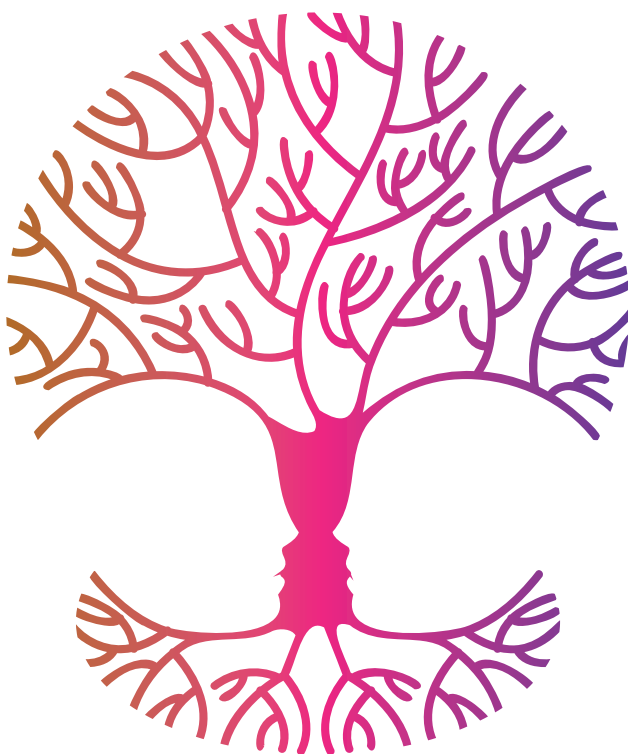


FELICIDAD COMPARTIDA

GUÍA PRÁCTICA PARA UNA
VIDA PLENA EN PAREJA

Rachel Watson & Brian Shannon



PAIDÓS

Capítulo 1

¿Por qué nos enamoramos?

I. El sentido de pertenencia

Todos estamos de acuerdo en que los seres humanos nos necesitamos los unos a los otros para sobrevivir. La vida en comunidad es una parte fundamental de nuestra supervivencia: basta que una enfermedad nos paralice o un accidente nos haga perder la movilidad, para que sintamos la necesidad de tener alguien a nuestro lado que nos apoye y nos ayude a seguir viviendo.

Sin embargo, aunque entendamos a la perfección que la soledad física es indeseable —y hasta peligrosa—, nuestra sociedad no le da la misma importancia a la soledad emocional: para muchos, es más importante no *estar* solo, que no *sentirse* solo.

Al contrario, muchas frases motivacionales nos incitan a vivir por nosotros mismos sin ayuda de los demás. Oímos con frecuencia consejos como «Sé autónomo» o «Hazte a ti mismo». Se nos sugiere que depender emocionalmente de otros es un síntoma de debilidad o disfuncionalidad. Si bien es sano buscar ser autónomo (y esto lo abordaremos con detalle más adelante), una independencia radical de los demás no es posible ni recomendable. Y esto incluye frases como «No debería importarte lo que otros piensen de ti» o «No seas dependiente», que no son más que aspiraciones inalcanzables.



La ciencia psicológica nos dice que necesitamos
a los demás tanto para sobrevivir como para
experimentar bienestar.

Es muy difícil que no nos importe para nada lo que los demás piensen o sientan por nosotros. Es normal que no sintamos apego por todo aquel que conocemos, pero es imposible que nadie nos importe (siquiera en términos de conveniencia o para satisfacer necesidades básicas). Es verdad que debemos tener cierto nivel de autonomía, pero tarde o temprano, en algún momento de nuestra vida, vamos a sentir una profunda necesidad de conectar con los demás.

En el presente capítulo vamos a hablar del **sentido de pertenencia**, que es una de las necesidades fundamentales del ser humano, y que está en la base de todos nuestros vínculos, tales como las relaciones familiares, románticas, amicales y las de colaboración profesional. Aunque este libro se centra en las relaciones de pareja, creemos que es importante entender primero la psicología detrás de las relaciones humanas, para luego comprender mejor la dinámica de las relaciones románticas.

Contrariamente a lo que algunos piensan, la independencia absoluta de los demás no genera más seguridad; al contrario, se ha visto que genera ansiedad, hipervigilancia y conductas evitativas. Investigadores como Mary Main (1996) han encontrado que quienes se muestran indiferentes a los demás y no se abren a nivel emocional suelen sufrir de estrés fisiológico (muestran altos niveles de cortisol en su organismo, lo que les causa aceleración en el corazón, respiración esforzada y presión sanguínea mayor); es decir, se encuentran con una incesante sensación de ansiedad que, aparentemente, no tiene razón.

Bartholomew y Shaver (1991) encontraron que las personas que se protegían de los demás solían venir de sistemas familiares conflictivos, desconectados o disfuncionales. Asimismo, percibieron que las personas con un pasado familiar complicado se ocupaban obsesivamente de sí mismos, su actividad profesional o sus *hobbies* como una estrategia de autoconservación. Pero de cuando en cuando se les filtraba por entre las grietas la necesidad de conexión íntima que todos los seres humanos tenemos. Las investigaciones de neurociencia han podido concluir que nuestro cerebro es como una estructura abierta que contiene habitaciones para huéspedes: está hecho en gran parte para comunicar y acoger.

Las interacciones con los demás son necesarias
para el desarrollo normal del cerebro.

Curiosamente, en los años sesenta y setenta, al tiempo que la psicología relacional comenzaba a crecer, surgió un movimiento cultural que exaltaba el ego, el descubrimiento de uno mismo y la búsqueda de autoafirmación, como si uno pudiera ser plenamente feliz de manera individual. Se occidentalizaron prácticas orientales de meditación e introspección que, separadas de su matriz filosófica-religiosa, llevaron a muchos a creer que una conexión mística con uno mismo podía llevar a la plenitud existencial (al margen de sus vínculos con los demás). Otros movimientos culturales que han contribuido a la exaltación del «yo» como prioridad existencial son, por ejemplo, algunos modelos de autoayuda o fórmulas trilladas de éxito profesional, así como el narcisismo creciente en el mundo de las redes sociales, *reality shows* y programas de culto a celebridades. Todos empujan en la misma dirección como embajadores del mensaje de

que cierta dependencia en los demás es patológica. Cuánta confusión nos ha traído esta idea.

Los avances científicos recientes nos permiten ver claramente cómo el aislamiento, la soledad o los conflictos producen enfermedades mentales y físicas. Incluso los conflictos (como las peleas, las separaciones, entre otros) hacen que liberemos hormonas que nos estresan. Cuando estas rupturas se perpetúan en el tiempo, nuestro sistema nervioso puede sufrir daños permanentes. Más adelante veremos ejemplos más detallados de la neurobiología de las emociones, que demuestran que lograr conexiones significativas con los demás tiene un impacto profundo en la experiencia de felicidad y salud mental de las personas.

LA FELICIDAD Y LAS RELACIONES

La Universidad de Harvard realizó un estudio asombroso sobre la felicidad, conocido como The Grant Study¹, el cual duró alrededor de ochenta años. Acompañaron a un grupo de jóvenes en edad universitaria a lo largo de toda su vida, hasta su muerte. Todos los años evaluaban su salud física y mental, más su satisfacción en la vida profesional, familiar, amical y conyugal. Duró tanto el estudio que el primer y segundo director murieron antes de que se publicaran los resultados. La conclusión del estudio es fulminante: **las personas felices son las que conectan significativamente con los demás**. Se vio que las personas conectadas íntimamente con seres queridos vivían vidas más largas, tenían un sistema inmunológico

¹ Sobre este particular, puedes leer el libro de George Vaillant titulado *Triunfos de la excelencia* (2012).

más robusto, experimentaban una mejor salud física y mental, envejecían mejor y tenían trayectorias profesionales más exitosas que las personas que vivían en conflictos frecuentes o a solas.

Otros estudios han encontrado evidencias similares que indican que el aislamiento nos marchita.

En un estudio que duró una década, Berkman y Glass (2000) encontraron que las personas solitarias tenían de dos a tres veces más probabilidades de morir en un espacio de diez años, que las personas satisfactoriamente conectadas con seres queridos (no necesariamente familiares, sino amigos, colegas o parejas). James Coan y sus colegas (2013) encontraron que los pacientes que atravesaban por intervenciones médicas dolorosas aumentaban su umbral de tolerancia al dolor cuando sujetaban la mano de un ser querido o su foto.

Por otro lado, Coyne y sus colegas (2001) realizaron un estudio con pacientes con congestión de la arteria coronaria y vieron que, al cabo de cuatro años, la gran mayoría del grupo de pacientes que reportaban satisfacción marital permanecía viva (72 %), mientras que la mayoría de los pacientes que reportaban insatisfacción marital ya había fallecido (56 %). Esto indica que la satisfacción marital tiene un impacto relevante en la salud física.



Las personas con conexiones íntimas viven vidas más largas, tienen menos problemas de salud y mucho menos riesgo de caer en depresión, alcoholismo, desórdenes alimenticios o de desarrollar esquizofrenia que las personas solitarias.

Podemos decir con fundamento científico que **somos dependientes de los demás**. Y esta dependencia, si es funcional, no tiene por qué hacernos sentir inseguros. Al contrario, cuando recibimos un buen trato, eso nos confirma que los otros nos valoran, que gustan de nuestra presencia, y que probablemente nos den soporte si los necesitamos. Cuando nos sentimos conectados y validados, tenemos más seguridad a la hora de estar a solas, o al asumir riesgos o explorar la vida, pues sabemos que contamos con una red de soporte emocional si algo malo nos ocurriera.

Para los expertos en psicología relacional, no existe la «independencia» (salud mental) y «dependencia» (enfermedad mental), sino la **dependencia segura/eficaz/funcional** y la **dependencia insegura/ineficaz/disfuncional**. Ya no es razonable sostener que podemos ser felices sin los demás. No solo necesitamos a otras personas para sobrevivir, sino que las necesitamos para experimentar calidad de vida.

Recordemos que tenemos una extensa fase de fuerte dependencia durante la infancia y niñez. Nuestra búsqueda de proximidad comienza con el primer llanto al salir del vientre de nuestras madres. Este impulso innato para conectar, más allá de cumplir un rol evolutivo de sobrevivencia, cumple también un papel existencial para vivir una vida plena a nivel psicológico y espiritual. La necesidad de conexión perdura a lo largo de toda la vida, sin importar si ya somos autónomos o no. Y, tal como hemos podido ver líneas arriba, cuando nos aislamos, evitamos o nos peleamos con los demás, nos enfermamos a nivel mental y físico.

Hemos querido dedicar atención al sentido de pertenencia para entender con más claridad por qué sentimos emociones tan fuertes cuando nos enamoramos de alguien. El amor romántico es un tipo de conexión entre varios. Vendría a ser un subconjunto del sentido de pertenencia, pues existen otras relaciones significativas, tales como la filiación y la amistad. Cuando llegamos a la edad adulta,

muchos experimentamos una fuerte necesidad de encontrar a un compañero de vida con quien tener un vínculo íntimo a todo nivel. El deseo de intimidad física, psicológica y espiritual echa sus raíces en el sentido de pertenencia.

II. ¿Qué ocurre en nuestro sistema nervioso cuando conectamos con los demás?

Cuando somos niños, nos encontramos en un estado de impresionabilidad y apertura particulares. Por eso, nuestras experiencias tempranas de interacción social son la base de nuestro almacén de memorias emocionales y, por tanto, son decisivas para formar nuestras primeras intuiciones de nosotros mismos, los demás y el mundo.

El cerebro emocional del recién nacido viene equipado con redes neurales que se activan de manera instintiva para permitirnos establecer conexiones con otros ni bien nacemos, pues de ello depende nuestra supervivencia. Este sistema se conoce como el **sistema de apego**, y lleva a que el bebé tenga comportamientos instintivos que aseguren su existencia, como buscar la proximidad de sus cuidadores, protestar cuando se separan de ellos (llantos), y a tener a sus cuidadores como referencia y base desde la cual explorar el mundo. A través de estas conductas, consolidamos el vínculo con nuestros cuidadores.

Cuando los padres son empáticos y sintonizan con las necesidades de sus bebés, logran que estos se sientan queridos y reconocidos. Esta sintonía afectiva lleva a que el bebé se sienta conectado, validado y protegido, y cuando recibe el abrazo de su madre, el contacto físico lleva a que el cerebro emocional del bebé libere hormonas tales como la **oxitocina**, que producen calma, sensación de seguridad y placer. La oxitocina es un opioide natural que producimos orgánicamente, el cual liberamos en intercambios afectivos íntimos.

Cuando los padres sintonizan con sus bebés a través de miradas, abrazos, cantos y juegos, permiten que estos se sientan reconocidos y tengan una sensación de seguridad. La empatía parental es también importante para que los bebés vayan modulando sus respuestas de miedo y puedan reaccionar con proporcionalidad. Por ejemplo, pongamos el caso de un bebé que le teme a la mascota de la casa. La madre, además de ofrecerle confort, también puede permitir un acercamiento prudente con el animal, utilizando un tono de voz sereno y maternal, y así enseñarle que no es necesario tenerle miedo. Lo mismo con entrar al mar, tocar una planta o probar un alimento exótico: los infantes van aprendiendo a dialogar con el mundo externo a través del acompañamiento de sus padres y adquieren su propia **regulación emocional**.



Cuando los padres son empáticos y responden con prontitud a las necesidades de sus hijos, estos van desarrollando una seguridad básica (porque aparecen cuando los necesitan) y, así, van mostrando más seguridad para alejarse de ellos y explorar ambientes nuevos (porque sienten que tienen una base segura).

En la infancia, que es cuando se forma el estilo relacional, todavía no podemos «procesar» ni ponerles nombres a nuestros pensamientos, pues la mente racional se encuentra aún en desarrollo. Procesamos nuestras vivencias a un nivel predominantemente emocional y las guardamos en una memoria no verbal llamada «memoria emocional» o «memoria implícita». Los recuerdos de nuestra niñez se quedan como «impresiones» en la memoria emocional, las cuales influyen en cómo nos acercamos a los demás, lo que esperamos de ellos y el tipo

de vínculos que formamos en las siguientes etapas de nuestra vida. Esta memoria emocional es de difícil acceso a nuestro consciente: solo podemos acceder a ella si hacemos un trabajo profundo de introspección o si contamos con la ayuda de un especialista. Esto explica por qué no somos conscientes de algunas reacciones y conductas que tenemos, porque han echado sus raíces en memorias implícitas formadas en la infancia (antes de poder siquiera articular lenguaje).

Por ejemplo, cuando los padres responden con prontitud para proteger a su hijo, este puede ir formando una intuición básica de que tiene valor, de que su presencia es reconocida y valorada, y de que puede contar con los demás cuando los necesita. Asimismo, con padres empáticos y responsivos (que atienden las necesidades de sus hijos de manera oportuna), los bebés se lanzan con mayor confianza a explorar el mundo externo y poseen una visión optimista de la vida. La calidad del vínculo con nuestros cuidadores es importante para darnos autoestima, confianza en los demás, y una visión positiva del mundo.

Por el contrario, cuando nuestros cuidadores no responden de manera oportuna a nuestras necesidades y nos dejan sin cuidado por periodos prolongados, liberamos cortisol, la hormona del estrés, que nos pone hipervigilantes, hipersensibles y angustiados. Si el vínculo con nuestros cuidadores viene marcado por la negligencia, el abandono, las críticas o la agresividad, nuestra memoria implícita se carga con experiencias de desconexión y rechazo, que nos generan una sensación profunda de inadecuación. Asimismo, formamos representaciones internas negativas de los demás, lo cual nos pone a la defensiva cuando alguien se quiere acercar a nosotros. Finalmente, al no contar con el soporte emocional necesario, las experiencias de miedo o dolor al explorar el mundo externo vienen sin consuelo ni rescate, por lo que se instala una impresión de que el mundo está lleno de peligros y amenazas.

EL EXPERIMENTO DEL ROSTRO QUIETO

Edward Tronick (2007) realizó un experimento famoso en los sesenta en la Universidad de Harvard, en el que observó a cientos de madres interactuar con sus infantes de diez meses. En la primera parte del experimento, Tronick instruía a las madres a jugar con sus bebés y sonreírles, para luego de unos minutos, pedirles que corten el juego y pongan una cara inexpresiva. La mayoría de los bebés continuaba gesticulando alegremente, intentando reconectar con la mamá, pero al poco rato, al ver que la madre no reaccionaba, se echaban a llorar de manera ansiosa. Luego la instrucción era que las mamás retomasen el juego; sin embargo, los bebés necesitaban de varios minutos para recuperarse y volver a jugar. Los bebés eran monitoreados con imágenes cerebrales y análisis de sangre, y descubrieron que, cuando la madre y el pequeño experimentaban sintonía empática, los dos producían la hormona oxitocina, que es la que nos hace sentir emociones de conexión, serenidad, alegría y saciedad. Pero observaron también que, cuando la madre dejaba de jugar y no reaccionaba, el bebé empezaba a segregar altos niveles de cortisol. Con estos resultados se pudo demostrar que las experiencias de conexión y desconexión producen cambios significativos en nuestra neurobiología y desarrollo de nuestro sistema nervioso.

Asimismo, en este experimento se pudo observar que, cuando los esfuerzos sistemáticos por captar la atención de otro resultan ineficaces, varios volcaban la atención hacia adentro para jugar consigo mismos a fin de calmarse. Es como un *switch* o palanca que los lleva a desconectarse del entorno hostil para entrar a un mundo interno más seguro y controlado (que es el de sí mismos). Por eso los bebés desechados se chupaban el dedo, se balanceaban, murmuraban y evitaban por unos minutos hacer contacto visual

con la madre. Luego de la desconexión, los bebés necesitaban unos minutos (algunos más, otros menos) para reestablecer la confianza e intentar de nuevo el juego. Algunos tenían mucha dificultad para reparar la desconexión, y necesitaban de muchos más esfuerzos de la madre para volver a hacer contacto visual. Pero la mayoría de los bebés lograba reconectar, lo cual es un recurso muy importante: poder reparar conexiones frustradas y restablecer la confianza básica en sus cuidadores.

Estudios posteriores han encontrado que cuando las interrupciones con los cuidadores son muy frecuentes y prolongadas, e involucran agresividad, maltrato o indiferencia, pueden llevar a que el bebé haga uso desmedido de las estrategias «hacia adentro». Quien frecuentemente ve frustrados sus intentos por conectar con los demás se ve en la necesidad de echar mano de alguna estrategia para mitigar la angustia que viene del rechazo, el maltrato o la indiferencia. Muchos de los que han pasado por esto buscan bloquear la necesidad de los demás y se encierran en sí mismos o se ocupan de manera obsesiva con actividades u objetos. Las frustraciones en los encuentros con los demás los predisponen a la desconfianza que, en su versión más radical, puede llevar incluso a la esquizofrenia.

En conclusión, la **intonía empática** y las respuestas oportunas de nuestros cuidadores fomentan un desarrollo saludable del sistema nervioso, pues activan regiones del cerebro relacionadas con emociones positivas y con control de impulsos, y fomentan una integración armoniosa entre nuestros pensamientos (el cerebro racional) y nuestras vivencias emocionales (cerebro emocional). Contrariamente, las rupturas frecuentes en la conexión exponen a la persona a una liberación excesiva de cortisol, lo que inflama el sistema nervioso y activa inmoderadamente las regiones asociadas a