

NATALIA SANCHIDRIÁN

Feliz de ser yo

El perfecto autoconocimiento
a través de las relaciones personales
y los vínculos familiares



Feliz de ser yo

**El perfecto autoconocimiento
a través de las relaciones personales
y los vínculos familiares**

NATALIA SANCHIDRIÁN

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

© Natalia Sanchidrián Polo, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones del interior, © Dave Pusey – Shutterstock,
© Chinnapong – Shutterstock, © Fona – Shutterstock
Diseño de interior y maquetación: © Dandelía

Primera edición: junio de 2019
Depósito legal: B. 11.438-2019
ISBN: 978-84-08-21053-5
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Romanyà Valls
Printed in Spain – Impreso en España

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

Índice

9 **PRÓLOGO**, por Cristina Soria

15 **INTRODUCCIÓN**

30 **PARTE I**

EL AMOR SOBREVIVE A TODAS LAS HERIDAS

- 33 1. La importancia de las relaciones tempranas
43 2. El estado emocional de una madre
57 3. Lo percibimos todo, incluso antes de nacer
77 4. Si el conocimiento es poder, el conocimiento de uno mismo es autoempoderamiento

86 **PARTE II**

EL ARTE DE DAR Y RECIBIR AMOR

- 89 5. La sinceridad nos conecta con el amor
103 6. Una relación primordial
123 7. Las relaciones familiares
145 8. Las relaciones de pareja
156 9. La relación con el trabajo y el dinero

166 **PARTE III**

SOY LO QUE DECIDO SER

- 169 10. El corazón habla cuando la mente calla
180 11. Tu viaje, tu vida
190 12. El amor siempre gana

201 **ETERNAMENTE AGRADECIDA**

206 **BIBLIOGRAFÍA**

CAPÍTULO 1

LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES TEMPRANAS

*Educa a los niños y no será necesario
castigar a los hombres.*

PITÁGORAS

33

La psicóloga Inmaculada García Vilches, experta en relaciones tempranas, y a quien entrevisto en este mismo capítulo y a lo largo del libro, compartió conmigo un artículo para que pudiera entender mejor la importancia de las relaciones tempranas. Se trata del artículo «Vínculo y desarrollo psicológico: La importancia de las relaciones tempranas», de Karen Repetur Safrany y Ariel Quezada Len. Comparto a continuación algunas de las ideas que recoge.

El apego y el vínculo

En la infancia, no solo el cuidado físico es importante, sino que también lo es el amor del **cuidador** (padres, familiares, tutores, etc.) hacia el bebé. Así lo confirman las investigaciones del doctor John Bowlby (1907-1990), psicoa-

nalista británico que investigó las necesidades de niños sin hogar, huérfanos y separados de sus familias.

Las teorías de Bowlby se basaron tanto en la observación clínica de niños institucionalizados como en los estudios con primates no humanos. Uno de los centros de mayor desarrollo de investigación sobre interacción social en primates no humanos (monos Rhesus) fue la Universidad de Wisconsin. En ella, Harry Frederick Harlow (1905-1981) generó diversas estrategias de investigación en las que fue posible observar que los pequeños primates en situaciones de separación parcial y total de su madre emitían gritos agudos, intentaban reunirse con ella y corrían de manera desorientada por la jaula, mientras que sus madres aullaban y amenazaban al experimentador.

A su vez, los pequeños primates mostraron poco interés por jugar e interactuar con otros primates en situación similar mientras estaban separados de su madre. Al reencontrarse con ella, establecían un fuerte contacto y se aferraban a su figura más intensamente que antes de la separación (Bowlby, 1976).

En otras investigaciones en las que se aplicaba durante tres meses un aislamiento social total a los primates, se pudo observar los devastadores efectos del procedimiento: retraimiento extremo, síntomas de depresión e incluso la muerte, probablemente de inanición al rechazar la comida de su jaula.



El amor en la infancia es tan crucial para la salud mental como lo son las vitaminas y las proteínas en la salud física.



El término *apego* fue introducido por John Bowlby (1958-1988), posteriormente estudiado por la psicóloga del desarrollo Mary Ainsworth (1963-1979) y actualmente utilizado por teóricos del desarrollo y del vínculo afectivo como Mary Main (1999).

Bowlby (1983) define la conducta del apego como «cualquier forma de conducta que tiene como resultado el logro o la conservación de la proximidad con otro individuo claramente identificado al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo».

Considera que los bebés humanos, como ocurre con muchos otros mamíferos, están previstos de un sistema conductual de apego. Esto significa que el bebé llega a vincularse con una figura materna en el rol de cuidador principal. Así pues, cuando el bebé ya sea un niño o un adulto, mantendrá su relación con su figura de apego dentro de ciertos límites de distancia o accesibilidad.

El abandono prolongado del ser humano durante su infancia implica graves riesgos vitales, ya que, al parecer, el código genético provee al bebé de conductas que precisan que madre y bebé estén juntos.

*La relación de apego actúa
como un sistema de regulación
emocional, cuyo objetivo
principal es la experiencia de
seguridad.*

La conducta del apego puede manifestarse en relación con diversos individuos, mientras que el vínculo se limita a unos pocos. El vínculo puede ser

definido como «un lazo afectivo que una persona o animal forma entre sí mismo y otro, lazo que los junta en el espacio y que perdura en el tiempo» (Bowlby, 1988).

En el vínculo intervienen varios aspectos como sentimientos, recuerdos, expectativas, deseos e intenciones, que funcionan como una especie de filtro para la recepción e interpretación de la experiencia interpersonal.



El vínculo es un proceso psicológico fundamental que afecta al desarrollo humano a lo largo de nuestra vida.



Mary Ainsworth pensaba que era probable que, si los vínculos primarios eran inseguros, podría haber dificultad en la expresión y el control apropiado de la sexualidad y la agresión. Esto significa que la forma en la que un niño desarrolle la conducta hacia su madre o su cuidador principal afectará a la manera en la que establecerá su comportamiento hacia los otros y hacia su ambiente.

De acuerdo con la revisión hecha por Ainsworth (1979) de diversas investigaciones, los bebés que desarrollan un vínculo seguro desde el primer año de edad, y en etapas posteriores, son más cooperadores, se expresan afectivamente de forma más positiva y muestran comportamientos menos agresivos hacia otros adultos, en comparación con los bebés que se desarrollan en vínculos inseguros.

En efecto, los niños que se desarrollan en víncu-

los seguros son capaces de solicitar y aceptar la ayuda de sus cuidadores y, además, usualmente tienen mejores puntuaciones en pruebas de desarrollo y de lenguaje. Tienen ventajas en el ámbito del comportamiento social, en la regulación del afecto, en la resistencia ante tareas desafiantes, en la orientación hacia recursos sociales y hacia recursos cognitivos.

Para finalizar, se ha estudiado en adultos la relación entre el tipo de vínculo y la satisfacción y calidad de las relaciones maritales y sexuales. Diversos estudios han constatado que las personas seguras muestran los mayores niveles de satisfacción e implicación, mientras que los sujetos inseguros registran los mayores niveles de insatisfacción en las relaciones de pareja.



El vínculo seguro se asocia a un mejor manejo de las emociones negativas, a un mayor conocimiento sobre estas y a la capacidad de buscar soporte y consuelo cuando se necesita.



Aunque los efectos de una mala relación entre madre e hijo no se vean desde un principio, sus consecuencias pueden ser bastante serias. Por lo tanto, crear un buen vínculo seguro con nuestros cuidadores es un componente importante en la lucha contra las adversidades de la vida.

Actualmente se sabe que ciertos centros de desarrollo familiar de los EE. UU. han utilizado con éxito los hallazgos de Ainsworth para progresar y man-

tener el desarrollo de niños muy pequeños a través de una mejora en la relación madre-hijo. Pero ¿están estos conocimientos e información, a día hoy, al alcance de todo el mundo? Y, sobre todo, ¿es algo a lo que tenemos fácil acceso?

Lo que está claro es que todo lo que podamos hacer para comprender la gran importancia de las relaciones tempranas nos va a ayudar a mejorar nuestra vida en general. Entender de dónde vienen muchos de nuestros comportamientos es de gran ayuda para poder mejorar cada día a nivel personal y que muchas de nuestras relaciones poco a poco puedan sanar.

El vínculo que se desarrolla con nuestras figuras principales de apego tiene una gran influencia en nuestra vida emocional y social como niños. Determinará nuestra autoestima, así como también nuestras relaciones sociales como adultos, nuestra relación de pareja, e incluso la que tengamos con nuestros futuros hijos.

(I) Entrevista a Inmaculada García Vilches,

psicóloga de Perinatal del Hospital Universitario de Ciudad Real

Para abordar el tema de cómo crear unos vínculos familiares sanos, hemos entrevistado a Inmaculada García Vilches, psicóloga infantil y perinatal en una unidad de hospitalización infantojuvenil en la que llevan un programa de interconsultas de psiquiatría y psicología perinatal.

CREANDO UNOS VÍNCULOS FAMILIARES SANOS

—**Natalia Sanchidrián (N. S.):** Inmaculada, como psicóloga perinatal, ¿cómo definirías esta disciplina?

—**Inmaculada García (I. G.):** La psicología perinatal es la rama de la Psicología que se interesa por los procesos emocionales relacionados con el embarazo, el parto y el posparto y, por supuesto, el vínculo con el bebé. Tiene como objetivo apoyar, prevenir, diagnosticar e intervenir en todo el proceso de embarazo y crianza, además de favorecer el establecimiento de un vínculo sano y seguro entre la madre y su hijo.

—**N. S.:** El vínculo madre-hijo o padre-hijo es algo que últimamente parece cobrar importancia, pero ¿qué es el vínculo exactamente?

—**I. G.:** El vínculo es la relación de afecto que se establece entre dos personas, en este caso, entre una figura principal, que suele ser la madre, y el bebé. Esta relación tan especial que se establece entre la madre y su hijo empieza durante el embarazo. La madre lleva en su interior a su bebé durante nueve meses. Durante este tiempo, la madre proporciona calor, alimentación y seguridad al bebé, y es quien seguirá haciéndolo cuando nazca. Para el bebé, su madre será el principal referente de seguridad y alimentación.

—**N. S.:** ¿Cómo empezaste a interesarte por este tema del vínculo? ¿Cómo lo conociste? Porque, en realidad, yo escuché la palabra *vínculo* por primera vez no hace muchos años.

—**I. G.:** Bueno, es un tema que siempre me ha gustado e interesado mucho, pero ha sido en estos últimos tres años, periodo en el que hemos puesto en marcha el programa de psiquiatría perinatal, cuando he podido profundizar más. Desde que empecé a trabajar con trastornos de la conducta alimentaria, hace ahora ya veinte años, el tema de las relaciones y vínculos familiares siempre estaba muy presente.

En los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) se observan con frecuencia alteraciones en el vínculo madre-hijo desde muy temprana edad, y que se expresan a través de la conducta alimentaria. Recordemos que una de las principales funciones de los padres y, sobre todo, de las madres es alimentar a sus hijos, y en los TCA esto está alterado.

Por otro lado, también se observaban las repercusiones de un vínculo no bien establecido que, aparte de tener un impacto en la psicopatología alimentaria, también era evidente su efecto en la autoestima, en las relaciones socia-

les del paciente y en el desarrollo de psicopatologías como trastornos de ansiedad o depresión.

Está claro que el establecimiento de un vínculo no seguro tiene repercusiones en la vida futura del hijo. El vínculo que se desarrolla con nuestras figuras principales de apego va a tener una gran influencia en nuestra vida emocional y social como niños. Determinará nuestra autoestima, así como también nuestras relaciones sociales.

Cuando empecé a trabajar en la planta de hospitalización infantojuvenil, vi que el mismo patrón se repetía: alteraciones en el vínculo que repercutían en el desarrollo emocional y social del paciente, y que eran uno de los factores predisponentes para el desarrollo de un trastorno psiquiátrico.

- N. S.:** Entonces, ¿empezaste a darte cuenta trabajando en la unidad de trastornos alimentarios de la relación que había entre la baja autoestima de las pacientes y, por ejemplo, ese vínculo con la madre? ¿Es correcto?
- I. G.:** Sí, no en todos los casos. Pero normalmente sí.
- N. S.:** Entonces, ¿ese vínculo empieza a formarse desde el embarazo? Lo forma la madre con el niño y el niño con la madre. Pero ¿cómo empieza a formarse el vínculo en sí?
- I. G.:** A ver, es un tándem. Como te he comentado antes, el vínculo empieza en el embarazo. El embarazo es un proceso en el que la mujer sufre grandes cambios psíquicos que la prepararán para el nuevo proceso, que es la maternidad. Durante el embarazo la madre va desarrollando

afecto por su bebé. Le habla, se lo imagina, sueña con él, le llama por su nombre, etc.

Al principio, en el primer trimestre es algo menos notorio. La mamá sabe que está embarazada porque se ha hecho alguna prueba de embarazo o porque está vomitando. Estas representaciones mentales que la madre va construyendo sobre su hijo se van haciendo más presentes a partir del segundo trimestre, que es cuando la madre empieza a notar al bebé y el bebé a oír a su madre. Más o menos, en la semana veinte de gestación, el bebé ya empieza a percibir sonidos, sobre todo los latidos del corazón de su madre y su voz. Es por ello que, cuando nacen, donde mejor y más rápido se calman es en brazos de su madre, escuchando su latido y su voz. Nada es casual, todo tiene un porqué.

—**N. S.:** ¿El niño empieza a oír a partir del sexto mes? Pero antes, aunque no oiga, siente, ¿verdad?

—**I. G.:** Sí. Hay estudios que dicen que a partir del sexto mes el bebé es capaz de escuchar. Se sabe que aproximadamente en la semana veinticinco de gestación el oído del bebé está maduro, con lo que puede escuchar ruidos y reaccionar a ellos con muecas, guiños o movimientos. El niño no sabe qué dice, pero sí nota y percibe la emocionalidad con la que su mamá le habla. Sabe si su mamá está enfadada, si está triste, si le habla con cariño.

*En otras palabras, los bebés
pueden sentir el estado
emocional de una madre, y esto
significa que los sentimientos
fácilmente se transmiten.*