



ELSA PUNSET

EL MUNDO
EN TUS MANOS

NO ES MAGIA,
ES INTELIGENCIA
SOCIAL

Elsa Punset

El mundo en tus manos

No es magia,
es inteligencia social

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 éste 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Elsa Punset Bannel, 2014

© Ediciones Destino, S. A., 2014
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona
www.edestino.es
www.planetadelibros.com

© de las ilustraciones de las páginas 19, 55, 95 y 145,
Shutterstock, Hugh, Redpixel y iStockphoto

Primera edición: marzo de 2014

ISBN: 978-84-233-4654-7
Depósito legal: B. 2.752-2014
Impreso por Cayfosa
Impreso en España-*Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Querido lector... ..	11
1. Bienvenidos al mundo	19
2. Un mundo demasiado grande para mí	55
3. La cara oscura de la luna	95
4. El descanso del guerrero	145
Un epílogo agradecido.....	239

CAPÍTULO UNO
BIENVENIDOS AL MUNDO
Por qué los demás nos importan tanto



En este capítulo vamos a descubrir las razones principales por las que necesitamos el amor y la aceptación de los demás para sentirnos bien.¹ Veremos primero cuáles son las razones evolutivas de nuestra dependencia de los demás —esto es, nuestra herencia cultural y genética— y cómo en la niñez se esconden muchas claves acerca de cómo nos relacionamos con los demás. Hay cuatro formas básicas de relacionarse con los otros... ¿Conoces la tuya? Aquí la descubrirás. Para terminar este capítulo, disfrutarás con una doble página de entrenamiento que te ayudará a poner en práctica los progresos que haces día a día para mejorar tus relaciones con los demás. ¿Estás preparado? ¡Adelante!

1. Casi nadie escapa a esta regla, excepto una minoría de personas, los «psicópatas sociales», que suelen mostrar una actividad más débil en las zonas del cerebro ligadas a la empatía, a la moralidad y al autocontrol.

No eres una isla. Las redes que sustentan tu mundo están densamente tejidas. Cada célula, cada partícula, cada emoción y cada idea que te sostienen gravitan, de forma visible o soterrada, hacia el resto del mundo. Si eres químico, astrónomo o neurocientífico, lo llamas gravedad, vínculo molecular, enlace de hidrógeno o conectividad sináptica... Si eres humano y has aprendido a poner nombre a tus emociones, a esa necesidad urgente de conectarte con los demás la llamas amor o desamor en cualquiera de sus expresiones: deseo, desprecio, afecto, compañerismo, envidia, complicidad, odio, desconfianza, admiración, amistad, simpatía, ternura... Todo lo que sientes te acerca y te enmaraña con los demás. Es tu forma de comunicarte y de vincularte con el mundo.

Desde el primer día de tu vida estabas ya programado para dejarte fascinar por las caras, en particular por las caras sonrientes... Y seguirás sintiendo fascinación y necesidad por los demás el resto de tus días. Estén lejos o cerca, fabricamos a lo largo de nuestra vida un entramado de vínculos diversos con las personas, que alimentamos y mantenemos trabajosamente, resistiéndonos a romperlos aunque duelan, porque nuestra naturaleza nos lleva a relacionarnos intensamente con el resto del mundo, para bien y para mal.

Y es que sentimos instintivamente que nuestra seguridad, nuestra salud mental y nuestro bienestar físico y emocional dependen de que los demás nos acepten. Medimos esa aceptación según el tipo de emociones que nos muestran —o que nosotros creemos que nos muestran— y que traslucen aceptación o rechazo, aislamiento o pertenencia. En función de esta necesidad profunda de pertenencia se articulan nuestras ideas, creencias, deseos y miedos, nuestra forma de vivir, de consumir, de juzgar y de relacionarnos con los demás. Todo ello conforma una clarísima gramática social que podemos aprender a nombrar y a gestionar, aunque no suelen enseñárnosla donde podríamos, en las escuelas y los hogares.² Por eso la mayoría crecemos y nos incorporarnos al mundo sin comprender ni saber poner nombre a las arenas movedizas donde plantamos nuestras banderas, donde establecemos nuestro hogar.

¿Y esto siempre ha sido así para todos?

Siempre, y para todos. Piensa en todas las formas de vida que habitan nuestro planeta. La vida ofrece un espectáculo de especies adaptables y oportunistas de todos los tamaños, muchas invisibles para el ojo humano, que buscan cualquier hueco en la tierra para sobrevivir.

Y entre tantas especies, en esta explosión de vida destaca una especie aparentemente frágil, la nuestra. Nos

2. Tradicionalmente, esta gramática o inteligencia social, así como las competencias y habilidades que lleva aparejadas, ha estado en manos de psicólogos o de personas afortunadas educadas para este fin, pero no de la gran mayoría. La mayoría vamos a ciegas, a menos que nos intereseamos deliberadamente por comprender el mundo que nos rodea.

faltan muchas cualidades y fortalezas físicas que otras especies sí tienen: carecemos de una piel recia para protegernos del frío, de grandes fauces para machacar nuestros alimentos o a nuestros contendientes, nuestros pies son frágiles y los climas extremos pueden matarnos... ¿Cuál es entonces nuestro secreto, la fortaleza que nos permite no solo sobrevivir, sino incluso ser una de las especies más exitosas de la tierra?

La fortaleza de nuestra especie reside precisamente en nuestra capacidad para adaptarnos a cualquier entorno. No dependemos de un solo entorno, y por ello, al contrario de lo que les pasa, por ejemplo, a un caballito de mar o a un ciempiés, no necesitamos hacer, decir y pensar siempre lo mismo. Somos adaptables y podemos cambiar nuestras rutinas.

Pero no solo descubrimos las ventajas inagotables de la colaboración cuando arrecia el ansia de supervivencia de una especie que se siente vulnerable... Juntos no solo sobrevivimos mejor, sino que nuestra ambición por conquistar metas y transformar el mundo que nos rodea también depende en buena medida de los demás. Por ello, otro de los catalizadores para innovar es nuestra capacidad de querer siempre mejorar las cosas, de superarnos a nosotros mismos. Estamos dotados como ninguna especie para transformar nuestro entorno a voluntad, a la medida de nuestras necesidades. ¿Necesitamos más comida? Sembramos. ¿Queremos luz por la noche? Inventamos la electricidad. ¿Hace frío? Sabemos producir calefacción o hacer fuego. ¿Queremos viajar a la Luna? Fabricamos lo que necesitamos para vivir en un entorno hostil para nosotros. Ese es nuestro talento: fabricamos las herramientas que necesitamos para adaptarnos a casi cualquier lugar o situación. La mirada humana deslumbra cuando se empeña en arrancar de la

materia gris un poquito de magia para convertir, por ejemplo, un huevo de gallina en dinosaurio, o un filamento de carbón y una botella de vidrio en una bombilla... Somos buenos enfrentándonos a retos.

Nuestro cerebro es la clave de nuestro éxito

Así que nuestra especie fabrica herramientas y desarrolla técnicas que nos permiten suplir nuestra fragilidad física y disparar nuestra capacidad para adaptarnos y transformar nuestros entornos, y esto lo conseguimos gracias a una corteza cerebral relativamente desarrollada (en comparación con otras especies) desde la cual soñamos, elucubramos, inventamos, decidimos y hablamos. Estamos dotados para inventar, crear y transformar. Gracias a ello, una especie frágil como la nuestra ha sido capaz de adaptarse y prosperar en nuestro planeta.³

Y todo esto lo podemos hacer en buena medida individualmente. Pero ahora imagina lo siguiente:

*Si una sola persona es capaz de crear y transformar,
¡imagina cuando nos juntamos muchos!*

Nuestra capacidad para inventar y transformar se dispara cuando nos juntamos para pensar colectivamente. Por ello, mejor cuantos más somos. Nuestra fuerza, para bien y para mal, está en la sociedad que hemos creado, que funciona «como un solo hombre» o «como una sola mujer».

3. Esto podría dar pistas para comprender en qué consume el 20 por ciento de la energía total disponible el cerebro, este órgano misterioso que solo representa el 2 por ciento del peso promedio de una persona.

Por ello somos una especie eminentemente social y, por tanto, interdependiente. Desde que nacemos, los humanos hemos intuido que depender de los demás puede ser una fuente no solo de protección, sino de creatividad, y este convencimiento lo han expresado a lo largo de los siglos innumerables poetas, escritores, científicos, políticos... Martin Luther King, por ejemplo, describía así la interrelación humana:

«En verdad el asunto se reduce a esto: toda vida está interrelacionada. Cada uno de nosotros está atrapado en una red ineludible de reciprocidad, atado por un hilo del destino. Lo que afecta a un individuo de forma directa, nos afecta a todos de forma indirecta. Estamos hechos para vivir juntos debido a la estructura interrelacionada de la realidad. ¿Te has parado alguna vez a pensar que no puedes irte a trabajar por la mañana sin algún tipo de dependencia de buena parte del mundo? Te levantas de la cama, vas al baño y coges una esponja, que ha llegado hasta ti gracias a un isleño del Pacífico. Coges una pastilla de jabón, y esta te ha llegado gracias a un francés. Y luego vas a la cocina para tomarte tu café de la mañana, y eso es posible gracias a un sudamericano. Tal vez deesees té: este llega a tu taza gracias a un chino. O tal vez prefieras cacao para el desayuno, y eso es posible gracias a un africano. Luego te prepararás una tostada, y esta habrá llegado a tus manos gracias a un agricultor inglés, por no mencionar al panadero. Y antes de terminar con tu desayuno habrás dependido de casi la mitad del mundo. Esta es la forma en que nuestro universo está estructurado, este es el tipo de relación recíproca. No vamos a tener paz en la Tierra hasta que reconozcamos este hecho básico que es la estructura interrelacionada de toda nuestra realidad».

Somos interdependientes, y eso se refleja en todo lo

que nos rodea: no solo en lo que consumimos, producimos o inventamos, sino también en cómo vivimos, es decir, en nuestras estructuras sociales. ¡Lo hacemos todo colectivamente! Nuestro colectivo más pequeño es la unidad familiar, que empieza por una pareja, que se une para criar a unos hijos. Y es que también en este caso, ninguna otra especie pasa tanto tiempo colaborando, e invierte tanto esfuerzo criando hijos, educándolos y trabajando sus capacidades y el lento desarrollo de los cerebros que nos hacen capaces de sobrevivir.

Si esto siempre ha sido así, ¿por qué hoy en día hablamos cada vez más de la importancia de la inteligencia colectiva, como si fuese algo nuevo?

En las últimas décadas ha ocurrido algo extraordinario: hemos desarrollado medios tecnológicos que nos permiten explotar aún más nuestra capacidad creativa y transformadora. Esta es la época que te toca vivir, una época en la que nuestra interdependencia se ha disparado a raíz de las redes sociales y de los medios tecnológicos. Y es que cuanto más conectados estamos, más rápido circulan las ideas. Ahora, gracias a internet, alguien puede tener una idea en Tokio por la mañana, subir un vídeo a YouTube y poco después la información llegará a Chicago. Pasa en todas las disciplinas, desde la ciencia hasta la danza,⁴ así que en un mundo que cambia a tanta velocidad se valora sobre todo tu capacidad para reinventarte y encontrar soluciones creativas ante problemas inesperados. Y por ello nuestra inteligencia social colectiva, que nos permite convivir, crear y transformar

4. El escritor Mark Stevenson desarrolla esta idea en su libro *Un viaje optimista por el futuro* (Galaxia Gutenberg, 2011).

el mundo *juntos*, deviene más y más importante en entornos cada vez más fluidos, conectados, cambiantes y creativos.

Además, la inteligencia social que nos conecta no solo es fundamental para tu creatividad y tu bienestar mental y emocional, sino también para tu salud física.

¿Dices que el impacto de las relaciones con los demás no solo es emocional, sino también físico?

Sin la menor duda. Tenemos evidencias abrumadoras acerca del impacto físico de los demás en nuestras vidas, para bien y para mal. Las personas que tienen buenas relaciones con los demás no solo viven más tiempo, sino que viven vidas más sanas. Si se cortan un dedo, la herida se cerrará antes. Si sus amigos engordan, ellos también tendrán más tendencia a engordar.⁵ Si tienen la presión alta, bajará cuando estén con una persona querida. En cambio, el sistema inmunológico se debilita cuando eres infeliz en pareja.

¿Cómo es posible que lo emocional tenga este impacto físico?

Porque nos conectamos con las personas que amamos o que odiamos no solo psicológicamente, sino también fisiológicamente. Los circuitos cerebrales dedicados a desarrollar vínculos de apego con los demás están conectados con nuestro sistema nervioso autónomo, es decir, el sistema que gobierna nuestra respiración, nuestro sueño, el hambre, el latido del corazón, la presión arterial y las

5. Estudio dirigido por David Shoham, en colaboración con the National Institute of Child Health and Human Development.

demás funciones automáticas, las que no controlamos conscientemente. Como no los controlas conscientemente, estos sistemas dependen de otros estímulos, como tu entorno. Es por ello por lo que un ser querido que te coge la mano o te abraza puede bajar tu presión arterial y atenuar tu dolor si estás enfermo.⁶ Si disfrutamos de relaciones cálidas y sólidas con los demás, nuestro cuerpo reacciona sintiendo ese mismo bienestar y seguridad. Podríamos resumirlo con estas sencillas palabras: «Tu bienestar es mi bienestar». Como puedes imaginar, esta es un arma de doble filo, porque podemos hacer mucho bien o mucho mal a los demás. Y viceversa, ellos a ti.

En resumen, hemos visto que tenemos la necesidad básica de estar conectados para sobrevivir y sentirnos protegidos, para aunar fuerzas, para repartir recursos finitos, para producir y crear, y para asegurar nuestro bienestar físico y emocional. En todos los sentidos, el impacto de las personas que nos rodean es ineludible. No hay escapatoria. Por ello la naturaleza nos ha dotado de mecanismos fisiológicos que potencian y refuerzan nuestros lazos y nuestras interdependencias. De entrada, compartimos al nacer las emociones básicas y universales que conforman nuestro único lenguaje común. Además, contagiamos estas emociones inconscientemente a las personas que nos rodean. Vivimos sumergidos en un mar de apegos y emociones en el que cualquier palabra o gesto se contagia: el hastío genera más desgana, la dureza desgarrar, el afecto consolida la confianza. Y aprendemos imitándonos. La explosión tecnológica y las redes

6. Estudio de la Universidad de California. Otro estudio del University College de Londres, dirigido por el neurocientífico Giandomenico Iannetti, sugiere que incluso abrazarse a uno mismo también disminuye el dolor.

sociales simplemente están potenciando nuestra capacidad innata para el contagio de las emociones y de las ideas, y facilitando la comunicación, y por tanto la creatividad.

¿En qué momento empiezo a relacionarme con los demás?

Los demás pesan tanto en nuestra vida que ya al nacer nos miramos en los ojos de quienes nos rodean hasta fundirnos en su reflejo. ¿Por qué? Solo das valor y medida a lo que haces cuando percibes su impacto en otra persona. Necesitas verte reflejado en el otro para poder asignar un valor a lo que haces. Aprendo a usar mis manos y mis palabras calcándome en las tuyas. Compruebo lo que valgo en función de cómo reaccionas. No existo fuera de tu contexto. ¿Cómo podría saber qué valor tiene lo que hago si no tuviese un efecto en lo que me rodea?

A medida que nos hacemos adultos, adquirimos así el bagaje que nos permite establecer relaciones con los demás: deseos, valores, carencias, expectativas y decepciones que están a la medida de quienes nos rodean y que nos descubren las preferencias y los rechazos del resto del mundo.

Así que me dirás que la etapa más importante en este sentido es la infancia...

Efectivamente, la etapa más determinante en este sentido es la infancia, porque es cuando aprendemos imitando a los adultos que nos rodean. Es cuando se fijan los grandes patrones emocionales que utilizaremos el resto de nuestras vidas para interpretar el mundo. Si

nuestros padres o cuidadores nos miraban con aprecio y nos trataron con cariño, aprenderemos a tratar a los demás de forma similar y a esperar ese trato de vuelta. Pero si el hogar de nuestros padres encerró dosis significativas —sutiles o descaradas— de dolor, rechazo, traición o resignación, la tendencia es a repetir los patrones aprendidos en casa.⁷

Y así nacemos dos veces: primero a la vida informe y sin barreras, y después a la vida formateada y minada de prejuicios de quienes nos educan y nos rodean. Comprender qué mensajes y creencias aprendimos en la infancia acerca de cómo conviene relacionarse con los demás, descubrirlos y arrancarlos en alguna medida de nuestra mente inconsciente es necesario para poder mejorar nuestras relaciones con los demás.

El primer día de tu vida

Cuando naciste, te llevaron por primera vez a tu hogar. Allí estaba tu mundo: no importaban los muebles del salón ni la marca del coche que te trajo a casa, sino cómo te trataron las personas que iban a cuidar de

7. Una prueba contundente en este sentido proviene de un conocido experimento: el abandono de decenas de miles de huérfanos rumanos que nacieron cuando el dictador comunista Nicolae Ceausescu prohibió la planificación familiar. Los niños crecían en orfanatos, grupos de veinte niños con un adulto a su cargo. Gracias a las imágenes por escáner, podemos comprobar ahora que los cerebros de estos huérfanos contienen menos materia gris —esto es, menos neuronas— y, si nunca fueron adoptados, también menos materia blanca, la responsable de potenciar la conectividad del cerebro. Estas carencias afectan a la toma de decisiones, la memoria, las emociones y la capacidad de intercambio social.

ti. ¿Te acariciaron? ¿Te hablaban con ternura?⁸ Tú no lo recuerdas, pero lo esencial de aquellos primeros días, semanas, meses y años está grabado a fuego en tu cerebro y ha dado pie a tus expectativas y convencimientos acerca del mundo, y por tanto ha conformado cómo te relacionas con las personas. Las conversaciones, el tono de la voz, cómo se trataban quienes convivían a tu alrededor, cómo te hablaban, si sentías que estaban disponibles cuando los necesitabas... Hoy en día, ¿te cuesta confiar en los demás? ¿Tus relaciones se rompen sin que sepas por qué? ¿O por el contrario, disfrutar de las personas te resulta fácil? ¿Sueles tener siempre un mismo tipo de relación? Allí, en esos primeros años de vida, están las claves de por qué te relacionas con los demás de una determinada manera.

¿Dices que tengo tendencia a relacionarme con los demás de una determinada manera, en función de cómo me trataron en casa?

Desde luego. Piénsalo: llevas años con la costumbre de medir los posibles peligros y alegrías de una forma concreta. Las cosas te parecen seguras, inseguras, te asustan o te parecen agradables de forma rutinaria. No necesitas volver a pensar a cada minuto: ¿me gusta esto

8. Hay importantes patrones químicos y eléctricos que se conforman en la infancia, por ejemplo, nuestro termostato de cortisol, que es la hormona del estrés, y que te hace «saltar» cuando te sientes estresado. Si el termostato está programado al alza, si has aprendido a tener miedo de todo, saltas a la mínima. Esto afecta al tamaño de diferentes partes del cerebro (por ejemplo, el hipocampo de las mujeres de las que se ha abusado de niñas tiende a ser más pequeño de lo normal).

de verdad? Asocias personas y eventos con determinadas emociones y te has acostumbrado a que eso sea así, y por tanto repites esa respuesta mental y ese comportamiento aprendido sin cuestionarlos.⁹

Todos funcionamos en base a patrones aprendidos e inconscientes. Por ello, pregúntate, ¿qué comportamientos tengo de forma repetitiva y casi automática? Pueden ser positivos para ti, o negativos, pero en cualquier caso los reconocerás porque son esas reacciones, palabras y sentimientos que sueles repetir, no importa con quién estés, y justificas diciendo: «Yo soy así, no tiene remedio».

9. En *Una mochila para el Universo* (Destino, 2012) dábamos este ejemplo: imagina que estás conduciendo, con una canción de los Rolling sonando en el coche. Y de repente, en una fracción de segundo, aparece una luz que se precipita en la parte derecha de tu coche y algo impacta contra ti. Durante esa fracción de segundo del impacto, todo va a cámara lenta: ves a alguien de pie en la calle caminando que te mira asombrado, ves las ramas de un árbol rozar la ventanilla del coche, y por fin el coche se estrella. Acabó el impacto físico. Pero el impacto emocional sigue. La adrenalina y otras hormonas del estrés están disparadas en tu cuerpo, y por tanto si no estás muerto o inconsciente, estás muy alerta, es algo casi sobrehumano. Todos los detalles del impacto están allí, en tu cerebro, los puedes ver una y otra vez. Durante las semanas posteriores, aunque tu memoria vaya desdibujándose, los detalles seguirán allí, te obsesionarán. Y cuando años más tarde veas un destello de luz como la del accidente, o escuches la música que tenías puesta en el coche, o veas un impermeable como el del hombre que te miraba la noche del accidente..., tu cuerpo responderá con un subidón de miedo. Tienes un recuerdo emocional. A partir de ahora, conducir de noche te asusta. Escuchar a los Rolling te recuerda el accidente. Las ramas de los árboles te inquietan. A veces, ni recuerdas por qué. Pero tu cerebro sí, es su forma de «protegerte», de decirte: «Eh, chico, ese recuerdo era muy importante. Lo pasaste fatal... No lo olvides». Es decir, que el cerebro almacena los recuerdos por si así te puede salvar en otra ocasión.

¿Puedo cuestionar estas asociaciones y cambiarlas si no me convienen?

¡Desde luego! Para ir entrando en calor con un ejemplo muy concreto, voy a contarte brevemente la historia de uno de los psicólogos que más ha trabajado para dilucidar cómo nos relacionamos con los demás. Se llama John Bowlby, y precisamente él utilizó lo que aprendió durante su infancia para descubrir lo importantes que son esos primeros años de vida a la hora de relacionarse con el resto del mundo, y el peso evolutivo por el cual la naturaleza nos empuja, desde que nacemos, a vincularnos a unas pocas personas que puedan asegurar nuestra supervivencia.

John Bowlby, el hombre que descubrió por qué la infancia es importante

Estamos en 1907. La madre de John Bowlby aparecía en las dependencias de los niños a primera hora de la mañana para dar instrucciones a las niñeras. Sus hijos la visitaban cada día después del té, de cuatro a cinco de la tarde, durante la llamada «hora del niño». A su padre, un conocido cirujano, lo veían una vez por semana, cuando lo seguían en procesión a través de Hyde Park para ir a misa los domingos, momentos que este aprovechaba para aleccionarles acerca de cómo era el mundo.

Aunque la madre de John aseguraba que solo importaba el primogénito de una familia, tuvo seis hijos. Tony, el mayor, era su favorito indiscutido, así que el pequeño John, que llegó segundo, aprendió a disfrutar solo de sus pequeños éxitos cuando los conseguía. Luego llegó Jim, que preocupaba a todos porque tenía algún tipo de retraso, algo inaceptable en una familia como aquella. Un día,

John leyó en el periódico que existía un extracto de glándula de mono que tenía efectos milagrosos sobre la salud de las personas y lo probó con Jim. No funcionó, así que John creció a caballo entre la brillantez de Tony y la debilidad de Jim. Puede que de ese escenario neurótico brotase su extraño interés posterior por los niños vulnerables.

La madre de John admiraba a su padre con el mismo ahínco con el que despreciaba a su propia madre, de la que solo se le escuchó decir que siempre estaba en la cocina y que había tenido demasiados hijos. Admitía sin tapujos que sus hermanos pequeños la habían estorbado e irritado, y que nunca le gustaron los niños. Claro que su entorno no podía sino confirmar sus sentimientos: en la Inglaterra victoriana, los niños eran solo proyectos imperfectos e inmaduros que no presentaban interés por sí mismos. El reto de un niño era crecer como una planta sana: se pensaba que solo necesitaban agua, luz, ejercicio y guías firmes para no torcerse. Demasiada agua, o un exceso de afecto, podía tornar a los hijos blandos, dependientes y mimados. En las familias acomodadas, uno no perdía el tiempo criando a los hijos. Estaban a cargo de las niñeras.

En 1907, cuando una familia buscaba niñera, una de las decisiones que tomaba era si quería que la niñera fuese una señora o una sirvienta. Aunque muchos se contentaban con reclutar a las hijas de los campesinos, otros desconfiaban de los modales y valores de las clases más humildes.¹⁰ «Aunque esta niñera se llama a sí misma “señora”, puede estar segura de que no les causará ningún

10. «¿Cómo debemos llamarla? ¿Dónde tiene que comer? ¿Odiará a tus amigos o querrá conocerlos? Si fumas, ¿tienes que ofrecerle un cigarrillo?» Estas eran las dudas de una madre aparecidas en *Nursery World Magazine*, en los años veinte.

problema. Es una mujer de mediana edad, hija de un granjero, tranquila y sin pretensiones», tranquilizaba la señora Boucher, directora de una agencia de colocación de niñeras, a una clienta en 1910. Los hijos, aunque nadie los mencionase, sufrían las incoherencias de un sistema que pretendía encontrar madres de reemplazo sin consecuencias.

La niñera favorita de John era una chica de campo sana y sonriente que había venido a la ciudad en busca de una vida mejor. Llegó a casa de John unos días antes de su nacimiento y lo cuidó noche y día durante los primeros cuatro años de su vida. Probablemente John no recordase con claridad los rasgos o las palabras de su niñera, pero sí tal vez su aroma fresco y almidonado, las inflexiones de una voz robusta y alegre y su fuerte abrazo. Lo que sí recordaría con precisión el resto de su vida fue esto: un día, su niñera se despidió y no regresó. Empezaron de sopetón los interminables días de desconcierto cuando ella desapareció, la incredulidad, el miedo, las protestas, los lloros, la pena y, al fin, la resignación. La niñera había encontrado un trabajo mejor. Decía Bowlby que perderla fue como perder a una madre y que él se quedó huérfano a los cuatro años.¹¹

11. Décadas más tarde, Bowlby habría de cuestionar las afirmaciones de Anna Freud en torno a la incapacidad de los niños para experimentar el duelo por un desarrollo del ego insuficiente (Anna Freud afirmaba que el niño sentiría solo breves episodios de ansiedad por la pérdida siempre y cuando lograse tener un cuidador sustituto). Frente a estas ideas, Bowlby afirmaba que tanto niños como adultos experimentaban procesos de duelo cuando perdían a una figura de apego. Bowlby sugirió también que un niño que experimentase pérdidas frecuentes (por ejemplo, si la figura de apego cambiaba de forma reiterada), podía desarrollar una incapacidad para crear vínculos profundos en el futuro.

En 1914, cuando John tenía siete años, destinaron a su padre a Francia durante casi toda la guerra y a los hijos los enviaron a un internado para evitar los peligros de los bombardeos sobre Londres, aunque esa siempre le pareció a John simplemente una excusa. «No le deseo esa suerte ni a un perro», diría años más tarde, aunque tal vez gracias a ello pudo llegar a comprender la importancia de los vínculos que desarrollamos con los demás en la infancia, y desarrollar teorías e investigaciones que revolucionaron nuestra comprensión actual de la importancia de los vínculos afectivos en los años decisivos de la infancia.

Lo que John Bowlby descubrió acerca de cómo nos relacionamos con los demás

¿Cómo se conforman nuestras relaciones con los demás? ¿Por qué a algunas personas les resultan fáciles y a otras difíciles? ¿Por qué unos huyen de las relaciones cercanas, mientras que otros tienden a aferrarse a sus parejas, hijos y amigos de forma dependiente?

Bowlby no se sentía cómodo con las ideas que se bajaban en la época, basadas en las teorías del psicoanálisis, que afirmaban, entre otros planteamientos, que la motivación para vincularnos a la madre es un instinto derivado de la alimentación o la sexualidad. Le marcó en este sentido la relación que estableció con dos alumnos en una escuela para niños con desajustes en la que trabajaba de voluntario. Uno de los niños era un adolescente aislado y solitario que había crecido sin madre y sin afecto. El otro era un gran ansioso de unos siete años, que seguía a Bowlby como a su sombra. Su intuición —que los niños necesitan para su correcto desarrollo emocional y social una relación estable y segura con al menos un adulto— necesitaba apoyarse en una teoría convin-

cente respaldada por alguna evidencia científica, escasa hasta la fecha.¹² Descubrió entonces las teorías de Konrad Lorenz,¹³ que ponían de manifiesto la importancia del *imprinting* (literalmente, «impronta»), un proceso de aprendizaje rápido y relativamente irreversible que se da al poco del nacimiento de las aves y del ganado.¹⁴

Las bases del trabajo de Bowlby y su equipo se centraron entonces en la observación del comportamiento de los bebés. Una de las personas más importantes en el equipo de Bowlby fue Mary Ainsworth, que contribuyó a definir las distintas formas de relacionarnos con los demás —los denominados «estilos de apego»—, al observar cómo los bebés, generalmente entre nueve y diecinueve meses, se comportan durante situaciones inhabituales para ellos, como el reencuentro con su padre o con su madre después de una separación estresante para el pequeño.¹⁵ Valiéndose de conceptos de etología, cibernética, procesamiento de información, psicología del desarrollo y psicoanálisis, John Bowlby formuló los principios básicos de su teoría, basada en la concepción del vínculo de los hijos con la madre y su perturbación mediante la separación, la carencia y la pérdida.

12. Tal y como habían hecho Spitz (1946) y Erikson (1950), Bowlby creía en el concepto de las ventanas críticas en el embrión, y buscaba una explicación similar en la etapa infantil.

13. Konrad Lorenz, nacido en 1935, es uno de los fundadores de la etología, la rama de la biología y de la psicología experimental que estudia el comportamiento de los animales en el medio en el que se encuentran.

14. Los animales, como las personas, son sociables: interactúan, se comunican y desarrollan relaciones amistosas o de apego.

15. Mary Ainsworth desarrolló también el concepto de la sensibilidad maternal a las señales del bebé y su importancia en el desarrollo de los vínculos entre madres e hijos.