Dra. Sophie Mort

Cómo ser una persona

Por qué eres como eres, por qué es importante
+
Algunos consejos prácticos para ser más feliz

DIANA

DRA. SOPHIE MORT

CÓMO SER UNA PERSONA

Por qué eres como eres,
por qué es importante

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *A Manual for Being Human: What makes us who we are, why it matters and practical advice for a happier life*

Primera edición: octubre de 2021

© Sophie Mort, 2021.
Publicado originariamente en el Reino Unido por Gallery UK, un sello de Simon & Schuster UK Ltd. Publicado por acuerdo con Rachel Mills Literary Ltd.

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021
Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-18118-72-2
Depósito legal: B. 10.486-2021
Fotocomposición: Realización Planeta
Impresión y encuadernación en Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

SUMARIO

Introducción: por qué sufrimos 13

Primera parte
CÓMO HAS LLEGADO HASTA AQUÍ

1. Cuidadores, hermanos y entorno familiar 25
2. La escuela 49
3. Publicidad, medios de comunicación y redes sociales . . 77
4. Orgullo y prejuicio 105
5. Acontecimientos vitales 135

Segunda parte
QUÉ TE MANTIENE AQUÍ

6. Emociones, pensamientos y predicciones 175
7. La respuesta de huida-lucha-inmovilización-adulación 203
8. Estrategias de afrontamiento que empeoran la situación 231
9. El crítico interior y el diálogo interno negativo 259
10. Amar en tiempos modernos 285

Tercera parte

Cómo salir de aquí: tu nueva caja de herramientas con técnicas que funcionan

11. Ejercicios de anclaje 325
12. Ejercicios de relajación y de respiración 337
13. Atención plena 347
14. Escribir 359
15. Autocompasión 365
16. Una vida centrada en los valores personales 375
17. Encuentra a tu comunidad y conecta con ella 385
18. Ve a terapia 395

Apéndice. Cómo superar la evitación paso a paso 411
Notas 415

CAPÍTULO 1

Cuidadores, hermanos y entorno familiar

> No se trata de la supervivencia del más fuerte. Se trata de la supervivencia del más cuidado.
>
> LOUIS COZOLINO

Atención: cuida de ti mientras leas el capítulo. Si notas que te afecta demasiado, descansa, respira y reanuda la lectura cuando te hayas centrado de nuevo. No hay de qué avergonzarse.

Llegaste al mundo llorando. ¿Cómo no ibas a llorar? Saliste del útero calentito, cómodo y repleto de alimento y, de repente, te encontraste en un mundo de luces cegadoras, ruidoso y frío. De repente, eras vulnerable, estabas en un entorno extraño y tu seguridad dependía de otros. Lloraste, primero para expulsar la mucosidad de los pulmones y, a continuación, para asegurarte de que tus cuidadores supieran que estabas ahí.

Necesitabas a otro ser humano que te mantuviera vivo. Pero lo necesitabas para que te proporcionara algo más que alimento y cobijo. Lo necesitabas para que te ayudara a sentirte conectado y para que calmara tu sistema de miedo, hiperactivo y siempre alerta en este mundo desconocido. También lo necesitabas para que te enseñara

acerca del mundo y para que tu sistema nervioso (las estructuras cerebrales que responden al estrés) se desarrollara.

El apego, ese vínculo que forjaste con tus primeros cuidadores, contribuyó a modelar tu desarrollo cerebral y tu sistema nervioso, te dio tu primera información acerca de las emociones y te proporcionó los mapas relacionales que ahora usas para entender a los demás.

Aunque no puedas recordar ese período, ya que los primeros recuerdos suelen comenzar hacia los tres años y medio de edad, es muy probable que lo que sucediera entonces te siga afectando ahora y siga influyendo en la intensidad con que sientes las emociones; en si las entiendes; en cómo entiendes y te relaciones con otras personas, y en quién eliges como amigo y como pareja (no llegaremos a esto hasta el capítulo 10).

Seguros, vistos, consolados y a salvo

El principal objetivo de los bebés es permanecer cerca de su cuidador. A lo largo del libro uso mayoritariamente el término «cuidador» en lugar de padre o madre, porque no todo el mundo crece con sus padres biológicos. Cuando hablo de cuidadores, me refiero a cualquier persona que sea el adulto responsable de cuidar de un niño.

Buenas noticias: si bien es cierto que los bebés aún no pueden hacer mucho, tampoco son meros receptores pasivos del cuidado de las personas que los rodean. Están programados para suscitarlo. Piensa en todas esas expresiones faciales y en todos esos movimientos tan adorables que hacen. Nos manipulan (en el sentido positivo de la expresión) para que estemos ahí, para que los cuidemos.

Aprenden a adaptarse a su entorno tan rápidamente como les es posible y lloran y responden ante las reacciones de su cuidador. Se adaptan para asegurarse de que no los dejen solos, suceda lo que suceda. El resto depende del cuidador.

Daniel Siegel, profesor clínico de psiquiatría en la Facultad de Psiquiatría de la UCLA, dice que los bebés y los niños necesitan sentirse seguros, vistos, consolados y a salvo.

Cuando hablamos de desarrollo, el ser humano necesita atención como las plantas necesitan la luz del sol.

Seguros

Los bebés y los niños necesitan crecer en un lugar seguro y tener cuidadores que no sean peligrosos.

Si crecemos en un lugar seguro, nuestras primeras experiencias nos enseñan que el mundo puede ser un lugar seguro. Y que las personas también pueden serlo. Así, el cerebro en desarrollo aprende que no es necesario mantenerse en alerta constante para detectar amenazas.

Si crecemos rodeados de peligro, violencia o desatención, nuestro cerebro se adaptará para ayudarnos a sobrevivir. Es posible que nos mantenga en un estado constante de ansiedad y de hipervigilancia (atención excesiva a las posibles amenazas que puedan surgir en el futuro) y que mantenga el nivel de adrenalina permanentemente elevado, de modo que estemos siempre a punto para salir corriendo o enfrentarnos al peligro. O quizá nos anestesie de modo que, si no podemos escapar de la amenaza, al menos podamos soportarla.

Consolados

Todas las experiencias nuevas pueden resultar amenazantes para los bebés, incluso si están en un entorno seguro. Las primeras experiencias de luz, hambre, dolor, frío o ruidos fuertes resultan amenazadoras, porque son desconocidas. Cuando se siente amenazado por cualquier motivo, el bebé llora y patalea. Si un adulto acude para calmarlo, se tranquilizará. Esta corregulación, esta maravillosa habilidad de usar el sistema nervioso sereno de otra persona para consolar al propio (y el motivo por el que seguimos abrazando a las personas importantes para nosotros incluso llegados a la edad adulta) puede marcar una grandísima diferencia en nuestro estado emocional.

La próxima vez que el bebé se enfrente a la misma experiencia, no tendrá tanto miedo. Habrá aprendido que no corre peligro y, aún más

importante, que si vuelve a enfrentarse a un posible peligro, alguien acudirá a su rescate.

Vistos

Los bebés y los niños necesitan a un adulto que vea su malestar, no solo para que pueda consolarlos, sino para que los ayude a entender qué les sucede.

En este proceso, el cuidador actúa como la madre de un polluelo. Los pájaros cazan lombrices, las mastican y las regurgitan para introducirlas directamente en el pico del polluelo, ya predigeridas. Eso es precisamente lo que se supone que los cuidadores han de hacer con nuestras emociones y con nuestras experiencias de infancia. Nos ayudan a entender nuestro mundo interior explicándonos qué sucede tanto a nuestro alrededor como dentro de nosotros.

Así, aprendemos qué nos causa malestar, qué significan ciertas sensaciones y qué podemos hacer para calmarnos o para satisfacer nuestras necesidades en el futuro. Por ejemplo:

«Ay, estás llorando, creo que tienes frío. No te preocupes, mamá está aquí. Deja que te caliente con una mantita y un abrazo».

El bebé aprende que esa sensación es «frío» y que las mantas y otras personas lo pueden ayudar a entrar en calor. Es desagradable, pero no es peligroso. Si llora, alguien vendrá a ayudarlo. La próxima vez, no tendrá tanto miedo.

«Te has hecho un rasguño en la rodilla, sí, ya sé, duele, pero se curará. ¿Qué te parece si te pongo una tirita y hacemos algo divertido que te ayude a encontrarte mejor?»

El niño aprende que esa sensación es «dolor» y que la siente porque se ha hecho un rasguño. Es temporal y se curará, no está en peligro. La próxima vez no tendrá tanto miedo, porque entenderá qué le pasa y sabrá qué hacer.

«Estás frustrado porque te he dicho que no cuando me has pedido el caramelo. Es normal que te sientas así. ¿Quieres salir a correr un poco al jardín para desahogarte? ¿O prefieres que te dé un buen abrazo?»

El niño aprende que lo que siente es «frustración» y que sucede porque no ha conseguido lo que quería. Es normal sentirse así y, además, dispone de distintas opciones para gestionarlo.

También necesitamos que nuestros cuidadores nos ayuden a entender por qué se portan con nosotros del modo en que lo hacen. «Estaba enfadada, lo siento. He tenido un día muy movido, no te quería gritar. No es culpa tuya.»

El niño aprende que los adultos gritan cuando se enfadan. Y que puede suceder cuando están cansados. Cuando las cosas van mal, los adultos se disculpan y tienen herramientas para gestionar las emociones, herramientas que él o ella también puede poner en práctica. Y, lo más importante: no es culpa suya que el adulto se haya enfadado.

Cuantas más veces experimente esto el niño, más capaz será de entenderse a sí mismo y, con el tiempo, aprenderá a calmarse solo. También se le dará mejor entender a los demás y reconocerá las señales faciales que avisan de distintas emociones.

A veces, me encuentro con pacientes que tienen dificultades para gestionar sus emociones porque nunca les enseñaron a entenderlas y, por lo tanto, carecen de palabras para explicarlas.

Sin embargo, nunca es demasiado tarde para aprender.

ENTIENDE LO QUE SIENTES

Consejo rápido 1: si te cuesta entender lo que sientes, empieza a escribir un diario. Cuando percibas cualquier cambio emocional (estrés, ira, anestesia emocional), escribe las sensaciones corporales que detectes: «Siento una opresión en el pecho», «Se me saltan las lágrimas» o «No siento nada». Escribe las etiquetas emocionales que podrían explicar esas sensaciones e identifica también qué está sucediendo en tu vida en ese momento: «He tenido una discusión» o «Me han interrumpido mientras hablaba». Poco a poco, empezarás a detectar patrones. Empezarás a entender cuándo y por qué te

sientes de maneras determinadas y también averiguarás qué te ayuda a encontrarte mejor. En el capítulo 14 encontrarás información más detallada acerca de cómo escribir un diario. Y el capítulo 6 te ayudará a entender las emociones en profundidad.

Consejo rápido 2: si te cuesta entender a los demás y determinar qué pueden estar pensando o sintiendo, refleja sus movimientos. Copia gestos, posturas, expresiones faciales... De este modo, activarás las neuronas espejo que, quizá, te ofrecerán un atisbo de lo que siente el otro. Las neuronas espejo reflejan las experiencias de los demás, de modo que parece que nosotros estemos pasando por lo mismo. ¿Alguna vez te has estremecido cuando alguien se ha dado un golpe en el pie, como si te hubiera sucedido a ti? En caso afirmativo, se lo puedes agradecer a las neuronas espejo. Copiar sutilmente los gestos de otros les indicará que estás en sintonía con lo que sienten.

A salvo

Los bebés y los niños necesitan estabilidad y constancia.

Necesitan saber que pueden confiar en el vínculo que han forjado con sus cuidadores, que sus cuidadores estarán ahí cuando los necesiten y que satisfarán sus necesidades.

No hace falta que los cuidadores lo hagan a la perfección.

Equivocarse y enfadarse son experiencias profundamente humanas y, aunque es muy posible que cuando éramos niños no fuéramos plenamente conscientes de ello, los cuidadores también son personas. En esos momentos, lo importante es que el cuidador invierta tiempo en entender qué ha sucedido y que luego nos calme y cierre la herida.

De hecho, ver que nuestros cuidadores se equivocan de vez en cuando y ver cómo lo gestionan y nos lo explican nos enseña que el error es inevitable y humano, que podemos sobrevivir a él y que podemos aprender de él.

Cuando el adulto ayuda al niño a entender su experiencia emocional y le explica qué siente y por qué lo siente, le hace un regalo: le regala el lenguaje que necesitará para entenderse a sí mismo y entender sus experiencias internas. Es un regalo que le resultará útil durante toda su vida.

Si, de bebé, te sentiste seguro, consolado, visto y a salvo, a medida que fuiste creciendo adquiriste tu primera habilidad de afrontamiento propia: una imagen interiorizada de tu cuidador. Cuanto te encontrabas mal, conjurabas su imagen y, asumiendo que esa persona fuera constante y afectuosa, de repente te encontrabas mejor.

Poco a poco, con el tiempo, te pudiste alejar de tu cuidador. Se convirtió en tu «base segura», en un lugar seguro desde el que podías explorar el mundo y aprender más acerca de lo que sucede en él que cuando te quedabas en brazos del cuidador.

Todos los niños presentan esta conducta exploratoria. Miran a su cuidador y, entonces, se alejan poco a poco (quizá se van a otra zona de la habitación o se acercan a otro niño). Cuando llegan a un punto concreto, vuelven rápidamente al cuidador. Lo repiten una y otra vez y cada vez se alejan un poco más que la anterior, porque saben que el cuidador estará allí para consolarlos cuando vuelvan.

Los cuidadores principales que te atendieron en tus primeros años de vida te enseñaron si estabas a salvo en el mundo; si el resto de seres humanos eran seguros; la atención que debías prestar a las amenazas; lo ansioso que tenías que estar; a entender tus experiencias; si lo que sentías tenía sentido y si podías lanzarte a explorar solo. Tus cuidadores te dieron las habilidades necesarias para gestionar todo eso.

Estilos de apego

Si viviste las experiencias que acabo de describir, ¡maravilloso! Un cuidador en sintonía constante con nuestras necesidades facilita que forjemos lo que los terapeutas llamamos un **estilo de apego seguro**.

Esto significa que, de adulto, es probable que te sientas seguro y tranquilo en compañía de otros. Significa que te sentirás seguro compartiendo experiencias emocionales y que sabrás cómo calmarte solo. Significa que te sentirás seguro en las relaciones y que sabrás que mereces el amor y el apoyo de los demás. Es muy probable que te sientas cómodo en las relaciones de pareja y de amistad.

Aproximadamente un 50 por ciento de las personas forjan este tipo de apego, al que podemos entender como una versión serena y centrada de la programación emocional. Por desgracia, no todos hemos contado con cuidadores en sintonía con nuestras necesidades.

Son muchos los motivos por los que un adulto puede no estar en sintonía con las necesidades de un bebé o de un niño. Puede ser cruel de forma activa y hacerle daño deliberadamente. O, quizá, intenta hacerlo tan bien como le es posible y quiere muchísimo a sus hijos, pero no sabe cómo estar presente o lograr que se sientan seguros. Quizá tenga sus propias dificultades mentales o físicas; quizá esté repitiendo los patrones de crianza con que lo criaron a él o ella o, quizá, haya de trabajar de sol a sol para poner comida sobre la mesa y esté ausente durante largos períodos de tiempo.

Sean cuales sean los motivos, algunos de nosotros aprendimos muy pronto que los adultos no están siempre que los necesitamos y que no siempre podemos confiar en ellos. Y, aún más, es posible que aprendiéramos que conectar con otras personas puede ser peligroso y que el mundo es un lugar emocionalmente amenazador.

Las personas que aprenden esto tienen un **estilo de apego inseguro** y pueden sentir ansiedad o bloquearse cuando conocen a personas nuevas o a cualquiera que pueda rechazarlas o ignorarlas.

¿Es lo que te pasa a ti? No te preocupes. También me pasa a mí. Si te lo confieso es porque quiero que sepas que no estás solo si perteneces a esta categoría. Eres una persona que se tuvo que adaptar para gestionar el malestar emocional de crecer en un entorno semejante. Eres una persona que encontró el modo de sobrevivir y de mantenerte cerca de las personas que necesitabas para seguir vivo. ¡Buen trabajo!

Los dos estilos de apego inseguro más habituales son el **evitativo**

(23 por ciento de la población) y el **ansioso** (20 por ciento de la población). Hay otro tipo de apego inseguro, el **desorganizado** (2 por ciento de la población), que suele aparecer cuando ni el estilo ansioso ni el evitativo funcionaron a la hora de mantenernos cerca, y también a salvo, de nuestro cuidador y no pudimos identificar una manera constante de mantenernos emocionalmente seguros. Si es tu caso, es posible que, de adulto, hayas notado que la necesidad de acercarte a los demás se contrapone a una sensación abrumadora de pánico cuando te sientes cerca de ellos. Como es muy poco habitual, no me extenderé al respecto, pero, si quieres más información acerca del apego desorganizado, te recomiendo que leas *El amor maternal: la influencia del afecto en las emociones y el cerebro del bebé*, de Sue Gerhardt.

Apego evitativo: sentirse como un gato

La manera más rápida de forjar un apego evitativo es que uno o más de los cuidadores principales sea constante en su incapacidad de satisfacer las necesidades del bebé o del niño.

Es posible que desarrollaras un apego evitativo si, durante la primera infancia, aprendiste que no vendría nadie por mucho que lloraras. O si, a medida que creciste, te sentiste rechazado o ignorado cada vez que demostrabas una emoción o expresabas la necesidad de afecto y de consuelo. Quizá, cuando decías que lo estabas pasando mal, te respondían que solo estabas cansado o que lo superaras.

Si te sucedió algo así, sufriste un nivel elevado de ansiedad infantil, porque la conexión segura que necesitabas para mitigar la actividad cerebral amenazante no estaba ahí.

Sin embargo, fuiste inteligente: te adaptaste para sobrevivir y te mantuviste cerca de los adultos que necesitabas en tu vida. Como te dieron el mensaje de que no atenderían tus emociones, aprendiste a minimizar o, «aún mejor» (lo digo en sentido irónico, porque, aunque nos ayudó mucho durante la infancia, nos puede causar verdaderos problemas en la edad adulta), a eliminar toda muestra de emoción, sensación o necesidad de apoyo emocional o de intimidad. Para ello, cada vez que aparecía una emoción o la necesidad de intimidad, tu cerebro intentaba bloquearla.

Encontraste otras maneras de desactivar el sistema de apego. Por ejemplo, quizá te esforzabas en mantenerte cerca de tu cuidador, pero sin iniciar ningún contacto por miedo a que te rechazara. O quizá diste prioridad a la lógica sobre la emoción, para distanciarte de tus emociones al tiempo que te volvías autosuficiente y resolvías tus problemas solo, sin ayuda de nadie.

Por desgracia, estas estrategias solo sirvieron para mitigar la expresión consciente de la ansiedad que sentías. El malestar emocional seguía ahí, en tu interior.

Los adultos con un estilo de apego evitativo acostumbran a sentir que son extraordinariamente autosuficientes o «pseudoindependientes». Digo «pseudo» porque la autosuficiencia no es resultado de un deseo genuino de estar solo, sino del miedo a que los demás no puedan satisfacer sus necesidades. Y el miedo es tan abrumador que lo bloquean y mantienen a los demás a distancia.

Si es tu caso, es posible que busques amistad y conexión, pero que sientas agobio cuando alguien te necesita o se acerca demasiado. Quizá te sientas como un gato, una criatura que interactúa sobre la base de sus propios términos, y te acerques cuando lo deseas, pero te retires y te alejes, para estar solo, en cuanto sientes demasiada proximidad. Es probable que te sientas mejor cerca de personas tranquilas que te dejan el espacio que necesitas para vivir tal y como quieres (y necesitas).

Es posible que, en ocasiones, te sientas algo superior a los demás y que entiendas la «necesidad» y la emocionalidad del otro como algo innecesario, algo que, en ocasiones, te resulta un alivio no tener. No es porque seas arrogante ni porque tengas una seguridad excesiva en ti mismo. Es justo lo contrario. Es el modo en que tu mente intenta mantenerte a salvo y proteger tu autoestima. Te protege del miedo (inconsciente) a no ser alguien para quien el otro pueda, o quiera, estar presente.

¿Ves cómo las adaptaciones que el niño desarrolla para mantenerse a salvo pueden afectar a cómo será de adulto?

Descubrir mi estilo de apego fue una de las grandes revelaciones de mi viaje psicológico. De repente, entendí el porqué de mi autosuficiencia extrema y de otras conductas relacionales.

Apego ansioso: sentirse como un cachorrito

El estilo de apego inseguro aparece cuando uno o más de los cuidadores era impredecible a la hora de satisfacer nuestras necesidades. En ocasiones lo hacía a la perfección y, en otras, ni estaba ni se le esperaba.

Es posible que desarrollaras un estilo de apego ansioso si, por ejemplo, tu cuidador te escuchaba con atención y satisfacía tus necesidades en un momento dado pero luego, de repente, desaparecía física o emocionalmente. Entonces, te quedabas preguntándote qué significaba esa conducta (¿Me quiere? ¿No me quiere?). O, quizá, era demasiado protector y te llevó a sentir que el mundo y lo que fuera que te preocupara era extraordinariamente peligroso. O quizá quería que te comportaras de modos que satisfacían sus necesidades en lugar de las tuyas. Por ejemplo: «Te he organizado esta fiesta de cumpleaños, así que haz el favor de portarte bien y de no dejarme en mal lugar» o «Lo estoy pasando mal, ayúdame. Sé que quieres ver a tus amigos, pero yo te necesito más».

Al igual que la persona evitativa, la persona con un apego ansioso aprende que no puede confiar en que los demás satisfagan sus necesidades. Si es tu caso, te adaptaste de un modo distinto al de la persona con un estilo evitativo, que se centró en la lógica y en la represión emocional.

Como no podías usar la lógica para determinar cuándo estarían presentes tus cuidadores, aprendiste que la mejor manera de mantener la conexión que necesitabas era permanecer tan cerca de ellos como te fuera posible e iniciar la interacción constantemente, porque sabías que, antes o después, tendrías éxito. Antes o después, responderían del modo en que necesitabas que lo hicieran. Se convirtieron en el centro de tu mundo, por lo que quizá te describieran como un

niño enmadrado. No era negativo. Era el modo en que conseguías mantenerte conectado. Fuiste muy inteligente.

Con mucha frecuencia, las personas descritas como pegajosas, desapegadas o bloqueadas albergamos el mismo anhelo y el mismo temor de fondo: el anhelo de una conexión humana profunda y el temor a que no haya un ser humano que pueda, o quiera, estar ahí para nosotros de verdad. La única diferencia reside en el modo en el que intentamos mantenernos a salvo en el mundo.

Es posible que también descubrieras que, en ocasiones, para cuando tus cuidadores satisfacían tus necesidades y te ofrecían un oído atento y las palabras amables o las acciones que necesitabas, ya estabas tan abrumado que sus acciones no te consolaban. Aunque las anhelabas desesperadamente, esas breves interacciones no te bastaban, lo que significa que te costaba mucho sentir una tranquilidad o una seguridad genuinas: estabas seguro de que podían desaparecer de nuevo o cambiar lo que necesitaban de ti de un momento a otro.

Quizá, de adulto esperas mucho de los demás. Los subes a un pedestal y ves lo mejor de ellos y, a veces, también lo peor de ti, ya que es muy posible que tus experiencias tempranas mermaran tu autoestima. Es posible que te sientas decepcionado por los demás, porque tú siempre los tienes en mente y piensas en hacer cosas por ellos. Y, sin embargo, te das cuenta de que esa conducta no siempre es recíproca. Si es tu caso, te puede resultar útil recordar que las personas con distintos estilos de apego demuestran su afecto de formas distintas, también. Que alguien no te tenga presente en todo momento no significa que no seas importante para él o ella.

Te sientes bien sobre todo cuando estás rodeado de personas que te demuestran su afecto y su apoyo de forma genuina y constante: personas que están disponibles para ti. Quizá te hayas dado cuenta de que, cuando estás cerca de personas así, te sientes centrado y sereno, en lugar de ansioso o preocupado. Es muy posible que las personas más desapegadas evoquen en ti las emociones y las formas de conectar tempranas.

En el capítulo 10 te explicaré cómo se manifiestan estos estilos de apego en la vida adulta, cómo afectan a nuestras relaciones, sobre todo a las de pareja, y cómo puedes hacer que tu estilo de apego sea más seguro.

AVERIGUA CUÁL ES TU ESTILO DE APEGO

Consejo rápido: si aún no sabes cuál es tu estilo de apego, busca «cuestionario de estilo de apego» en internet.

Hermanos

Los cuidadores no son los únicos que influyen en nuestros primeros años de vida. Si has tenido hermanos, esa relación también ha modelado quién eres ahora.

Los hermanos pueden ser un regalo para nuestro desarrollo. Nos ofrecen compañía y un lugar en el que aprender a compartir, a negociar y a guardar secretos, además de múltiples oportunidades para practicar la gestión y la resolución de conflictos.

¿Sabías que los hermanos de entre dos y cuatro años de edad se pelean, en promedio, una vez cada nueve minutos y medio?[1] El dato no me sorprende en absoluto. Mi hermano solía gritar: «¡Hora de pellizcar pantorrillas!» antes de proceder a perseguirme por toda la casa. ¡Gracias, David!

También se sabe que el orden de nacimiento afecta al desarrollo emocional. El primogénito recibe toda la atención de sus cuidadores cuando llega al mundo. Entonces, llega otro que lo destrona, lo que puede suponer un golpe importante: ahora ha de compartir a sus cuidadores y, además, se le da más responsabilidad. Los primogénitos acostumbran a ser elogiados cuando demuestran responsabilidad y cuidan de sus hermanos pequeños, lo que significa que, con frecuen-

cia, cuando crecen son los más serios y maduros de la familia y disfrutan ejerciendo el liderazgo en el trabajo, porque se sienten cómodos estando al mando.

El segundo hijo recibe atención directa hasta que... llega el tercero.

Muchos hijos medianos informan de haber recibido menos atención de la que les hubiera gustado. No son el primogénito, a quien se escucha o se otorga responsabilidad debido a su edad, y tampoco son el pequeño, que normalmente es el que necesita más atención. Con frecuencia, los hijos medianos se adaptan forjando relaciones fuera de la familia y se convierten en negociadores leales a quienes se les da bien pactar y que son capaces de comunicarse tanto con los más mayores como con los menores en la familia. Si eres un hijo mediano, ¿te reconoces en alguna de estas palabras?

Por lo general, cuando llegan al tercer hijo, los cuidadores se empiezan a tomar las cosas con más calma. Unas veces sencillamente porque están agotados; otras, porque ahora saben que los niños son más resistentes de lo que antes podían llegar a imaginar.

Por lo tanto, el hijo pequeño tiende a salirse con la suya con más frecuencia y las normas se relajan. En ocasiones, esto provoca el resentimiento de los hermanos mayores: «¡No es justo! ¡Conmigo fueron mucho más estrictos!». Para gestionarlo, el hermano pequeño suele recurrir a la simpatía y al sentido del humor para desarmar a los hermanos mayores y seguir formando parte del grupo. Por lo tanto, el más pequeño suele adoptar el papel de travieso y de aventurero con suerte, una manera de hacer que puede llegar hasta la edad adulta.

Independientemente del lugar que ocuparas en la jerarquía, es importante recordar que los hermanos compiten constantemente por la atención de los padres. Detectan qué se les da bien y se exhiben como pavos reales. Por eso es tan habitual que cada hermano adopte un papel distinto: el inteligente, el deportista, el divertido...

Si los cuidadores elogian más unas actividades que otras (por ejemplo, los estudios más que la creatividad o seguir las normas más que ser espontáneo y hacer las cosas a tu manera, o viceversa), es posible que compitieras para ser el mejor en esa actividad. O, si sentías

que tus cuidadores demostraban favoritismo por uno de los hermanos, es posible que te sintieras «menos que» o ajeno al grupo. Triste.

He trabajado con muchas personas que se sienten ajenas a todos los grupos a los que pertenecen de adultas y que sienten que siempre se quedarán fuera, que nunca serán las elegidas por la persona más popular del grupo. Para muchas de ellas, su primera experiencia de este tipo fue en la familia, cuando sintieron que sus padres querían más a los otros hermanos o hermanas. Se empezaron a ver fuera durante la infancia y ahora, durante períodos de estrés en la edad adulta, se vuelven a sentir igual.

Un dato no demasiado reconfortante: mis pacientes tienen razón. La investigación demuestra que, con frecuencia, los cuidadores se sienten más próximos a uno de los hijos,[2] y sentir que no somos los preferidos o que el otro es el predilecto puede afectar a nuestra autoestima hasta bien pasados los cincuenta años de edad.

De todos modos, incluso ya de mayores, los hermanos no siempre aciertan cuál es el preferido de la familia. La investigación ha concluido que los hijos adultos solo acertaban qué hijo era el preferido de la madre la mitad de las veces (44,6 por ciento,[3] para ser exactos) y que solo adivinaban de quién estaba más orgullosa su madre en un 39 por ciento de las ocasiones.[4]

Y esto es precisamente lo que sucede con gran parte de lo que vivimos en la infancia. Lo que nos afecta no es tanto lo que nos pasó sino cómo lo entendimos. Y, en ocasiones, no siempre interpretamos acertadamente las experiencias.

Unas preguntas para ti: ¿Tienes hermanos? ¿Qué aportaron a tu vida? ¿Qué aspectos de tu conducta crees que se podrían derivar de lo que aportaron a tu vida? ¿Qué lugar ocupas en la jerarquía? ¿Cómo te adaptaste? ¿Qué función adoptaste en la familia? ¿De alguna de las maneras que he mencionado o de otra distinta? ¿Eres hijo único? ¿Cómo fue la experiencia? ¿Cómo te sientes al hablar de ello?

Haré lo que sea necesario para que te quedes a mi lado

Espero haber transmitido el mensaje con claridad: los bebés y los niños son inteligentes y se adaptan constantemente para mantener viva la relación con sus cuidadores. Las conductas que desarrollamos durante esos primeros años se convierten, con frecuencia, en la base de quiénes somos y de cómo actuamos una vez adultos. Hay niños que llevan a cabo todavía más adaptaciones para conseguirlo. Por ejemplo, los que temen el abandono, el castigo o el rechazo empiezan a complacer a los demás. Pasan por alto sus propias necesidades y deseos, anteponen los de los demás y dicen que sí a todo lo que se les pide, con la esperanza de que, si lo hacen todo bien, los aceptarán, los querrán y estarán a salvo.

Otros niños afrontan la experiencia volviéndose perfeccionistas (también es posible ser perfeccionista y complaciente al mismo tiempo), con la esperanza de que, si lo hacen todo bien, los demás considerarán que son lo bastante buenos. Adoptar cualquiera de estas dos conductas puede dar al niño la sensación de control en un mundo incierto.

Los niños que no son escuchados o que descubren que no consiguen nada ni complaciendo ni buscando la perfección acaban aprendiendo que la única manera de obtener la atención que necesitan es enfadándose o gritando y extreman la conducta hasta que rompen tantas reglas que alguien acude a detenerlos. Es algo que entienden muy pocos cuidadores. Si este fue tu caso, es muy probable que te pusieran la etiqueta de «malo» y que dijeran que tenías muy mal humor o que eras difícil cuando, en realidad, lo único que sabías (inconscientemente) era que una interacción airada era mejor que la ausencia de interacción.

Cuando los niños se adaptan de alguna de estas maneras, es habitual que las conductas les sigan hasta la edad adulta.

Tenía una paciente que era extraordinariamente sociable y a la que consideraban «el alma» de su círculo de amigos y de toda fiesta a la que acudía. Hablaba como un camionero y era conocida y apreciada por sus modales bastos y poco ortodoxos. Cuando estaba tranquila, se sentía muy conectada, amada y capaz de ser esa persona salvaje y sin

filtros en todo momento. Por el contrario, en momentos de estrés, notaba que se volvía «paranoica» (en sus palabras) y tenía la seguridad de que sus amigos le darían la espalda en cualquier momento. Empezaba a dudar de lo que pensaban de ella. «Sí, ya sé que dicen que se lo están pasando bien y que la comida que he preparado está buenísima, pero ¿y si lo dicen solo para quedar bien y en realidad no es cierto?», «¿Esa sonrisa es genuina o falsa?» o «¿Quieren estar aquí de verdad o solo están pasando el rato?». Estos temores venían acompañados de la necesidad imperiosa de complacer a los demás y de actuar perfectamente. Las palabras malsonantes desaparecían como por arte de magia. Y «por favor», «gracias» y «lo siento» se convertían en las más habituales de su repertorio.

Lo que le sucedía tiene fácil explicación. Había crecido con cuidadores que tenían un estado de ánimo muy variable. Había momentos en que la trataban como si fuera una niña ideal y perfecta. En otras ocasiones, no le hacían ni caso, le gritaban o la convertían en la cabeza de turco de todos los percances que pudieran suceder en casa y le recriminaban cualquier conducta menos que perfecta. Para afrontarlo, desarrolló el superpoder de detectar el momento en que el estado de ánimo de sus cuidadores estaba a punto de cambiar, para adaptar su propia conducta e intentar complacerlos y lograr que volvieran a estar de buen humor. Ahora, cuando se estresaba, recuperaba esa manera temprana de gestionar el estrés y empezaba a predecir amenazas que, en realidad, no estaban ahí. Si quería una vida más fácil, tenía que actualizar sus estrategias de afrontamiento y desarrollar, desde la atención plena y la autocompasión, otras que encajaran en su vida actual.

Nos pasamos la mayor parte de la vida repitiendo patrones que adoptamos durante la infancia. Los que adoptamos para mantenernos a salvo y cerca de los adultos que nos criaron.

Antes de que empieces a asumir que todas las conductas que aparecen en momentos de estrés tienen que ver con esa época, permíte-

me que te recuerde que estos no son los únicos motivos que llevan a los niños a adaptarse. Hay personas complacientes por naturaleza, perfeccionistas por naturaleza y rebeldes por naturaleza. Algunas recibían elogios cada vez que se comportaban de alguna de estas maneras y, tal y como hacemos todos cuando alguien nos dice que hemos hecho algo bien, persistieron en esas conductas. En otras ocasiones, nos dicen que esperan ciertas conductas de nosotros. Por ejemplo, tengo una amiga que es británico-asiática de primera generación y, desde que era muy pequeña, le dijeron que solo la perfección conseguiría que la consideraran igual que a los niños británicos blancos.

Si te identificas con alguna de las etiquetas que acabo de presentar, no asumas que esas conductas ocultan algo oscuro o misterioso. Es posible que, sencillamente, seas así o te dijeran que era importante comportarse de cierto modo. La clave está en la fuerza con que sientes la necesidad de actuar de ese modo ahora, en la edad adulta, y en hasta qué punto afectan, si es que lo hacen, esas conductas a tu vida.

Si el perfeccionismo te resulta útil y no es tan intenso como para que te acabe agobiando, no supone un problema. Si la tendencia a ser complaciente te lleva a forjar relaciones más sólidas, maravilloso. Y si gritar más fuerte que los demás te ayuda en un trabajo en el que hay que pelear para que te oigan, genial.

Por el contrario, si estas conductas interfieren con tus relaciones o te dejan agotado, merece la pena que te deshagas de ellas. Sé que el mero hecho de pensarlo puede dar miedo, sobre todo si crees que necesitas estas conductas antiguas para impedir el abandono y asegurarte el amor. Por lo tanto, no intentes dejarlas de golpe. Limítate a pensar en cuándo empezaron y en por qué crees que lo hicieron, reconoce que te ayudaron a adaptarte al mundo en el que estabas creciendo y, entonces, poco a poco, ve introduciendo una habilidad nueva de la tercera parte del libro. En el capítulo 8 (sobre estrategias de afrontamiento que empeoran la situación) hablaremos en profundidad del perfeccionismo y de la necesidad de complacer, para que puedas soltar con total seguridad las conductas antiguas.

Teniendo esto en cuenta, ¿puedes pensar en alguna conducta que, quizá, adoptaste en tus primeros años de vida? ¿Te ha resonado alguna de las etiquetas anteriores o, quizá, te convertiste en algo de lo siguiente?

- **El mediador** de la familia, que se interponía entre los cuidadores enfrentados en un intento de poner fin a la discusión.
- **El protector**, que protegía a los hermanos o a otros miembros de la familia de las discusiones o del peligro.
- **El divertido**, haciendo payasadas, haciendo reír a la gente para garantizar las conexiones o aliviar la tensión.
- **El facilitador**, que tenía que apoyar a un cuidador que usaba sustancias.
- **El niño perfecto**, un título que suena muy bien, porque significa que eras el «héroe» de la familia, con un gran sentido de la responsabilidad. Pero si fallabas, era una catástrofe.

¿O, quizá, cuando eras niño se esperaba de ti que ejercieras de cuidador? A veces, los niños se ven obligados a adoptar funciones adultas antes de estar preparados para ello. Por ejemplo, quizá se convierten en el cuidador de otro miembro de la familia. Quizá tengan que cocinar, limpiar, cuidar a sus hermanos y acompañarlos (o acompañarse) al médico o a la escuela o apoyar a su cuidador en momentos de sufrimiento emocional.

Si este fue tu caso, es posible que ahora, de adulto, te cueste jugar, porque te perdiste esta fase tan importante de la infancia. Quizá te des cuenta de que siempre esperas ser capaz de terminar una tarea, incluso cuando no sabes exactamente qué hay que hacer, porque cuando eras niño tuviste que armarte de valor y tirar para adelante con lo que fuera.

Bueno, ya podemos respirar, casi hemos terminado con los primeros años de vida. ¿Cómo estás? ¿Te he lanzado de cabeza al mar o sigues aquí, conmigo? Solo me queda una cosa más que compartir contigo. Te recomiendo que, luego, cierres el libro durante unos minutos, te levantes y muevas el cuerpo.

De buenos y malos

Durante los primeros años de vida, los niños no pueden pensar simultáneamente en el concepto de bueno y malo: «mami buena», «hermana mala», «perro bueno», «suelo malo» (porque me ha raspado la rodilla). Todo tiene que ser o lo uno o lo otro. Piensa en los cuentos de hadas que escuchaste o viste en la televisión de pequeño. ¿Recuerdas que los personajes eran o buenos o malos?

Los niños creen que su cuidador es «uno de los buenos», por lo que, si este no satisface sus necesidades, es muy habitual que interpreten que es por culpa suya, que ellos son «el malo». Aún no han desarrollado el razonamiento con matices que les permitiría entender que, a veces, los cuidadores no satisfacen sus necesidades porque están estresados, porque tienen que trabajar para llegar a fin de mes o porque tienen un estilo de apego evitativo o ansioso.

Incluso los niños que son maltratados, incluso los que son víctimas de maltrato físico a manos de sus cuidadores, siguen queriéndolos. Por el contrario, pueden dejar de quererse a sí mismos y, en ocasiones, creen que merecen todo lo que les sucede. Si este es tu caso, permíteme que te asegure que no: no lo merecías. Merecías algo mejor. Eres bueno. Mereces que te quieran.

Si eres padre o madre y al leer estas líneas piensas: «Dios mío, ¿y si mis hijos creen que son malos? ¿Qué puedo hacer?». No te preocupes. La solución es muy sencilla. Intenta enseñarles que los quieres, que no son responsables de los momentos difíciles (como un divorcio) y enséñales que son poquísimas las ocasiones en que algo es sencillamente «bueno» o «malo». Por ejemplo:

«Los caramelos están buenísimos, te ponen de buen humor y compartirlos con amigos puede ser divertido, pero también pueden ser malos para los dientes. Son buenos y malos a la vez».

«A veces, el perro se hace pis dentro de casa, ¿verdad? Y hacerse pis dentro de casa es malo, ¿a que sí? Pero también hace muchas cosas muy buenas, así que vamos a acariciarlo. Pensamos que es bueno, ¿a que sí?»

Enséñales que, aunque puedan hacer algo malo, eso no los convierte en personas malas.

Unas preguntas para ti: En tu infancia, ¿quiénes fueron las personas más importantes en tu hogar? ¿Tuviste siempre los mismos cuidadores o cambiaron? ¿Crees que tu primer año de vida fue relativamente tranquilo? (Sé que es una pregunta muy difícil de responder a no ser que uno haya crecido en una zona de guerra o sepa que, durante ese período, hubo malos tratos o abandono en casa.) ¿Y los años siguientes? ¿Qué aprendiste acerca de las emociones al crecer? ¿Se aceptaban? ¿Recibían consuelo? ¿Cómo se ofrecía el consuelo? ¿Sentías que formabas parte de algo? ¿Te sentías querido? ¿O te sentías fuera y pensabas que tenías que cambiar para encajar? ¿Cómo te adaptaste? ¿Qué estilo de apego crees que has desarrollado? ¿Complacías a los demás o usabas alguna otra estrategia para ganarte el amor y el apoyo que esperabas de tu familia? ¿Qué te enseñaron esos años sobre quién eres? ¿Qué era lo mejor de ti? ¿Qué elogiaban de ti? ¿Quién era tu mayor fuente de apoyo o de inspiración? ¿Quién o qué te hacía sentir visto y a salvo?

Cambiar las normas

Creo que uno de los motivos por los que muchos de nosotros tenemos dificultades es que carecemos de la información que nos ayudaría tanto a entender qué nos sucede como a saber que estamos bien. Por lo tanto, al final de cada capítulo, te ofreceré una serie de ideas nuevas para que trabajes con ellas. Estas son las primeras:

- **Eres una combinación única de ADN y de experiencia vital.** Quien eres hoy, lo sensible que eres al estrés, la facilidad con que entiendes lo que sientes, lo que esperas de los demás y cómo actúas ante la gente está determinado, en parte, por tu ADN y, en parte, por el entorno en el que creciste.

- **La supervivencia y la conexión, el amor y la aceptación son los grandes motivadores humanos.** Sí, también para las personas que, aparentemente, no desean ni amor ni atención. Con frecuencia, incluso las personas que parecen desconectadas, que dan más prioridad al trabajo que a la conexión y que otorgan más importancia al control, al estatus y a la perfección que a las relaciones han llegado a ese punto porque les enseñaron que ese era el modo de obtener aprobación o la cúspide de la aceptación social.
- **Necesitamos amor, pero también límites.** Los niños necesitan atención, espacio para equivocarse y alguien que les enseñe dónde están los límites de la «conducta aceptable». Los niños se sienten seguros cuando saben que hay normas y límites y que hay alguien al timón.
- **Es muy probable que, durante la infancia, te esforzaras muchísimo en obtener la atención que necesitabas y merecías.** Adoptaste conductas que te mantenían a salvo y algunas de ellas habrán perdurado hasta hoy. Te puedes sentir muy orgulloso de cómo te adaptaste entonces, incluso si ahora mismo no son conductas que valores especialmente.
- **Merecías amor y eras valioso por ti mismo, no tenías que demostrarlo.** Sigues siendo merecedor de amor y sigues siendo una persona de valía.
- **Es posible que dos cosas aparentemente opuestas sean ciertas al mismo tiempo.** Por ejemplo, es posible que tus cuidadores intentaran hacerlo lo mejor posible, pero que no lograran satisfacer tus necesidades. Es posible que las experiencias por las que pasaste durante tu infancia te hicieran daño, pero que quieras y respetes a tus cuidadores. Es posible que estés enfadado y te sientas hundido, pero que les sigas queriendo.
- **Todos nos contamos historias a nosotros mismos.** Las llamo historias porque son creencias más que hechos y se modelaron durante la infancia. Por ejemplo: «No soy lo bastante bueno; si lo fuera, me querrían», «Si puedo ser perfecto, seré bastante

para ellos» o «Si le demuestro a alguien que le quiero, desaparecerá». Son historias con las que cargamos durante toda la vida. Pronto ahondaremos en las creencias, pero si alguna de estas frases ha resonado en tu interior, empieza a buscar excepciones. Por ejemplo: ¿quién te demuestra afecto y quién te cuida ahora? ¿Alguna vez no has sido perfecto y no ha pasado nada?

- **Si no recuerdas mucho de tu infancia, no asumas que es porque pasó algo malo.** Los primeros recuerdos son extraordinariamente frágiles y es muy fácil que se pierdan a medida que crecemos. Otras veces, conservamos esos primeros recuerdos pero no somos capaces de datarlos correctamente. Cómo interpretamos lo que nos sucedió (y nos sucede) es más importante que lo que sucedió en realidad.
- **Ahora eres adulto.** Una de las cosas más importantes que podemos recordar en el momento presente es que, sucediera lo que sucediera en nuestra infancia, ahora podemos elegir qué queremos que suceda en nuestro futuro. Aunque lo que sucediera nos siga afectando, ya no necesitamos la aprobación constante de nuestros cuidadores para seguir a salvo en este mundo. No necesitamos que nos enseñen a consolarnos. Podemos hacerlo solos. ¡Qué satisfacción!
- **Los niños saben algo que, a veces, los adultos pasamos por alto.** Se trata de la alegría de la curiosidad y del descubrimiento. ¿Puedes salir a la calle ahora mismo y mirar a tu alrededor como si fuera la primera vez? Busca las zonas de luz y de sombra. Busca patrones en el paisaje, fíjate en las hojas de los árboles. Céntrate en la imagen completa y luego busca lo más pequeño que puedas ver. Implícate de verdad. Busca algo que no hayas visto hasta ahora. ¿Oyes el canto de los pájaros? Ponte a los pies de un rascacielos o de un árbol y mira hacia arriba. Me gusta dar «paseos de descubrimiento» diarios, durante los que busco cosas que no haya visto antes, me implico en la naturaleza y veo el mundo a través de los ojos de un niño. Quizá te guste a ti también.

Una nota para ti

¡Hola!

Ya hemos terminado el primer capítulo. ¿Cómo estás?

Quiero pedirte algo. Durante unos instantes, piensa en alguien que, en tu infancia, te hiciera sentir bien con respecto a ti mismo. Alguien que estuviera ahí para ti. Puede ser una persona, una mascota o tu dios. Puede ser el personaje de un libro o de una película. Puede ser un amigo imaginario o un lugar al que escaparas en busca de paz en momentos de caos o de miedo.

Piensa en esa persona. Piensa en cómo hacía que tu vida fuera un poco mejor. ¿Qué te enseñó? ¿Te enseñó que las personas pueden ser amables, de fiar, divertidas y un apoyo? ¿Te mostró lugares que pueden ser seguros y serenos? ¿Te enseñó a cocinar, a pescar, a leer, a llorar o a cualquiera de las cosas que sigues haciendo hoy? ¿Cómo te sentías cuando estaba presente?

Los psicólogos están obsesionados con los problemas. Pero... no solo estamos modelados por las malas experiencias. La persona/ser que te ha venido a la mente también influyó en quién eres hoy. De hecho, todas las interacciones positivas, por pequeñas que sean, han influido en quién eres y en cómo te sientes.

Nos modelan absolutamente todas las personas con las que nos cruzamos, sobre todo las que hacen que nos sintamos vistos, escuchados y aceptados. Recuérdalo si este libro, o cualquier otro texto de psicología que leas, te empieza a pesar en el alma.

Dr. Soph. xx