

BESTSELLER DE **THE SUNDAY TIMES**

« EL KIT DE SUPERVIVENCIA PARA LAS JÓVENES DEL SIGLO XXI »

CAITLIN MORAN

TÚ NO ME ENTIENDES

TÚ NO ME ENTIENDES

TÚ NO ME ENTIENDES

TÚ NO ME ENTIENDES

TÚ ME ENTIENDES

TÚ ME ENTIENDES

GUÍA VITAL PARA CHICAS INCOMPREDIDAS

TARA PORTER

zenith

DRA. TARA PORTER

TÚ NO ME ENTIENDES

Guía vital para chicas incomprendidas

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *You Don't Understand Me. The Young Woman's Guide To Life*

© Tara Porter, 2022

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2024

Depósito legal: B. 2.793-2024

ISBN: 978-84-08-28448-2

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

Introducción	11
CAPÍTULO 1. APEGO Y PERTENENCIA.....	19
Crianza tóxica	31
Lo que ayuda es un buen apego.....	35
El apego en la adolescencia.....	37
CAPÍTULO 2. TU FAMILIA.....	41
El péndulo de la adolescencia.....	45
Las familias son sistemas complejos.....	46
La crianza activa	49
La crianza excesiva	51
Disciplina, límites y normas.....	55
Tu aceptación del estilo de crianza de tus padres.....	59
Hermanos o hermanas	67
Familias: los mejores y los peores momentos.....	72
CAPÍTULO 3. AMISTADES	75
Patrones en las amistades femeninas.....	79

Encajar: encontrar tu tribu	86
Problemas en las amistades: incomodidad y ansiedad social	90
Límites	97
Ahora ya te he dicho que la amistad será así	100
CAPÍTULO 4. EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS	103
¿Qué son los sentimientos?	
¿Y las emociones? ¿Y los pensamientos?	107
La mente emocional y la mente racional	111
¿Cuál es tu posición respecto a tus sentimientos?	116
Emociones negativas fuertes: estrategias de afrontamiento negativas ...	118
Las bases de una buena salud mental	124
Gestionar tus sentimientos de forma activa	130
CAPÍTULO 5. ANSIEDAD Y PREOCUPACIÓN	143
¿Qué es la ansiedad?	146
Desencadenantes internos y externos de la ansiedad	148
El bucle de la ansiedad	150
El bucle de la ansiedad en un contexto social	153
¿Por qué es tan estresante la situación actual?	155
Gestión de la ansiedad	157
Gestión conductual de la ansiedad	170
No intentes hacerlo perfecto; no intentes ser la mejor; vive tu vida lo mejor que puedas	178
CAPÍTULO 6. EDUCACIÓN Y TÍTULOS	181
Educación y salud mental	185
Hay otra forma: establecer expectativas realistas	195
La verdad acerca de la universidad	201
Estudia con más eficiencia, no dedicándole más tiempo	206
El derecho a hacer algunas travesuras	214

CAPÍTULO 7. COMIDA, ALIMENTACIÓN, PESO Y COMPLEXIÓN	217
Sé consciente de los mensajes en torno a la alimentación saludable.	220
La forma de tu cuerpo	224
La imagen errónea que tienes de tu cuerpo	228
Estar a dieta	233
Las dietas hacen que acabes comiendo de más: el efecto «a la porra».	240
Una tormenta perfecta: fuerza de voluntad y estar a dieta	244
Alimentación de todo o nada y las dietas yoyó.	247
Satisfacción corporal	249
Cómo comer	251
Comida, alimentación, peso y complexión: cómo estar cuerda en un mundo de locos	254
CAPÍTULO 8. PANTALLAS E INTERNET.	257
La cultura de las 24 horas al día	261
El impacto de la estimulación en el bienestar mental	265
¿Adicta a las pantallas?	267
El tifón de internet	269
Valores y la trampa de la felicidad.	270
Decidir cuáles son tus valores y mantenerlos	270
Comparación y perfeccionismo	273
Soledad y vulnerabilidad	279
No es suficiente; Ya basta; No soy suficiente	281
¿Libertad gracias a las pantallas o esclavitud a causa de las pantallas?	282
CAPÍTULO 9. ATRACCIÓN, RELACIONES, SEXO Y AMOR	285
LGTBIQ.	288
El amor y la mente sabia	290
¿Por qué te atrae una persona determinada?	291
La emoción de ir detrás de alguien.	296
¿Te haces la dura?	300

Amor y respeto por ti misma: te felicito, cariño	306
Educar tu sexualidad	308
Últimos apuntes sobre el amor	312
Últimas palabras.....	315
Agradecimientos	317
¿Quieres saber más?.....	319
Notas finales	321

CAPÍTULO 1

APEGO Y PERTENENCIA

«Aunque amemos a nuestros hijos con todo el corazón, no todos los hijos sentirán nuestro amor... Durante los dos o tres primeros años de vida, el cerebro se programa para las relaciones.»

«Tu madre y tu padre te joden la vida. Puede que lo hagan sin querer, pero lo hacen.»

Me pregunto por qué tienes este libro entre las manos. Quizá alguien te lo ha dado porque se preocupa por ti, o simplemente esa persona ha pensado que te podría interesar. Quizá te estés planteando estudiar psicología en serio y quieras saber de qué va todo esto. O te sientes un poco perdida y quieres entenderte un poco mejor. Puede que estés triste o preocupada, o te sientas rara y quieras un poco de ayuda. Tal vez te estés haciendo daño a ti misma o se lo estés haciendo a otras personas.

A medida que escribo, te imagino. Te imagino como alguien que podría entrar en mi consulta, normalmente sintiendo curiosidad por esto de la terapia, pero habitualmente con escepticismo por si te voy a entender; y a menudo preocupada o triste, sintiéndote perdida o sola, y generalmente un poco atascada, pero a veces yendo en la dirección equivocada, con la mirada caída. Y siempre, siempre, te imagino única. Desde luego, eres más preciosa, inteligente y divertida de lo que crees. Me pregunto si estás pensando: «Bueno, aquí no ha acertado, no lo soy». Sí, de verdad, lo eres.

Todas las chicas a las que conozco son únicas, es cierto, pero tienen algunos puntos en común. Aquí voy a compartir algunas de las cosas que he aprendido y sigo aprendiendo al escucharlas para

ilustrar algunas ideas de psicología que te ayudarán a pensar en lo que te está pasando a ti. No todas las historias que cuente serán relevantes para ti y, si echas un vistazo al sumario, puede que te hagas una idea de en qué capítulos conectarás más y cuáles preferirás saltarte. Este capítulo en concreto puede que no te resulte interesante de buenas a primeras, ya que en gran parte tiene que ver con una época que puede que no recuerdes conscientemente. Tal vez te sientas tentada a sumergirte en un capítulo que aborde más directamente tus preocupaciones, como el capítulo 7 —«Comida, alimentación, peso y complejión»— o el capítulo 5 —«Ansiedad y preocupación»—. Adelante, siéntete libre de hacerlo, aunque creo que sería un error. El recorrido de tu propia psicología empieza con lo que te pasó cuando eras un bebé. Puede que no lo recuerdes conscientemente, pero, créeme, tus primeros días y meses de vida corren por el núcleo de tu ser, como la mina de un lápiz. Lo que te pasó en ese momento, en tus primeras relaciones, está grabado en tu cerebro. A medida que te hacías mayor, esto te iba moldeando. Es algo muy poderoso y merece la pena entenderlo.

En psicología lo llamamos apego. En el reino animal, el progenitor y la cría, especialmente en el caso de los mamíferos, intentan mantenerse cerca después del nacimiento. Esto lo establecieron por primera vez los psicólogos etológicos de principios y mediados del siglo pasado. Tal vez conozcas algunos de los experimentos que llevaron a cabo. Al día siguiente de haber nacido, la cría del ganso busca un estímulo que se mueva y lo empieza a seguir, aunque sea un tren de juguete o un par de botas de agua. La cría de un mono a la que han separado de su madre se aferra a una figura de tela sustitutiva para encontrar confort, incluso si esa figura no le proporciona comida. Las criaturas separadas de sus progenitores en el hospital o en orfanatos, que no reciben una conexión adecuada, muestran toda una serie de dificultades psicosociales y emocionales. ¿Alguna vez has visto imágenes de los orfanatos de Rumanía en 1989? En ellas aparecen cientos de criaturas en condiciones lamentables. Dejando de lado el abuso en sí, lo cierto es que la carencia emocional y la falta de una figura parental provoca-

ron una serie de deficiencias psicológicas e intelectuales graves en todos esos niños.

El psicólogo John Bowlby desarrolló la teoría del apego después de llevar a cabo diversas investigaciones sobre el vínculo de apego que se crea entre los progenitores y un bebé o una criatura pequeña. Según esta teoría, existe un fuerte impulso instintivo tanto en el progenitor como en la criatura para mantenerse cerca el uno del otro, fomentado por motivos evolutivos de supervivencia de la especie. Cuando un bebé mira naturalmente a su progenitor, la mayoría de las madres y padres se sienten atraídos por el bebé y el placer recíproco que reciben ambos genera un círculo positivo. En algunas ocasiones el progenitor no es capaz de hacerlo y normalmente se debe a que cuando él era un bebé no experimentó el apego: esto es algo que ese progenitor en concreto no tiene grabado en el cerebro. Un buen apego garantiza que las necesidades básicas de una criatura, como la alimentación, el cobijo, la consistencia y el confort, queden cubiertas.

Para una criatura, el apego es tener la sensación de que alguien te cuidará, de que alguien se interesa por ti, de que están de tu parte. Cuando te haces mayor, puede que no estés de acuerdo con la manera en la que tus padres te muestran que están de tu parte y puede que pienses que sus normas son estúpidas. ¿Por qué tengo que aprender a tocar el piano? ¿Por qué tengo que sentarme con la espalda recta? ¿Por qué tengo que dejar el móvil? Pero (por lo general) sabes que tus padres lo hacen creyendo que es lo mejor para ti. Sus intenciones son buenas. Puede que los quieras o que los odies, o que vayas oscilando entre las dos opciones, pero reconoces que tus padres están ahí para ti.

O quizá no. Para algunas personas, el vínculo de apego está dañado o roto. Puede que te sientas perdida, como si estuvieras flotando, libre, sin ningún ancla.

A Maddie la derivaron conmigo cuando tenía diecisiete años. Estaba decaída y una profesora del colegio se dio cuenta de que mostraba señales de estar autolesionándose. Aparentemente, todo funcionaba bien: iba al colegio, salía con sus

amigas, hacía las tareas que se le pedían. Pero si profundizabas un poco, te dabas cuenta de que ella creía que no era buena en nada, de que no valía mucho y de que pensaba que no tenía ningún futuro.

Maddie era la más pequeña de tres hermanos. Había estado muy unida a su madre, que falleció hacía unos años, cuando Maddie iba aún a primaria. Solo recordaba a su madre estando enferma y, aunque fue terrible cuando murió, su vida continuó prácticamente como antes. Aunque no tenía una relación cercana con su padre, que estaba todo el día trabajando, ya que era el que aportaba los ingresos en casa, Maddie tenía una relación muy estrecha con la niñera que había cuidado de ellos desde mucho antes de la muerte de su madre. La niñera cocinaba para ellos, estaba en casa cuando llegaban del colegio, la llevaba en coche siempre que lo necesitara y se interesaba por ella a diario. Se llevaban muy bien y Maddie se sentía querida. Cuando ella cumplió los quince años, su padre decidió que sus hijos ya tenían más autonomía, podían prepararse ellos mismos la comida y no necesitaban los servicios de una niñera. Pero Maddie la echaba muchísimo de menos; iba a visitarla regularmente a ella y a los niños a los que ahora cuidaba. Un año más tarde, su hermano mediano se fue a la universidad y ella se quedó como hija única en casa. Anteriormente había participado en competiciones de natación, pero, tras lesionarse, decidió dejarlo porque sentía que no estaba progresando, que había otras chicas mejores que ella y que resultaba complicado ir a entrenar.

El primer vínculo de apego es normalmente el que se da entre un bebé y su progenitor,¹ y la mayoría de los jóvenes, incluso aquellos con más problemas y aflicciones mentales, que visito en el CAMHS (Servicios de salud mental para niños y adolescentes, el proveedor de tratamientos de salud mental para menores de edad en el sistema

1. El vínculo madre-bebé es el que se ha estudiado más a fondo, seguramente a causa de los vínculos físicos más obvios entre una madre y un recién nacido (por ejemplo, durante el embarazo, el parto o la lactancia), pero los factores sociopolíticos como las expectativas y las oportunidades también implican que las mujeres son las que tradicionalmente han desempeñado el papel de progenitor principal más a menudo. Sin embargo, no hay pruebas de que un bebé tenga un mayor apego a una mujer que a un hombre. Generalmente utilizo la palabra 'cuidador' para describir el amplio abanico de personas que pueden acabar siendo el referente de crianza de un niño, que pueden ser tanto padres o madres de acogida como abuelas y abuelos que desempeñan la función de madres y padres.

sanitario del Reino Unido) llegan a terapia con un apego a un progenitor suficientemente bueno. «Suficientemente bueno» es otro concepto psicológico, popularizado por un psicoanalista llamado Donald Winnicott. El psicoanálisis es un tipo de terapia que surgió a principios del siglo xx. Esos primeros psicoanalistas se fijaban mucho en la relación de su paciente con su madre para buscar motivos que justificaran la aflicción mental.

El mensaje que transmitía Winnicott era esperanzador. Él no creía en un progenitor perfecto, sino que sostenía que la salud psicológica venía determinada por el entorno familiar, en el que se mezclan desorden y amor. Winnicott preparó el camino para lo que se ha demostrado en investigaciones posteriores: la crianza no tiene que ser «perfecta» y, de hecho, es en las imperfecciones donde se avanza en la labor psicológica; es en la ruptura y reparación donde aprendemos a tolerar las idiosincrasias de los demás. Esta es la mejor preparación para la vida adulta. Él sabía que el apego a veces se descarrila de una manera exagerada, pero incluso en estas ocasiones se puede reparar. Por lo general, los jóvenes solo necesitan creer que una persona se preocupa por ellos para establecer vínculos y para estar bien en el futuro.

Existe un famoso experimento protagonizado por una madre y un bebé que muestra que el apego es como un baile complejo. Puedes verlo en el enlace que aparece en la sección «¿Quieres saber más?», al final del libro. Conocido como «Still face» («Cara inexpresiva»), el experimento empieza con el bebé y la madre intercambiando sonrisas e interactuando: cuando el bebé señala algo, la madre reacciona; cuando el bebé le alarga las manos, la madre se las coge. Madre e hija se están relacionando y sus emociones están sincronizadas. Luego hay una parte del experimento con la cara inexpresiva. Esto es lo que hace la madre: durante dos minutos se muestra inexpresiva y no se relaciona ni lo más mínimo con su bebé. La niña intenta llamar la atención de su madre, pero nada de lo que había hecho antes (como señalar, por ejemplo) logra captar su atención y cada vez está más inquieta.

Cuando doy clases, muestro un vídeo de este experimento, y mientras los alumnos lo miran, yo los observo a ellos. Por lo gene-

ral, los alumnos se sorprenden al ver los esfuerzos del bebé para volver a interactuar con su madre y se entristecen al ver cómo se frustra porque no lo consigue: sus caras reflejan la reacción del bebé. A medida que el bebé se inquieta, los alumnos empiezan a decir: «Aaayyy», a fruncir el ceño y a hacer pucheros. Comparten el sufrimiento y la confusión del bebé, mostrando así su empatía.

No te preocupes, porque la ruptura momentánea del vínculo entre madre y bebé no genera daños a largo plazo: a todos nosotros nos ignoraron a menudo cuando éramos bebés, cuando nuestros padres tenían que cocinar, dormir o cuidar a otros hijos. Lo que no capta el vídeo es que el vínculo de apego no se genera en un momento, sino con el paso de los años. Si lo pensamos desde el punto de vista del aprendizaje del bebé, de las conexiones que se generan en el cerebro del bebé, suponemos que cuando su madre interactúa con la criatura y le hace ruiditos, se fortalece la conexión de «a veces mamá se interesa por mí»; luego, cuando su madre lo ignora, el bebé seguramente genera la conexión de «a veces mamá no se interesa por mí». Estas conexiones cerebrales son muy normales: reflejan la vida real. Mientras tengamos la conexión de que alguien, como norma general, está allí pendiente de nosotros cuando somos bebés, o cuando somos pequeños, podemos tolerar aquellas ocasiones en que no lo están. Parece ser que la conexión cerebral que dice: «Mamá a veces no es divertida, ni amable ni buena», no destruye la conexión de que a veces sí lo es. Coexisten en paralelo. Mientras la ruptura del apego no sea demasiado frecuente, duradera o grave, se puede reparar.

Tu patrón de apego se basa en la comprensión, comunicación y capacidad de respuesta de tu progenitor o de cualquier otra persona con la que tengas apego, no en un solo momento sino a lo largo de tu infancia, o incluso, a lo largo de tu vida. Hay padres que eligen centrarse en las rutinas; otros que eligen dormir con sus hijos. Algunos padres eligen trabajar; otros eligen quedarse en casa. Algunos mantienen la calma; otros se enfadan enseguida. Los niños tienen rabiets y se pelean. Chillan y gritan, desobedecen y se portan mal, pero mientras haya algún tipo de conexión, cuidado y regularidad a

lo largo del tiempo, el apego sobrevive. La vida familiar, incluso la de las familias felices, no siempre es un camino de rosas.

Cuando hablamos de la tristeza de Maddie, parecía como si ella pensara que era normal. Se sentía vacía. Creía que todo el mundo tenía la sensación de que ella estaba vacía. Sabía que participar en competiciones de natación la había mantenido, en cierto modo, tan ocupada que no se había permitido pensar en ello. En terapia, las lágrimas le cubrían el rostro al recordar los años en el colegio, cuando cursaba primaria. Su madre la recogía a menudo al salir de clase. Recuerda cómo se daban la mano y caminaban juntas: la calidez, la felicidad, la alegría. En aquel momento pensaba que el mundo era un buen lugar. Echaba de menos sentirse así: segura, a salvo y protegida. Su niñera también había sido muy maternal, en el sentido tradicional de la palabra. Su vida estaba bien gestionada. Cuando se sentaba en la cocina del hogar donde ahora trabajaba su niñera, volvía a sentir un poco esas sensaciones. Se sentía celosa de aquellos niños que aún tenían esa calidez, ese ajetreo, ese bullicio. Tenía la impresión de que, en comparación, su casa estaba vacía, y era solitaria y fría.

El apego es la cuna que mece tu desarrollo desde que eres un bebé hasta que llegas a ser una persona adulta completamente formada, y entender lo que es y cómo lo viviste tú puede ser la clave para entender quién eres. Desde luego, no dictamina todos los aspectos de tu ser, pero la interacción entre tu personalidad y tu relación con el apego han ayudado a crear la persona que eres hoy. Seguramente ya hayas oído a hablar del debate naturaleza versus crianza, ¿verdad? La naturaleza es aquello con lo que naces y la crianza es el entorno en el que creces. La naturaleza de tus características al nacer interactúa con la relación que tienes con tu apego. Si alguien nace con una personalidad intrínsecamente independiente, el hecho de que sus padres no le presten atención cuando se hace mayor puede tener un efecto de libertad o diversión. Para alguien más ansioso, puede tener un efecto preocupante. Tu personalidad interactuará con el estilo de crianza de tus cuidadores para dar lugar a una creación completamente única: ¡TÚ!

Tu plan de apego guiará tus amistades y relaciones íntimas ahora y durante toda tu vida. La psicología no es una ciencia exacta: no podemos aislar variables como se hace en química o medicina y predecir con precisión que un niño X con una crianza Y creará un apego Z, porque X, Y y Z son variables infinitas. Al igual que tu huella dactilar, tu personalidad de nacimiento es única y la interacción entre tu personalidad y tus primeras relaciones de apego te crea a ti. Incluso en un entorno de crianza más o menos similar, como dentro de una misma familia, hay una cantidad infinita de factores ambientales que pueden tener un impacto diferente en cada criatura. Los gemelos idénticos no se despiertan a la misma hora exacta, ni lloran con el mismo tono, ni se los coge simultáneamente para confortarlos o alimentarlos. Y así empiezan las variables infinitas que calan en ti para crear tu individualidad y cómo te relacionas con los demás.

La manera como te hayas sentido en tus relaciones familiares y lo que hayas recabado de las historias que te han contado y de las fotos que has visto te dará información sobre el apego que tienes con tu familia. Te imagino a ti, lectora, como una adolescente o chica joven que ahora mismo debe de estar hasta la coronilla de sus padres. Pero intenta echar la vista atrás. ¿Has experimentado soledad y te has sentido sola? ¿O te has sentido arropada y amparada? ¿O te has encontrado en algún punto medio entre estos extremos? ¿Te gusta la manera como te han criado tus padres? ¿Hubieras querido tener una relación más estrecha o tener más distancia? ¿Sentías miedo o ansiedad al intentar complacer a los de casa y procurabas evitar los conflictos a toda costa? ¿O te sentías suficientemente segura en tus relaciones para desafiar a tus padres a menudo y esto daba lugar a muchas discusiones? ¿Tenías la sensación de que te invadían, sin tener una noción clara de dónde acababan tus padres y dónde empezabas tú? ¿Te aceptaban o te rechazaban? ¿Sentías que se te querían quitar de encima o que eras un fastidio? ¿Te etiquetaban de algún modo como la difícil, la favorita, la inteligente o la guapa? ¿Te decían: «Eres igual que yo», o: «Esto no lo hacemos en esta familia»? Esta es solamente una pequeña selección de las combinaciones infi-

nitás que puede que hayas experimentado. Y luego, por supuesto, está la cuestión de cómo interactuó todo esto con tu naturaleza y de qué manera te afectó. ¿Qué impacto tiene ahora en tus relaciones y amistades?

Este es el quid de la cuestión. Tus relaciones de apego pasadas proyectan una sombra en tus relaciones actuales y futuras. ¿La relación de apego que tienes con tus padres desempeña algún papel actualmente en tus amistades y relaciones románticas?

Todas las pacientes que me visitan tienen detrás una historia de cómo las han criado sus padres. La chica tímida y gótica que se siente derrotada por el glamur de su madre y que solo puede rebelarse siendo lo más mugrienta posible. La hija única infantilizada por una madre sobreprotectora y controladora, que vive indirectamente a través de su preciosa hija. La chica fiestera que siente que sus padres no la entienden y quiere alejarse de ellos para pasar el rato con sus amigos.

El padre de Maddie no era malo ni antipático. Se llevaban bastante bien. En la práctica, hacía cosas por Maddie; pero, a nivel emocional, estaba más bien ausente. Si Maddie intentaba hablar con él de asuntos delicados, él decía: «Vaya, seguro que lo acabas resolviendo», o: «¡Qué injusta es la vida!», y luego cambiaba de tema o se ponía a hacer otra cosa. Cuando quedé con el padre en algunas ocasiones para hacer las evaluaciones, parecía estar emocionalmente vacío, aunque en cierto modo siempre acababa integrando mis consejos. Por ejemplo, yo me percataba de la soledad de Maddie, así que le sugerí que pasaran más tiempo juntos. Y así lo hizo, pero parecía superficial, como si fuera algo que tuviera que tachar de la lista. Y me pregunté por qué. ¿Siempre había sido así o la muerte de su mujer le había destrozado? Era como si ya hubiera acabado la etapa de ser padre. Necesitaba que Maddie se hiciera mayor, tirara adelante y, por supuesto, con el tiempo lo hizo.

La terapia era importante para Maddie. La sostenía emocionalmente. Le permitía hacer el duelo no solo por la pérdida de su madre, sino también por la pérdida de la relación que le hubiera gustado tener con su padre. Pero también le permitía tirar adelante y descubrir lo que quería en la vida. La terapia le recordaba lo que había tenido en el pasado y lo que quería de la vida en un

futuro. Tomó sabias decisiones sobre con quién mantener amistades y a quién amar. Vino a nuestra última sesión mirando el reloj por el rabillo del ojo porque quería volver con sus amigos, que la estaban esperando cerca de allí: ya podía cerrar el capítulo de la terapia. Tal y como debía ocurrir, ella había superado el apego temporal que la unía a mí y yo había acabado el trabajo que tenía que hacer con ella.

A menudo veo cómo se rompe el apego durante la adolescencia a causa de los malentendidos o de que hijos y progenitores simplemente se olvidan de seguir conectando unos con otros y acaban siendo como barcos que se cruzan por la noche y no se vuelven a ver. Y, por supuesto, es muy común que los adolescentes sientan que sus padres no les entienden (¡de ahí el título del libro!). A veces está claro que tanto padres como hijos son personas maravillosas pero distintas, a las que les resulta difícil entenderse. A veces a los adolescentes les cuesta mostrarse o exponerse ante cualquier persona, incluso sus padres. He visto a jóvenes tímidas, con incomodidad o ansiedad social, que no dejan que sus padres entren en sus vidas. Saben que sus padres las quieren, pero no se «entienden» mutuamente.

Merece la pena recordar que el vínculo de apego es bidireccional. Es responsabilidad de los padres hacer que funcione porque ellos son los adultos, sea cual sea su propia historia. Sin embargo, los hijos aportan su propia personalidad preexistente al combinado: una persona joven puede sentirse insegura a pesar de tener los padres más cariñosos del mundo.

No obstante, hay otro grupo de jóvenes que demuestran realmente no haber tenido un entorno familiar o haber tenido uno negativo: casos en los que la crianza ha sido perjudicial.

CRIANZA TÓXICA

Inicialmente, Stephanie llegó a terapia porque había indicios de que tenía anorexia, ya que apenas comía, pero en las primeras sesiones este comporta-

miento cambió y empezó a darse atracones de comida. Luego pareció que su alimentación volvía a la normalidad, pero fumaba y bebía mucho. La terapia era como un torbellino; cada sesión exponía un nuevo problema y yo tenía la sensación de que tenía que empezar de cero cada vez. Algunas semanas estaba contenta y no tenía nada de que hablar, mientras que otras reconocía haber pensado en el suicidio. Parecía que nada de lo que le decía le importara, y yo no notaba que se estuvieran forjando vínculos en nuestra relación. Pero ella seguía viniendo a terapia.

Me dijo que tenía una relación «aceptable» con sus padres, pero yo tenía la sensación de que concebían la terapia de su hija como si dejaran el ordenador con el técnico para que lo arreglara; parecían frustrados conmigo porque, para empezar, eso significaba que su hija estaba «estropeada», y enfadados porque estaba tardando mucho en repararla. Daba la impresión de que daban por sentado que las dificultades por las que estaba pasando Stephanie eran un problema totalmente ajeno a ellos, centralizado exclusivamente en ella. ¿Tenía yo idea de lo que estaba haciendo? En realidad, en ese momento, no estaba segura. No sabía cómo encarar la terapia.

Trabajar en terapia con jóvenes es como intentar resolver un rompecabezas que va cambiando y creciendo constantemente y al que le faltan la mitad de las piezas. Las jóvenes que han sufrido abusos o han estado desatendidas no se comportan ni piensan siempre de la misma forma: a veces están decaídas, son frágiles y les falta confianza en sí mismas; otras veces se echan la culpa de las cosas. A veces se portan mal en el colegio; otras buscan emociones fuertes y tienen comportamientos peligrosos o ilegales. Las jóvenes que han recibido malos tratos pueden ser muy volubles en terapia, y les cuesta mantener una temática semana tras semana, o una noción de progreso. A veces «se portan mal» en terapia y llegan tarde, faltan a algunas sesiones o se saltan los límites de la terapia enviando correos electrónicos a medianoche. Pero todo esto son piezas del rompecabezas de la paciente, que ayudan a tener una visión conjunta de la situación.

¿Por qué se comportan así las jóvenes que han sufrido malos tratos? Se comportan así porque han aprendido que así son las re-

laciones. Los bebés no son responsables del éxito o fracaso de su primer apego, sino que están biológicamente programados para apegarse a quien tengan cerca, y si esa persona es insensible, fría, contradictoria o les hace daño, esto queda grabado en su cerebro como la manera de relacionarse con los demás. Están programados para buscar calidez y afecto. Si no lo consiguen, si en vez de eso sienten abandono y rechazo, el cerebro integra y cree que «el mundo no es un lugar seguro. Nadie se preocupará por mí si estoy triste o preocupada; tengo que estar alerta e ir siempre un paso por delante para mantenerme a salvo. No voy a permitirme preocuparme por nadie».

Stephanie me contó la historia de cómo rompió la puerta de un armario cuando era pequeña. Para castigarla, su madre la había dejado fuera de casa y había cerrado la puerta con llave. Se acuerda de estar llorando y golpear la puerta, y de cómo su madre le gritaba que podría volver a entrar cuando se comportara. Por lo general, como terapeuta, intento mantener una expresión relativamente neutra cuando me cuentan las cosas. Pero Stephanie vio el estupor y el horror en mi cara cuando me contó esta historia y vi cómo mi reacción la sorprendía: ella no sabía que esto no era normal. Luego me contó varias situaciones similares en las que sus padres la habían pegado o ignorado o la habían castigado de formas parecidas.

Stephanie creía que sus padres querían lo mejor para ella y que la estaban disciplinando mediante castigos físicos. Sin embargo, para mí estaba claro que la «disciplina» física estaba motivada muchas veces por su rabia y frustración y que había una falta de calidez en su relación con ella. Los servicios sociales intervinieron en el caso y, como consecuencia, hubo un cambio en el comportamiento de sus padres: los malos tratos físicos dejaron de producirse. Pero los malos tratos físicos (por muy impactantes y dañinos que fueran) eran algo secundario en relación con los daños psicológicos y emocionales que recibía Stephanie a causa de la falta de calidez de la relación. Esto había provocado que careciera de seguridad y confianza en sí misma, que no se sintiera querida, que se sintiera sola e inestable en todas sus relaciones personales. Su comportamiento con el alcohol, las drogas o sus relaciones personales no era adecuado.

Si solo han conocido relaciones inconsistentes y duras, cuando los niños se hagan mayores actuarán exactamente así con otras personas. Su relación de apego es el modelo que siguen para actuar en el futuro. Se generan círculos viciosos cuando, desesperados por recibir amor y afecto, establecen amistades intensas con algunas personas, pero luego se comportan de maneras intermitentemente extremas y mezquinas. Pueden acabar rechazando una amistad antes de que esa persona los rechace a ellos, protegiéndose porque no confían en que nadie más lo haga. O provocan el rechazo de otra persona que, comprensiblemente, está hasta las narices de su comportamiento, y esto les sirve para reforzar su creencia de que no se merecen que los quieran y les traten bien.

De nuevo, los experimentos con animales nos dan algunas pistas sobre el tema. Los pobres bebés de mono alimentados por una madre hecha de alambres en vez de una madre blanda y suave crecen con peores habilidades sociales, son incapaces de relacionarse con otros monos y, más adelante, acaban siendo peores madres.

De forma parecida, un bebé o una criatura cuyos llantos no se atienden sistemáticamente, o solo de vez en cuando y de malas maneras, integrará una sensación de impotencia y su cerebro se programará para la desesperación, para la idea de que no tiene futuro. Es probable que desarrolle la creencia de que no es bueno y no le importa a nadie.

Las criaturas que han recibido malos tratos, cuando llegan a la adolescencia, suelen parecerse a un tornado en sus relaciones sociales, arrasando con todo lo que haya en su camino. En los servicios de salud mental, este comportamiento intermitente extremo y arriesgado se suele etiquetar como «borde», que viene del inglés *borderline* y hace referencia al diagnóstico de «trastorno límite de la personalidad». A mí no me gusta este diagnóstico porque critica de forma implícita y porque la palabra ‘personalidad’ sugiere que estos síntomas son permanentes. Pero no es el caso: los daños causados por la falta de apego en edad temprana se pueden sanar con una relación de apego diferente más adelante. Las personas diagnosticadas con trastorno límite de la personalidad se pueden recuperar.

Por lo general, y a juzgar por mi experiencia, las autoridades competentes, como pueden ser los servicios sociales, no se toman tan en serio los casos de los niños que han sufrido malos tratos emocionales como los de los que han sufrido abusos físicos o sexuales. Y entiendo por qué. El abuso físico o sexual es un comportamiento categórico: esto significa que ha pasado o no ha pasado, y también engloba el abuso emocional. El abuso emocional en sí es lo que denominamos «comportamiento continuo»: gritar, mostrarse desagradable, ser frío y distante son comportamientos que casi todos tenemos alguna vez. El maltrato emocional no se define por si se dan o no estos comportamientos, sino por su contexto, su frecuencia y su gravedad. Solo se habla de abuso emocional si ese comportamiento se da muy a menudo y no va acompañado de una relación cálida y amable. Esta complejidad hace que sea difícil de identificar y aún más difícil de demostrar.

Y es un auténtico desastre, porque el abuso emocional es más perjudicial para la salud mental de los niños que los malos tratos físicos. Los moratones y los cortes del abuso físico se curan, pero el hecho de que te peguen tiene consecuencias muy graves en la manera como ese niño se sentirá querido y cuidado y en cómo se relacionará con la gente en el futuro. A esas crías de mono no se les pegaba; no se estaban muriendo de hambre ni de sed; «simplemente» se les negaba el confort básico, y esto tenía un gran impacto a lo largo de sus vidas.

LO QUE AYUDA ES UN BUEN APEGO

La mayoría de los niños no sufren abuso por parte de ambos progenitores, y parece ser que con una buena relación es suficiente para ofrecer los beneficios y la protección de una relación de apego. Esto también es importante tenerlo en cuenta si uno de tus progenitores se ha ido o ha fallecido. Los jóvenes que han sido abandonados por un progenitor, o que han vivido su pérdida, a menudo hacen pagar su angustia al progenitor que aún está con ellos. Es prácticamente

como si estuvieras poniendo a prueba la relación de apego mostrando tu peor versión. A menudo no hay manera de mostrarle la rabia y desesperación a la persona que te ha defraudado; así que puede que acabes proyectando estos sentimientos en otras personas en las que confías. Instintivamente pones a prueba los límites del apego.

Además, parece que hay una ventana óptima para el apego y es de suma importancia que esta relación tenga lugar durante los dos primeros años de vida. Por ejemplo, en el caso de los bebés de los orfanatos rumanos que fueron adoptados por familias que les proporcionaron amor después de haber sufrido un terrible abandono, aquellos que fueron adoptados a una edad más temprana tuvieron una vida más fácil a largo plazo.

Pero por suerte, la mayoría de los jóvenes no han vivido la terrible experiencia de un orfanato rumano y, por lo general, los daños de un apego roto no son irreversibles. Otra relación puede proporcionar ese apego más adelante. Puede que no sea una situación perfecta, pero aun así puede ser reparadora. La idea de que alguien, en algún sitio, se preocupa por ti se puede grabar en tu ser y la sensación de que alguien te cuida se programa en el cerebro y se convierte en una mejor hoja de ruta para futuras relaciones.

En terapia los jóvenes pueden reparar esa relación si experimentan algo diferente. Así es, cualquier relación adulta positiva en la que sientes que alguien se preocupa por ti, en la que sientes que importas, puede marcar la diferencia en la recuperación de esta situación. Los terapeutas se refieren a esto como tener un apoyo mental, que puede venir tanto de una profesora o profesor como de una trabajadora o trabajador social o una monitora o monitor.

A decir verdad, mi intervención en la terapia con Stephanie fue muy poco relevante. La creía y era testigo de su dolor. Intenté entender cómo se sentía; intenté ayudarla a entender el impacto que había tenido en ella el abuso que había experimentado, mantuve la calma y seguí. No tuve una reacción exagerada ni tampoco insuficiente. Simplemente la escuché, la creí y la entendí. Durante mucho tiempo, ella tuvo un comportamiento impredecible: a veces no venía; en otras ocasiones venía regularmente y me contaba sus buenas y

malas noticias; me enseñaba fotos de cosas que hacía e incluso trajo a una amiga un día para que la conociera. Me di cuenta de que yo era su figura de apego. A falta de «un cuidador suficientemente bueno», me había adoptado a mí para desempeñar ese papel.

En resumidas cuentas, lo que hice en terapia fue ofrecerle una relación de apego segura. Yo mantenía la calma y me preocupaba por ella; ella me permitía que la cuidara. Me contaba cosas y se abría emocionalmente conmigo y luego ponía a prueba la relación y veía que era buena y segura. Esto creó una nueva conexión neuronal que le indicaba que la gente no siempre la defraudaba. Tiró adelante con su vida.

Hay jóvenes como Stephanie que al principio de la terapia me han dicho: «A ti te pagan para que te preocupes por la gente», pero esto no es verdad. Nos pagan para que veamos a la gente y le ofrezcamos tratamiento, pero realmente no puedes pagarle a nadie para que se preocupe genuinamente por alguien. Está claro que puedes pagarle a alguien para que haga ver que se preocupa por ti, pero creo que la mayoría de los adolescentes se darían cuenta enseguida. Por su naturaleza más intrínseca, la preocupación no es falsa ni se puede fingir. Preocuparse por alguien es un efecto secundario de conocer a una persona y entenderla. Y solo puede ser un sentimiento genuino: yo llevo a mis pacientes en el corazón.

Una relación de apego positiva y saludable impregnada en el cerebro y presente en tu mundo cotidiano te aporta un marco de trabajo de por vida. Pueden seguir pasándote cosas malas, pero serás más capaz de pasar página. Sin embargo, incluso con un cuidador suficientemente bueno, los patrones de tu apego parental pueden continuar resonando en tu vida. Realmente, ese tal Larkin sabía lo que decía.

EL APEGO EN LA ADOLESCENCIA

Según lo que decimos los psicólogos, la función de la adolescencia en el desarrollo es separarte e individualizarte de tus padres. Es nor-

mal que hacia la época de la pubertad se empieza a aflojar el vínculo de apego con tus padres y empieces a conectar más con tus colegas como parte del proceso de avanzar hacia la vida adulta. Cuando vienes en un círculo social más amplio, empiezas el proceso de comparar a tus padres con los demás y a cuestionar cómo hacen las cosas. Detectas las carencias de tus padres porque son humanos y, consecuentemente, no son perfectos. La perfección es un concepto que no nos ayuda nada a los humanos (más, mucho más sobre este tema, más adelante).

Normalmente, la relación de apego entre progenitor e hijo durante la adolescencia incluye «ruptura y reparación». Si el apego es fuerte y bueno, no pasa nada por discutir, estar en desacuerdo, gritarse un poco y dar portazos. Y, a pesar de eso, como todas las personas jóvenes se tropezarán y fracasarán a veces de camino a la vida adulta, te resultará útil, pese al conflicto, saber que siempre puedes contar con tus padres o con otras figuras de apego. Que estarán allí. Ruptura y reparación en la adolescencia significa que puedes sentirte extremadamente crítica e irritada con tus padres e irte enfadada a la habitación, pero luego sentirte preocupada y sola, y correr a que te den un abrazo. Este patrón se remonta a tu relación temprana con tus padres, cuando eras un bebé y una cría: los niños pequeños caminan tambaleándose para encontrar un juguete, se caen y vuelven corriendo con sus padres para que estos les consuelen. Cuando la vida adulta acecha, pueden aflorar algunas preocupaciones sobre el futuro: «¿Qué voy a hacer? ¿Por qué no lo sé todavía? Todo el mundo lo sabe. ¿Seré suficientemente buena?». Los padres y el hogar son importantes para proporcionarte seguridad cuando das tus primeros pasos vacilantes en la vida adolescente-adulta y necesitas ayuda emocional, práctica y económica.

Si no posees esta relación de apego puedes tener dificultades, pero si el apego es demasiado fuerte o asfixiante, también puedes encontrarte con problemas. Para mí es una señal de alarma cuando una familia me dice (a veces de forma presuntuosa): «No discutimos nunca», o: «Somos los mejores amigos», porque la labor de desarrollo de separación a menudo se alcanza a través de las discusiones. Sin

discrepancias entre progenitores e hijos es difícil establecer el nivel adecuado de distancia en esa relación para que el hijo tire adelante con su vida adulta. Cuando esto va mal, los hijos adultos buscan demasiada ayuda en sus padres o los padres interfieren demasiado en la vida de sus hijos. Hay jóvenes a los que les parece difícil separarse de sus padres porque tienen miedo de fracasar: fracasar en los exámenes, en las relaciones, en la vida. He trabajado con muchas pacientes brillantes que a menudo estaban a punto de empezar la universidad y estaban aterrorizadas por cómo lidiar con tareas de la vida cotidiana, como abrirse una cuenta bancaria o ir a hacer la compra.

Alrededor de los veinte años, cuando estás emprendiendo tu vida de adulta, es muy normal recurrir a tus padres para que te ayuden en momentos difíciles, pero cuidado: que no te solucionen todos los problemas, porque esto significará que estarán extremadamente involucrados en tu vida. He visto a muchas jóvenes que dependen excesivamente de sus padres pasados los veinte años (de su dinero, de su ayuda, de su apoyo) y luego se quejan de que sus padres son intrusivos y controladores y se entrometen en sus vidas. Yo se lo he tenido que decir, simple y llanamente: si sigues esperando que tus padres te recojan la ropa sucia del suelo y que organicen tus comidas, te seguirán tratando como a una niña pequeña. En otras ocasiones he tenido que animar a los padres a tomar distancia de sus hijos por el bien de estos, para darles ese empujoncito necesario para que echen a volar o asuman responsabilidades.

Supongo que el mensaje es que si estás al inicio de tu etapa como adulta y tienes la sensación de que tus padres están demasiado involucrados en tu vida, tienes que preguntarte «¿Lo estoy provocando yo? ¿Dependo demasiado de ellos y espero que hagan demasiadas cosas por mí? ¿O lo están provocando ellos?». A veces, la reticencia a la separación está más avivada por los padres, que no están dispuestos a renunciar a su papel de progenitores. Si tienes «padres helicóptero» que siempre te sobrevuelan para resolver todos tus problemas, puede que lo agradezcas a corto plazo, pero a largo plazo te infantilizarán. En el próximo capítulo hablaré de la crianza excesiva y de cómo puede atascar el sistema familiar.

En un libro sobre crianza para padres de adolescentes leí lo siguiente: «Nosotros [los padres] tenemos que darles [a los adolescentes] espacio y brindarles un apoyo firme a la vez. Nadie dijo que fuera fácil». El consejo que yo daría a los jóvenes es: «Te tienes que alejar física o emocionalmente de tus padres, pero no te vayas demasiado lejos. Si generalmente son buenos, trátalos con amabilidad para que estén allí, por ti, cuando te caigas. Y te vas a caer, con suerte no te caerás en un hoyo muy profundo o no será durante mucho tiempo, pero nadie consigue ir por la vida sin caerse».

Si eres una de esas jóvenes con padres tóxicos o sin padres, créeme que lo siento. Para ti esto es muchísimo más duro. Intenta encontrar figuras de apego alternativas que te apoyen (familiares, terapeutas, trabajadores sociales, profesores, amigos de alguno de tus progenitores o buenas amistades) y sincérate con esas personas sobre lo que te ha pasado y lo que necesitas. Tendrás que sobrevivir a ello. No tener una relación de apego con ninguno de los progenitores es tener muy mala suerte. Intenta entender cómo te ha afectado esto y cómo te ha ayudado a prosperar, no solo a sobrevivir.

El apego es un baile complejo entre un progenitor/cuidador y una criatura. Es un baile que puede durar toda la vida, o podemos aprender nuevos pasos o incluso nuevos bailes. Está bien aprender a bailar de pequeño, pero si no es tu caso, no tiene por qué ser el final de la historia. Puedes aprender el baile del apego a cualquier edad.