

ED TRONICK Y CLAUDIA M. GOLD



**EL PODER  
DE LA  
DISCORDIA**

El secreto para fortalecer  
el bienestar emocional

*Ariel*

Ed Tronick y Claudia M. Gold

# El poder de la discordia

El secreto para fortalecer  
el bienestar emocional

Traducción de M.<sup>a</sup> Estela Peña Molatore

*Ariel*

Título original: *The Power of Discord*

Primera edición: noviembre de 2021

© 2020, Ed Tronick y Claudia M. Gold

© 2020, M.<sup>a</sup> Estela Peña Molatore, por la traducción

© 2021, Ediciones Culturales Paidós, S. A. de C. V.,  
bajo el sello editorial Paidós M. R.

Derechos exclusivos de edición en español:

© Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

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

[www.ariel.es](http://www.ariel.es)

ISBN: 978-84-344-3393-9

Depósito legal: B. 16.488-2021

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.

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).

Dirijase 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



# Índice

<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
<i>Agradecimientos</i>	265

## La reparación como alimento para el alma

Jennifer ha estado preparando la cena para su novio, Craig, durante horas. Las tareas de batir, cortar, rallar y mezclar la calmaron pese a la creciente tensión entre ellos. Al acercarse su primer aniversario, procuraron ser cuidadosos el uno con el otro durante meses, temerosos de perturbar lo que se sentía como una unión precaria. Después de la felicidad inicial del enamoramiento, parecía que estaban estancados, incapaces de avanzar en su relación.

El silencio del día permitió que un cúmulo de pensamientos turbulentos se arremolinara en la mente de Jennifer. Revivió los momentos de los meses anteriores en los que Craig parecía distraído y no disponible emocionalmente de la manera en que ella creía necesitarlo. En la fase de luna de miel de su romance, Jennifer aprendió a reprimir el dolor que experimentaba, pero, a medida que se asentaron en lo que parecía una relación comprometida, su angustia creció. Su cocina silenciosa escondía una creciente rabia.

Craig andaba por la casa, entrando ocasionalmente en la cocina para darle a su novia un suave abrazo por la espalda mientras ella trabajaba en los fogones. Para él, era una escena de felicidad doméstica. Aunque notaba el distanciamiento entre ellos, su estrategia era ignorarlo y simplemente seguir adelante. Había crecido con cuatro hermanos en una familia donde los sentimientos heridos iban y venían como el flujo y reflujo de la marea. Estaba acostumbrado a

prestar atención a varias personas a la vez. Ignorante de los recuerdos dolorosos de Jennifer sobre sus relaciones pasadas, no se dio cuenta de la tormenta que se avecinaba.

Jennifer, hija única, tenía poca experiencia con los conflictos. En su familia, los enfrentamientos se evitaban a toda costa. Su estoico padre, un veterano de la guerra de Vietnam, mantenía sus sentimientos en silencio. Su madre procuraba no provocarlo, ya que él podía pasar de sereno y tranquilo a explosivo en un instante. Ante cualquier tipo de desacuerdo, sus padres se aislaban el uno del otro y de Jennifer. Aunque estaban presentes, desaparecían emocionalmente. Tenía vívidos recuerdos de su infancia, cuando se sentaba sola en la parte trasera del coche familiar; en el silencio sepulcral que seguía a uno de los arrebatos de ira de su padre. Se sentía completamente perdida cuando sus padres se aislaban así, casi como si ella hubiera dejado de existir. En su relación con Craig, Jennifer llevó a su vida adulta el miedo al conflicto. Sentía la necesidad de conexión que encontró con él pero temía perderla. El silencio y la evasión parecían más seguros que el conflicto abierto.

En la mesa, justo cuando Jennifer estaba dando los últimos toques a su comida, Craig leyó en su teléfono un mensaje de uno de sus hermanos. Este comportamiento no era atípico de él, pero, en ese momento, Jennifer sintió que una ola de rabia le recorría todo el cuerpo, y esta vez no la ocultó. Aunque no podía expresar su molestia en palabras, durante los meses precedentes a su relación, desarrolló la idea de que Craig —que, en muchos aspectos, era tan diferente a sus padres— no desaparecería si lo confrontaba con ira. Impulsivamente y sin pensar, puso a prueba esta impresión: arrojó al suelo la comida elegantemente preparada.

Al principio Craig se quedó sorprendido, desconcertado por esta inusual muestra de emoción. Pero su breve destello de ira se disipó rápidamente cuando Jennifer estalló en lágrimas. Corrió hacia ella y se abrazaron. Conforme los sollozos de Jennifer disminuían, ella compartió su temor de que el desencuentro significara una ruptura.

Sentada en el suelo junto al desastre de la cena arruinada, le dijo que temía que su relación no pudiera soportar el conflicto. Más poderosamente, el recuerdo de sentirse rota cuando sus padres se aislaban emocionalmente le hacía tener miedo de su propia desaparición. La confianza que había desarrollado con Craig en esta nueva y muy diferente relación le permitió acceder a estos complejos sentimientos nunca antes expresados en su familia.

Ese momento se convirtió en un punto de inflexión para ellos. Jennifer se dio cuenta de que había interpretado su comportamiento como un rechazo, cuando no era esa su motivación en absoluto. Por su parte, Craig vio, desde otra perspectiva, la tendencia de Jennifer a desconectarse. Su estrategia de esperar a que pasaran los conflictos —que dentro de su gran familia había servido— no funcionaría en esta nueva relación. Jennifer confiaba cada vez más en que Craig no desaparecería ante el conflicto. Aprendió a enfrentarlo en lugar de aislarse en momentos de falta de comunicación. Pusieron sobre la mesa sus respectivas intenciones y motivaciones en la relación, dándose espacio y tiempo para verse. Y, tras el paso de los días, meses y años, su relación creció en los momentos de reparación de desajustes.

El revuelto de vieiras al horno, puré de apio y judías verdes con mantequilla podría servir como metáfora del papel que desempeña la reparación de desajustes en el desarrollo humano. Así como los nutrientes proporcionan lo necesario para el crecimiento físico, la energía creada en el movimiento de la reparación de los desajustes alimenta el crecimiento emocional. La reparación de los desequilibrios nos alimenta figurativamente (y a veces literalmente).

### La falta de coincidencia como norma

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?

Los dramáticos hallazgos del experimento original del rostro inexpresivo revelaron una nueva forma de entender a los bebés y a los padres, pero aún nos quedaba mucho por aprender sobre esta relación primaria. Las investigaciones previas sobre bebés evidenciaban la hipótesis de que cuanto más sincrónica y sintonizada fuera la interacción, más adecuada o clínicamente «normal» sería la relación.<sup>1</sup> Para sorpresa de muchos, la investigación reveló que el desacuerdo es la clave de las relaciones fuertes.

Empezamos grabando en vídeo las interacciones típicas entre padres e hijos. En el subsecuente análisis, cuadro a cuadro, de estos vídeos, ralentizamos la cinta, logrando ver las interacciones inmediatas de un modo que no apreciábamos en tiempo real.<sup>2</sup> Esperábamos ver parejas madre-hijo sanas, en perfecta sintonía, que se miraran mutuamente, que se alejaran el uno del otro al mismo tiempo, que se



acercaran en sincronía y, en general, que se ajustaran a cada uno de los movimientos del otro. Con esta noción preconcebida sobre cómo funcionan las relaciones, dibujamos nítidos gráficos de los momentos de conexión, descartando cualquier dato que mostrara desconexión y no se acoplara en este ordenado patrón. Pero, después de meses de investigación, no podíamos negar el patrón real. En las parejas típicas de padres e hijos sanos, en promedio, el 70 por ciento de las interacciones ¡estaba fuera de sincronía! La desconexión se revelaba como parte inevitable de la interacción.

Por ejemplo, en una secuencia que observamos, un bebé miraba una correa de su silla y se consolaba chupándose el dedo. Cuando su madre trató de llamar su atención, el bebé la evitó. La madre, entonces, tomó la mano que el bebé tenía en su boca y se alejó ligeramente. Sus ojos se encontraron y ambos sonrieron. La madre se acercó y el bebé miró hacia otro lado. Comenzaba una nueva danza.

¿Te parece lógico que la mayoría de las relaciones no coincidieran el 70 por ciento de las veces? Esto se da una y otra vez. En el campo de la psicología del desarrollo, esta relación 70-30 se ha hecho famosa, y muchos profesionales se refieren a ella sin saber realmente su origen. Viene de nuestras observaciones detalladas de la relación afectiva primaria. Nuestra expectativa de sintonización, inicialmente, nos llevó a ver la falta de coincidencia como un problema cuando en realidad era la norma. Al analizar las cintas de vídeo, descubrimos que la parte más importante no era el desajuste, sino la reparación.

### En la reparación está la acción

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.

Nos basamos en las observaciones de las interacciones habituales para obtener una imagen clara de lo que sucedía cuando realizábamos una serie de experimentos utilizando el paradigma del rostro inexpresivo.<sup>3</sup> Primero, observamos parejas de padres e hijos participando de forma natural en algún juego típico de ellos, como un juego de aplausos o un juego de contar. Descubrimos que, más tarde, en el escenario experimental de la cara inmóvil, los bebés utilizaban las estrategias que habían aprendido mediante el proceso de reparación de desajustes en el juego con sus madres. Cuando se enfrentaban a una situación estresante, podían aplicar un estilo de interacción extraído de los intercambios diarios con sus cuidadores. Aunque aún no tenían la capacidad de lenguaje o de pensamiento consciente, podían recurrir a sus innumerables interacciones inmediatas para hacer frente al estrés del comportamiento desconocido de sus cuidadores.

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.

La mayoría de las interacciones que observamos en nuestro análisis de la cinta de vídeo fueron reparadas de forma inmediata tras el desencuentro. En otras palabras, los bebés típicos y sus cuidadores transitan constantemente del desajuste a la reparación. Las reparaciones pueden ser pequeñas, de hecho, microscópicas, pero son continuas en los incontables momentos de interacción.

La lección central en las décadas de investigación que siguieron al experimento original del rostro inexpresivo es que el proceso de pasar del desencuentro a la reparación no solo es inevitable sino esencial, si las relaciones prosperan, en lugar de estancarse o desmoronarse. Como Jennifer descubrió con Craig, tenemos que permitir que suceda el desorden. Necesitamos el desencuentro porque sin él no podemos experimentar la reparación.

### Desajuste, reparación y hallar el significado

Durante su infancia, a través de innumerables momentos de desajuste y reparación en su familia de origen, Craig desarrolló un sólido sentido de esperanza, o, para usar el término que tomamos prestado de Jerome Bruner,<sup>4</sup> para Craig, el mundo *significaba* un lugar de esperanza. Por el contrario, Jennifer tenía poca experiencia en reparación, y eso la llevó a construir un significado menos esperanzador de sí misma en el mundo. Un cauteloso sentido de precaución caracterizó su enfoque de las relaciones.

Diferencias como estas las vemos surgir en los primeros meses de vida. Recordemos que, en el experimento original, el bebé empleó diferentes estrategias para atraer la atención de su madre. Este comportamiento reflejaba un contexto continuo de desajuste y de reparación. La niña aprendió que podía actuar en su mundo para mejorarlo. Incluso a la tierna edad de once meses, ella, como Craig, dio sentido a su mundo como un lugar de esperanza.

En cambio, cuando realizamos el experimento con las díadas padre-hijo, en las que el proceso de reparación de desajustes se desvió, no encontramos esta sólida respuesta.<sup>5</sup> Los padres y los bebés daban significados diferentes. Algunas madres, preocupadas por su propia angustia, hacían menores esfuerzos para reparar los inevitables desencuentros. Otras, abrumadas por la ansiedad, rara vez dejaban espacio para el desajuste. Unas más se comportaban de forma invasiva, por ejemplo, tocando repetidamente a los bebés, incluso cuando estos apartaban las manos o enviaban señales de fastidio. Cuando se enfrentaban al desajuste, los bebés que habían tenido pocas oportunidades de reparación no hacían los mismos esfuerzos para volver a vincularse, para cerrar la brecha.

Al igual que esos niños, Jennifer, al crecer, tampoco tuvo oportunidades de reparación. No tuvo oportunidad de desarrollar estrategias para guiar las inevitables fracturas que se dan en las relaciones humanas. En cambio, aprendió a protegerse de la experiencia profundamente angustiada de la repentina ausencia emocional de sus padres. Pasaba tiempo en su habitación, sola, sumiéndose en las tareas o en los libros. Destacó en el ámbito académico usando su intelecto para mantenerse entera, pero emocionalmente se volvió reservada y cerrada.

En un inicio, Jennifer repitió ese patrón de comportamiento con Craig. Pero Craig era una pareja interactiva, muy diferente de sus padres. Ella observaba en sus interacciones familiares que las diferencias no lo excluían. Craig asimiló su tendencia a aislarse, sin arremeter nunca en su contra y, entonces, Jennifer desarrolló la suficiente confianza para que, cuando la ira se acumulara más allá de lo que era capaz de tolerar, en vez de encerrarse completamente, permitiera que sucediera el desastre.

La cena malograda representó una bienvenida consciente al desencuentro y a la reparación en su relación. Al sobrevivir a esta y a muchas otras perturbaciones que caracterizan el desajuste normal del amor, Jennifer descubrió una forma diferente de estar en una relación.

Le dio nuevos significados al mundo como un lugar seguro y esperanzador. Podía tener una discusión, sabiendo que estaría más cerca de Craig al otro lado. Mientras los significados de Craig en la relación no eran tan problemáticos como los de Jennifer, él también tenía espacio para crecer. Se volvió más consciente de su comportamiento distraído, y tomó las medidas para estar más presente en cuanto entendió los orígenes de la tendencia de Jennifer a reaccionar. Aprendió de ella que las relaciones, más allá de la seguridad de su familia de origen, no siempre eran tan simples. Aprendió a prestar atención.

### ¿Qué es crear significados?

¿Qué quiere decir *crear significados*? Para comprender la idea, podemos usar términos como *entender* o *dar sentido*, pero estas palabras implican un pensamiento consciente en forma de lenguaje. Jerome Bruner —quien describió el concepto por primera vez— era un científico cognitivo y, por lo tanto, veía la creación de significados principalmente en términos de símbolos del lenguaje y cognición. El experimento del rostro inexpresivo reveló que las personas otorgan significados mucho antes de tener siquiera la capacidad de manifestarlos en palabras. Dan significado en diversos niveles de experiencia psicológica y biológica, incluyendo el sistema sensorial, los genes, el sistema nervioso autónomo y el sistema motriz. A partir de los múltiples niveles de sentir, percibir, pensar, comunicar, mirar e, incluso, oler, las personas elaboran el sentido de sí mismas en el mundo. La información que incluyen en sus relaciones con los demás se compone de múltiples capas de sensaciones, movimientos y experiencias emocionales que solo los humanos pueden procesar.

Louis Sander, psicoanalista y pionero de la investigación infantil,<sup>6</sup> describió lo que llamó un *espacio abierto*,<sup>7</sup> un espacio figurativo entre el niño y su cuidador, lleno de posibilidades de las que surge

y crece el sentido del yo en el menor. En ese espacio, el yo propio y único del bebé se desarrolla al interactuar con sus cuidadores primarios. El contacto inmediato con las personas, a medida que los bebés malinterpretan y después reevalúan las motivaciones e intenciones de los demás, es el proceso por el cual hacen que el mundo tenga sentido para sí mismos.

El experimento del rostro inexpresivo demuestra claramente que los niños nacen con la capacidad de influir en su mundo y poseen habilidades innatas para interactuar con su entorno. Ante la expresión impassible de la madre, el bebé responde con una serie de estrategias para retomar el contacto con ella. Este paradigma representa una situación experimental en la que se desafía la capacidad de los bebés de dar sentido a su experiencia. Si tuvieran palabras, dirían que la incapacidad de la madre para interactuar *no tiene sentido*. Aunque la duración del experimento es de seis minutos, varía en los diferentes protocolos de investigación, y la duración media es de dos minutos. Intenta mirar fijamente, sin expresión, durante dos minutos, a un amigo o familiar que requiera tu atención. ¡Te parecerá interminablemente largo! Para los propósitos de nuestro experimento, esta duración magnifica la respuesta, y abre una ventana al proceso de creación de significado del bebé.

Un bebé que pasa exitosamente del desajuste a la reparación, al enfrentarse al estrés del experimento de la cara inmóvil, usa varias estrategias para controlar ese estrés. Señala, grita y recurre a diversos comportamientos para reconectarse. Muestra *agencia*, que es el sentido de tener control sobre su vida y el poder de actuar de forma efectiva en su mundo. Si pudiera ponerle palabras a su experiencia, podría decir: *No sé por qué mamá me ignora, pero sé que puedo llamar su atención si sigo intentándolo*. En lugar de una sensación de impotencia, un bebé que ha pasado por innumerables momentos de error para reconectarse desarrolla una forma esperanzadora de interactuar con su mundo. Da un significado específico a su experiencia, desde

una expectativa optimista, que lo hace resiliente (un concepto que exploraremos más adelante, en el capítulo 5). En cambio, un niño que sufre un desajuste, pero tiene una experiencia limitada en la reparación, crea significados negativos: *No me quieres* o *No puedo confiar en ti* o *Estoy indefenso*. (Exploraremos esto en detalle en el capítulo 8.)

Resulta que los patrones de afrontamiento interactivo, los patrones que crean significado, son bastante estables en el tiempo. Realizamos el experimento de la cara inmóvil con 52 bebés y sus madres dos veces con diez días de diferencia, y notamos que los bebés usaban las mismas estrategias en ambas ocasiones para reconectar con sus madres y consolarse.<sup>8</sup> En parejas madre-bebé que no tuvieron la oportunidad de transitar de la perturbación a la reparación, los bebés manifestaron un comportamiento constante de tristeza, retraimiento o desconexión. Parecían tener problemas para mantenerse tranquilos, o bien, sus movimientos eran desorganizados o se derrumbaban y se quedaban muy quietos. Ambas respuestas sugerían que se sentían indefensos e ineficientes.

Cuando aplicamos el paradigma del rostro inexpresivo con padres que presentaban cuadros de depresión, ganamos un nuevo nivel de comprensión del significado de nuestros hallazgos originales.<sup>9</sup> Entregamos a los participantes potenciales un cuestionario de evaluación de síntomas de depresión, y a los que obtuvieron una puntuación alta los entrevistamos para determinar si estaban clínicamente deprimidos. Después analizamos cintas de vídeo de las díadas de madres no deprimidas con sus bebés y madres deprimidas con sus bebés, en busca de coincidencias (el bebé y la madre haciendo lo mismo juntos, como sonreír y mirarse mutuamente) y desajustes (el bebé y la madre haciendo cosas diferentes, como el bebé mirando y sonriendo a la madre, mientras esta se mantenía con una expresión facial de tristeza). Calculamos el tiempo promedio que le tomaba a una díada reparar el desajuste y encontramos que, cuando las madres estaban deprimidas, no solo había más desajustes, sino que su reparación

necesitaba mucho más tiempo. También descubrimos que, a mayor tiempo de reparación, mayor era el nivel de cortisol —la hormona del estrés (medida en saliva)— en el bebé.

Los bebés de madres deprimidas parecían retraerse, confiando en sí mismos o buscando objetos que los consolaran. Tales patrones de relación se incluyen tempranamente en la manera en la que un bebé está en el mundo y se replican en nuevas relaciones a medida que crece y se desarrolla.

No obstante —como analizaremos en detalle en los capítulos 9 y 10—, para los adultos, el principal significado de estos hallazgos es que los patrones de relación tempranos no son fijos o permanentes. Puedes cambiar y crecer durante toda la vida al involucrarte en los conflictos en la interacción con niños, cónyuges, amigos, maestros, terapeutas y la amplia variedad de personas que integras a tu vida. 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.

## Empecemos por el nacimiento

El proceso de dotar de significado comienza en los primeros momentos de la vida de una persona. Considera la danza de la lactancia materna. Veámoslo primero desde la perspectiva de la flamante madre



Aditi, y luego desde la de su hija recién nacida, Tanisha. Todas estas interacciones ocurren no en horas, ni siquiera en minutos, sino en segundos que, unidos, construyen el sentido del ser en el mundo.

Aditi esperaba, emocionada y a la vez temerosa, la llegada de Tanisha. Era su primer bebé, y se preguntaba cómo sabría qué hacer. Horas después de dar a luz, intentó pegarse al pecho a su llorona hija, pero los brazos de la recién nacida se interpusieron y sus movimientos se volvieron cada vez más desorganizados. Aditi comenzó a hablarle suavemente a Tanisha mientras la envolvía con firmeza, y pronto sintió que el cuerpo de la pequeña pasaba de la tensión a la relajación; el incesante llanto disminuyó y finalmente se detuvo. Tanisha se quedó dormida, luego despertó y se aferró con vigor al pecho de su madre, quien sintió una serenidad que hasta entonces no había conseguido. El significado que ella le daría a esta experiencia, si lo pusiera en palabras, sería *Puedo hacer esto y Conozco a mi bebé*.

Ahora, considera la misma escena desde la perspectiva de Tanisha. Su pequeño cuerpo se retorció. Gritaba una y otra vez mientras agitaba los brazos sobre su cabeza. Algo estaba en su boca, pero no sabía qué hacer con ello. Entonces, Tanisha escuchó un suave susurro y la envolvieron en una manta caliente. Su respiración se hizo más lenta. Ahora podía apoyar los brazos en su pecho y detener sus movimientos incontrolados. Su cuerpo se relajó cuando atendieron su necesidad de apoyo para serenar su inmaduro sistema nervioso, y pronto se durmió. Después de una breve siesta, su cuerpo se sintió en calma y restaurado. Cuando su madre la puso de nuevo en el pecho, se asió sin luchar. El significado que Tanisha le dio a la experiencia podría expresarse como *Estoy a salvo, estoy bien*.

En ese primer momento de afrontar las cosas juntas, Tanisha y Aditi comenzaron a sentir amor. Aditi reconoció que Tanisha estaba cansada y que su sistema nervioso estaba alterado. Necesitaba la ayuda de su madre para calmarse y una breve siesta para descansar antes de una comida. Al permitir que el proceso se desarrollara por sí

mismo, literalmente alimentó a Tanisha y a la vez la nutrió. La nueva identidad de Aditi como madre construía su sentido de confianza y de autoeficacia. Pasar del desajuste a la reparación proporcionó alimento real para Tanisha y, en el caso de Aditi, alimento para el alma.

Esta experiencia compartida está condensada en la frase *momento de encuentro*, acuñada por Louis Sander. En 1977 escribió: «Las actuales investigaciones sobre la primera infancia empiezan a arrojar una provocativa evidencia de que la existencia humana comienza normalmente en el contexto de un sistema relacional altamente organizado desde el principio. Este sistema relacional interconecta dos componentes vivos, activamente autorregulados, altamente complejos, que viven (y se adaptan), el bebé y su cuidador, que, por así decirlo, ya están en funcionamiento».<sup>10</sup> Pintó un cuadro de la etapa del recién nacido como un momento en el que dos individuos separados y únicos, el bebé y su cuidador, se conocen. Cuando Tanisha y Aditi solucionaron juntas sus primeros momentos de incompatibilidad, el placer de ese instante de encuentro las alimentó.

Pasar del desencuentro a la reparación es más importante que cualquier cosa que hagamos o digamos frente a cualquier desafío dado. Es el proceso lo que importa.

## Una teoría unificadora

En nuestro análisis, cuadro a cuadro, de la interacción padre-hijo, observamos una y otra vez que las primeras relaciones afectivas se caracterizan no por la sincronía sino por el error, y nos preguntamos: ¿para qué sirve este error? Encontramos la respuesta en una teoría científica aplicable a una amplia variedad de disciplinas, desde la física hasta la psicología.

La teoría de los sistemas dinámicos abiertos describe cómo funcionan todos los sistemas biológicos,<sup>11</sup> incluidos los humanos,

integrando información en estados cada vez más coherentes y complejos. Los sistemas que no ganan complejidad pierden energía y no crecen; por ejemplo, el tío Harry que, en la cena de Acción de Gracias, expresa opiniones políticas rígidas y hace callar a los miembros de la familia que tienen diferentes perspectivas. Los sistemas que tienen éxito en obtener información crecen; por ejemplo, la prima Sue y el primo Pete, que se toman el tiempo de escuchar las historias de los demás y sus respectivas motivaciones e intenciones, y trabajando sus diferencias desarrollan una nueva comprensión y entendimiento. La energía producida por la adquisición de nueva información alimenta el crecimiento y el cambio.

¡Esta idea se aplica no solo a las relaciones humanas sino también al origen de la vida misma! En su libro *Breve historia del tiempo*, el renombrado físico Stephen Hawking explica cómo la vida en la Tierra evolucionó a partir de errores. En sus inicios, la atmósfera de la Tierra no tenía oxígeno y, por lo tanto, era incompatible con la vida. La vida primitiva emergió en los océanos mediante combinaciones fortuitas de átomos en estructuras complejas llamadas *macromoléculas*. Hawking explica cómo los errores de reproducción condujeron al final a nuevas estructuras:

Sin embargo, algunos de los errores habrían producido nuevas macromoléculas que se reproducirían aún mejor, ventaja que les habría llevado a reemplazar las macromoléculas originales. De esta manera empezaría un proceso de evolución que condujo al desarrollo de organismos autorreproductores cada vez más complejos. Las primeras formas primitivas de vida consumían diversos materiales, incluyendo el ácido sulfhídrico, y liberaban oxígeno. Esto cambió gradualmente la composición de la atmósfera y permitió el desarrollo de formas de vida más elevadas, como los peces, reptiles, mamíferos y, en última instancia, la especie humana.<sup>12</sup>

Las macromoléculas del modelo de Hawking sobre los orígenes de la vida representan un ejemplo de sistemas dinámicos abiertos. Esas moléculas, mediante un proceso de múltiples errores a lo largo del tiempo, se organizaron de tal manera que produjeron oxígeno. Los seres humanos se encuentran, análogamente a esas primeras macromoléculas, desarrollando un sentido cada vez más complejo de sí mismos en el mundo, a partir de los errores inherentes a sus interacciones.

La nueva información no se absorbe únicamente. De nuevo, las macromoléculas ofrecen una imagen análoga útil. No solo se desplazan: chocan entre sí, se interrumpen y se reorganizan en nuevas configuraciones. La nueva información también perturba a los humanos, forzándolos a reorganizar su antiguo sentido de sí mismos en el mundo. A partir de la desorganización se crea un significado nuevo y diferente.

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.

Cuando se aplica a la física, la teoría de sistemas dinámicos abiertos es «fría». Pero la experiencia humana es «caliente», movida por la emoción. Cuando la teoría se aplica a los humanos, a la decepción y al sentido de pérdida por el desencuentro, le siguen una profunda alegría y el sentido de plenitud por la reconexión. El profundo placer de la reparación se convierte en el motor que impulsa el crecimiento y el desarrollo.

Los patrones disfuncionales de interacción en las relaciones representan sistemas cerrados. Su rigidez permite que las personas se aferren a un nivel familiar de complejidad y coherencia, lo que les da la ilusión de seguridad. Pero si no se sienten seguras para involucrarse en el desorden de las relaciones, permanecerán en patrones fijos de interacción que no promueven el crecimiento y el cambio. En el capítulo 3, veremos cómo lograr esa sensación de seguridad. Como descubrieron Jennifer y Craig, los patrones rígidos nos mantienen cerrados al otro, pero cuando nos abrimos a las diferencias, obtenemos nuevas fuentes de energía.

### Dando significado a nuestros genes

Hace miles de millones de años, el proceso de desajuste y de reparación creó la vida en la Tierra. La teoría de Darwin sobre el cambio evolutivo describe cómo las mutaciones, o errores, ocurren en los pares de bases de ADN de los organismos vivos, lo que provoca variaciones individuales. Igual que con las macromoléculas de Hawking, algunas variaciones se reproducen y prosperan, dando lugar a la sorprendente variedad de especies adaptadas de manera única a su entorno particular. Este proceso de desajuste y reparación ha ocurrido durante millones de años.

¡Y resulta que los genes de un individuo cambian su función incluso durante su propia vida! Dando un nuevo giro al debate naturaleza-crianza, la investigación, en el nuevo y explosivo campo de estudio llamado *epigenética*, demuestra que los genes no son destino. Los genes son secuencias específicas de nucleótidos en el ADN. Mientras que el ADN en sí mismo no cambia, los genes se encienden y se apagan en respuesta al entorno. Una molécula —generalmente un grupo metilo— se adhiere a un nucleótido y cambia la forma en que se expresa un gen, proceso que se denomina *metilación*. Por

ejemplo, un gen en particular puede llevar a la depresión en un entorno estresante, pero no en un entorno adaptativo.<sup>13</sup>

Tal vez recuerdes que, en la clase de biología, te enseñaron que los genes hacen proteínas, sin significado. Pero estas proteínas determinan cómo respondemos a nuestro entorno. Los cambios en las proteínas afectan la forma en la que metabolizamos los nutrientes y nuestras respuestas al estrés. Por ejemplo, cuando los genes producen demasiado cortisol, nuestros cuerpos y cerebros experimentan ese cambio como ansiedad. La siguiente historia ofrece un ejemplo de cómo creamos significado en nuestros genes.

En lo que se ha llamado el *Invierno de la hambruna holandesa*, en 1944 los trabajadores ferroviarios holandeses se declararon en huelga con la esperanza de detener el transporte de las tropas nazis; como castigo, cortaron el suministro de alimentos a los Países Bajos. Cuando la guerra terminó —en 1945— más de veinte mil personas habían muerto de hambre.<sup>14</sup> Pero un estudio sobre los niños que fueron concebidos durante la hambruna y cuyas madres sobrevivieron a su embarazo revela una interesante historia genética.

Durante varios años, un gran número de investigaciones ha examinado de cerca a estos niños. Cuando llegaron a la edad adulta, pesaban unos cuantos kilos más que el promedio. En la mediana edad, tenían niveles más altos de triglicéridos y colesterol, tasas más altas de obesidad y elevados índices de enfermedades metabólicas, como la diabetes. Un estudio de seguimiento a largo plazo de hombres de entre dieciocho y sesenta y tres años mostró que aquellos que estuvieron en el útero durante la hambruna tenían una tasa de mortalidad un 10 por ciento más alta que aquellos que no lo estuvieron.<sup>15</sup>

Debido a que tuvo un comienzo y un final definidos, este período de inanición constituyó un experimento genético inesperado. En este proceso epigenético, literalmente, «por encima del gen», la expresión de un determinado gen se alteró en el útero para adaptarse a un entorno de escasez. En lugar de un cambio en la secuencia del gen

—como ocurre en los trastornos genéticos como la fibrosis quística y la distrofia muscular— se produjeron cambios en la expresión, o programación, del gen.

Un gen en particular, el PIM3, está involucrado en la quema del combustible del cuerpo; produce proteínas importantes para el metabolismo. Es probable que el gen PIM3 se haya mitigado en el útero en un proceso de adaptación, ralentizando el metabolismo del feto, como respuesta a la grave escasez de nutrientes. El feto, en cierto sentido, predijo un ambiente futuro de escasez. Pero después de la guerra, cuando la comida volvió a ser abundante, el lento metabolismo de estos bebés provocó que ganaran más peso que sus hermanos criados en el mismo hogar. Sus cuerpos seguían esperando la hambruna, incluso ante la abundancia. Los niños que no estuvieron en el útero durante la hambruna no tenían esta alteración genética y no desarrollaron problemas metabólicos u obesidad.

En la hambruna holandesa, el desajuste se produjo entre el entorno del útero y el medio en el que nacieron los niños. La investigación epigenética también muestra que los efectos ambientales en la expresión de los genes pueden transmitirse a través de los genes a las generaciones posteriores.

### Encontrar esperanza en la epigenética

¿Te preocupa la idea de que tu experiencia de vida está inscrita en tus genes y que lleves contigo las experiencias de tus antepasados? Hay quienes se sienten desalentados por esto, especialmente si las generaciones pasadas sufrieron traumas. Pero si lo pensamos detenidamente, veremos que la lección de la epigenética es esperanzadora, porque así como la expresión genética puede cambiar para adaptarse a un entorno, también, con el tiempo, puede cambiar para adaptarse a otro.

Muchos padres expresan su temor a que un niño pequeño al que le dan berrinches frecuentes, o que de alguna otra manera causa problemas, siga teniendo ese comportamiento difícil y que «salga como el tío Billy», por ejemplo, que sufrió problemas de salud mental. Heredas la mitad de tu material genético de cada uno de tus padres, y los genes se transmiten de generación en generación. Pero la investigación epigenética nos enseña que, aunque un niño lleve los mismos genes que el tío Billy, el efecto de esos genes en su comportamiento y en su desarrollo variará según el entorno en el que crezca. Rachel Yehuda, de la Escuela de Medicina Icahn, en el Monte Sinaí, ha estudiado a una población de hijos y nietos de supervivientes al Holocausto para determinar cómo funciona la transmisión intergeneracional de la influencia del medio ambiente en los genes.<sup>16</sup> La siguiente historia de un hijo adulto de sobrevivientes al Holocausto nos ofrece un ejemplo.

Hilda y Karl fueron encarcelados en Auschwitz cuando eran niños (aunque no se conocieron en ese entonces); después de la guerra, cada uno de ellos inmigró con sus familiares supervivientes a Nueva York, donde se conocieron y formaron su propia familia. Durante la guerra, una de las formas en que los cuerpos de Hilda y Karl dieron sentido a la constante y real amenaza contra su existencia fue a través de procesos epigenéticos, alterando sus reacciones al estrés. La expresión de los genes productores de cortisol aumentó en respuesta al entorno. En ese ambiente —de hipervigilancia constante—, el cuerpo se encontraba repleto de cortisol, lo que resultaba adaptativo e, incluso, un salvavidas. Estos cambios epigenéticos —la hiperactivación de los genes productores de cortisol— fueron transmitidos a los genes de su hijo Eric.

Pero Eric, viviendo en la relativa seguridad de Nueva York, no requería esta respuesta elevada al estrés. Ya no era necesario el exceso de cortisol. El significado epigenético generado como respuesta al trauma de la guerra, plantado en los genes que le transmitieron sus padres, no coincidía con el entorno seguro en el que nació. Para



dar un nuevo significado, a Eric le tomó tiempo y muchas nuevas y continuas oportunidades de desajuste y reparación, para cambiar el significado incrustado en sus genes. Estos momentos fueron necesarios para reparar el desajuste entre sus genes y su entorno relativamente seguro de la posguerra en Estados Unidos.

Para cuando se aproximaba a su cuarta década de vida, Eric tenía, según todas las apariencias, una vida perfecta: un matrimonio estable con su esposa, Devorah, una carrera satisfactoria en finanzas y dos hijos sanos. Sin embargo, estaba plagado de sentimientos de ansiedad y lleno de una implacable inseguridad. Era muy autocrítico y, a pesar de los indicios externos de éxito, no se consideraba una persona eficiente. No disfrutaba de sus logros.

Pasaba la mayor parte de su tiempo libre entrenándose en el gimnasio, pensando que si se sentía más cómodo con su cuerpo esa persistente inseguridad se desvanecería. Pero, a medida que se acercaba a su cuadragésimo cumpleaños, la inseguridad aumentaba. Se volvió obsesivo con su dieta, consumía únicamente batidos de proteínas para el desayuno y el almuerzo y arruinaba las comidas familiares con sus sermones sobre la alimentación saludable.

Los problemas de Eric no solo se remontaban a su herencia genética, sino también a sus experiencias de crecimiento. A temprana edad, Eric aprendió que, para sus padres, los sentimientos de malestar generaban ansiedad y se esforzaban para suprimirlos de inmediato. Para cuando llegó a la universidad, sabía que si su madre le preguntaba cómo iban las cosas la respuesta tenía que ser «bien». En caso contrario, ella orientaría la conversación en esa línea para cerrarla con un «pero estás bien, ¿verdad?». Él cedía y decía: «Sí, mamá, todo está bien». A su padre siempre lo sintió lejano. A medida que se enteró de las pérdidas que sufrió durante la guerra, Eric reconoció la ética de trabajo de su padre como un esfuerzo para evitar los sentimientos de tristeza. Ambos padres se empeñaban mucho para que su mundo fuera ordenado y seguro. Cada vez que surgía el tema del Holocausto,

su padre recalca lo bien que le había ido en la vida y se negaba rotundamente a asociar la palabra *trauma* con esa experiencia.

El comportamiento rígido de Eric respecto del ejercicio y la comida estaba trastornando su vida familiar hasta puntos intolerables. Devorah le recomendó que buscara ayuda de un terapeuta. Ella no quería que sus hijos pequeños vivieran en el ambiente de tensión y miedo que sabía que había caracterizado la infancia de Eric. Él se dio cuenta de que Devorah tenía razón y que debía hacer algo. Pero nada de lo que había oído sobre la psicoterapia lo preparó para su primer encuentro con el doctor Olds.

### Hambriento de sentido

Después de la primera sesión de Eric con el doctor Olds, sintió una poderosa conexión que, según reflexionó muchos años después, se debía a una sensación de seguridad que nunca había experimentado. A mitad de la consulta, supo que el doctor Olds aceptaría y le ayudaría a contener el desorden de sentimientos dolorosos que se agitaban en su interior. El miedo al conflicto lo había mantenido relativamente retraído. Aunque tanto él como Devorah eran devotos de sus hijos, la relación entre ellos era distante y tensa. Eric estaba a gusto con los chicos, pero la expectativa de intimidad emocional con su esposa lo ponía ansioso.

Después de esa primera visita, Eric experimentó un fenómeno común en la psicoterapia psicoanalítica. Un paciente tiene una regresión, a lo que Winnicott llamó *fase de dependencia*.<sup>17</sup> En esta relación terapéutica se desarrollan muchas dinámicas similares a las de la relación padre-hijo. Esta nueva relación permite que los pacientes accedan y luego cambien los patrones no saludables.

Era como si durante cuarenta años Eric se hubiera esforzado por controlarse, negando cualquier sentimiento conflictivo importante,

y ahora toda la intensidad de su experiencia emocional emergía a la superficie. En los días entre sus terapias, dos veces a la semana, funcionaba como su yo adulto. Pero entonces el doctor Olds se fue de vacaciones y la tensión fue demasiada para Eric. Misteriosamente, perdió la capacidad de comer. Luchaba por llevarse la comida a la boca. Cuando el doctor Olds regresó, el síntoma se resolvió, pero reapareció cuando este se fue, de nuevo, de vacaciones. A medida que este problema desaparecía tras el trabajo de años, Eric reconoció que se había sentido hambriento de sentido. Cuando encontró a una persona con la cual involucrarse en el conflicto de una relación íntima, se sintió alimentado por primera vez. La abrupta retirada de esa alimentación antes de que tuviera la oportunidad de entender sus sentimientos al respecto desencadenó su incapacidad de ingerir comida de verdad cuando el doctor Olds se ausentó.

Dada la historia de los padres de Eric, no sorprende que hubiera una exigua oportunidad de reparación. Su madre parecía flotar y su padre nunca se involucraba. Ambos evitaban el conflicto diario de la interacción. Los mundos de sus padres eran fijos y frágiles. Pero el doctor Olds era diferente. Aunque Eric no pudo expresarlo a cabalidad en esa primera visita, sabía que podía mostrar todos sus sentimientos de rabia, amor y miedo y que el doctor Olds se quedaría con él. Escucharía sin insistir en que todo estaba bien.

Tal vez lo más importante es que Eric podía pasar del desajuste a la reparación con el doctor Olds, que no tenía miedo y estaba dispuesto a reconocer sus propios errores. Una vez, al principio de la terapia, hubo un malentendido sobre la hora de la cita. Cuando Eric llegó y encontró la puerta cerrada, se sintió devastado. Abrumado por un sentimiento de miedo casi insoportable, temía que algo terrible le hubiera pasado al doctor Olds. Como el niño confrontado con el rostro inexpresivo, trató de darle sentido a su experiencia. Debido a la falta de exposición de Eric a la fricción en las relaciones, ante este gran desajuste se desmoronó. Pero más tarde, al trabajar en esta

alteración, la relación entre Eric y el doctor Olds se reforzó, y resultó ser un momento crítico en su camino hacia la sanación.

En sus relaciones con los demás, no solo con Devorah y con sus padres, la constante de Eric era retirarse en los momentos de conflicto. Pero esta práctica le pasaba factura. Aunque Eric no era consciente de ello, dejar a un lado los sentimientos desagradables y negativos era un trabajo duro. Los síntomas de la rigidez en la alimentación representaban una adaptación, una forma de mantenerse entero, pero si quería intimidad, tenía que bajar la guardia. El doctor Olds le brindó un espacio seguro en el que juntos verbalizarían sus reacciones, que hasta ese momento solo vivían en su cuerpo, sin pensamientos conscientes.

La investigación en psicoterapia confirma la historia de curación de Eric y muestra una asociación entre lo que se denomina *reparación de las rupturas de alianza* y la sanación.<sup>18</sup> El psicoanalista Leston Havens señala la importancia de la *supervivencia de choque* entre el paciente y el terapeuta,<sup>19</sup> una idea que resuena con los primeros sistemas dinámicos abiertos descritos por el físico Stephen Hawking. El concepto de *supervivencia de la alteración* en las relaciones humanas hace eco de la dinámica de la formación del universo a causa del Big Bang.

Durante cinco años de terapia con el doctor Olds, Eric sobrevivió a muchos episodios de conflicto, tanto grandes como pequeños. En el proceso, creció su sentido de sí mismo como una persona completa. Su obsesiva necesidad de controlar lo que comía se disipó. Ahora que ya no le asustaba que las cosas fueran confusas y desordenadas, esas reglas dejaron de ser necesarias. Del mismo modo, podía tolerar conflictos con Devorah en lugar de resistirse a cualquier desencuentro o de explotar de rabia. A medida que su intimidad crecía, la familia entera se unía en un todo coherente en lugar de partes separadas y fragmentadas. Para cuando Eric terminó su terapia, tenía una comunidad de amigos y colegas a la que podía

recurrir. La confianza que desarrolló en sus interacciones con el doctor Olds le trazó un camino que le permitió confiar en los demás, dándole acceso a un mundo social más amplio.

También fue capaz de hacer las paces con las limitaciones de sus padres y redescubrir la alegría entre ellos. Su rigidez ya no lo asustaba y podía disfrutar de la relación intelectualmente satisfactoria, aunque remota, que tenía con su padre. Podía satisfacer la necesidad de su madre de que todo estuviera «bien» sin perderse en el proceso.

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.

## Múltiples formas de dar sentido

El paradigma de creación de significados que arroja el experimento del rostro inexpresivo demuestra que los niños tienen la capacidad de crear significados mucho antes de que se desarrollen las partes del cerebro responsables del pensamiento y del lenguaje simbólico. Como vimos en la historia de la hambruna holandesa, incluso un feto sin un cerebro completamente formado puede crear un significado.

La creación de significados ocurre a través de un continuo de fisiología, comportamiento y pensamiento consciente,<sup>20</sup> como se ejemplifica con la expresión *confía en tu intuición*. El sistema sensorial, el sistema motor, el sistema nervioso autónomo (que regula las funciones corporales), el sistema endocrino, el sistema inmunológico, la genética e

incluso el microbioma, los millones de millones de microorganismos que viven en el intestino, todos desempeñan un papel a la hora de dar sentido a la experiencia. Todos estos sentidos coexisten junto con los significados explícitos que se transmiten en palabras.

Dicho de otra manera, la incapacidad de Eric para comer en ausencia del doctor Olds no tenía sentido. Aunque cuando era un niño fue alimentado, su cuerpo tenía un recuerdo de la falta de nutrientes emocionales. Su rígido patrón de alimentación que precedió al comienzo de la terapia tuvo los mismos orígenes que su reacción extrema ante las vacaciones del doctor. Poner palabras a la historia no fue suficiente para cambiar la manera en la que Eric estaba en el mundo. La discusión del trauma de sus padres ocurrió en un breve lapso entre Eric y el doctor. Mucho más importante que el intercambio de palabras, fue la continua interacción de la experiencia de conflicto y de reparación lo que impulsó el cambio en Eric. Él necesitaba aprender, tanto en su cuerpo como en su mente, una nueva forma de estar en una relación, una que no se caracterizara por la rigidez y el miedo al conflicto.

Cuando un avión se encuentra en una turbulencia, tu cerebro racional generalmente te dice que no te preocupes, pero todo indica lo contrario: tu estómago se contrae, tus manos se humedecen y te agarras de manera instintiva al reposabrazos. Aunque te digas *Nadie muere por una turbulencia*, tu cuerpo reacciona como si la muerte fuera inminente. De la misma manera, un encuentro casual con un antiguo jefe que te trató mal hace años puede ocasionar que se te acelere el corazón, te tiemblen las manos y no pienses con claridad, aunque en tu mente consciente la experiencia desagradable quedó atrás. Los niños pequeños con natural creatividad y altos niveles de energía a los que se les pide que se ajusten a una estructura escolar rígida probablemente no puedan expresar en palabras *Esto supera mi capacidad para hacerle frente*. En cambio, pueden presentar brotes de eccema mientras sus sistemas inmunológicos luchan por procesar la experiencia.

Los miedos y las fobias que parecen irracionales, que no tienen sentido al verbalizarlos, pueden originarse en una experiencia emocional preverbal. Eric apenas recordaba las salidas familiares a la playa de Rockaway, en su infancia, pero tenía un miedo permanente al océano, a ser revolcado por una ola o a pisar una medusa. Esos miedos concretos eran la expresión de la tensión y la ansiedad que se agitaban bajo la superficie de su primera infancia. Después de su trabajo con el doctor Olds, descubrió un nuevo amor por el océano. Podía deleitarse con el estruendo de las aguas, riendo alegremente con sus hijos mientras juntos saltaban en las olas. El significado de miedo que había atribuido al océano se transformó con el tiempo y, en el contexto de nuevas relaciones, adquirió un significado gozoso.

### Cometer errores

En el siguiente capítulo exploraremos cómo el énfasis de la cultura moderna en la perfección va en contra de la lección central del paradigma del rostro inexpresivo. De hecho, los errores ofrecen oportunidades para sanar y crecer. En una reciente entrevista para un artículo, le preguntaron a Claudia: «¿Cuál es el secreto del éxito?», y ella respondió sin dudar: «No tener miedo de cometer errores». El error es esencial para el crecimiento. Trabajar a través de los inevitables pequeños y grandes trastornos te fortalece y enriquece tu vida. Emerge algo nuevo e imprevisto.

Sigmund Freud dijo: «El amor y el trabajo son la piedra angular de nuestra humanidad».<sup>21</sup> ¿Qué es lo que les permite a algunas personas amar libremente y dedicarse a un trabajo satisfactorio y significativo mientras que otras se quedan estancadas en relaciones poco saludables y luchan por encontrar un propósito en la vida? La investigación que siguió al experimento original de la cara inmóvil

ofrece una respuesta sorprendente. Como padres, parejas, hermanos, maestros, terapeutas u hombres de negocios en una sesión de lluvia de ideas, la mayoría de la gente piensa que para que las cosas marchen bien no debe haber problemas. Pero esperar que en la vida no haya dificultades, ya sea en el trabajo o en el amor, nos lleva inevitablemente a problemas. Basándonos en una cuidadosa observación de las primeras relaciones afectivas, nuestra investigación demuestra que el crecimiento y la creatividad emergen de los inevitables errores que ocurren en las numerosas interacciones humanas. A través de la inmediata reparación del desajuste, las personas construyen confianza e intimidad. Juntas le dan sentido a su experiencia. Por el contrario, la falta de oportunidades para el desajuste y la reparación lleva a la ansiedad y a la desconfianza. La gente no crece y corre el riesgo de caer en la desesperanza.

Habiendo comprendido esto, podemos crear una definición de *éxito* aplicable a todas las culturas, una que incluya todas las formas en las que la gente elige vivir. El éxito, entendido como la capacidad de formar relaciones íntimas y encontrar sentido a la vida, se basa en avanzar y superar los inevitables desajustes en nuestras relaciones más apasionadas, empezando desde el nacimiento.

## Notas

1. J. Cohn y D. Tronick, «Mother-Infant Face-to-Face Interaction: The Sequence of Dyadic States at 3, 6, and 9 Months», *Developmental Psychology* 23, 1987, pp. 68-77.
2. E. Tronick y A. Gianino, «Interactive Mismatch and Repair: Challenges to the Coping Infant», *Zero to Three* 6(3), febrero de 1986, pp. 1-6.
3. F. E. Banella y E. Tronick, «Mutual Regulation and Unique Forms of Implicit Relational Knowing», *Early Interaction and Developmental Psychopathology*, ed. G. Apter y E. Devouche, Cham, Suiza, Springer, 2017.



4. Jerome Bruner, *Acts of Meaning*, Cambridge, MA, Harvard University Press, 1990.
5. E. Tronick, *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*, Nueva York, W. W. Norton, 2007, pp. 274-292, 322-338.
6. Louis Sander, «Regulation of Exchange in the Infant Caretaker System: A View-point on the Ontogeny of “Structures”», *Communicative Structures and Psychic Structures*, ed. N. Freedman y S. Grand, Boston, Springer, 1977, pp. 1-34; Louis Sander, «Thinking Differently: Principles of Process in Living Systems and the Specificity of Being Known», *Psychoanalytic Dialogues* 12, 2002, pp. 11-42.
7. Sander, «Thinking Differently», *op. cit.*, p. 38.
8. A. Gianino y E. Tronick, «The Mutual Regulation Model: The Infant’s Self and Interactive Regulation and Coping and Defensive Capacities», *Stress and Coping*, ed. T. Field, P. McCabe y N. Schneiderman, Hillsdale, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1988, pp. 47-68.
9. C. Reck *et al.*, «The Interactive Coordination of Currently Depressed Inpatient Mothers and Their Infants During the Postpartum Period», *Infant Mental Health Journal* 32(5), 2011, pp. 542-562; E. Tronick y M. Beeghly, «Infants’ Meaning-Making and the Development of Mental Health Problems», *American Psychologist* 66(2), 2011, pp. 114-115.
10. Sander, «Regulation of Exchange», p. 15.
11. Tronick y Beeghly, «Infants’ Meaning-Making», *op. cit.*, pp. 107-119.
12. Stephen Hawking, *A Brief History of Time*, Nueva York, Bantam, 1988, pp. 124-125 [*Breve historia del tiempo*, México, Crítica, 2014].
13. M. Potiriadis *et al.*, «Serotonin Transporter Polymorphism (5HTTL-PR), Severe Childhood Abuse, and Depressive Symptom Trajectories in Adulthood», *British Journal of Psychiatry Open* 1(1), septiembre de 2015, pp. 104-109.
14. T. Roseboom *et al.*, «Hungry in the Womb: What Are the Consequences? Lessons from the Dutch Famine», *Maturitas* 70(2), 2011, pp. 141-145.

15. P. Ekamper *et al.*, «Independent and Additive Association of Prenatal Famine Exposure and Intermediary Life Conditions with Adult Mortality Between Age 18-63 Years», *Social Science and Medicine* 119, 2014, pp. 232-239.
16. R. Yehuda *et al.*, «Vulnerability to Posttraumatic Stress Disorder in Adult Offspring of Holocaust Survivors», *American Journal of Psychiatry* 155(9), septiembre de 1998, pp. 1163-1172.
17. D. W. Winnicott, *The Maturational Processes and the Facilitating Environment: Studies in the Theory of Emotional Development*, Nueva York, International Universities Press, 1965, p. 141 [*Los procesos de maduración y el ambiente facilitador*, México, Paidós, 2016, p. 214].
18. J. D. Safran, J. C. Muran y C. Eubanks-Carter, «Repairing Alliance Ruptures», *Psychotherapy* 48(1), 2011, pp. 80-87.
19. Leston Havens, «The Best Kept Secret: How to Form an Effective Alliance», *Harvard Review of Psychiatry* 12(1), 2004, pp. 56-62.
20. E. Tronick y B. D. Perry, «The Multiple Levels of Meaning-Making: The First Principles of Changing Meanings in Development and Therapy», *Handbook of Body Therapy and Somatic Psychology*, ed. G. Marlock *et al.*, Berkeley, CA, North Atlantic Books, 2015, pp. 345-355.
21. Carta a Marie Bonaparte, citada en Ernest Jones, *The Life and Work of Sigmund Freud*, vol. 2, Nueva York, Basic Books, 1955.