicos que consideraba más eficaces, con independencia de las teorías que los arropaban, y me limitaba a la consulta individual. De hecho, en mi despacho sólo tenía dos sillones, uno para el paciente y otro para mí. Las contadas ocasiones en las que, por algún motivo especial, decidía atender al enfermo junto con un familiar, me veía obligado a traer al despacho una silla de la sala de espera, para volver a colocarla en su lugar al finalizar la visita.

Pues bien, no habrían pasado ni seis meses desde mi divorcio cuando caí en la cuenta de que la silla de la sala de espera se había incorporado permanentemente a mi despacho. Un cambio imprevisible en mi práctica explicaba la ampliación del mobiliario. La gran mayoría de los nuevos pacientes que pedían consulta aducían como motivo principal de su visita problemas graves en sus relaciones afectivas de pareja o familiares. Estas dificultades casi

siempre requerían la participación activa de todos los implicados en la exploración de las causas del conflicto y en su tratamiento. Por otra parte, bastantes pacientes cuyo problema principal radicaba en un trastorno concreto, como depresión, alcoholismo o estrés secundario a un cáncer, consideraban más dolorosos y angustiantes los daños colaterales a sus relaciones afectivas que los propios síntomas de la enfermedad que padecían. Consecuentemente, cualquier intervención terapéutica eficaz necesitaba incluir a los seres queridos afectados.

Sorprendido por el cambio en la patología de mi clientela, estudié las posibles causas. Eliminé la probabilidad de que algún ente maligno hubiese infectado la convivencia íntima de la población neoyorquina. También descarté que los pacientes conociesen mi situación personal. Por último, investigué la posibilidad de que los colegas que pudieran haber sugerido mi nombre a los nuevos pacientes estuviesen al corriente de mi separación y además la considerasen profesionalmente enriquecedora. Pero no tardé mucho en llegar a la conclusión de que esta hipótesis tampoco explicaba el cambio en mi práctica. En verdad, los pocos compañeros que conocían mi nuevo estado civil no comulgaban en absoluto con la opinión de Platón de que «para llegar a ser un verdadero médico, se debe haber sufrido todas las enfermedades que uno pretende curar y todas las adversidades que uno pretende diagnosticar» (*La república*).

Al final, tras una buena dosis de introspección caí en la cuenta de que la dura experiencia personal que acababa de atravesar me había persuadido inconscientemente del papel fundamental que juegan los vínculos afectivos en el equilibrio mental de las personas. Y casi sin darme cuenta de ello, me encontraba además inmerso en su es-

tudio. Como resultado, me había convertido en un profesional mucho más sensible a las señales en petición de socorro de pacientes con problemas de convivencia, y a los efectos devastadores de estos problemas.

Hoy estoy convencido de que la calidad de nuestra vida es, básicamente, la calidad de nuestras relaciones.

Mi objetivo en esta obra es hacer un recorrido por el mundo de las relaciones afectivas que la mayoría de las personas forman a lo largo de la vida en nuestra sociedad. Con este fin comienzo por analizar los ingredientes que forjan los vínculos afectivos con otras personas y los venenos que impiden, dañan o destruyen las relaciones. A continuación, describo los aspectos esenciales y las vicisitudes más comunes de la convivencia en los contextos de la pareja, del hogar familiar y del ámbito del trabajo. Y, por último, examino los componentes del proceso de resolución de los conflictos en las relaciones. Como mi interés en el estudio de las relaciones humanas viene de lejos, no he podido eludir reiterar algunas ideas ya mencionadas o esbozadas en trabajos anteriores.

Para ilustrar con casos reales las ideas que expongo, utilizo docenas de relatos sobre preocupaciones y problemas puntuales que en los últimos tres años han compartido conmigo lectores de la versión española de la revista francesa *Psychologies*, junto a algunas breves consultas que me han hecho por correo electrónico, así como mis respuestas a sus inquietudes. Aunque estas comunicaciones no fueron confidenciales, he considerado prudente eliminar los nombres de los remitentes y algunos datos muy concretos que pudiesen facilitar su identificación. Este método me obliga a hacer dos advertencias.

La primera es que la esencia de esta obra consiste principalmente en analizar aspectos conflictivos y dolorosos de las relaciones. Obviamente, nadie consulta con un psiquiatra para compartir y celebrar uniones amorosas felices. Todo lo contrario. Por eso aconsejo que mientras reflexionamos sobre las penosas narraciones que presento, no perdamos de vista que la mayoría de las personas mantienen vínculos afectivos saludables y dichosos con sus seres queridos. Y es que la capacidad del ser humano para convivir sanamente y superar los problemas que surgen con el prójimo no es ni un mito ni un don divino sino una aptitud congruente con el instinto de conservación y, sobre todo, con la irresistible necesidad natural de convivir en armonía. El trabajo durante casi medio siglo con personas afligidas por los males del cuerpo y de la mente me ha convencido de que todos buscamos sin descanso el equilibrio feliz en nuestras conexiones afectivas con otras personas.

La segunda advertencia es que la información que proveen mis consultantes es inevitablemente incompleta, al estar limitada a una breve carta. Este hecho me enfrenta al desafío de tener que evaluar las posibles causas y los remedios de su situación desde una perspectiva bastante general o hipotética.

Pese a dichas limitaciones mi ilusión es que la lectura de este libro sea interesante, informativa y, mejor aún, de utilidad.