

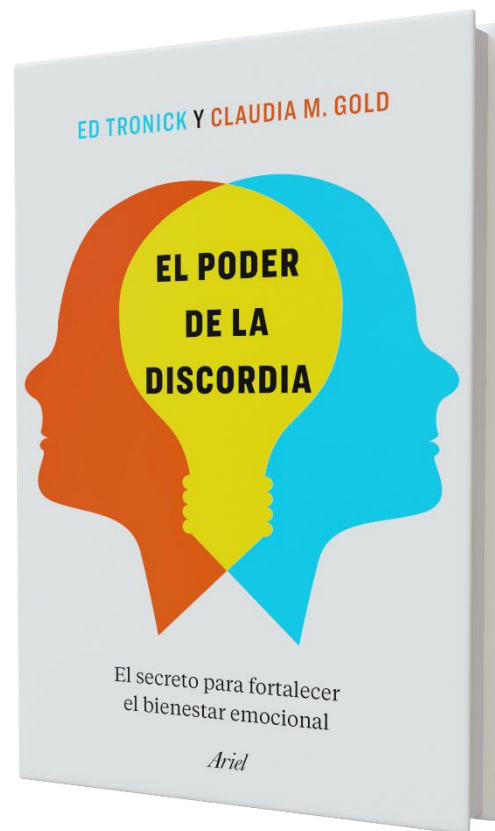
*Ariel*

**Ed Tronick**

**Claudia M. Gold**

**EL PODER DE  
LA DISCORDIA**

**El secreto para fortalecer el  
bienestar emocional**



**Un libro que muestra el desacuerdo  
como la clave en las interacciones humanas**

**A LA VENTA EL 10 DE NOVIEMBRE**

**AUTORES DISPONIBLES PARA ENTREVISTAS**

**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:**

Andreu Sitjà i Oliva (Comunicación Área Ensayo):

682 696 361 / [asitja@planeta.es](mailto:asitja@planeta.es)

## SINOPSIS

Si el paradigma de las relaciones sanas gira en torno a la idea de la armonía, es razonable pensar que las peleas y los desacuerdos son la antítesis. Pero ¿es posible construir puentes sólidos en una relación donde permea la discordia? En realidad, en los innumerables momentos en los que interactuamos, solo estamos en sincronía la menor parte del tiempo, y está bien que sea así, pues lo que nos permite crear vínculos más estrechos con la familia, la pareja, los amigos y los colegas es precisamente la reparación del conflicto, porque conlleva el conocimiento implícito de que podemos superar los problemas.

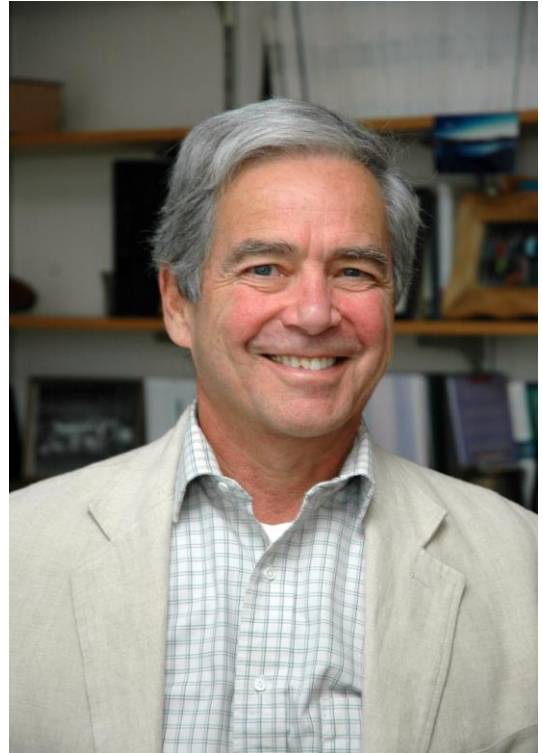
***El poder de la discordia*** revela qué sucede cuando aparecen los desacuerdos entre las personas y cómo podemos pasar de la discrepancia a la reconexión armoniosa. Trabajar en los constantes desajustes para lograr solucionarlos, en vez optar por el silencio y la evasión, nos ayuda a establecer relaciones profundas, duraderas y de confianza, así como adquirir resiliencia en situaciones de estrés y trauma. No hay necesidad de temerle al conflicto abierto: este será el proceso que derive en un auténtico bienestar emocional y social.

## SUMARIO

|  |     |
|--|-----|
| <i>Introducción</i> .....                                    | 11  |
| 1. La reparación como alimento para el alma.....             | 41  |
| 2. Tratando de ser suficientemente buena.....                | 71  |
| 3. Sintiéndote seguro para provocar un desastre.....         | 91  |
| 4. Detener el juego de la culpa.....                         | 115 |
| 5. Reconsiderando la resiliencia.....                        | 139 |
| 6. Los juegos que jugamos: aprender a pertenecer.....        | 161 |
| 7. La tecnología y el paradigma del rostro inexpresivo.....  | 181 |
| 8. Significados equivocados.....                             | 195 |
| 9. Curación en un mosaico de momentos en el tiempo.....      | 223 |
| 10. Encontrar la esperanza en medio de la incertidumbre..... | 239 |
| 11. Del conflicto a la conexión y a la pertenencia.....      | 251 |

## EL AUTOR

**Ed Tronick** es psicólogo clínico y del desarrollo. Cofundador de la Unidad de Desarrollo Infantil del Boston Children's Hospital y del programa Brazelton Touchpoints, es catedrático de Psicología en la Universidad de Massachusetts, director del programa *Infant-Parent Mental Health* de esta misma casa de estudios e investigador asociado en medicina neonatal en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard. Autor de numerosos libros y artículos científicos, colabora en *60 Minutes* y en medios como *The New York Times* y *The Boston Globe*. Es miembro de la American Psychological Association y del Boston Psychoanalytic Society and Institute.



## LA AUTORA



**Claudia M. Gold** es pediatra conductual y especialista en salud mental en la primera infancia. Autora de *Keeping Your Child in Mind*, *The Silenced Child* y *The Developmental Science of Early Childhood*, publica habitualmente en la revista *Psychology Today* y dirige el proyecto The Hello It's Me. Actualmente participa en el programa *Infant-Parent Mental Health* de la Universidad de Massachusetts y es profesora en el Brazelton Institute del Boston Children's Hospital y el Berkshire Psychoanalytic Institute.

## EXTRACTOS DEL LIBRO

### 1. La reparación como alimento del alma

«[...] Una noción idealizada del amor paternal podría resumirse en la obra de Da Vinci *La Virgen, el Niño Jesús y santa Ana*, en la que María y su hijo se miran amorosamente a los ojos. En una de las representaciones de Rafael de la misma pareja, el Niño Jesús observa un libro en la mano de María mientras ella mira distraídamente hacia el suelo. De manera similar, en el baile de Fred Astaire y Ginger Rogers se percibe una noción idealizada del amor romántico; tenemos la impresión de que, en las buenas relaciones, la gente se une en perfecta sintonía. Pero la asociación de Jennifer Grey y Patrick Swayze en *Dirty Dancing*, en la que en un momento ella le pisa los pies y él le da un codazo en el ojo, está más cerca de la verdad. El desorden de los pasos en falso es necesario para la elegante danza de la escena final. Para Jennifer y Craig, las risas que compartieron mientras limpiaban el desorden y pedían pizza capturaron la alegría y la intimidad que viene tras la reparación de los desajustes.

Atravesar el desorden es la forma en la que crecemos y nos desarrollamos en las relaciones, desde la más temprana infancia hasta la edad adulta. Esto podría parecer contrario a la lógica, ya que se pensaría que en las relaciones sanas no hay lugar para las diferencias. ¿No deberían dos personas, en una buena relación, llevarse bien siempre?»

«[...] Reconocimos que la reparación es el centro de la interacción humana. La reparación conlleva sentimientos de placer, confianza y seguridad, el conocimiento implícito de que puedo superar los problemas. Además, la reparación da una lección de vida fundamental: el sentimiento negativo que surge de un desajuste puede ser reemplazado por un sentimiento positivo cuando dos personas alcanzan un acuerdo. No tienes que quedarte atrapado en un sentimiento negativo. La creencia de que puedes cambiar o no un estado emocional se desarrolla en las primeras interacciones del niño.»

«[...] Entendimos la reparación del desajuste como una experiencia normal y continua fundamental para el desarrollo de nuestra especie como seres sociales.

¡Qué alivio aprender que en las relaciones afectivas primarias los humanos están en sincronía solo el 30 por ciento del tiempo! El hecho de que el número sea tan bajo debería aliviar la presión que muchas personas sienten a la hora de buscar la perfecta armonía en sus relaciones como adultos. Mientras haya una oportunidad de reparación, el desajuste en el 70 por ciento de las interacciones no solo es típico, sino que conduce a un desarrollo positivo y saludable de las relaciones. Necesitamos el desorden normal para aprender a confiar en el otro.»

«[...] Si tus primeras relaciones se caracterizaron por la falta de oportunidades de reparación, puedes sanar dedicándote a una nueva serie de reparaciones continuas de los desequilibrios tanto con tus cuidadores originales, si están disponibles y dispuestos al cambio, como con nuevas personas en tus relaciones. Cuando, repetidamente, estás implicado en relaciones problemáticas, cuando das significados de ansiedad o desesperanza, puedes sentir que no tienes el poder de cambiar tus circunstancias. Pero la agencia, al igual que la esperanza, es inculcada por el proceso iterativo de pasar del desajuste a la reparación en las relaciones con las personas cercanas a ti.»

«[...] Cuando las personas experimentan este proceso de reorganización junto con otra persona —ya sea un cuidador cuando son pequeños, amigos, colegas y parejas—, a medida que crecen, cocrean una nueva forma de estar juntos, de conocerse mutuamente. Si las personas no permiten la desorganización, o los desencuentros, no crecen, no cambian y no llegan a conocer a los demás en profundidad. El proceso de desajuste y de reparación en la interacción humana genera la energía para el desarrollo. La información que obtenemos sobre los demás y sobre nosotros mismos mediante ese desordenado proceso interactivo proporciona los nutrientes que permiten que nuestra mente se amplíe. [...] El profundo placer de la reparación se convierte en el motor que impulsa el crecimiento y el desarrollo.»

«[...] Muchas personas, durante décadas, viven en relaciones en las que se sienten relativamente bien, pero que carecen de un cierto nivel de intimidad. De manera similar —como exploraremos en el capítulo 8— las personas pueden tener la sensación de no ser ellas mismas. Se dan cuenta de esta diferencia cuando, como Eric en su relación, a menudo tumultuosa, con el doctor Olds, se encuentran con

relaciones en las que se sienten lo suficientemente seguras para involucrarse en el conflicto sin temor a perderse en el proceso.»

## **2. Tratando de ser suficientemente buena**

«Ya sea que criemos a un niño, iniciemos un romance, consigamos un nuevo trabajo o nos enfrentemos a cualquiera de los infinitos momentos difíciles en el camino de la vida, todos nosotros, inevitablemente, cometemos errores de cálculo. Nos equivocamos, tomando decisiones y acciones que en retrospectiva eran erróneas. Y desde la infancia hasta la vejez, nos apropiamos de la energía de las relaciones humanas, con todas sus imperfecciones inherentes, para tener fuerza a la hora de transitar de la incomodidad y el conflicto hacia la coherencia, la complejidad y la creatividad. Es el placer de la reconexión la que produce la energía necesaria para el crecimiento. Posiblemente, esta idea te sorprenda, ya que mucha gente tiene expectativas de perfección tanto para sí mismas como para sus relaciones. El concepto de estar en sintonía con las personas que son importantes tiene una especie de cualidad mítica. Buscan una afinidad perfecta y pueden experimentar una profunda decepción cuando no la logran.»

«[...] La expectativa de perfección, tanto para nosotros como para nuestras relaciones, impregna la cultura moderna en su conjunto. Vemos una creciente intolerancia al desorden. [...] A principios de la década de 1990, los psicólogos Paul Hewitt y Gordon Flett desarrollaron y estandarizaron una medida de perfeccionismo llamada Escala multidimensional de perfeccionismo, la cual es ampliamente utilizada en la investigación de las ciencias sociales. Un estudio demostró un aumento del 33 por ciento en el perfeccionismo de los estudiantes universitarios británicos, canadienses y estadounidenses entre 1986 y 2016. El autor principal del estudio dijo a The New York Times: “Los millennials sienten la presión del perfeccionismo en parte por el uso de las redes sociales que los lleva a compararse con los demás”.»

#### 4. Detener el juego de la culpa

«[...] Sentirse cómodo con uno mismo y la apertura a la intimidad— están estrechamente vinculadas. La capacidad de estar solo surge de las relaciones con otros, mientras que la capacidad de intimar con los demás se origina en la capacidad de estar solo. Muchos de nosotros sentimos la presión no solo de lograr una perfecta sintonía en nuestras relaciones, sino también de estar disponibles para la interacción en cada momento. [...] Describió la paradoja [Winnicott] de que “la capacidad de estar solo se basa en la experiencia de estar solo en presencia de alguien, y de que, si esta experiencia es insuficiente, la capacidad para estar solo no puede desarrollarse”.

«[...] Todos necesitamos un compañero interactivo que nos ayude a dar significado y a movernos por el mundo. Cuando no le encuentras forma a una situación, tu sentido del yo se ve amenazado. Tu supervivencia depende de la cocreación de significado. Tu capacidad para tratar situaciones novedosas con un sentido general de bienestar y un sentido de agencia refleja una historia de innumerables desajustes reparados en tus primeras relaciones.»

«[...] Los niños que perciben el mundo como un espacio seguro y controlable son capaces de descubrir gradualmente nuevos significados tanto por sí mismos como en las relaciones con nuevas personas. Estos significados les dan la energía para explorar más experiencias, con un interés lleno de esperanza. Aquí, la autorregulación y la regulación interactiva están en equilibrio.»

«[...] Aunque no es culpa de los padres que los problemas de su propia vida interfieran con su capacidad de responder a un niño de la manera necesaria, sí es su responsabilidad tratar esos temas, al menos lo suficiente para que tengan una visión clara de su hijo. La culpa es un sentimiento que viene naturalmente con la tarea de ser padre. Pero «soy culpable» también significa “soy responsable”. ¿Qué pasaría si reemplazáramos la palabra *culpa* por la palabra *responsabilidad*? Cuando asumimos la responsabilidad, generalmente nos sentimos empoderados. Cuando las relaciones se tuercen, ya sea entre un padre y un hijo, parejas románticas, compañeros de

trabajo, hermanos o amigos, en lugar de culpar, tenemos que reconocer cómo cada persona en la relación desempeña un papel. Es posible que tengamos que buscar y aceptar ayuda —que, como veremos en el capítulo 9, puede adoptar muchas formas— para desempeñar nuestros papeles de manera diferente.»

## 5. Reconsiderando la resiliencia

«[...] La resiliencia no es un rasgo con el que se nace ni que se adquiere ante una catástrofe. La resiliencia se desarrolla cuando te enfrentas a los incontables e inevitables desajustes que ocurren en las relaciones con las personas que amas, comenzando en la primera infancia. Utilizamos la frase *resiliencia cotidiana* para describir este proceso. [...] La resiliencia se construye conforme te das cuenta de que tienes la capacidad de sortear los desajustes. Es un músculo que crece a partir de la reparación de los desajustes, empezando con tus primeras relaciones y continuando a lo largo de tu vida.»

«[...] Cuando te sientes abrumado por intensas emociones y eres incapaz de calmarte, el tiempo puede perder su significado. Junto con tu incapacidad de pensar con claridad está la convicción de que permanecerás en ese terrible momento para siempre. Los niños cuyos cerebros se desarrollan en un ambiente de caos pueden perder rápidamente la noción del tiempo, incluso si se les sitúa en un nuevo ambiente rico en relaciones amorosas, cuando se enfrentan a una situación de estrés de nivel bajo, como cuando se les pide que recojan sus juguetes. Las promesas de recompensas por un cambio de comportamiento o las amenazas de castigos por no calmarse no tienen sentido.»

«[...] Nuestra comprensión de la resiliencia como resultado de innumerables experiencias de desajuste y reparación nos lleva a cuestionar cómo se utiliza la cada vez más omnipresente palabra *trauma*. El problema con este término es que se usa para referirse a un suceso de una sola vez, mientras que la vulnerabilidad del trauma radica en su repetición. Por supuesto, hay eventos traumáticos de una sola vez, pero, comúnmente, lo que hace que una experiencia se convierta en un trauma es un telón de fondo de un terrible desajuste, o de un desajuste no reparado.»



«[...] Las incontables interacciones continuas en el curso del desarrollo son como gotas de lluvia que forman el paisaje de tu sentido de identidad, tanto en soledad como en compañía de los demás. Una experiencia se vuelve traumática cuando una persona permanece enganchada con un significado fijo y se queda estancada en un patrón de desconexión y falta de comunicación.»

## **6. Los Juegos que jugamos: aprender a pertenecer**

«[...] Con frecuencia, consideramos que la cultura está arraigada en el lenguaje, pero un niño pequeño da sentido a su mundo y se convierte en parte de su cultura particular mucho antes de que tenga la capacidad de lenguaje. La cultura está presente en la multitud de sistemas —sensoriales, de movimiento, hormonales, autonómicos, genéticos y epigenéticos— que usamos para relacionarnos con el mundo. Roland no está enseñando a su hermano con palabras. Toda la experiencia corporal de jugar juntos, correr, caer, incluso el estrés de no conseguirlo, le enseña a Austin no solo el juego, sino también cómo pertenecer.

En el sentido más amplio, la cultura es un conjunto de actividades, valores, objetivos y prácticas compartidos, es decir, una forma común de estar en el mundo. El desarrollo es un proceso de toda la vida mediante el cual cada uno de nosotros aprende a pertenecer a un número de grupos diferentes, incluyendo profesionales, religiosos, geográficos, incluso la cultura cambiante de una familia en crecimiento, pero sin limitarse a ellos.»

«[...] Los recién nacidos no conocen ninguna de las reglas del mundo en el que nacen. Tienen que aprender cómo funcionan las cosas en un contexto para el cual no están preadaptados y que no pueden anticipar. Necesitan aprender formas culturalmente específicas de estar con los demás. ¿Cómo sucede esto? [...] ¿Por qué el juego es tan poderoso? Jugar involucra movimientos, emociones, memoria, sentido del tiempo y contingencia, agencia y atención. Estos sistemas, mediante los juegos, constantemente ganan energía e información. Constituyen el sentido emergente de identidad del niño, organizan y guían su comportamiento mientras interactúa con el mundo de las personas y de las cosas. Los nuevos significados se convierten en parte de todos nosotros a través de los innumerables juegos. En los

juegos en los que participamos, e inventamos a medida que envejecemos, se reúne y procesa información que forma el andamiaje de nuestro yo social.

## **7. La tecnología y el paradigma del rostro inexpresivo**

«[...] La naturaleza adictiva de las redes sociales combinada con la portabilidad de los teléfonos y la aceptación social se han convertido en una preocupación común por la epidemia de padres distraídos. Algunos, incluso, se refieren al TDAH como un déficit de atención de los padres.»

«[...] La historia individual de tus relaciones determina el grado de estrés que experimentas por la desconexión producida por la falta de atención de tu pareja, ya sea por mirar un teléfono, revisar el correo o hacer cualquier otra cosa que provoque que tu pareja interactiva se aleje. Si, entonces, recurres a tu propio dispositivo para calmar tus sentimientos de angustia por esa conexión perdida, entras en un círculo vicioso. El uso del móvil produce una mayor desconexión, no solo aumentando tu ansiedad, sino también privándote de los efectos calmantes de la interacción cara a cara.»

«[...] Un niño con sensibilidades sensoriales u otras vulnerabilidades neurobiológicas puede adaptarse haciendo todo lo posible por excluir el mundo exterior. Los niños que tienen problemas con la socialización pueden, naturalmente, inclinarse hacia la suave interacción pasiva que ofrecen las pantallas, que no exigen una respuesta. Los padres pueden usar sus teléfonos para calmarse del estrés extremo de trabajar para conectarse con esos niños. Para complicar aún más la situación, los padres que están bajo estrés pueden transmitírselo a sus hijos, que recurren cada vez más a la tecnología para autorregularse y reducir el estrés y la ansiedad.»

## **8. Significados equivocados**

«[...] A lo largo de nuestras vidas, podemos adoptar comportamientos y formas de interactuar que nos protejan del dolor emocional, pero, con el tiempo, se interpondrán en el camino cuando queramos construir relaciones fuertes. Todos hacemos esto hasta cierto punto. No es anormal o atípico, pero entender cómo

sucede puede ayudarnos a cambiar cuando estemos estancados en relaciones que no avanzan de manera saludable.»

«[...] El paradigma del rostro inexpresivo ofrece una perspectiva diferente del modelo médico. Como hemos visto, el bienestar y la angustia emocional surgen de las variaciones en los repetidos intercambios continuos que nos hacen a cada uno de nosotros lo que somos. En un extremo del espectro, sólidas interacciones de desajuste y de reparación llevan a una persona a experimentar el mundo como seguro y lleno de personas en las que se puede confiar. En el otro extremo, si no se tiene experiencia en la reparación, el miedo y la desconfianza forman parte de la comprensión de una persona sobre sí misma y sobre el mundo que la rodea. Los dos extremos nos ayudan a dar sentido a las experiencias más usuales que se encuentran en algún punto intermedio. En lugar de ser fijos, los significados que otorgas en tu primera experiencia cambian continuamente en nuevas relaciones, en un proceso continuo del significado del sentido de identidad de ti mismo y del mundo a medida que creces y cambias.»

«[...] La eliminación de los síntomas que acompañan al estrés emocional puede proporcionar soluciones a corto plazo, permitiendo, por ejemplo, que un niño impulsivo se siente a un escritorio o que un adulto deprimido se levante de la cama por la mañana. Pero, si esas conductas problemáticas tienen una función adaptativa, son, en realidad, una forma de hacer frente o de mantenerse bajo control; entonces, si el contexto relacional y de desarrollo de estas conductas no se aborda, no debería sorprendernos que reaparezcan en formas diferentes y, a veces, más problemáticas.»

## **9. Curación en un mosaico de momentos bajo el tiempo**

«[...] Cuando sufrimos, ya sea con sentimientos dolorosos dentro de nosotros mismos, dificultades en nuestras relaciones, o ambos, podemos buscar naturalmente una solución rápida que suavice esos conflictos. Pero, cuando miramos más allá del corto plazo, reconocemos que necesitamos hacer exactamente lo contrario. Al adentrarnos en un nuevo conjunto de interacciones a lo largo del tiempo, con miles de momentos de conflictos, creamos nuevos significados al pasar del desajuste a la reparación. Y, como hemos visto, los significados que damos de

nosotros mismos no están solo en palabras y pensamientos. Necesitamos integrar las nuevas interacciones en nuestros cuerpos y en nuestras mentes.»

«[...] La psicoterapia puede entenderse como una oportunidad para crear nuevos significados. Las investigaciones han demostrado que el valor de muchas formas de psicoterapia reside en la relación entre el paciente y el terapeuta.<sup>6</sup> En todas estas terapias, el caos de las interacciones continuas es crucial en un entorno que ofrece la oportunidad de participar y afrontar los múltiples niveles de significado que conforman la experiencia relacional de la psicoterapia en sí. Como ya se ha expuesto en el capítulo anterior, un principio fundamental del psicoanálisis es el concepto transferencia. Los intensos sentimientos de relaciones pasadas se llevan a esta nueva relación con oportunidad para la reflexión.»

«[...] En tanto que las primeras relaciones nos moldean, a lo largo de nuestras vidas podemos cambiar, creando nuevos significados en nuevas relaciones. Si llevamos los significados de la ansiedad, el miedo y la desesperanza de nuestra infancia a nuevas experiencias adversas que encontramos en el camino, las interacciones en las nuevas relaciones con espacio para el desajuste y la reparación ofrecerán el camino a la curación.»

## **10. Encontrar la esperanza en medio de la incertidumbre**

«[...] Para que alguien se cure de las experiencias adversas de la infancia, la reparación debe ser ahora, en el presente. La cura que se obtiene por la inmersión en nuevas relaciones te da diferentes significados sobre ti mismo. Estos nuevos significados, a su vez, informan el modo de integrar tus primeras experiencias de vida en un nuevo y más coherente sentido de ti mismo en el mundo. En lugar de aferrarte a significados fijos de ira y dolor, puedes asignarles otro sentido a esas experiencias. Los nuevos significados que les das a tus problemas de la vida temprana te abren a una ulterior sanación mediante conexiones más profundas y desordenadas en tu vida actual.»

«[...] Nuestra cultura, repleta de consejos, soluciones rápidas y respuestas simples a preguntas complejas, concede escaso valor a la tolerancia de la incertidumbre, al paso de la interrupción a la reparación, al camino de la creatividad. Si te resistes a la

desorganización que usualmente acompaña a un salto en el desarrollo, puedes volverte rígido y temeroso. Al aferrarte a la certeza de la vida conocida, temeroso de dar el salto, pierdes oportunidades de crecimiento.»

## **11. Del conflicto a la conexión y a la pertenencia**

«[...] Cuando escuchamos con interés las historias de los demás, sin tener siempre la respuesta correcta a un problema, creamos comunidades de conexión. En tanto que individuos únicos, siempre tendremos diferentes motivaciones e intenciones. Cuando nos involucramos en el desordenado proceso de resolver las cosas juntos, crecemos y cambiamos juntos. Nos preparamos mejor para el inevitable momento de desconexión y reparación. Para todas las relaciones, padres con hijos, hijos adultos con padres, cónyuges, hermanos, amigos y colegas, el mensaje es este: no tengas miedo de estar en desacuerdo. Comete errores. Ten rabietas. Permite la turbulencia. Pero encuentra una manera de reparar y reconectar, de encontrar tu camino.

Crear un nuevo significado requiere paciencia, tiempo y una gran cantidad de tropiezos. Tenemos que dejarnos llevar por los momentos difíciles cuando no sabemos bien lo que está pasando. Ese estado puede ser desagradable e incluso doloroso. La maravilla dinámica de la condición humana es que cuando encontramos la liberación del aferramiento ansioso a la certeza, aprendemos a fiarnos del otro y a confiar en que, cuando las cosas van mal, seremos capaces de reparar el problema. Solo entonces iremos más allá del conflicto que polariza, de flexibilizar nuestro pensamiento y de desarrollar la capacidad de contribuir juntos en la construcción creativa de un mundo más sano.»

**PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:**

**Andreu Sitjà i Oliva (Comunicación Área Ensayo)**

93 492 83 50 / 682 696 361 - [asitja@planeta.es](mailto:asitja@planeta.es)

*Ariel*