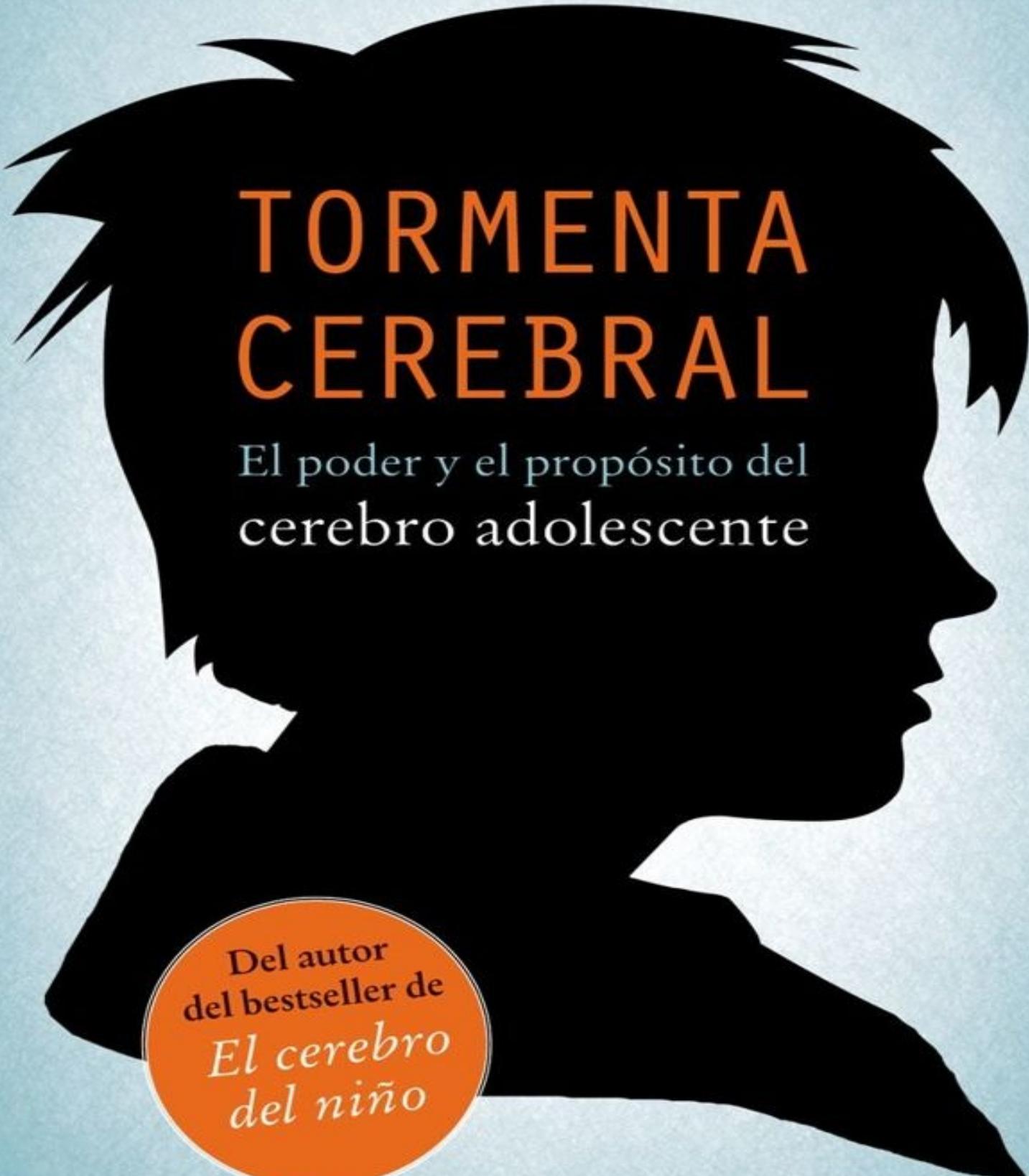


DANIEL J. SIEGEL



TORMENTA
CEREBRAL

El poder y el propósito del
cerebro adolescente

Del autor
del bestseller de
*El cerebro
del niño*

ALBA

Cubierta

Primera parte: La esencia de la adolescencia

Los beneficios y los retos de la adolescencia
Mantener el poder y el propósito de la mente adolescente en la edad adulta
La adolescencia desde dentro
Riesgo y recompensa
El alejamiento
Los ritmos de la pubertad, la sexualidad y la adolescencia
Tensión y angustia de nuestra adolescencia prolongada
Transiciones de la adolescencia y la importancia de nuestras relaciones

HERRAMIENTAS DE *MINDSIGHT* 1

Ver y dar forma al mar interior
Los tres tipos básicos de mapas *mindsight*
Ver el mar interior por dentro
EJERCICIO DE *MINDSIGHT* A: La visión interior y el filtro de la mente
La visión física del mundo material frente al *mindsight* del mundo interior
EJERCICIO DE *MINDSIGHT* B: Iluminado por el *mindsight*
Empatía
EJERCICIO DE *MINDSIGHT* C: Empatía
Integración
EJERCICIO DE *MINDSIGHT* D: Sentir la armonía de la integración
Cuando la integración no está presente: Caos o rigidez
EJERCICIO DE *MINDSIGHT* E: Nombrar para dominar
EJERCICIO DE *MINDSIGHT* F: Detectar el caos o la rigidez y equilibrar la mente

El *mindsight* fortalece la mente, el cerebro y nuestras relaciones

Segunda parte: Tu cerebro

Dopamina, decisiones y la búsqueda de gratificación

Familia, amigos y coqueteos

El propósito de la adolescencia

Tomar decisiones

Decir «No hagas eso» no sirve de nada. El poder de resaltar lo positivo.

Integrar tu cerebro

Un modelo «manual» del cerebro

La adolescencia como puerta de entrada a la exploración creativa

Establecer una colaboración entre generaciones

Vulnerabilidad y oportunidad

El cerebro remodelado y «las idas de olla»

La adolescencia favorece la integración en el cerebro

La parte inferior del cerebro emocional

Preparado para la aventura y la conexión

HERRAMIENTAS DE *MINDSIGHT* 2

Tiempo interior

Tiempo interior, *mindsight* y conciencia atenta

Estar presente ante lo que está pasando tal como está pasando

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* A: Respiración consciente

Crear la lente *mindsight*

Integrando el conocimiento con la Rueda de la Conciencia

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* B: La Rueda de la Conciencia

Tercera parte: Tus apegos

Puerto seguro y plataforma de lanzamiento

Nuestras formas de crear apego

Apego reactivo

Lograr apegos seguros e integrar el cerebro

Reflexionar acerca de los apegos y dar sentido a la propia vida

Preguntas para reflexionar sobre el apego

Nuestras narrativas de apego y los dos lados del cerebro.

Evitación, distanciamiento emocional y el lado izquierdo del cerebro

Ambivalencia, confusión emocional y el lado derecho del cerebro
Apego desorganizado y cerebro disociado
Crear un puerto seguro y una plataforma de lanzamiento para adolescentes

HERRAMIENTAS DE *MINDSIGHT* 3

Tiempo compartido y conversación reflexiva

Comprender cómo nuestros modelos configuran el presente

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* A: Reflexionar sobre cómo tus modelos de apego condicionan tus conversaciones reflexivas

Reflexión, integración y los orígenes de la empatía

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* B: Conversaciones reflexivas

El papel que desempeñamos en la creación de nosotros mismos dentro de las relaciones

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* C: Reparar rupturas

Cuarta parte: Mantenerse presente ante cambios y desafíos

Respetar a la persona en la que se está convirtiendo el adolescente

Irse de casa

Pubertad, sexualidad e identidad

Enrollarse

Enamoramiento y primer amor

Lo primero, estar presente

Cambios y retos de la integración

Aceptación, abandono de las expectativas y orientación sexual

¿Uso o abuso de drogas?

Volver a casa: Reflexión, reorganización y reparación de rupturas

HERRAMIENTAS DE *MINDSIGHT* 4

Los siete básicos del *mindsight*

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* A: Tiempo interior

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* B: Tiempo de sueño

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* C: Tiempo de concentración

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* D: Tiempo de inactividad

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* E: Tiempo de juego

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* F: Tiempo de actividad física

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* G: Tiempo de conexión

Conclusión

Yosotros y la integración de la identidad

Agradecimientos

Créditos

Agradecimientos

Tormenta cerebral

El poder y el propósito
del cerebro adolescente

Daniel J. Siegel

Traducción de
Manu Berástegui

ALBA

Para Madeleine y Alexander,
por iluminar la esencia vital de la adolescencia.
Para Caroline, por ser una compañera compasiva a lo largo de
este viaje salvaje y lleno de maravillas.
Y para mi madre, por mantener viva y sana su adolescencia interior y
ser un modelo para nosotros.

Primera parte

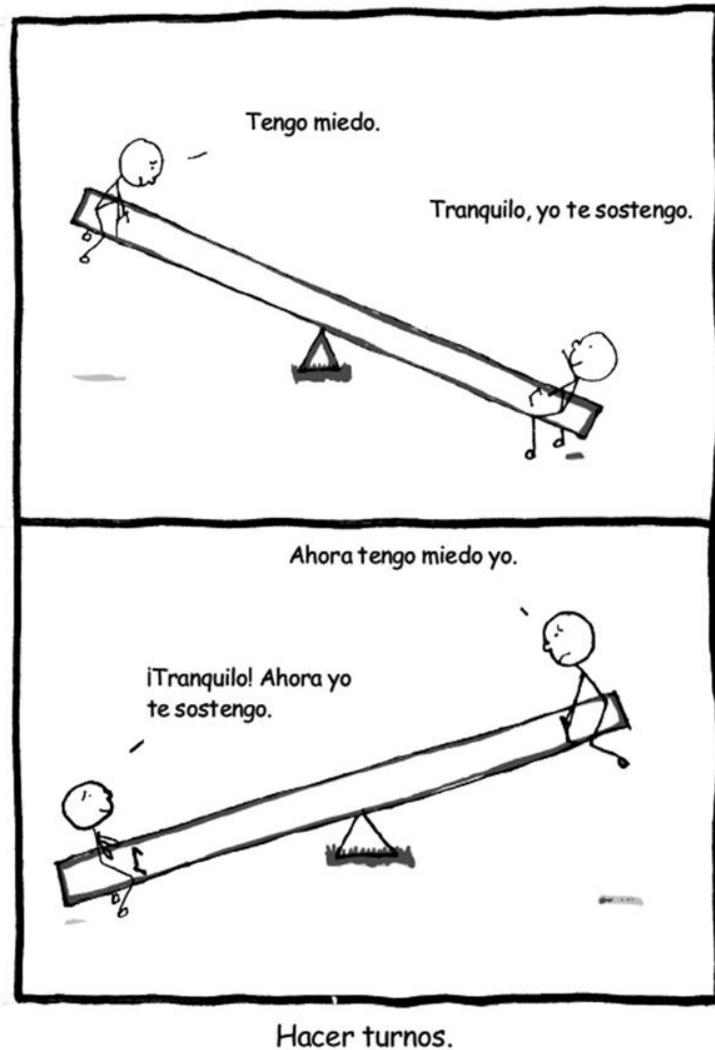
La esencia de la adolescencia

La adolescencia es un período de la vida tan desconcertante como maravilloso. Comprendido más o menos entre los doce y los veinticuatro años (¡sí, hasta la mitad de la década de los veinte!), la adolescencia se considera en todas las culturas como una etapa de grandes retos tanto para los adolescentes como para los adultos que los rodean. Debido al reto que puede suponer para todas las personas involucradas en el proceso, espero ofrecer apoyo a los dos lados de la frontera generacional. Si eres un adolescente y estás leyendo mi libro, tengo la esperanza de que te ayude a recorrer el camino del viaje personal a veces doloroso, y otras veces emocionante, que es la adolescencia. Si eres padre o madre, profesor, consejero, entrenador deportivo o tutor que trabaja con adolescentes, mi esperanza es que estas exploraciones ayuden no solo a sobrevivir al adolescente que tienes a tu lado, sino a crecer en este período increíblemente formativo de la vida.

Quiero decir desde el principio que existen montones de mitos creados alrededor de la adolescencia que ahora la ciencia nos demuestra de manera clara que sencillamente no son ciertos. Y lo que es aún peor que ser falsos, estas creencias equivocadas pueden complicar la vida de los adolescentes y los adultos por igual.

Uno de los mitos más frecuentes referidos a la adolescencia es que las hormonas disparadas de los jóvenes hacen que éstos «se vuelvan locos» o «se les vaya la cabeza». Eso es sencillamente falso. Las hormonas sí aumentan durante esa fase, pero no son las hormonas las que determinan lo que pasa en la adolescencia. Ahora sabemos que lo que experimentan los adolescentes es, sobre todo, el resultado de cambios en el desarrollo del cerebro. Saber algo acerca de

estos cambios puede ayudar a que la vida fluya con mayor facilidad para ti como adolescente y para vosotros como adultos con adolescentes en vuestro mundo.



Otro mito es que la adolescencia no es más que un período de inmadurez y que los jóvenes solo necesitan «madurar». Con una visión tan restringida de la situación, no es de extrañar que se vea la adolescencia como algo que todos tenemos que aguantar, sobrevivir como se pueda y dejar detrás con tan pocas cicatrices de guerra como sea posible. Sí, ser adolescente puede ser difícil de entender y aterrador, y muchas cosas de este período son nuevas y a menudo impactantes. Y para los adultos, lo que hacen los adolescentes puede parecer extraño y hasta incomprensible. Creedme, como padre de dos adolescentes, lo sé. La idea de que la adolescencia es una fase que todos tenemos que soportar es muy restrictiva.

Por el contrario, los adolescentes no tienen que limitarse a sobrevivir a la adolescencia; pueden desarrollarse *gracias* a este importante período de su vida. ¿Qué quiero decir con esto? Una idea básica de la que hablaremos es que, en aspectos muy claves, la «labor» de la adolescencia –poner a prueba los límites, la pasión por explorar lo desconocido y excitante– puede establecer un escenario para el desarrollo de rasgos básicos del carácter que capacitarán a los adolescentes para una magnífica vida llena de aventuras y objetivos.

El tercer mito es creer que el crecimiento durante la adolescencia requiere pasar de la dependencia de los adultos a una total independencia de ellos. Aunque es cierto que *existe* un impulso natural y necesario hacia la independencia de los adultos que nos criaron, los adolescentes se siguen beneficiando de la relación con los adultos. El cambio sano hacia la madurez se hace a través de la interdependencia, no de un aislamiento total en plan «hazlo tú mismo». La naturaleza de los lazos que mantienen los adolescentes con sus padres como figuras de apego cambia, y los amigos cobran mayor importancia en este período. En última instancia, aprendemos a cambiar de necesitar el cariño de otros durante la infancia, a alejarnos de nuestros padres y apoyarnos más en nuestros iguales durante la adolescencia, para acabar dando cariño y recibiendo ayuda de otros. Eso es interdependencia. En este libro exploraremos la naturaleza de esos afectos y cómo nuestra necesidad de relaciones cercanas continúa a lo largo de toda la vida.

Cuando conseguimos superar los mitos somos capaces de ver las verdades que enmascaran, y así la vida de los adolescentes, y la de los adultos que los rodean, mejoran de manera considerable.

Desgraciadamente, lo que los demás creen de nosotros puede definir cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos comportamos. Esto es particularmente así en lo referente a los quinceañeros y a cómo «encajan» las actitudes negativas más frecuentes que proyectan muchos de los adultos (tanto si es directa como indirectamente): que los adolescentes son «descontrolados», «perezosos» o «descentrados». Hay estudios que muestran que cuando a los profesores se les dijo que determinados estudiantes tenían una «inteligencia limitada», estos alumnos dieron peores resultados que otros sobre los que no se había dado una información similar a los profesores. Pero cuando a los profesores se les dijo que esos mismos estudiantes tenían habilidades excepcionales, éstos mostraron una

mejora notable en las notas de sus exámenes. Los adolescentes que reciben mensajes negativos sobre quiénes son y lo que se espera de ellos pueden rebajarse hasta ese nivel en vez de desarrollar su potencial auténtico. Como escribió Johann Wolfgang von Goethe, «Trata a las personas como si fueran lo que tendrían que ser y las ayudarás a convertirse en lo que son capaces de ser». La adolescencia no es un período de «locura» o de «inmadurez». Es un tiempo esencial de intensidad emocional, implicación social y creatividad. Ésta es la esencia de lo que «tendríamos» que ser, de lo que somos capaces de ser, y de lo que necesitamos como individuos y como familia humana.

Tormenta cerebral está estructurada de la siguiente manera: la primera parte examina la esencia de la adolescencia y de qué manera entender la importancia de sus dimensiones puede crear vitalidad en el momento actual y durante el resto de la vida. La segunda parte explora la forma en que crece el cerebro durante la adolescencia de manera que podamos sacar todo el partido a las oportunidades que este período de la vida nos ofrece. La tercera parte explora cómo las relaciones dan forma a nuestro sentido de la identidad y lo que podemos hacer para crear conexiones más fuertes con los demás y con nosotros mismos. En la cuarta parte nos sumergimos en los caminos por los que podemos llevar a cabo los cambios y retos de la adolescencia mediante estar presentes, ser receptivos a lo que está pasando de manera que podamos ser totalmente conscientes de los aspectos internos e interpersonales de esas experiencias. A medida que vayamos avanzando también proporcionaré pasos prácticos en las secciones de herramientas de *mindsight*, que ofrecen medios comprobados científicamente para fortalecer el cerebro y nuestras relaciones.

Dado que todos aprendemos con mayor efectividad de diferentes maneras, puede que, después de leer la primera parte, decidáis abordar este libro con el enfoque que sea mejor para cada uno. Si prefieres aprender mezclando conceptos y hechos con ciencia y relatos, tal vez lo mejor sea leer el libro seguido de principio a fin. Si, por el contrario, aprendes mejor haciendo, mediante la práctica real, entonces las cuatro secciones de herramientas de *mindsight* serán un punto práctico para empezar; puedes explorar la ciencia y las historias después. He escrito este libro de tal forma que si quieres zambullirte en un tema

concreto, puedes hacerlo leyendo primero esa parte: sobre relaciones sería la tercera parte, mientras que para el cerebro sería la segunda parte. Si aprendes mejor mediante las exposiciones basadas en relatos, podrías leer primero la cuarta parte y dejar los capítulos anteriores y las prácticas para más tarde. Mézclalo y descubre qué es lo que mejor funciona para ti. Los capítulos y las secciones de herramientas encajan como un todo; tú decides cómo seleccionarlos de forma que se ajusten a tus necesidades.

Este libro trata de la comprensión y el cuidado de las características esenciales de la adolescencia para aportar toda la salud y la felicidad posible al mundo, independientemente de la edad en la que nos encontremos.

Los beneficios y los retos de la adolescencia

Las características esenciales de la adolescencia surgen a causa de unos cambios saludables y naturales en el cerebro. Puesto que el cerebro influye tanto en nuestra mente como en nuestras relaciones, conocer el cerebro puede ayudarnos en nuestra experiencia interna y con nuestras conexiones sociales. A lo largo de este viaje mostraré cómo este conocimiento, y aprender los pasos para fortalecer el cerebro de manera práctica, puede ayudarnos a construir una mente más resistente y unas relaciones más gratificantes con los demás.

Durante los años de la adolescencia, nuestra mente cambia en la forma de recordar, pensar, razonar, centrar la atención, tomar decisiones y relacionarse con los otros. Desde los doce años hasta los veinticuatro, aproximadamente, se da una explosión de crecimiento y maduración como no ha habido otra en nuestra vida. Comprender la naturaleza de estos cambios puede ayudarnos a crear una trayectoria vital más positiva y productiva.

Soy padre de dos adolescentes. También trabajo como médico psiquiatra con niños, adolescentes y adultos, ayudando a chavales, quinceañeros, adultos, parejas y familias a comprender esta emocionante etapa de la vida. Además de trabajar como psicoterapeuta, también doy clases de salud mental. Lo que me ha sorprendido en cada una de estas actividades es que no existe ningún libro disponible que refuerce la idea de que el período vital de la adolescencia es, en realidad, el que acumula más poder para el valor y la creatividad. Cuando alcanzamos la adolescencia la vida está en plena ebullición. Y no deberían

evitarse esos cambios o pasar por ellos como por una simple fase que hay que superar, sino que deberían estimularse. *Tormenta cerebral* nació de la necesidad de centrarse en la esencia positiva de esta etapa de la vida para los adolescentes y para los adultos.

Aun cuando los años de la juventud puedan parecer difíciles, los cambios en el cerebro que facilitan esa extraordinaria aparición de la mente adolescente pueden crear cualidades en nosotros que nos ayuden no solo durante la adolescencia, si los aplicamos con sabiduría, sino una vez que entremos en la madurez y vivamos como adultos de plena condición. Cómo gobernemos los años de la adolescencia tiene un impacto directo en cómo viviremos el resto de nuestra vida. Esas cualidades creativas también pueden ayudar de manera más general, ofreciendo nuevas percepciones e innovaciones que emergen naturalmente de la reacción contra el statu quo y de la energía de los años de juventud.

Para cada forma nueva de pensar, sentir y actuar con su potencial positivo, existe también un posible lado negativo. Pero hay una manera de aprender a sacar todo el partido de las importantes cualidades positivas de la mente juvenil durante la adolescencia y de utilizarlas bien en los años de madurez que vendrán después.

Los cambios cerebrales que se dan durante los primeros años de la juventud establecen durante la adolescencia cuatro cualidades en nuestra mente: búsqueda de novedades, implicación social, aumento de la intensidad emocional y experimentación creativa. Se dan cambios en los circuitos fundamentales del cerebro que hacen que el período de la adolescencia sea diferente al de la infancia. Estos cambios afectan a la forma en que los jóvenes buscan la gratificación en probar cosas nuevas, conectar con sus iguales de manera diferente, sentir emociones más intensas y rechazar los modos establecidos de hacer las cosas para crear nuevas formas de estar en el mundo. Cada uno de estos cambios es necesario para crear las importantes transformaciones que ocurren en nuestra forma de pensar, sentir, interactuar y tomar decisiones durante la adolescencia. Sí, estos cambios positivos también tienen posibilidades negativas. Veamos cómo cada una de estas cuatro características del crecimiento del cerebro adolescente tiene tanto ventajas como desventajas, y cómo llenan nuestra vida de beneficios pero también de riesgos.

1. La *búsqueda de novedades* surge de un creciente impulso de necesidad de gratificación en los circuitos del cerebro adolescente que crea la motivación interior de probar algo nuevo y experimentar la vida más plenamente, estableciendo un mayor compromiso con la vida. **Desventajas:** la búsqueda de sensaciones y la aceptación del riesgo que conceden más importancia a las emociones y se la quitan al riesgo tienen como resultado comportamientos peligrosos y los daños consiguientes. La impulsividad puede convertir una idea en acción sin tiempo para reflexionar en las consecuencias. **Ventajas:** estar abierto al cambio y vivir apasionadamente se acrecientan, a medida que la investigación de la novedad se agudiza hasta convertirse en fascinación por la vida y en un deseo de inventar nuevas formas de hacer las cosas y de vivir con interés por la aventura.

2. La *implicación social* mejora la conexión entre iguales y crea nuevas amistades. **Desventajas:** los jóvenes aislados de los adultos y rodeados solamente de otros como ellos tienen comportamientos de riesgo cada vez mayor, y el rechazo total de los adultos y del conocimiento y el razonamiento de éstos aumenta dicho riesgo. **Ventajas:** el impulso de conexión social lleva a la creación de relaciones de apoyo que, según prueban las investigaciones, son el mejor indicador de bienestar, longevidad y felicidad a lo largo de toda la vida.

3. El *aumento de la intensidad emocional* confiere a la vida una mayor vitalidad. **Desventajas:** la emoción intensa puede tomar las riendas y provocar impulsividad, cambios de humor y una reactividad excesiva, a veces poco aconsejable. **Ventajas:** la vida vivida con intensidad emocional puede estar llena de energía y de un sentido del impulso vital que confiera exuberancia y entusiasmo por sentirse vivo en el planeta.

4. La *exploración creativa* con un sentido ampliado de la conciencia. El nuevo pensamiento conceptual y el razonamiento abstracto del adolescente permiten cuestionarse el statu quo, enfocar los problemas con estrategias «fuera de lo establecido», la creación de nuevas ideas y la aplicación de innovaciones. **Desventajas:** la búsqueda del significado de la vida durante los años de la adolescencia puede conducir a una crisis de identidad, la vulnerabilidad a la presión de los iguales y a la falta de dirección y propósito. **Ventajas:** si la mente

consigue mantener el pensamiento, la imaginación y la percepción del mundo de formas nuevas dentro de la conciencia, de la exploración creativa del espectro de experiencias que son posibles, se puede minimizar la sensación de estar en un bache que a veces puede impregnar la vida adulta y es posible cultivar una experiencia de «lo ordinario vivido como algo extraordinario». ¡Una estrategia que no está nada mal para vivir una vida plena!

Si por un lado tenemos que podemos barajar en nuestro interior una tormenta cerebral con cantidad de ideas nuevas que podemos compartir en colaboración durante las exploraciones creativas y la búsqueda de novedades de la adolescencia, también es posible que entremos en otro tipo de tormenta cerebral al perder la coordinación y el equilibrio y que nuestras emociones actúen como un *tsunami*, inundándonos de sentimientos. Es entonces cuando nos sentimos invadidos no solo de excitación mental, sino también de confusión mental. La adolescencia implica ambos tipos de tormenta de ideas.

En resumen, los cambios cerebrales de la adolescencia ofrecen al mismo tiempo riesgos y oportunidades. Cómo naveguemos por las aguas de la adolescencia –como individuos jóvenes en proceso de cambio o como adultos que caminan a su lado– puede ayudar a guiar el barco de nuestra vida a lugares traicioneros o a emocionantes aventuras. La decisión es nuestra.

Mantener el poder y el propósito de la mente adolescente en la edad adulta

En mi trabajo oigo muy a menudo quejarse a adultos de que su vida se encuentra en un bache. Se sienten «estancados» o «vacíos», han perdido el impulso de buscar la novedad y están invadidos por el aburrimiento que supone hacer las mismas cosas una y otra vez. También consideran que su vida está dominada por la falta de conectividad social; se sienten aislados y solos. Y para muchos la vida ha perdido su intensidad emocional, todo les parece sin brillo, incluso aburrido. Este tedio puede llevar a la apatía y hasta a la depresión y la desesperación. Parece que nada importa; parece que nada resulta vivo y vitalista. Cuando los adultos dejan de usar su capacidad para la exploración creativa, su forma de razonar y enfocar los problemas de la vida se convierte sencillamente en una repetición de rutinas conocidas y la imaginación sale volando por la ventana. La

vida puede volverse, bueno, carente de vida. Cuando los adultos pierden el poder creativo de la mente adolescente su vida puede perder vitalidad y parecerles carente de sentido.

El juego y la alegría que surgen de la creación de nuevas combinaciones de cosas son esenciales para que nuestras existencias sigan llenas de vitalidad. Si uno sale con jóvenes oírás con frecuencia risas y carcajadas incontrollables. Y algunas veces lo que oírás es un montón de llanto. O sea que la intensidad emocional puede traer alegría, pero también lágrimas, sin lugar a dudas. Si uno sale por ahí con adultos lo que oírás principalmente serán charlas serias. Sí, la vida es algo serio. Pero podemos aportar alegría y humor a la vida que llevamos. Necesitamos vivir con humor y entusiasmo no a pesar de los problemas que hay en el mundo, sino a causa de ellos.

Sin embargo, cuando los adultos pierden las cuatro características diferenciadoras de la adolescencia, cuando dejan de cultivar el interés por buscar la novedad, la implicación social, la intensidad emocional y la exploración creativa, la vida puede volverse aburrida, aislada, plana y rutinaria. ¿Quién elegiría de manera voluntaria llevar una vida así? Es probable que nadie. Pero pasa constantemente. Al parecer los adultos tenemos tendencia a navegar con el piloto automático. ¿Por qué? Vérselas con las circunstancias de la vida a enfrentarse a las preocupaciones de este mundo puede ser difícil. A veces resulta más sencillo dar por cerrados esos aspectos esenciales de una vida plena que llegan con la adolescencia y, en cambio, intentar seguir en «modo supervivencia» desarrollando una rutina en la que podemos confiar que funcionará. Pero perder la vitalidad solo puede hacer la vida más dura, y también puede llevar a no mantener el cerebro tan fuerte como podía serlo a medida que nos hacemos mayores.

Por eso sugiero que lo que les pasa a los adolescentes, que es al mismo tiempo un reto y un don, es en realidad lo que los adultos necesitan a fin de mantener la vitalidad en su existencia. He aquí otro mito. La gente tiende a dar por sentado que el cerebro deja de crecer después de la infancia. Pero eso no es cierto. El cerebro no crece y cambia solo durante la infancia y la adolescencia, sino que sigue creciendo a lo largo de toda la vida. Lo que te planteo es que las cuatro características de la adolescencia son exactamente las que necesitamos para no solo vivir una vida activa cuando somos adolescentes, sino también para que nuestro cerebro siga creciendo a lo largo de nuestra existencia.

A continuación, una manera de recordar esta «esencia» de los cambios cerebrales en la adolescencia. Me encantan los acrónimos, para gran regocijo de algunos de mis estudiantes y desesperación de otros. De manera que, si este acrónimo te resulta útil, genial. Es el que sigue: la esencia de los cambios cerebrales del adolescente que son la esencia de formas sanas de vivir a lo largo de toda la existencia forman la misma palabra *esencia* (en inglés *essence*):

ES: *Chispa emocional (Emotional Spark)*; que respeta esas importantes sensaciones internas que son más intensas durante la adolescencia pero sirven para crear sentido y vitalidad a lo largo de toda nuestra vida.

SE: *Implicación social (Social Engagement)*; las importantes conexiones que establecemos con otros que dan apoyo a nuestro trayecto en la vida con relaciones significativas y gratificantes para las dos partes.

N: *Novedad*; cómo buscamos y creamos nuevas experiencias que nos atrapan por completo, estimulando nuestros sentidos, emociones, pensamientos y cuerpo de formas nuevas y desafiantes.

CE: *Exploración creativa (Creative Exploration)*; el pensamiento conceptual, el razonamiento abstracto y la conciencia desarrollada que crean un marco para ver el mundo a través de una óptica nueva.

Ésa es la esencia de una buena vida durante la adolescencia y durante los años de la edad adulta: *chispa emocional-implicación social-novedad-exploración creativa*. Adol-ESCENCIA. O: *la adolescencia es Adult-ESENCIA*.



Me pregunto si la tensión que veo en los padres como reacción ante los adolescentes no será en algunas ocasiones una profunda añoranza por esas mismas características que ellos pueden haber perdido. No tener la chispa emocional puede hacer que la exuberancia de un joven parezca amenazadora. No estar socialmente activo puede hacer que un adulto se sienta aislado al compararse con la vida social de un joven. ¿Cuántos amigos nuevos hacemos con treinta, cuarenta o cincuenta años? Ese enorme deseo de conocer cosas nuevas en la vida de un adolescente puede hacer que la rutina cotidiana de un adulto parezca aburrida. Y la exploración creativa que empuja a los jóvenes a todo tipo de formas nuevas de pensar y actuar puede hacer que la vida del adulto, con su monotonía y previsibilidad, le parezca en ocasiones demasiado controlada y restringida.

Tal vez si los adultos pudieran recuperar algo de esa esencia vital el abismo entre las generaciones se estrecharía. Lo que quiero decir con esto es que a veces lo que vemos en otros nos puede recordar lo que echamos de menos en nosotros mismos, y este recordatorio nos produce frustración, desilusión, rabia y tristeza. Como terapeuta, soy testigo de esto con demasiada frecuencia cuando, por ejemplo, los padres no pueden soportar algunos aspectos de la personalidad de sus hijos porque les recuerda algo de su propia vida que los irrita. Si paramos un instante y nos damos cuenta de que seguimos aprendiendo toda la vida, veremos que la fuerte reacción emocional ante un joven, por ejemplo, puede venirnos bien para recordarnos que exploremos nuestra propia vida interior y no nos limitemos a reaccionar hacia el exterior.

Los adultos tenemos cosas que aprender de la adolescencia como etapa por la que hemos pasado, y de los adolescentes como personas que están pasando por ese período de desarrollo en ese momento. Los adolescentes nos pueden recordar lo que tenemos derecho a experimentar en nuestra vida. De igual manera, como adolescentes, tenemos cosas que aprender de los adultos, ya que éstos comparten con nosotros sus experiencias mientras favorecen nuestra evolución hacia la independencia.

Aprender a usar el poder de la mente adolescente puede ayudarnos a tener una experiencia positiva surgida de este período de cambio intenso. Si se manejan bien, estos cambios cerebrales pueden llevar a resultados positivos más adelante. Aferrarse al poder esencial de la mente joven hasta los últimos años de la adolescencia y más allá, hasta los años de madurez, puede capacitarnos para que

continuemos un aprendizaje a lo largo de toda la vida y que reconozcamos el importante y revitalizante sentido de la aventura, la vitalidad y el valor que trae consigo la adolescencia. ¡Aprender a utilizar el poder del incipiente pensamiento juvenil es tan importante para nosotros cuando somos adolescentes como cuando somos adultos!

La adolescencia desde dentro

Vamos a explorar la esencia de la adolescencia con un enfoque «desde dentro». Lo que significa esto es que comprender los mecanismos internos propios y de otros, nos puede ayudar a entender el comportamiento exterior propio y ajeno. La comprensión desde dentro puede ayudarnos a crear la vida que queremos y no limitarnos a aceptar lo que se nos ha dado. Para abordar este enfoque desde dentro estudiaremos cómo el cerebro, la conciencia de uno mismo y la relación con los demás ayudan a crear la experiencia de quiénes somos –cómo ayudan a formar nuestra mente– para poder estar mejor equipados para esta etapa de la vida.

También conoceremos ideas científicas interesantes y relevantes, y descubriremos cómo aplicar la ciencia de manera productiva. Este libro está escrito de modo que parezca una conversación entre tú, lector, y yo, autor. Espero que al leerlo tengas la sensación de que estamos charlando de verdad, juntos, en persona, acerca de este importante período de la vida.

Es un placer invitarte a que te unas a mí en esta exploración como si fuera una conversación para compartir la experiencia, para reflexionar en lo que está pasando en tu propia vida. Actualmente hay dos adolescentes en mi vida personal, una de veintipocos y otra de diecimuchos, y todos los días se me brinda la ocasión de comprobar las oportunidades y retos de ser el progenitor de dos individuos que atraviesan esa etapa de su vida. Y ser su padre también me trae recuerdos y pensamientos de mis años de adolescencia. A la largo del libro compartiré contigo algunas de estas reflexiones desde dentro que sean directamente significativas para los temas en los que nos vayamos centrando.

Para ti como adolescente, estas cuestiones pueden animarte a pensar acerca de tu vida actual. Si tú que estás leyendo esto eres un adulto, puede que te veas reflejado en lo que está pasando ahora y en lo que pasó en tu adolescencia. La

experiencia leída –lo mismo que mi experiencia escrita– tiene la intención de ser una invitación a que nos impliquemos activamente en una conversación el uno con el otro y que reflexiones sobre tus propias experiencias conmigo. Tal vez te resulte útil llevar un diario personal en el que dejar constancia de tus pensamientos, una actividad que puede hacer que te sientas bien, además de que ha demostrado ser de gran ayuda en la capacidad para entender las cosas.



Si estás buscando un viaje de descubrimientos donde lo que aprendas y lo que reflexiones pueda ayudarte a atravesar los años de la adolescencia y aprovechar el poder creativo de esta etapa y aferrarte a su esencia con más sabiduría, perspicacia y comprensión, has venido al lugar preciso.

Nunca dejamos de descubrir quiénes somos o qué es lo que tiene significado en la vida. Nuestra mente se renueva continuamente de maneras que pueden facilitar una vida sana y exuberante a medida que crecemos y nos desarrollamos. O sea que esto es realmente una investigación, no una simple acumulación de datos y cifras, algo más que un puñado de opiniones y reglas acerca de lo que deberías hacer. Y tanto si eres un adolescente como si eres un adulto, esta

exploración puede favorecer que tu mente crezca de manera provechosa. Puesto que se trata de una conversación, eso quiere decir que nos haremos preguntas, preguntas básicas que nos esforzaremos para poder contestar. El hecho es que no conocemos las respuestas definitivas de muchas de esas preguntas sobre el cerebro y la mente, pero hacérselas es buscar las respuestas, son pasos esenciales que debemos dar.

Mis hijos me preguntan por qué me gusta tanto enseñar, y yo les digo que es porque siempre aprendo de las experiencias educativas de otras personas. Creo firmemente que es importante adoptar esta actitud: saber que aprendemos durante toda nuestra vida. Alcanzar a comprender de dónde viene otra persona durante su etapa de desarrollo ayuda a todos a llevarlo con éxito y a seguir creciendo.

Durante la infancia, muchas veces se considera a los padres como modelos de comportamiento únicos y definitivos. En realidad, la adolescencia es el momento en que empezamos a ver a nuestros padres como personas reales, no héroes, que tienen también sus fallos y sus limitaciones. Tal vez ver a los padres de esta manera nos ayude a dejarlos y a salir al mundo. Como dijo Mark Twain en una ocasión: «Cuando yo era un chico de catorce años, mi padre era tan ignorante que apenas podía soportar estar a su lado. Pero cuando cumplí los veintiuno, me quedé asombrado de todo lo que había aprendido el viejo en siete años».

Naturalmente, alejarse de lo establecido es un elemento fundamental para dar lugar a experiencias novedosas. Y la búsqueda de lo nuevo es gratificante en sí misma. La adolescencia es también un período lleno de ideas nuevas. En muchos sentidos, buscar novedades es gratificante porque llena las experiencias, los comportamientos, las percepciones, los pensamientos, las ideas, las intenciones y las creencias con espíritu de aventura.

Este afán de novedad es un poder creativo que puede aprovecharse para beneficio de todos, *a condición* de que veamos esta inclinación hacia las cosas nuevas y la independencia de manera positiva. Por otro lado, si los adultos luchan contra estos rasgos fundamentales de la adolescencia, es como si lucharan contra el empuje natural de una catarata. La fuerza de la adolescencia encontrará la manera de manifestarse en las acciones externas y en los procesos mentales interiores. No se puede detener una catarata, pero sí se puede aprender a encauzar su caudal y a aprovechar su fuerza.



La buena noticia es que el estado de desarrollo de la adolescencia no tiene por qué vivirse como una guerra entre generaciones. Si los adultos intentan detener el flujo de la adolescencia, es probable que la comunicación, tan importante en las relaciones, resulte contaminada por la tensión y la falta de respeto. Puede aflorar distanciamiento, secretismo, aislamiento y muchas otras respuestas sociales negativas y dolorosas. La clave está en que el adolescente y el adulto que una vez fue adolescente reconozcan esos importantes cambios cerebrales y aprendan a defenderse a lo largo de esos años constructivamente y en colaboración, a fin de mantener la comunicación abierta entre ellos, para optimizar la vida de todos y evitar comportamientos de riesgo que acaben en finales trágicos. El reto no es sencillo, pero debería al menos dejarse claro.

Éste es el equilibrio que tenemos que buscar, tanto para los adolescentes como para los adultos: hacer que la energía dirigida hacia la independencia, la búsqueda de gratificación y la pasión por lo nuevo tengan resultados positivos en la vida.

El cerebro es nuestro activador –nuestro centro de control– y la buena noticia es que cuando entendemos el cerebro, podemos controlar sus poderosos impulsos para tomar decisiones positivas y hacer cambios constructivos en nuestra vida. Comprender cómo conecta el cerebro sus diferentes circuitos, cómo se integra en el desarrollo, es un método útil para ver de qué modo podemos ayudar a impulsar

el funcionamiento óptimo de nuestra vida durante la adolescencia y después de ésta. Esta integración altera las conexiones de las diferentes áreas del cerebro, y también entre las personas, que pueden ayudarnos a entender y optimizar los importantes cambios de la adolescencia.

Éste es un valioso hallazgo de la ciencia: los pasos necesarios para hacer nuestro cerebro más integrado y para fortalecerlo se pueden aprender. Se puede aprender a mejorar las formas en que funciona la mente y construir un cerebro más sano y unas relaciones más gratificantes. Éstas son las ideas básicas que exploraremos en las páginas siguientes. A través de los relatos y la ciencia conocerás esos importantes aspectos de tu vida, y se te ofrecerán prácticas para crear más integración en ello. Y si aprendes estas cosas, podrás mejorar el resto de tu vida. En serio.

Riesgo y recompensa

Mientras que la mayoría de los aspectos medibles de nuestra vida tales como la fuerza física, la función inmunológica, la resistencia al frío y al calor y la velocidad y la fuerza de nuestras reacciones mejoran durante la adolescencia, estamos expuestos a sufrir heridas graves y a la muerte tres veces más durante esta etapa que en la infancia, o que en la vida adulta. Este aumento del riesgo no es fortuito; los científicos creen que se deriva de los cambios innatos que experimenta el cerebro durante este período.

La cuestión es si podemos superar la experimentación de cosas nuevas mientras, además, minimizamos el peligro de daño permanente. Ése es el tema, y ése es uno de los retos que afrontaremos en las páginas siguientes.

Justo antes del primer cumpleaños de mi hijo, él y yo íbamos paseando por la calle donde estaba nuestro piso recogiendo piedras para lanzarlas luego (uno de sus pasatiempos favoritos por aquel entonces), cuando me fijé en una fila de coches atascados en la que solía ser una calle bastante tranquila. Cuando regresé a casa me enteré por unos vecinos que habían estado atrapados en el tráfico y que había habido un accidente terrible a un kilómetro de nuestra casa.

Aquella noche me quedé horrorizado al saber lo que había pasado.

Mi profesor favorito durante los estudios de psiquiatría salía de su garaje con su mujer a última hora de la tarde, dispuesto a disfrutar de una cena de viernes y

una película. Llamaré a mi profesor Bill. (Como en todas las historias reales que vas a leer aquí, he cambiado los nombres y los rasgos identificativos de las personas que protagonizan estos relatos verídicos para preservar su intimidad y proteger la confidencialidad de todos los implicados. Salvo, por supuesto, los detalles que se refieren a mí y a los miembros de mi familia.) Su mujer me contó más tarde que cuando Bill y ella salían a disfrutar de la velada estaban encantados con la idea de salir juntos. Bill condujo hasta el cruce de la calle residencial, miró a ambos lados y, cuando vio la vía despejada, cruzó con cuidado los carriles en dirección oeste para tomar los que iban hacia el este y dirigirse al restaurante, un trayecto que él y su mujer habían estado haciendo durante casi cincuenta años. Pero esta vez fue diferente. En el corto espacio de tiempo que tardó en cruzar los carriles apareció de repente un coche en dirección este y se lanzó contra ellos. Antes de que pudieran reaccionar chocó contra su coche de frente, lo partió por la mitad y Bill murió al instante. Asombrosamente, la mujer de Bill y el conductor del coche descontrolado resultaron ilesos, al menos en el aspecto físico.

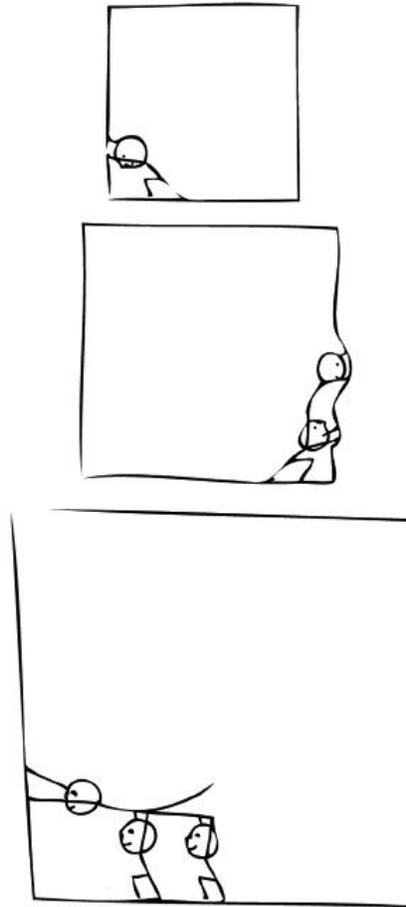
El conductor era un joven de diecinueve años con un coche deportivo totalmente nuevo. Dos meses antes, después de estrellarse contra un árbol, había sido arrestado por exceso de velocidad en aquella misma avenida llena de curvas. Sus padres sustituyeron el deportivo siniestrado por uno nuevo. La mujer de Bill me contó que los investigadores del caso estimaron más tarde que el joven iba conduciendo como mínimo a ciento cincuenta kilómetros por hora. Recreé el camino del coche de aquel chico una y otra vez en mi cabeza, intentando comprender aquel accidente sin sentido. A aquella velocidad y con aquellas curvas, Bill no habría podido ver el coche acercarse de ninguna manera antes de cruzar los carriles para incorporarse a los otros, y el conductor adolescente que se acercaba a aquella velocidad era imposible que viera el coche de Bill hasta que fue demasiado tarde.

Hice todo lo que pude para ayudar a la familia, los amigos y los colegas de Bill con las honras fúnebres de la universidad y de las instituciones clínicas en las que Bill había enseñado durante tantos años. Recordé lo que me había aportado como experto en desarrollo y en la mente: que nuestras experiencias en los primeros años definen quiénes somos, dan forma a aquello en lo que nos convertimos; que una gran parte de nuestro comportamiento está movido por

procesos mentales de los que no somos conscientes. Apenas unas semanas antes de su trágica muerte, Bill y yo nos habíamos reunido para hablar de unas investigaciones que yo había empezado a hacer acerca del apego y la memoria. «¡Es fascinante! –me dijo Bill–. ¡Cuéntame más!». Era un profesor increíblemente alentador, alguien que escuchaba con toda atención lo que me estaba pasando por dentro, secundaba mis intereses, me animaba a alimentar mis pasiones. Y en aquella reunión así se lo dije. «Gracias, Dan. Pero ya sabes que yo ahora pienso en ti más como un igual, un colega.» Se lo agradecí y me sentí honrado de estar conectado con él, de cualquier modo que quisiera definir nuestra relación. Me pregunté si toda una vida de entrega a explorar por qué la gente hace lo que hace podría ayudarnos a comprender aquel accidente temerario y fatal.

Cuando empecé a investigar los hechos del período de la adolescencia me sorprendió descubrir que, a pesar de que los jóvenes están en mejor forma física y más sanos que los niños o los adultos, lo cierto es que forman el mayor grupo con causas de muerte evitables. Con «evitables» quiero decir que los comportamientos peligrosos o de riesgo provocan daños permanentes o desenlaces fatales. Entre los accidentes, el consumo de drogas, heridas de arma, suicidios y asesinatos, el período entre los doce y los veinticuatro años es la etapa más peligrosa de nuestra vida. La muerte de Bill encaja en unas estadísticas bien establecidas. La realidad es que muchos adolescentes –como ese chico de diecinueve años– actúan de maneras tan extremas que ponen en peligro la vida y la integridad, arriesgando su vida y la de otros de forma irreversible.

¿Por qué se dan esos comportamientos de riesgo que ponen a prueba los límites y buscan sensaciones? Al tener a mi hijo de un año conmigo en el momento de la muerte de Bill, me pregunté si habría algo que yo podía hacer como padre para evitar que participara en tales prácticas destructivas. Si eso era posible, quería descubrir cómo y compartirlo con mis pacientes y la colectividad dedicada a la salud mental de manera que tragedias como la que acabó con la vida de Bill pudieran evitarse.



Poniendo a prueba los límites.

En la adolescencia se ponen a prueba los límites constantemente, lo que puede ser peligroso y acabar en catástrofe; pero esta tendencia al desafío también puede ser una parte notablemente positiva y esencial para nuestra vida. El reto es buscar y descubrir formas de poner a prueba los límites de la vida sin necesidad de conducir a ciento cincuenta kilómetros por hora por una vía transitada y matar a alguien al hacerlo. En particular para los varones, que parecen tener una necesidad biológica de jugar con el peligro en una especie de «maduración» como hombres jóvenes, de forzar los límites y afrontar riesgos para demostrar que pueden salir vivos, tiene que haber algún rito de iniciación culturalmente acreditado que podamos reinventar que no incluyan un arma de dos toneladas a todo gas por las carreteras dejando víctimas inocentes a su paso. Cuando una gacela adolescente corre cerca de un guepardo para inspeccionar a su posible depredador, arriesga su propia vida, no la de sus compañeros de manada,

adolescentes o adultos. Como seres humanos modernos que comparten con otros mamíferos el impulso de experimentar el peligro, los coches y el alcohol convierten los accidentes en la primera causa de muerte en esta etapa de la vida, por lo demás sana.

En los veinte años que han pasado desde la muerte de Bill, los trágicos tiroteos en las escuelas y los actos públicos de violencia de los que hemos sido testigos han sido protagonizados con frecuencia por varones en la adolescencia. En el mundo actual existe una creciente desconexión y tenemos que hacer algo para ayudar a los jóvenes a entender estos comportamientos destructivos y reducir la posibilidad de que ocurran.

En vez de preguntarse simplemente qué está pasando, sería mucho más productivo explorar la naturaleza de la adolescencia con individuos de edades entre los doce y los veinticuatro años y con los adultos que los rodean de manera que tal vez, solo tal vez, las posibilidades de que se den estos actos destructivos disminuyan, aunque sea en un número menor, pero personalmente significativo. Creo que a Bill le alegraría saber que comprender los procesos adolescentes que llevaron a su trágica muerte puede ayudar a evitar tragedias como la suya en el futuro.

El alejamiento

En términos generales, el alejamiento del adolescente de todo lo que es conocido, seguro y familiar es una moneda de dos caras. Sí, ese alejamiento de los adolescentes respecto a los adultos parece estar incluido en nuestros genes. Es lo que nos empuja a conducir a una velocidad de vértigo por una vía pública. Está en el lado destructivo de la moneda de la adolescencia, un lado que deberíamos intentar controlar para que el adolescente pueda crecer bien y desplegar las alas, pero al tiempo minimizar el daño que se pueda hacer a sí mismo y a otros.

No obstante, también hay un lado positivo que puede utilizarse.

Con conciencia, el poder de la mente adolescente puede usarse en su propio bien y en el de otros. Este lado constructivo es el que ha aportado tantas innovaciones que han transformado nuestro mundo moderno en arte, tecnología y música. Esta etapa entre los doce y los veinticuatro años más o menos es un período con un gran potencial y de gran poder constructivo. El alejamiento de las

maneras tradicionales de hacer las cosas y de pensar la realidad puede dar lugar a formas de pensamiento originales que permiten que surjan formas nuevas y creativas de hacerlas.

Con todos los problemas a los que se enfrenta nuestro mundo hoy en día –la crisis energética, los cambios en el medio ambiente, la sobrepoblación, la guerra, la pobreza y las dificultades de acceso a comida, agua y aire sanos– nunca antes se había necesitado con tanta urgencia maneras de pensar que vayan más allá de nuestras estrategias habituales para crear medios innovadores de vida sostenible en nuestro valioso planeta. Lo que estoy sugiriendo es que el poder de la mente adolescente tiene la chispa de emoción y el empuje social necesarios, la fuerza justa para explorar soluciones nuevas ante las formas antiguas de hacer las cosas que podrían salvar la vida en la Tierra.

La clave es cómo descubrir esos aspectos positivos ocultos de la adolescencia y trabajar juntos, adolescentes y adultos, para conseguir que funcionen a nuestro favor en vez de contra nosotros.

Incluso aunque no nos traguemos la idea de que los adolescentes pueden salvar el mundo, al menos la ciencia para entender el cerebro puede ayudarnos a explicar cómo podemos convencer a un joven a que llame a casa o vuelva a la una de la mañana en vez de a las tres. Tal vez estemos más abiertos a la idea de que la ciencia muestra cómo la misma esencia de la adolescencia puede ayudar a los individuos a estar más sanos y más felices. Pero, además, lo cierto es que estas características esenciales también pueden mejorar el planeta.

Déjame que diga en este punto que si tú, adolescente, empiezas a comprender lo que hay de ciencia detrás de los cambios que experimenta tu cerebro durante estos años, tu adolescencia y tu edad adulta serán mejores. Y si los adultos pueden mejorar la percepción de estos mismos aspectos fundamentales de la mente adolescente, también ellos disfrutarán de una vida más sana y feliz. Tenemos mucho que aprender de la mente adolescente que surge en estos años y acerca de cómo podemos aprovecharnos de su esencia a lo largo de toda nuestra vida. Tanto si eres un quinceañero como un adolescente adulto, o un adulto que intenta comprender a los adolescentes que hay en tu vida en este momento o te preguntas qué ocurrió cuando viviste esta etapa, estas características esenciales son una parte importante del desarrollo de la historia personal de cada individuo.

Los ritmos de la pubertad, la sexualidad y la adolescencia

En la adolescencia humana se dan dos cambios generalizados. Uno es que, con la llegada de la adolescencia, empezamos a experimentar cambios en el cuerpo y en nuestras emociones. El segundo es que nos alejamos de nuestros padres, tratando más a los que son como nosotros e intentando hacer las cosas de manera diferente.

Con la pubertad nuestros órganos sexuales se desarrollan y producen cambios hormonales y en las características sexuales secundarias, como los pechos en las chicas y el vello facial en los chicos. Tras la pubertad, para muchos de nosotros empiezan a emerger los impulsos de la sexualidad. Nos empezamos a sentir atraídos por otros de maneras nuevas que pueden ser intensas, maravillosas y aterradoras al mismo tiempo. La pubertad y la maduración sexual marcan a menudo la llegada de la adolescencia. Para algunos individuos, los cambios cerebrales de la adolescencia pueden darse incluso antes de la pubertad, en casos, por ejemplo, de una maduración sexual lenta.

Cuando quiera que llegue la pubertad, la sexualidad recién adquirida da lugar a la fertilidad, la capacidad de reproducirse. Hace cien años, el tiempo que pasaba entre la aparición de la adolescencia y la aceptación de las responsabilidades adultas de trabajo y tener y criar hijos era muy corta; de un par de años. En aquellos días, las chicas llegaban a la pubertad a los quince o dieciséis años y apenas un par de años más tarde las jóvenes creaban un nuevo hogar familiar. Lo que ha cambiado es que ahora hay un tiempo más largo entre la pubertad y el «fin de la adolescencia», una transición que no tiene un punto final claro. En muchas culturas modernas, el tiempo hasta que se forma una familia y se busca un trabajo puede ser de una o dos décadas. Con la actual llegada de la pubertad a una edad más temprana que nunca –en las chicas, muchas veces antes de los diez años– y el retraso del momento de establecer una casa y asumir otras responsabilidades de adulto, ahora la adolescencia se ha alargado mucho.

Aunque el alejamiento de los adultos es universal, algo que puede ser bastante característico de la vida moderna es el creciente número de adolescentes que responden a estos impulsos, excluyendo por completo a los adultos de sus vidas. Tanto para los adolescentes como para los adultos mantener abiertas las líneas de comunicación es el principio más básico para navegar bien por estos años.

En todas las culturas del mundo, los años que se encuentran entre la infancia y la madurez se consideran un período diferente de la vida. Es interesante observar que los científicos han señalado que también en el reino animal existe esta etapa definida: perros y guepardos, loros y pinzones, todos viven la adolescencia como un estadio diferenciado de la vida. Entonces, es posible que este período de la adolescencia sea algo codificado en nuestro material genético; que esté en nuestros genes.

Si seguimos haciendo las cosas igual que las hacían las generaciones anteriores, estaríamos utilizando las mismas estrategias del viejo mundo que tal vez no funcionen en un entorno nuevo creado por un mundo en cambio constante. Al distanciarnos de los adultos y frecuentar más a los que son como nosotros durante la adolescencia, podemos encontrar formas nuevas de movernos en el mundo y crear nuevas estrategias para vivir. Ante la realidad «adáptate o muere» de la evolución, los adolescentes son nuestra fuerza de adaptación.

Sin embargo, a veces los adultos olvidan su propia adolescencia y se acomodan en el statu quo, al encontrarse más cómodos con las cosas como son. Mientras que esa sensación de familiaridad en un mundo de responsabilidades agobiantes del adulto es comprensible, como ya hemos visto, también puede ser el motivo de que las relaciones entre adultos y adolescentes estén en ocasiones llenas de tensión. Los adultos quieren que las cosas sigan como están; los adolescentes sienten el impulso de crear un mundo nuevo. Esto es una parte de lo que puede dar lugar a motivos de fricción grave, a veces destructiva, que puede hacer daño a todos, adolescentes y adultos por igual.

Analizaremos con todo detalle cómo nuestras relaciones conforman nuestra identidad al desplazarnos de las importantes relaciones de apego con nuestros padres a las relaciones que empezamos a cultivar más con nuestros iguales en la adolescencia. A medida que nos distanciamos de los adultos durante estos años, empezamos a socializar mucho más con los que son como nosotros. La asociación con nuestros iguales durante este tiempo es vital para la supervivencia. Cuando estamos «dejando el nido» cuantos más seamos, mejor, ya que entre todos nos ayudamos a enfrentarnos a este nuevo mundo. El aumento de interacción social también ayuda a colaborar con nuestros afines, con los que estableceremos un mundo totalmente nuevo.

A lo largo de toda la historia de la humanidad hemos permanecido juntos formando comunidades, con los adolescentes investigando y conquistando su independencia mientras siguen manteniendo interacciones importantes e instructivas con sus mayores. En el mundo actual esos hilos de conectividad se están debilitando, y algunas veces se cortan del todo con consecuencias negativas como el aislamiento y la enajenación. Estamos hechos para vivir en comunidad, tenemos que vivir en contacto con otros. O sea que, si el alejamiento de los adultos lleva a un joven al aislamiento, incluso de su grupo de iguales, la desconexión resultante puede desorientarle mucho. Recuerda: que los adolescentes se distancien de los demás es natural; que se cierren totalmente no es bueno (ni tampoco natural) para nadie. Un mensaje a tener en cuenta es que resulta de vital importancia mantener abiertas las líneas de conexión y comunicación, y recordar que todos –adolescentes y adultos– necesitamos ser miembros de una comunidad conectada.

Tensión y angustia de nuestra adolescencia prolongada

Recientemente me reuní con un grupo de adolescentes mayores y de adultos jóvenes y mayores para hacer una puesta en común de algunos enfoques nuevos sobre educación e Internet. Con el fin de animar la conversación nos centramos en cómo fueron nuestros años de juventud e hicimos un ejercicio de grupo para elegir la palabra que mejor definía la sensación de aquellos años. Éstas son las palabras que aquellas personas trasladaron al grupo: *aislado, enloquecido, confuso, un desastre, solo, aterrado, salvaje, fuera de control, perdido, buscando y asustado*.

Yo por mi parte elegí la palabra *desconectado*, que es como me sentía, e inmediatamente pensé si la palabra no sería demasiado abstracta, demasiado intelectual, demasiado desconectada también ella de mi experiencia emocional y de la suya. Esta duda, como veremos más tarde, puede que forme parte de nuestro temperamento, como es mi caso. Pero los años de adolescencia también están repletos por naturaleza de una sensación de incertidumbre. ¿Por qué? Porque es una etapa de gran transición. Pasamos de la relativa seguridad y familiaridad del nido hogareño a un período temporal –que puede durar décadas– en el que no se tiene un auténtico hogar base. Ahí ya tenemos dos motivos para la tensión: perder

lo familiar y seguro, y entrar en lo desconocido y peligroso. Uno nunca sabe lo que puede acecharnos en el mundo fuera del nido del hogar, ¿verdad?

La adolescencia es difícil porque exige enfrentarse a todas esas novedades. Puede ser desorientadora, desasosegante, desconcertante y desesperante. Podemos sentirnos desconectados, desencantados y desanimados. A lo mejor tú puedes añadir algunas palabras más que describan esta situación «des-lo que sea», como una sensación de que has desaparecido o te estás viniendo abajo. Éstos son los aspectos más desagradables de la transición entre la dependencia y el hogar-nido de la infancia a los años de aventura que nos esperan en el mundo exterior antes de la interdependencia más estable de la vida adulta.

Una de las fuentes no ya de bienestar sino de supervivencia básica es identificarse más con los iguales que con los padres, conectar con otros adolescentes y distanciarse de los adultos. Siendo parte de un grupo de adolescentes, uno consigue estar acompañado en este trayecto de transición, además de la seguridad que da sentir que somos muchos: los depredadores se sienten intimidados por los grupos numerosos y uno se puede perder entre la masa. Ésa es una de las razones por las que, no para todos, pero sí para muchos quinceañeros encajar en un grupo es tan importante; es una reminiscencia evolutiva de la vida o la muerte. Uno se puede sentir reconfortado al pertenecer a un grupo, más fuerte siendo parte de éste e incluso más creativo dentro de la inteligencia colectiva del mismo.

Mientras que la colaboración puede ser sin duda una fuente de inteligencia colectiva, también puede animarte a saltar desde un acantilado o a conducir demasiado rápido. Y probablemente es por eso por lo que se sigue manteniendo cierto grado de conexión permanente con los adultos y sus puntos de vista más maduros en las culturas tradicionales, y hasta entre nuestros primos los animales. Sin la presencia de los adultos, los adolescentes pueden enloquecer literalmente.

En muchas culturas el período de adolescencia está marcado por un rito de paso culturalmente aceptado. Para los chicos, a menudo incluye una parte de peligro y de enfrentamiento a un riesgo real, y el éxito en la prueba concluye con una ceremonia que recibe al joven en el mundo de responsabilidades de los adultos. Para las chicas la adolescencia es una etapa de reconocimiento de la fertilidad, de la capacidad de traer hijos al mundo y cuidar de ellos, de manera que las chicas son aceptadas en la comunidad como nuevas integrantes listas para

convertirse en una parte de la generación adulta. Estos ritos de paso son el reconocimiento formal de una transición importante en la vida.

En la cultura moderna, muchas veces los ritos de paso han desaparecido o su importancia ha quedado minimizada. Parece que hemos perdido muchas de nuestras maneras colectivas y comúnmente aceptadas de asumir riesgos y de reconocer la transición de la infancia a la madurez. Los adolescentes humanos – incluso los adolescentes de muchas especies animales– se van de casa y se alejan de aquellos con los que están relacionados genéticamente. Algunos argumentan que los beneficios biológicos de esta migración geográfica consisten en hacer menos probable la mezcla de genes similares entre parientes. Desde el punto de vista del grupo humano, se hace necesaria una separación clara entre la dependencia del niño y la responsabilidad del adulto.

Sin embargo, con la falta de puestos de trabajo y una gran incertidumbre sobre la participación en la sociedad contemporánea, el período de la adolescencia puede llegar a prolongarse todavía más en muchos sentidos. Dado que las prácticas de la cultura moderna no ofrecen relaciones de transición con adultos que no sean familiares que los ayuden a reconocer y aceptar el período de la adolescencia, nos encontramos con algunos retos importantes como adolescentes de la época moderna. Tal vez esto sea algo que haya que plantearse cambiar en la futura evolución de nuestras prácticas culturales.

Con esta perspectiva, quizá podamos crear colectivamente un rito de paso cultural, una manera de que los adolescentes conecten con los nuevos adultos que puedan ofrecerles su apoyo en las experiencias que los enfrenten a riesgos y creen novedad minimizando el peligro pero optimizando la esencia de la adolescencia. Y con cierta intervención de los adultos, la implicación social durante esta etapa tan importante puede facilitar que surjan el impulso de búsqueda de la novedad y las exploraciones creativas. La clave está en cómo podemos trabajar todos juntos, todas las generaciones, para respetar esta esencia de la adolescencia, para descubrir y cultivar los poderes ocultos y el propósito de la mente adolescente.

Transiciones de la adolescencia y la importancia de nuestras relaciones

Al mismo tiempo que me embarco en esta conversación contigo, también abandono estas transiciones en mi propia vida. Todo lo que tiene de carga, pero

también toda su belleza, me asaltaron recientemente la mañana que mi hija se disponía a dejarnos para ir a la universidad. Quiero compartir esta experiencia contigo porque creo que te verás identificado con ella, tanto si eres un adolescente como si eres padre y has pasado ya por estos cambios.

El sol se levanta lentamente un día brumoso en esta ciudad desértica junto al mar. Los Ángeles es la ciudad en la que crecí y donde mi mujer y yo hemos criado a nuestros dos hijos, que ahora tienen veintidós y dieciocho años. Hay ropa doblada y amontonada a lo largo de las paredes del pasillo fuera de la habitación de mi hija. Esta mañana me he levantado temprano, incapaz de seguir en la cama, salto de la cama y salgo al rellano que durante dieciocho años nos ha comunicado con su habitación.

Mi hija nació cuatro años y medio después de su hermano, cuya habitación, vacía desde que se trasladó a la universidad, se convirtió hace mucho en el almacén de cajas de cosas que hay que seleccionar y guardar en su armario como recuerdos de los años que ya pertenecen al pasado. En los últimos meses de repente han pasado un montón de cosas en nuestra familia.

El reciente fallecimiento de mi padre, la primera muerte de un familiar cercano desde hace décadas, marca el despliegue de las generaciones con una finalidad que subraya el fluir de esta vida que llamamos ser humano. La vida está en cambio constante, avanzando continuamente en el tiempo, sin importar lo mucho que podamos desear que las cosas se queden sencillamente como están. En nuestra casa, hoy es el último día antes de que nuestra hija recoja toda esa ropa apilada, la guarde en cajas y maletas, las meta en el coche de su hermano y se marche a la universidad.

Están pasando tantas cosas al mismo tiempo que me parece que no soy capaz de asimilarlo y aceptarlo todo. Pienso en un querido amigo de la familia, un poeta irlandés llamado John O'Donohue, que murió repentinamente con cincuenta y dos años recién cumplidos. John era un consumado escritor y filósofo de gran perspicacia que dejó libros maravillosos sobre la vida y el amor. En una entrevista que concedió poco antes de su muerte le preguntaron si todavía había algo que le preocupara, algo que no hubiera podido superar. John contestó que, escribiera lo que escribiese, tenía la agobiante sensación de que el tiempo era como arena fina que no podía retener: por muy fuerte que intentara cerrar las manos, se le escapaba entre los dedos.

Y así es como yo me siento ahora. Pasan tantas cosas, tanta vida, tanta muerte y tantos cambios, y haga lo que haga no puedo retener nada de esto. Las cosas siguen fluyendo, siempre adelante.

Ser consciente, despertar al fugaz instante de todo, sentir su peso, percibir lo inevitable de estas mareas de vida, de este fluir del nacimiento, infancia, adolescencia, paso a la madurez, transición, enfermedad, muerte. Ser consciente de nuestra mutua dependencia, de nuestro desarrollo individual desde los primeros días hasta la madurez –cuando quiera que sea que eso suceda– a una vida llena de descubrimientos, conexiones, crecimiento y, más tarde, disolución. Cuando John y yo enseñábamos juntos, él siempre se reía y decía que «el nivel de dolor está descendiendo» y que «el nivel de alegría sube rápidamente» cada vez que nos saludábamos después de un tiempo separados. El amor llena esos momentos de risa y luz incluso ante la transitoriedad de nuestro ser.

Empecé a lidiar con algunas de estas ideas sobre la vida y la muerte cuando era quinceañero, intentando comprender cómo éramos capaces de vivir la vida despreocupadamente conociendo la gravedad de su final. Las calles de esta ciudad fueron mis patios de recreo, donde montaba en bici durante horas, mientras reflexionaba en este brutal viaje y en que debíamos ser muy conscientes de la realidad de lo que significa estar despierto, ser humano. Volví aquí después de un tiempo fuera para completar mis estudios, y regresé a estas calles y a esta ciudad costera con su orilla orlada de arena donde las olas del mar han sido mis compañeras todos estos años pasados.

Nuestros hijos han recorrido esos mismos caminos de arena, siendo sus pasos tan ligeros y efímeros como lo fueron los míos décadas antes. Las olas borran nuestros pasos en la vida, las mareas suben y bajan con el ciclo de nuestros días. Sus alegrías infantiles, y sus penas, tan vivas y tan reales para ellos como lo fueron para mí entonces, como lo son para cada uno de nosotros ahora. No importa qué edad tengamos, estamos juntos en este viaje de la vida.

Siento el peso del tiempo aquí y ahora. ¿Es la tristeza por la partida de mi hija? ¿La tristeza por la muerte de mi padre? ¿Es una cierta sensación de impotencia ante la incertidumbre de todo, sabiendo que lo único cierto en la vida es el mismo cambio? Yo tampoco puedo sujetar la arena en las manos, no puedo impedir que el tiempo siga siempre adelante. Ahora estoy aquí sentado, invadido por estas sensaciones.

Miro la ropa de mi hija y veo también con los ojos de la memoria los juguetes de bebé tirados por este mismo pasillo. Siento el ritmo de la música que solíamos poner juntos en sus años de párvulos, cuando me tomaba los miércoles libres en el trabajo para ir a recogerla al colegio y nos pasábamos las tardes bailando. Dábamos vueltas siguiendo el ritmo, sus pies bailando en el aire, mis dedos agarrándose a la alfombra para girarla una y otra vez. «¡Más... más... más!», gritaba, y dábamos más y más vueltas, derrumbándonos por fin en el sofá, agotados, felices, riendo juntos.

También veo a una emocionada niña de jardín de infancia que agarraba su jersey y se llevaba los zapatos a la planta baja, se ataba los cordones descuidadamente y recogía su tartera con la comida antes de salir corriendo por la puerta principal. Si me lo permitían las citas con los pacientes, al final del día volvía a casa corriendo antes de que llegara para ver aquella energía desatada y la emoción con la que contaba los acontecimientos de la jornada. Volvía al trabajo, donde veía en terapia a personas cuyo apego a los padres estaba a menudo marcado por los conflictos. Trabajábamos para intentar entender sus vidas, sus historias, sus problemas. Y yo también trabajaba para comprender mi propia historia, para abarcar la profunda importancia de nuestra relación.

¿Cómo encontrar el equilibrio entre las decisiones personales de nuestros adolescentes y nuestras normativas paternas, nuestras preocupaciones? Mi mujer y yo consideramos nuestra estrategia parental como estructurada pero con atribuciones. ¿Cómo podemos apoyar a nuestros adolescentes mientras que los ayudamos a encontrar sus propias voces? ¿Y cómo podemos al mismo tiempo establecer los límites y precauciones que nos han enseñado los años de vida?

La ciencia llama a esto «*parenting* democrático», un enfoque positivo que está basado en el afecto, el establecimiento de límites y el respeto a la autonomía en fases adecuadas para cada edad. Esta postura es también el enfoque equilibrado para un apego seguro: dar apoyo mientras se favorece también la independencia. De hecho, en eso consiste el apego, en esta forma de proporcionar un refugio seguro al mismo tiempo que se facilita la exploración. Se trata de aunar la seguridad en casa con la seguridad ante el mundo. Hicimos todo lo que pudimos para proporcionar los elementos básicos del afecto: dejamos que nuestros hijos fueran vistos, estuvieran protegidos, tuvieran tranquilidad y se sintieran seguros. Y sobre estos cimientos de un apego seguro es como los adolescentes pueden más

tarde navegar por los turbulentos rápidos de este tumultuoso viaje con las mejores perspectivas de equilibrio y agilidad.

Desde aquellos lejanos días de la infancia de nuestro hijo, tras la muerte del profesor Bill a manos de aquel joven sediento de velocidad, siempre me ha estado rondando por la cabeza la idea de que facilitar un vínculo afectivo seguro sería lo mejor que, como padres, podíamos hacer para crear en nuestros hijos la clase de conciencia subjetiva capaz de minimizar las conductas destructivas evitables como ésta. Difícil de crear cuando se tiene una vida ocupada, pero crucial. A medida que cada uno de nuestros hijos alcanzaba su propia adolescencia, la seguridad de la infancia parecía desaparecer, al menos superficialmente, para verse reemplazada por tensión emocional, reactividad fulminante y cierto grado de falta de respeto e indiferencia. Cuando algunos estudios hicieron público que muchos adolescentes experimentan más angustia y estados emocionales negativos, comprendimos la situación por la que pasaban nuestros hijos en aquellos primeros años de la adolescencia. Como me dijo una vez un joven estudiante acerca de lo que había aprendido de su propia adolescencia, tenemos que recordar que los quinceañeros están cambiando mucho y unas veces son de una manera, con un tipo de identidad, con sentimientos fuertes e intensos, y a veces pueden ser de otra manera, sin expresar sentimientos y sin relacionarse con casi nadie. «Hay que dejarlos ser como son en cada momento, no quienes tú crees que debieran de ser», fue su sabio consejo.

Afortunadamente, los terremotos emocionales y de identidad de esos primeros años dan paso en muchos adolescentes a un estado más estable al superar los años de educación secundaria obligatoria.

El bachillerato es el terreno de pruebas definitivo para estos actos de equilibrio de las relaciones, las pruebas de apego a nosotros y los nuevos vínculos afectivos con los amigos. La labor de criar adolescentes supone un reto emocional cuando uno se enfrenta a la decisión de hablar o no hablar, de reprimir o consentir, de mantenerse firme en momentos de incertidumbre, de ofrecer consuelo cuando las cosas no van bien. Para los padres, formar parte de una red de relaciones que les ofrezcan apoyo parece esencial para encontrar el espacio de reflexión en el que superar la adolescencia. Si pensamos que, en nuestro pasado más lejano, se criaba a los hijos de manera colectiva y que los familiares cercanos, o los amigos, o las personas designadas para ello y los individuos de

confianza de la tribu cuidaban de nuestra descendencia, nos damos cuenta de hasta qué punto aislarse como padres, o como familia, es realmente muy poco natural. En lo que se refiere a la vida del adolescente en el poblado, durante ese momento en que él o ella están revelándose contra los padres, había otros adultos en la tribu a los que el joven podía acudir en busca de seguridad y contacto. Pero cuando el único adulto es tu padre, la única posibilidad en la adolescencia es volcarse totalmente en otros adolescentes.

A medida que vamos avanzando en el desarrollo, nuestra necesidad de apego no acaba al desembocar nuestra infancia en la adolescencia; transferimos esa necesidad de contactos alentadores con otros a los amigos y las parejas. Necesitamos que nuestros amigos nos *vean*, que se conviertan en importantes figuras afectivas en nuestra vida; necesitamos estar *protegidos* por ellos; necesitamos que nos *tranquilicen*; necesitamos sentirnos *seguros* con ellos. Mi mujer es mi figura de apego seguro y yo soy la suya. En momentos de estrés buscamos consuelo el uno en el otro e interiorizamos la presencia del otro para lograr una sensación de seguridad a lo largo de todo el día.

Los últimos tres años de adolescencia de nuestra hija han sido una prueba de paciencia para ella y para nosotros. Lo mismo que con el desarrollo de su hermano, este período medio de la adolescencia da la sensación de ser una preparación para el alejamiento físico y la separación emocional. Desde los quince a los dieciocho años, nuestra hija, como otros adolescentes en esta etapa, ha pasado de considerar los momentos de decisión en la vida como conflictos en los que buscar la claridad a sentirlos como momentos para expresar su identidad. Ella, y nosotros, ha pasado de lanzarnos miradas de desprecio y de un intenso enfrentamiento emocional por temas como la ropa que lleva, hasta a qué hora puede salir y qué películas puede ver y con quién, a encontrar un mutuo espacio de respeto en el que nosotros podemos decir las cosas que nos preocupan y ella contarnos lo que necesita, lo que quiere y lo que piensa respecto a estas decisiones cotidianas y a opciones vitales más importantes.

Tardamos algún tiempo, pero después de muchos conflictos con lágrimas por las dos partes, aprendimos que expresando lo que pasaba dentro de nuestra cabeza –lo que cada uno de nosotros sentía, pensaba, esperaba, cómo veíamos las cosas y lo que estábamos oyendo– podíamos prestar una atención profunda a la vida interior del otro y a las intenciones que había detrás de lo que a menudo no

habían sido más que actos de afirmación, cuando no directamente declaraciones de guerra. Eso es reflexión, eso es una conversación reflexiva. Con esos diálogos reflexivos entre nosotros la experiencia de aquellos años habría sido muy diferente.

La ropa de nuestra hija está meticulosamente doblada junto a la pared del pasillo; ya ha hecho sus planes para las próximas veinticuatro horas antes de que su hermano la lleve en el coche abarrotado a la universidad, y consiste básicamente en pasar el rato con sus amigas; y yo estoy aquí, con los pies firmemente plantados en el suelo, los ojos fijos en su puerta, el corazón desbordado de admiración por ella, por cómo ha crecido y la persona en la que se ha convertido. Está lista para marcharse. Pero como muchos padres en este momento, no estoy seguro de que yo esté preparado para verla marchar.

Como padres solo podemos hacer lo mejor que sepamos. Es útil pensar que a veces, al menos en más de una tercera parte de nosotros, existe una labor activa e intencionada de reflexión y relación con el fin de pasar de una trayectoria de inseguridad a una vida presente de seguridad. Esta presencia consciente por nuestra parte puede ayudar a aportar integración a la vida de nuestros hijos, a aportarles seguridad cuando se alejen y se adentren en la adolescencia, de manera que se lleven de nosotros las mejores intenciones y los mejores contactos que podamos ofrecer. Ése es un regalo que podemos dar a nuestros hijos, y que también podemos darnos a nosotros mismos.

La intención, todo el esfuerzo para vivir, aprender y amar desde dentro, que los padres cultivan en sus vidas familiares proporcionarán sin duda las experiencias formativas que ayudarán a nuestros hijos a salir adelante mientras viven bien su adolescencia y a retener su esencia cuando entren en los años de madurez. Si eres un adolescente que está preparándose para irse de casa o estás ya viviendo independiente, espero que sepas que existe la posibilidad de tener un hogar seguro al que volver en cualquier momento que lo desees, o que descubras el modo de crear uno que te servirá de hogar base en el futuro. Este enfoque desde dentro es de lo que trata este libro: crear una base de seguridad que nos capacite como familias para convertir los cambios y los retos de la etapa de la adolescencia en fuerzas de las que echar mano juntos mientras navegamos en esta singladura que es nuestra vida.

HERRAMIENTAS DE *MINDSIGHT* 1

Ver y dar forma al mar interior

En la sección de herramientas de *mindsight* exploraremos los métodos prácticos para fortalecer la mente, hacer el cerebro más flexible y resistente, y mejorar las relaciones. Como hemos visto en la primera parte, los cambios durante la adolescencia son algo por lo que hay que pasar sin más; existen cualidades a las que nos tenemos que agarrar para vivir en la madurez una vida plena y con sentido. Las prácticas que vamos a revisar reforzarán esas cualidades esenciales para vivir bien a lo largo de toda nuestra vida.

En esta primera sección de prácticas vamos a centrarnos en lo que yo denomino *mindsight*. *Mindsight* es la habilidad de «ver» o conocer la mente de verdad. Es una palabra que acuñé hace años en la Facultad de Medicina cuando descubrí que muchos de mis profesores carecía de esta habilidad, o al menos no la ejercía correctamente con sus pacientes y estudiantes. Yo necesitaba una palabra que me recordara que ver la mente, ser empático, compasivo y amable era importante en todas las relaciones, especialmente en la que se establece entre un médico y un paciente. Resulta que, cuanto mayor es nuestra habilidad para entender los mecanismos de nuestra mente, más sanos se vuelven nuestros mundos interiores. Esto se debe a que, cuando centramos nuestra atención en la mente, es posible construir circuitos específicos en nuestro cerebro. La mente es totalmente «plástica» –se puede cambiar a través de la experiencia– y es posible dirigirla a una mayor salud y armonía a cualquier edad.

El *mindsight* incluye tres habilidades fundamentales.

La primera es la *intuición, percepción o visión interna*, la habilidad para observar la vida mental interior propia. La penetración te permite saber quién eres en este momento, quién has sido en el pasado y quién te gustaría ser en el futuro próximo. La percepción conecta el pasado, el presente y el futuro, incluyendo así una capacidad de viaje mental en el tiempo que puede aportar una idea clara y plena de quién eres.

El segundo atributo del *mindsight* es la *empatía*, o la habilidad para percibir la vida mental interior de otra persona. La empatía nos permite «ver» desde la perspectiva de la otra persona e imaginar cuáles son con mayor probabilidad los pasos que vaya a dar su mente. La empatía es una puerta a la compasión y a la amabilidad, y es también una llave a la inteligencia social, ya que nos permite entender las intenciones y necesidades de los demás y así podremos interactuar de una manera mutuamente satisfactoria.

El tercer componente del *mindsight* es la *integración*, la habilidad para enlazar diferentes partes de una cosa en un todo interconectado. La integración permite que nuestras relaciones sean más gratificantes al respetar las diferencias y favorecer las conexiones comprensivas en nuestra forma de comunicar. La integración interiorizada nos ayuda a ensamblar los distintos aspectos de la memoria conectando el pasado, el presente y el futuro de una manera coherente para que la historia de nuestra vida ofrezca una idea clara de quiénes somos. La integración también nos ayuda a interconectar los diferentes atributos del cerebro y el cuerpo de manera que estemos sanos y en buen funcionamiento. La integración aporta coordinación y equilibrio a nuestro mundo interior e interpersonal. La integración es la base para llevar una vida sana y así las habilidades del *mindsight* con su percepción, empatía e integración nos capacitan para aportar salud a nuestro cuerpo, a nuestras relaciones y a nuestra mente.

La capa más exterior del cerebro, la corteza cerebral, hace «mapas» o esquemas de neuronas activas –las células básicas del sistema nervioso– que crean una imagen o representación de diversas cosas. La parte de atrás de la corteza hace mapas de lo que vemos y las áreas laterales hacen mapas de lo que oímos. En la zona frontal hacemos muchos tipos de mapas, incluido el mapa de los acontecimientos pasados y un mapa de experiencias futuras posibles. La parte más delantera de esta área frontal, la corteza prefrontal, hace un mapa de la propia mente. Así es como sentimos e imaginamos los sentimientos, pensamientos

y recuerdos de otras personas, entre otros muchos aspectos de nuestra vida mental. Yo llamo a esto «mapas *mindsight*» porque nos ayudan a percibir que los demás también tienen una mente igual que nosotros. Cuando percibimos la mente de otra persona estamos haciendo un mapa en nuestro cerebro de lo que imaginamos que es la experiencia mental interna de esa persona en ese momento. Esta habilidad para hacer mapas de la mente propia y de la de los demás es lo que yo llamo *mindsight*, una habilidad importante que cambia de manera profunda la forma de entendernos a nosotros mismos. El *mindsight* es la habilidad clave tanto en lo más profundo de la inteligencia emocional como de la inteligencia social. Y el *mindsight* es algo que podemos aprender, y aprender bien, para fortalecer nuestra vida.

Todas las personas tienen sentimientos, pensamientos y recuerdos. Pero tener *mindsight* nos posibilita el hacernos una imagen, un mapa de la mente de manera que podamos utilizar esos sentimientos, pensamientos y recuerdos de formas nuevas y útiles. Por ejemplo, el *mindsight* nos capacita para ir más allá del «estar triste» o el «estar enfadado» y para reconocer que tenemos esos sentimientos de tristeza y enfado, ver que no son todo lo que somos, aceptarlos como son y, entonces, dejar que se transformen para que no nos lleven a la depresión, la furia o la rabia.

Un mapa de *mindsight* es una especie de cuadro que llevamos dentro de nuestra vida mental interna –los sentimientos, los pensamientos y las perspectivas– sobre los demás y sobre nosotros mismos.



Los tres tipos básicos de mapas *mindsight*

Tenemos mapas *mindsight* del *yo* para la percepción, que a veces llamamos conciencia de uno mismo o autoconocimiento. Tenemos mapas *mindsight* del *tú* para la empatía o conciencia del otro. Tenemos incluso un mapa del *mindsight* para el *nosotros*, para la forma en que pensamos, imaginamos, razonamos y actuamos sabiendo que formamos parte de un todo más grande, parte de un «nosotros». Este mapa *mindsight* de nosotros nos permite vivir con moralidad, al considerar bueno el grupo social mayor. Percepción, empatía y moralidad surgen de los mapas *mindsight* de nuestro cerebro.

Como adolescentes, podemos trazar estos mapas de maneras nuevas y diferentes. Cuanto más desarrollemos nuestra habilidad para hacer los mapas *mindsight* del *yo*, de *tú* y del *nosotros*, más libre, plena y flexible será nuestra vida. Un aspecto importante de nuestro viaje por la adolescencia es el desarrollo de formas más complejas de comprendernos a nosotros mismos y a los demás.

El *mindsight* es una técnica. Pero no necesitamos ir a un campamento de entrenamiento para empezar a construir esta importante habilidad de integración

en nuestra vida. Sencillamente, podemos empezar una práctica habitual de reflexión y conversaciones reflexivas que vamos a explorar en las secciones de herramientas de *mind sight*. A la hora de ponernos a aprender estas habilidades, una de las cosas más emocionantes de recordar es que la ciencia sugiere que este entrenamiento de una habilidad establece nuevas conexiones entre las neuronas que ayudan a crear una red de circuitos más integrada en el cerebro. Y estos circuitos integrados refuerzan el equilibrio de las emociones, nos ayudan a fijar la atención, a entender a otros y a nosotros mismos, a afrontar problemas y a interactuar con otros. Por eso es tan importante crear integración. Las habilidades del *mind sight* establecen integración en el cerebro.

Como hemos visto, el aprendizaje de las habilidades del *mind sight* significa tres cosas. Una es ver la mente propia a través del visión interior. La segunda es ver la mente de los otros por empatía. Y la tercera significa dirigir nuestras mentes y las de los demás en dirección a la integración. Eso es el *mind sight* en resumen.

Ver el mar interior por dentro

Cuando reflexionamos sobre las cosas que nos pasan por dentro, en nuestra vida mental subjetiva interna, desarrollamos los circuitos que hacen los mapas *mind sight* en el cerebro. Exactamente. Mientras practicamos las habilidades *mind sight*, activamos esos circuitos prefrontales y contribuimos a fortalecerlos. Puesto que esta zona del cerebro ayuda a coordinar y equilibrar nuestra vida interior e interpersonal, desarrollar las habilidades *mind sight* puede ayudarte a entender lo que sucede y colaborar a sacar de ello los mejores resultados.

Pero ¿cómo cambia la estructura física de nuestro cerebro lo que hacemos con el conocimiento de nuestra mente, el hecho de cobrar conciencia de nuestra vida mental subjetiva y hacer después mapas *mind sight* de nuestro mar interior? Esto ocurre gracias a un proceso que se llama plasticidad neuronal, la capacidad que tiene el cerebro para cambiar sus conexiones como respuesta a la experiencia. Y en este caso, experiencia significa la forma que uno tiene de enfocar la atención. Cuando prestamos atención a nuestra vida mental interior favorecemos el crecimiento de esas fibras tan importantes para entendernos a nosotros mismos y a

los demás. Eso es lo que los mapas *mindsight* pueden hacer por nosotros. Ayudan a iluminar nuestro propio mar interior y el de los otros.

Pero ¿qué es ese mar interior?

Ese rico mundo interior incluye sentimientos, pensamientos, percepciones, recuerdos, imágenes y sensaciones, además de tus intenciones, actitudes, creencias, esperanzas, sueños y deseos. A pesar de que ésta es una lista muy larga de procesos mentales interiores, puedes imaginar que hay muchas más cosas todavía en nuestro mar mental de las que podemos ser conscientes, como motivaciones, anhelos e impulsos.

Estas actividades mentales, el contenido de nuestra vida mental, pueden enturbiarse sin que nos demos cuenta siquiera. Pero cuando prestamos atención a esas experiencias internas, cuando las colocamos en la conciencia, ocurre algo muy importante. Cuando nuestras vidas mentales se convierten en algo de lo que somos conscientes, podemos desarrollar la habilidad de *mindsight* de percibir el mar interior y de transformar nuestra vida interior en una dirección positiva.

¿Cómo puede el *mindsight* cambiar nuestra vida de verdad? Para saber cómo puede suceder esto y aprender la manera de ponerlo en práctica necesitamos hacernos una pregunta básica acerca de la naturaleza de la mente. Si este tema te interesa especialmente, lee, por favor, un análisis de la mente en profundidad en mi *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology* [«Guía de bolsillo de neurobiología interpersonal»], donde comento con todo detalle lo que vamos a ver aquí en el terreno práctico. Si tienes interés en conocer de qué manera pueden utilizarse estas habilidades para enfrentarse a los diversos retos que nos plantea la vida en sus diferentes etapas, por favor, lee la selección de ejemplos que ilustran este asunto en mi libro *Mindsight*.

¿Qué es la mente? No hay una respuesta única a esta pregunta. Y la verdad es que muchas disciplinas científicas no han sabido dar respuesta a esta sencilla pero provocadora pregunta. Es cierto, por raro que pueda parecer. En este libro vamos a explorar las aplicaciones prácticas de lo que yo creo que es la mente de maneras que espero que aporten fortaleza a tu vida.

A pesar de que el término «mente» se utiliza a menudo para describir nuestra experiencia subjetiva interior de la vida y el proceso de ser consciente de ello, la mente también regula el flujo de energía e información. La mente regula tanto el movimiento de la energía en nuestro interior (energía personal) como la energía

que fluye entre nosotros y los demás (energía relacional). Y puesto que la regulación implica monitorización y modificación, la mente rastrea y cambia el flujo de esa energía a través del tiempo. Una representación o mapa muestra el patrón de energía que concierne a una imagen, a un recuerdo o a un pensamiento específico en lo que conocemos como flujo de información.

Reconocer el papel de la mente en la regulación de la energía y la información nos posibilita aprender a dirigir su flujo de manera positiva. Con el fin de movernos en una dirección saludable, tenemos que hacer que nuestra mente busque la integración, uniendo diferentes aspectos de nuestro mundo interior e interpersonal en un todo más armónico y funcional.

Es importante señalar que: 1) la mente no solo afecta a nuestros procesos internos, sino también a las relaciones con los demás; y 2) la mente es un proceso regulador que se organiza por sí mismo en cuanto a que nos permite percibir y luego dar forma a cómo fluye la energía en nuestro interior y con los demás. Así es como se forman las actividades mentales.

¿Qué son en realidad las actividades mentales? ¿Qué es lo que tienen en común todas ellas?

Las actividades mentales como los sentimientos y los pensamientos pueden describirse como patrones de energía e información que fluyen por dentro de nosotros. La energía existe de muchas maneras, como la luz que nos permite ver estas palabras o la energía sonora que utilizamos para escucharlas. En el cerebro, los iones que entran y salen de las membranas de sus células básicas, las neuronas, producen una liberación de elementos químicos que hacen que esas neuronas se comuniquen con otras. A un nivel más básico, de una manera u otra, la energía es la capacidad de hacer cosas.

Ciertos patrones de energía contienen información. Cuando los patrones de energía contienen información, indica que el patrón tiene una intención que va más allá de la mera sensación de la energía en sí misma. Si escribo «puente Golden Gate», esa energía de la luz de las letras o de las ondas sonoras que transmiten las palabras no son el puente que cruza la bahía de San Francisco. Las palabras son transmitidas por patrones de energía, sí, pero son patrones que contienen información. La información es el flujo de energía que representa algo; nos lo *re*-representa. Y este movimiento en el tiempo, este flujo del que decimos que es un

atributo de la mente, consiste sobre todo en energía e información y en cómo cambia a través del tiempo.

La percepción nos permite sentir ese flujo de energía y de información que tenemos por dentro. ¿Cómo vemos este mundo interior? Empezamos por percibir el flujo de energía e información dirigiendo nuestra atención hacia dentro. La atención, por cierto, viene definida por cómo dirigimos el flujo de información. O sea, que prestar atención conscientemente a nuestra vida mental interior significa que orientamos la información de nuestra mente hacia la conciencia. Con la conciencia aprendemos a gobernar nuestro mundo interno, a ver con claridad y a movernos con soltura en el mar interior. Así es como el *mindsight* nos faculta para desarrollar una mayor comprensión y más fuerza interior.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* A: La visión interior y el filtro de la mente

Ahora mismo intenta cerrar los ojos y preguntarte simplemente ¿qué estoy *sintiendo* en este mismo instante en el cuerpo? Puede que sientas tensión en los músculos o puede que sientas los latidos de tu corazón, la respiración en los pulmones, o sencillamente un cúmulo de sensaciones del cuerpo como un todo.

¿Qué imágenes me vienen a los ojos de la mente? Las imágenes pueden adoptar muchas formas, incluyendo imágenes visuales reconocibles. Pero también puede que tengas imágenes de sonido o de tacto, alguna imagen de otro momento de tu vida o cierta esperanza de futuro. Las imágenes pueden resultar difíciles de expresar con palabras, pero no te preocupes por eso, ahora lo único que importa es que seas consciente de esas experiencias mentales internas y nada más.

¿Y cuáles son los *sentimientos* que siento por dentro? Las emociones pueden acompañarse de sensaciones corporales, sí, pero también enlazan nuestro cuerpo a nuestros pensamientos, a nuestros recuerdos y a nuestras percepciones. Ser conscientes de nuestras sensaciones emocionales puede llenarnos con una oleada de energía que tal vez no sea fácil de definir, y eso está bien. Ser consciente de tu estado emocional es un gran punto de partida.

Y ahora, ¿qué *pensamientos* surgen a través de mi conciencia? Es curioso, ¡pero lo cierto es que nadie sabe con exactitud lo que es en realidad un pensamiento, o qué es pensar! O sea, que no te preocupes si te cuesta definir lo que quieres decir cuando dices que estás pensando en esto o en aquello. Algunas

personas experimentan una voz interior que pueden oír, otras solo tienen una sensación que no se expresa con palabras. Cualquier pensamiento que aparezca es válido; lo único que tienes que hacer es estar alerta a todo lo que te sucede en este preciso instante.

Ésta es la forma básica en la que podemos filtrar nuestro mar interior para ver lo que pasa dentro. Cuando filtramos nuestra mente, inspeccionamos a fondo las sensaciones, las imágenes, los sentimientos y los pensamientos que tenemos dentro de nosotros en un momento determinado. «Filtrar» es una palabra adecuada para describir el proceso, efectivamente, porque todas esas sensaciones múltiples, imágenes, sentimientos y pensamientos que pueden surgir con la conciencia con frecuencia están conectadas entre sí en un proceso de libre circulación.

No necesitamos preocuparnos por poner en palabras estas experiencias internas; el componente esencial de este ejercicio de filtrado es sencillamente ser conscientes de nuestro mundo interior. A medida que vayamos familiarizándonos con él, podemos probar a llevar un registro diario como medio para profundizar en la exploración.

La visión física del mundo material frente al *mindsight* del mundo interior

Nuestra forma de interactuar en el mundo puede estar dividida en dos visiones de la realidad: una la visión de la mente que llamamos *mindsight*, y otra la visión de la naturaleza física del mundo de los objetos. Con frecuencia la vida moderna se basa más en la visión física que en respetar la visión mental interna. Esta falta de atención al mundo interior subjetivo es preocupante, porque no ver la mente puede llevar a las personas a tratar a los demás sin respeto ni compasión. Puesto que las experiencias que vivimos, en casa con la familia o con los amigos, en el colegio con los profesores o los compañeros, y en nuestras interacciones con el mundo más amplio de la cultura y la sociedad, dan forma a lo que somos, nuestra manera de percibir dichas experiencias pueden facilitar el *mindsight* o dificultarlo. Por eso si la mayoría de esas experiencias son orientadas al exterior, confiando solo en nuestro sistema para percibir los objetos físicos, no

desarrollaremos las habilidades para ver y modelar el mundo personal de nuestra vida interior e interpersonal.

En una ocasión empecé a trabajar con una persona que tenía más de noventa años, una persona a la que llamaré Stuart, a quien, desgraciadamente, le faltaba mucha habilidad *mindsight*. Vivía en una realidad plana, definida en su mayor parte por el mundo físico. Stuart no estaba preparado para enfrentarse a algunos de los múltiples retos y cambios de su vida a esa edad, incluyendo sus inevitables enfermedades y las de su mujer, de sesenta y cinco años. Según ha ido aprendiendo las habilidades del *mindsight*, su vida se ha vuelto más plena y más libre, y ahora está imbuido de una profunda sensación de gratitud y alegría.

¿Cómo podía Stuart aprender una habilidad nueva? Centrando su atención pudo estimular la actividad de su cerebro de formas nuevas. Y cuando se activa el cerebro, éste puede cambiar las conexiones entre neuronas de manera que ayuden a mejorar. Centrar la mente puede cambiar la estructura del cerebro independientemente de la edad que tengamos.

En nuestra trayectoria vital el cerebro puede ser el conductor que se ocupe de la dirección que tomemos. Para Stuart eso significaba vivir en un mundo monótono al que se había acostumbrado. Su cerebro llevaba las riendas de su vida. Nuestro cerebro puede crear comportamientos automáticos, pensamientos automáticos y respuestas automáticas. El cerebro puede hacerse el amo, eso es seguro. Pero nuestra mente puede hacer que el cerebro se ponga en marcha y crezca en la dirección que queramos. Esto suena bastante disparatado, pero es cierto. La ciencia ha demostrado claramente que nuestra manera de orientar la atención hará que el cerebro se desarrolle de una manera específica. Asombrosamente, cuando aprendemos a ver por dentro el mar interior en más profundidad, podemos utilizar la mente para cambiar el cerebro hacia una estructura y una funcionalidad más integrada. La integración del cerebro es lo que aporta salud y flexibilidad a nuestra vida.

Ésta es la clave del poder del *mindsight*. Podemos aprender las habilidades necesarias para ocupar el asiento del conductor en el trayecto de nuestra vida. Podemos hacerlo comprendiendo el cerebro, como veremos en la segunda parte. Y podemos aprender las habilidades para ver la mente con mayor claridad y poder así darle la forma de la manera que elijamos para cambiar el funcionamiento del cerebro e incluso las conexiones físicas que componen su

sistema de cableado. Eso es lo que vamos a hacer en todos estos apartados de prácticas para la construcción del *mindsight*.

Si dedicamos mucho tiempo a aprender a tocar un instrumento musical, eso logra que las partes del cerebro que se activan crezcan. Si pasamos mucho tiempo prestando atención a la práctica de un deporte, las zonas del cerebro implicadas en la actividad atlética crecerán. Y del mismo modo, el tipo de medios sociales y de videojuegos a los que nos dediquemos en Internet también influirán en la formación de nuestro cerebro. La buena noticia es que, con equilibrio, nuestro cerebro puede aprender muchas habilidades, no solo una. La clave es encontrar cosas que nos gustan y desarrollar esas pasiones en nuestra vida. Dedicar algún tiempo todos los días a mirar por dentro el mar interior nos ayudará a desarrollar los circuitos del *mindsight*.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* B: Iluminado por el *mindsight*

Mira a tu alrededor donde estés ahora y localiza un objeto inanimado, como una silla o una piedra. Si estás al aire libre, a ver si puedes localizar algo que se mueva, como un arroyo o una nube. Ahora intenta observar a gente andando por la calle o en un programa de televisión, o en una fotografía, e imagínatelos solo como objetos que se desplazan en el espacio, objetos sin vida mental interior. Ésa es tu visión física que te permite percibir las características superficiales de los objetos. Ahora recurre a tu *mindsight* y vuelve a mirar a esas mismas personas e imagina lo que pueden estar experimentando en su mente.

En nuestro interior podemos procesar la energía que recibimos de esas mismas imágenes de la gente de dos maneras diferentes. Las podemos ver como simples imágenes de objetos —ése es nuestro sistema de percepción física que traza un mapa del mundo físico en el tiempo y en el espacio—. O podemos poner en marcha el sistema de percepción *mindsight* que nos ayuda a trazar mapas de la mente de las demás personas. Así es como podemos «ver» o sentir la vida mental interior de los otros.

Si nunca has mirado antes con la mirada *mindsight*, esto puede ser nuevo para ti, así que sé paciente contigo mismo. Si ya sabes un poco de esto, siempre hay nuevas habilidades que puedes desarrollar a medida que avanzamos. Y si pasas

mucho tiempo sintiendo la mente, esto será un repaso genial y un refuerzo para tus habilidades.

Empatía

Cuando usamos nuestra habilidad para hacer mapas *mind sight* de nosotros mismos lo llamamos visión interior. Cuando utilizamos esa misma habilidad para percibir y respetar la vida mental interior de otra persona, para hacer un mapa *mind sight* de otro, eso lo llamamos comprensión solidaria o simplemente empatía. Nuestra manera de ejercitar la empatía puede cambiar mucho las cosas entre una relación que sea gratificante para las dos partes y una que sea frustrante e insatisfactoria.

Pero ¿qué es exactamente una relación?

Cuando hablas con un amigo le estás mandando energía en forma de moléculas de aire que se desplazan de ti a tu amigo. Sus tímpanos recogen esa energía y el nervio de su oído traduce esa energía de las moléculas de aire en energía electroquímica que llega al cerebro directamente. Los patrones de ese flujo de energía contienen información que incorporan los sonidos que estás enviando, las palabras que tienen un significado inherente a ellas. Como los dos habláis el mismo idioma, tu amigo recibe la información en los patrones de energía que has enviado. Esa energía y ese flujo de información compartidos entre las personas es como realmente nos comunicamos entre nosotros.

De manera que una relación puede definirse como *compartir* la energía y el flujo de información.

Cuando eso que se comparte incluye información sobre la mente misma, cuando demuestras interés en lo que está pasando dentro del mar interior de tu amigo, estás *sintonizando* con su vida interior. Esa sintonización es como se crea un mapa *mind sight* de la otra persona dentro de ti. Y ése es el atributo esencial de la empatía.

En vez de limitarse a responder a las cosas físicas que forman parte del comportamiento de una persona, el *mind sight* te permite trazar el mapa de la vida mental interior de tu amigo que revela las señales físicas que envía, a través de su

comunicación. El *mindsight* te permite percibir la mente que crea ese comportamiento.

Es posible que ya te hayas dado cuenta de que existen tres elementos en la comunicación interpersonal. Uno es percibir lo que pasa entre tú y otra persona. El segundo es estar en contacto con lo que pasa en tu interior. El otro es lo que ocurre dentro de la otra persona, o empatía. Para percibir la parte «interpersonal» de la relación puedes fijarte en cómo se está produciendo la comunicación entre tú y la otra persona. Es decir, que las señales que se envíen coincidan con las que se reciben. ¿Alguien oye lo que estás diciendo realmente? ¿Te está prestando atención o está distraído? ¿Intenta comprender el sentido de lo que dices? Y ese amigo ¿está haciendo un mapa interior de lo que tú eres y de tu mente, no solo de tu comportamiento? Cuando notamos que otra persona percibe lo que sentimos, es lo que se llama «sentimiento sentido». Este sentimiento es uno de los atributos más importantes de una relación afectiva y de apoyo mutuo.

En la faceta empática de las relaciones podemos trazar un mapa de aquellas experiencias mentales internas que imaginamos están ocurriendo por las señales que recibimos de otras personas. Estas señales incluyen lo que se dice con las palabras y lo que nos comunican con las señales no verbales. Estas señales no verbales incluyen el contacto visual, las expresiones faciales, el tono de voz, la postura, los gestos y el contacto, y el ritmo y la intensidad de las respuestas. Dichas señales no verbales son con frecuencia una pista clara de lo que está ocurriendo en la mente por delante y por debajo del mundo de las palabras. Prestar buena atención a estas señales puede ser clave para hacer mapas *mindsight* de la mente de otros.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* C: Empatía

Fijarse en las señales no verbales nos puede producir una sensación interior que tal vez resulte difícil de describir con palabras, pero que es una forma importante de poner en funcionamiento nuestros circuitos *mindsight*. Un ejercicio divertido es probar a quitarle el sonido a un programa de televisión o a una película y ver si somos capaces de interpretar los sentimientos que transmiten por las señales no verbales que vemos en la pantalla. Prueba con una película extranjera en un idioma que no entiendas, sin subtítulos, y deja el sonido de manera que también

puedas apreciar los tonos de voz de los personajes de la historia. Deja que tu mente filtre el mundo imaginado del personaje, explorando con tu propia visión de los mapas *mindsight* cuáles pueden ser las sensaciones, las imágenes, los sentimientos y los pensamientos de los personajes en cada escena. No te preocupes por si aciertas o no. El mero hecho de animarte a imaginar la mente de otra persona activa esas zonas prefrontales del cerebro que resultarán fortalecidas por este ejercicio de perspectiva al intentar ver a través de las lentes mentales de otra persona.

Integración

El *mindsight* no es solo la habilidad de sentir el mar interior de los demás con empatía o el nuestro propio a base de visión interior; el *mindsight* también practica la integración, una habilidad que nos faculta para coordinar y equilibrar los mundos internos propios y de los demás, y las relaciones que tenemos entre unos y otros.

¿Qué significa realmente integración y por qué proporciona claridad en la confusión, calma en el caos?

La integración es la vinculación entre las diferentes partes de algo. Cuando aplicamos la integración a una relación, por ejemplo, reconocemos las diferencias entre nosotros y la otra persona. A continuación facilitamos la vinculación mediante la comprensión compasiva y la comunicación. En el cerebro la integración se da cuando reconocemos las diferencias entre las zonas superiores e inferiores, o entre los lóbulos izquierdo y derecho, y luego las vinculamos.

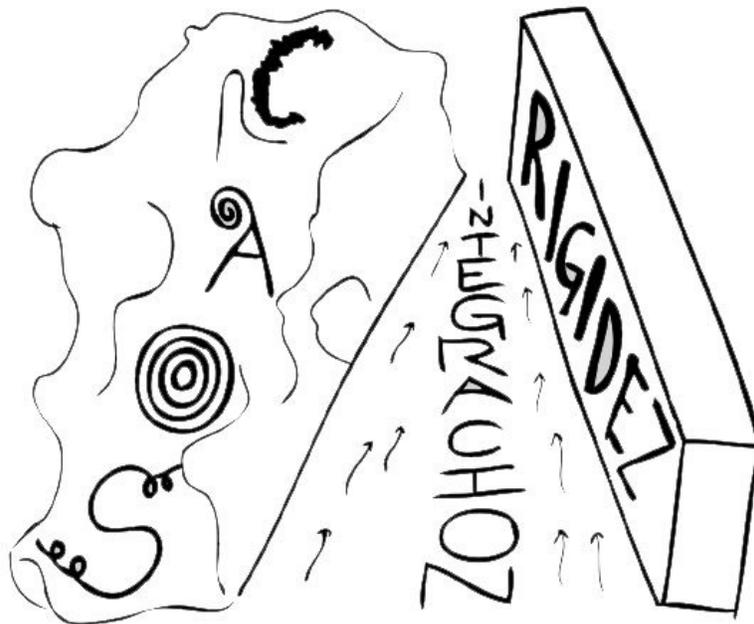
Cuando estamos integrados, un sistema como una relación o un sistema nervioso con su cerebro y todo su cuerpo avanza con una coordinación flexible y armoniosa. La integración crea armonía. La integración se crea cuando se permite que las diferentes partes de un sistema sean únicas y especializadas, como tú y yo dentro de una relación o como los miembros de un coro que canta en armonía. Las partes diferenciadas conservan sus atributos especiales y, al mismo tiempo, están conectadas. Los lóbulos izquierdo y derecho del cerebro trabajan de manera

coordinada y equilibrada, y la relación entre tú y yo reconoce las diferencias y favorece la conexión compasiva para que nuestra relación prospere.

Si la diferenciación o la vinculación no funcionan, entonces ocurre una cosa muy concreta. Cuando se bloquea la integración, el sistema se precipita hacia uno de los posibles extremos, o hacia ambos: el caos por un lado y la rigidez por el otro.

Yo me imagino esto como un río. La corriente central es la integración y la armonía que se crea. Una orilla de esta corriente central armónica es el caos, la otra orilla es la rigidez. Cuando las cosas son caóticas están fuera de control, disparatadas, descontroladas y totalmente impredecibles. Y cuando las cosas son rígidas se quedan estancadas, inmutables, aburridas y totalmente predecibles. La vida tiene un movimiento natural hacia delante y no debe quedarse atascada en las orillas del caos y la rigidez mientras descendemos por río de la vida, el río de la integración.

El río de la integración



El río de la integración representa el movimiento de un sistema en el tiempo. Cuando el sistema está integrado, su funcionamiento es adaptable y armonioso. Cuando no se da la conexión de los elementos diferentes (integración), el sistema deriva hacia la rigidez o el caos, o a una combinación de ambos. Extraído del

Mindsight: La nueva ciencia de la transformación personal, © de Mind Your Brain Inc. Adaptado con autorización.

Puede que te estés preguntando: ¿Dónde tiene lugar esa integración? Y puede que quieras saber qué es exactamente lo que se integra.

Buenas preguntas. La integración tiene lugar dentro de ti y entre tú y los otros. Ahí es donde está la mente: dentro de nosotros y entre nosotros y los demás. La mente está incluida en nuestro interior y es relacional. Entonces, ¿qué es lo que está integrado? Los elementos esenciales de la mente como los hemos definido: la energía y la información.

El proceso del *mindsight* tiene la visión interna con la que nos miramos hacia dentro y reconocemos nuestras experiencias diferenciadas y las conectamos mediante la conciencia. El *mindsight* incluye la empatía con la que reconocemos las diferencias entre nosotros y los demás y hacemos mapas de nuestra mente dentro de nuestra personalidad diferenciada. Eso es conectar partes diferenciadas en una relación empática. Y así podemos ver cómo precepción y empatía apoyan de manera natural el tercer poder fundamental del *mindsight* para impulsar la integración. ¿Dónde? Por dentro y entre varios.

Ahora vamos a ver otro descubrimiento asombroso. La gente que utiliza su mente para reflexionar en la naturaleza interior de su vida mental origina circuitos en el cerebro que conectan áreas muy alejadas unas de otras. Esta conexión, conocida como «integración neuronal» produce la coordinación y el equilibrio del sistema nervioso. Otro término que suelen utilizar algunos investigadores para describir esto es la «autorregulación». En el sistema nervioso, la regulación crea la integración neuronal. Las personas que desarrollan la habilidad del *mindsight* no solo estimulan el entendimiento personal y la empatía, sino que también crean integración y regulación en su interior, en sus relaciones y con los demás.

Si utilizamos activamente la atención para explorar el mundo interior podemos empezar a ver cómo el *mindsight* puede tener efectos beneficiosos que nos pueden ayudar a hacer de la vida, sobre todo durante la adolescencia, una experiencia más positiva.

Como veremos en la siguiente parte, el crecimiento del cerebro adolescente es una cuestión de aumento en los niveles de integración neuronal. O sea que, con

estos ejercicios que preparan para el *mindsight*, ¡lo que realmente haremos será crear más integración en nuestro cerebro y en el de los otros!

Cuando aprendemos a utilizar las habilidades del *mindsight* aprendemos a centrar nuestra atención de tal manera que las importantes fibras de nuestro cerebro que enlazan zonas ampliamente distanciadas crecen. Ésta es la idea que vas a ver repetida en este libro: ¡El *mindsight* es un método para centrar la atención que integra el cerebro! Y por eso aprender las habilidades del *mindsight* es algo que nos aporta mucha fortaleza a cualquier edad.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* D: Sentir la armonía de la integración

Para este ejercicio aprenderás a detectar varios estados de integración. Cuando una relación que tienes con otra persona, o incluso contigo mismo en un momento dado, funciona, ¿te das cuenta de la sensación de conexión que tienes? Intenta observar cómo un estado de armonía tiene las cualidades de ser flexible, adaptable, conectado, enérgico y estable. Si piensas en la relación que tienes con otra persona, a ver si puedes percibir cómo se respetan vuestras diferencias y cómo se ejercita entre vosotros la comunicación compasiva. Si te has centrado en tu propia vida interior, intenta ver si en este momento de armonía has logrado respetar las diferentes facetas de tu personalidad y las has conectado concediendo tiempo a las diferentes necesidades que puedas tener. Yo, por ejemplo, como mucha gente, tengo en mi vida distintos estados de ánimo, diferentes «partes» de mí que tienen necesidades distintas. A una parte le gusta ser sociable, mientras que otra parte diferente realmente adora y necesita la soledad. ¿Qué puedo hacer? Es literalmente imposible satisfacer las necesidades opuestas al mismo tiempo. De modo que la solución para crear armonía en mi vida es establecer un tiempo al día en el que cada una de las necesidades en conflicto pueden satisfacerse por separado. Esa coordinación y ese equilibrio de mis diversas necesidades crean en mi interior una profunda sensación de ser flexible, adaptable, conectado, enérgico y estable. Si hay una parte en ti a la que le gustan los acrónimos tanto como a mí, puede que te guste saber que con esta colección de palabras se puede formar FACES. Y es el flujo de estas FACES lo que describe un estado integrado armonioso.

Cuando la integración no está presente: Caos o rigidez

El *mind sight* nos capacita no solo para detectar la integración y la armonía, sino también para darnos cuenta de cuándo la integración no está funcionando. Todos tenemos momentos en que perdemos los estribos; momentos en los que decimos cosas que no deberíamos decir, en que reaccionamos de maneras negativas y que a veces hacen daño. Todos somos humanos. La clave para vivir una vida integrada es aceptar la realidad humana de esos momentos de integración debilitada y ofrecer una reparación, responsabilizarse de lo que hemos hecho, reconocer esos actos y seguir adelante en dirección a una forma más integrada de volver al camino correcto y arreglar las conexiones con los demás y con nosotros mismos. Cuando caemos en la cuenta, como le pasa a mucha gente con la que trabajo en los talleres que doy, o a pacientes que trato, o a amigos que conozco, de que la sensación de estar desconectado es mala y que volverse a conectar es una buena sensación, esos sentimientos nos hacen notar el sentido interior de armonía que produce la integración. Cuando tu organismo –que es tu cuerpo y tu cerebro, *pero también* tus relaciones– respeta las diferencias y promueve las conexiones, cuando crea integración en tu interior y entre nosotros, eso es la armonía de la integración. Y es una buena sensación.

Cuando no se consigue equilibrar el flujo de energía e información que, en este estado no integrado, se encuentran en el caos o la rigidez, nuestros mundos interno e interpersonal no son muy agradables, por decirlo de una forma suave. Por dentro podemos sentirnos como si hubiéramos perdido la cabeza. A nivel interpersonal, podemos tener la sensación de estar fuera de control y asustar no solo a los demás, sino también a nosotros mismos. Estas repentinas explosiones emocionales son cuando se nos «va la pinza» o cuando «echamos las patas por alto». Los actos que se cometen en esta situación no son necesariamente «lo que revela cómo es de verdad la persona», como algunos aseguran. Son las zonas más viejas del cerebro, nuestros circuitos de mamíferos primitivos y los antiguos cerebros reptilianos, como veremos en la segunda parte, que en ese momento están actuando sin la supervisión de la zona prefrontal.

Para algunas personas, el tiempo entre un acontecimiento provocador y la reacción desproporcionada puede ser muy corto. Esas personas necesitan hacer una labor de identificación de los indicadores que anuncian el principio de una

reacción desproporcionada. Para otras, ese tiempo es más largo, pero no son capaces de identificar que se está desarrollando ese proceso que llevará finalmente a un debilitamiento de la corteza prefrontal y a perder la cabeza. Más tarde pueden reconocer la reacción, pero no en el momento en que está ocurriendo.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* E: Nombrar para dominar

La solución de los estados desintegrados de reacción desproporcionada empieza con una reflexión personal del *mindsight*. ¿Qué fue lo que la provocó? ¿Qué significa para ti la cuestión que ha disparado esa reacción? ¿Cuáles fueron las señales de que algo estaba empezando a dispararse en tu interior? Una vez disparada la reacción, ¿te paraste un instante, y si fue posible te fuiste de allí? ¿Pudiste notar si había alguna manera de suavizar ese desbordamiento de caos o de rigidez en tu sistema nervioso? Beber un vaso de agua, estirarse, tomar un poco de aire fresco, pasear por la habitación, todos ellos son métodos para dominar el estado de agitación o de retraimiento que se siente en un momento determinado.

Por supuesto, si tú mismo eres el objetivo de esos estados de reacción desproporcionada, en ese instante habrá poca cosa que puedas hacer, salvo salir de la situación. En ese momento del acaloramiento, puede ser enormemente útil dar nombre a ese proceso, como «reacción excesiva» o «pérdida de los papeles». Son estados reactivos que están muy lejos del estado receptivo que necesitamos para conectar de verdad con los demás. Por eso, decirse «Ahora estoy demasiado sensible, necesito un momento de calma» es mejor que explotar.

En el cerebro, dar nombre a una emoción puede ayudar a calmarla. Aquí es cuando puede venir muy bien encontrar palabras que puedan aplicarse a una experiencia interior. Nosotros lo llamamos «Nombrar para dominar». Y a veces esos estados de reacción excesiva pueden ir más allá de ser desagradables y angustiosos; pueden llegar a hacer que la vida parezca aterradora. Compartir la experiencia con otros muchas veces consigue que hasta los momentos aterradores resulten comprensibles y no traumatizantes. Tanto tu mar interior como tus relaciones interpersonales se beneficiarán de dar nombre a lo que te pasa y aportarán una mayor integración a tu vida.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* F: Detectar el caos o la rigidez y equilibrar la mente

Intenta recordar un momento de tu vida en que dominaron el caos o la rigidez. Esto puede que haya ocurrido en el transcurso de una interacción con otra persona, durante la que experimentaste el caos de sentirte inundado por una emoción como la furia, la tristeza o el miedo. O tal vez pudo ser un momento de rigidez en el que no te podías librar de un pensamiento repetitivo que no podías modificar, o te encontraste alejado de las interacciones con otros. Si el recuerdo refleja un momento concreto, ¿eres capaz de detectar un acontecimiento inicial que tal vez formó parte de una experiencia no integrada? ¿No se estaba dando el reconocimiento de la diferencia, por ejemplo, si alguien insistía en que las cosas se hicieran a su manera sin tener en cuenta tu punto de vista? ¿O no existía la vinculación y tú te sentías ignorado, incomprendido o excluido? Date cuenta de cómo este tipo de bloqueos a la integración te abocan a un período de caos y rigidez.

Si ese período se prolongó más en el tiempo, intenta recordar qué pudo pasar en tu vida en aquella etapa, cuando tal vez te encontrabas en un estado rígido e inmutable en el que te sentías aburrido o invadido por la melancolía. O tal vez fuera el caos el estado que se prolongó, llenándote de emociones, pensamientos, imágenes o recuerdos sobre los que no tenías control. Intenta descubrir si es posible que en aquel momento de tu vida faltara alguna parte fundamental de la integración y cómo intentaste escapar de aquellos estados tan incómodos.

La clave de este ejercicio es detectar lo primero el caos y la rigidez. Luego puedes explorar qué aspectos de tu vida pueden no haber estado integrados y no permitían que se diera la diferenciación o la conectividad. Un ejercicio sencillo que puedes poner en práctica cuanto te sientas angustiado por el recuerdo de esos momentos de rigidez o caos es adoptar la siguiente postura con las manos. Cuando el recuerdo de un tiempo caótico o rígido salte al primer plano de tu memoria prueba a poner una mano sobre el pecho –en la zona del corazón– y otra sobre el abdomen. Ejerce una pequeña presión en ambas manos y concéntrate en cómo te sientes. Luego cambia la mano del pecho al vientre y la otra mano al pecho. Ejerce una presión suave y sencillamente nota cómo te sientes. Ahora coloca las dos manos en la posición en la que te has sentido mejor. ¿Qué has notado? ¿Has

sentido una sensación de calma? ¿Puedes notar alguna diferencia entre tener la izquierda arriba y abajo?

He propuesto este ejercicio a mucha gente en mis talleres con algunos resultados fascinantes. Por alguna razón que no alcanzamos a comprender, esta posición de las manos en el cuerpo es tranquilizante para la mayoría de los individuos que la prueban. Y alrededor de tres cuartas partes de la gente prefiere la derecha sobre el pecho, y una cuarta parte, la izquierda. Esta preferencia es independiente de si una persona es diestra o zurda. Hice un pequeño estudio de un solo sujeto en el que demostraba que para mí este movimiento (soy persona de mano izquierda arriba) creaba más integración, más coordinación y equilibrio en mi sistema nervioso como reflejaba una monitorización fisiológica de mi corazón. Una posibilidad que sugería este «estudio» de una sola persona es que la zona prefrontal se activa para equilibrar los frenazos y acelerones de nuestro cuerpo – las ramas parasimpática y simpática del sistema nervioso autónomo– y calma el corazón creando un estado de tranquilidad en nuestra mente, como veremos más a fondo en la segunda parte. Aunque todavía no sabemos exactamente por qué o cómo funciona este ejercicio, para muchas personas es muy útil para aportarles calma, por eso te invito a ponerlo en práctica cada vez que tu mundo interior encalle en las orillas del caos o la rigidez que rodean el torrente de armonía integradora.

En la segunda parte profundizaremos en las funciones del cerebro y en cómo podemos aprender a promover la integración para alcanzar esos estados de equilibrio. Más adelante, en la tercera parte, estudiaremos cómo nuestros apegos pueden haber dado forma a la integración durante nuestro desarrollo para que podamos familiarizarnos con algunas formas de obtener una mayor armonía del caos y la rigidez en nuestra vida actual.

El *mind sight* fortalece la mente, el cerebro y nuestras relaciones

Al mismo tiempo que avanzamos en estas secciones de ejercicios varios, vamos a ir construyendo las habilidades del *mind sight* con las que favorecemos el desarrollo de la percepción interna, la empatía y la integración en nuestra vida.

Puesto que la mente se encuentra dentro de nosotros y entre nosotros y los demás –es personal y es relacional–, vamos a ver cómo el conocimiento de nuestro cerebro físico y el conocimiento de las relaciones son ambos fundamentales para fortalecer nuestra mente. En las páginas siguientes encontraremos conceptos primordiales que pueden ayudarnos a aportar integración a nuestra vida interior e interpersonal. Eso es utilizar el *mindsight* para construirnos una vida fuerte desde dentro.

Segunda parte

Tu cerebro

Katey, una estudiante de último curso de bachillerato, estaba aterrorizada mientras le hacían un lavado de estómago en la sala de urgencias del hospital de su distrito tras una noche de borrachera. Se retorció de dolor por culpa de los vómitos que le provocaban los eméticos y seguía borracha después de los siete chupitos de tequila y los cuatro vasos de vino que había consumido aquella noche en la celebración del final de verano. Al menos ésa era la versión de sus padres basándose en lo que les habían contado los amigos de Katey. Por su parte, Katey no podía recordar gran cosa de lo que había ocurrido.

Finalmente se supo que Katey había llevado la bebida a la fiesta, la había compartido con sus compañeras de clases y hasta había convencido a la anfitriona de la celebración –la hija del director de su colegio– para que se sumase a la parranda alcohólica. Katey fue expulsada del colegio la semana siguiente, la misma semana que vino conmigo a hacer su primera sesión de terapia. Hablando más extensamente sobre lo que había pasado, me contó que había decidido «pasarle bien» en la fiesta, aunque fuera en la casa del director de su colegio.

Katey sabía lo «desatinado» que sonaba aquello.

«¿En qué pensabas antes de la fiesta?», le pregunté. Ella puso cara de avergonzada y retiró la mirada mientras una sonrisa incipiente se dibujaba en su cara. «¿Qué pensaste que podría ocurrir después de la fiesta cuando las reglas del colegio establecen una “tolerancia cero” con el alcohol en los actos que tengan que ver con el centro?» Katey me miró con los ojos muy abiertos y clavados en los míos, la sonrisa cada vez más ancha, sugiriendo que tal vez su nerviosismo iba en aumento o que toda aquella situación le divertía mucho.

«Bueno... –empezó a decir con una sonrisa que ahora le cruzaba toda la cara–. Sí que lo pensé. –Hizo una pausa, miró por la habitación como si pudiera haber

alguien escuchando, y luego siguió hablando conmigo—. Supongo que sabía lo que podía pasar, pero la idea de agarrarme una buena cogerza en la casa del director me parecía demasiado *divertida* para dejarla pasar.» Los ojos le brillaban con una chispa de felicidad.

El hecho de que Katey admitiera que había «previsto» lo que podía pasar en la fiesta, incluso sabiendo las posibles consecuencias, se corresponde con estudios recientes que revelan que por lo general los adolescentes son conscientes de los riesgos de comportamientos potencialmente peligrosos. De jóvenes no solemos ser totalmente ajenos a las consecuencias negativas de nuestros actos. Por el contrario, a pesar de que estas consecuencias negativas –los contras– son perfectamente conocidas, ponemos mayor énfasis en los aspectos positivos –los pros– de una experiencia: la emoción, la experiencia compartida, la diversión, la excitación de romper las reglas. Ese énfasis en lo positivo, como sabemos ahora, es resultado de los cambios en la estructura y la función cerebral durante el período de la adolescencia.

Dopamina, decisiones y la búsqueda de gratificación

Esta visión de Katey en la que destacaba lo positivo era en realidad una consecuencia natural de la necesidad de gratificación amplificada por el cerebro adolescente. El cerebro es un conjunto de células que se comunican con otras mediante unos productos químicos que se conocen como neurotransmisores. Durante la adolescencia se da un aumento de la actividad de los circuitos neurológicos que utilizan la dopamina, un neurotransmisor capital para que sintamos la necesidad de gratificación. Empezando en los primeros años de la adolescencia y alcanzando su pico más alto en los años centrales de ésta, el aumento en la liberación de la dopamina provoca que los adolescentes se sientan atraídos por las experiencias emocionantes y las sensaciones estimulantes. Las investigaciones sugieren incluso que el nivel habitual de dopamina es más bajo, pero que su liberación en respuesta a la experiencia es mayor, lo que puede explicar por qué los quinceañeros declaran con frecuencia sentirse «aburridos» cuando no están envueltos en actividades nuevas o estimulantes. Esta liberación natural de dopamina acentuada puede dar a los adolescentes una poderosa sensación de estar vivo cuando se lanzan a la aventura. Además, puede animarlos

a fijarse solamente en la gratificación positiva, que saben con seguridad que los espera, mientras no prestan atención ni valoran los riesgos y desventajas posibles.

Este aumento en la necesidad de gratificación se manifiesta durante la adolescencia de tres maneras significativas. Una es sencillamente un aumento de la *impulsividad*, por la que se pasa a la acción sin una reflexión previa. En otras palabras, el impulso inspira la acción sin ninguna pausa intermedia. Hacer una pausa nos permite pensar en otras opciones más allá del impulso al que nos empuja la dopamina que empapa nuestro cerebro. Convencer a ese impulso para que se enfríe requiere tiempo y esfuerzo, así que resulta más fácil no intentarlo. Dicho esto, al tener una necesidad de gratificación más fuerte y exigente que nunca cuando somos adolescentes, tomarse el tiempo necesario para el proceso – para la reflexión y el autoconocimiento– resulta muy importante. Si cualquier idea se vuelca inmediatamente en la acción sin reflexión, estamos viviendo nuestra vida solo con pedales de acelerador y sin frenos. Esto puede ser muy agobiante para los adolescentes y para los adultos que se ocupan de ellos.

La buena noticia es que estos impulsos pueden contenerse si ciertas fibras de la parte más alta del cerebro se esfuerzan para crear un espacio mental entre el impulso y la acción. Es precisamente durante la adolescencia cuando estas fibras reguladoras empiezan a crecer para contrarrestar el «ímpetu» excesivo del sistema gratificante de la dopamina. El resultado es una disminución de la impulsividad. A veces se llama a esto «control cognitivo» y es un mecanismo fundamental para disminuir el peligro y reducir los riesgos cuando llegamos a la adolescencia. Como vamos a ver en breve, hay formas de estimular el crecimiento de estas fibras reguladoras que facilitan la pausa, y pueden desarrollarse a cualquier edad.

Una segunda manera en la que nos afecta el aumento de liberación de dopamina durante la adolescencia es el aumento de nuestra susceptibilidad a la adicción. Todos los comportamientos y sustancias adictivas suponen la liberación de dopamina. Cuando somos jóvenes no solo nos sentimos más inclinados a experimentar con nuevas experiencias, también somos más susceptibles a responder con una intensa liberación de dopamina que para algunos puede formar parte de un ciclo adictivo. Una droga, el alcohol por ejemplo, puede provocar la liberación de dopamina y tal vez nos sintamos inducidos a beber cerveza, vino o bebidas alcohólicas fuertes. Cuando el alcohol desaparece, la dopamina se

desploma. Entonces nos vemos empujados a consumir más de la sustancia que estimuló nuestros circuitos de dopamina. Hay estudios que afirman que algunos alimentos con altos niveles glucémicos –como los alimentos procesados, o incluso los hidratos de carbono simples como las patatas o el pan, que producen una subida rápida de azúcar en la sangre– también pueden provocar una subida rápida de los niveles de dopamina y de la actividad en los circuitos del cerebro que regulan la gratificación. Lamentablemente, en Estados Unidos dicha adicción a los alimentos muy altos en calorías y escaso valor nutricional se considera la responsable de una peligrosa epidemia de obesidad en los adolescentes, una crisis médica creada y reforzada por el hecho de que nuestra sociedad nos provee de este tipo de comida adictiva. Como con cualquier adicción, continuamos practicando este comportamiento a pesar de conocer su impacto negativo en nuestra salud. Ése es el poder que tienen los centros de gratificación de la dopamina.

Un tercer tipo de conducta modelada por el impulso acrecentado de los mecanismos de gratificación en la adolescencia es lo que llamamos *hiperracionalidad*. Es nuestra manera de pensar en términos literales y concretos. Cuando examinamos solamente los hechos de una situación y no vemos el panorama en su totalidad, pasamos por alto el entorno o el contexto en el que ocurren estos hechos. Con este pensamiento literal, de adolescentes podemos poner mayor énfasis en los beneficios calculados de una acción que en los riesgos potenciales de la misma. Los estudios revelan que los jóvenes son con frecuencia muy conscientes de los riesgos, y en ocasiones incluso sobrevaloran la posibilidad de que pase algo malo; sencillamente damos más valor a los emocionantes beneficios posibles de estos actos.

Lo que ocurre en el pensamiento hiperracional no es una falta de cálculo o de reflexión como pasa en la impulsividad, y no es cuestión de ser sencillamente adicto a una conducta particular o a algo que consumimos. Por el contrario, este proceso cognitivo viene de una valoración cerebral que le concede mucho más peso al resultado positivo y mucho menos a las posibles consecuencias negativas. Con peso me refiero a que los centros de evaluación del cerebro minusvaloran la importancia de un resultado negativo y al mismo tiempo amplifican la importancia que dan a los resultados positivos. Las básculas que utilizan los adolescentes para pesar sus opciones están manipuladas en favor de los resultados positivos. Los

pros pesan mucho más que los contras, y, sencillamente, los riesgos parece que merecen la pena.

La báscula inclinada hacia lo positivo se puede activar especialmente cuando los quinceañeros tratan con otros como ellos o creen que sus amigos observan sus acciones de alguna manera. El contexto social y emocional que experimentamos en la adolescencia establece el escenario de cómo va a procesar la información nuestro cerebro. Si bien esto es válido para cualquier persona a cualquier edad, la influencia de los iguales es especialmente fuerte en la adolescencia.

En otras palabras, en la situación de Katey su cerebro se centró en las imágenes gratificantes de la emoción, en la esencia de la búsqueda de sensaciones, y desechó las posibles partes negativas. El contenido emocional de sus acciones está entretejido con la habilidad para planearlo y calculó hiperracionalmente que aquello era algo que tenía más pros. La conducta de Katey no fue impulsiva, planeó aquella velada desde mucho tiempo antes de manera hiperracional.

A medida que recorremos los años de la adolescencia nos desplazamos del pensamiento literal de la hiperracionalidad a unas consideraciones más amplias que llamamos «pensamiento esencial». Con el pensamiento esencial consideramos el contexto más amplio de una decisión y utilizamos la intuición para apuntar a valores positivos que nos importan en vez de centrarnos principalmente en la gratificación de la liberación de dopamina inmediata.

Como puedes ver, la cosa no es tan simple como decir que los adolescentes son impulsivos y ya está. Y no es tan sencillo como decir: «Ah, las hormonas desatadas», como se dice a veces. Los estudios sugieren que los comportamientos de riesgo en la adolescencia tienen menos que ver con los desequilibrios hormonales que con los cambios en el mecanismo de gratificación de la dopamina del cerebro combinados con la arquitectura cortical que secunda la toma de decisiones hiperracional creando el desequilibrio hacia lo positivo que predomina en los años de juventud.

Cuando tu circuito de dopamina sube de nivel es como cuando subes el volumen de un amplificador. Una liberación de dopamina amplificada nos lleva a la gratificación y la satisfacción. El volumen se sube haciendo que nuestra atención se dirija hacia los pros y poniendo en peligro de desechar los contras durante esos años.

La hiperracionalidad queda ilustrada en el ejemplo extremo de la ruleta rusa, un juego que se juega con una sola bala en las seis recámaras de la pistola. Tienes cinco posibilidades entre seis de hacerte con los seis millones de dólares que te ofrecen si ganas. Eso significa que, en su totalidad, si cientos de personas juegan a este juego, entonces la media más probable, ganando estadísticamente cinco veces de cada seis, es cinco quintas partes de seis millones, lo que arroja un total de cinco millones. ¡A por ellos! El problema, naturalmente, es que si eres el sexto, estás muerto. Y para esa persona de cada seis existe un cien por cien de seguridad de que su vida se haya acabado. El reto está claro. Es cierto que «es muy probable» que ganes millones de dólares. Si tus circuitos cerebrales se centran en ese resultado positivo, en los pros, y minimiza la menor oportunidad de riesgo, los contras, te embarcarás en la actividad. «¿Por qué no?» Sí, parece que las matemáticas se han vuelto locas. Pero para no lanzarse a este cálculo de probabilidades, la trampa del «lo más probable es que pase, así que lo voy a hacer» hace falta un instinto visceral, esa intuición que es la base del pensamiento esencial que te saca de los cálculos hiperracionales. Con el desarrollo y el crecimiento del cerebro surge el instinto visceral y percibimos la sensación de que la ruleta rusa no está bien.

Paradójicamente, la intuición desempeña un papel muy importante en la toma de buenas decisiones. Esto se debe a que nuestras intuiciones, instinto visceral o corazonadas, tienden a centrarse en los valores positivos, como el beneficio de seguir en el colegio, conducir a la velocidad permitida o mantenerse en forma. Muchos adolescentes pueden ser demasiado racionales y necesitan incorporar un aporte no racional a través del instinto visceral intuitivo e impulsos del corazón, sentimientos que les permiten centrarse en los valores positivos opuestos a las gratificaciones míticas que, en realidad, están a menudo fuera de todo alcance. Aprender a vivir la vida desde este punto de vista no consiste en reprimir impulsos como conducir deprisa o comer comida basura, sino más bien en proponerse objetivos positivos que significan algo para nosotros intuitivamente. La conducta de Katey no fue impulsiva y no fue intuitiva ni orientada a lo esencial. Fue hiperracional y provocada por la dopamina. Necesitaba trabajar para estar más atenta a lo que podían decirle sus instintos viscerales y su corazón sobre las posibles desventajas de un comportamiento temerario.

Familia, amigos y coqueteos

Otro factor importante que contribuyó a que Katey tomara esa decisión fue lo mucho que le preocupaba cómo iban a reaccionar sus amigas si conseguía sacar adelante aquella temeridad ante las narices del director del colegio, ¡y nada menos que con su propia hija! Aquí vemos otro aspecto del cerebro adolescente. Además de la chispa emocional y del impulso hacia la búsqueda de la gratificación por la novedad, también forma parte de la esencia de la adolescencia una intensa implicación social con los iguales. Desgraciadamente, los comportamientos de riesgo se acrecientan de manera significativa muy a menudo con la compañía de los iguales, como han demostrado experimentos que han medido las reacciones de los adolescentes cuando conducían en un simulador de coche, solos o con sus amigos.

Benji, un amigo de mi hijo que ahora tiene veintitantos años, cuenta una anécdota de cuando vivía en el sur de España con su familia a los trece años. Media docena de chicos de la misma edad estaban correteando por los acantilados próximos a la preciosa ciudad costera en la que vivían. Uno de los chicos del pueblo decidió saltar al mar desde los quince metros de altura que tenía aproximadamente la caída. Luego, uno a uno, la dinámica del grupo fue arrastrando a todos ellos a saltar. Cuando Benji saltó debía de estar unos metros más alto que los demás, según me dijo, o tal vez se debiera a que a ninguno de los chicos de la localidad se acordó de decirle que, como al parecer ellos sabían, había que doblar las piernas nada más entrar en el agua. Él entró con las piernas estiradas, se precipitó hasta el fondo y se estrelló contra una roca oculta bajo la superficie, fracturándose gravemente la pierna derecha. Braceó hasta la superficie bajo el *shock* de la dolorosa lesión, y ya estaba perdiendo el conocimiento cuando le rescataron dos de los chicos y le llevaron a la ciudad, donde pasó hospitalizado la mayor parte del tiempo de vacaciones de verano que le quedaba en España. Si aquellos chicos no hubieran estado en el agua, Benji no habría podido contarme la historia.

Le pregunté a Benji si creía que habría saltado de haber estado solo. «¿Estás loco? –me dijo–. De ninguna manera.»

El proceso colectivo que se produce al estar con nuestros amigos, o incluso al imaginar el impacto en ellos, como en el momento de planificación de la aventura

de Katey, aumenta el impulso de la gratificación, el impulso de la novedad y el impulso a asumir riesgos. Y todo ello reduce la capacidad para sopesar los riesgos potenciales. O sea que, cuando somos jóvenes, es mucho más probable que nos impliquemos en comportamientos que, en la mayoría de los casos, pueden salir bien, pero que si no salen bien pueden tener consecuencias graves y a veces irreversibles. Las conductas de Benji y de Katey no fueron impulsivas. Ambos tuvieron tiempo más que suficiente para ver lo que podía pasar y cambiar de opinión. Sus decisiones fueron una combinación de deseo de recompensa, influencia de los compañeros y pensamiento hiperracional y no esencial. Así es la naturaleza de los comportamientos de riesgo que emergen del cerebro adolescente.

O sea, que los dos caminos anchos que conducen a las conductas de riesgo en la adolescencia son la hiperracionalidad, el minimizar los contras de una acción y la impulsividad, o, sencillamente, perder los papeles, como veremos más tarde. Katey, como suele suceder en la mayoría de los casos, no mostraba la menor inclinación a ser impulsiva. Y tampoco Benji. En el caso de Katey eso fue lo que volvía locos a sus padres cuando la fueron a recoger. Katey no es impulsiva, ¿por qué entonces ese acto aparentemente impulsivo?

La hiperracionalidad combinada con una subida en su deseo de dopamina fue la causa. Y a veces entran en juego otros factores, tales como una incipiente dependencia de la dopamina, que no se limitan solo a la adolescencia pero que también pueden influir en estos comportamientos, como ya veremos en la cuarta parte con Katey y los adolescentes en general con respecto al uso y abuso de las drogas.

El propósito de la adolescencia

En los últimos años, algunos sorprendentes descubrimientos de estudios sobre la representación del cerebro han revelado cambios en la estructura y la función de éste durante la adolescencia. Como ya hemos visto, las interpretaciones de esos estudios dan lugar a una explicación que no tiene nada que ver con la antigua teoría de las hormonas desatadas del cerebro juvenil. Una visión defendida muy a menudo por los medios pero no del todo acertada es que el centro de control principal del cerebro, la corteza prefrontal situado en la parte delantera del

lóbulo frontal, no acaba de madurar hasta el final de la adolescencia. Esta «inmadurez» de la corteza prefrontal del cerebro «explica la conducta inmadura de los jóvenes». Y esta idea también explica por qué las compañías de alquiler de coches, por lo general, no prestan sus servicios a menores de veinticinco años. Pero esta simple justificación, aunque fácil de entender, no es muy consistente confrontada con los descubrimientos de la investigación y olvida un problema esencial.

En vez de ver el desarrollo cerebral en la etapa de la adolescencia como un simple proceso de maduración, de dejar atrás formas de pensar anticuadas o poco prácticas y hacer la transición a la madurez adulta, en realidad es más acertado y más útil verlo como una parte vital y necesaria de nuestra vida individual y colectiva. La adolescencia no es una fase que no queda más remedio que superar, es una fase de la vida que hay que desarrollar bien. Este útil mensaje nuevo e importante, inspirado por las ciencias emergentes, sugiere que los cambios que se dan en el cerebro adolescente no son solamente una cuestión de «madurez» contra «inmadurez», sino más bien son cambios de importancia vital producidos por el desarrollo que permite que surjan ciertas habilidades nuevas. Estas habilidades nuevas, como ya hemos comentado, son cruciales tanto para el individuo como para la especie.

¿Por qué tendría que importarnos esto, tanto si estamos en la adolescencia como si tenemos ya veintitantos años, o más? Es importante porque si vemos el período de la adolescencia como un tiempo por el que tenemos que pasar como podamos, un tiempo que hay que aguantar, dejaremos de dar algunos pasos muy importantes para optimizar la esencia de la adolescencia. Cuando vemos nuestra chispa emocional, nuestra implicación social, nuestra búsqueda de la novedad y nuestras exploraciones creativas como aspectos básicos, positivos y esenciales de lo que *son* los adolescentes –y de lo que pueden llegar a ser de adultos si cultivan bien estas cualidades– este período se convierte en un tiempo de gran importancia al que no se debería solo sobrevivir, sino reforzar.

Sí, permanecer abierto al «trabajo» de los adolescentes supone ciertos retos. Las importantes oportunidades de expansión y desarrollo de esta fase pueden estar asociadas a tensión para los jóvenes y para los padres que los quieren. Por ejemplo, el alejamiento de la familia que los adolescentes tienden a experimentar puede considerarse como un proceso necesario que los anime a irse de casa. Este

valor para independizarse lo crean los circuitos de gratificación del cerebro, que son cada vez más activos para buscar la novedad incluso enfrentándose a lo desconocido para aventurarse al mundo exterior. Después de todo, lo que nos resulta familiar puede ser seguro y predecible, mientras que lo desconocido puede ser impredecible y estar lleno de supuestos peligros. Un punto de vista histórico para nosotros como mamíferos sociales es que si los adolescentes en la antigüedad no se iban de casa y se alejaban de los miembros de la familia más cercanos, nuestra especie tenía grandes posibilidades de endogamia y nuestra genética habría sufrido. Y en una visión más amplia de la historia de la humanidad, que los adolescentes se vayan y exploren un mundo mayor favorece que la familia humana sea más adaptable generación tras generación. Nuestra vida individual y colectiva depende de este alejamiento de los adolescentes.

Por muy duro que sea para los padres la preocupación por los comportamientos potencialmente peligrosos de sus hijos, el sesgo del pensamiento hiperracional ayuda a los adolescentes a aceptar riesgos que *necesitan* experimentar si quieren abandonar el nido y explorar el mundo. Como hemos visto, la necesidad de tener cada vez más contactos sociales y asociarnos con iguales que están también embarcados en ese viaje para adentrarse en el mundo desconocido puede proporcionarnos seguridad. Una sensibilidad acrecentada hacia nuestros propios estados emocionales ahora exaltados y a la influencia de nuestros iguales –la chispa emocional y la implicación social– son también fundamentales en esta travesía. Buscar la novedad y crear nuevas maneras de hacer las cosas también ayuda a nuestra especie a adaptarse a un mundo en constante cambio. Si el cerebro es a lo largo de toda la vida un «*work in progress*», como sugieren los estudios más recientes, entonces el trabajo que se hace durante la adolescencia es mucho más que un simple proceso de transición de la inmadurez a la madurez. La esencia de la adolescencia enriquece nuestro viaje vital para que abracemos la vida con plenitud.

Lo que estamos descubriendo es que durante la adolescencia hay una serie crucial de cambios cerebrales que crean nuevos poderes, nuevas posibilidades y nuevos propósitos y alimentan la mente y las relaciones del adolescente como no existían del mismo modo en su infancia. Estas capacidades positivas están muchas veces ocultas a nuestra percepción; sin embargo, se pueden descubrir y utilizar con mayor efectividad y más sensatamente cuando sabemos cómo encontrarlas y

cómo cultivarlas. Podemos usar la ciencia más avanzada para sacar todo el partido del período vital de la adolescencia. Es una inversión de futuro para todos los implicados.

El desarrollo del propio cuerpo del adolescente, con alteraciones en la fisiología, las hormonas, los órganos sexuales y los cambios estructurales del cerebro, también puede contribuir a nuestra comprensión de la adolescencia como un período importante de transformación. Las emociones variables revolucionan el cómo nos sentimos por dentro de jóvenes, y hacen más complejos los modos de procesar la información y nuestras ideas sobre nosotros mismos y los demás, creando incluso enormes cambios de desarrollo y transiciones en la percepción interior de quiénes somos y de lo que podemos llegar a ser. Así es como se mueve y evoluciona el sentido de la identidad en la adolescencia.

Desde dentro, estos cambios pueden resultar abrumadores, y podemos incluso perder el rumbo, llegando a pensar en ocasiones que la vida es «demasiado» para poder con ella. Desde fuera, muchas veces estos cambios hacen que parezcamos perdidos y «fuera de control». Los años de la adolescencia, un tiempo lleno de retos que pueden fortalecer nuestra personalidad, pueden ser realmente difíciles. Pero lo mejor que se puede decir es que, con un mayor autoanálisis de nuestra vida emocional y social, y con una mejor comprensión de la estructura y del funcionamiento del cerebro, los efectos poderosamente positivos de los cambios complejos que se dan durante la adolescencia se pueden aprovechar con el enfoque y el entendimiento adecuado.

Tomar decisiones

A lo largo de la adolescencia las diferentes zonas del cerebro establecen conexiones en un proceso que hemos llamado de «integración». Una consecuencia de la integración es el crecimiento de fibras de control cognitivo que finalmente lo que hacen es disminuir la impulsividad. Como resultado, los adolescentes ganan cada vez más espacio en la mente para hacer una pausa y considerar otras opciones de respuesta además del impulso inicial. Otra consecuencia de este crecimiento de la integración es que agudiza el pensamiento esencial, de manera que el adolescente es capaz de confiar más y más en la intuición para ver la situación con más perspectiva y tomar, por consiguiente, decisiones más sabias.

Vamos a ver en el ejemplo anterior del accidente de coche de qué manera habría podido ayudar al joven a tomar una decisión mejor una mayor atención al desarrollo del pensamiento esencial, decisión que habría salvado una vida. Si el joven o sus padres hubieran sido capaces de reconocer su gusto por la velocidad como un resultado natural de la búsqueda de gratificación, ese impulso podría haber sido canalizado en un sentido creativo. Hay muchas alternativas, entre las que están tomar parte en actividades deportivas en las que la competición, la velocidad y la fuerza son una parte primordial –carreras de coches, correr, el ciclismo, el esquí–, actividades arriesgadas y aventureras que no ponen en peligro a inocentes espectadores. Por ejemplo, cuando mi hijo tenía menos de quince años pasábamos horas los fines de semana haciendo carreras en monopatines por el aparcamiento de varios pisos de la universidad en la que trabajo. Cada vez que llegábamos abajo, cogíamos el ascensor hasta la planta superior y empezábamos el descenso de nuevo. Llevar puesto el casco y guantes de protección para prevenir los arañazos en el cemento cuando tomábamos aquellas curvas tan cerradas ayudaba a minimizar los daños a nuestro cuerpo; daños que yo parecía sufrir mucho más que él. Sentir la atracción del peligro no tiene nada de malo, la cuestión es cómo manejar esos impulsos reduciendo al mínimo el peligro para uno mismo y para los demás. La idea en este caso es respetar el gusto por la velocidad y por otras actividades de riesgo producido por el deseo de la dopamina, pero canalizar el impulso de manera útil. Si de las partes positivas de esos impulsos pudiéramos extraer la experiencia y a partir de ella descubrir enfoques constructivos para abordarlos, las consecuencias trágicas como la muerte de mi profesor se podrían evitar. No solo seguiría vivo Bill, sino que aquel joven no tendría que vivir con el peso de la responsabilidad del accidente.

Desgraciadamente, en vez de enfrentar con su hijo un problema que pudiera ser peligroso, sus padres tal vez recompensaron sin pensar sus comportamientos de riesgo anteriores con un coche nuevo. Así que, ¿por qué no iba a volver a intentar algo peligroso? Ése es el mecanismo por el que un comportamiento de riesgo, al no tener consecuencias negativas, puede reforzarse y que se repita una y otra vez. Muchos de nosotros conocemos otros ejemplos de conductas temerarias en adolescentes que han quedado sin respuesta: conducir un coche sin carné y perder la posibilidad de obtenerlo después; lanzarse a tener relaciones sexuales sin

protección arriesgándose al contagio de una enfermedad o a un embarazo; probar combinaciones de drogas ilegales sin conocer sus posibles efectos letales; o hacerse un tatuaje en un sitio con pocas garantías y exponerse a contraer la hepatitis. Existen otros riesgos menores, como no dormir el tiempo suficiente la noche anterior a un examen solo por quedarse charlando con los amigos por teléfono hasta altas horas de la noche, o enredarse en los medios sociales y colgar un comentario insultante sobre otra persona o una foto de uno mismo borracho que más tarde puede ver la persona encargada de las admisiones en la universidad. En todas estas situaciones, el adolescente está viendo los pros y quitando importancia a los riesgos. Ése es el sesgo positivo de la mente adolescente.

Respetar los cambios importantes y necesarios del cerebro y de la mente del adolescente y no desatenderlos es crucial tanto para los jóvenes como para sus padres. Cuando aceptamos esos cambios necesarios, cuando ofrecemos a los jóvenes el apoyo y la orientación que necesitan en vez de limitarnos a echarnos las manos a la cabeza y pensar que nos enfrentamos a un «cerebro inmaduro que lo que necesita es crecer» o a «hormonas desatadas que hay que refrenar», ayudamos a los adolescentes para que desarrollen nuevas capacidades vitales que pueden utilizar para llevar vidas más felices y más saludables.

El pensamiento esencial emerge con la experiencia y también con un desarrollo programado del cerebro. En otras palabras, el ritmo del desarrollo del cerebro lo marcan tanto la activación neuronal inducida por la experiencia como la información genérica. La experiencia da forma a las conexiones del cerebro mismo aun cuando no afecte al ritmo general de dicha maduración. Y los estudios sugieren que el pensamiento esencial surge con el crecimiento de la integración en nuestro cerebro cuando somos adolescentes. La cadencia puede estar determinada en parte por la genética, pero nosotros podemos decidir el grado de desarrollo de la integración en nuestro cerebro. La experiencia conforma nuestro desarrollo durante la adolescencia y durante el resto de nuestra vida. Y puede suscitar una mayor integración en el cerebro al conectar más sus diferentes zonas para que puedan trabajar de manera coordinada. O sea, que cómo organicemos nuestra vida y los contextos en los que vivimos, lo que hacemos y con quiénes nos relacionamos, puede condicionar no solo la forma de activar el cerebro, sino también cómo éste va a desarrollar los circuitos integrados. Por esta razón, tener un conocimiento básico del cerebro puede ser útil para nuestra vida, ya que puede

facilitar el crecimiento de la integración cerebral de maneras que nos sean útiles ahora y en el futuro.

Decir «No hagas eso» no sirve de nada. El poder de resaltar lo positivo.

El pensamiento esencial emana del instinto visceral y del sentido de la honestidad de un valor positivo, de plantearse un objetivo más que de reprimir algo. O sea que, en vez de intentar controlar un impulso mediante la represión, los adultos que conviven con adolescentes y los adolescentes mismos deberían centrarse en dar relevancia a un factor positivo. Tomar la decisión de no hacerse un tatuaje en un lugar desconocido porque te preocupa tu salud es diferente a pensar: «No lo voy a hacer porque mi madre me ha dicho que no lo haga». Por el contrario, el pensamiento hiperracional valora el impulso y experimenta la atracción de la gratificación, y da importancia a la emoción positiva, el chorro de adrenalina de la búsqueda de sensaciones y el vértigo que supone hacerse un tatuaje con los amigos. Y de paso tampoco viene mal pensar que estás rompiendo las normas de tus padres.

Los esfuerzos que hacen los defensores de la salud pública, dirigidos a reducir el consumo de cigarrillos en los jóvenes, son un claro ejemplo de cómo recurrir a la fuerza emergente de los adolescentes en términos de pensamiento esencial puede ayudar a reforzar los comportamientos saludables. Como ya hemos visto, el período de la adolescencia es un momento de gran vulnerabilidad ante la adicción de sustancias variadas, incluyendo el tabaco. No se trata solo de que los jóvenes fumen más, también es cuestión de que el cerebro del adolescente en proceso de cambio está más susceptible a la adicción debido en parte a una respuesta potenciada a la dopamina. Es más probable que los futuros fumadores empiecen a fumar en estos años de la primera adolescencia. Lo mismo se puede decir de la adicción a las drogas. La estrategia más efectiva para que los adolescentes rechacen el tabaco no consiste en ofrecerles información médica o intentar asustarlos con imágenes de cementerios, dos tácticas que no obtuvieron ningún resultado en reducir el número de jóvenes que empezaban a fumar o para impedir que siguieran fumando. La estrategia que funcionó fue informarlos de cómo los adultos que poseían las compañías de cigarrillos les lavaban el cerebro para que fumaran y así quedarse con su dinero. En vez de intentar que los jóvenes dijeran

no al tabaco porque un adulto los asustaba para que lo dejaran, esta estrategia se centraba en el valor positivo de ser fuerte frente a los adultos manipuladores que querían hacerse ricos a su costa. Cuando los defensores de la salud pública reconocieron cómo funcionaba la mente del adolescente, el tanto por ciento de fumadores adolescentes bajó. Decirles sencillamente «No lo hagas» no era suficiente. Orientarlos hacia un valor positivo, como no permitir que nadie – especialmente un adulto– les lave el cerebro, dio resultado.

Conocer estos cambios comprensibles y basados en la genética que se producen en el cerebro adolescente puede ayudar a los adultos a secundar las necesidades que sienten los jóvenes de separarse del statu quo de los adultos y su exploración de nuevas posibilidades. Alentar la reflexión sobre los valores y apoyar el instinto visceral, no limitarse a reprimir los impulsos, es la diferencia entre rechazar un deseo irresistible y asumir un valor y una convicción reflexionada.

Integrar tu cerebro

En muchos sentidos, la forma en que decidamos hacer las cosas en nuestra vida revela quiénes somos en ese momento. Cuando comprendemos cómo cambia nuestro cerebro durante la adolescencia, podemos entender también los cambios que se producen en el proceso de toma de decisiones. Durante este período el cerebro cambia en dos direcciones. Una es que *reduce* el número de células básicas, las neuronas, y sus conexiones, las sinapsis. La reducción de neuronas y sinapsis se llama «poda neuronal» y parece estar controlada genéticamente, determinada por la experiencia e intensificada por el estrés. ¿Cómo podemos soportar la pérdida de neuronas? Durante la infancia hay una superproducción de neuronas y de sus conexiones sinápticas. El florecimiento de nuestra población neuronal empieza en el útero y se prolonga hasta el período prepubertal, hasta los once años más o menos en las chicas y hasta los doce y medio en los chicos. Parte de la poda comienza temprano, cuando aprendemos y desarrollamos habilidades, pero la desaparición de un número considerable de neuronas y de sus conexiones alcanza su apogeo durante el período de fuerte remodelación de la adolescencia. En esta fase eliminamos las conexiones que nos sobran, conservando las que hemos estado usando y descartando aquellas que al parecer no necesitamos ya.

La experiencia determina qué circuitos neuronales –las neuronas y sus conexiones sinápticas– deben ser eliminados. O sea, que si quieres tener habilidades musicales será mejor que empieces a desarrollarlas pronto, antes del final de la adolescencia. Si quieres ser un atleta olímpico ganador de medallas de oro, mejor será que empieces en ese campo antes de que empiece la adolescencia. Y aunque las proezas deportivas no sean tu objetivo, es importante recordar que tu cerebro responderá según hayas dirigido tu atención en tus actividades. La atención dirige la energía y la información a través de circuitos específicos y los activa. Cuanto más utilices un circuito, más fuerte se hará. Cuanto menos lo utilices, más probable será que acabe podado durante la adolescencia.

Cómo centres la atención a lo largo de la vida, y especialmente durante la fase de la adolescencia, desempeña un papel importante en cómo será el crecimiento de tu cerebro. La atención mantiene y fortalece las conexiones existentes y, como vamos a ver, ayuda a crear nuevas conexiones y a hacer que sean más efectivas. Las secciones de herramientas de *mindsight* tratan, sobre todo, de cómo centrar la atención de tu mente para integrar las conexiones cerebrales.

La segunda dirección en la que se transforma el cerebro durante este período es que aparece la «mielina», una envoltura que recubre las membranas entre las neuronas interconectadas. Esta envoltura de mielina facilita el paso del flujo eléctrico, las «activaciones neuronales», entre las neuronas conectadas que quedan, para permitir que fluya una información más rápida y mejor sincronizada. Cuando este flujo es rápido y coordinado, facilita un proceso más efectivo y eficiente. Cuando aprendemos habilidades específicas y adquirimos conocimientos, creamos nuevas conexiones y hasta neuronas nuevas. Una vez que hemos establecido esos nuevos enlaces sinápticos, podemos recubrirlos con mielina para que el circuito sea más rápido, más coordinado y más efectivo.

Estos dos cambios fundamentales –la poda y la mielinización– ayudan al cerebro adolescente a estar más integrado. La integración, la conexión entre las diferentes zonas, crea más coordinación en el cerebro.

A medida que la poda y la mielinización crean integración en el cerebro, desarrollamos el pensamiento esencial.

Estas conexiones más precisas y eficientes en el cerebro promueven juicios y discernimientos más sensatos no basándose en los pequeños detalles aislados de un contexto mayor, sino en la esencia general que contempla toda la situación al

completo. Utilizamos la intuición para encaminar nuestras decisiones con la vista puesta en los valores positivos, respetando lo que nos importa. Eso es el pensamiento esencial, una de las múltiples cosas que crea el aumento de la integración en el cerebro durante los años de la adolescencia.

Como veremos, esas formas tan específicas de cambio en la arquitectura del cerebro nos permiten en la adolescencia empezar a utilizar el juicio basado en el pensamiento esencial, que está determinado por la experiencia y la intuición en vez de confiar en la búsqueda de gratificación y los cálculos literales de nuestros años anteriores.

Plantéatelo así: con todas las conexiones neuronales de la infancia tan numerosas, nuestra mente estaba llena de cantidad de detalles. Eso es lo que necesitábamos de niños para empaparnos de datos y cifras en el colegio. Con la adolescencia aumenta nuestra búsqueda de la gratificación, las reacciones emocionales y la sensibilidad a la actividad social. Esta combinación significa que seguimos teniendo miles de detalles en nuestra mente antes de la poda neuronal, y la emoción intensa unida a una creciente preocupación por la aceptación de nuestros iguales nos empujarán, bien a una conducta impulsiva, o a la toma de decisiones hiperracional impulsada por la busca de la gratificación que se basa principalmente en cálculos literales. La ventaja de este período de funcionamiento es el sesgo positivo que necesitamos adoptar para asumir los riesgos que exige prepararnos para explorar el mundo a esa edad. Desde el punto de vista de la toma de decisiones, el proceso es algo así: los detalles sin perspectiva toman las riendas a la hora de evaluar las probabilidades y la pistola de la ruleta rusa se dispara. Las probabilidades están a favor de que todo salga bien. Pero a veces sale mal. Piensa en algunas de las cosas que tal vez probaras en tus años jóvenes, o que estás probando ahora. Cuando piensas en los riesgos a los que te enfrentabas, puede que incluso hagas un gesto de incredulidad al pensar que realmente hiciste esas cosas. Si tu pensamiento esencial y tu sabiduría intuitiva funcionan bien, reflexionarás acerca de aquellos tiempos y te preguntarás en qué demonios estabas pensando. Ahora te das cuenta.

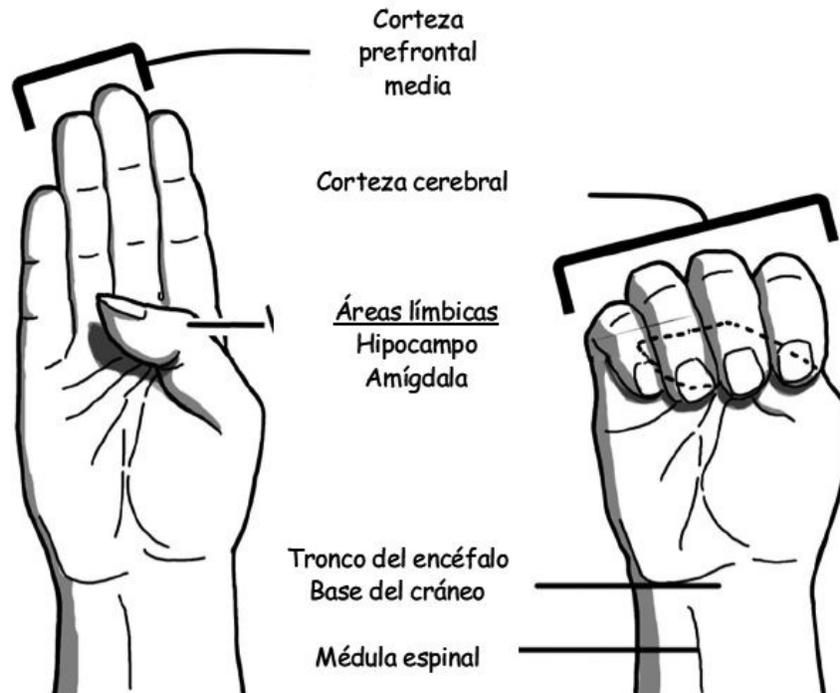
Es fácil entender por qué los padres pueden llegar a preocuparse tanto por la tendencia de los adolescentes a buscar emociones fuertes. Que los accidentes con lesiones y la mortalidad se tripliquen en este período, por otro lado muy saludable, no está solo en la imaginación de los padres; es un hecho estadístico.

Como adolescente puede resultarte difícil empatizar con lo que se enfrentan tus padres, pero en el panorama general esta comprensión puede ser útil no solo para ellos, sino también para ti. Si cambias impresiones con tus padres acerca de estos datos estadísticos y luego te planteas tus necesidades y proyectos individuales, todo el mundo se sentirá escuchado y se podrán crear medios más efectivos de llegar a una decisión.

Necesitamos aumentar la comunicación sobre estos asuntos, respetando los aspectos esenciales que son saludables y necesarios en nuestra adolescencia y aprender a canalizar esta fuerza de maneras más útiles. Conocer los circuitos específicos del cerebro que crean esta forma de funcionar más integrada puede ayudarnos a visualizar un enfoque más constructivo de cómo vivimos y de cómo tomamos nuestras decisiones de adolescentes y de adultos.

Un modelo «manual» del cerebro

La razón para conocer algunos detalles básicos del cerebro es sencilla. Cuando sabemos algo de las partes que componen nuestro cerebro podemos aprender a dirigir la atención de formas nuevas que ayuden a esas partes a funcionar de una manera más coordinada y equilibrada. Lo que sepamos acerca del cerebro nos puede ayudar a que éste crezca en el camino de la integración. Nada más y nada menos. Y es bastante útil.



El cerebro en la palma de la mano. Este «modelo manual» representa las áreas principales del cerebro: la corteza cerebral en los dedos, el área límbica en el pulgar y el tronco del encéfalo en la palma. La médula espinal queda representada en la muñeca. Fuente: *The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*, copyright © 2012 de Mind Your Brain. Reproducido con permiso.

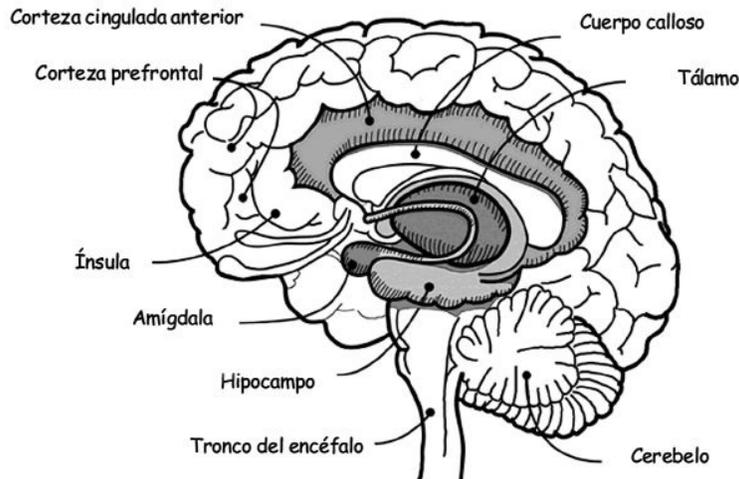
Vamos a mirar el interior del cerebro no solo porque es lo que experimenta cambios cuando somos adolescentes, sino también porque conocerlo puede ayudarnos a optimizar las oportunidades que ofrece este período de la vida. Este conocimiento te puede ayudar a pensar, a sentir y a actuar de maneras que te ayudarán a tener una trayectoria vital mejor, a sentirte mejor y a ser la persona que quieres ser. No necesitamos una reproducción de plástico ni un enorme mapa del cerebro para esta exploración. Estamos a punto de conocer un modelo manual del cerebro que puedes llevar contigo a todas partes.

Si doblas el pulgar sobre la palma de la mano y luego cierras el resto de los dedos sobre el pulgar tendrás delante un modelo «manual» del cerebro. Haz la prueba ahora mismo y veamos cómo encajan las diferentes partes. En este modelo, la zona de las uñas, vueltas hacia ti, está justo detrás de la cara, y el envés de la mano es donde se encontraría la parte de atrás del cerebro, en la nuca.

La parte más alta del cerebro, representada por los dedos, está justo debajo del cuero cabelludo, dentro del cráneo. Es el *córtex* o corteza exterior del

cerebro. Pensamos y reflexionamos, percibimos y recordamos, hacemos planes y tomamos decisiones con la corteza. La conciencia es el resultado, en parte, de lo que ocurre en la corteza, y de la misma manera la conciencia de uno mismo proviene de esta área cortical. Si levantas los dedos podrás ver que debajo está el pulgar, que representa el *área límbica* del cerebro, generadora de emociones. El área límbica se ocupa de muchas cosas, incluyendo lo que nos motiva, cómo centramos la atención y cómo recordamos las cosas. Levanta el pulgar y encontrarás en la palma la zona más profunda y antigua del cerebro, el *tronco del encéfalo*. Esta primitiva área se encarga, entre otras cosas, de mantenernos despiertos o dejarnos dormir. Y es la parte del cerebro que puede interactuar con la parte del pulgar, el área límbica, para crear estados de ánimo como estar enfadado o asustado. Puesto que el tronco del encéfalo y las áreas límbicas están debajo de la corteza, llamamos a todas ellas «áreas subcorticales». Levanta los dedos y vuelve a ponerlos encima del pulgar y la palma y verás cómo la corteza se asienta literalmente sobre estas dos áreas subcorticales.

Por su parte, el cerebro al completo se asienta sobre la médula espinal, que representa la muñeca. La información que aporta este tubo neuronal desde el interior de la columna vertebral, junto con las aportaciones neuronales del cuerpo y de otros órganos corporales como el corazón y los intestinos, permiten que los procesos de nuestros órganos, músculos y huesos influyeran directamente las respuestas neuronales en el interior del cráneo, la actividad neuronal en las regiones subcorticales y corticales del cerebro. No está aquí representado el *cerebelo*, que se encuentra exactamente detrás del área límbica y desempeña un papel importante en el equilibrio de los movimientos corporales y equilibra también las interacciones entre nuestros pensamientos y nuestros sentimientos. Un grupo de neuronas, conocido como el *cuerpo calloso*, enlaza los lóbulos derecho e izquierdo del cerebro entre sí y coordina y equilibra sus actividades.



Ésta es una ilustración del lado derecho del cerebro mirando hacia la izquierda. El tronco del encéfalo y el cerebelo son parte del «rombencéfalo» y regulan los procesos básicos como el ritmo cardíaco y los estados de alerta. Conectando los dos lóbulos del cerebro hay una banda de tejido llamado cuerpo caloso. La amígdala y el hipocampo, que son parte de la zona antigua de los mamíferos llamada área límbica, forman el «mesencéfalo» o cerebro medio y participan en funciones como el equilibrio emocional y los procesos de la memoria. La corteza, también conocida como «lóbulo frontal», hace representaciones o imágenes de las cosas. La parte delantera de la corteza es la corteza prefrontal, que coordina y equilibra las funciones de muchas áreas al conectar la información de la corteza, el área límbica, el tronco del encéfalo y las interacciones corporales y sociales. La ínsula es un circuito que conecta los procesos corporales al área prefrontal para obtener conciencia de uno mismo. Fuente: *The Developing Mind*, segunda edición, copyright © 2012 de Mind Your Brain.

La corteza nos ayuda a ser conscientes de nuestra vida, a pensar las cosas con claridad, a evaluar una situación y a racionalizarla, a recordar otros acontecimientos y a pararnos a reflexionar acerca de lo que está pasando. Son un montón de funciones importantes y por eso a la corteza, en particular a la zona frontal, se la llama el «área ejecutiva». Es el centro de control principal que coordina y equilibra todo el cerebro y el cuerpo entero.

La parte delantera de la corteza, el lóbulo frontal, se desarrolla enormemente durante los primeros años de la infancia y sigue creciendo en los años siguientes de la niñez. Cuando empieza la adolescencia se dan cambios aún más drásticos en la región frontal. La razón por la que esta zona es tan importante es que interviene en la conexión de las diferentes áreas neuronales entre sí. De esta forma, la corteza tiene un papel integrador al coordinar y compensar gran parte de lo que pasa por el cerebro y hasta por el sistema nervioso, que recorre la totalidad del cuerpo.

Como veremos, las zonas frontales de la corteza también conectan nuestras reacciones neuronales con la actividad de otros sistemas nerviosos, con otros cerebros de otras personas. De esta forma, el área frontal interviene a la hora de organizar nuestros procesos mentales internos como el pensamiento y la toma de decisiones, pero también en los procesos sociales como la empatía y el comportamiento moral. O sea, que cuando hablamos de los cambios en el cerebro adolescente vemos que muchos de esos importantes cambios implican niveles mayores de integración que tienen lugar sobre todo en la corteza. Esta creciente integración cortical posibilita que habilidades tan diversas como el control cognitivo, la regulación emocional, el pensamiento esencial, el autoentendimiento y las funciones sociales cambien o surjan a lo largo de la adolescencia.

Uno de los núcleos centrales que conectan los nodos de las extensas redes de circuitos cognitivos, emocionales y sociales formando un todo funcional está en el área frontal de la corteza. Una red contiene muchos componentes diferentes, o nodos, y un núcleo es el punto de la red que conecta esos diferentes nodos entre ellos. Un nodo en el sistema nervioso, por ejemplo, puede ser una agrupación de neuronas en el área límbica o en la corteza. Un importante núcleo del sistema nervioso que conecta varios nodos está exactamente detrás de la frente. Debido a que se encuentra en la parte delantera de las áreas frontales se le llama «corteza prefrontal». Fíjate en que en el modelo de la mano esta región prefrontal integradora, localizada en la punta de tus dedos, la zona prefrontal (uñas), conecta la corteza a las áreas subcorticales límbicas (pulgar) y al tronco del encéfalo (palma). Además, esta área prefrontal conecta las aportaciones del propio cuerpo y del de otras personas. La zona prefrontal coordina y equilibra la energía y la información de la corteza, del área límbica, del tronco del encéfalo y del mundo social. Es esta labor de integración, al coordinar y equilibrar muchas aportaciones diferenciadas, la que hace que el crecimiento de la corteza prefrontal sea tan primordial para nuestra comprensión del cambio que se produce en nosotros y que nos convierte en adolescentes más integrados.

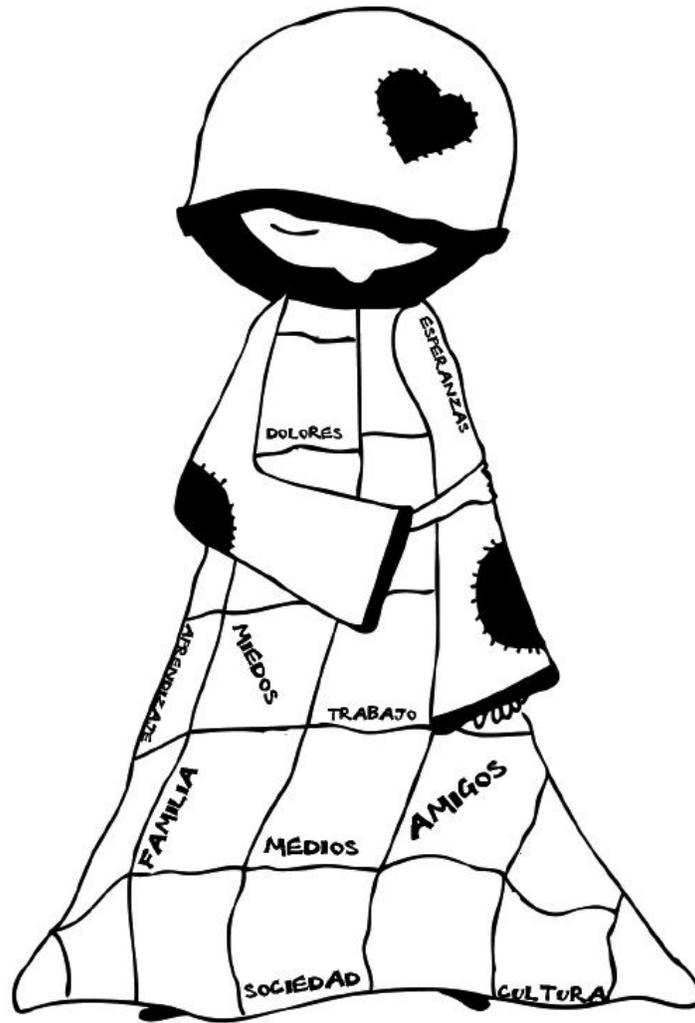
La adolescencia como puerta de entrada a la exploración creativa

En pocas palabras: el objetivo principal del desarrollo cerebral es llegar a ser más *integrado*. Esto significa que las áreas se especializan más y luego se

interconectan unas con otras de formas más efectivas. Eso es lo que consiguen la poda neuronal de las conexiones y la mielinización de las que quedan: una diferenciación de zonas especializadas y su posterior vinculación. El resultado de dicho proceso es tener un procesamiento de la información más eficiente y especializado. Esto es consecuente con nuestras teorías acerca del pensamiento basado en lo esencial, que revisa todos los detalles para encontrar la evaluación más sensata de una situación. ¿Cuáles son las formas básicas en las que se puede dar dicha transformación del pensamiento? ¿Cuáles son las unidades básicas de la estructura cerebral que favorecen estos cambios reconstructivos e integradores en la adolescencia?

Como ya hemos visto, tanto nuestros genes como nuestras experiencias contribuyen a que se formen las conexiones sinápticas y a que se interconecten las diferentes partes de la red en circuitos. Esto significa que los cambios del cerebro se deben parcialmente a la información genética que hemos heredado y en parte a las experiencias en las que nos involucramos. Los torrentes de energía de la experiencia fluyen por determinadas neuronas que refuerzan las conexiones que existen entre ellas. Es importante conocer el funcionamiento de nuestras conexiones neuronales porque ellas definen cómo sentimos, pensamos, razonamos y tomamos decisiones.

Dado que la poda neuronal y la mielinización reestructuran las redes del cerebro, se le suele llamar «remodelación». Los cambios de remodelación en las áreas integradoras frontales de la corteza son responsables de los descubrimientos que hacemos en la adolescencia al empezar a ser conscientes de nosotros mismos y a pensar en la vida en términos conceptuales y abstractos. Nuestra renovada mente adolescente empieza a explorar consciente y creativamente los significados más profundos de la vida, de la amistad, de los padres, del colegio, de todo. También la habilidad para reflexionar sobre nuestra propia personalidad surge en estos años. Mientras que los genes determinan en parte el ritmo de estos cambios, la experiencia –aquello en lo que pensamos, lo que charlamos con los amigos, cómo pasamos el rato– nos ayudará a ampliar esta nueva manera de pensar en el mundo. Por ejemplo, puede que algunos jóvenes no se detengan en pensamientos reflexivos de este tipo o en conversaciones con sus amigos o con su familia. En este caso, su experiencia interpersonal para cultivar la conciencia de sí mismos puede que no se desarrolle tan bien.



¿Quién está ahí debajo?

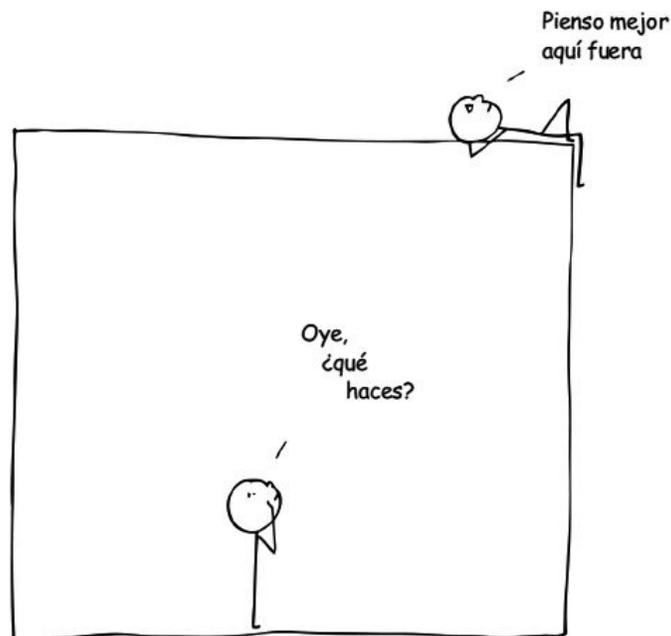
Aquello en lo que centramos la atención y las actividades a las que dedicamos tiempo estimulan directamente el crecimiento de las partes del cerebro que se ocupan de estas funciones.

En vez de la manera de pensar concreta y el aprendizaje basado en los hechos que domina en los niños durante los años de la escuela elemental, la curva de aprendizaje cuando somos jóvenes implica una mayor atención a conceptos más complejos. Nuestra experiencia literal de conocimiento de la vida explota en nuevas visiones de lo que es real, visiones que durante la infancia es posible que ni siquiera se hayan cruzado por nuestro pensamiento. Por eso la adolescencia es un período tan asombroso. El crecimiento de los lóbulos frontales nos permite experimentar la habilidad humana de saber sobre el saber: de reflexionar acerca

de cómo pensamos, cómo sentimos, por qué hacemos lo que hacemos y cómo podríamos hacer las cosas de diferente manera. Como decía Dorothy en *El mago de Oz*, «Ya no estamos en Kansas».

Recuerdo que cuando yo era quinceañero esta nueva conciencia me resultaba abrumadora. Pasé de sonreír un montón durante la infancia a ser más gruñón, más retraído, más confuso y pensativo. Cuando cumplí los trece años mi padre me preguntaba por qué ya no sonreía tanto y yo no sabía qué responderle. Unos años más tarde vi la película *Harold y Maude* con unos amigos y no podía dejar de pensar en la letra de la canción clásica de Cat Stevens «If You Want to Sing Out, Sing Out»: «Bien, si quieres cantar, canta. Y si quieres ser libre, sé libre». Había millones de cosas que yo podía ser, decía la canción, y podía hacer cualquier cosa que quisiera, podía hacer que las cosas se hicieran realidad. La cantaba en la cabeza, una y otra vez; me sonaba por dentro como una grabación sin fin. Cuando oigo la canción ahora, ya adulto, me doy cuenta de que aquella letra reflejaba la esencia del viaje al interior de aquellos años de juventud. Es una canción que habla de maduración, de dejar que los adultos pasen a un plano posterior mientras, como adolescentes, creamos un mundo nuevo.

Esta aparición de la mente adolescente es nuestro derecho natural como seres humanos.



Nuestra especie se llama *Homo sapiens sapiens*. *Sapiens* significa «que piensa» o «sabio». Con ese doble conocimiento no solo somos los que saben, sino los que *sabemos* que sabemos. Y ese saber que sabemos aparece por primera vez en la adolescencia. Las exploraciones creativas y conscientes del pensamiento conceptual y el razonamiento abstracto permiten al cerebro enfocar viejos problemas con puntos de vista nuevos. Una persona de quince años no es simplemente una de diez con cinco años más de experiencia. El desarrollo cerebral significa que, como adolescentes, podemos pensar de manera conceptual y abstracta cosas que el niño de diez años ni siquiera puede imaginar. Una característica de esta exploración puede ser el pensamiento divergente, una forma de abordar los problemas de forma creativa «pensando de forma poco convencional». Podemos abordar los problemas de formas nuevas y podemos abordar la comprensión de nosotros mismos de maneras nuevas que antes no eran posibles. Esta exploración creativa lleva emparejada formas de percibir, de razonar y de resolver problemas con capacidades abstractas, estrategias de pensamiento y habilidades reflexivas que nos permiten enfrentar los retos de la vida de formas más innovadoras.

Los cambios en nuestra manera de pensar y la ampliación de nuestra conciencia se dan a causa de la remodelación del cerebro y son un aspecto saludable de la adolescencia. La reconstrucción de la corteza favorece que el pensamiento conceptual y las exploraciones creativas surjan y prosperen.

Con este aumento de la capacidad de conciencia estamos entrando en un método potencialmente nuevo para entender el mundo y cómo encajamos nosotros en él. En lugar del viejo esquema que se limita a repetir el conocimiento anterior recibido de los padres cuando somos niños en edad de ir a la escuela elemental, de adolescentes el cerebro nos permite una forma nueva de pensar que puede enfrentarse a la manera antigua de hacer las cosas. Este nuevo pensamiento conceptual nos permite incluso ver que la vieja manera de hacer las cosas que nos han inculcado en el cerebro solo es un punto de vista y ahora podemos descubrir otras maneras de abordar las cosas que pueden ser igual de buenas o incluso mejores.

La fuerza de la mente adolescente nace de esos cambios cerebrales que nos permiten resolver problemas de maneras nuevas e innovadoras. Podríamos

incluso decir que esto es también la labor principal y el propósito de este período: la esencia de la adolescencia.

Como hemos visto, muchas formas revolucionarias de interpretar y concebir nuestro mundo –en la música, en el arte y en la reciente creación de la era digital que nos ha tocado vivir– nacen durante el período emocionalmente vibrante, socialmente intenso y sediento de novedades de la adolescencia. La adolescencia es una edad de oro para la innovación porque es durante esta etapa de crecimiento y cambio cuando las variaciones del cerebro en desarrollo en los centros de la gratificación y en la corteza estimulan el pensamiento creativo y empujan a los adolescentes a explorar el mundo con otras perspectivas.

O sea, que el pensamiento abstracto y conceptual, el aumento de la necesidad de gratificación y de la búsqueda de la novedad son las tres fuentes del potencial y la pasión por el pensamiento creativo. Estas capacidades necesitan combinarse con el estudio disciplinado, naturalmente, para lograr que el conocimiento dé forma a la innovación.

Sí, estos años pueden ser difíciles de superar porque además de la innovación, también incluyen el riesgo y la rebeldía, como ya hemos visto. La impulsividad y el pensamiento hiperracional nos incitan a conducir demasiado rápido, a asumir riesgos innecesarios y a ponernos en peligro a nosotros mismos y a otros. Saltamos al mar desde acantilados y nos hacemos daño. Pero hay un territorio medio, un espacio en el que respetar la necesidad de novedades y la creación de nuevas experiencias. Si nosotros como adultos nos retraemos drásticamente de estos cambios naturales y rechazamos a los adolescentes como ellos nos rechazan, el resultado puede ser un bloqueo total de toda comunicación entre generaciones.

Es necesario un incremento de la comprensión empática y de la comunicación respetuosa para crear integración entre las generaciones.

Del mismo modo que cuando los elefantes jóvenes pierden a los machos adultos de la manada se vuelven locos y destructivos sin la presencia de los adultos, el aislamiento total de los adolescentes humanos de la comunidad de adultos puede tener como consecuencia un alejamiento poco recomendable. Los productos tecnológicos –coches, drogas sintéticas, armas, Internet– complican todavía más las cosas. Por eso, tanto los adultos como los adolescentes tienen que tener presente una importante lección: que un adolescente se aleje no es lo mismo que que se cierre por completo. Si ambas partes del abismo generacional se

entendieran mutuamente más a conciencia, tal vez esos importantes años de innovación y transición se pudieran recorrer mejor, ayudando a los adolescentes a convertirse en personas que tienen el potencial y la fuerza de ser.

Nuestro reto, en pocas palabras, es ver la fuerza y el potencial del cerebro adolescente y la emergente mente juvenil como ventajas en vez de como dificultades.

Establecer una colaboración entre generaciones

Mientras cursaba sus estudios secundarios, mi hijo de catorce años y los compañeros con los que tenía un conjunto musical decidieron un día subir a tope el volumen de los amplificadores en la sala de ensayo de música para ver hasta dónde llegaba el «muro de sonido» que podían hacer con sus instrumentos tocándolos al mismo tiempo por el mismo canal. En el piso de arriba estaban las oficinas de administración del colegio. No hace falta decir que las ventanas del edificio casi saltaron hechas añicos y fueron razón suficiente para que el director del centro vertiera sobre mi hijo y sus amigos severas consecuencias. Una de ellas fue prohibirles que utilizaran la sala de ensayos durante tres meses. Y el resultado fue que aquellos adolescentes, al no poder sacar su energía creativa a través de la música en el colegio, empezaron hacer cosas todavía más tremendas. Así empezó el círculo de enfrentamientos entre los adolescentes y los adultos. En una reunión sugerí a los administradores que, como los adultos de dentro del círculo, intentaran ver el bucle sin salida de respuestas de unos y otros y consideraran el incidente de los amplificadores a todo volumen como el experimento de busca de novedad y exploración que realmente intentaba ser.

Afortunadamente, una de las administradoras recordaba una experiencia vivida por uno de sus hermanos con una sucesión de acontecimientos similar. Ella sugirió que se probara un enfoque diferente. La junta del colegio llamó a los componentes de la banda, les hablaron de los efectos negativos de sus actos y les devolvieron el privilegio de utilizar la sala de ensayos y les dijeron que podían mantener el privilegio si no violaban ninguna de las reglas básicas del centro. Todos los comportamientos «problemáticos» de los chicos desaparecieron durante los cinco años siguientes.

La clave de esta solución creativa fue respetar el impulso natural de la adolescencia por la innovación y la creación de formas nuevas de hacer las cosas. Respetar no significa que no se pongan límites. Significa reconocer la intención que hay detrás de los actos. La adolescencia es sobre todo experimentación. Si los adultos se cierran a esto, la pasión por la novedad quedará coartada, los jóvenes se verán desilusionados y desconectados, y no beneficiará a nadie. Agradecí mucho que los miembros de aquella junta pudieran pensar de manera creativa y participativa, al recurrir a la esencia de su propio «quinceaño interior», para llegar a un plan efectivo y psicológicamente adecuado para el desarrollo y la conducta. Entendieron que la catarata iba a seguir fluyendo, así que utilizaron las habilidades de adultos para canalizar su curso. Fue una situación en la que todos salíamos ganando. Y la banda llegó a escribir y a interpretar algunas canciones realmente buenas.

Algunas veces los adultos vemos el impulso que sienten los adolescentes hacia la experimentación para crear novedad solo como un cambio negativo, solo como un problema, como una señal de que los jóvenes están «locos». Como adulto y como padre comprendo la idea que hay detrás de este sentimiento. Pero perpetuar la opinión de que estos impulsos naturales y saludables hacia la novedad solo significan que los jóvenes «han perdido la cabeza» no es un mensaje práctico para nadie. Cuando somos adolescentes nos desplazamos de nuestra mente antigua a una nueva y nuestra mente adolescente está llena de fuerza positiva y de potencial para la creatividad. Y esa fuerza es algo que todos tenemos que respetar. La clave para el adolescente y para el adulto es sintonizar con ese potencial y contribuir a cultivar esa fuerza.

Vulnerabilidad y oportunidad

La adolescencia puede contemplarse como un período de transformación en el que los individuos pasan de estar abiertos a todo (en la infancia) a convertirse en un experto en algunas cosas (en la madurez). Hemos visto que uno de los aspectos de esta remodelación es la poda, o la desaparición de las conexiones del cerebro que no necesitamos. La poda en general puede conducir a cambios importantes en nuestro funcionamiento cuando somos jóvenes, y a veces puede desvelar problemas potenciales. Por eso una serie de complicaciones en la salud mental,

como problemas de ánimo entre las que se cuentan la depresión y el desorden bipolar, o dificultades del pensamiento, como la esquizofrenia, es más probable que aparezcan en la adolescencia que en la infancia. La poda, combinada con los cambios hormonales y las alteraciones de tipo genético, define nuestra actividad neuronal y el crecimiento sináptico y produce un cambio drástico en el funcionamiento del cerebro durante los años de la juventud.

Si se presenta alguna vulnerabilidad en la formación del cerebro durante la infancia, la adolescencia puede desvelar esas diferencias en el cerebro al ir eliminando el número de neuronas y sus conexiones, existentes pero insuficientes. Dicha vulnerabilidad puede deberse a un amplio abanico de causas, desde la genética hasta la exposición a tóxicos o a experiencias adversas tales como el maltrato o el abandono. Esta visión desarrollista propone que la vulnerabilidad que se da en el período de la adolescencia a causa de la poda de los circuitos infantiles que pueden haber estado «en peligro» lleva a la aparición de estas deficiencias. La reactivación de los genes durante la adolescencia, que definen el crecimiento de las neuronas y cómo van a interactuar con otras, también puede influir en la vulnerabilidad del cerebro adolescente. Aunque se produzca la poda cerebral normal, lo que quede puede ser insuficiente para conseguir un estado de ánimo estable o para que el pensamiento esté en sintonía con la realidad. Si el nivel de estrés es alto, el proceso de poda puede llegar a ser incluso más intenso y pueden reducirse en número o efectividad más de esos circuitos en peligro. El resultado es la aparición de la vulnerabilidad oculta durante la poda de la adolescencia. El crecimiento integrador del cerebro no transcurrirá de manera óptima y, dependiendo de qué circuitos se vean afectados, la coordinación y el equilibrio del cerebro pueden resultar perjudicados.

Durante los últimos años de bachillerato y los de universidad pueden manifestarse por primera vez desequilibrios psiquiátricos importantes, como la depresión, el desorden bipolar o la esquizofrenia, incluso en individuos que funcionan bien en todo lo demás. Cuando el estado de ánimo o el pensamiento se vuelven disfuncionales, invadidos por la rigidez y el caos que interrumpen el funcionamiento adaptativo durante largos períodos de tiempo, es posible que el adolescente no esté simplemente experimentando las inevitables emociones intensas de la adolescencia, sino algo más. Quizá sea sencillamente una etapa de integración dañada durante la remodelación del cerebro lo que le lleve

temporalmente a la rigidez y al caos mencionados, y un desarrollo ulterior pueda corregir esta dificultad. Pero a veces, la aparición de problemas serios de comportamiento es señal de un desorden que puede estar aflorando y que necesita evaluación y tratamiento, como un desorden del estado de ánimo, del pensamiento o de ansiedad con comportamientos obsesivo-compulsivos o brotes de pánico. Puesto que algunas de estas alteraciones psiquiátricas van acompañadas de ideas e impulsos de suicidio, buscar ayuda para entender la importancia de estos cambios en ti, en tu amigo o en tu hijo puede ser de extrema importancia. Yo mismo tengo un amigo cuya hija desarrolló una de esas condiciones emocionales en la universidad, y en su residencia nadie la animó a buscar ayuda. Se limitaban a llamarla «chalada» y la aislaron sin hacer nada por ayudarla, hasta que fue demasiado tarde.

Naturalmente, con una integración dañada en el cerebro, la mente no puede ser ni tan flexible ni tan resistente. A veces esa falta de integración puede responder a la terapia con un psicólogo, a veces también puede requerir medicación, pero siempre tiene que empezar por una mente abierta y una buena evaluación. El que la mente de una persona deje de funcionar correctamente puede resultar muy angustiante para esa persona y para los que la rodean. Y el estrés de tener una mente turbulenta puede crear por sí misma más estrés. En este caso, la remodelación ha sacado a la luz una vulnerabilidad oculta y la disfunción resultante de la integración incorrecta puede provocar su propia intensificación del proceso de poda. Por eso buscar ayuda puede ser muy importante, para reducir el estrés y evitar una poda excesiva. La clave que se está explorando ahora en la investigación es cómo este proceso de poda, intensificado por el estrés, puede producir formas erróneas de funcionamiento de las conexiones cerebrales.

Está claro que las intervenciones tempranas para crear una experiencia vital estable en el individuo y reducir el estrés son esenciales para secundar un crecimiento saludable del cerebro durante este período de cambio y desarrollo. Que una vulnerabilidad genética termine siempre en un desorden psiquiátrico no es una hipótesis que se cumpla indefectiblemente. La realidad es mucho más compleja. Ni siquiera los gemelos idénticos que comparten la misma constitución genética tiene el cien por cien de probabilidades de desarrollar el mismo desorden. La experiencia desempeña un papel básico en el desarrollo del

cerebro, incluso frente a la genética y a otros factores de riesgo. Podemos echar un vistazo a los genes y a otras importantes variables como algunos de los múltiples factores que contribuyen a la visión general del crecimiento del cerebro. Los genes pueden influir en algunos aspectos del crecimiento neuronal, pero hay un conjunto mucho mayor de factores que la sola genética que contribuyen a nuestro bienestar. La evolución de la mente, sentirse apoyado por las relaciones, tener una sensación de pertenecer a un grupo más grande son cosas que influyen en cómo adquiere y mantiene el cerebro su desarrollo integrador, que está en la raíz de nuestro camino hacia la salud.

Durante la adolescencia, la poda cerebral y la mielinización, y la remodelación que estas crean, tienen lugar primordialmente en las áreas corticales. Aunque la corteza prefrontal es una de esas zonas, es importante no olvidar que esta zona más delantera de la corteza frontal no es que sea superespecial por sí misma; será más exacto decir que el área prefrontal y las zonas relacionadas son importantes porque coordinan y equilibran otras zonas del cerebro. En este sentido, podemos decir que la corteza prefrontal es integradora porque conecta áreas diferenciadas entre ellas. Esta integración permite que «el todo sea mayor que la suma de sus partes». Con esta integración adquirimos funciones más complejas y útiles. Como ya hemos visto, ejemplos de esto son la conciencia de uno mismo, la empatía, el equilibrio emocional y la flexibilidad.

Dado que el área prefrontal sirve de núcleo maestro integrador, lo que algunos podrían llamar el centro de control principal o el área ejecutiva, la renovación de instalación eléctrica durante la adolescencia facilita una forma de integración más extensa que se adquiere en la transición de la infancia a la madurez. Como ya hemos señalado anteriormente, este núcleo es tanto para las redes de circuitos del interior del cerebro y el cuerpo en general como para las redes de los cerebros interconectados en lo que llamamos relaciones. Vemos así que la integración de nuestras redes internas y nuestras redes interpersonales condicionan la experiencia de nuestra mente. La mente está alojada dentro de nosotros y ensamblada entre nosotros. Nuestra mente está dentro de nosotros y entre nosotros.

El cerebro remodelado y «las idas de olla»

Bajo la influencia activa de varias drogas, incluyendo el alcohol, nuestra mente puede dejar de funcionar correctamente porque el área prefrontal no puede seguir llevando a cabo su coordinación y equilibrio de los torrentes de información desde el interior de nuestro cuerpo y del mundo exterior. Si bien es cierto que las diferentes drogas pueden impedir el funcionamiento integrador del cerebro en un momento puntual y el consumo crónico de las mismas puede distorsionar la coordinación y el equilibrio de nuestra vida a largo plazo, también podemos tener tendencia a perder la integración de otras maneras aparte del consumo de drogas. A veces, sencillamente «se nos va la olla» y las fibras integradoras prefrontales del cerebro dejan de coordinar todo el sistema. Puesto que el área prefrontal se encuentra en estado de reconstrucción durante la adolescencia, en ocasiones puede ser especialmente susceptible de perder temporalmente su funcionamiento integrador de conectar zonas separadas entre sí.

Incluso cuando nos estamos desarrollando correctamente, a veces durante este período de remodelación la capacidad de la región prefrontal para cumplir su labor de coordinación y equilibrio de su papel integrador puede no funcionar de manera óptima. La remodelación del cerebro es una parte necesaria de su desarrollo y crea integración a lo largo de los años de la adolescencia. Esta remodelación supone varias fases, con los varones y las hembras experimentando la poda cerebral y la mielinización de diferentes áreas en momentos diferentes. Y la remodelación supone un consumo de energía. Pero, a pesar de que las trayectorias difieren entre los géneros, el punto en el que acaba el proceso de remodelación es en realidad muy parecido para todos.

El cerebro funciona sujeto a una dependencia del estado, lo que significa que cuando está en estado de calma, ciertas funciones integradoras pueden llevarse a cabo correcta y eficientemente. Pero en otras situaciones esas mismas funciones tal vez no resulten tan bien. Para muchos de nosotros, en medio de la adolescencia, cuando estamos lejos de nuestros iguales y nuestras emociones están equilibradas, podemos ser tan eficientes como los adultos. Pero bajo unas circunstancias que incrementen la emoción o en presencia de semejantes, la razón puede verse menoscabada. El contexto en el que nos encontramos y el estado emocional de nuestra mente influyen directamente en nuestra sensibilidad para perder ciertas funciones. Esto se puede interpretar como ser «demasiado emocional» o «demasiado influenciado por los compañeros», pero otro punto de

vista es que nuestra sensibilidad emocional y el interés por los semejantes son adaptables. Esto no es inmadurez, sino un paso necesario en el desarrollo humano. Tenemos que escuchar a los que son como nosotros con el fin de formar parte de ese grupo de supervivencia que es vital cuando abandonamos el hogar familiar.

Desde el punto de vista de la familia, la sensibilidad emocional y la influencia social incrementadas pueden ser perjudiciales para la vida en el hogar. Un caso extremo de esta situación es cuando nos alteramos de verdad y «se nos va la olla» o «perdemos la chaveta». Dicho estado de falta de integración le puede sobrevenir repentinamente a cualquiera, pero en los primeros años de la adolescencia tenemos una tendencia especial a esto en determinadas circunstancias, como cuando los padres nos interrumpen sabiendo que estamos ocupados o cuando una amiga no llama a pesar de haber dicho que lo haría.

Si vuelves a hacer el modelo manual del cerebro y levantas de golpe los dedos verás una manera anatómica de simbolizar cómo perdemos el papel integrador de la corteza prefrontal. Sin la influencia calmante de esa zona cortical los estallidos repentinos de lava límbica y los arranques de reactividad –las primitivas reacciones de lucha, huida, paralización y desmayo– pueden aparecer de repente, muchas veces sin previo aviso para nadie. Éstas son nuestras reacciones subcorticales inmediatas, primitivas, ante la amenaza. Puesto que la corteza es un centro de conciencia, las áreas más bajas del cerebro pueden activarse sin que nuestra mente consciente sepa lo que se está organizando en lo más profundo del cerebro. Y entonces, ¡pum! Se disparan una serie de reacciones que ni siquiera sabíamos que se estaban cocinando dentro de nosotros. ¿Te resulta familiar? A mí me pasaba mucho cuando era un quinceañero. Y sin lugar a dudas también nos puede pasar cuando somos adultos. Es en esos momentos, cuando una corteza prefrontal vulnerable no está en plenas facultades para monitorizar y gobernar el mundo subcortical cuando pueden desatarse dichas reacciones desproporcionadas. Si no hemos dormido bien, no hemos comido, nos sentimos agobiados o sentimos cierta agitación emocional interior, la influencia sedante de la corteza prefrontal tal vez no funcione del todo bien y «se nos puede ir la olla». Seamos adolescentes o adultos, esto forma parte de ser humano.



El circuito inferior

Ahora bien, cuando se trata de quinceañeros, esta «ida de olla» se atribuye muchas veces a que es un «adolescente desquiciado». Pero pongámonos de acuerdo en no llamar a esto locura; llamémoslo lo que es: remodelación y cambios de integración. En un edificio que se está rehabilitando, muchas veces la fontanería o la instalación eléctrica que antes funcionaban quedan temporalmente fuera de servicio. No por eso diremos que es un edificio mal hecho; es sencillamente un proyecto de reconstrucción. La remodelación tiene inconvenientes inevitables, desde luego. Durante un breve período, o en ratos aislados, las instalaciones del edificio quedan inutilizadas. Sin electricidad en uso, sin cañerías o sin poder utilizar la escalera. Son cambios temporales en algo que funciona bien. La buena noticia es que la remodelación es un proceso cuyo objetivo es crear y mejorar el funcionamiento de todo. La rehabilitación es necesaria para adaptar la estructura de nuestros cimientos neuronales y ajustarlos a las nuevas necesidades, y la remodelación en la adolescencia es necesaria para adaptar nuestra familia humana a las nuevas necesidades de un mundo en transformación. Se crean niveles de integración nuevos y se establecen y refuerzan nuevas capacidades. La remodelación construye una integración nueva.

Dicho esto, a veces la remodelación trae consigo formas complicadas de pensar, de sentir y de interactuar que son inseparables del transcurso de este proceso neuronal.

En particular, la reconstrucción de la zona de la corteza prefrontal significa que muchas de las funciones que esta área frontal del cerebro facilita mediante su labor integradora –el equilibrio de las emociones, los planes de futuro, tener

percepción y empatía– queden relegadas a un segundo plano con mayor facilidad por las emociones intensas y la influencia de los semejantes. Pueden estar más frágiles, más susceptibles a alterarse, de lo que estarán en los años venideros. De hecho, uno de mis amigos, que tiene un hijo unos años más joven que el mío, me dijo en una ocasión que se produjo un cambio como de la noche al día cuando pasó de los diecinueve a los veinte años. Mi amigo me contó que, una vez que su hijo acabó su primer curso en la universidad, «pareció haber vuelto al mundo de la interacción humana normal». ¿Qué quería decir con esto? El equilibrio de emociones de su hijo parecía haber desaparecido, no tenía planes para el futuro, no parecía ser capaz de practicar la visión interior de sí mismo –o la empatía por los demás–, al menos para el padre de aquel muchacho. ¿Qué podemos sacar en limpio de esta experiencia común?

Cuando comprendes que el área prefrontal es necesaria para que se pongan en marcha cada una de estas funciones, entonces puedes comprender por qué se nota una diferencia tan grande en el cambio hacia una adaptación tras unos intensos períodos de remodelación: lo más probable es que la fase de remodelación se esté estabilizando y el área prefrontal pueda hacer su labor.

¿Qué es esto exactamente? Esta área coordina y equilibra el cerebro al completo con el cuerpo en su totalidad e incluso las redes internas con el mundo social. Sí, esta zona que se encuentra justo detrás de la frente conecta todas las partes del cerebro entre sí dentro del cráneo y vincula dichas funciones con lo que pasa en el cuerpo (señales del corazón, los intestinos, los músculos). Luego, esas señales conectadas se entrelazan con la aportación de otras personas. La vinculación de todas estas partes diferentes es mucha integración. Por eso, cuando somos adolescentes, tenemos que darle tiempo al tiempo, y como adultos es necesario que le concedamos un respeto a la remodelación por la que están pasando los adolescentes. Esto no significa que no haya nada que hacer, significa que hacemos ajustes para el hecho de que la mente del adolescente está determinada a ratos por una zona de obras.

La adolescencia favorece la integración en el cerebro

Echa una mirada a tu «modelo manual» del cerebro. Pon el área límbica-pulgar encima de la zona del tronco del encéfalo-palma de la mano. Ésas son las partes

más profundas del cerebro, las que generan las emociones, las reacciones y el deseo de gratificación, entre otras cosas. Ahora pon el resto de los dedos encima del pulgar y mira las dos uñas de en medio. Ésa es el área prefrontal. Fíjate en que cuando levantas los dedos-corteza y los vuelves a bajar, esta zona prefrontal-uñas está en contacto con la corteza; se asienta encima del área límbica-pulgar y también conecta directamente con el tronco del encéfalo-palma. Además, todas las señales del propio cuerpo –de los músculos y los huesos, de los intestinos y del corazón– llegan también a esa zona prefrontal. Y por si eso no fuera suficiente, dicha área prefrontal también hace mapas de lo que está pasando dentro del sistema nervioso de otras personas. ¡Exacto! El área prefrontal traza mapas del mundo social. Y es esta área prefrontal la que nuestros mapas *mindsight* del tú por la empatía y del nosotros para la moral, además del mapa del yo para la visión interior.

Ahora vamos a repasar esto con la imagen del modelo manual en la cabeza. El área prefrontal coordina y equilibra cinco zonas separadas de información. Son las siguientes. La corteza. El área límbica. El tronco del encéfalo. El cuerpo propiamente dicho. Y el mundo social. Cuando estas fuentes de información independientes están conectadas y fluyen juntas, decimos que hay «integración». Y la integración es lo que crea las funciones básicas del autoconocimiento, la reflexión, la planificación, la toma de decisiones, la empatía y hasta la moralidad (pensar en un bien social más amplio).

Cuando el área prefrontal archiva un nuevo estado que está siendo remodelado, estas importantes funciones se vuelven más fiables y fuertes. A partir de ese momento la integración puede darse más consistentemente y de manera más segura. El cerebro, el cuerpo y el mundo social se entrelazan en un todo gracias a la corteza prefrontal. Conocer cómo tiene lugar esa remodelación prefrontal nos puede ayudar en la adolescencia y en la edad adulta no solo a entender mejor lo que sucede en el interior del cerebro, sino a hacer algo constructivo al respecto, como pronto veremos. De hecho, las prácticas *mindsight* que vamos a ir viendo a lo largo del libro pueden contribuir al crecimiento de las áreas integradoras del cerebro. Sí, resulta que podemos favorecer el crecimiento de las fibras integradoras del cerebro de la corteza prefrontal. Las interacciones positivas con otros y la reflexión personal son dos de las formas de aumentar la integración prefrontal. Eso es: ¡tú puedes crear esas fibras si decides aprender a hacerlo!

La parte inferior del cerebro emocional

¿Sabías que al mismo tiempo que se producen estos cambios prefrontales, las áreas más profundas del cerebro que se encuentran debajo de la corteza (el límbico-pulgar y el tallo-palma en el modelo manual) son más activas en los adolescentes que en los niños o en los adultos? Esto significa que las emociones pueden surgir con mayor rapidez e intensidad sin la influencia sedante de la corteza prefrontal. El área prefrontal puede enviar circuitos relajantes, llamadas «fibras inhibitorias», a esas zonas más profundas para calmar su actividad.

Escáneres cerebrales confirman que cuando se muestra a los adolescentes una fotografía de una cara neutra se activa una zona primordial del área límbica, la amígdala, mientras que en los adultos la misma fotografía simplemente activa la corteza prefrontal, el área del razonamiento. Para los quinceañeros el resultado puede ser una sensación de convicción interna de que hasta la respuesta neutra de otra persona está repleta de hostilidad y no puede fiarse de ella. Una mirada inexpresiva o un topetazo en el pasillo se pueden interpretar como intencionales y el adolescente puede responder con un comentario hiriente, aunque la mirada o el golpe hayan sido completamente inocentes. Conocer estos descubrimientos científicos me ayudó como padre a entender las reacciones, a menudo intensas, de mis adolescentes ante manifestaciones mías que, desde mi punto de vista, eran bastante neutrales pero que ellos vivieron como agresivas.

La información llega a la amígdala a través de dos rutas. Una es la ruta lenta, en la que la corteza superior tamiza la información obtenida, razona, reflexiona y después informa a la amígdala de una manera calmada y racional. Hay una segunda ruta, en la que se esquivan la corteza y los torrentes de percepción de entrada se envían directamente a la amígdala sin más. Es la ruta más rápida. Los estudios sobre los adolescentes señalan que, incluso en condiciones de calma, la ruta rápida de activación de la amígdala se da con más frecuencia y mayor predisposición en jóvenes que en adultos; la ruta lenta es más transitada por los adultos. Esto significa que las emociones intensas de una respuesta inmediata de la amígdala pueden surgir incluso cuando no hay nada que cause el mal funcionamiento de la corteza, como cuando «se nos va la olla» en un estado de agitación caótica o en un estado de rigidez bloqueante. En la adolescencia es más probable que tengamos más respuestas emocionales inmediatas que no están

filtradas por el razonamiento cortical. Tal es el funcionamiento de la ruta rápida. En parte, eso es lo que queremos decir cuando hablamos de que la adolescencia es una etapa de mayor intensidad emocional, de chispa emocional más fuerte. La ruta rápida a la amígdala se activa con más facilidad durante este período que antes, o que en el futuro.

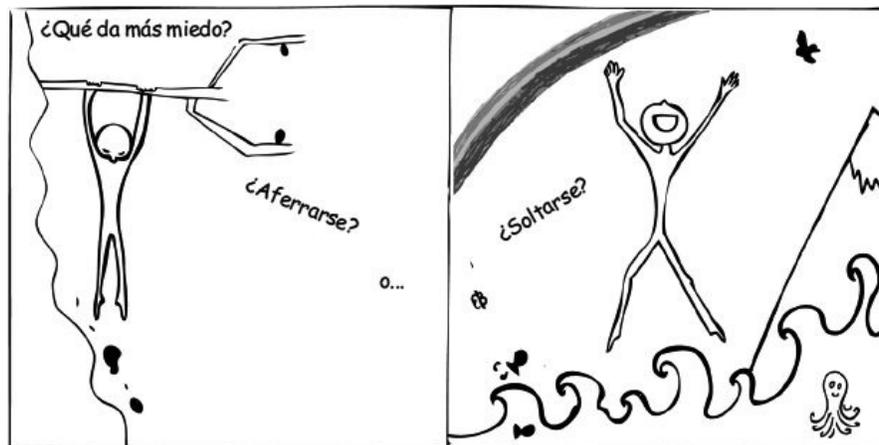
Todos nosotros, tanto de adolescentes como de adultos, cuando las emociones intensas se disparan en nuestra mente necesitamos aprender a distinguir las y a tratar con ellas. Como solía decir Fred Rogers en televisión, los sentimientos, si se pueden nombrar, se pueden tratar con ellos. Como hemos visto en la herramienta de *mindsight* número 1, podemos utilizar la idea de «nombrar para dominar». Aprender a tratar con las emociones significa ser consciente de ellas y modificarlas desde nuestro interior para poder pensar con claridad. A veces podemos nombrarlas para dominarlas y ayudar así al equilibrio de la intensidad emocional de nuestro cerebro poniendo en palabras lo que sentimos. Decir el nombre de la emoción en nuestra mente nos puede ser de gran ayuda. ¡Incluso hay estudios del cerebro que muestran cómo este proceso de atribuir nombres puede activar la corteza prefrontal y calmar la amígdala del sistema límbico! Aprender a manejar las emociones en la adolescencia es un elemento importante para conquistar la independencia de nuestros padres y ser más fuertes ante la vida. En las secciones de herramientas de *mindsight* exploraremos las múltiples estrategias útiles para equilibrar las emociones que pueden favorecer nuestro crecimiento en este sentido durante la adolescencia y más adelante.

Preparado para la aventura y la conexión

Cuando comparamos nuestra propia etapa de la adolescencia con la transición equivalente en otros animales, descubrimos algunos paralelismos asombrosos. En *Zoobiquity*, un libro sobre el tema de lo mucho que tenemos en común con nuestros primos animales, Barbara Natterson-Horowitz y Kathryn Bowers escriben: «Es muy probable que un umbral similar de riesgo reducido –en realidad, un *placer* nuevo en la aceptación del riesgo– sea el que impulse a las crías de pájaro a salir del nido; a las hienas a separarse de las guaridas comunales; a los delfines, los elefantes, los caballos y las nutrias a formar grupos de jóvenes; y a los adolescentes humanos a agruparse en centros comerciales y

residencias universitarias. Como hemos visto, tener un cerebro que nos haga sentir menos el miedo nos posibilita y tal vez estimula a afrontar amenazas y competidores que son cruciales para nuestra seguridad y éxito. La biología del temor reducido, un mayor interés por la novedad y la impulsividad sirve a un propósito en todas las especies. De hecho, podría ser que la única cosa más peligrosa que asumir riesgos en la adolescencia sea *no hacerlo*».

Ciertamente el proceso natural de alejamiento del nido está lleno de peligros. El riesgo de no enfrentarse a los riesgos al que se refieren Natterson-Horowitz y Bowers consiste en que el individuo no se atreva a dar los pasos necesarios para abandonar el nido y que, debido a este estancamiento, nuestra especie no sobreviva. El riesgo insufla nueva vida en las formas anquilosadas de hacer las cosas. Podemos comprobar que en lo más profundo de nuestra estructura cerebral tal vez sintamos la necesidad acuciante de vivir comportamientos de riesgo como si fuera una cuestión de vida o muerte. Y para nuestra especie en su totalidad, realmente *son* una cuestión de supervivencia. El cerebro adolescente adopta un sesgo positivo, enfatizando los pros y, en la mayor parte de los casos, quitándoles importancia a los contras con el objetivo de preservar la familia humana.



Asimismo, puede movernos la intención de conectar con nuestros iguales, que también se están adentrando en el mundo, porque en los grupos podemos encontrar la seguridad de pertenecer a una comunidad. Más ojos que vigilan a los depredadores, más camaradas a los que unirse en el viaje compartido lejos de casa, más compañeros con los que conectar para crear ese mundo nuevo tan necesario para la supervivencia de nuestra especie.

Una vez tuve un paciente que llegó a mi consulta con la cintura de los pantalones por debajo del trasero. Estaba muy de moda hace unos años (puede que todavía lo esté) y me sorprendió mucho. No pude aguantarme las ganas de preguntarle al respecto. Así que, con curiosidad pero creo yo que también con bastante respeto, le pregunté: «¿Por qué llevas los pantalones así, por debajo de las nalgas?». Nunca olvidaré su franca respuesta: «Tengo que llevar los pantalones así para poder ser como todos los demás que intentan ser diferentes. Intento ser como todos los que no quieren ser iguales a todos los demás». Exacto.

Esto nos ayuda a entender la situación. Los jóvenes consideran a menudo que se necesitan entre ellos mucho más de lo que necesitan a los adultos. Los adolescentes son nuestro futuro y gracias a su valor y a sus experimentos, en ocasiones estrafalarios pero creativos, «por no ser como todos los demás» nuestra especie se ha ido adaptando. Si tenemos que sobrevivir en este frágil y maravilloso planeta, vamos a necesitar toda la ingenuidad de la mente de los adolescentes rebeldes para encontrar soluciones a los graves problemas que nuestra generación y las anteriores generaciones de adultos hemos creado en el mundo.

Como padre, he intentado tomarme en serio estas lecciones de la ciencia acerca de la adolescencia. Respiro profundamente e intento recordarme a mí mismo lo mejor que puedo que sus conductas de alejamiento no solo están contenidas en *sus* cerebros, sino en todo *nuestro* ADN. Su alejamiento de ahora es nuestro alejamiento de entonces, cuando éramos adolescentes. Teniendo en mente esta condición humana, el reto es, como mínimo, encontrar la manera de ayudar a los adolescentes a transitar esos años sin hacer daño a los demás ni a ellos mismos. Éste puede ser un objetivo básico: *Por lo menos, no hacer daño*. Después de eso, todo lo demás será la guinda del pastel. Aunque, por supuesto, ése puede ser el punto de partida y albergar expectativas mucho mayores. Otro objetivo importante es mantener las vías de comunicación tan abiertas como sea posible. Esta perspectiva establece un marco de actuación que puede contribuir a que las situaciones más complicadas sean un poco más manejables y a hacer esta etapa un tiempo de colaboración lo mejor posible entre generaciones.

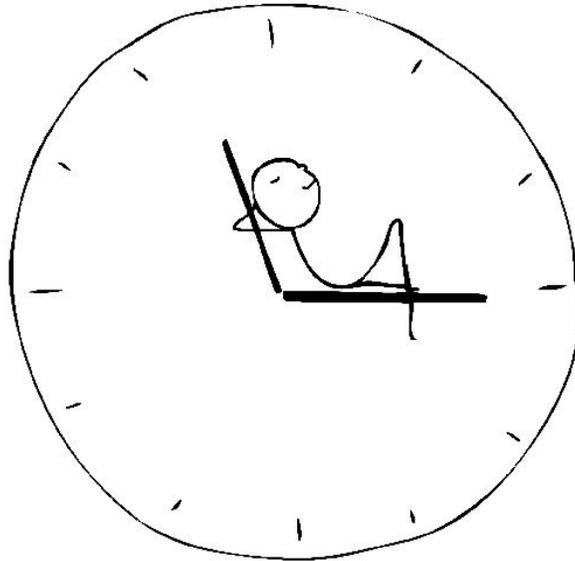
HERRAMIENTAS DE *MINDSIGHT* 2

Tiempo interior

¿Quieres crear integración en tu cerebro? Una manera de hacerlo demostrada por la ciencia es dedicar tiempo a reflexionar en nuestro interior. Yo llamo a esto tomarse un «tiempo interior».

Ya hemos hablado de cómo un cerebro integrado proporciona una mente fuerte y facilita tener unas relaciones saludables con los otros. Si te interesa desarrollar la integración de tu propio cerebro, las investigaciones han demostrado que tomarse un tiempo interior para centrar la atención en tu mundo interior hace crecer esas importantes fibras prefrontales que integran la vida. Esta herramienta *mindsight* te enseñará a cultivar las fibras integradoras de tu cerebro al aprender cómo centrar la atención de una manera muy práctica.

Tiempo interior, *mindsight* y conciencia atenta



«Tiempo interior» es la expresión que utilizo para describir el tiempo que podemos dedicar –ya sea un minuto al día, diez minutos al día o el día entero– para orientar nuestra atención intencionadamente en el mundo interior de nuestra experiencia mental subjetiva. Gran parte de lo que ocurre en las familias y en los colegios, y hasta en los medios sociales de Internet, desplaza el foco de nuestra atención al mundo exterior. Piensa en todo el tiempo que muchos de nosotros pasamos con los teléfonos inteligentes, las tabletas y otros adminículos que absorben un interminable torrente de información. Para muchos adolescentes que han crecido con Internet, el correo electrónico, los chats de texto y navegar por la red se han convertido en una parte esencial de su vida. Y, aunque a través de los medios sociales podemos hacer un montón de magníficas conexiones que potencian la amistad y las relaciones sociales en general, el peligro es que fracasemos a la hora de prestar atención a otros aspectos de nuestra vida. Pueden pasar las horas y los días sin que nos tomemos un tiempo interior para estar a solas con nuestra vida interior, la vida de nuestra propia mente.

Puede que te preguntes, y eso ¿por qué es un problema? Porque si no dedicamos al menos un rato a ejercitar los circuitos *mindsight* concentrados en el mundo interior –el nuestro y el de los demás–, dichos circuitos no se mantendrán sanos y fuertes. Para orientar nuestra vida hacia la integración no podemos centrarnos solamente en el mundo exterior de los objetos físicos. Necesitamos *mindsight* para desarrollar la integración en nuestra vida interna, que ejercita la percepción y la empatía.

Concederse un tiempo interior con regularidad es útil porque ejercita los circuitos *mindsight* que pueden integrar el cerebro y potenciar nuestra vida. Una de las maneras de darse tiempo interior es desarrollar la conciencia plena, métodos para entrenar la mente que nos ayudan a cultivar la habilidad para estar presentes ante lo que está pasando en el momento y a dejar de lado los juicios para concentrarse en aceptar la vida como es en vez de en cómo esperamos que sea. La forma de centrar la atención para entrenar la mente en general se llama «meditación», y hay estudios de meditación atenta que demuestran que favorece un funcionamiento más sano del cuerpo, de la mente y de las relaciones. Por ejemplo, la investigación nos dice que cuanto más presentes estamos en la vida, más alto es el nivel de la enzima telomerasa en el cuerpo, que mantiene y repara los extremos de los cromosomas, llamados «telómeros», que son vitales para preservar la vida. Con el estrés de la vida cotidiana y el proceso natural de envejecimiento, estos remates de los cromosomas se van desgastando poco a poco. Producir más telomerasa nos puede ayudar a estar más sanos y a vivir más tiempo. Algunas personas han llegado a la presencia de forma natural; otros necesitan aprenderla a través de un entrenamiento de atención. Aquellos que aprendieron a entrenar su mente para que esté atenta aumentaron su habilidad para estar presentes, su sistema inmunológico funcionaba mejor y su nivel de telomerasa subió. Asombroso pero cierto: dirigir la atención de la mente hacia el interior puede cambiar las moléculas del cuerpo para convertirte en una persona más sana y hacer que las células vivan más.

Con la presencia, además, se mejora nuestra habilidad para estar alerta a todas las emociones y conseguir que trabajen para nosotros en lugar de contra nosotros. Y se refuerza la capacidad de centrar la atención de manera que podamos aprender lo que queremos aprender. Por si esto no fuera suficiente, otros estudios sobre la meditación atenta demuestran que seremos capaces de abordar situaciones complicadas en vez de eludirlas, y, de hecho, experimentar un mayor sentido y una mayor satisfacción en la vida. Alguna gente llama a eso felicidad. Es una forma de vivir la vida con sentido, compasión y propósito. Por decirlo de una manera sencilla, el tiempo interior nos ayuda a ser más sabios.

En cuanto a las relaciones, el tiempo interior y la atención consciente que proporciona nos ayudarán a ser más empáticos con los demás. No solo por la compasión que surge de ese conjunto de habilidades orientadas a ser consciente

de los sentimientos de los demás y a ayudarlos a sentirse mejor, también nos ayuda a sentir una mayor compasión por nosotros mismos.

O sea que, sí, el tiempo interior es una parte fundamental del *mind sight*. Y es además una situación en la que todos ganamos, al ayudar a nuestro cuerpo y nuestro cerebro, nuestra mente y vida interior, y a nuestras relaciones con los demás. Incluso nos ayuda a relacionarnos con nosotros mismos de un modo más amable y comprensivo.

Entonces, ¿por qué no se enseña en todos los colegios a practicar el tiempo interior? Los profesores podrían extender sus objetivos más allá de los tres pilares tradicionales de la lectura, la escritura y la aritmética para enseñar también reflexión, relaciones y resistencia. Yo creo que esto no se hace en general porque la gente no es consciente de las consecuencias científicamente probadas de dichas prácticas interiores. Y enseñar esta disciplina interna en los colegios supondría distanciarse de las rutinas y de los programas agobiantes y plantearse un enfoque totalmente nuevo de la educación. Sin embargo, hay muchos estudios que sugieren que dedicarse un tiempo interior y construir los cimientos *mind sight* de la inteligencia social y emocional mejoran los resultados académicos. Los centros educativos podrían recoger estos descubrimientos y apoyar a los estudiantes para desarrollar un programa prefrontal que promueva una mente sana. En algunos colegios se están adoptando una serie de programas innovadores para llevar este nuevo enfoque de la educación interna a las aulas. Puesto que se ha demostrado que la presencia aumenta la felicidad, la presencia que el mencionado currículo de tiempo interior origina puede incluso hacer un colectivo de estudiantes todavía más feliz, y probablemente también de profesores.

Y en las familias podemos hacer que el tiempo interior sea parte de nuestra vida diaria. En muchos sentidos los padres son los primeros profesores de sus hijos. ¿Por qué no hacer que esta educación interna empiece en casa para todos los miembros de la familia?

No hay un lugar mejor para empezar que por nosotros mismos. Mahatma Gandhi tenía una magnífica máxima: «Nosotros debemos ser el cambio que queramos ver en el mundo». Y con esta idea en la cabeza te invito a que te unas a mí para desarrollar estos ejercicios básicos de tiempo interior de modo que puedas convertirte en un experto en *mind sight* y alcances una mayor presencia en tu vida. Tanto si estás al principio de la adolescencia o en la mitad de ella, como

si estás en los últimos años o eres ya adulto, estos ejercicios de tiempo interior pueden contribuir a aumentar la presencia en tu vida, catalizar la integración del cerebro y fortalecer la mente.

Vamos a empezar

Primero, me gustaría pensar que el tiempo interior va a ser un ejercicio diario habitual que vas a hacer para activar los circuitos *mindsight* de tu cerebro. Un poco lo que cepillarse los dientes es a la higiene bucal, el tiempo interior debería ser un hábito diario que llevas a cabo solamente porque es una parte necesaria de una vida saludable. Cuando ejercitamos un músculo, la repetida tensión y relajación, tensión y relajación de éste acabó por hacerlo más fuerte. El cerebro no tiene músculos, pero el ejercicio de activar y reforzar una parte de tu cuerpo es la misma idea que para fortalecer el cerebro. En este caso el ejercicio no se hace moviendo un músculo, sino centrando la atención.

Cuando uno centra la atención envía una corriente de energía e información a través del sistema nervioso. Cuando se centra la atención se dispara la activación neuronal en el cerebro. Cuando se dispara la activación neuronal, las conexiones cerebrales se fortalecen. La atención es la manera de activar circuitos específicos del cerebro y de fortalecerlos. Y cuando fortaleces las conexiones neuronales que vinculan las diferentes zonas del cerebro estás creando integración en éste.

En resumen: centrar la atención en un ejercicio regular de tiempo interior puede integrar el cerebro.

El tiempo interior y la conciencia atenta, y la presencia que origina, capacitará tu cerebro para crear literalmente fibras integradoras que darán lugar a una habilidad para regular las emociones, la atención, el pensamiento y el comportamiento, y así se optimizarán tu sensación de bienestar y la conexión con los demás. Si los estudios científicos meticulosamente realizados no lo decían, yo mismo, al mirar esta lista, lo digo: «¡Es demasiado bueno para ser cierto!».

Pero se ha demostrado que todas estas consecuencias positivas son ciertas.



Así que la pregunta es sencillamente ésta: ¿Estás listo para empezar? Y si lo estás, por favor, tómate tu tiempo, pero vamos ya a meternos de cabeza en el tiempo interior.

Estar presente ante lo que está pasando tal como está pasando

El tiempo interior se puede practicar en cualquier momento del día. Si estoy fregando los platos, solo necesito adoptar la actitud interna, llamada «intención», para dejar que ese momento sea un rato de fregar los cacharros con atención. Lo que esto quiere decir es que voy a permitir que las sensaciones internas de esa experiencia llenen mi conciencia. Cuando mi mente se pone a divagar y empiezo a pensar en lo que hice la semana anterior, o en lo que haré el mes siguiente, ya he dejado de estar atento a la experiencia del momento presente, he dejado de percibir las sensaciones del agua o del jabón o del plato en las manos en ese preciso instante, y así impido que mi mente se llene solo con la atención a las sensaciones del momento. Darse un tiempo interior y estar consciente significa estar presente ante lo que está pasando tal como está pasando.

Puede que te estés preguntando: ¿No podría ser que los pensamientos que uno tiene sobre el pasado o el futuro sean lo que está pasando en el momento presente? Y de ser así, ¿no es darse un tiempo interior porque lo que estás pensando acerca del pasado y el futuro está en tu *interior* en ese mismo instante? Y dado que es lo que está «pasando como está pasando», ¿no significa también que estás siendo consciente de tus pensamientos en ese momento? Las respuestas

a estas preguntas son afirmativas si tu *intención* es dejar que tu mente divague con un propósito y entonces está abierta a cualquier cosa que surja en el proceso de pensamiento. Pero si nuestra intención es centrarnos en las sensaciones que proporciona la experiencia de lavar los platos y nuestra mente se distrae *involuntariamente* y nuestra atención se disipa y nuestra conciencia se llena con las imágenes no deseadas del pasado o el futuro, entonces no, no es ser consciente, y no, no es eso lo que queremos en los ejercicios de tiempo interior.

Cuando nos damos un tiempo interior nos concentramos intencionadamente en algunos aspectos de nuestro mundo interior. Estamos filtrando nuestra mente al fijarnos por lo menos en algunos aspectos de nuestras sensaciones, imágenes y pensamientos. Así es como se fortalece nuestra habilidad para estar presente, para estar atento a lo que está pasando como está pasando. Aprender a estar presente en la vida nos hará ser más resistentes a cualquier edad. La *resiliencia* significa ser flexible y fuerte frente a la tensión y es lo que necesitamos para abordar cualquiera de los retos de la vida y alzarse sobre la adversidad, aprender de la experiencia y seguir adelante con vitalidad y pasión, éstas son algunas de las razones por las que, según demuestra la investigación, la presencia produce felicidad y bienestar en nuestra vida.

Antes de dar los pasos para estar presentes con fuerza y confianza necesitamos aprender el primer paso de la presencia, que es la conciencia para estabilizar la atención. Así es como reforzamos la habilidad de monitorización de la mente.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* A: Respiración consciente

Éstas son las instrucciones básicas para este ejercicio de tiempo interior con la respiración. La labor consiste en centrarse en la sensación de la respiración. Cuando la mente se despiste, date cuenta de ello y redirige la atención a sentir la respiración.

Eso es todo.

Esta primera aproximación a la atención universal en la respiración se puede hacer sentado o de pie. Se puede hacer durante dos minutos o durante veinte. Puedes hacerla una vez al día o durante un breve tiempo muchas veces al día. A mucha gente le gusta dedicarle un tiempo fijo a realizar este ejercicio de respiración y consideran que la mañana es el mejor momento para hacerlo.

Algunos investigadores sugieren que la clave para obtener unos beneficios a largo plazo es la práctica diaria regular. Algunos dicen que, para los adultos, es importante que se le dedique un mínimo de doce minutos todos los días. Pero es mejor hacer un par de minutos todos los días si no es posible dedicarle esos doce diarios. Igual que pasa con el ejercicio aeróbico, aunque es ideal dedicar entre treinta y cuarenta y cinco minutos al día como práctica regular, es mejor hacer un poco todos los días que no hacer nada.

Genial. Y ahora, ¿qué haces con el cuerpo mientras te concentras en la mente? A unas personas les gusta sentarse cómodamente en una silla, con los pies planos sobre el suelo, las piernas descruzadas, la espalda recta pero cómoda. A otras les gusta sentarse en el suelo con las piernas cruzadas. Y si puedes aguantar y no quedarte dormido, algunas personas con problemas de espalda prefieren tumbarse en el suelo, con las piernas elevadas, bien sobre el asiento de una silla o en un cojín, para liberar la tensión de la parte baja de la espalda y las rodillas. Puedes elegir lo que mejor te vaya.

¿Y qué haces con los ojos? A unos les gusta tener los ojos abiertos; a otros, parcialmente cerrados, y a otros, cerrados del todo. Haz lo que mejor te funcione a ti para centrarte en las sensaciones de la respiración. Puesto que el objetivo es un tiempo interior, apaga todos los aparatos digitales e intenta disponer de un rato sin que nada te distraiga o interrumpa fácilmente. Puedes hacer este ejercicio solo o acompañado de otros. ¡Lo que mejor te vaya!

Cuando nunca se ha dirigido la atención al mar interior, la experiencia puede resultar complicada. O sea, que el que yo diga que es sencillo no significa que sea fácil. Uno de los aspectos más difíciles de esta práctica es que estamos tan acostumbrados a fijarnos en el mundo exterior de sonidos e imágenes estimulantes que centrarse en el mundo interior de las sensaciones puede parecer menos atractivo. En otras palabras, ¡te puedes aburrir!

Parte del ejercicio consiste en comprobar si te vas a quedar dormido a causa del aburrimiento. Por favor, no te desanimes, pero en caso de que esto ocurra, esto o cualquier otra cosa, permanece abierto a cualquier sentimiento que pueda surgir. De eso precisamente es de lo que trata estar presente. Si cualquier sentimiento se interpone en el camino de la atención a la respiración, nómbralo para dominarlo diciéndote algo como «me siento desanimado», o «me siento nervioso» o sencillamente «siento cosas» y luego deja que el sentimiento deje de

estar en el centro de tu atención volviendo a concentrarte en la respiración. La clave no es intentar deshacerse de algo, como la sensación de desánimo, sino más bien de estar abierto a ella, percibirla simplemente como un objeto de atención y dejar que tu mente redirija la atención a las sensaciones de la respiración.

Estar atento aporta una sensación de amabilidad, una mirada positiva hacia ti mismo y hacia los demás. Algunas personas llaman a esto autocompasión, lo que significa que eres paciente contigo mismo y te das cuenta de que eres humano. La mente tiene su propia mente y distraerse forma parte de ser persona. ¡Bienvenido a la familia humana! O sea que en vez de castigarte por haber sido «malo» en la práctica del tiempo interior, lo que deberías hacer es sencillamente reconocer que la atención se te ha ido a la conversación que oyes en el pasillo y, a continuación, redirigirla amable y cariñosamente a tu respiración. Una y otra vez, respiración tras respiración.

El ejercicio de atención contiene cuatro elementos: curiosidad por lo que está pasando, abrirse a lo que pasa, aceptar que éste es el momento presente abandonando todos los juicios al respecto y tener una actitud afectuosa hacia la experiencia, y hacia ti mismo. Éstas son sus características primordiales.

Vamos a empezar

(Puede que prefieras que alguien te lea esto mientras pruebas a hacer el ejercicio o, sencillamente, puedes grabarlo tú mismo y escuchar tu propia voz. Si quieres escucharme a mí explicando una versión del tiempo interior y del ejercicio de respiración consciente, ve a mi página web DrDanSiegel.com, pincha en la pestaña de *Resources* y en las herramientas *mindsight* diarias y allí encontrarás el ejercicio de respiración consciente.)

La primera vez que hagas esto, empieza por poner la atención en el mundo visible exterior. Con los ojos abiertos, deja que tu atención se fije en el centro de la habitación. Ahora desplaza la atención visual hacia la pared más lejana o al techo. Luego vuelve a poner la atención en el centro de la habitación. Ahora lleva la atención a una distancia aproximada de lectura, como si tuvieras un libro o una revista en las manos. Nota cómo puedes dirigir el foco de atención.

Para este ejercicio, permite que la sensación de respirar sea el objeto de la atención. Vamos a empezar por las fosas nasales con una sutil sensación del aire al entrar y al salir. Déjate llevar por las oleadas de la respiración, dentro y fuera,

y límitate a percibir esa sensación. Ahora date cuenta de cómo puedes dirigir la atención de las fosas nasales al pecho. Deja que la sensación del pecho subiendo y bajando ocupe tu conciencia. Arriba y abajo, déjate llevar por las oleadas de la respiración dentro y fuera. Ahora vuelve a desplazar la atención hacia el abdomen. Si esto de la respiración abdominal es algo nuevo para ti, puedes colocar una mano encima del vientre y notar cómo el abdomen se infla cuando el aire llena los pulmones y se desinfla cuando sale de ellos. Déjate mecer por las oleadas de la respiración centrando la atención en los movimientos hacia fuera y hacia dentro del abdomen.

Para este ejercicio de respiración consciente, deja simplemente que tu percepción se llene con la sensación de respirar en el lugar que te resulte más natural. Puede que sea el abdomen hinchándose y deshinchándose, el pecho subiendo y bajando o el aire pasando por las fosas nasales. O puede que sea sencillamente todo el cuerpo al respirar. Deja que las sensaciones de la respiración llenen tu conciencia por donde te resulte más cómodo.

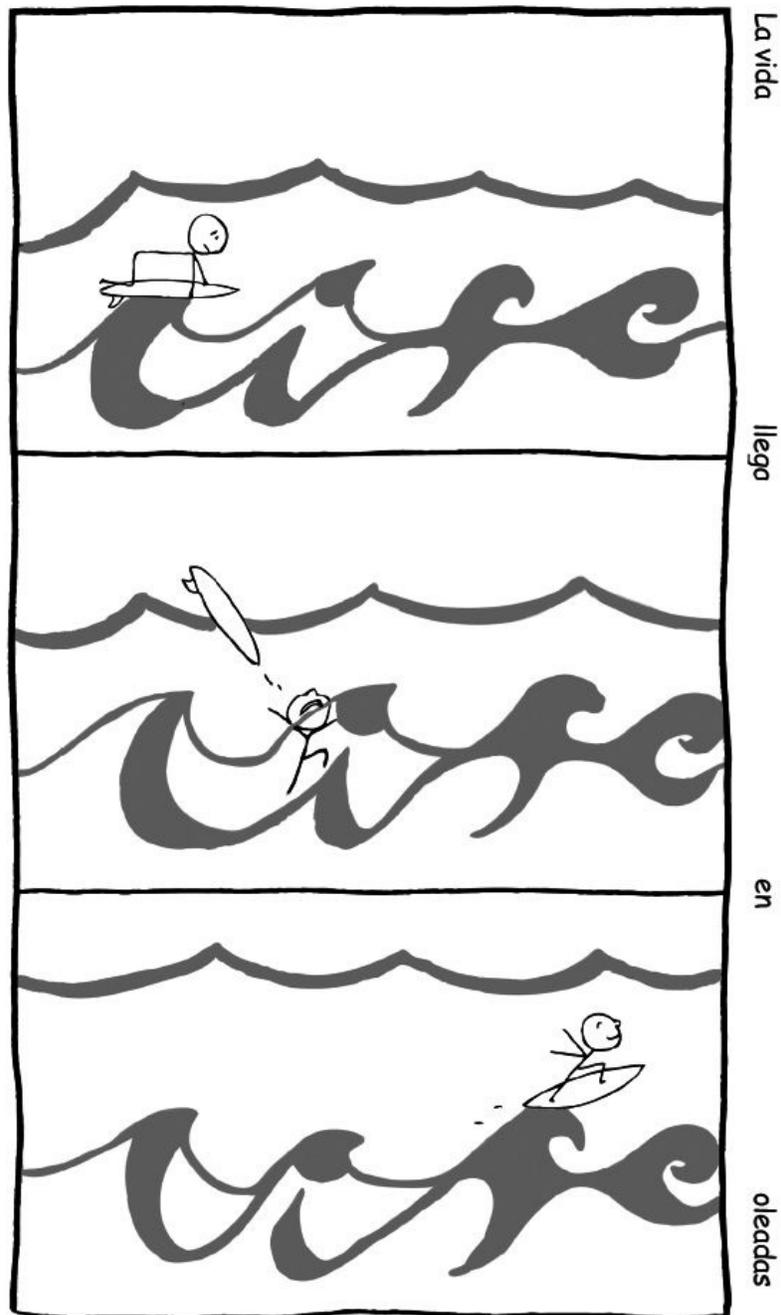
Mientras flotas en las oleadas de la respiración, dentro y fuera, vamos a darnos un momento para fijar la atención en un cuento antiguo que ha pasado de generación en generación. El cuento dice así. La mente es como el océano. Y bajo la superficie, en lo más profundo, está tranquilo y limpio. Desde este lugar de claridad debajo de la superficie, es posible mirar para arriba y apreciar en qué condiciones se encuentra la superficie. Puede estar lisa o picada con olas, o puede incluso que haya una tormenta tremenda, pero sean cuales sean las condiciones, en lo más profundo permanece tranquilo y claro.

La vida es como el océano. Y con solo sentir la respiración buceas por debajo de la superficie de la mente. Desde este lugar profundo de la mente es posible apreciar cualquier actividad que esté teniendo lugar en la superficie de la mente, tales como sentimientos o pensamientos, recuerdos o ideas. Y ese lugar profundo por debajo de la superficie de la mente está tranquilo y claro. Y solo el hecho de sentir la respiración te lleva a ese lugar de claridad y calma.

Ahora, vuelve a centrar tu atención en la respiración en el lugar del cuerpo donde la sientas más claramente. Déjate llevar por las oleadas de la respiración, dentro y fuera.

Para esta atención básica del ejercicio respiratorio vamos a tomarnos un tiempo interior solamente para permitir que la sensación de respirar llene por

completo nuestra conciencia. Cuando algo distrae la atención alejándola de la respiración y te das cuenta de que tu atención ya no está concentrada en la sensación de respirar, sencillamente advierte la distracción y acto seguido deja que pase, volviendo a centrar la atención en la respiración y llenado la conciencia con la sensación de la respiración.



La vida

llego

en

oleadas

Ahora vamos a practicar esta atención en la respiración durante unos cuantos minutos. (Si tienes un cronómetro puedes ponerlo en la duración que elijas, cinco, doce, veinte minutos.) A medida que vas haciendo el ejercicio puede que notes que la atención se te va a otras cosas ajenas a la respiración. A algunas personas dar nombre a la distracción les ayuda a eliminarla. Para otras el mero hecho de nombrar es en sí una distracción. Si decides probar esta opción, muchas veces resulta útil darle a la distracción el mismo nombre general del tipo de distracción que te ha desviado la atención. O sea que si lo que te distrae es el recuerdo de estar en una playa puedes sencillamente decir suavemente en tu cabeza: «Recuerdo, recuerdo, recuerdo», y dejar que el recuerdo se vaya. A algunos esto les ayuda a reforzar su habilidad para dejar de lado una distracción y volver a fijar la atención en la respiración. A otros no les ayuda y puede incluso ser una distracción. Descubre lo que mejor te va a ti.

Recuerda que, además de la labor de concentrarte solamente en la respiración, se recomienda que tengas presente un trato amable contigo mismo a lo largo de todo este ejercicio. A todo el mundo se le distrae el pensamiento de vez en cuando, es una condición de la naturaleza humana. De hecho, parte del beneficio de fortalecimiento de este ejercicio proviene del esfuerzo por recuperar la atención, que es como contraer un músculo. Las distracciones involuntarias son como relajar el músculo, recuperar la atención es como contraerlo. Centrar, distracción, recuperar, distracción y vuelta a recuperar. Así es como se trabaja con la mente en este ejercicio de tiempo interior. Este tiempo interior para concentrarse en las sensaciones internas de nuestra vida mental puede resultar nuevo para muchos. Si notas que te estás quedando dormido y tienes los ojos cerrados, puedes probar a abrirlos un poco. Y si eso no ayuda a cargar la mente de energía, puedes hacer el ejercicio de pie. Es lo mismo, pero en posición vertical.

Vamos a intentarlo.

Tras el período de tiempo designado, cuando estés listo, puedes hacer una respiración más intencionada y tal vez más profunda y dejar que se abran los ojos, si los tienes cerrados, y así daremos por terminado este ejercicio de respiración consciente.

¿Qué tal te ha ido? Si nunca lo habías hecho, ¡bienvenido! Como decíamos, puede que sea sencillo, pero no es fácil para la mayoría de nosotros. La mente se distrae con mucha facilidad y eso es parte de la realidad de tener una mente humana. Al realizar este ejercicio entrenamos nuestra mente para estar presentes. Se ha demostrado que, con la práctica constante, este ejercicio de entrenamiento mental crea componentes importantes del cerebro que no solo están relacionados con la atención, sino también con la emoción y la empatía. Son circuitos integradores y por eso esta atención básica del ejercicio respiratorio ayuda a integrar el cerebro. Es una forma de salud cerebral, un método de crear resiliencia mental y bienestar.

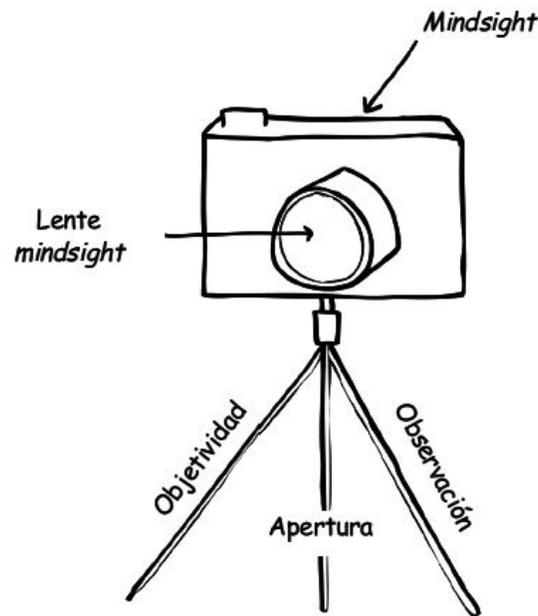
Crear la lente *mind sight*

Podemos pensar en el tiempo interior como una manera de crear la lente que nos permite ver el mar interior con más claridad para que aquello que vemos tenga mejor enfoque y nos ofrezca más detalles y mayor profundidad. Piensa que el *mind sight* es una lente metafórica, una lente que está apoyada en un trípode. Cada una de sus tres patas representa un aspecto de lo que el tiempo interior crea en nosotros. Tener presentes estos tres factores que estabilizan la atención nos puede ayudar en la práctica del tiempo interior y a reforzar nuestras habilidades mentales.

La primera pata del trípode es la *apertura*. Es la misma apertura de cuando hablábamos de los cuatro elementos del ejercicio de atención, estar sencillamente abiertos a cualquier cosa que surja en el momento en que lo haga. Es una invitación a dejar que ocurra lo que tenga que ocurrir, una presencia profunda en el momento que acepta cualquier cosa que pueda acceder a nuestra conciencia de atención.

La segunda pata es la *objetividad*. Es parecida a la aceptación de los cuatro elementos que vimos antes, por la que nos limitamos a aceptar el objeto de atención en nuestra conciencia. No intentamos distorsionar lo que creemos que está pasando; sencillamente dejamos entrar en nuestra conciencia cualquier cosa que esté ocurriendo en el momento y verla después como objeto de atención, como algo conocido dentro de la experiencia superior del conocimiento. Cuando

hagamos el siguiente ejercicio del *mindsight* esta diferencia entre el conocer y lo conocido será el centro de nuestra experiencia.



Fuente: *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, de Daniel J. Siegel, ©2010. Mind Your Brain, Inc. Reproducido con permiso.

La tercera pata del trípode que estabiliza la lente del *mindsight* es la *observación*. Cuando perseguimos el objetivo planteado en cada ejercicio y prestamos atención a nuestra intención, estamos observando nuestra experiencia.

Es interesante señalar que se han identificado dos circuitos diferentes en el cerebro. Uno es un circuito sensorial que lleva las sensaciones directamente a la conciencia. El otro es un circuito de observación que nos permite ser testigos de un acontecimiento y después ser capaces de relatar ese momento de nuestra vida si queremos. Esta capacidad de observación nos concede una pequeña distancia de la sensación directa de manera que podamos ser más flexibles a la hora de responder. Como señaló uno de mis estudiantes, así es como «nos hacemos dueños» de una experiencia: observando, testificando y narrando.

Es esta capacidad de observación la que nos permite hacer algo parecido a esto durante el ejercicio de respiración: Mmmmmm. Interesante conversación en el pasillo. Tengo que hablar con Steve... Oh, vaya [observando la distracción]... Eso es... Quiero hablar con él, pero ahora estoy haciendo un ejercicio de respiración [testificando]... escucho, escucho, escucho [narrando]... [los

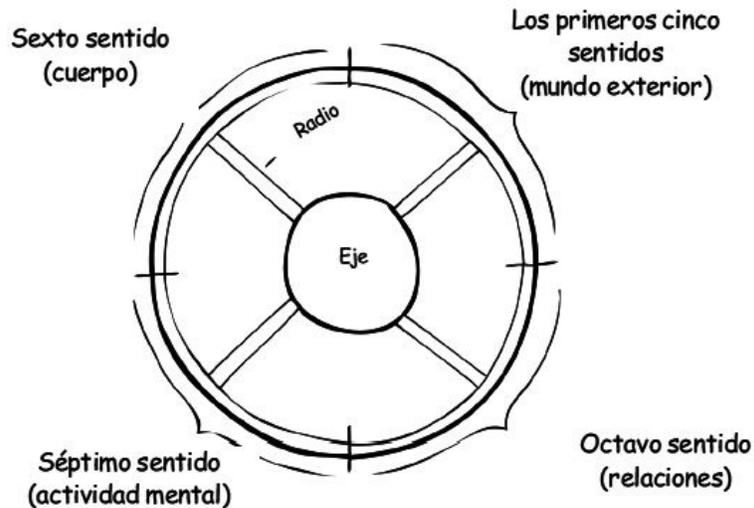
circuitos de observación redirigen ya la atención a la respiración]... Ahora la sensación de respirar llena la conciencia al ocupar los circuitos sensoriales que llenan la conciencia simplemente aportando las sensaciones de la respiración. El observador se siente satisfecho de que estemos siguiendo la intención de este ejercicio de tiempo interior al centrarnos en la respiración siendo conscientes de las sensaciones de la respiración. ¡Ya hemos «poseído» el ejercicio de tiempo interior!

Esta diferencia entre sentir y observar puede parecer muy sutil, pero resulta ser muy importante. El tiempo interior construye ambos circuitos, permitiéndonos estar en el flujo de las sensaciones y también observar nuestro funcionamiento interior, como nuestro foco de atención, de manera que podamos modificarlo según lo necesitemos, dependiendo de nuestra intención. Estar atento abarca al menos estas dos corrientes de conciencia: sentir y observar. Para construir la capacidad de ambas habilidades vamos a pasar ahora al siguiente ejercicio y a explorar más acerca de cómo se edifican las habilidades *mindsight*.

Integrando el conocimiento con la Rueda de la Conciencia

Un ejercicio de tiempo interior que está específicamente diseñado para integrar el conocimiento se llama la Rueda de la Conciencia. En nuestra vida diaria la experiencia consciente, aquello de lo que nos damos cuenta y la naturaleza misma de nuestra conciencia se manifiestan de muchas formas diferentes. Cuando permitimos que estos diferentes aspectos de la conciencia, de estar al tanto, se aprecien con sus cualidades únicas –como distinguir la visión de la escucha, o sentir el cuerpo de pensar– y después los conectamos centrando la atención sistemáticamente en cada uno dentro de la conciencia, desarrollamos una percepción más coherente de nosotros mismos. Esto es a lo que me refiero cuando hablo de conocimiento integrado. Es la vinculación de los diferentes elementos que forman la conciencia en un todo armónico. Es bastante sencillo, pero cuando integra nuestra mente aporta una enorme fuerza. El ejercicio de la rueda es más complejo que el de la respiración que hemos visto en el apartado anterior, pero juntos forman un buen par de ejercicios de tiempo interior para fortalecer la mente. Yo sugiero que si no le has dedicado un tiempo interior a la respiración

consciente desde hace una semana más o menos, tal vez te convenga hacerlo antes de intentar hacer el ejercicio de la rueda. Algunos se lanzan de cabeza a éste y les va bien, pero este ejercicio es a la vez un poco más largo –puede durar alrededor de unos veinte minutos si se hace completo– y un poco más elaborado.



Rueda de la Conciencia

El eje representa la experiencia del conocimiento dentro de la conciencia; los radios son la atención centrada; el borde es lo conocido, incluyendo las sensaciones y otros procesos mentales. Los segmentos de la rueda son los siguientes: del primero al quinto sentido (mundo exterior), el sexto (cuerpo), el séptimo (actividad mental) y el octavo (relaciones). Fuente: *The Mindful Brain* de Daniel J. Siegel, ©2007, Mind Your Brain, Inc. Reproducido con permiso.

En mi consulta del trabajo hay una mesa con centro de cristal y el marco exterior de madera. Cuando miras por el cristal las patas de la mesa parecen los radios de una rueda que conectan el borde exterior con el centro. Un día, aquella mesa me pareció una buena metáfora de la conciencia. Como imagen, el eje podría representar la idea del conocimiento consciente, la llanta podría ser lo conocido (como un sentimiento, o un pensamiento o un recuerdo) y los radios podrían compararse con el proceso de atención que lleva lo conocido al conocimiento.

Considerando que la integración es la diferenciación y la vinculación posterior de las partes del sistema, ¿cómo podemos integrar la conciencia? Como mínimo, la conciencia o el darse cuenta tiene dos componentes: nuestra percepción del conocimiento y aquello que se conoce. Podemos utilizar la atención para vincular

estos aspectos diferentes de la conciencia entre sí. También es posible diferenciar los distintos elementos de lo conocido, que en nuestra rueda metafórica representa la llanta dividida en cuatro segmentos. Este proceso de crear un vínculo entre las partes distintas del ser consciente crea un poderoso estado de integración en nuestra mente y puede calmar la ansiedad, aportar claridad y abrirnos a estar presentes en la vida con fuerza y resiliencia. El primer segmento de la rueda representa los cinco primeros sentidos, vista, oído, olfato, gusto y tacto. El segundo segmento de la rueda contiene el interior del cuerpo, lo que incluye las sensaciones internas de nuestros músculos, los huesos y los órganos internos como los intestinos, los pulmones y el corazón. Un tercer segmento representa nuestro proceso mental de los sentimientos, los pensamientos y los recuerdos, las intenciones, las creencias y las actitudes; el «séptimo sentido». Y todavía se puede distinguir un cuarto segmento que representa una especie de sentido relacional, el «octavo sentido», con el que percibimos las conexiones que tenemos con otras personas y con nuestro entorno natural, nuestro planeta.

¿Cómo se pueden conectar de forma efectiva estos diversos conocidos de la llanta con el conocimiento del eje? Sería mediante el proceso, diferenciado pero relacionado, de la atención. La atención es el proceso que dirige el flujo de energía e información. Fijamos la atención desde el eje del conocimiento consciente hacia el exterior de lo conocido. Y cuando hacemos esto de forma sistemática, una «revisión de la llanta», entonces vinculamos los elementos separados de la conciencia. Así es como el ejercicio de la Rueda de la Conciencia integra la conciencia.

Así pues, te ofrezco este ejercicio de la rueda como una invitación a que explores tu propia vida interior y a que integres la conciencia. La rueda ha sido refrendada por mis colegas del *mindfulness* como un ejercicio de esta aplicación terapéutica, pero no fue concebida como tal. Investigaciones preliminares sugieren que también tiene fuertes efectos positivos en nuestra manera de regular las emociones y ayuda a desarrollar una mente clara, dos consecuencias de la integración. La Rueda de la Conciencia fue creada para integrar la conciencia y ofrecer un método sistemático de exploración del mar interior.

Puedes grabar este ejercicio con tu propia voz o simplemente ir a DrDanSiegel.com y descargarlo. Esta práctica necesita unos veinte minutos, o sea que supone un gran cambio respecto a los doce diarios mencionados. Si no dispones de los veinte minutos, también puedes hacer la revisión de uno solo de los segmentos de la rueda, adaptándola a tus necesidades a medida que se te presenten. E incluso hay una manera de pasar más rápido por toda la rueda si hace falta, completando el ejercicio del todo pero haciéndolo en doce minutos, dejando que las respiraciones alternativas te guíen para medir el movimiento del radio al repasar las sensaciones del mundo exterior y del cuerpo. Propongo empezar dedicándole el tiempo completo para que te familiarices con la rueda y después modificar el ejercicio para que se ajuste a tus necesidades. Elige lo que te vaya mejor.

Ahora vamos a empezar el ejercicio.

En la ilustración de la Rueda de la Conciencia (página 154) encontrarás un dibujo de la mesa de mi despacho que servirá de rueda para el ejercicio. Echa un vistazo a la rueda y vamos a repasar sus componentes. El eje representa la experiencia del conocimiento consciente. La llanta, todo aquello de lo que puedas darte cuenta, como imágenes o sonidos, pensamientos o sentimientos. Y los radios representan la atención, tu forma de transportar la energía y la información de la llanta al eje.

Vamos a centrarnos en la respiración durante unas cuantas oleadas, unas cuantas inhalaciones y exhalaciones. Si has ejercitado la respiración en tu tiempo interior, estarás preparado para sentirla en el punto donde te sea más natural. Ahora ese lugar profundo por debajo de la superficie de la mente, el lugar en el que notar la respiración puede llevarte a percibir cualquier cosa que ocurra en la superficie, es como el eje de la mente. Ahora, deja que la respiración siga su curso y visualiza o imagina la imagen de la Rueda de la Conciencia, con su eje central de claridad, los radios de la atención y la llanta. Ahora vamos a empezar la revisión de la llanta explorando cada uno de los segmentos de ésta.

Imagínate que mandas un radio de atención al primer segmento de la llanta, la parte en la que residen la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Empecemos

por el oído, permitiendo que todos los sonidos de la habitación entren en tu conciencia...

Ahora desplaza un poquito ese radio imaginario del primer segmento y deja que la luz pase a través de los párpados, o abre un poco los ojos, que entre en tu conciencia...

Ahora mueve otro poco el radio y deja que tu conciencia se llene con cualquier olor que haya...

Y ahora gira el radio hacia el sentido del gusto, permitiendo que cualquier sabor llene tu conciencia...

Ahora deja que llene tu conciencia el sentido del tacto en cualquier punto donde sientas que tocas algo, la ropa, la silla, la piel...

Ahora haz una respiración un poco más profunda y deja que este primer segmento de la rueda pase y el radio se desplace al segundo segmento de la llanta. Empieza centrando la atención en la zona de la cara. Deja que las sensaciones de los músculos y los huesos de la cara llenen tu conciencia. Luego desplaza la atención al cuero cabelludo y deja que llenen tu conciencia las sensaciones de la parte superior de la cabeza. Fija la atención hacia la nuca y las sienes y deja que esas sensaciones llenen tu conciencia. Ahora mueve la atención hacia los músculos y los huesos del cuello y la garganta, dejando que sus sensaciones llenen tu conciencia.

Vamos a prestar atención a continuación a la zona de los hombros, dejando que las sensaciones de los músculos y los huesos llenen la conciencia. Ahora baja la atención por los brazos, hasta los codos... las muñecas... y las yemas de los dedos... Dirige la atención a los músculos y los huesos de la parte superior de la espalda y el pecho... Y ahora a la parte baja de la espalda y al abdomen... Manda la atención a las caderas, y baja por las dos piernas a las rodillas, a los tobillos y a la punta de los dedos de los pies...

Ahora fija la atención en la zona pélvica, llenando la conciencia con las sensaciones de los genitales... Desplaza la atención hacia dentro, a los intestinos, dejando que las sensaciones de las vísceras llenen la conciencia... Ahora presta atención al estómago... y sube hasta el interior de la garganta... Deja que la atención vaya al interior de los pulmones... Y ahora centra la atención en la zona del corazón y permite que esas sensaciones viscerales llenen toda tu conciencia...

Deja que la conciencia se llene con el interior de todo el cuerpo, de la cabeza a las puntas de los pies...

Sabiendo que las señales del cuerpo son una fuente importante de sabiduría siempre disponible, vamos a abandonar este segmento de la llanta haciendo una respiración profunda y vamos a mover el radio de atención al tercer segmento de la rueda. Éste es el segmento que representa tu vida mental, la de los sentimientos y los pensamientos, los recuerdos y las intenciones. Cualquier cosa que la mente puede crear está aquí representada. Esta parcela de la revisión de la llanta consta de dos partes.

En la primera parte tienes que enviar el radio del eje al tercer segmento de la llanta. En ese momento, simplemente invita a entrar en la conciencia del eje cualquier cosa que surja, lo que sea que llegue a tu percepción. En muchos sentidos, es justo lo contrario del ejercicio de la respiración consciente, donde te concentras intencionadamente en la respiración y en el que un proceso mental – como un pensamiento o un recuerdo– distrae la atención, lo dejas pasar y vuelves a dirigir la atención a la respiración. Aquí lo que tienes que hacer es estar abierto a cualquier cosa que tu vida mental pueda o no llevar a tu conocimiento. Es como una actitud interna de apertura en plan «Adelante con ello». Déjate sentir cualquier cosa que se presente a tu percepción. Vamos a hacerlo durante unos minutos...

En la segunda parte de esta fase de la revisión de la llanta invitamos otra vez a que entre en la conciencia cualquier cosa que llegue de este tercer segmento. Sin embargo, ahora te invito a que, además, analices la forma en que la conciencia experimenta la actividad mental. ¿Cómo llega en principio a la percepción? ¿Aparece de repente o gradualmente? ¿De un lado o de otro? Y una vez que ha llegado a la conciencia, ¿cómo se queda en ella? ¿Es constante o fluctuante, es estable o intermitente? Y luego, ¿cómo desaparece de la conciencia? ¿De repente o poco a poco, o simplemente es reemplazada por otra actividad mental, otro pensamiento o recuerdo, sentimiento o imagen? Si no lo reemplaza otra actividad mental, ¿qué notas en ese espacio entre dos actividades mentales conscientes?

O sea que para esta parte de la revisión de la llanta te invito a convertirte en un estudiante de arquitectura de tu propia vida mental. Vamos a empezar ya el ejercicio y a hacerlo durante unos minutos...

Te invito a que busques tu respiración, inhales y exhales, y hagas una respiración más profunda mientras dejamos que este segmento de la rueda pase por el momento y movemos el radio, una vez más, al cuarto segmento de la llanta. Ésta es la parte de la rueda que representa nuestro sentido de la conexión con los demás y con nuestro entorno. Primero, si hay gente cerca de ti en la habitación, deja que llene tu conciencia la sensación de su proximidad. Permite que esa sensación de conexión se expanda a tus relaciones con amigos y familiares... Ahora, que esa sensación de conexión se desplace hacia tus compañeros de clase, si estás estudiando, o a tus colegas del trabajo... Deja que esa sensación de conexión se abra a todos aquellos que viven en tu vecindario... en tu ciudad... en tu provincia... en tu país... en tu continente...

Deja que esa sensación de conexión alcance a toda la gente que comparte este hogar que llamamos el planeta Tierra... Y ahora, a ver si puedes extender esa sensación de conexión a todos los seres vivos, animales y plantas, que comparten nuestra casa común, este planeta, en su totalidad...

Sabiendo que la investigación científica ha validado lo que la sabiduría tradicional por todo el mundo ha enseñado desde hace siglos, que las intenciones positivas y los deseos de bienestar para los demás no solo conducen a cambios positivos en el mundo, sino que también beneficia nuestra propia salud, te invito a imaginar que envías tus mejores deseos de salud y felicidad, seguridad y bienestar a todos los seres vivos de la Tierra... Y ahora, haciendo una respiración un poco más profunda, mandas deseos cordiales y compasivos de salud y felicidad a tu propio ser interior... Ahora buscamos la respiración y flotamos en su marea, inhalar, exhalar... Y, haciendo una inhalación más intencionada y tal vez algo más profunda, damos por concluido el ejercicio de la Rueda de la Conciencia por hoy.

Una reflexión acerca de la rueda

Una cosa asombrosa que tiene el ejercicio de la Rueda de la Conciencia es que cada vez que se hace es diferente. Gente de todo tipo y de todas partes del mundo han compartido las dificultades y los beneficios de este ejercicio. Puedes comprobar por ti mismo cómo sienta hacerlo y solo tú puedes decidir si te es útil en algún sentido.

Los adolescentes que me han informado sobre su experiencia con la rueda me han contado que la visión del eje les ha dado una especie de libertad ante cualquier cosa que pudiera surgir en la llanta. Una chica de veintiún años decía que su nerviosismo por estar con otras personas experimentó un drástico descenso porque su «nerviosismo y sus preocupaciones se convirtieron en simples puntos de la llanta que podía percibir desde un lugar más tranquilo situado en el eje». Y no es ella sola. Mucha gente, adolescentes y adultos por igual, han informado haber sentido un gran alivio en las emociones que les producían dolor e incluso de sensaciones dolorosas físicas cuando han ejercitado el eje de su mente.

Hay un ejercicio más avanzado, la Rueda de la Conciencia III (que incluye la práctica del eje-a-eje), que te invito a experimentar y que consiste en mandar el radio desde el eje, pero en esta ocasión se le da la vuelta para regresar de nuevo al eje. Así se centra la atención en la conciencia y se experimenta lo que es la conciencia de la conciencia.

Para aquellos que sean nuevos en los ejercicios de tiempo interior relacionados con la reflexión interior, esta parte tan avanzada de la conciencia de la conciencia puede ser demasiado al principio. En vez de frustrar a alguien que empieza en este importante trabajo de reflexión, prefiero dejar de lado este paso más complicado en la experiencia inicial. Pero si llevas ya algún tiempo practicando la respiración consciente y consideras que te funciona bien, y si ya has practicado bastante el ejercicio de la rueda y te sientes preparado para una fase más compleja del proceso, puede que estés listo para probar la Rueda III.

Te sugiero que, si te sientes preparado, vayas directamente a la página web y hagas la prueba. El giro del radio para que vuelva al eje se hace por lo general después de haber revisado el cuarto segmento de la rueda, inmediatamente antes de acabar el ejercicio en su totalidad. Es mejor repasar primero toda la rueda y añadir al final la parte del eje-a-eje para que tu mente esté preparada. Déjate experimentar lo que se siente al centrar la atención en la conciencia misma. Al cabo de un par de minutos vuelve a recuperar el ritmo de tu respiración, inhalando y exhalando, y luego, cuando estés listo, haz una respiración más intencionada y puede que un poco más profunda y abre los ojos, si los tenías cerrados, y con eso habrás llegado al final del ejercicio de la rueda.

Hay muchas otras formas de dedicarte un tiempo interior con regularidad, incluyendo el concentrarse en ser más comprensivo contigo mismo y con los demás sistemáticamente. Hay maneras de tomarse un tiempo interior incluso cuando te estás moviendo. Puedes andar conscientemente si te concentras en las sensaciones internas de las plantas de los pies en cada paso. Y puedes hacer otros ejercicios de movimiento consciente que te faciliten el fijarte en tus intenciones, tu conciencia y tus sensaciones. Centrar la atención en tu intención, tener conciencia de tu conciencia, y estar presente con una actitud de afecto y compasión son los elementos esenciales de los ejercicios de tiempo interior. Cada uno de estos ejercicios ofrece un modo de fortalecer tu vida que las investigaciones han comprobado. Hay muchos estudios que sugieren que tomarse un tiempo diariamente, aunque no sean más que tres minutos varias veces al día, para concentrarte atentamente en la respiración puede favorecer enormemente el bienestar. El tiempo interior integra el cerebro, mejora las relaciones y fortalece la mente. En muchos sentidos, dedicarse un tiempo interior con una regularidad diaria es un punto de partida eficaz para crear una mayor integración en tu vida.

Tercera parte

Tus apegos

Las relaciones más cercanas dan forma a nuestra personalidad a lo largo de toda la vida. Aprender las maneras fundamentales en que nuestras conexiones con los demás pueden enriquecer nuestra vida al tiempo que favorecen una mente saludable y probablemente benefician la integración del cerebro puede guiarnos para crear unas relaciones mejores para nosotros a cualquier edad. Nuestras experiencias en la primera docena de años de vida más o menos tienen un gran impacto en la persona que acabaremos siendo. Las amistades, las experiencias en el colegio, las actividades en las que participamos y las relaciones con los miembros de la familia, todo influye en cómo se va a desarrollar el cerebro en los años que conducen a la adolescencia. Pero incluso después de esos primeros años, las relaciones siguen desempeñando un papel fundamental en nuestro crecimiento y desarrollo. En esta sección vamos a estudiar cómo la forma en que nos relacionamos con las personas que nos cuidan modela el modo en que se desarrolla nuestra mente hasta desvelar algunos principios básicos de las relaciones. La buena noticia es que cuando entiendes lo que te pasó y cómo respondiste a aquellas experiencias del pasado, puedes abrir tu vida a formas de relacionarte más productivas y sanas, con los demás y contigo mismo.

Particularmente influyente en términos de desarrollo mental –y a su vez para cómo aprendemos a calmar nuestras emociones, cómo nos entendemos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con los otros y el mundo en general– son nuestras experiencias durante la infancia. Las relaciones que tenemos con nuestros padres y con las otras personas que nos cuidan cuando somos pequeños conforman muy directamente la persona que vamos a ser. Pero es esencial tener bien presente que nuestra mente está en continua evolución, nuestro cerebro crece continuamente en respuesta a la experiencia, y tanto si ahora eres adolescente

como si eres adulto, la manera en que des sentido a tu vida y comprendas estos modelos de conexión con los otros puede fortalecerte para optimizar tu forma de vida.

Si eres un adolescente que todavía vive con sus padres, puede que sientas emociones intensas y complejas al explorar estas ideas acerca de la vida familiar que sigue vigente en el momento actual. También sé, por mi experiencia personal como padre, que reflexionar sobre nuestra manera de educar a los niños y a los adolescentes puede constituir un desafío al enfrentarnos con algunos modelos de comunicación que han estado presentes en nuestra actuación como padres y que, en ocasiones, no han sido los ideales. Por supuesto, todos queremos lo mejor para nuestros hijos. Pero a veces lo mejor se nos escapa si en nuestro pasado hemos tenido experiencias difíciles. Una de las cosas que he intentado explorar en los libros anteriores es la importancia que tiene ser sincero con nosotros mismos y estar abiertos al primordial crecimiento continuo que podemos transmitir a nuestra prole. La educación parental perfecta no existe. Pero hay maneras de entender nuestra vida de forma que avancemos hacia unas relaciones auténticas que ofrezcan apoyo tanto a nuestros hijos como a nosotros. Por eso, por favor, ten esto presente: nunca es demasiado tarde para corregir el rumbo, para llegar a un entendimiento más profundo y potenciar la conexión que tenemos dentro de la familia, con las personas que queremos y que nos importan de verdad. Si el cambio no fuera posible, no tendría mucho sentido profundizar más en este libro. Pero la ciencia y la experiencia demuestran que con la autorreflexión y el entendimiento, los modelos equivocados que hemos adoptado de nuestro propio pasado pueden transformarse. Sé paciente contigo y con los miembros de tu familia. Con amabilidad y comprensión, para ti y para los demás, se pueden fomentar el cambio y pueden surgir cosas buenas.

Las conexiones con los otros, nuestras relaciones, tienen muchas formas diferentes. Esas importantes conexiones con los padres y otras personas que nos han cuidado se llaman «relaciones de apego». Llevamos estas seleccionadas y escasas relaciones de apego dentro de nosotros en lo que llamamos «modelos de apego». El término «modelo» se refiere de manera amplia a la cualidad mental, delineada por patrones de actividad cerebral, de extractar a través de la experiencia y crear un esquema que nos permite anticipar lo que va a suceder a continuación, cómo deberíamos comportarnos, qué emociones vamos a sentir y

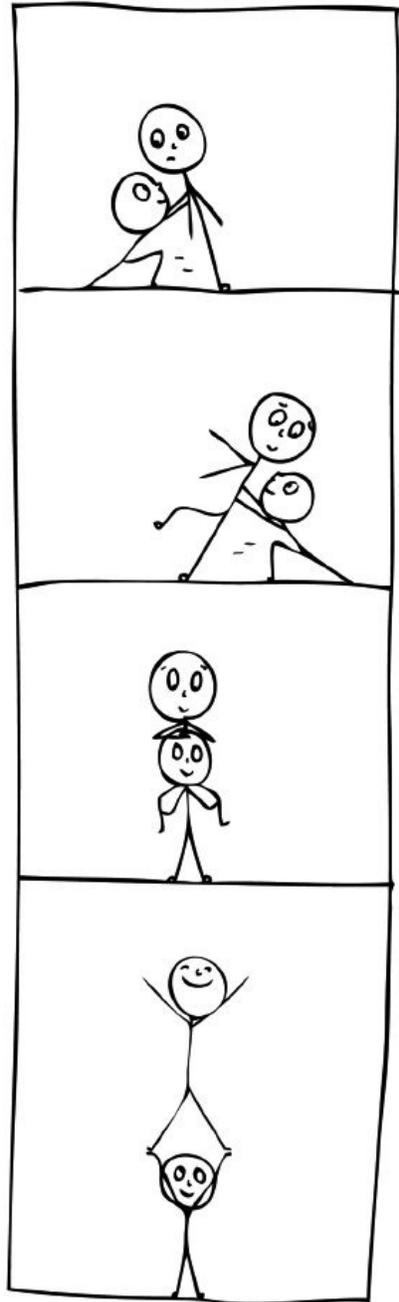
cómo filtramos las percepciones. Los modelos son realmente útiles a la hora de aprender y saber cómo actuar y con frecuencia influyen en nuestra manera de ver el mundo y de estar en él sin que nos demos cuenta.

Un modelo de apego es en realidad la manera que tiene el cerebro de recordar las relaciones de apego que hemos tenido, o todavía tenemos, y cómo nos hemos adaptado a esas experiencias formativas de afecto. Los modelos que llevamos con nosotros en la mente influyen poderosamente en cuanto a cómo nos sentimos, cómo pensamos, cómo actuamos y cómo conectamos con amigos, profesores y, más tarde, cuando llegue el momento, con nuestras parejas amorosas. Y puesto que podemos tener más de un modelo si hemos tenido más de una figura de apego, cada uno de estos estados cerebrales, de estos modelos, pueden definir cómo nos comportamos y reaccionamos en diferentes situaciones.

Nuestros modelos de apego se activan en situaciones específicas que pueden parecerse a un tipo de relación afectiva concreta que tuvimos en el pasado, y así condicionan cómo interactuamos en el momento presente. Si estamos con una amiga asertiva mayor que nosotros, por ejemplo, puede que empecemos a actuar como lo hacíamos con nuestra madre, quien tal vez también tuviera una personalidad asertiva. Por el contrario, si nos tuvimos que adaptar a un padre de modales suaves adoptando una actitud de retraimiento, ante un amigo tranquilo tal vez notemos que estamos retraídos y ni siquiera sepamos por qué. Los modelos se ponen en marcha automáticamente, sin contar ni con nuestra conciencia ni con nuestra intención. Para todos nosotros, adolescentes y padres, ser conscientes de los modelos de apego que construimos en nuestra primera infancia puede ayudarnos mucho a entender cómo se desenvuelve nuestra vida ahora y cómo podríamos crear una nueva forma de vivir que nos libere de cualquier clase de limitaciones que estos modelos pueden estar imponiendo en nuestra vida.

En términos generales, hay dos tipos de modelos, uno seguro y otro inseguro. Los modelos seguros ofrecen apoyo a nuestra vida mediante la flexibilidad, la autocomprensión y la facilidad para conectar con otros. Los modelos inseguros adoptan varias formas que vamos a repasar aquí, y cada uno de ellos dificulta nuestra habilidad para ser flexibles, entendernos a nosotros mismos y conectar con otros. Debido a que podemos tener muchos modelos y a que su activación depende de la situación en la que nos encontremos, podemos parecer personas muy distintas en diferentes entornos y con personas diferentes.

En muchos sentidos, desarrollar modelos de apego seguros es una forma significativa de apoyar la ESENCIA de la adolescencia. Si tenemos seguridad, nuestra chispa emocional puede tener la libertad para enriquecer nuestra vida con pasión, en vez de empujarnos a estados en los que nos encontremos desbordados por el caos o aislados por la rigidez. Además, con los modelos seguros podemos aceptar compromisos sociales que sean gratificantes para todas las partes y nos capaciten para sentirnos al mismo tiempo diferenciados y vinculados dentro de las conexiones sociales integradoras que nos ayudan a progresar de adolescentes. Vamos a ver que un apego seguro consiste tanto en ofrecer un puerto seguro de apoyo al que regresar cuando nos sentimos agobiados o cansados, como en dar ánimos a la hora de salir a explorar el mundo. Con una plataforma de lanzamiento tan segura como ésta, podemos emprender nuestro viaje en busca de la novedad con más entusiasmo y fortaleza. La seguridad favorece el desarrollo de una mente resistente. Y, a medida que nuestra mente encuentra nuevos medios de experimentar cómo pensamos y reflexionamos sobre la vida durante la adolescencia, contar con modelos de apego seguros puede facilitar nuestras investigaciones creativas durante este nuevo período de nuestro crecimiento.



Yo te sostengo.

Puerto seguro y plataforma de lanzamiento

En mi consulta tengo un acuario y me encanta sentarme y quedarme mirando cómo nadan los peces dando vueltas. Es curioso observar que, a pesar de que algunos peces sí que cuidan a sus alevines, los míos se comportan como la mayoría de los

peces (y de los reptiles y los anfibios) que fertilizan los huevos, los depositan en la arena y dejan que se las arreglen solos una vez que han salido de ellos. Nosotros los mamíferos somos muy diferentes. Una característica clave de nuestra herencia como mamíferos es que nuestras crías necesitan un cuidado muy atento de una figura adulta, muy a menudo de la madre, que les proporcione seguridad y alimento. Eso es el apego.

Una característica importante de la crianza del niño humano es que no tenemos una figura única de apego, como la mayoría de los mamíferos. Nosotros los humanos practicamos lo que se denomina *alloparenting*, que significa «educación infantil de otros», compartiendo la crianza de los hijos con otros adultos de confianza y los hijos mayores. Esta técnica es crucial para nosotros como especie social y puede haber sido decisiva en la evolución como especie en general en cuanto a nuestra habilidad única para la comunicación y para construir relaciones de cooperación. *Alloparenting* también significa que podemos tener apego no solo a nuestra madre; podemos desarrollar apegos a un grupo selecto de individuos mayores, más fuertes y, con suerte, más sabios a los que recurrimos para obtener protección y tranquilidad.

Como las criaturas sociales complejas, tenemos un período de dependencia de nuestras figuras de apego muy largo. El cerebro humano necesita las relaciones con las figuras de apego y con otros adultos para configurar la forma en que van a crecer. El período de dependencia de nuestra infancia abarca un buen quince por ciento de nuestra vida; un tiempo realmente largo en términos de vida mamífera. Y si incluimos el período de la adolescencia, que ahora se alarga hasta los veinte años, ese porcentaje anterior a que alcancemos el estatus de adulto en nuestra sociedad es todavía más alto, y se acerca a una tercera parte de nuestra vida.

Se puede decir que el apego humano se basa en cuatro fundamentos. Necesitamos ser *vistos*, sentirnos *a salvo* y que nos *tranquilicen*, para poder sentirnos *seguros*. Ser vistos significa que bajo nuestro comportamiento quede patente nuestra vida mental interior. La persona que nos cuida escucha nuestro llanto, imagina cuáles son nuestras necesidades y acto seguido nos ofrece lo que sea que pueda cubrir esa necesidad. Sentirse a salvo significa tanto que estamos protegidos ante el daño como que no tenemos miedo de la persona que nos cuida. Que nos tranquilicen significa que cuando nos encontramos mal, la respuesta de la persona que nos cuida consigue que nos sintamos mejor. Cuando necesitamos

consuelo nos dan un abrazo. Y todo esto –poder confiar en que nos vean, en sentirnos a salvo y en que nos tranquilicen– nos aporta una sensación general de seguridad en la relación.

La manera en que nos tratan las figuras de apego nos transmiten una sensación de puerto seguro en el que nos podemos sentir a salvo. Pero las relaciones de apego también sirven como plataforma de lanzamiento desde la que podemos despegar y explorar el mundo. Cuando tenemos un modelo de apego seguro, tenemos la seguridad para lanzarnos a la aventura en todo lo que nos pone delante el mundo fuera de nuestro hogar. Y cuando nos encontramos cansados o agobiados, o sencillamente necesitamos mantener la comunicación, regresamos al puerto seguro de nuestro hogar afectivo, a las relaciones con nuestras figuras de apego.

Cuando pasamos de ser bebés a empezar a andar, nuestro cerebro internaliza este sentido de seguridad en las relaciones como un «estado mental» en el que nos sentimos seguros. Nos sentimos bien con nosotros mismos, bien por conectar con otros, y percibimos que nuestras necesidades se verán cubiertas. Más aún, de una manera humilde y estable contraria a la manera exigente y autoritaria, tenemos la sensación de que vamos a ser capaces de establecer relaciones con otros que verán nuestra mente, sentirán nuestros sentimientos y entenderán nuestras necesidades. Así es la sólida percepción de uno mismo que experimentan aquellos que tienen modelos de apego seguros.



Al llegar a la adolescencia tener un modelo de apego seguro puede ser una auténtica bendición cuando tengamos que salir al mundo exterior y experimentar todos esos cambios que suponen hacerse adolescente y que puede entrañar el viaje hasta la edad adulta. Si hemos contado con apegos seguros en nuestra primera infancia, entonces abordaremos esos primeros estadios de la adolescencia con un modelo más seguro, un estado mental que estará repleto de muchas de las funciones prefrontales que, con la integración, surgen fuertes y bien desarrolladas. La ciencia ha demostrado que los apegos seguros están asociados con las funciones integradoras prefrontales que incluyen la regulación del cuerpo, sintonizar con otros y con nosotros mismos, equilibrar las emociones, ser flexible, calmar nuestros miedos, tener visión interior de nosotros mismos y empatía con los demás, y una buena base para un sentido de la moralidad.

Para resumir este concepto, cuando hemos tenido apegos seguros nuestras experiencias en las relaciones han favorecido el desarrollo de la integración cerebral y la resistencia de nuestra mente. Cuando hemos tenido apegos inseguros, el desarrollo de nuestros modelos inseguros se refleja en estados de funcionamiento cerebral no integrados. La idea básica es la siguiente: Si se ha tenido una trayectoria de apegos inseguros, el crecimiento hacia la seguridad pasa por el cambio de un cerebro con funcionamiento no integrado al desarrollo de la integración cerebral. Y dicho desarrollo puede tener lugar a cualquier edad.

El apego seguro proporciona resiliencia ya que probablemente estimule el crecimiento de las conexiones integradoras en la corteza prefrontal. Recuerda que el área prefrontal vincula la corteza, el área límbica, el tronco del encéfalo, el cuerpo y hasta el mundo social en un todo coordinado y equilibrado. Tal es el poder que tienen las relaciones de apego para crear funciones saludables y adaptadoras en nuestra vida, funciones que emergen de la integración de nuestro cerebro.

A pesar de que entrar en la adolescencia con un modelo seguro de apego posibilita que la fase de la adolescencia sea más llevadera, no lo garantiza por completo. La resiliencia es importante, pero no confiere una inmunidad absoluta ante los múltiples tropiezos que la vida nos pone en el camino. Como hemos visto, el período de remodelación del desarrollo que tiene lugar en la adolescencia puede desempeñar un papel en la aparición de muchas pegadas para el bienestar, incluyendo la manifestación de varias perturbaciones psiquiátricas tales

como cambios de humor, ansiedad y desórdenes cognitivos, además del consumo y la adicción a las drogas. Estas afecciones no las provocan los apegos y su aparición no se previene necesariamente por el apego seguro. Cualquiera de ellas pueden surgir incluso con una trayectoria de apego seguro, ya que en la vida muchos factores influyen en nuestro desarrollo aparte del apego, como son el temperamento, las relaciones sociales exteriores, el estatus socioeconómico, la genética y el uso que hagamos de las sustancias activadoras de la dopamina. Por ejemplo, algunos estudios sugieren que ciertas variaciones en nuestra constitución genética que influyen en cómo procesamos la dopamina, la serotonina o la oxitocina pueden tener un efecto directo en nuestra forma de responder a ciertas experiencias complicadas de la vida. El apego es un elemento importante en nuestra vida, pero no lo es todo. Aun así, dado que el apego influye tanto, y ya que podemos desempeñar un papel activo en mejorar nuestra vida al configurar los modelos de apego de manera positiva, saber algo de los apegos es vital para todos. Tal vez no puedas cambiar tus genes, pero puedes alterar tu mente y tu comportamiento para que cambie tu cerebro. En otras palabras, tus modelos de apego se pueden cambiar, y conocer tus modelos de apego es crucial para poder avanzar hacia la seguridad a cualquier edad.

Para entre la mitad y dos tercios de la población total, el apego seguro ha estado presente en el principio de su vida. Si tú también has compartido esta experiencia, tienes un magnífico punto de partida para adentrarte en la adolescencia, un refuerzo en tu habilidad para ser resistente cuando la vida te ponga dificultades delante. Pero entre otro tercio y la mitad de nosotros, lo que significa más o menos ciento cincuenta millones de personas solo en Estados Unidos, hemos tenido relaciones de apego que no eran seguras. Estos apegos inseguros no significan necesariamente que seamos inseguros en todo como personas, sencillamente significa que no recibimos de forma consistente esos fundamentos de ser vistos, sentirse a salvo y tranquilos en nuestras relaciones de apego primeras. Nuestros modelos de apego inseguros reflejan cómo tuvimos que adaptarnos a aquellas relaciones inseguras cuando éramos más jóvenes. Y esos modelos de apego persisten a lo largo de toda nuestra vida. Se pueden cambiar, es cierto, pero solo si llegamos a entenderlos.

Con una trayectoria de apegos inseguros, nuestro cerebro tal vez no se adentre en la fase de la adolescencia con el mismo nivel de crecimiento integrador que

una persona con apegos seguros ha podido desarrollar en la infancia. ¡La gran noticia es que nunca es demasiado tarde para desarrollar la integración en nuestro cerebro! Podemos pasar de los modelos inseguros, de esos estados de funcionamiento cerebral no integrados, a modelos seguros e integrados desarrollando la integración del cerebro. Una forma de hacerlo es llegar a comprender lo que ha pasado en nuestra vida. Comprender nos mueve de un modelo inseguro y no integrado de apego a un lugar de seguridad y a un modelo de apego integrado.

En esta parte vamos a explorar tu historial vital y vamos a intentar comprender los diferentes tipos de apego que puedes haber conocido en tu infancia y los modelos de apego que ahora pueden formar parte de tu mundo interior. Tanto si eres un adolescente que todavía vive con sus figuras de apego, ya sean tus padres u otros, como si eres un adolescente mayor o un adulto que vive lejos de sus figuras afectivas, llegar a comprender tu vida es un medio científicamente demostrado de pasar de los modelos inseguros a modelos seguros. Es una manera de integrar el cerebro y reforzar tu vida.

Nuestras formas de crear apego

Hay cuatro grandes maneras de establecer vínculos afectivos con nuestros padres o con otras personas que nos quieren. Para simplificar, casi siempre utilizo el término «padre» a pesar de que es posible que hayas tenido una serie de personas que te hayan cuidado, ya sean tu padre o tu madre, familiares, amigos y otros que se ocuparan de ti y a los que acudías cuando necesitabas consuelo y protección. Como ya hemos visto, nuestro cerebro es capaz de mantener varios modelos de apego diferentes, uno por cada relación con una determinada figura afectiva. O sea que cuando exploremos esas cuatro maneras de establecer apegos con las personas que nos cuidan ten presente que tú, como muchos de nosotros, puede que tengas más de uno de esos modelos en tu interior que configuran tu percepción interior de ti mismo y cómo te relacionas con otros. El escenario en el que te encuentras, la respuesta de otras personas y hasta qué punto esas personas te recuerdan a una de tus figuras de apego puede influir directamente en el modelo que se activará en un momento determinado.

El modelo seguro

Si tuviste relación con un padre que proporcionaba de manera bastante consistente una sensación de ser visto, sentirte a salvo y tranquilizarte, entonces tendrás un modelo seguro de apego. Este modelo seguro te permite equilibrar las emociones, entenderte bien a ti mismo y conectar con otros de forma gratificante para las dos partes. El apego se prolonga a lo largo de toda la vida, pero para darte una idea de cómo se hace la investigación fundamental, aquí tienes un breve resumen de cómo se valora el apego durante la infancia. Al cabo de una separación de tres minutos de su cuidador, el niño de un año busca el contacto con éste una vez reunidos, establece la conexión para calmarse, e inmediatamente vuelve a explorar la habitación llena de juguetes. Los investigadores vieron este comportamiento interactivo como una prueba de un modelo de apego seguro en el niño que se activa con la presencia de un padre concreto. La idea es que el padre ha proporcionado tanto un refugio seguro como una plataforma de lanzamiento; el niño se siente visto, a salvo, calmado y seguro con ese padre. Este modelo aprendido se activa de manera que el niño hace el contacto, se siente seguro y se lanza a explorar el mundo de juguetes nuevos que le ofrece la habitación.

A partir de la primera infancia llevamos estos modelos con nosotros y nos ayudan a organizar nuestro enfoque de las relaciones a lo largo de toda la vida.



El modelo evitativo

Si durante tu crianza tuviste una experiencia similar a la de un veinte por ciento aproximado de la población total, tuviste una relación con uno o ambos padres que estuvo repleta de experiencias repetidas en las que no fuiste ni visto ni

tranquilizado. En este caso la forma de relación insegura se llama «apego evitativo». Este término viene de los descubrimientos hechos en investigaciones en los que los estudiosos observaron a niños de un año que, después de estar separados de su padre o su madre, evitaron a ese padre cuando regresaba, en vez de volver a conectar con él y buscar su consuelo, como ocurría en las relaciones seguras. Aquí la idea es que la experiencia del niño de no haber sido visto o tranquilizado por ese padre durante el primer año de vida se traduce en el desarrollo de un modelo de apego inseguro; en este caso, un modelo evitativo. En presencia de ese padre el niño activa un modelo de evitación. Ésta es una respuesta aprendida que facilita la adaptación del niño para su supervivencia.

Es importante señalar que en estos estudios también se observó que varios de los niños que evitaban a uno de los padres buscaban a su vez consuelo y proximidad en el otro. En otras palabras, si tienes un modelo de apego evitativo como resultado de tu relación con uno de los padres, esto no significa que no puedas tener un apego seguro con el otro, lo que te permite ir por la vida con el conocimiento de lo que es una relación segura. Pero con modelos evitativos y las relaciones evitativas de las que han surgido, has aprendido algo muy diferente. Con una serie de experiencias repetidas en las que la interacción con ese padre no es tranquilizadora cuando estás alterado y no conectas cuando no te sientes visto, el modelo que desarrollas dice algo como: «No necesito a esa persona para nada, porque he aprendido que no me da nada cuando necesito conexión o consuelo». Aprendes a minimizar las necesidades de apego. Tener este tipo de modelo evitativo como modelo de las relaciones más próximas puede llevarte a que te sientas desconectado de los demás y también de tus propias emociones y necesidades. Es el yo desconectado del apego evitativo.

Volvamos a recalcar aquí que tu modelo de apego es un compendio de cómo te has adaptado a las relaciones que has tenido con las personas importantes de tu vida. Sin embargo, no es síntoma de ningún problema que tengas por dentro; es simplemente un reflejo de una respuesta aprendida a acontecimientos de la vida real, a una relación auténtica en tus primeros años. Más aún, no significa que ahora no sientas la necesidad de cercanía y consuelo. A pesar de que esos modelos pueden ser adaptaciones corticales que configuran nuestros comportamientos externos y nuestra conciencia, los estudios revelan que el área límbica que gestiona el apego mantiene siempre un fuerte impulso de conexión

con otros. Todos necesitamos sentirnos cerca de las personas que nos rodean y saber que podemos confiar en ellas a la hora de buscar consuelo. Es parte de ser humano. A este respecto, el conocimiento personal que se deriva de darse cuenta de que puedes haber estado viviendo tu vida según un modelo de apego evitativo puede ser muy enriquecedor. Es posible que te permita buscar las señales silenciosas y a menudo ocultas en tu interior de que puedes estar deseando una conexión más íntima con los demás. Percibir estas señales puede ayudarte a abandonar el modelo evitativo de manera que consigas encontrar en los otros lo que necesitas en la vida a medida que maduras y envejeces. El modelo evitativo fue bueno y útil durante tus primeros años; ahora hay que ponerlo al día. Reflexionar en esos patrones de conducta puede ser un paso importante a la hora de capacitarte para transformar tus modelos de apego inseguros en modelos seguros.

El modelo ambivalente

Un tercer tipo de relación es aquella en la que el niño aprecia inconsistencia o intrusismo por parte de uno de los padres, como ocurre en aproximadamente un quince por ciento de la población general. El ser visto, a salvo y tranquilizado no se da de una manera inequívoca. Cuando el padre regresa después de una separación el niño se acerca a éste, pero lo busca porque no tiene la certeza de si atenderá sus necesidades de consuelo. Puede que lo haga, pero puede que no. ¡Lo mejor es aguantar! El modelo ambivalente de apego no te permite estar relajado ya que nunca sabes qué esperar; no es un puerto seguro en el que se pueda confiar. Y sus sentimientos y emociones también llenan tu propio mundo interior. Por ejemplo, si tienes hambre, tu madre, en vez de notarlo y darte de comer, se deja llevar por su propio nerviosismo y sus miedos sobre si será o no una buena madre para ti. Puesto que el cerebro humano está compuesto por «neuronas espejo» que se impregnan con las sensaciones de aquellos que nos rodean, naturalmente tú absorbes la ansiedad y el miedo de la madre. Antes solo sentías hambre, pero después de interactuar con tu madre te sientes además asustado y nervioso. ¿De quién son esos sentimientos? Es el yo confuso que crean las relaciones de apego ambivalentes. Puede que esta vez logre calmarte, pero puede que no, pero tal vez sí, pero a lo mejor... Eso es ambivalencia.

El modelo desorganizado

El cuarto estilo de apego puede darse dentro del escenario de los otros tres: seguro, evitativo o ambivalente. Además de esas líneas básicas de experiencia del apego hay algo más. Por una serie de motivos uno de tus padres, pongamos por caso tu madre, te aterroriza. Esto puede pasar porque está deprimida e irritable y te persigue gritando cuando vuelves a casa del colegio. Puede ser porque le grita a tu padre o a tus hermanos, no a ti. Y podría ser sencillamente porque es ella la que parece estar aterrada y tú absorbes su terror y lo interiorizas. El problema que tiene sentir terror ante una figura de apego es que activa dos circuitos diferentes del cerebro que no funcionan juntos. Uno es el circuito primitivo del tronco del encéfalo que gestiona una reacción de supervivencia. Este circuito hace que huyas o te paralices como reacción a sentirte aterrado. ¡Huye de esa fuente de terror! Pero el segundo circuito es el sistema de apego situado en el área límbica que te impulsa cuando sientes miedo a buscar protección y calma en la figura de apego. El problema es que no puedes huir y acercarte a la misma persona al mismo tiempo. Después de una separación, el niño muestra comportamientos de intentar acercarse y alejarse del padre a la vez, un planteamiento muy desorganizado de la reconexión.

Es decir, que cuando la figura de apego es la fuente del terror, nos fragmentamos. Este apego desorganizado nos hace vulnerables a muchos niveles. Puede costarnos mucho equilibrar las emociones, tener buenas relaciones con los otros e incluso pensar claramente en situaciones de tensión. Más aún, un apego desorganizado posibilita que tengamos una fragmentación de la continuidad de la conciencia llamada «disociación». Presente entre el cinco y el quince por ciento de la población total incluso sin historial de abuso, y en aproximadamente un ochenta por ciento de niños con familias de alto riesgo por trauma y abandono, el apego desorganizado y la disociación que lo acompaña puede ser un gran obstáculo para nuestro bienestar. Cuando disociamos, dis-asociamos diferentes aspectos de nosotros mismos, tales como separar los sentimientos de los recuerdos, los pensamientos de las acciones. Podemos sentirnos irreales y lejanos. Éste es el origen del yo fragmentado que emerge del modelo del apego desorganizado.

Apego reactivo

Cuando no es posible un apego seguro, podemos experimentar un abanico de posiciones a las que nos adaptamos para salir adelante lo mejor posible, entre las que se incluyen la evitación, la ambivalencia y la desorganización. Pero se dan una serie de situaciones en las que nuestro apego puede no ser sencillamente seguro o inseguro. En un extremo del espectro de la experiencia humana se encuentra la ausencia total de apego, en la que no existe una figura consistente a la que podamos sentirnos unidos. En este caso puede surgir un trastorno disfuncional conocido como apego reactivo que puede complicarnos las emociones y las relaciones, estableciendo conexiones rápidas con un amplio muestrario de individuos en la infancia, en la adolescencia y hasta llegar a la edad adulta. El apego reactivo puede considerarse como lo mejor que puede hacer un niño ante la ausencia de una figura de apego, no como una respuesta a formas de seguridad e inseguridad. Esta ausencia y el «desorden» que trae consigo son diferentes a la variedad de formas de apego seguras e inseguras que estamos estudiando aquí. Si conoces a alguien que haya experimentado esa ausencia de apegos, o si lo has vivido tú mismo, por favor, acude a los magníficos libros que existen en la literatura profesional acerca de esta situación como recurso útil para el crecimiento saludable.

Lograr apegos seguros e integrar el cerebro

Cuando Steven, el hijo de Gail, se fue de casa para acudir a la universidad después de cumplir los dieciocho años, estaba emocionado de empezar aquella nueva fase de su vida. Muchos de sus amigos se iban de California a la costa Este, pero él decidió quedarse en el oeste y asistir a una facultad a unas cinco horas de su casa en Los Ángeles. Su madre se había puesto enferma mientras él cursaba el último año de bachillerato y quería tener la posibilidad de volver a casa a ver a su madre con mayor frecuencia que la que le habría permitido una universidad en la otra punta del país. Se sentía muy cercano a su madre y, lo mismo que su hermano y su hermana, estaba muy preocupado por su diagnóstico de cáncer. Steven hizo todo lo que pudo para darle apoyo durante la radioterapia y la quimioterapia, pero ella había insistido en que siguiera saliendo con sus

amigos durante aquel último curso y se preparara para la nueva etapa de su vida. Fue decisión de Steven quedarse cerca... pero no demasiado. De hecho, se sintió totalmente respaldado por su madre en su decisión de no quedarse en UCLA, una magnífica opción para él a tan solo unos kilómetros de su hogar familiar.

La propia Gail lo había pasado bastante mal en su infancia. Su madre murió cuando ella tenía quince años y su padre había sido un alcohólico, bebedor activo, durante gran parte de su infancia. La muerte de la madre de Gail «despertó a su padre» y después de aquello empezó una nueva vida sobrio y así ha seguido desde entonces. La familia parecía haberse unido más ante la tragedia de la muerte de la madre. Durante la mayor parte de su adolescencia, Gail no dejaba de darle vueltas a cómo iba a poder dejar a sus dos hermanas y a su padre cuando llegara el momento de graduarse en el instituto. Decidió ir a un colegio universitario cerca de su casa para ayudar a su padre, una decisión de la que se alegró en aquel momento. Pero antes de casarse con el padre de Steven, pasó un montón de tiempo pensando en lo doloroso que había sido el alcoholismo de su padre en su infancia. Cuando llegaba borracho a casa era aterrador. Sus ataques de ira y sus letargos alcohólicos hacían que se pusieran a buen recaudo... Todos menos su madre, que le cuidaba. Gail fue testigo de cómo su padre increpaba a su madre y a veces la maltrataba físicamente. Entonces no lo sabía, pero hoy sabe que presenciar el maltrato es una forma de maltrato en sí mismo, una forma de trauma. Te podrás imaginar que las experiencias precoces de apego de Gail con su padre, plagadas de terror, la llevaron a tener con él un apego desorganizado. Sus borracheras eran aterradoras. Las broncas y las palizas a su madre eran aterradoras. Y la sensación que tenía de no poder proteger a sus dos hermanas menores hacía que se sintiera aterrada e inútil.

Durante la adolescencia de Gail, cerca de los veinte años, decidió probar la psicoterapia. Fue entonces cuando la conocí. Trabajamos en su historial de apegos inseguros, incluido el modelo de apego desorganizado y la tendencia consecuente de su mente a fragmentarse en estados disociativos. Esta disociación de procesos generalmente conectados podía presentarse cuando estaba alterada y se sentía como si «no estuviera entera» o estuviera «descosiéndose por las costuras». Con frecuencia perdía los papeles con su novio y su padre, y les gritaba, experimentando reacciones emocionales intensas y «exageradas» ante cosas sin importancia que hacían. O cuando surgían esos momentos disociativos

se quedaba en blanco y tenía dificultades para recordar cosas o para prestar atención. Cuando era una quinceañera, por ejemplo, había ocasiones en las que parecía que no podía retener los recuerdos de su madre después de su muerte, tras una pérdida abrumadora y siendo la relación con su padre todavía aterradora. De su valoración del apego deducimos que tuvo lo que llamamos una historia ambivalente con su madre, quien vivía preocupada por su capacidad como madre y esposa. Su madre había sido tierna y cariñosa, pero era una relación que Gail definió como «entrañable pero un lío incomprensible». Poner orden en los sentimientos que esta incomprensión despertaba en ella fue complicado ante el dolor que le causó el fallecimiento de su madre. En cierto sentido, también hay elementos de pérdida sin resolver en la muerte de su madre. Reflexionar sobre esa importante pérdida en su vida podría ayudarla a resolver el dolor y a conquistar un acceso mejor a sus sentimientos sobre su complicada relación.

Por lo general, Gail se las arreglaba bastante bien en su vida emocional y social a medida que progresaba la terapia y estaba encantada con los cambios. Dado que tenía un modelo ambivalente de inseguridad con su cuidadora principal –su madre– necesitaba realizar un poco de trabajo básico en cuanto a la percepción de su propia integridad, clarificar la confusión respecto a quién era ella, lo que sentía y cómo podía ajustarse a su propia brújula interior a la hora de interactuar con los demás. Esta transformación de su modelo inseguro ambivalente hacia la seguridad significaba que podría percibir sus sentimientos y equilibrarlos debidamente. Y eso quería decir que podría establecer relaciones de mutua gratificación con amigos y parejas amorosas. Nuestros modelos de apego contienen los métodos básicos que hemos aprendido de conectar con otros y de conocernos a nosotros mismos. Cuando le damos sentido a la vida, podemos desplazar estos modelos de la inseguridad a la seguridad.

Cuando Gail conoció a su marido, se enamoró y creó una familia pocos años antes de cumplir los treinta, algunos de los patrones de comportamiento desorganizado relacionados con su padre empezaron a aparecer en su vida y en su relación. Cuando tenían una discusión, como la mayoría de las parejas, ella perdía el control y se sentía aterrada. En vez de defender su territorio y expresar sus necesidades, se hundía en un pozo que para ella era como de arenas movedizas, y cuando luchaba por salir se hundía todavía más. Este patrón de conducta repetitivo revelaba la rigidez en la que se encerraba Gail y el caos en el

que se derrumbaba que eran consecuencias de sus modelos no integrados de apego. Algunos de estos patrones podía haber sido el resultado de su historial ambivalente y de la sensación de pérdida por su madre, y tal vez del temor a perder la figura de apego presente, su marido. Pero en el escenario en el que surgían estas experiencias, también parecía haber elementos de una respuesta al terror y de la relación con la disociación del apego desorganizado establecido con su padre. Afortunadamente, estos momentos en que aparecía la fragmentación no eran muy frecuentes y solo surgían en el contexto de la fuerte conexión que mantenía con su marido. Gail se daba cuenta de que sencillamente se alejaba de él de una manera que invalidaba sus propias necesidades de proximidad. Este patrón de desconexión tenía las características de un modelo evitativo, que claramente tenía su origen en la relación con su padre. Con sus amigos y sus compañeros de trabajo dicha desconexión y dicha disociación nunca tenía lugar. Es evidente que sus modelos de apego evitativo y desorganizado solo se activaban en el contexto de su relación con su marido. Esta activación de un modelo de apego condicionado al estado es exactamente como funciona el cerebro humano. Sin embargo, lo que sí constituía un problema era que esta desconexión y disociación la incapacitaban para tener una percepción sólida de su propio yo en conexión con su marido. Fuera el modelo que fuese el que se activara, le impedía tener una clase de relación integrada en la que se respetaran las diferencias y se crearan conexiones compasivas que podrían hacer su vida más satisfactoria y relajada con su marido.

Mediante el conocimiento de su pasado y trabajando en estar presente a pesar de sus sentimientos de terror –por la pérdida de su madre, por los recuerdos de su padre y por el temor a la furia de su marido cuando peleaban–, Gail adquirió la habilidad integradora de retener en la conciencia todo lo que estaba experimentando, simplemente. Pasó por el doloroso proceso de reflexionar acerca de su relación con su padre alcohólico, acerca del terror, de su sensación de indefensión. Y en aquel proceso llegó a entender el sentido de todo lo que en aquel momento de su vida había parecido no tenerlo. Esto significaba que ahora podía ver el impacto que aquellas aterradoras experiencias sin solución habían tenido en ella en su momento y cómo seguían afectándola en la actualidad.

Gail también puso en práctica una actitud para estar atenta, para permanecer curiosa y abierta a sus propias experiencias internas sin juzgarlas. Frente a una

conciencia fragmentada con apego desorganizado, resultaba esencial que trabajáramos para integrar la conciencia. Hicimos muchos de los ejercicios que se pueden leer en este libro, como la Rueda de la Conciencia y el ejercicio de la respiración, que reforzaban su mente e integraban su cerebro. A la luz de esta nueva claridad, pudo percibir su propia necesidad de cercanía, su necesidad de apego, mostrándose abierta y aceptando las cosas en lugar de su anterior confusión y retraimiento. Además, con la fortaleza que le dieron aquellos ejercicios su disociación se hizo menos frecuente y menos intensa, y se transformó en la habilidad para darse cuenta sencillamente de que experimentaba un «deseo de venirse abajo» pero que era capaz de resistirse a ese impulso. Todo aquel trabajo de reflexión le permitió transformar los modelos de apego inseguros en modelos de seguridad.

Para cuando Steven se convirtió en un jovencito, Gail había dedicado mucho tiempo a desarrollar lo que los investigadores llaman «seguridad ganada». También podríamos llamarla «seguridad aprendida». A lo largo de los años desde que Gail empezó la terapia, ha vuelto periódicamente para hacerse una revisión y yo he ido sabiendo cómo iba el crecimiento de Steven. Cuando le diagnosticaron a Gail el cáncer yo también estuve con ella para darle apoyo respecto a cómo podía enfrentarse a sus miedos en aquel trance aterrador. Con su seguridad ganada, se encontraba en una nueva posición integradora que le permitía no retraerse ni dejarse arrastrar por la confusión o que se fragmentara su mente.

Y con esta seguridad ganada a lo largo de aquellos años también pudo ser una fuente de apego seguro para Steven. Fue capaz de ser para él un puerto seguro y tranquilizador y una plataforma de lanzamiento sólida.

De manera que cuando a Steven se le fue acercando la hora de abandonar el nido, llegó a esa encrucijada adolescente con la resistencia integradora de un modelo de apego seguro establecido con su madre. Las investigaciones han demostrado claramente que por muy complicado que sea nuestro pasado, si conseguimos entender cómo nuestras experiencias de los primeros años nos condicionan y aprendemos nuevos modelos de seguridad, podemos ofrecer a nuestros hijos un apego seguro. Steven también tenía una relación de seguridad con su padre, o sea que se sentía muy afianzado a la hora de abandonar el hogar. Al presentarse la enfermedad, lo unido que se sentía a su madre hizo que sintiera la necesidad de quedarse lo bastante cerca de ella como para volver a casa cada

vez que ella necesitara su presencia, pero no tan cerca que le impidiera satisfacer el fuerte impulso interior de explorar el mundo al que ahora se podía lanzar con seguridad.

Reflexionar acerca de los apegos y dar sentido a la propia vida

Tanto si eres un adolescente como si eres un adulto es importante tener una idea clara de cómo fueron tus primeras relaciones de apego en la infancia. Dada la naturaleza del desarrollo de la memoria hasta la edad de cinco años más o menos, puede resultar difícil recordar cualquier actitud que se repitiera en aquel primerísimo estadio de nuestra vida. Dicho esto, hasta la más ligera impresión podría sernos muy útil. Y además, los estudios demuestran también que una serie de preguntas que faciliten a la exploración de lo que puedas recordar pueden ayudar a descubrir ciertos patrones que vengan bien en tu viaje hacia una comprensión más amplia de los modelos de apego que puedes tener en tu vida actual. La gran noticia es que si puedes dar sentido a tus experiencias de la infancia –en especial, las relaciones con tus padres– puedes desplazar tus modelos de apego hacia la seguridad. La razón por la que esto es tan importante es porque tus relaciones –con tus amigos, con tus parejas y con los hijos que ya tengas o pienses tener– se verán profundamente mejoradas. ¡Y también te sentirás mejor contigo mismo!

Desde el punto de vista científico, utilizamos una Entrevista de Apego formal para descubrir cómo ha entendido una persona sus experiencias afectivas. Cientos de estudios revelan que estas pautas son útiles para tener una visión más aguda de nuestros modelos de apego. Mi propio trabajo en este campo me ha llevado a desarrollar un método para ayudar a las personas a entender sus vidas que sugiere cómo este proceso puede integrar sus cerebros en psicoterapia, y he publicado esta perspectiva en un par de libros, entre los que se incluyen *Mindsight* y *Parenting from the Inside Out*. Este último libro incluye un juego de preguntas que he adaptado aquí con el fin de que las uses como guía para reflexionar sobre tu propia experiencia, tanto si eres adolescente como si eres adulto. Permíteme invitarte a leer estas preguntas y después repasaremos cada uno de los modelos de apego y el tipo de respuesta que suelen obtener, y entonces veremos cómo puedes entenderlas y dirigir las hacia la seguridad. Recuerda que puedes tener

muchos modelos de apego, uno por cada relación que hayas tenido con tus cuidadores. Tal vez te apetezca anotar las respuestas en un diario, o sencillamente prefieras reflexionar sobre ellas a tu aire. Como es posible que todavía vivas con tus figuras de apego, tus padres u otras personas, o es posible que te hayas independizado de ellas, las preguntas están hechas a la vez en presente y en pasado. Fíjate solo en las que se puedan aplicar a tu situación actual.

resolviendo...



... pieza a pieza.

Entenderte a ti mismo es una herramienta del *mindsight* básica para integrar tu vida. El autoconocimiento es la manera de conectar el pasado desde la memoria con tu experiencia presente. Es un paso importante para aprender cómo formar modelos de apego seguros en nuestra vida. Cuando creamos el relato de quienes somos vinculamos el pasado y el presente de manera que también podamos convertirnos en el autor activo de nuestro posible futuro. Es decir, que el autoconocimiento nos ayuda en el «viaje mental en el tiempo» al crear una visión coherente y la integración de nuestro yo a través del pasado, el presente y el futuro.

Preguntas para reflexionar sobre el apego

Antecedentes

- ¿Cómo es (fue) crecer en tu familia?
- ¿Quiénes componen (componían) tu familia?
- ¿Cuál es (era) la filosofía de tus padres sobre la educación de los hijos?
- ¿Qué te gusta (gustaba) y no te gusta (gustaba) de vivir con tu familia?
- ¿Educarías (estás educando) a tus hijos de forma parecida o diferente?

Relaciones

- ¿Te llevas (llevabas) bien con tus padres y con otros miembros de tu familia?
- ¿Cómo se llevan (llevaban) los miembros de tu familia entre ellos?
- ¿Cómo han cambiado las relaciones con tu familia con el tiempo?
- Si tienes dos padres, ¿cómo eran tus relaciones con cada uno de ellos, similares o diferentes?

Piensa unas cuantas palabras que reflejen tu relación con cada padre en tus primeros años.

- ¿Hay cosas en las que has intentado parecerle o no parecerle a tus padres?
- ¿Ha habido otras personas en tu vida que hayan servido de figuras parentales a las que te sientas unido? Si es así, por favor, responde a las preguntas anteriores en referencia a esa o esas personas.

Separación

- ¿Recuerdas la primera vez que te separaste de tus padres? ¿Cómo fue y cómo os afectó a ti y a tus padres?
- ¿Viviste alguna separación prolongada de tus padres en la infancia? ¿Cómo fue para ti y para tus padres?

Disciplina

- ¿De qué manera responden (respondían) tus padres a tu comportamiento para enseñarte cómo debes comportarte?
- ¿Usan (usaban) tus padres el castigo como forma de disciplina?
- ¿Cómo han influido esas estrategias de disciplina en tu desarrollo?

Miedo y amenaza

- ¿Te has sentido amenazado por tus padres alguna vez?
- ¿Alguna vez te has sentido rechazado por ellos?
- ¿Ha habido otras experiencias en tu vida que puedan haber sido impactantes?
- ¿Cuáles fueron y cómo crees que han influido en tu vida?
- ¿Tienes la sensación de que algunas de esas experiencias siguen en gran medida vivas en tu vida ahora?

Pérdida

- ¿Ha muerto alguien importante en tu vida?
- ¿Se ha marchado alguien significativo de tu vida?
- ¿Qué impacto han tenido esas pérdidas en ti y en tu familia?
- ¿Cómo te afectan esas pérdidas en tu vida actual?

Comunicación emocional

- ¿Cómo se comunican (comunicaban) tus padres contigo cuando estás (estabas) feliz y emocionado?
- ¿Qué pasa (pasaba) cuando estás (estabas) agobiado, infeliz, herido o enfermo?
- Cada uno de tus padres, ¿responde con pautas diferentes de conexión cuando tus emociones son (eran) intensas?
- ¿Cómo te comunicas con otros ahora cuando sientes emociones fuertes?

Puerto seguro

- ¿Tienes (tenías) relaciones a las que puedas (podías) acudir, o lugares a los que puedas (podías) ir en los que puedas (podías) confiar para sentirte protegido en momentos difíciles? ¿Existía un puerto seguro de este tipo cuando eras niño?
- ¿Cómo crees que afectan (han afectado) a tu vida esas fuentes de refugio seguro?
- ¿Te sientes (sentías) visto, a salvo y tranquilizado por tus padres?

Plataforma de lanzamiento

- ¿Apoyan (apoyaban) tus padres tus exploraciones lejos de ellos o fuera de casa?
- ¿Apoyan (apoyaban) tus padres tus intereses?
- ¿Te sentías seguro de niño para salir a explorar el mundo?

Ahora

¿Cómo es tu relación actual con tus padres?

¿Por qué crees que tus padres actúan (actuaban) como lo hacen (hacían)?

¿Intentas no hacer determinadas cosas por cómo te tratan (trataron) tus padres?

Cuando piensas en todas esas experiencias, ¿cómo crees que han influido en tu forma de relacionarte con otras personas?

¿Cómo crees que han influido todas estas cosas que hemos estado viendo en tu forma de ser como persona y en que te hayas convertido en la persona que te has convertido?

Futuro

¿Qué desearías para ti en tus relaciones futuras?

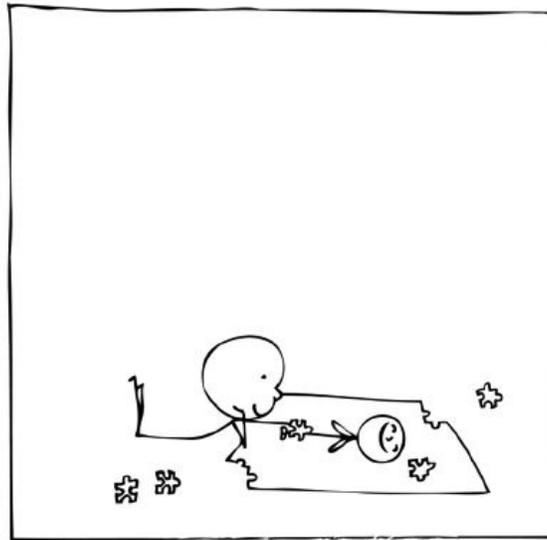
¿Cómo imaginas que pueden condicionar las experiencias de tus relaciones de apego y la primera infancia a la persona que puedes llegar a ser?

¿Hay algún elemento de tu pasado que te esté coartando en el presente y limitando lo que puedes llegar a ser en el futuro?

¿Cuál sientes que es tu «margen de crecimiento» en aquellas cosas que te gustaría cambiar de ti mismo para poderte liberar y ser la persona que te gustaría ser en el futuro?

¿Alguna pregunta que tendríamos que haber hecho o que se te haya planteado ahora?

¿Qué tal te has sentido respondiendo a estas preguntas? A veces, reflexionar sobre estos temas puede ser bastante arduo. En ocasiones lo que surge puede llegar a ser sorprendente y hasta sobrecogedor. Y otras veces ya sabes lo que vas a responder y no tiene mayor importancia.



Te mereces que lo resolvamos.

Es interesante observar que los investigadores que han estudiado colectivamente más de diez mil entrevistas de apego formales en las que se planteaban preguntas y temas similares a los que hemos visto descubrieron pautas universales. A continuación te voy a presentar los resultados generales para que puedas tener una idea de lo que te puede estar pasando. Sin embargo, ten siempre presente cuando leas estos grupos generales y sus pautas narrativas que la clave para reflexionar sobre ellas no es que encajes en una u otra de las categorías, sino que encuentres unas visiones interiores de tu propia vida que te sirvan para entretejer una narrativa coherente de ti mismo. Las investigaciones revelan que cuanto más coherente sea la narrativa que tengamos de nuestros problemas de apego en la infancia, mejor entenderemos cómo nos han configurado las experiencias de los primeros años de vida, más probable será que nuestros hijos establezcan con nosotros apegos seguros y más gratificante en general se volverán nuestras relaciones interpersonales. Con nuestra historia vital coherente será más probable que proporcionemos con mayor consistencia los cuatro fundamentos del apego. Y a medida que los niños con apegos seguros vayan creciendo, también será más probable que éstos puedan entender su propia vida y de crear una narración coherente de ella. Tendrán una visión coherente de quiénes han sido, de quiénes son ahora y de quiénes quieren llegar a ser. Y disfrutarán de una manera coherente de ser ellos mismos mientras tienen a la vez unas relaciones cercanas y significativas con los demás. Esto es lo que puede aportar a tu mundo el entender

tu vida. Esto es lo que puede ofrecer el apego seguro, cualquiera que sea la edad a la que desarrolles esa forma integrada de comprender tu vida.

Nuestras narrativas de apego y los dos lados del cerebro.

Aunque los detalles de cada una de las Entrevistas de Apego que los científicos han llevado a cabo varían entre una persona y otra, cuando se observan como un todo común a los individuos aparecen las pautas. Las Entrevistas de Apego se graban en cinta y luego se transcriben. El documento escrito se analiza después para estudiar el uso del lenguaje y las formas que tienen los entrevistados de comunicarse con el entrevistador (el investigador). De esta manera, el «análisis narrativo» es en realidad un análisis de discurso que observa cómo una persona se comunica con otra. Los descubrimientos de las entrevistas revelan que los individuos con modelos de apego seguros reflexionan por lo general de manera coherente en las partes buenas y las partes malas de lo que les ocurrió en su infancia. Por supuesto, no podemos conocer la certeza de los hechos que se evocan, pero podemos evaluar cómo encajan las respuestas en un esquema coherente: qué sentido tienen, cómo son de flexibles y abiertas al plantearse los diversos aspectos del pasado, y cómo reflexionan y están presentes en el momento actual con las preguntas y no se dan sencillamente como una serie de respuestas programadas de antemano.

Incluso aunque las experiencias hayan sido difíciles, y hasta aterradoras, una *narrativa segura* revela la capacidad de esa persona para estar presente ante todo aquello que surja en la entrevista. Este estado de presencia es el sello distintivo de un apego seguro, tanto en nuestra manera de conectar con los demás como en la manera de conectar con nuestra propia historia vital. Estar presentes significa que estamos abiertos y aceptamos cualquier cosa que esté ocurriendo tal y como esté ocurriendo. Y esta presencia en nuestra historia vital, esta seguridad de apego, llega con la coherencia narrativa, según hayamos asumido lo positivo y lo negativo de nuestras primeras relaciones y hayamos comprendido nuestra vida.

En otras personas con historias de apego evitativas, o para los padres de aquellos con apegos evitativos, la narrativa es muy diferente. El sello de estas *narrativas de evitación* es que los individuos insisten en que no recuerdan nada de la vida familiar y en que su familia no ha influido en su desarrollo posterior.

Se da una clara incoherencia en que si no recuerdas algo, ¿cómo puedes saber que ese algo no te ha afectado? Se dice que los adultos con este tipo de narrativa tienen un estado mental «despreciativo» –rechazan la idea de que sus relaciones pasadas puedan haber tenido algún impacto en lo que son. En pocas palabras, parecen «evitar» conceder importancia a las relaciones que han tenido porque posiblemente ésta es la mejor adaptación que han podido encontrar ante el desierto emocional que es una relación de apego evitativa.

Para entender lo que pasa en el camino que va de las formas específicas de relaciones de apego en la infancia a las correspondientes narrativas de apego en la adolescencia y la edad adulta, es conveniente acudir a estudios del cerebro para establecer una perspectiva de trabajo. Basándonos en éstos, los modelos de apego inseguros emergen de los estados no integrados de funcionamiento del cerebro. En muchos sentidos, la comunicación entre padres e hijos que no respeta las diferencias y favorece la vinculación –es decir, las pautas de comunicación de las relaciones no integradas– lleva al bloqueo de la integración en el desarrollo cerebral del niño. Para ponerlo más fácil, esta visión sugiere que la comunicación integrada estimula el crecimiento de la integración en el cerebro. La comunicación no integrada lleva a un desarrollo cerebral no integrado.

Mi propuesta, basada en el trabajo clínico y el razonamiento científico, sugiere que los individuos con un apego evitativo tienen un desarrollo menor del hemisferio cerebral derecho. El lóbulo derecho es el que almacena la memoria autobiográfica y contiene nuestras emociones y necesidades básicas. De esta manera, el modelo evitativo no nos permite sentir nuestras necesidades y tampoco recordamos las experiencias vividas en el entorno familiar. Eso explica no solo los descubrimientos de la narrativa, sino también por qué los modelos evitativos configuran nuestro comportamiento en relaciones en las que ignoramos la comunicación no verbal de los demás, señales que nos envían y son recibidas por el lado derecho del cerebro.

La reflexión personal en la corteza es un proceso que se basa en los mapas autobiográficos de la zona cortical del cerebro, dominante en el lado derecho de éste. Dicha reflexión autobiográfica es nuestra manera de mirar hacia dentro a los propósitos y los acontecimientos de nuestra experiencia vital. Es interesante que hasta nuestras reacciones viscerales y las sensaciones del corazón, señales que surgen de los intestinos y del circuito neurológico que rodea al corazón, empiezan

y terminan principalmente en el lado derecho del cerebro, ya que es la corteza prefrontal derecha la que recibe los mencionados avisos del cuerpo. Los individuos con apego evitativo no suelen experimentar gran cosa desde estas fuentes de conocimiento.



Aunque por lo general los dos lados del cerebro funcionan al mismo tiempo, en realidad tienen funciones diferentes. Estas funciones influyen no tanto en lo que hacemos como en nuestra forma de percibir el mundo y de estar en él.

El lado izquierdo de la corteza es el que se ocupa del lenguaje, la lógica, el pensamiento lineal y literal, e incluso de hacer listas, ¡como ésta! Fíjate también en que es una relación muy cómoda y fácil de recordar porque todas las palabras empiezan por *l*, como *left* (izquierdo) en inglés. También hay muchos estudios que sugieren que los datos se almacenan en el lado izquierdo, mientras que los recuerdos autobiográficos de episodios de experiencia están principalmente en el lado derecho.

(Me gustaría pedirte que te esfuerces en utilizar las habilidades de tu hemisferio izquierdo para asimilar algunos de los detalles científicos que estamos a punto de analizar. El motivo para hacerlo así es que cuando entendemos algunos de los fascinantes y valiosos datos del cerebro de forma lógica y lineal, podemos utilizar ese conocimiento de forma efectiva para dar un salto en el hiperespacio en nuestra forma de transformar los modelos de apego inseguros hacia la

seguridad. También vas a necesitar las habilidades de tu hemisferio derecho para abarcar en su totalidad el contexto y el significado personal de algunas de estas nociones sobre el cerebro. Puedes percibir la idea de lo que estamos a punto de explorar y también seguir su lógica. O sea que en este instante vamos a requerir la atención de los dos lados de tu cerebro para asimilar los detalles de los siguientes párrafos. En las tres secciones siguientes vamos a poner en práctica la esencia de todos estos fundamentos para examinar cómo todos los modelos de apego inseguros pueden transformarse centrando la mente en integrar el cerebro y las relaciones. No te preocupes por recordar todos y cada uno de los detalles, están todos ahí y puedes revisarlos cuando quieras. La cuestión es que pronto vamos a explorar cómo aplicarlos a tu propia vida. Deja simplemente que la sensación de estas conexiones lógicas llenen ambos lados de tu cerebro y ¡prepárate para un poco de trabajo integrador!

El lado derecho de la corteza no es solo una fuente principal de nuestro conocimiento autobiográfico; también es primordial para recibir la información más directa de las zonas subcorticales más profundas, además de la del cuerpo como un todo. Y, sí, tal vez ya hayas adivinado que suele considerarse que la parte derecha es «más emocional» en que la información subcortical y corporal configuran nuestra vida emocional directamente y quizá de manera más espontánea e intensa. El lado derecho de la corteza traza un mapa de todo el interior del cuerpo; pero el izquierdo no lo hace. Esto significa que la intuición, la forma en que recibimos la sabiduría que nos aporta cuerpo desde los músculos, el corazón, los intestinos, es muy probable que influya primeramente al lado derecho de nuestra corteza. El lado izquierdo de la corteza también tiene emociones, pero puede experimentarlas de manera diferente, ya que este lado no está tan fuertemente influido por las áreas subcorticales como el derecho.

Puedes comprobar así las diferencias entre cómo centran los dos lados nuestra atención y cómo nos sitúan en el mundo. También se diferencian en otras características fundamentales, como vamos a ver a continuación.

El lado izquierdo del cerebro tiene una zona frontal que cuando se activa crea un «estado de acercamiento» que nos fortalece para adentrarnos en el mundo y hacer frente a los desafíos. Por el contrario, el lado derecho tiene zonas que crean una respuesta de huida ante las cosas nuevas. Este planteamiento del mundo tiene que ver con lo que algunos resumen en general de la siguiente forma: el lado

izquierdo se asoma al mundo, mientras que el lado derecho mira hacia dentro, al interior de uno mismo y de los demás. Por esta razón, no debería parecernos sorprendente que el lado izquierdo del cerebro se especialice no solo en el lenguaje, sino también en seguir la pista a nuestras «normas de exposición social», las formas culturalmente aceptadas mediante las que nos tenemos que comunicar con los otros. De este modo, el lado izquierdo puede prever lo que los demás esperan y controlar lo que dicen las palabras para estar a la altura de esas expectativas.

Vamos hacer una pequeña pausa y a fijarnos en lo que esto significa para nuestra vida. Un lado, el izquierdo, pone su atención en el exterior de aquello que le preocupa, lo que le interesa, lo que nos permite hacer en referencia a la interacción con los demás. ¿En qué nos ayuda el lado derecho a la hora de conectar con los demás?

El lado derecho de la corteza también se comunica, pero se especializa en la comunicación no verbal. ¿Qué es esto? La comunicación no verbal incluye las señales siguientes que mi corteza izquierda está deseando exponerte en la forma de una lista lineal, lógica, literal y lingüística. Ésta es la lista –gracias, lado izquierdo– de las señales no verbales que domina el lado derecho y que éste se encarga tanto de enviar como de percibir y comprender:

- Contacto visual
- Expresión facial
- Tono de voz
- Postura
- Gestos y contacto
- Cadencia de las señales
- Intensidad de las señales

En nuestras narrativas se considera que el lado izquierdo del cerebro es el motor para contar nuestra historia. Pero los elementos autobiográficos están almacenados en el derecho. O sea que, para resumir, la narrativa coherente de seguridad se refleja en la manera en que los lados izquierdo y derecho están bien diferenciados y bien conectados.

Los dos lados pueden trabajar juntos o pueden estar trabajando aislados en cierta manera. La primera vez que leí algo sobre este tema empecé a preguntarme cómo podría utilizarse como base para entender las diferentes pautas de conducta del apego y de contar la historia de nuestra vida. Lo más asombroso fue que, al entender el cerebro, al asimilar algunos de esos datos básicos del cerebro, podía explicar una gran parte de los descubrimientos psicológicos y relacionales que había establecido la investigación. Luego podía utilizar esa información para catalizar unas intervenciones más efectivas para ayudar a la gente a dirigirse hacia la seguridad. No solo era útil simplemente el hecho de entender los datos, sino que era efectivo a la hora de ayudar a la gente a cambiar.

Recuerda que el modelo de apego ambivalente va unido a una amplificación de las necesidades de apego. ¿Cómo podría relacionarse esto con lo que sabemos de los lados derecho e izquierdo del cerebro? ¿Podría entenderse como un exceso de dependencia del lado derecho en vez del equilibrio entre ambos? Cuando los dos hemisferios no trabajan de manera coordinada, uno puede volverse excesivamente dominante en ausencia del otro, porque los dos lados del cerebro se equilibran mutuamente. En este caso, la principal característica de la información que da una *narrativa ambivalente* es un aluvión de detalles autobiográficos que no está directamente relacionado con las preguntas que se han hecho. Esta intrusión de imágenes y emociones tiene las características de un exceso de activación del lado derecho sin el equilibrio del papel del lado izquierdo que consiste en estar al tanto de la aportación del lenguaje. Se cree que el lado izquierdo es la fuente del impulso de narración, de utilizar las palabras del modo lineal y lógico que explica la relación de causa-efecto entre los acontecimientos. Pero cuando dichos acontecimientos son autobiográficos, el lado izquierdo necesita la colaboración del derecho para contar una historia coherente.

Con las narrativas de los apegos ambivalentes es como si el lado derecho estuviera arrollando las respuestas que da el izquierdo a las preguntas. En la literatura de investigación sobre adultos y adolescentes a esto se le llama apego «preocupado» y a la persona solo se le asigna un estilo de apego. Pero en la vida real podemos tener muchos modelos que configuran nuestros relatos de maneras diferentes, así que nos vamos a ceñir al término básico de modelo de apego «ambivalente», que nos permita darnos cuenta de que tenemos muchos modelos en todas las categorías de los grupos básicos de apego infantil, no un modelo único.

En otras palabras, no estamos solamente preocupados o somos despreciativos; como individuos podemos tener modelos ambivalentes y podemos tener modelos de evitación.

Vale. La evitación parece que se basa en la manera que tiene el lado izquierdo de estar en el mundo como medio de adaptarse a una vida emocional desconectada. Esto explica lo que encontramos en una narrativa en la que no existe el acceso a los recuerdos autobiográficos y hay una insistencia en que los asuntos referentes a las relaciones no tienen importancia. La ambivalencia se apoya con más fuerza en el lado derecho con un desbordamiento de sentimientos y recuerdos que aparecen en las narrativas de apego y en la vida. ¿Y si tu modelo de apego es, además, desorganizado? ¿Cómo podemos entenderlo?

En el modelo de apego desorganizado nos encontramos en ocasiones que la *narrativa desorganizada* ofrece respuestas que llegan a ser desorganizadas o desorientadas. Esta desorientación suele darse en preguntas referentes a la pérdida o a la amenaza. Si ha muerto alguien, por ejemplo, el entrevistado puede caer en hablar de dicha persona como si todavía estuviera viva. En el caso de la amenaza, puede aparecer una sensación de miedo en las respuestas como si estuviera aterrado en ese mismo momento. Sobre un padre borracho, por ejemplo, podría decir algo como: «Bueno, no era realmente aterrador, no, quiero decir que bebía, y supongo que en esas ocasiones llegaba a casa y, bueno, se puede oler el alcohol en la habitación, y cuando él entra yo salgo corriendo, pero él es más rápido y yo...». Fíjate en cómo cambia el discurso del tiempo pasado al tiempo presente y se vuelve desorientado, hasta desorganizado. Estas características pueden ser sutiles o severas, pero revelan el funcionamiento de un cerebro no integrado. Mientras que el lado izquierdo intenta contar la historia, se va desorientando y pierde el hilo del tema o el sentido del tiempo. El lado derecho del cerebro puede estar mandando elementos del pasado vivido al lado izquierdo en plan barullo que el izquierdo no es capaz de decodificar con facilidad. El sentido del tiempo, gestionado por la corteza prefrontal que trabaja tanto con el lado derecho como con el izquierdo, se pierde y el pasado se mezcla con el presente. Formas rudimentarias de lo que llamamos «recuerdos implícitos» pueden martillearme la conciencia con sensaciones de mi cuerpo y con emociones, imágenes e incluso con impulso de comportamiento que dan la sensación de estar ocurriendo ahora. Éstas son las consecuencias de experiencias

abrumadoras vividas que pueden haber quedado sin resolver. Este estado de no integración se da cuando la narrativa se centra en la pérdida o el trauma. En esos momentos el individuo se siente invadido por un bloqueo a varios niveles, incluyendo el funcionamiento conjunto de los lados derecho e izquierdo, la vinculación de las capas de memoria y el equilibrio de la coordinación prefrontal. La expresión científica para describir esto es «trauma o pérdida sin resolver-desorganización», pero nosotros lo vamos a llamar sencillamente modelo de apego «desorganizado».

La mejor de las noticias es que el trauma o la pérdida sin resolver se pueden resolver gracias a la integración de los procesos de memoria y narración, y la persona puede avanzar de modelos de apego inseguros a otros seguros. Respecto a los lados derecho e izquierdo del cerebro, la desorganización puede aparecer cuando la avalancha de sensaciones corporales y de recuerdos autobiográficos del lado derecho no son fácilmente asimilados y seleccionados por el lado lineal izquierdo que intenta contar una historia mediante las palabras. O sea que, como mínimo, la desorganización y la pérdida y el trauma sin resolver que ésta revela puede verse como una coordinación deteriorada de los dos hemisferios. Mediante la reflexión podemos transformar los recuerdos implícitos brutos en recuerdos explícitos de hechos en el izquierdo y en recuerdos autobiográficos en el derecho de manera que no invadan nuestro cerebro bajo las formas variadas de emociones o recuerdos intrusivos y se convierta por el contrario en parte de una narrativa coherente de quienes somos. Del mismo modo, la ambivalencia puede transformarse en seguridad al lograr el equilibrio de los hemisferios derecho e izquierdo mediante el desarrollo mayor del papel que desempeña el hemisferio izquierdo en la vida interior del individuo. Los modelos de evitación pueden avanzar hacia la seguridad al dar más relevancia al papel del hemisferio derecho reconociendo esas importante y sanas necesidades de conexión que han estado bloqueadas en el pasado.

A nivel básico, por consiguiente, nos fijamos en el concepto de integración del cerebro para lograr una percepción interior de cómo desplazarnos hacia la seguridad. Entender cómo contribuyen los hemisferios izquierdo y derecho, con sus maneras importantes pero diferentes de ser y de ver, puede proporcionarte una guía en la búsqueda de sentido de tu vida y a cambiar en dirección a una forma de vida más integrada.

Evitación, distanciamiento emocional y el lado izquierdo del cerebro

Si tus respuestas a las preguntas de reflexión han dejado ver una sensación de desconexión de las experiencias vividas con tus cuidadores, tal vez haya elementos de evitación en tu historial. Vamos a profundizar en lo que pudo ser en su momento y en lo que puedes hacer ahora.

Un padre con el que el hijo tiene un apego de evitación con frecuencia no percibe –o al menos no responde con buena disposición– a las señales no verbales de angustia, como el llanto o las expresiones faciales. En la interacción entre padre e hijo existe una idea generalizada de que el mundo interior de la mente del niño no es importante, o al menos no se aprecia. Esto se debe a una falta de perspicacia bien desarrollada e indica que la vida en esa relación padre-hijo consiste más en controlar los comportamientos que en sentir de manera empática los sentimientos del otro.

Si consideras que tuviste un apego evitativo, tal vez hayas tenido experiencias en las que se prestaba atención repetidamente a la naturaleza física de las cosas pero no se dedicaba mucho interés a la vida de la mente. Reflexiona sobre tus relaciones de entonces, o de ahora, y observa si el «mentalés», el lenguaje de la mente, formaba o forma parte de esas relaciones. Se trataría de conversaciones en las que no se decían palabras o frases como «Tenía la sensación...», «Para ti debió de ser como...», «Me gustaría saber que estaba pensando en ese momento...», «Me imagino que veía esto como...», «Desde su punto de vista eso debía de tener sentido...» y «Lo que cree no tiene sentido para mí, pero puedo entender por qué piensa de esa manera...». Cada una de estas frases muestra un individuo que tiene la suficiente perspicacia para transmitir su propio estado mental interior, o para asumir, y preguntar por, el estado mental interior del otro.

Si te criaron personas que no solo eran poco hábiles en el uso de la perspicacia, sino que además eran algo distantes emocionalmente a la hora de interactuar contigo, es posible que aquellas figuras de apego no te ayudaran precisamente a desarrollar tu *mindsight*. En los estudios de apego, los profesores de niños con apegos de evitación –que ni siquiera conocían el historial afectivo de los niños– los trataban como si no necesitaran ayuda aunque sí la necesitaran. ¿Esta situación te resulta familiar? Muchas personas que han tenido apegos evitativos parecen tener dificultades para expresar las necesidades internas, o

bien para depender de otros para cubrir esas necesidades. Como me dijo una persona: «Necesité ser autónomo desde muy temprana edad debido a lo distante que era mi madre. ¿Por qué me iba a permitir necesitar la ayuda de nadie más el resto de mi vida?».

Si hiciéramos una entrevista de apego al padre con el que tuviste esa relación de evitación, lo más probable es que encontraríamos una narrativa que mostrara una falta de acceso a la memoria autobiográfica y la insistencia en que las relaciones no son importante a la hora de configurar lo que son. Si es así como has llegado a entender tu propia vida, seguramente las relaciones no ocupan un puesto muy alto en tus prioridades. No es cuestión de que los padres no quieran a los hijos, es sencillamente que la adaptación que el padre o la madre tuvieron que hacer en su propia infancia minimizó entonces sus necesidades de apego y esa adaptación continúa en este momento. Si quien está leyendo esto es un adolescente que todavía vive en casa de sus padres, por favor, ten presente que los padres muchas veces hacen lo que hacen porque también ellos se han tenido que adaptar a las experiencias de su propia infancia. Descubrir maneras de conectar más plenamente es posible, pero lleva tiempo, comprensión, paciencia e intención. Este modelo de apego inseguro que consiste en estar desconectado de los demás ayudó al individuo a sobrevivir. O sea que si ésta es la relación que tú tienes, por favor, no la consideres como una falta de amor. En realidad es una falta de habilidades para comunicarse. Y en muchos sentidos, desconectar de la necesidad de cercanía es un mecanismo de supervivencia del pasado que ahora necesita ser actualizado en el presente y nada más.

Otra parte de este viaje que tienes que hacer es darte cuenta de que, en el apego evitativo, la presencia de los padres puede haber sido escasa, que el centro de atención es la superficie de los comportamientos y que la sintonía con el mundo interior de la mente, del niño o incluso de la propia, no se produce con frecuencia. En este escenario, es posible que tú también te hayas desarrollado con una mínima atención a tu propia mente. La estrategia más efectiva para empezar es que tomes contacto con el lado de tu cerebro que te permite centrarte en el mundo interior; el tuyo y el de los otros. Ése es el lado derecho del cerebro.

Puesto que las emociones y las sensaciones corporales nos llenan con esa vitalidad que hace la vida rica e interesante, el patrón evitativo de relación del

lado izquierdo puede haber creado una visión desconectada del yo que tiene poca *joie de vivre*, esa alegría de estar vivo que da sabor a la vida.

Así que vamos a ver una estrategia. La integración consiste en respetar las diferencias y en mejorar las conexiones. Si has vivido una buena dosis de evitación, es posible que el hemisferio izquierdo haya tomado el mando porque te facilitaba el desarrollo frente a un desierto emocional. Fue una adaptación perfecta en tu pasado. Pero ¿y ahora? ¿Qué significa para tu vida mental?

Prepárate para lo que viene, porque vamos a analizar poco a poco el concepto científicamente establecido de lo que supone «vivir en el lado izquierdo». Cuando solo se activa y domina el lado izquierdo, nuestra forma de ser tiende a enfocar la atención en lo exterior, a ser lógica, «descontextualizada», y se caracteriza por lo que llamamos una manera «lineal» de estar en el mundo. «Lineal» significa una cosa detrás de otra. «Descontextualizado» significa que no tiene una visión general de la situación en la que encajan las cosas. Es decir, que en vez de seguir la corriente de la situación a medida que ésta surge, momento a momento, una manera de ver las cosas en la que predomina el lado izquierdo espera que las cosas evolucionen siguiendo una secuencia lineal, en un orden específico, que puede ser abarcado, predicho, comprendido, apartado y diseccionado, analizado y, en último caso, entendido lógicamente. Si ése fue el punto de partida de tu infancia y creciste con un historial de apego fundamentalmente evitativo, puede que la adolescencia haya sido para ti especialmente complicada, repleta de experiencias intensas desde el punto de vista corporal, emocional e interpersonal. Todos estos componentes de la vida – el cuerpo, las emociones y el mundo interpersonal compartido con otras mentes – tienen un papel dominante en la manera de ser del hemisferio derecho. Si tú te encontraste con un entorno relacional que favorecía principalmente el desarrollo del hemisferio izquierdo, éste puede ser un momento magnífico para equilibrarte y desarrollar bien ambos lados del cerebro. En eso consiste la integración.

La buena noticia es que tengas la edad que tengas, nunca es demasiado tarde para desarrollar y activar los dos hemisferios. Échale un vistazo a la historia de Stuart que hemos mencionado en las páginas anteriores (página 66) y encontrarás a un hombre de noventa y dos años con un historial de apego evitativo que hizo grandes progresos en la integración de los dos lados del cerebro después de casi un siglo sin tenerla. Con una forma de vida emocional y corporalmente distante,

tuvo que aprender a desarrollar su lado derecho y después conectar estas capacidades nuevas con su bien desarrollado lado izquierdo. Si Stuart pudo hacerlo, es muy probable que tú también puedas.

Solo porque tus padres no te ofrecieran un apego seguro no quiere decir que estés condenado a vivir con un modelo de apego inseguro. En el caso de un historial de evitación, si tienes la impresión de que «te inclinabas hacia la izquierda» en tu experiencia de apego evitativo con la persona que te cuidaba, los ejercicios de la sección de herramientas sobre *mindsight*, tiempo interior y la Rueda de la Conciencia, te van a ser muy útiles para integrar los dos lados y que así puedas superar cualquier adaptación desequilibrada que necesites.

A continuación doy unos ejercicios básicos en el caso de que hayas tenido un historial de apego evitativo:

1. Practica el estar atento a tus estados corporales interiores. La de revisión de la llanta de la Rueda de la Conciencia en la parte del sexto sentido, las sensaciones corporales, puede ser un punto útil en el que empezar. Si fijar la atención en las extremidades de los dos lados al mismo tiempo te resulta difícil, intenta centrarte primero en el lado derecho y luego en el izquierdo.
2. Estate atento a las señales no verbales. Prueba a ver programas de televisión quitándole el sonido o películas en idiomas extranjeros sin subtítulos en un idioma que no conozcas. Estas experiencias te facilitarán que des un descanso a los centros del lenguaje del lado izquierdo y que los circuitos que perciben las señales no verbales del lado derecho se vuelvan más activos. Recuerda que esas señales incluyen el contacto visual, las expresiones faciales, el tono de voz, los gestos, la postura y el ritmo y la intensidad de las respuestas.
3. Aprende a usar las expresiones no verbales. Prueba a mirarte en un espejo o a grabar un vídeo de ti mismo y mira la grabación. Intenta exagerar la emisión de esas importantes señales del lado derecho.
4. La memoria autobiográfica también es una especialidad del lado derecho del cerebro. Empieza por anotar sencillamente los detalles de lo que has hecho hoy. Comienza por los pormenores de cómo te levantaste de la cama, qué hiciste con el cuerpo mientras te vestías, cómo has tomado el desayuno. A ver si puedes sentir

esas experiencias al mismo tiempo que las recuerdas. Después de haber repasado esos recuerdos más cercanos, intenta evocar recuerdos autobiográficos más lejanos, también con todo detalle. No te preocupes si no puedes recordar experiencias de la infancia, ya que éstas pueden ser bastante difíciles de evocar, y algunas tal vez ni siquiera hayan sido retenidas en tu memoria.

5. Las emociones se sienten en los dos lados del cerebro pero pueden ser más directas o espontáneas en el derecho. Cuando estés preparado, puedes buscar un amigo con el que puedas reunirte para mandar y recibir expresiones no verbales de diferentes emociones. Puedes probar con estas nueve básicas: alegría, excitación, sorpresa, tristeza, miedo, furia, asco, culpabilidad y vergüenza. Fíjate también en si eres capaz de notar las emociones que se despiertan, aunque sea fugazmente. Deja que la sensación de la emoción te llene y no trates de analizarla, ni siquiera de nombrarla.

6. El contexto es otra de las cosas en las que también se especializa el hemisferio derecho. «Contexto» significa leer entre líneas. Es como el espíritu de la ley en vez de la letra de la ley. Es contexto, no texto. El contexto tiene una textura que es más sutil que las definiciones claramente demarcadas de las cosas que le encanta al hemisferio izquierdo. Algunos comparan al hemisferio izquierdo con un procesador digital, con ceros y unos, y delimitaciones claramente demarcadas, tales como arriba y abajo, correcto y erróneo, dentro y fuera. Por el contrario, el derecho es analógico, con un amplio espectro de valores que no están separados en categorías claramente delimitadas como en el izquierdo. Ahora estás empezando a ver un destello inicial del significado más allá de las palabras y de sus componentes no verbales. Un ejercicio que puedes hacer es sencillamente repetir una frase neutra con diferentes contextos aportados por el tono de la voz y el ritmo de las palabras. Aquí tienes dos de una infinidad de frases que puedes probar usando esta técnica: «Esperaba que llegaras puntual a mi fiesta», o «Siempre haces lo que dices que vas a hacer». Intenta enfatizar cada una de las palabras con diferentes tonos de voz cada vez y fíjate a ver si puedes notar cómo cambia el significado del mensaje.

7. Recuerda que algunos estudios han demostrado que, a pesar de que existe un interés en la independencia, a menudo hay una sensación interior de necesidad de

cercanía de la que podemos no ser conscientes. Teniendo esto en mente, plantéate estar al tanto de cualquier indicación interior, por muy sutil que sea, de que puedas sentir el deseo de estar más cerca de las personas que llenan tu vida. Consciente de que la evitación fue una importante adaptación para ti, ve despacio. Buscar a otra persona para expresarle tus sentimientos en un gesto que diga que quieres más tiempo para conectar puede ser un buen principio. Puesto que todos participamos en la creación de nuestro mundo relacional, ahora tienes algo que decir respecto a cómo formar nuevos tipos de relación en tu vida.

A medida que vayas desarrollando una forma de ser más integrada tal vez descubras que empiezas a sentir por dentro las cosas de manera diferente. Incluso tu manera de sentir cómo conectas con los demás puede cambiar cuando empieces a empaparte de sus vidas interiores a través de las señales no verbales. La presencia que surge con esto en ocasiones puede llegar a ser abrumadora, repleta de una sensación enaltecida de estar vivo. A pesar de que esta nueva manera de estar en el mundo puede parecer al principio extraña, intenta tomártelo con calma teniendo la certeza de que la integración trae consigo una nueva forma de experimentar el hecho de estar vivo.

En muchos sentidos, la integración crea más integración.

En desarrollo llamamos a eso un aspecto «recursivo» de algo; un conjunto de factores de influencia recurrentes que continuamente reinstauran el estado mental inicial. En el caso de apego inseguro y de modelos de apego no seguros, lo que le hacemos al mundo el mundo nos lo devuelve, nosotros desconectamos y el mundo desconecta de nosotros. En el caso de la seguridad y la integración, sonreímos y el mundo nos devuelve la sonrisa.

Ambivalencia, confusión emocional y el lado derecho del cerebro

Es posible que tus respuestas a las preguntas de reflexión hayan descubierto que tu historial de apego implica el polo opuesto de la gélida distancia personal que produce la evitación del apego. Para ti la infancia fue más parecida a un caldero caliente de confusión emocional. Si la evitación supone vivir en un desierto emocional, la ambivalencia puede ser como vivir en medio de una niebla de emociones, sino en toda una tormenta a veces.

Si este estilo de apego ambivalente está en tu historia, entonces es posible que fueran frecuentes la inconsistencia emocional y la intrusión por parte de tus padres. No olvides que probablemente tus padres estaban haciendo lo que creían que era mejor, y la manera más práctica de ver esa forma de comportarse es como una adaptación suya a las dificultades planteadas por las relaciones de su propia infancia o a otros aspectos de sus vidas. Los problemas residuales de sus propios padres (tus abuelos) tal vez desbordaron su habilidad para estar presentes y abiertos de manera clara y receptiva a lo que te estaba pasando a ti por dentro. Si fue éste el caso, es importante que sepas que tu sentido interno del yo puede estar necesitando un fortalecimiento.

Los niños pueden convertirse en un receptáculo inintencionado de las emociones desbocadas de los padres en muchos sentidos. La confusión que esto provoca en el niño surge porque éste siente al mismo tiempo que no se le ve claramente por lo que es, que de alguna manera es invisible, pero también tiene que asimilar emociones que no tienen nada que ver con lo que él siente. Es un doble reto. Y es totalmente desconcertante.

Al responder a la preguntas de autorreflexión quizá hayas encontrado que ciertos temas despertaban una sensación de que había algo desmañado o sin terminar. Un individuo con historial de apego ambivalente puede parecer en la entrevista formal preocupado por determinadas experiencias del pasado; por ejemplo, el problema emocional de un hermano o hermana favorecido por uno de los padres puede aparecer como reciente y muy vivo. No es desconcertante como un trauma o una pérdida sin resolver, pero es preocupante y molesto. Como el apego ambivalente amplifica las necesidades de afecto, puede existir la sensación de haberse sentido solo o invisible que permanece desde la infancia y se vuelve a experimentar con frecuencia en el aquí y ahora de las relaciones sucesivas como una sensación de ansiedad e incertidumbre. Quizá pueda darse la impresión de que las propias necesidades nunca se van a ver satisfechas y de que, en caso de que sí lo sean, se pueden desvanecer al instante. Ése es el estilo de apego amplificado que no encuentra alivio, ni seguridad, con el modelo ambivalente. No se da una percepción interna fiable de que las cosas van a ir bien en las relaciones.

Dado que nos llevamos los modelos de apego con nosotros al adentrarnos en el mundo y reforzamos de manera recurrente esos mismos modelos que utilizábamos

para adaptarnos a nuestras relaciones en la infancia, esas adaptaciones aprendidas evocan en el mundo patrones de interacción parecidas a aquellas con las que hemos crecido. Hay estudios que afirman, por ejemplo, que si hemos tenido un apego ambivalente en casa, los profesores tienden a percibirnos como menos competentes de lo que realmente somos, ofreciéndonos ayuda cuando tal vez no la necesitáramos y, en consecuencia, reprimiendo nuestra independencia. Lo que hemos recibido en casa es lo que llevamos por el mundo. Hasta ese punto pueden permanecer y perpetuarse durante la adolescencia y la edad adulta los cambios sinápticos del cerebro que se desarrollan en la infancia como adaptaciones y modelos de apego, volviendo a aparecer cuando un entorno específico (como el colegio o una nueva relación amorosa) pone de manifiesto nuestras necesidades de apego no satisfechas.

Si tienes experiencia con este ciclo autorreforzante de apego ambivalente, es importante que te esfuerces por comprender cómo funciona tu cerebro para que puedas explorar nuevas formas de ver y experimentar las relaciones y tu vida en general.

Si con frecuencia te sientes desbordado por tus propias emociones sin el equilibrio del lado izquierdo, es posible que te hayas encontrado sacudido por tu estado emocional mientras respondías a las preguntas de reflexión. Las investigaciones han descubierto que los individuos con modelos de apego ambivalentes muchas veces contestan a las preguntas de la entrevista como si sintieran que las reflexiones narrativas que éstas inspiran fueran «una intrusión». A un nivel científico del cerebro, esto se puede explicar por otro descubrimiento que asegura que estos individuos manifiestan lo que se puede entender como un exceso del lado derecho sin el efecto calmante del izquierdo. La parte izquierda del cerebro no puede abrirse paso entre el bombardeo de un hemisferio derecho excesivamente activo, y, como resultado, imágenes, sentimientos, sensaciones corporales y fragmentos de recuerdo autobiográficos sin seleccionar pueden inhibir los intentos del lado izquierdo para proporcionar un poco de narración lineal, basada en el lenguaje y lógica del relato personal. El recuerdo autobiográfico almacenado en el hemisferio derecho de tu madre tratando con favoritismo a tu hermano o hermana se entromete en el intento del lado izquierdo por contestar a la pregunta que tienes delante, tu cuerpo se llena de tensión, y tus emociones influyen en la claridad y la coherencia de lo que dices. Más allá de la

mirada del laboratorio de investigación, lo que esto significa en la vida real es que los individuos con el modelo de apego ambivalente se sienten a menudo abrumados por las relaciones interpersonales que ellos viven como algo «desbordante» y «estresante». El miedo y la rabia se mezclan con la necesidad de seguridad y confort.

Aquí tenemos unos cuantos ejercicios sencillos si has tenido un historial de apego ambivalente:

1. Practica la habilidad de poner nombre a los estados emocionales que sientas. «Nombrarlo para dominarlo» es un buen punto de arranque para poner en marcha las importantes habilidades lingüísticas del hemisferio izquierdo y para conectarlas a las emociones más crudas y espontáneas del lado derecho. Solo necesitas describir lo que sientes; no es necesario que lo expliques.

2. Escribir un diario puede ser una actividad de increíble valor para ti. Utilizar el instinto del hemisferio izquierdo para contar una historia lineal, lógica y basada en el lenguaje va a ejercitar esta importante habilidad narrativa. Contar tu vida puede convertirse en una herramienta de integración muy importante para crear las conexiones entre los dos hemisferios.

3. Practica la Rueda de la Conciencia. Integrar la conciencia te ayudará a reforzar el núcleo de tu mente. Será en ese núcleo reforzado donde puedas encontrar el espacio mental que te permita revisar tus sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos antes de que decidas expresárselas a otros. Así podrás utilizar el hemisferio izquierdo para que participe activamente en el filtrado de tu paisaje interno.

4. Conoce tus emociones. Para muchos, saber que los sentimientos no son hechos los ayuda a manejarse en el mundo emocional interno, a veces intenso y rápido, sobre todo frente a conflictos en las relaciones. Sentirse rechazado, por ejemplo, puede activar los mismos circuitos neurológicos del cerebro que los que se activan cuando sentimos dolor físico. Sabiendo esto, puedes poner en práctica las actividades de «nombrar para dominar» y reconocer el dolor de un sentimiento de desconexión y reconocer que puede parecer imposible de superar, pero que en

realidad no lo es –de hecho, es algo sobre lo que puedes aprender a reflexionar y calmar.

5. A medida que vayas desarrollando la habilidad de usar el renovado hemisferio izquierdo para que trabaje en colaboración con el derecho, comprueba cómo puedes conectar con otros en las relaciones más cercanas de manera más satisfactoria para todos. Estate al tanto de todos los sentimientos que puedan surgir, teniendo claro que los sentimientos, efectivamente, no son hechos. De vez en cuando es posible que percibas una sensibilidad mayor ante las señales de los demás que consigue que sus sentimientos te invadan de manera más plena y satisfagan tu sensación de ser un individuo diferenciado. Puede haber otros momentos en los que una sensación interior te avise de que no puedes confiar en nadie. A pesar de que ésta puede ser una apreciación acertada, también puede estar oscurecida por un sistema de apego que ha metido la «marcha superdirecta», basado en la prevención a las conexiones con el fin de mantenerte a salvo. Trabajar los ejercicios *mindsight* de las dos primeras secciones de herramientas de este libro puede ayudar a proporcionar un estado interior de calma al centrarte en observar estos patrones de respuesta emocional con los demás.

6. El apego puede parecer un asunto de vida o muerte. Cuando somos muy pequeños dependemos de nuestros padres o de otros cuidadores para todo –para la comida, el agua, la protección–. Si fuimos criados por personas impredecibles, puede que sigamos sintiéndonos, ya de adolescentes o de adultos, increíblemente asustados y desprotegidos cuando sucede algo estresante en nuestra vida. Las necesidades de apego incrementadas por este estilo ambivalente pueden parecernos, literalmente, una cuestión de vida o muerte. Saber esto puede ayudarte mucho a poner nombre a esa sensación, para verla como el estado reactivo emocional que causa este apego, y así no tomarlo demasiado personalmente cuando reconoces la emoción sin permitir que te consuma.

7. Fortalece tu observador interior. Desarrollar una parte de la mente que pueda observar, atestiguar y narrar tus experiencias puede ser un método poderoso de «hacernos dueños» de lo que estás pasando dentro de las relaciones. Cuando te das cuenta de que tus experiencias pasadas fueron confusas o tormentosas no por culpa de nada «malo» que tengas, sino que son un simple reflejo de los tipos de

comunicación emocional que mantuviste con tus cuidadores, entonces podrás ver que esos parones emocionales ahora pueden ser solamente ecos del pasado. Hacer que tu mente observadora narre cómo va evolucionando todo, puede ofrecerte el espacio emocional necesario para calmar tu estado interior y ver lo que pasa en tus relaciones en curso con más claridad.

Puedes ampliar los circuitos integradores del cerebro a lo largo de toda la vida. Mientras en el proceso de desarrollo de una mayor integración tal vez descubras que ese sentido de equilibrio y proporción recién adquirido puede convertirse en una especie de puerto seguro para, incluso, ante el estrés que antes hacía que te sintieras confuso. Además, tu progresiva seguridad interior puede ser una sólida plataforma de lanzamiento de la que extraer fuerza para interactuar con los otros y salir a explorar el mundo.

Apego desorganizado y cerebro disociado

Como punto de referencia tenemos una combinación de varios de los tres modelos de apego «organizado» que incluyen la seguridad con su funcionamiento integrador, la evitación con su énfasis excesivo en el funcionamiento del lado izquierdo y la minimización de las necesidades de apego, y la ambivalencia con el desarrollo del lado derecho y la maximización de las necesidades de apego. Para algunos de nosotros las experiencias aterradoras con alguno de nuestros cuidadores pueden tener como resultado un apego desorganizado y la tendencia a fragmentar las mentes con la disociación. Igual que en nuestra infancia aquellas experiencias aterradoras no se resolvían y tenemos un modelo desorganizado, así también en el momento actual nuestras conductas y la expresión lingüística pueden resultar desorganizadas. Ya hemos visto que el que aparezca la desorientación en las respuestas narrativas manifiesta un estado de trauma o pérdida sin resolver. Si esto forma parte de tu experiencia, se te puede ayudar. Afortunadamente, las dificultades que plantean la disociación, el equilibrio de las emociones y mantener claro el pensamiento frente al estrés, y tener unas relaciones de mutua gratificación, que son parte del modelo desorganizado, pueden curarse.

Las investigaciones son muy claras. Cuando comprendemos los acontecimientos de la vida que no podíamos comprender, la mente puede volverse

coherente, nuestras relaciones más satisfactorias y nuestro cerebro funcionar de una forma más integrada. Ésa es la trayectoria de un apego desorganizado con estados mentales sin resolver hacia la resolución y la seguridad.

He aquí una manera de afrontar el trauma o la pérdida sin resolver. Primero, el cerebro absorbe la experiencia en esas capas explícitas de memoria que forman los cimientos de cómo recordamos las cosas. Estos componentes básicos incluyen las emociones, las percepciones, las sensaciones corporales e incluso nuestros comportamientos de reacción. Estos cimientos se resumen como un esquema o modelo mental que nos ayuda a prepararnos para responder a acontecimientos venideros en un proceso que llamamos «primado».

En condiciones normales, estos componentes básicos de recuerdos implícitos son integrados por una zona límbica, el hipocampo, que les da una de las dos formas de memoria explícita de datos o recuerdos autobiográficos. La memoria objetiva, dominante en el lado izquierdo, nos permite saber que algo ha pasado aunque no sepamos cuándo ni tengamos la sensación de haber participado en esa experiencia. La memoria autobiográfica es dominante en el lado derecho y tiene la condición de la percepción de uno mismo en algún momento del tiempo pretérito.

Yo sugiero que un aspecto de la disociación y del trauma o la pérdida sin resolver es que el movimiento de la memoria implícita a la explícita está bloqueado. Cuando se produce este bloqueo el recuerdo implícito en su estado puro y no integrado adquiere la decisiva característica de no quedar etiquetado como perteneciente a un tiempo en el pasado. Así que cuando una persona con apego desorganizado y trauma o pérdida sin resolver intenta responder a las preguntas acerca de esas experiencias, se evocan los recuerdos brutos implícitos y el individuo se encuentra desbordado por sensaciones, emociones, imágenes o impulsos de conducta que siente como si estuvieran ocurriendo en ese momento. No existe la percepción de que esas imágenes o sentimientos pertenecen al pasado. Eso es algo que puede producir el trauma o la pérdida sin resolver, y resulta invasivo, confuso y hasta aterrador. A veces puede ser como un auténtico *flashback* del acontecimiento en cuestión sin tener la lucidez de que pertenece al pasado, pero más frecuentemente puede ser una imagen, una emoción, una sensación corporal o un impulso intensos. Éstas son las cosas que pueden causar desorientación durante las respuestas narrativas. Además, solo con vivir la vida

ya se pueden revivir elementos de aquellos tiempos de pérdida o trauma –alguien que se enfada contigo como a lo mejor hacían tus padres– y ese estímulo dispara no solo aquellas emociones implícitas y sensaciones intensas, sino también aquella fragmentación de tu experiencia interior, o disociación.

Conocer este proceso de la memoria implícita y explícita, del trauma o la pérdida sin resolver, y del apego desorganizado y la disociación puede ser un punto de partida esencial en el camino hacia la curación. Puesto que estas formas de memoria no integrada pueden ser realmente integradas, el cerebro puede pasar de los estados sin resolver a la resolución y la curación. Aquí encontrarás unas sugerencias que puedes considerar para ayudarte a transformar el apego desorganizado en seguridad.



A continuación pongo algunos ejercicios sencillos para desarrollar una seguridad y resolución mayores si has tenido un historial de apego desorganizado en tu vida:

1. Lleva un diario y no te olvides de escribir acerca de los momentos en los que tu mundo interior parecía que se estaba fragmentando. ¿Cuáles fueron los estímulos que precedieron a esa disociación? ¿Cómo te diste cuenta de que empezabas a «deshacerte»? ¿Qué te ayudó a volver de ese estado al estado más integrado que es el de tu funcionamiento habitual? Lo que escribas en el diario será de gran valor si reflexionas sobre los estímulos frecuentes en diversos episodios de tu vida.

2. Saber que el apego desorganizado es un modelo que tal vez adoptaste en respuesta a una experiencia aterradora o desorientadora de trauma y pérdida en tu vida, puede ser de gran ayuda revisar aquellas preguntas de apego en particular que te han provocado reacciones fuertes en el proceso de reflexión. Regresar a esas preguntas y profundizar más a fondo en las reacciones del presente y el pasado puede arrojar luz en las zonas que quedarán sin resolver. Filtra tu mente en busca de sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos que puedan emerger cuando te preguntas a ti mismo sobre cualquier momento de tu infancia en que te sentiste aterrado, cualquier situación en la que te sintieras rechazado o abandonado, y cualquier pérdida que vivieras. Concentrarte en la respiración durante unos minutos puede ayudarte a explorar esto en tu experiencia.

3. La RAIN (lluvia en inglés) alivia el dolor: los psicólogos Tara Branch y Jack Kornfield utilizan un maravilloso acrónimo sobre estar abierto a la experiencia interior que puede ayudar a solucionar problemas no resueltos. *Reconocemos* el trauma o la pérdida; *aceptamos* que ha ocurrido y que es posible que no se haya resuelto; *investigamos* la naturaleza de la experiencia en nuestra vida presente y pasada; y *no nos identificamos* con estas experiencias, lo que significa que no permitimos que esos acontecimientos definan nuestra identidad. Aplicar la técnica RAIN a esas sensaciones internas, imágenes, sentimientos y pensamientos es un paso útil para empezar a curar tu mente y moverte en dirección a la resolución y la integración en tu vida.

4. Al filtrar por tu experiencia interna puede que haya ocasiones en que notes que empiezas a sentirte abrumado y que te diriges a un estado caótico de imágenes y emociones desbordadas, o que te encierras en un estado rígido de desconexión. En estos momentos pueden ayudarte varias actitudes en las que te sales de un flujo más flexible de integración. En el ejercicio F de la primera parte comprobábamos que poner una mano en el pecho y otra en el abdomen le sirve a mucha gente para tranquilizarse. Puedes hacer la prueba con un ejercicio científicamente comprobado que consiste en poner cada mano en el hombro contrario, la derecha en el izquierdo y la izquierda en el derecho, y dar golpecitos alternativamente en cada hombro haciendo lo que se llama «el abrazo de la mariposa», que se ha utilizado eficazmente para ayudar a personas que han vivido un trauma en

desastres naturales. Otra estrategia científicamente demostrada que puede servir de ayuda es el tiempo interior con la práctica de respiración (Ejercicio *mindsight* A de la segunda parte), que también puede aportar calma a la mente mientras exploras los recuerdos angustiosos del pasado.

Si en tus exploraciones encuentras que hay áreas especiales que siguen siendo aterradoras, buscar ayuda profesional puede ayudar en ocasiones a solucionar los traumas y pérdidas sin resolver. Plantéatelo de esta manera: una pérdida o un trauma sin resolver puede ser como una astilla que se te clava en el pie durante una excursión. Una vez que ha ocurrido te resulta difícil caminar y la astilla se va enconando cada vez más. Cuanto más tiempo pases intentando ignorar la situación y adaptarte a la astilla, más parte del camino vas a hacer cojeando. Dedicarle un tiempo a sacar la astilla, tanto haciéndolo tú mismo si puedes acceder a ella como con la ayuda de alguien si no puedes, puede facilitarte mucho el viaje. A veces un trauma o una pérdida no son tan fáciles de alcanzar con tus propias reflexiones. Contar con el apoyo de un profesional para que te ayude a sacar esa astilla irresuelta puede darte fuerza para empezar el proceso de curación.

4. Si todavía estás viviendo o mantienes una relación con alguien con quien crees que tienes problemas sin resolver, una vez que te sientas fuerte y aclarado por dentro, puede ser muy beneficioso acudir a esa persona e intentar hacer una reparación. Por favor, ten siempre presente que la otra persona puede no encontrarse en el mismo estado mental para intentar volver a conectar contigo y verse rechazado por este motivo puede llevar a más dolor y rabia. De todas maneras, el simple hecho de contar con esa reparación puede ser beneficioso, aunque solo consista en imaginar que ésta pueda ser posible algún día, cuando tú y la otra persona os sintáis capaces de llevar a cabo dicha reconexión y el proceso de curación.

6. Tanto si la otra persona es capaz de comunicarse contigo acerca de los problemas de terror y pérdida como si no, lo cierto es que el crecimiento empieza y termina con tu propio trabajo interior. Si notas que los recuerdos implícitos de experiencias pasadas de pérdida y trauma siguen invadiendo tu vida, puedes trabajar escribiendo en el diario, teniendo conversaciones con amigos íntimos en los que confíes o con un terapeuta que te ayude a llevar esos problemas sin

resolver a la resolución. Voy a compartir contigo algo que me ha enseñado el trabajo de más de treinta años con personas que no contaban con estas soluciones: sea lo que sea lo que te pasó a ti, es posible curarse. A pesar de que todos los estilos de apego inseguro pueden ir acompañados de un sentimiento de vergüenza, del doloroso sentimiento de que te pasa algo malo, por favor, has de saber que la vergüenza es una emoción que suele surgir especialmente al estar desconectado y aterrado. Todos nos curamos de formas diferentes y con un ritmo propio, pero empezar el proceso viendo lo que pasó y reconociendo cómo ha influido en tu vida, incluido cualquier sentimiento de vergüenza que puedas sentir, ¡es un punto de partida importante y sólido para conseguir la integración y crear relaciones contigo y con los demás que sean satisfactorias y respalden aún más tu curación y crecimiento!

7. El apego desorganizado y sus traumas y pérdidas irresueltas, como los otros modelos de apego inseguros, puede transformarse por medio de tus relaciones y tus reflexiones. Si eres padre y tienes la oportunidad de reflexionar acerca de esas experiencias de tu pasado que pueden haber tenido como resultado comportamientos aterradores que asustaran a tus hijos, nunca es demasiado tarde para hacer una reparación. Empieza por hacer un trabajo interior personal y luego da los pasos para volver a conectar con tu adolescente. Yo trabajo incluso con hijos mayores cuyos padres han tenido el valor de recuperar la conexión con ellos después de que hubieran pasado décadas desde aquellas experiencias de desconexión. Mejor antes que después, pero dar ese paso cuando estás preparado para reconocer lo que ha pasado y sacar el tema a diálogo con tu vástago puede ser un paso crucial hacia la curación para todos los implicados en lo que a menudo es un episodio de apego desorganizado entre generaciones. Luego puedes rematar este legado con tus propias reflexiones y conversaciones reflexivas.

Crear un puerto seguro y una plataforma de lanzamiento para adolescentes

La mente se configura mediante los cambios que se producen en nuestras relaciones y en el cerebro a lo largo de toda la vida. Dado que la adolescencia implica tanta exploración y cambio –de diferentes intereses, compatibilidades y tipos de relación– es una etapa de la vida extremadamente vital y formativa. Si a

estos cambios y desafíos les añadimos modelos de apego que no son seguros, podemos darnos cuenta de cómo lo que podían haber sido unas simples aguas turbulentas se convierten en tempestades incontrolables.

Trabajar en el impacto del apego durante el período de la adolescencia, tanto para el joven como para el adulto, es esencial. Manejar las necesidades cambiantes de sintonización y apego mientras se vive la adolescencia, navegar sobre las mareas de cambio en las relaciones entre padres y adolescentes y entre iguales puede ser un desafío complicado. Supuestamente, el adulto debe tener la presencia de ánimo suficiente para crear un espacio mental de manera que él o ella pueda seguir funcionando como una base de operaciones segura, un refugio cuando hay tormenta en la vida, para que el adolescente sepa que siempre tendrá un puerto seguro al que acudir. Tanto para el adulto como para el adolescente es esencial que siempre «mantengan los canales de comunicación abiertos», una expresión que se puede aplicar tanto a tu relación con los otros como a la relación contigo mismo.

Cuando miraba cómo mi hija de dieciocho años se preparaba para irse a la universidad sentí los ecos de mi propia infancia; los modelos de apego que formé basados en la manera en que me educaron y cómo esos modelos han evolucionado mientras yo me esforzaba por convertirme en una figura de apego seguro para mi hijo y mi hija. Dejar que se fueran produciendo las transiciones a medida que mis hijos se hacían mayores me ha exigido que, de alguna manera, cultivara una parte más joven de mí, esa colección de estados de ánimo de todos los diferentes modelos de apego que he recogido en mi propia juventud para poder sentirme limpio a la hora de dejar que ella, nuestra hija pequeña, se fuera de casa. La mente trabaja para ayudarnos a asimilar los múltiples estados cerebrales, nuestros estados de ánimo, que hemos desarrollado de varias maneras y en varios estadios de nuestro crecimiento, y permitirnos ir por la vida. El reto es encontrar la manera de conectar con esos estados mentales y ocuparnos de sus diversas necesidades. Ésta es una forma de «integración de estados», que es un elemento saludable de la vida. Y ahora mismo necesito diferenciar ese estado mental más joven, ese yo más joven, entretejer ese aspecto de mí mismo en mi vida más plenamente y prepararme para no seguir siendo un padre con hijos en casa y, sin embargo, continuar atendiendo a mis necesidades interiores de cariño y conexión.

He tenido que sacar de mi interior el sentido de la paternidad a dos niveles. He tenido que desentrañar mi propia infancia para poder proporcionar a mis hijos el tipo de conexiones necesarias para crear apegos seguros. Y he tenido que ser mi propio padre desde mi interior, lo que significa que he tenido que reconocer que una parte más joven de mí con estados mentales que necesitaban ser vistos, a salvo, tranquilizados y seguros en mi propia infancia está todavía viva y coleando en mi interior. Ocuparme de las necesidades de esta parte de mí surgió espontáneamente mientras cuidaba a mis hijos que crecían en casa. Esa parte de mí se sentía de alguna manera reconfortada por una parte mayor de mí que cuidaba de mis hijos. Pero al prepararme para ver partir a los dos, para ser no solo un puerto seguro sino una plataforma de lanzamiento, he tenido que cultivar directamente ese rincón interior donde están las necesidades de mi apego que es mi derecho natural como ser humano. Todos tenemos la necesidad de conectar. Y a medida que evolucionamos en la vida tenemos la oportunidad de recibir ese cariño en nuestros primeros años y de recibir y dar ese cariño al ir entrando en la adolescencia y en la edad adulta.

Observar a nuestros adolescentes prepararse para abandonar el hogar saca a la superficie todos esos temas del cariño y el cuidado, del apego y la conexión. Ésta es la fase del «nido vacío» de la que tanto oímos hablar los padres. Yo prefiero pensar en ella como la «fase de flexibilidad», pero debo admitir que la primera vez que nuestra hija se fue a la universidad me sentí triste, abrumado y entusiasmado al mismo tiempo. Solo intento estar presente y atento, y aceptar todas estas fases de experiencia, dejando que los días transcurran mientras asimilo lo esplendoroso que es todo esto.

HERRAMIENTAS DE MINDSIGHT 3

Tiempo compartido y conversación reflexiva

En esta sección vamos a centrarnos en la habilidad reflexiva, que consiste en trazar mundos interiores de otros y la naturaleza de nuestra comunicación recíproca. Esta sintonización con los sentimientos, los pensamientos, los recuerdos, las creencias, las actitudes y las intenciones de los demás hace que los otros se «sientan sentidos» por ti. Y este sentimiento, esta sensación de unión, que yo llamo «tiempo compartido», es el punto de partida básico para conseguir que funcionen bien las relaciones cercanas. Al centrarnos también en cómo nos comunicamos estamos prestando atención a la calidad de la conexión que tenemos con otras personas y posibilitando que mejoren nuestras relaciones.

En los adolescentes se produce de manera natural un cambio profundo cuando se enfrentan, y se hacen adeptos, a investigar más y más facetas diferentes de la vida. Hacerte con una visión interior clara de quién eres en las conexiones con los demás es uno de los principales objetivos de esta etapa de la vida. Tal vez sea por esto por lo que la amistad es tan increíblemente importante entre los adolescentes: se convierte en un medio para la autoobservación y la invención de sí mismos.

Las relaciones en las que te sientes sentido por otra persona –cuando sientes que otra persona percibe y respeta tu mundo interior, tu mente– son las piedras angulares de la salud. Tal vez reconozcas que las conexiones con algunos de tus amigos tienen estas características y son maravillosas para tu vida. Tal vez

sientas que otras relaciones rara vez son así, o peor aún, hacen que te sientas mal por lo que eres.

Cuando reflexionamos acerca de la vida interior de otros, cuando participamos en conversaciones reflexivas y sintonizamos con la mente de otra persona, más allá de sus comportamientos, nos unimos a otros y la percepción de nosotros mismos se expande. La vida resulta plena. Una sensación positiva de amor y afecto surge entre nosotros y en nuestro interior. Sentirse sentido es la experiencia fundamental para una relación segura, ya sea entre amigos, con la pareja, entre profesores y estudiantes, o padres y sus hijos, incluidos los adolescentes mayores. Es la reflexión lo que nos permite aportar a nuestra vida esa experiencia crucial de sentirse sentido.

Un método fundamental de conectar con los otros de manera integradora es lo que podemos llamar la «conversación reflexiva» o «diálogo reflexivo». Gran parte de lo que pasa en los colegios, y hasta en las atareadas vidas de muchas familias modernas, no ofrece una oportunidad a estas importantes conversaciones. Tanto si eres un adolescente como si eres adulto, contar con estas habilidades reflexivas en tu juego de herramientas para la vida es una gran adquisición. Antes que nada, vamos a examinar cómo pueden haber influido en nuestra forma de conectar con otros los patrones de relación con nuestras figuras de apego de los primeros años.

Comprender cómo nuestros modelos configuran el presente

Nuestras experiencias de apego con los padres crean un punto de partida donde aprendemos las primeras lecciones sobre cómo manejarnos con nuestras emociones, cómo reflexionar sobre nuestra vida interior y cómo tener conversaciones reflexivas con otros. En muchos sentidos, estas relaciones afectivas dan forma a la dirección inicial que tomará nuestra singladura en estos viajes. Una vez que estas lecciones tempranas han configurado las partes más profundas del cerebro, nuestros circuitos emocionales, arrancamos en nuestro periplo como adolescentes en un mundo más amplio. Reflexionar sobre esas

relaciones nos puede aportar libertad, a la edad que sea, para vivir la vida que queramos en vez de vivir la vida que han elegido para nosotros.

Es conveniente para ti, como adulto o como adolescente, llegar a comprender el historial de tu vida para poder estar en tus relaciones tan plenamente presente como sea posible. Esto significa reflexionar sobre tus relaciones del pasado con el entorno de tu vida familiar y preguntarte cómo han influido esas experiencias en tu desarrollo. Saber cómo has llegado a entender quién eres y qué te ha hecho ser así no solo es importante para tu bienestar personal, sino también para saber cómo evolucionará a lo largo de tu vida la buena marcha de tus relaciones con otros, incluyendo a tus hijos presentes o futuros.

Para un individuo con un modelo de apego evitativo la dependencia de otras personas puede hacer que tenga la sensación de que es un hombre o una mujer débil. Este modelo crea un estado interior de pensamiento aislado, de ser analítico sin experimentar demasiados sentimientos. Si los adultos que nos rodean han pasado por alto nuestra vida interior –si no muestran interés o amabilidad por lo que nos está pasando– puede resultarnos muy doloroso e incluso provocar un sentimiento de vergüenza. Como en todos los modelos de apego, la vergüenza aparecen cuando no establecemos con nuestros cuidadores conexiones en las que podamos confiar. A pesar de que la vergüenza puede restringir nuestra libertad para conectar, es posible superar esa limitación sabiendo que puede ser sencillamente una respuesta emocional a las faltas de conexión del pasado.

Reflexionar sobre nuestro propio viaje nos ofrece en muchos sentidos la oportunidad de hacer las cosas de diferente manera con nuestros hijos. Sin estas conversaciones reflexivas tan importantes, cualquier persona puede sentirse sola y desconectada. Las emociones nos pueden servir de brújula en nuestro viaje por la vida –ayudándonos a saber cuándo dar un giro o, en última instancia, adónde ir. Tanto si nos desbordan en el momento de la interacción con el adolescente que vuelve a casa del colegio y se pasea por ella con gesto adusto como si somos el adolescente y nos desbordan cuando intentamos convencer a nuestros padres de que nos dejen embarcarnos en una aventura que estamos deseando vivir, las valoraciones internas de lo que es importante o no llegan de sitios de los que es posible que ni siquiera nos demos cuenta. A veces tenemos fuertes bloqueos que nos impiden ver lo que son esas emociones. Si hemos recurrido a una adaptación para bloquear sentimientos, como hace aproximadamente una quinta parte de la

población con historial de evitación, eso tiene un gran impacto en cómo podemos conocer nuestro mundo interior –y los de los demás.

Para otros, los que tienen un historial de apego ambivalente, ya hemos visto que el aluvión de sentimientos de las zonas más profundas del sistema nervioso al ascender hacia el hemisferio derecho de la expresión no verbal puede crear una sensación de encontrarse sobrepasado. Si éste es tu caso, ya hemos visto que reflexionar acerca del pasado y favorecer el equilibrio con el enfoque más distante y analítico del hemisferio izquierdo de la historia vital puede ser una estrategia importante para cambiarte la vida. A veces, el sistema amplificado del apego con historial ambivalente puede hacer que las interacciones estén marcadas por una ansiedad intensa acerca de la fiabilidad de la conexión que está teniendo lugar. Tomarse el tiempo para reflexionar sobre este modelo y el hecho de que sea una adaptación a las relaciones invasivas o inconsistentes que tuviste en el pasado puede ayudar a proporcionarte el peso interno para que ahora te embarques abiertamente en conversaciones reflexivas.

Tener un historial de experiencias de apego desorganizado en el que tal vez te hayas sentido aterrado por tu figura de apego te ha dejado una tendencia a disociar, a disociar tu discurrir de pensamientos, sentimientos y recuerdos habitualmente fluidos al interactuar con otros y reflexionar interiormente. Sé paciente contigo mismo. La disociación es una consecuencia de haberte sentido aterrado, y puede ser aterradora a su vez. Escribir el diario, la reflexión y estar abierto a lo que te ocurre por dentro pueden ser puntos de partida muy convenientes para el camino hacia la curación y la conexión con los demás. Saber que el cerebro sigue cambiando a lo largo de toda la vida y que las relaciones curativas de todo tipo, incluso las que tienes contigo mismo, pueden favorecer el crecimiento de una nueva integración te proporciona una sensación de fortaleza, esperanza y dirección. Si necesitas tiempo simplemente para serenarte cuando las cosas se ponen demasiado intensas, busca la manera de pedirlo con un entendimiento mutuo de que eso es lo que necesitas cuando te embarcas en una conversación reflexiva.

En la evitación no podemos bloquear solamente un tipo de sentimiento. Cuando incomunicamos un sentimiento, generalmente los incomunicamos todos. Y con la ambivalencia y el desbordamiento de los sentimientos también nos sentimos incapaces de conectar con otros y estar plenamente presentes con ellos. Si

tenemos una tendencia a fragmentar en respuesta a las interacciones intensas, a disociar con un historial de apego desorganizado, aprender a llevarnos bien con nuestro mundo emocional interior es un punto de partida interesante para abrirnos a los sentimientos de los demás. Es evidente que cada uno de estos modelos de apego inseguro tiene emociones en su centro. Y la emoción es en sí misma un proceso que se da no solo en nuestro interior, sino entre nosotros. Así que no te sorprendas si tener un modelo de apego inseguro hace que las conversaciones reflexivas te resulten difíciles. ¡No pasa nada! La clave está en la amabilidad y la paciencia. Reflexionar sobre los sentimientos en nuestro interior guía nuestras decisiones e incluso nos permite saber el significado que tienen las cosas en nuestra vida. Reflexionar sobre los sentimientos con otros nos ayuda a unir las mentes, a conectar con los demás de maneras profundamente significativas.

Las preguntas sobre la autoreflexión de la tercera parte van a ser una revisión importante para encontrar una manera de potenciar tus habilidades del tiempo interior. Cómo aprendamos a relacionarnos con nuestra vida emocional es un punto de partida crucial para adquirir un conocimiento profundo y la posibilidad de crecimiento.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* A: Reflexionar sobre cómo tus modelos de apego condicionan tus conversaciones reflexivas

Para este ejercicio debemos volver a las preguntas *mindsight* acerca de tus experiencias de apego de la tercera parte (páginas 191-195). Revisa el modelo o modelos de apego que hayas tenido en tu vida, ya haya sido seguro, evitativo, ambivalente o desorganizado. Puedes haber tenido uno más presente, o cualquier combinación de los cuatro. Sea la que haya sido tu combinación de modelos, te invito a plantearte cómo han influido en tu manera actual de conectar con los demás aquellas experiencias de apego y los modelos que desarrollaste en respuesta a éstas. ¿Cómo han influido esos modelos de apego en tu habilidad para estar presente para ti y para los demás? ¿Cómo influyen estos modelos en tu capacidad para sintonizar con tu propio mundo interior, o con el mundo interior de otros? ¿Tienes la experiencia de sentirte sentido? ¿Te sientes conectado con otros de una manera que posibilita que emerja en ti la sensación de confianza?

Estas reflexiones pueden ser un ejercicio importante para potenciar tu conciencia de la contribución que posiblemente estés haciendo a la calidad de comunicación con los demás. Ahora te voy a animar a que pienses que tienes el conocimiento para desempeñar un papel más vital en tus relaciones del que tal vez hayas estado teniendo en este momento. Recuerda que tus modelos de apego posiblemente hayan condicionado cómo conectas y te comunicas con los otros, ¡pero esos modelos se pueden cambiar! O sea que la gran noticia es que con tu nueva conciencia de ti mismo puedes desarrollar las herramientas necesarias para tener maneras más satisfactorias de conectar con los demás y contigo mismo.

Reflexión, integración y los orígenes de la empatía

El tiempo interior favorece la integración personal. Y el tiempo compartido cataliza la integración interpersonal. Como ya hemos visto, una de las experiencias principales durante la adolescencia es que el cerebro se vuelve más integrado. La clave está en que, mientras que estos cambios integradores parecen desarrollarse a su debido tiempo y nosotros no tenemos la capacidad de alterar de forma significativa este ritmo, lo que sí podemos, de hecho, es estimular el cerebro cuando le llega el momento de sufrir estos cambios genéticamente programados y conformados por la experiencia para que se den en una dirección de mayor riqueza integradora.

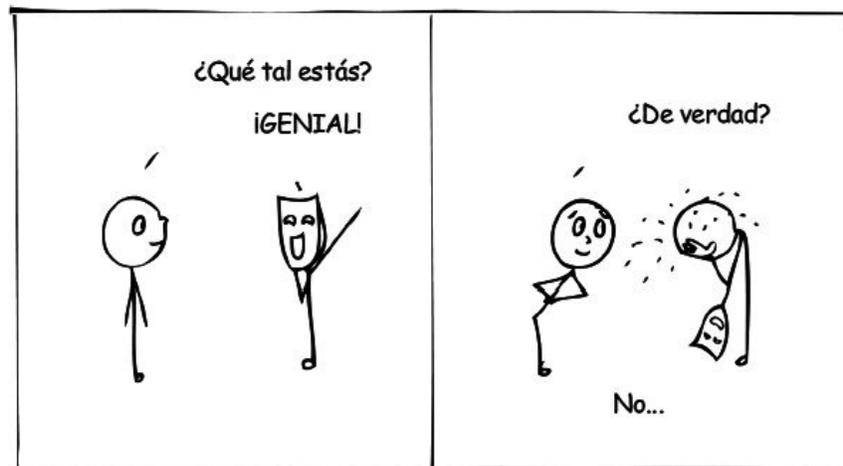
Lo que ocurre en la familia, con los amigos, en el colegio e incluso en el entorno cultural de nuestro vecindario y de una sociedad más extensa puede condicionar la forma en que se desarrolla el cerebro.

Pero ¿cómo se posibilita una integración mayor en tus relaciones con los demás?

Es posible que la reflexión no cambie la llegada del crecimiento integrador, pero sí puede cambiar la profundidad y la riqueza de dicho crecimiento.

Y lo más genial es que, como sucede con la integración personal, tanto si eres un quinceañero como si ya has cumplido los noventa años, estos ejercicios de tiempo compartido refuerzan la integración en el contexto de tus relaciones independientemente de la edad que tengas.

Cuando te das un tiempo compartido estás reflexionando sobre tu vida mental interior. Esto significa que percibes y eres consciente de las sensaciones de tu cuerpo, sientes tus sentimientos, piensas tus pensamientos, recuerdas tus recuerdos. Cualquier cosa que surja en tu experiencia subjetiva dejas que penetre en la conciencia y simplemente estás presente mientras emerge. Eso es la reflexión interior. Cuando hiciste los ejercicios de la respiración consciente y de la Rueda de la Conciencia, ya tuviste una aproximación a lo que puede ser centrar la mente en las experiencias internas subjetivas.



Ahora vamos a explorar cómo podemos reflexionar acerca del mundo interior de otros y de nuestras conexiones con ellos. Uno de los objetivos principales de tomarse un tiempo compartido es embarcarse en un diálogo reflexivo que tenga como tema la experiencia interior de todos los incluidos en la comunicación. En las conversaciones reflexivas todas las personas participantes pueden compartir lo que sienten, piensan, recuerdan, esperan, sueñan, creen o perciben. Estas conversaciones nos conectan entre nosotros de manera que nos sentimos sentidos y vistos, y, como consecuencia nos podemos sentir más auténticos y reales. Las conversaciones reflexivas le dan más sentido a la vida y nos permiten sentirnos parte de algo más grande que la percepción aislada de nuestro yo.

¿Hay algo que no se pueda decir en una conversación reflexiva? Yo creo que cualquier cosa que pertenezca al mundo interior de las personas y se exprese de manera respetuosa y amable está dentro de los límites. ¿Por qué respetuosa y amable? El respeto implica que aceptamos las diferencias entre nosotros y los demás. El respeto también significa que no alejamos de nuestro lado a las

personas que son diferentes a nosotros, sino que trabajamos para aumentar la vinculación a pesar de las diferencias. Con la amabilidad respetamos y favorecemos las vulnerabilidades de unos y otros, creando un espacio seguro en el que nos podemos abrir con sinceridad. Mostrar respeto por los otros y ser amable con ellos son dos ingredientes esenciales para que funcionen las conversaciones reflexivas.

Otro aspecto importante de la conversación reflexiva es la observación de los patrones en nuestra manera de comunicarnos y de conectar con los demás. Hay estudios sobre el cerebro que demuestran claramente que la reflexión, individual o en comunicación con los otros, estimula la activación y el desarrollo de la corteza prefrontal hacia un crecimiento integrador. Cuando estudiamos los mecanismos de funcionamiento de la mencionada conciencia del autoconocimiento interior y la conciencia dirigida a los otros, descubrimos que lo que se activan son las zonas integradoras prefrontales y las áreas relacionadas, incluido el sistema de neuronas espejo que nos permiten captar los sentimientos de otros en nuestro interior y nos capacitan para identificarnos con otra persona.

Cuando sintonizamos con otra persona y dejamos que los sentimientos del otro configuren nuestras propias sensaciones internas, creamos lo que se llama «resonancia». Cuando resonamos con otro conseguimos sentir sus sentimientos al mismo tiempo que somos más conscientes de los nuestros. Esta conciencia incluye nuestras sensaciones corporales además de las emociones. Nos volvemos más conscientes de nosotros mismos. Cuando sintonizamos con la vida interior de otro podemos crear una comunicación comprensiva, una comunicación llena de empatía y cariño. Esta conexión es la esencia de una relación saludable y de apoyo mutuo basada en el respeto, la amabilidad y la compasión por ambas partes. Las conversaciones reflexivas posibilitan la unión con otros desde el interior.

Aprender a ser más reflexivo puede ayudar a cualquiera, independientemente de la edad, a desarrollar un cerebro más integrado. Para los adolescentes que atraviesan esos importantes años en los que el cerebro sufre la influencia de la experiencia para sentar los cimientos de la integración, trabajar en estas habilidades puede ser particularmente beneficioso. Aprender a relacionarse con los otros de manera significativa haciendo uso de las conversaciones reflexivas del tiempo compartido puede ayudar a los adolescentes a volverse más resistentes

y flexibles a los cambios y los retos de la vida –¡y es bueno que uno se haga resistente tan temprano como sea posible! Así que ahora vamos a poner en práctica un ejercicio pensado para ayudar a los adolescentes a convertirse en conversadores reflexivos y expertos en *mindsight*.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* B: Conversaciones reflexivas

Piensa en una persona presente en tu vida que consideres que saca lo mejor de ti. Deja que tu conciencia se llene con la manera que tenéis de interactuar. Ahora piensa en otra persona que saca lo peor de ti. Compara los dos patrones que tienes en cada una de esas relaciones. ¿Qué papel desempeñan, o no desempeñan, las conversaciones reflexivas en cada una de ellas? En qué sentido han participado –o no han participado– el respeto a las diferencias y el cuidado de las conexiones en las relaciones con cada una de esas dos personas de tu vida.

En la primera parte de este ejercicio, busca a la persona que saca lo mejor de ti. A ver si puedes encontrar el momento para expresarle sencillamente tu gratitud por la relación que mantenéis. Puedes filtrar tu mente y hacerle saber a esa persona lo que sientes y lo que esa conexión significa para ti. Deja que la sensación positiva de conexión te llene dedicando un tiempo a empaparte de esa sensación de cercanía. El agradecimiento es un recurso muy poderoso para reforzar las experiencias positivas que tenemos en la vida. Compartir ese agradecimiento con otra persona es una manera muy eficaz de aumentar la conexión positiva interpersonal.

Ahora, imagina cómo podrías intentar mejorar tu relación con la persona que saca lo peor de ti. ¿Qué harías de forma diferente? ¿Cómo podrías comunicarte con esa persona de manera que estuviera más en sintonía con la conversación reflexiva y la integración? ¿Crees que podrías intentar poner en marcha este nuevo enfoque de vuestra relación? Para tu primer intento en este sentido, prueba a elegir a alguien con quien quizá hayas mantenido una relación estable durante mucho tiempo, una relación que en el pasado pudo estar basada en la confianza pero recientemente ha sufrido un cambio que necesita un intento de corregir la dirección. Puede haber sido un malentendido o una oportunidad perdida para conectar. Ten presente que a veces intentar tender la mano puede ser duro. Pero, a pesar de que establecer un cambio en la forma de comunicación puede ayudar, en

ocasiones no da buenos resultados. Así que estate preparado aceptando la incertidumbre inherente a cualquier relación: no podemos saber con exactitud cómo va a responder la otra persona. Pero el tiempo compartido te permite centrarte en el proceso, y eso ya es un importante punto de partida. Plantéate escribir algunos de los pensamientos que se te vienen a la cabeza antes y después de hacer este ejercicio. Y recuerda, siempre puedes elegir cómo quieres que sea tu relación con los demás. Nunca es demasiado tarde para mejorar las cosas.

El papel que desempeñamos en la creación de nosotros mismos dentro de las relaciones

Todos desempeñamos un papel a la hora de establecer las características de nuestras relaciones interpersonales. Aquí tenemos un acrónimo que nos puede ayudar a recordar el papel o la parte esencial que desempeñamos en el cuidado de las relaciones con otros. Este papel supone que estamos presentes, sintonizados, resonamos y creamos confianza. Éste es el papel que ejercemos para ayudar a crear una vida mental más equilibrada para nosotros y para todos aquellos con los que conectamos.

Nuestra vida mental florecerá si nos tomamos en serio ese papel que depende de nosotros. ¡Esto no significa hacerlo de una manera rígida, sino entretenida y con intención! Cuando tratamos a los adolescentes con este respetuoso papel que interpretamos como adultos, les estamos ofreciendo una invitación que los capacita para cultivar su propia mente. Y cuando nosotros, adolescentes, tratamos a los adultos con presencia y sintonía, cuando estamos abiertos a la resonancia con lo que nos están comunicando los adultos de nuestra vida, entonces se puede establecer la confianza entre las generaciones. Es una experiencia de dos direcciones.

Formar parte de la vida de otros puede no ser fácil al principio si esto no ha sido parte de tu propia experiencia en los primeros años de vida. Aprender a estar presente en este sentido no solo ayuda a las relaciones con los demás; estudios recientes han demostrado que estar presente mejora también nuestra salud psicológica. Puede que esto suene más a ciencia ficción que a hechos científicos, pero investigaciones rigurosamente realizadas revelan que si podemos

estar presentes en nuestra experiencia, si podemos tener conciencia plena de lo que está pasando tal y como está pasando, entonces mejoraremos nuestro sentido subjetivo del bienestar y potenciaremos el funcionamiento del sistema inmunológico ¡y hasta conseguiremos que nuestras células vivan más tiempo! Aprender a estar presente reduce el estrés y hasta disminuye los efectos del envejecimiento en esos remates del extremo de los cromosomas, los telómeros. Otro aspecto de estos estudios descubre sorprendentemente que aprender a estar presente no solo nos hace más sanos, sino también más felices. ¡Nuestras células nos van a agradecer que aprendamos a estar más presentes en nuestra vida!

O sea que estamos hablando de un beneficio seguro. Con la presencia no solo estarán en mejor forma nuestro cuerpo y nuestra mente, sino que además este modo de estar abierto y reflexivo ante los otros en el papel que desempeñamos en la comunicación también va a conseguir que nuestras relaciones mejoren. Cuerpo, mente y relaciones se potencian con la presencia; así es como estar presente en la vida ofrece un beneficio asegurado.

La reflexión es la clave para crear presencia y conexión.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT C*: Reparar rupturas

Si tienes una discusión con un amigo o con un miembro de tu familia, puede ser de gran ayuda reflexionar sobre lo que ha pasado y luego dar el paso de intentar repararlo. En este ejercicio, reflexiona acerca de tus relaciones actuales y piensa en una en la que se haya dado una ruptura reciente. Puede haber sido sutil o intensa, pero es posible que esta desconexión entre la otra persona y tú necesite una reparación. Déjame que te guíe a través de algunas ideas básicas sobre la reparación, y te invito a que luego busques a esa persona para establecer una conversación reflexiva para volver a conectar.

Reparar una ruptura en una relación significa que das un paso hacia esa persona y reconectas con ella. Si tienes una ruptura pendiente con amigos o miembros de la familia, piensa de qué manera podrías volver a conectar con ellos. Antes de compartir tu propia experiencia, a ver si se te puede ocurrir alguna manera de entender la suya. Un método efectivo de empezar es expresar con palabras tu interés en volver a conectar; esto puede romper el hielo y poner las cosas en marcha.

A veces los padres hacemos cosas que provocan una ruptura en la conexión, por lo general cercana, que tenemos con nuestro niño o adolescente. Es nuestro deber reflexionar sobre esas rupturas y hacer los esfuerzos necesarios para reparar y reconectar después de haber pedido perdón por nuestra contribución al conflicto. Otra lección a aprender es que en ocasiones hacemos cosas que en realidad no queremos hacer. El cerebro tiene su zona superior prefrontal que nos ayuda a darnos cuenta de las cosas. Pero algunas veces las áreas límbicas inferiores, el tronco del encéfalo y las zonas corporales condicionan directamente nuestro comportamiento sin la intervención de la influencia calmante y filtrante prefrontal. Se nos puede ir la olla y perder los papeles. En la sección del Circuito Inferior de mi libro *Ser padres conscientes* hablo de la importancia de la ruptura y de la reparación con respecto a los niños más pequeños. Déjame que te diga que la reflexión es esencial en la reparación de rupturas con aquellos que nos importan a cualquier edad. De hecho, durante la adolescencia, dado que puede haber tantas dificultades, debería ser un tema central que mantuviera siempre abiertas las líneas de comunicación, especialmente cuando se dan las inevitables rupturas en la conexión.

Contemplar las rupturas como una oportunidad para conectar de nuevo y no solo como un peso o un problema en la vida nos puede ayudar a enfocar esos momentos difíciles como ocasiones para crear integración cuando ésta se ha roto. Me consta que con mis dos adolescentes hacer esto nos ha permitido que las conexiones permanecieran fuertes. Y a través de nuestras interacciones ellos también han aprendido a desarrollar *mindsight* en su propia vida. Dominar el poder de las conversaciones reflexivas nos da una herramienta básica, un medio esencial de conectar con las cosas que importan de verdad, que hacen que la forma en que nos relacionamos los unos con los otros sea profunda y auténtica.



Sintonizando

Bueno, consiste en lo siguiente. Cuando estés listo, puedes tantear a otra persona para ver si es un buen momento para hablar con él o ella acerca de lo que está pasando. Puedes exponer que te gustaría reconectar y, cuando llegue el momento, buscar un sitio tranquilo para tener un diálogo reflexivo. Escucha lo que se dice, no juzgues. Es esencial estar abierto a la otra persona para dejar que ésta se sienta sentida y para que tú entiendas verdaderamente lo que puede estar pasando. Uno de los elementos más duros tal vez sea abandonar la idea de que tú tienes razón y de que la otra persona está equivocada. Escucha, asimila la perspectiva de la otra persona y sé consciente de que el camino de la reconexión pasa por el mutuo entendimiento. Cuando llegue el momento puedes compartir tu experiencia sin emitir juicios, utilizando el lenguaje del «yo», con frases como «Yo sentía que...» o «Yo pensaba que...», en vez de «Tú hiciste que me sintiera...» o «Tú no hiciste...». Es esencial dejar que cada uno tenga su espacio en el diálogo para expresarse y que se le escuche plenamente.

Aunque la reparación no es fácil –y una ruptura añadida puede resultar dolorosa– merece la pena intentarse. Asegúrate de tener la mente en el estado receptivo antes de empezar, para que puedas estar abierto a cualquier cosa que surja en la conversación. Las reparaciones no consisten en que uno tiene la razón y otro no, sino en dos personas que simplemente comparten sus experiencias.

Cuarta parte

Mantenerse presente ante cambios y desafíos

En esta cuarta parte vamos a explorar varios modos, como adolescente o como adulto, de estar abierto y aceptar los cambios y los desafíos de la adolescencia. Esta etapa de la vida está llena de nuevas formas de percibir la vida, de interactuar con otros, de experimentar el cuerpo, de tomar decisiones y de aceptar responsabilidades. Todos estos cambios significan que, para los adolescentes, puede resultar complicado mantener el equilibrio interno. Y para los adultos que tienen adolescentes a su cargo, los mencionados cambios les pueden dificultar estar abiertos a lo que ocurre, ser receptivos y sensibles en vez de reactivos, conectar en vez de corregir.

Si tuviera que resumir en una sola palabra toda la investigación que trata sobre el tipo de educación infantil que ayuda a crear las mejores condiciones para el niño y el adolescente, sería el término «presencia». Como hemos dicho a lo largo de la conversación que estamos compartiendo, estar presente significa estar abierto a lo que pasa. La presencia implica ser consciente de lo que está ocurriendo tal y como está ocurriendo, ser receptivo a nuestro propio mar mental y sintonizar con la vida interior de otra persona. Estar presente para los demás significa que resonamos con lo que está pasando en su mundo interior y creamos así el medio esencial para sentir sus sentimientos. Esta sensación de *sentirse sentido* es básica para ayudarnos unos a otros a sentirnos vistos, a salvo, tranquilos y seguros. Sentirse sentido es la base para un apego seguro. Es además la esencia de las relaciones sanas en todos los terrenos de nuestra vida.

Por eso, con mucha frecuencia deseamos ayudar a las personas que amamos a solucionar sus problemas. Queremos enseñarles cómo resolver un dilema, solventar un conflicto o librarse de emociones dolorosas. Pero, a fin de darles lo que más necesitan, que es sentirse sentidos y conectados con nosotros, lo primero

es *no* hacer estas cosas bienintencionadas y, en cambio, lo que tenemos que hacer es sencillamente ofrecer nuestra presencia a aquellos que amamos. Si podemos estar en sintonía con esa persona y permitir que el filtrado que surja entre ambos nos inunde, podremos resonar de verdad con lo que esa otra persona está compartiendo con nosotros de su experiencia. Esta parte puede ser la más complicada, sobre todo para aquellos adolescentes y padres que están experimentando sentimientos diferentes respecto a los cambios que se dan en la vida del adolescente y que tal vez no estén viendo de la misma manera. La resonancia requiere que permitamos a los sentimientos internos de otra persona que entren en nosotros y nos cambien. Si, por ejemplo, el sentimiento que surge es algo que no podemos encajar, entonces, automáticamente, sin intención consciente, cerramos por completo el proceso de sintonización. Si no soy capaz de abrirme al entusiasmo que experimenta mi hija al hacer sus planes para vivir una aventura y viajar con unas amigas a otro país, se me hace muy difícil asimilar sus sentimientos respecto a sus planes y percibir lo que está ocurriendo en su mundo en ese momento. Al intentar solucionar los posibles problemas que pudiera encontrar en sus viajes, es posible que no consiga estar simplemente presente en su experiencia y, al hacer esto, me pierda una gran oportunidad de conectar. Comprender no significa seguir la corriente de cualquier idea o plan; significa empezar por conectar y después valorar juntos los que podrían ser los pasos a dar para cuidar de la seguridad en su viaje para ver el mundo.

El problema de establecer esos bloqueos iniciales a la presencia es que, muy probablemente, la confianza entre el adolescente y el adulto resulte perjudicada. Presencia, sintonía y resonancia, por el contrario, crean confianza. ¿Recuerdas las herramientas de *mind sight* en la sección de tiempo compartido? (páginas 227-243) Éste es el papel que desempeñamos en la comunicación útil. El papel que significa estar presente, sintonizar, resonar y crear confianza.

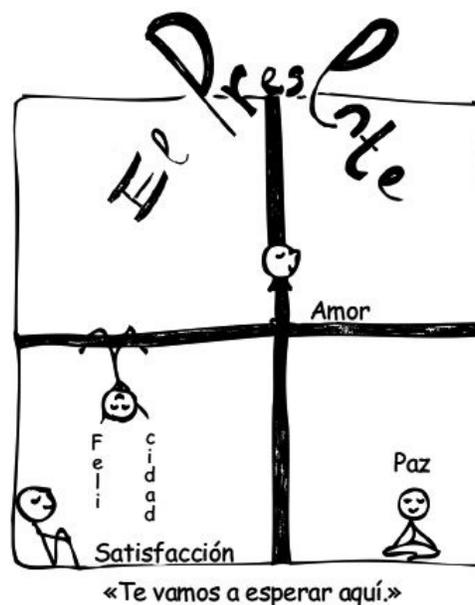
En cualquier relación cercana, la conexión significa ejercer un papel en la comunicación en ese momento.

Respetar a la persona en la que se está convirtiendo el adolescente

Como padres no podemos controlar a las personas en que se están convirtiendo nuestros adolescentes. Como adolescentes, podemos intentar estar abiertos a las

múltiples experiencias internas e interpersonales que aparecen en nuestra vida mientras discurren esos años entre los trece y los veinticuatro. Este período de la adolescencia es, por definición, una etapa de enormes cambios y la posibilidad de que se presenten dificultades intensas –para el adolescente y para el adulto– es grande. La clave para las dos generaciones es permanecer abiertos a lo que se presenta, respetar a la persona que empieza a ser el adolescente a través de las múltiples fases impredecibles y las experiencias que esta etapa trae consigo.

Respetar significa estar presente en lo que está ocurriendo y estar abierto y receptivo para poder desempeñar un papel importante en la vida de nuestro adolescente. Y respetar nuestros propios cambios como adolescente significa también que podemos estar presentes ante lo que está ocurriendo tal y como ocurre. No puedo controlar mi vida, pero puedo estar presente en ella a lo largo de este período para así poder favorecer de la mejor manera posible mi propio desarrollo progresivo.



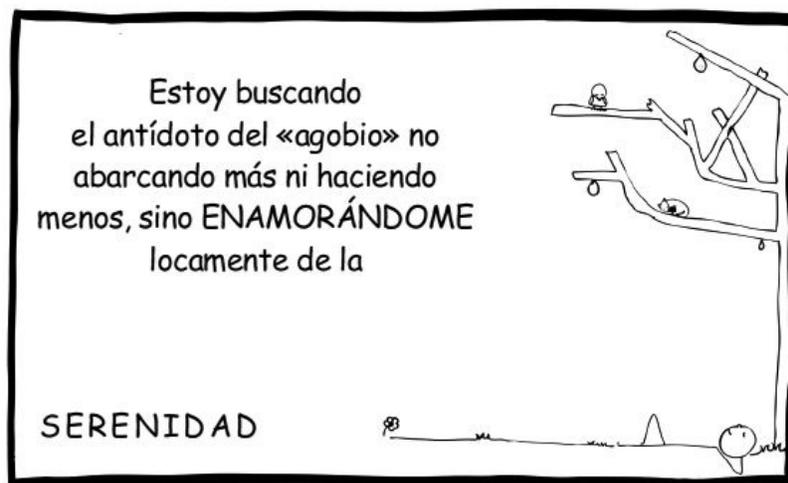
En más de un sentido, la esencia de la adolescencia puede servirnos como guía para saber cómo está funcionando este proceso de formación. La chispa emocional de la adolescencia significa que los sentimientos que surjan van a ser intensos, y en ocasiones perturbadores, para nosotros mismos y para los demás. A pesar de que esta pasión puede ser el combustible de una vida plena, a veces los grandes bandazos de emoción pueden resultar agotadores y complicarnos la vida.

La implicación social significa que muchas veces nuestros iguales ejercen un papel crucial en nuestra forma de sentir y en la toma de decisiones. Dependiendo de quiénes sean nuestros amigos, a veces esas influencias pueden ser buenas para nosotros y a veces puede que no jueguen en nuestro beneficio. La búsqueda de novedad es una parte maravillosa del viaje por la adolescencia que nos llena de nuevas experiencias enriquecedoras y supone un reto a nuestra capacidad de aprender. Pero centrarse en una pasión, tener la disciplina para atenerse a proyectos complicados como aprender a tocar un instrumento musical, un idioma extranjero, un deporte o un tema académico, puede exigir prestar una atención especial que tal vez sea difícil de mantener. Aceptar esta tensión y reconocer la necesidad de un esfuerzo de atención es parte del «trabajo» de la adolescencia, además de asumir nuevas experiencias. Finalmente, nuestras exploraciones creativas que están estimuladas por nuevas maneras de ver la vida pueden ser a menudo un viaje apasionante al interior de emocionantes formas nuevas de abordar la vida. No todas las exploraciones son fáciles de entender y aceptar pero, lo mismo para el adolescente que para el adulto, concentrarse en este impulso creativo interno puede ser un modo importante de estar presente en el viaje mismo.

En la sección siguiente vamos a explorar una serie de cambios y desafíos específicos que se nos plantean a lo largo del período de la adolescencia, tales como el amor, el sexo, el uso y abuso de las drogas y las experiencias de abandonar el hogar y regresar a él. Por supuesto, existe un número incalculable de dificultades que pueden surgir durante la adolescencia, tales como enfrentarse a un divorcio, las exigencias del colegio, las distracciones de un mundo cada vez más enganchado a las redes sociales, o encontrar trabajo. Los ejemplos que he seleccionado para que repasemos nos ofrecen la oportunidad de avanzar sobre nuestras conversaciones anteriores y las herramientas de *mindsight* para aclarar por qué permanecer presente ante cualquier cosa que aparezca, como adolescente o como adulto, es el fundamento esencial de una travesía sana y productiva a lo largo de la adolescencia, independientemente de los problemas que se nos presenten. Lo que vamos a ver a continuación son anécdotas combinadas con hechos científicos que nos ofrecen ideas y datos acerca de cómo estar presente y mantener una relación abierta durante esta etapa tan importante.

Irse de casa

Conocí a Sara cuando ella tenía doce años. Vino a la terapia para tratar el nerviosismo que le provocaba la idea de entrar en un colegio nuevo y hacer nuevas amistades. Acabó haciendo bien la transición, pero volvió a la terapia unos años más tarde, cuando era estudiante de último año de bachillerato porque le ponía nerviosa pensar en empezar la universidad en la otra punta del país. Estaba entusiasmada con estudiar biología en una facultad de las mejores, pero le ponía nerviosa estar lejos de la casa de sus padres. Iba a ser la primera en salir de casa, dejando a dos hermanos con sus padres, que estaban encantados de que hubiera encontrado una pasión en su vida. En esa ocasión, Sara aprendió en la terapia unos ejercicios básicos de tiempo interior, como la respiración consciente y el ejercicio de reflexión de la Rueda de la Conciencia (páginas 153-161). Con un poco de práctica pronto fue capaz de controlar la ansiedad: creó un espacio en su mente para ser consciente de cualquier sentimiento que apareciera y aceptarlo luego tal y como era. Hizo uso del acrónimo RAIN para acordarse de reconocer, aceptar, investigar y no identificarse con su ansiedad cuando definiera quién era ella. Desde el punto de vista de la Rueda de la Conciencia, llegó a percibir su nerviosismo como un simple punto de la llanta, un sentimiento del que podía ser consciente pero en el que no estaba irremediabilmente inmersa. Fue capaz de centrarse en el eje de la rueda de su mente, ahora más fuerte y espacioso. Estos ejercicios de tiempo interior fortalecieron su mente y le dieron fuerza para afrontar el momento de irse de casa con mayor tranquilidad y entusiasmo.



Cuando nos trasladamos de la comodidad y la confianza del hogar familiar para salir a lo desconocido que representa el mundo exterior, es muy natural que aparezca la ansiedad. Cuando la mente intenta predecir lo que va a suceder y todo es nuevo y desconocido, es lógico sentirse nervioso e inseguro. Sin embargo, dependiendo de cómo responda uno a estos sentimientos naturales, bien pueden pasar a un segundo plano y estabilizarse, o pueden situarse en el centro del escenario y amplificarse, arrastrándonos con la intensidad de sentirnos inquietos y preocupados.

Curiosamente, cuando luchamos contra lo que sentimos, el sentimiento se hace más grande, no disminuye. Cuando Sara vino a la terapia se encontraba comprensiblemente en medio de una lucha para no sentirse nerviosa. Pero ese esfuerzo lo único que conseguía era intensificar su ansiedad. Aceptar lo que es, estar presente ante la vida tal como surge, momento a momento, es la clave de la *mindfulness* y la esencia de la presencia. Con los ejercicios de la respiración consciente y la inmersión en la Rueda de la Conciencia, Sara aprendió a transformar su ansiedad en una actitud de apertura a lo que era.

Hasta que llegó el momento de acabar el último curso de bachillerato, también exploramos las características de sus relaciones con los amigos y la familia. Se llevaba bien con sus padres y tenía la sensación de que ellos la apoyaban y entendían quién era en la mayoría de las ocasiones. Aunque su madre no había ido a la universidad y a su padre, que era contable, no le interesaba la ciencia y en principio quería que ella se dedicara a los negocios, ambos estaban abiertos a que Sara hiciera sus estudios superiores en biología, si eso era lo que ella quería. Con sus hermanos menores, uno en primero de bachillerato y el otro empezando la educación secundaria, Sara se enfadaba a veces, pero en general les tenía cariño y hasta se sentía orgullosa de ellos y los protegía, siempre que no le «invadieran» la vida con sus bromas.

Sara tenía una red sólida de apoyo social, con un nutrido grupo de compañeros de clase con los que salía los fines de semana y con unas pocas amigas íntimas que consideraba sus mejores amigas. Sara había salido con muchos chicos en los dos últimos años de colegio, pero no tenía una relación íntima en curso, ni interés en nadie durante el último año.

No había nada destacable en el historial de Sara que me hiciera preocuparme por una enfermedad psiquiátrica importante como la depresión o un desorden de

ansiedad. Todos tenemos nuestro temperamento, que es la predisposición innata de nuestro sistema nervioso a reaccionar de determinada manera. El temperamento incluye la sensibilidad ante la información del entorno, la intensidad con la que reaccionamos a los estímulos externos e internos, como nuestros propios sentimientos interiores o los sonidos y las imágenes del mundo exterior. Estas características congénitas también incluyen las condiciones para tener una actitud general positiva ante la vida y si disfrutamos o reaccionamos negativamente ante la novedad. Una forma de describir la personalidad sería decir que tenemos una tendencia general a activar uno de los tres estados emocionales principales ante algo que nos preocupa: el miedo y la ansiedad anticipatoria, la tristeza y el distanciamiento o la ira y la rabia. Durante gran parte de su vida, Sara mostró una tendencia a inclinarse hacia el miedo y la ansiedad anticipatoria cuando se sentía agobiada, más que a las otras dos modalidades.

Pudimos ver, especialmente cuando sus padres vinieron con ella a hacer unas cuantas sesiones, que sus reacciones a abandonar la casa para ir a la facultad estaban relacionadas probablemente con su temperamento, no con el apego específico a sus padres. El apego, como ya hemos visto en la tercera parte, es la manera que tiene un niño de conectar con sus padres, un tipo de relación que nos condiciona en muchos sentidos. Según sus padres, Sara «siempre» había sido, hasta donde ellos podían recordar, un persona que tenía reacciones intensas ante el mundo, en particular ante los cambios en su rutina, pero también tenía en general una actitud positiva. Había sido una niña optimista y ahora, ya adolescente, parecía seguir siendo igual.

Sara era muy sensible a las cosas, es decir que una pequeña cantidad de información (sonidos, imágenes, olores) lograban obtener de ella una respuesta significativa, y solía ser una respuesta intensa. Otra característica de su temperamento era que por lo general no le gustaban las cosas nuevas. Tal vez «gustarle» no sea la expresión justa. Sara tenía una reacción fuerte, negativa y automática a la novedad y al cambio, como si las cosas nuevas parecieran despertar en ella un sentimiento de temor y nerviosismo al principio. Al cabo de un tiempo, cuando lograba comprender lo que estaba pasando, calentaba motores y se sumergía en la nueva actividad con ciertas reservas, pero, finalmente, con entusiasmo. Algunos dirían que Sara era «tímida», y ese término sería justo; otros preferirían utilizar la expresión «de reacciones lentas».

Todos tenemos temperamento, la propensión innata a un tipo de respuesta. Y ésta era la manera que Sara tenía de estar en el mundo. Con la adolescencia, los cambios que trae consigo pueden intensificar algunas de las características tempranas de nuestra infancia al enfrentarnos a los problemas que se nos presentan. Pero para muchos de nosotros, de hecho para la mayoría, el temperamento de la infancia no predice cómo seremos en los años de la adolescencia o en los siguientes. Es un tema fascinante, pero darse cuenta de que cambiamos y evolucionamos basándonos en nuestras experiencias tanto como en nuestro temperamento es importante para construir la vida que queremos tener.

Las experiencias de apego y el temperamento interactúan para formar nuestra personalidad. Y la personalidad es lo que se va formando durante nuestra infancia y adolescencia. Si de adultos permanecemos abiertos, incluso podremos hacer cambios en quiénes somos a lo largo de la vida.

Mientras que el apego está basado en nuestras interacciones con las personas que nos cuidan y no se relaciona de manera significativa con nuestros genes, el temperamento es congénito y está relacionado con nuestros factores genéticos y otros asuntos que no están relacionados con la experiencia. Para la mayoría de nosotros, los rasgos externos de nuestro temperamento, cuando no son extremos, no predicen realmente cómo seremos en el futuro. Para aproximadamente un ochenta por ciento de los niños, las características temperamentales se encuentran en el «rango medio» de valores, y la experiencia siempre desempeña un papel más importante en la configuración de los caminos que van a seguir. Para un veinte por ciento, diez en cada extremo del espectro de las características típicas del temperamento, los excesos de su temperamento están asociados al parecer con la persistencia de tendencias del sistema nervioso como la sensibilidad o la aversión a la novedad. La experiencia también desempeña un papel en el desarrollo de estos individuos, pero la formación de la personalidad para ese veinte por ciento está configurado en mayor medida por la propensión del sistema nervioso basada en el temperamento congénito.

Para Sara, si su sistema nervioso tenía un grado alto de reactividad, sensibilidad y retraimiento de la novedad (es de reacción lenta), su experiencia interna sería intensa a lo largo de toda su vida. Afortunadamente sus apegos parecían haber sido seguros de niña, de manera que su capacidad para regular su propio estado interior –sus emociones y reacciones– se vería optimizada gracias

a que esas relaciones integradas habrían aumentado la integración en el cerebro de Sara. Y la integración es la base de una regulación flexible. Eso es lo que consigue el apego: al sintonizar con nosotros mediante su presencia, nuestros padres nos proporcionan el andamiaje que condiciona cómo aprendemos a calmar nuestra reactividad, a suavizar el estrés que experimentamos y a equilibrar nuestras emociones. La sintonización interactiva en el apego lleva a la regulación interna.

Es decir, que Sara había empezado en la vida con un mundo relacional seguro para optimizar su autorregulación. Esto es un gran principio. Pero también tenía un temperamento extremo que sugería que su propensión al miedo y a la ansiedad podría perdurar y tal vez aumentar a medida que se acercaba el reto de irse de casa en la adolescencia.

Sara no parecía tener un desorden de humor, pensamiento o de imagen corporal y alimentación. Tampoco presentaba síntomas clínicos de alguien con un desorden de ansiedad, tales como el pánico o un desorden obsesivo-compulsivo. Como la mayoría de los adolescentes, Sara se estaba enfrentando a los retos comunes que supone pasar de la infancia a la edad adulta, pero no tenía ningún desorden formal psiquiátrico. Estaba experimentando las dificultades de la adolescencia, no la aparición de una perturbación que necesitara la intervención de un tratamiento específico como medicación o una psicoterapia intensiva.

Pero si tienes una tendencia congénita a ser reactivo, sensible y a que la novedad te agobie, en ese caso, incluso con un historial de apego seguro, la vida seguirá siendo agobiante y complicada. Tal vez no tengas un desorden formal, pero es posible que experimentes una angustia significativa y real. Por eso hacer uso de las herramientas de *mindsight* (en forma de los ejercicios de la respiración consciente y de la Rueda de la Conciencia) para ayudarle a que aprendiera por sí misma a calmar las reacciones innatas de su sistema nervioso le fue bien a Sara, así que se fue a la universidad.

La lección que podemos aprender de Sara es que, aunque tengas un temperamento congénito, una propensión particular de personalidad con la que vives, puedes encontrar modos de fortalecer la mente para mejorar tu vida. En vez de intentar hacer caso omiso de su experiencia interna, Sara pudo aprender a estar presente ante sus tendencias, lo que le hizo más resistente y flexible para la vida.

Ya nos encontramos en el primer curso de la universidad. A Sara le encantaban las clases. Le encantaba la residencia, a pesar de que las primeras semanas estuvieron llenas de una inevitable soledad y nostalgia. Había aprendido a crear un espacio en su mente, el eje reforzado de su Rueda de la Conciencia, donde reflexionar acerca de sus sentimientos de manera que éstos no tomaran las riendas y ella no se sintiera perdida en la llanta. Podía concederles a sus emociones un espacio en el que crecer, llenar su conciencia y que luego se alejaran poco a poco para dar paso a otros sentimientos.

Recuerda que tras noventa segundos sin que se le pongan trabas, una emoción empezará a adquirir su propia independencia. Muchas veces es nuestra forma de preocuparnos en exceso por un sentimiento lo que crea el sufrimiento y mantiene la intensidad y duración de éste en nosotros. Preocuparse en exceso puede implicar un intento de evitar el sentimiento y puede significar que nos empeñamos en vigilar ese sentimiento por miedo. La preocupación excesiva puede suponer que digamos: «No debería sentir esto que siento... ¡Márchate!», pero así solo conseguimos que el sentimiento se haga más fuerte. Y preocuparse también puede provocar un bloqueo inmediato de la conciencia de un sentimiento, aunque sin ser conscientes de ello. Darle su espacio a un sentimiento sin preocuparse por él nos permite hacerlo «mencionable y manejable», como solía decir Fred Rogers. El señor Rogers tenía mucha razón.

A medida que Sara aprendía a identificar su estado interior de inquietud como una preocupación natural humana ante lo nuevo y lo desconocido, pudo sencillamente estar presente en ese sentimiento inicialmente incómodo y dejar luego que fuera perdiendo intensidad de manera que ella podía seguir adelante con su vida. Así es el poder que tiene la presencia para aportar libertad y vitalidad a nuestra forma de vivir.

Pubertad, sexualidad e identidad

Cuando Sara llegó con doce años recién cumplidos a sexto grado, acababa de entrar en la pubertad. La pubertad está marcada por el desarrollo del cuerpo y la transformación de las características sexuales secundarias (crecimiento de los genitales y músculos más fuertes en los chicos; caderas más anchas y desarrollo del pecho en las chicas). Esta maduración sexual anatómica está relacionada con

el aumento de elementos químicos que están distribuidos por todo nuestro cuerpo, hormonas de varios tipos que ayudan a regular el crecimiento y la activación de las áreas sexuales. Los cambios en el cerebro por su parte pueden no tener una correlación directa con los tiempos de esos cambios corporales, o sea que no podemos afirmar que los cambios mentales tengan que ver necesariamente con los cambios sexuales. Pero el aumento de circulación de las hormonas sexuales que se produce con la llegada de la pubertad crea nuevos e intensos impulsos sexuales, sentimientos de atracción y excitación erótica.

Este aumento de sexualidad púber en el contexto de una maduración cerebral que a veces es posterior, con la inhibición de impulsos y otras funciones cognitivas y ejecutivas retrasadas, se ha convertido en un problema importante en los tiempos que vivimos. Muchos estudios señalan que antes la maduración sexual de los adolescentes era más tardía, a los dieciséis o diecisiete años. En culturas más antiguas los adolescentes que maduraban sexualmente a esa edad podrían estar muy cerca del momento en que no solo podían ser sexualmente activos, sino estar preparados en el terreno doméstico para establecerse y formar una familia. Por una serie de razones, entre las que se incluye el consumo nutricional, los niños están madurando sexualmente más temprano, en particular las chicas –a veces antes de alcanzar los diez años–, pero sus cerebros no maduran al mismo ritmo. Sara era una representante típica de esta tendencia, alcanzó la pubertad antes de cumplir los trece años.

Además de esta aparición más temprana de la pubertad en la cultura moderna, establecer un hogar independiente y alcanzar la maduración sexual que se asocia con tener hijos no suele darse hasta una o dos décadas más tarde. Es un período de transición muy largo para ser sexualmente maduro pero no responsable en el terreno doméstico, una duración que nunca ha existido en la historia de la humanidad, hasta donde nosotros sabemos. La consecuencia es esta experiencia moderna de un tiempo de adolescencia sustancialmente más largo entre la infancia y la edad adulta.

Para entender los cambios en la sexualidad y el amor, y los desafíos que éstos representan tanto para los adolescentes como para los adultos, es necesario que exploremos cómo influyen esos factores psicológicos en nuestras experiencias internas y también en las relaciones durante esta fase. Para estar presente ante estos problemas en el momento en que surgen es de gran ayuda entender lo que

está ocurriendo en el cuerpo y en nuestro universo social. Los cambios cerebrales rara vez son perceptibles directamente por la visión ocular, pero los padres y los profesores son capaces de notar cuándo empieza la capacidad de la mente para el pensamiento abstracto durante este período de adolescencia temprana. De adolescentes empezamos a ver el mundo con patrones conceptuales más allá de los hechos concretos que hemos estado aprendiendo durante los años de educación básica. Como ya hemos dicho, este pensamiento y razonamiento abstractos incluye vernos a nosotros mismos y a los demás con un poco de distancia, descubrir patrones generales de la vida plasmados en las narraciones de las novelas y las películas y empezar a lidiar con cuestiones sobre la vida y la muerte, y el significado y el propósito de nuestra presencia en la Tierra. La noción de identidad personal –quiénes somos y qué nos interesa realmente– empieza a convertirse en el tema central de nuestros pensamientos internos, de lo que escribimos en el diario, de las conversaciones con los amigos y de nuestro trabajo académico.

También a esta edad los adolescentes empiezan a actuar de formas muy diferentes con distintos grupos de personas. Es posible que exhiba un «personaje» o una forma de ser con los compañeros del equipo de fútbol, otra con los amigos del colegio y otra con sus hermanos y padres. Durante esta etapa temprana de la adolescencia, según muestran los estudios, existe con frecuencia muy poca percepción de estas diferentes «maneras de ser» o «estados mentales» que pueden dominar y perturbar por igual a jóvenes y mayores. Puede parecer que las personas tienen muchos estados diferenciados de los que ni siquiera son conscientes. Lo comprobé por mí mismo, cuando a los catorce años, al pasar de esa etapa de primera adolescencia a la adolescencia media, me sentí como si estuviera dividido, como si tuviera múltiples personalidades que, al parecer, se activaban de diferentes maneras dependiendo de con quién me encontrara. Aquellos cambios eran, como mínimo, desconcertantes. ¿Quién era yo en realidad si podía sentir y actuar de maneras tan diferentes?

Además de estas experiencias de cambio de identidad y sus diversas manifestaciones internas e interpersonales, el aumento de los niveles de hormonas sexuales tanto en los chicos como en las chicas tiene un efecto en las funciones generales psicológicas y neurológicas del adolescente, como que la atracción sexual y la excitación se manifiestan sin ser conscientes. Ahora desarrollamos un

yo sexual, una identidad nueva llena de sensaciones desconocidas y poderosas. Parte de estos sentimientos pueden haber estado presentes en estadios anteriores de la vida, pero por lo general eran menos intensos, menos persistentes y menos accesibles a la reflexión consciente durante esos años. O sea que, por múltiples razones, la adolescencia está marcada por un incremento de conciencia de las sensaciones sexuales.

Para algunos individuos, esta nueva conciencia es emocionante; para otros, sentir la excitación sexual en general o la atracción por una persona en particular puede resultar muy incómoda y parecer «descontrolada»; para otros, la conciencia de estas nuevas sensaciones puede llegar a ser directamente aterradora.

Sara no compartió conmigo gran cosa sobre su experiencia interna de atracción por algunos compañeros de estudios, tal vez porque soy un terapeuta hombre. Hacía referencia a algunos de pasada y enseguida cambiaba de tema, con frecuencia para hablar de las nuevas amigas que había hecho en el centro. Cuando sintió que se había aclimatado a su nueva experiencia en el colegio, estuvo lista para dejar la terapia.

Para cualquier adolescente las nuevas sensaciones del interés amoroso y la excitación sexual pueden ser incómodas. Cuando empiezan a aparecer, su novedad y su intensidad pueden resultar desconcertantes. Estos sentimientos pueden ser fuertes y emocionantes, pero también agobiantes. Y cuando los sentimientos sexuales se intensifican, pueden dar la impresión de que son demasiado incontrolables. Dado lo extremado del temperamento de Sara hacia la sensibilización y la novedad, podemos imaginar que esos sentimientos nuevos pudieron ser especialmente abrumadores. Sentirse fuera de control, sentirse indefensa, sentir que algo «toma las riendas» son respuestas naturales ante las alteraciones hormonales y neuronales que aparecen durante esta etapa.

Pensemos en esto referido a nuestra propia adolescencia: hemos pasado de un profundo interés por el mundo que nos *rodea* –gente, actividades– a un nuevo estadio de sentimientos fuertes *dentro* de nosotros. Solo ese cambio ya supone una transformación importante tanto en la cantidad de sensaciones como en su cualidad específica. Ahora, añade a esto la realidad de que estas sensaciones emocionales hacen exactamente lo que hacen las emociones, nos hacen «impulsar movimiento», e-moción. Crean un estado mental en el que todo nuestro organismo,

nuestro cerebro y todo nuestro cuerpo, se prepara para entrar en acción. Y la acción que los sentimientos sexuales nos preparan para hacer es el acercamiento a las personas que nos atraen y con las que nos sentimos conectados. Eso es un instinto, un impulso, una motivación profunda. Llena nuestra conciencia automáticamente, activa nuestros comportamientos automáticamente y da color a como nos sentimos automáticamente.

Cuando el estado emocional es la atracción, el impulso es el de conectar. Hablar con esas personas es el principio. Conocerlas, tomarlas de la mano, besarlas, acariciarlas, tener un acercamiento físico y relaciones sexuales son en ocasiones imágenes y deseos ocultos (y en otras ocasiones no tan ocultos) que pueden surgir. El tipo de imágenes y el grado del impulso varía de una persona a otra, dependiendo de las diferencias personales, el nivel de madurez, el acceso de la conciencia a los estados emocionales, el entorno social y las normas de conducta socialmente aceptadas. La atracción sexual también se adueña de nuestra imaginación, entretejiendo el contenido de la atracción en una especie de fantasías que tienen las características de la ensoñación. Impulso sexual, fantasías sexuales, comportamientos sexuales forman todos parte de lo que entendemos cuando hablamos de que, tras la pubertad, experimentamos en la adolescencia la maduración de nuestra sexualidad. Nos convertimos en seres sexuales.

Las emociones nos inducen a movernos, a entrar en acción, a satisfacer una necesidad, y la adolescencia está repleta de esas nuevas emociones que nos empujan a satisfacer esas necesidades nuevas. Son un montón de nuevos sentimientos, imágenes e impulsos. Y si los hábitos culturales impiden que esas sensaciones se expresen a través de acciones, puede haber un montón de gestos sin compromiso. Pero en las culturas en las que sí se admite entablar relaciones sexuales, o incluso se anima a ello, como en la práctica moderna del «enrollarse», las mencionadas actividades sexuales pueden ser frecuentes. Nuestra herencia biológica es pasar de la inmadurez sexual durante los años de la preadolescencia a la madurez sexual de la adolescencia y la edad adulta. Cómo vivimos y expresamos esos sentimientos sexuales estará determinado por nuestro temperamento, la familia, los amigos y la cultura.

Recordemos también que en nuestro pasado evolutivo había una transición mucho más rápida que acercaba la distancia entre la inmadurez sexual y la responsabilidad de adulto. Para cuando aparecía la madurez sexual psicológica,

entre los quince y los diecinueve años, estábamos preparados socialmente para establecer contacto sexual con otros y traer niños al mundo.

Ahora hemos tenemos un período de adolescencia más prolongado en el que los sentimientos sexuales aparecen con la maduración, pero la pareja estable (encontrar una pareja y crear un nuevo hogar familiar) no ocurre hasta mucho mucho más tarde. Hoy en día, en las culturas modernas, estas conexiones sexuales informales condicionan muchas veces la forma en que el adolescente descubre su vida sexual.

Enrollarse

Los dos últimos años de Sara en el instituto estuvieron repletos de experiencias de aprendizaje concerniente a su sexualidad mediante la experimentación, «enrollándose» con chicos en fiestas y en citas casuales después de las clases que le sentaban bien a su cuerpo, pero que eran difíciles para su mente. Sara notaba que quería más de aquellos chicos, o al menos de la mayoría de ellos, y en consecuencia se sentía rechazada si uno de los chicos con los que se había enrollado no intentaba pasar más tiempo con ella en los días o semanas siguientes o, en algunos casos, la ignoraba por completo cuando se cruzaban por el instituto. En algunos entornos existe una regla implícita, cuando no abiertamente declarada, de que cuando dos personas se enrollan no deben comprometerse emocionalmente. Esto puede irle bien a unas personas, pero a otras no. Y cuando la cosa no funciona solo para uno de los componentes de la pareja, puede ser doloroso para uno de ellos o para ambos.

Si eres un adolescente en este momento, tal vez sientas la presión social para que te enrolles con alguien, como si fuera un comportamiento que se espera en tu entorno social. Pero recuerda que los tiempos no paran de cambiar, y que tus padres a lo mejor recuerdan una presión social claramente contraria: que el sexo ocasional era inaceptable o tabú. Aunque los adultos que te rodean parezcan no entender por lo que estás pasando, no olvides que tener relaciones sexuales fuera del contexto de una relación sólida puede presentar considerables complicaciones. El sexo sin compromiso puede resultar menos rico, e incluso, si ninguna de las dos partes busca una relación duradera, puede debilitar la profunda conexión íntima que forma parte de cualquier relación sexual.

Como vamos a ver en la siguiente sección sobre el amor, hay tres maneras principales de conectar con los demás en profundidad. Una es como amigos en una relación basada en el apego en la que nos sentimos cercanos y conectados, en la que recibimos y damos cariño, creando una sensación de seguridad al ver la vida interior del amigo y ofreciendo consuelo cuando está angustiado. Otra es sentirse simplemente excitado eróticamente y atraído sexualmente por alguien. Y la tercera forma es a través del amor, al sentir que se está «enamorado» y se desea estar con esa persona todo el tiempo posible.

Una de las complicaciones de enrollarse es que, a veces, puede existir un desequilibrio entre lo que esperan las dos personas. Si dos personas no quieren más que una simple actividad sexual, y dando por sentado que se toman las medidas para prevenir embarazo y enfermedades, entonces no hay ningún problema. El hecho de que el sexo sin compromiso puede debilitar la conexión profunda e íntima es algo a tener en cuenta, desde luego, como ya veremos en la siguiente sección. Sin embargo, hay ocasiones en que los circuitos del enamoramiento solo se activan en una de las personas y entonces es doloroso para los dos. Si esto pasa con un amigo, es posible que la amistad se vea amenazada porque uno de los dos quiere mayor grado de compromiso que el otro. En ese caso es posible que ni la amistad logre sobrevivir.

Durante el último curso de Sara, sus padres estaban más preocupados por la posibilidad de que su hija se quedara embarazada o contrajera una enfermedad de transmisión sexual que por la posibilidad de que se sintiera frustrada en sus intereses amorosos. En cuanto a Sara, a pesar de estar nerviosa ante la perspectiva de irse de casa, se dejaba arrastrar por sus sentimientos sexuales de atracción por los chicos y perdía todas las preocupaciones y a veces también el cuidado.

La cultura en la que Sara estaba creciendo consideraba esas relaciones sexuales informales una parte de su vida con la que todos contaban. Desde los besos y las caricias hasta el sexo oral y el coito, Sara aprendió mucho en los dos últimos años acerca de la implicación erótica con los chicos, pero no demasiado sobre el amor y las relaciones a largo plazo. Eso lo aprendería más tarde. Muchas de sus amigas tenían novios, pero ella decía que le parecía «un poquito ridículo» porque aquellos mismos chicos se enrollaban con otras chicas en las fiestas al mismo tiempo. Sara decía que aquello era una traición que ella no deseaba

experimentar en su vida, así que no tenía ningún interés en semejante montaje «simulado».

En el caso de Sara, algunas veces el enrollarse en las fiestas era placentero para ella; en otras ocasiones simplemente sentía que era su «deber» para formar parte de su pandilla del colegio y un modo de sentirse atractiva. Aunque en la mayoría de los casos disfrutaba de sus experiencias sexuales, hacia el final del último curso los sentimientos encontrados empezaron a hacerle pensar que le gustaría probar otra cosa. Cuando se fue a la universidad tuve la oportunidad de mantener el contacto a través del teléfono durante el primer curso. La veía en persona en los períodos de vacaciones y estaba encantado de ver lo bien que se estaba adaptando a su nueva vida. Sin embargo, después del primer curso en la universidad las cosas cambiaron.

Enamoramiento y primer amor

Las lágrimas llenaron lentamente los ojos enrojecidos de Sara y rodaron por sus mejillas mientras me contaba lo espantosa que era su situación durante las vacaciones de verano al acabar su primer curso. A finales del primer semestre se había enamorado de un chico de segundo curso de la facultad y habían decidido pasar el verano juntos, trabajando durante la semana en los empleos que habían tenido la gran suerte de encontrar en la ciudad y, luego, pasar juntos y con sus amigos los fines de semana. Había sido un verano ideal y Sara no podía creer que se hubiera acabado. Entonces, ¿cuál era el problema?

Jared, su novio, se iba a Sudamérica a estudiar un curso en el extranjero. Iba a vivir en una residencia con otros estudiantes de intercambio de todas partes del mundo. A Sara le preocupaba que Jared encontrara otro amor.

La relación de Sara con Jared había empezado al final del primer trimestre. Me tranquilizó saber que no le había conocido antes, ya que yo tenía la esperanza de que fuera capaz de desplegar la fortaleza de su recientemente adquirida habilidad para controlar su reactividad innata sin la ayuda de un novio. Su último año en el instituto la había capacitado para alejarse de la dependencia emocional de sus padres al confiar más y más en el apoyo de sus amigos. Esto es parte del viaje de la adolescencia, conectar más con los iguales que con los padres. Durante el último año en el instituto año en que estuvo tan agobiada por irse de

casa, era un estado natural, dado su temperamento, sentir que separarse de sus amigos y dejar a sus padres era sencillamente «demasiado». Ahora ya había aprendido, con un poco de educación interna, que podía tranquilizarse. Había sido un gran paso en el fortalecimiento de su mente.

Jared entró en escena en una fiesta universitaria un fin de semana. Se conocieron y Sara empezó a experimentar sentimientos de los que había oído hablar a sus amigas, en las películas y en los libros, pero que nunca había vivido en todo el tiempo que había salido con chicos o se había enrollado con ellos. Cuando vio a Jared en la fiesta de la residencia sintió una inmediata atracción por él. Jared era una persona dulce y sensible. Al contrario que Sara, no parecía reaccionar de la misma manera que ella, afortunadamente, lo que le permitió abordar a Sara y la novedad que su presencia suponía con calma y perspectiva. Sara me dijo que hacían una «pareja magnífica». El final de aquel semestre fue estupendo para los dos. Fueron intimando cada vez más y pronto sus salidas a bailar, las conversaciones y los paseos adquirieron un cariz «romántico».

Sara me contó que aunque se había enrollado con otros chicos en la universidad como lo había hecho en el instituto, nunca significaron gran cosa para ella. Jared era el primer chico que le gustaba, al que quería de verdad. De alguna manera le parecía algo diferente a las escaramuzas sexuales que había mantenido en el instituto. Esto le importaba, según decía, y quería esperar a conocer mejor a Jared antes de dar paso a la relación sexual. Y también Jared tenía paciencia suficiente para esperar a que las cosas surgieran de forma natural.

En el segundo semestre del primer curso, Sara y Jared empezaron a tener relaciones sexuales juntos. Sara acudió al centro de salud de la universidad y empezó a tomar píldoras anticonceptivas y los dos se hicieron las pruebas del sida y de otras enfermedades de transmisión sexual antes de tener una primera relación sexual, aún protegidos con un condón. Me sorprendió por su parte una atención tan responsable a un tema tan importante que Sara habría tratado anteriormente con descuidada indiferencia. Estaba claro que había despertado una parte de ella más reflexiva y sensata ahora que surgían aquellos nuevos sentimientos.

Sara me contó que cuando sus padres se enteraron de que tenía un novio estable, su madre se alegró muchísimo, pero su padre se puso nervioso. Al parecer, no se relajó hasta que conoció a Jared en persona. «Tenía que ver quién

era Jared para estar seguro de que aquel chico no me iba a hacer daño.» Como padre, conozco ese sentimiento de querer ser protector al mismo tiempo que también quieres ofrecer tu apoyo. Es el reto parental de ser un puerto seguro y una plataforma de lanzamiento a la vez. A veces no es nada fácil.

En muchos sentidos, ésta era una manera ideal de adentrarse en la experiencia del enamoramiento para Sara. Aprendió que podía tener sentimientos profundos de atracción que su pareja podía compartir. Aprendió que el tiempo que necesitaba para pasar de sentir la atracción a conocer a Jared y a empezar a tener relaciones sexuales con él se podía discutir abiertamente y con respeto. También era la relación más larga que había tenido Jared, o sea que también él estaba aprendiendo muchas cosas nuevas sobre el amor y la implicación emocional.

Y ya había llegado agosto.

Le dije a Sara que me imaginaba que debía de estar teniendo una sensación de pérdida intensa por lo que estaba ocurriendo. Ella le había cogido mucho apego a Jared, le expliqué, y aquello era muy bonito. Nuestra vida amorosa está íntimamente entrelazada con nuestros apegos. Algunos investigadores, como Helen Fisher, indican que existen al menos tres clases de amor, que ya he mencionado brevemente en la sección anterior.

Cuando nos enamoramos tenemos una profunda necesidad de estar con la otra persona, pensamos en ella cuando no está cerca y experimentamos una fuerte sensación de vacío cuando se va. Cuando la relación de compromiso acaba, o amenaza con acabar, podemos llegar a sentirnos como si nos hubieran arrancado algo. Es como si nos hubieran amputado una parte de nosotros. Nos sentimos desgajados. Que no estamos completos. Algo nos falta.

Ésta es la parte «adictiva» del amor que incita a los poetas y a los compositores a dedicar tanto tiempo y energía a intentar expresar el dolor y el placer del amor. Como otras formas de adicción, los científicos creen que la dopamina puede ser el principal neurotransmisor implicado en este aspecto del amor. A cierto nivel, esta es una «adicción sana» que aporta felicidad a nuestra vida. A otro nivel, cuando la relación está acabando o es incierta, puede producirnos grandes dolores. Las zonas del cerebro que registran el dolor corporal son las mismas que acusan el dolor al romper una relación. Podemos sentirnos como si nos hubieran dado una puñalada y nos estuviéramos muriendo.

Luego está la faceta erótica o sexual del amor, la atracción y la excitación. Esta libido, o energía sexual, es una parte natural de nuestra experiencia. No siempre va paralela al amor, de manera que estos dos sentimientos pueden ser independientes de alguna manera. Esta forma del amor puede estar primordialmente gobernada por los andrógenos, un tipo de hormona asociado a los incrementos del impulso sexual. De hecho, como Sara había comprobado, enrollarse con otra persona con frecuencia llevaba emparejada la excitación sexual pero no una implicación amorosa. Las «aventuras de una noche» son un buen ejemplo del aspecto pasional de esta forma erótica de la experiencia «amorosa».

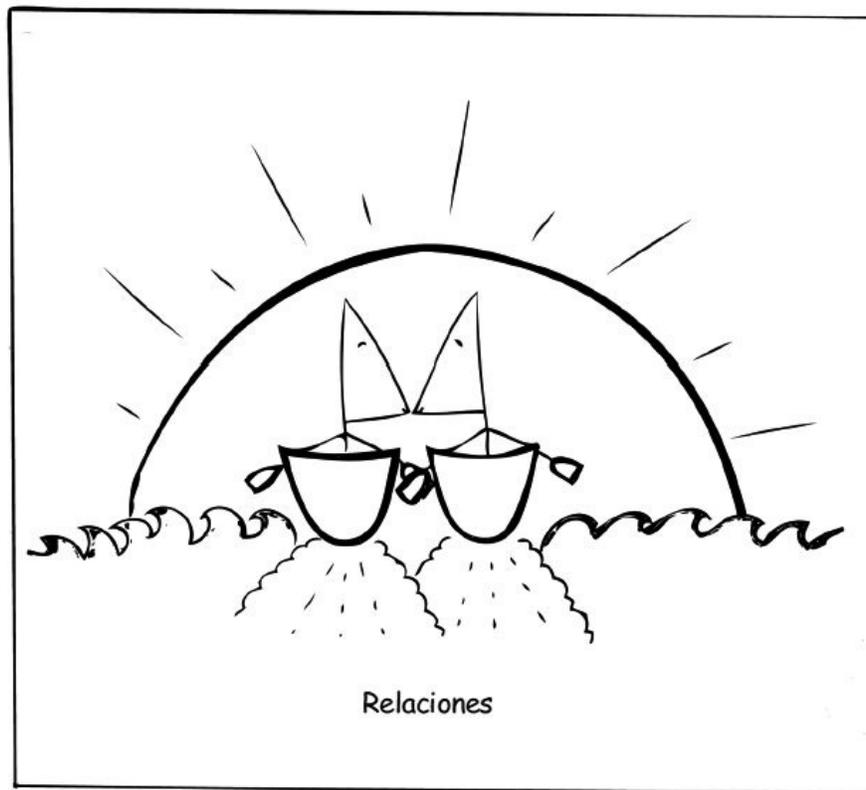
En algunas personas, el coito no solo implica a los andrógenos que gestionan la excitación, sino también la secreción de la oxitocina, la hormona que generalmente intensifica nuestros sentimientos. Parte de esta intensificación puede intervenir para potenciar un sentimiento de vinculación afectiva y de conexión. Pero con cuidado, porque esta intensificación puede suponer, en particular para los varones, un incremento de los celos y la agresión. Para otros, con especial intensidad en las mujeres, la relación sexual está asociada con la liberación de oxitocina; la persona con la que estamos se convierte en la persona con la que creamos el vínculo. Este vínculo puede adoptar la forma de enamoramiento. En este caso, la actividad sexual puede provocar una intensificación de la obsesión romántica estimulada por la dopamina. En ocasiones, esa obsesión puede no ser compartida y este desequilibrio puede resultar muy perturbador.

La oxitocina también puede intervenir en la siguiente forma de amor, el apego.

El apego, la tercera forma de amor, es lo que sentimos con las amistades íntimas y con nuestros padres, y tal vez la serotonina sea la principal implicada. El apego es la clase de amor en el que deseamos ofrecer la atención que otros necesitan para ayudarlos a que se sientan a salvo, vistos, calmados y seguros. Cuando estamos alterados, acudir a una figura de apego nos tranquiliza. Estar cerca de una figura de apego nos calma la agitación interior y nos da la sensación de estar «en casa» y relajados. Por eso los niños buscan la tranquilidad en una figura de apego con la que tengan un apego seguro. Y por eso mismo conectar con un amigo íntimo es tranquilizador. Es por esto por lo que incluso nuestra pareja amorosa o nuestro compañero sexual cuando también es una figura de apego

puede resultar tan relajante. Es posible compartir las tres formas de amor en una sola persona.

Cuando un individuo es tu pareja amorosa (cuando estás enamorado de alguien), tu compañero sexual (os encanta hacer el amor juntos) y una figura de apego (te encanta estar con esa persona y acudir a ella en momentos de agobio o cuando quieres compartir algo positivo), te ha tocado el premio gordo de las relaciones.



No todas las relaciones amorosas, sexuales y de apego funcionan así. Podemos imaginar todas las posibles combinaciones que pueden darse: estando presentes las tres formas de amor, solo dos o una nada más. Cuando no se da el equilibrio entre dos personas, puede resultar verdaderamente angustiante para la persona que quiere más, y también para la que quiere menos. Pero cuando se encuentra ese equilibrio, es una de las experiencias más gratificantes que podemos tener. Jared era los tres tipos de amor para Sara. Y Sara, los tres para Jared. Premio gordo.

Para mí, Sara empezó a parecerse mucho a como era en el último curso del instituto, apenas un año y medio antes. Estaba llena de tristeza y de angustia por la

separación, el estado emocional que era su modo de temperamento automático que se disparaba cuando se sentía mal. ¿Qué había pasado con todo el crecimiento y los progresos que había hecho? ¿Por qué ahora era tan «dependiente» de Jared?

Sí, puede que te digas, está enamorada y no quiere separarse de él. Tal vez debería decidirse a marcharse y viajar a Sudamérica con él. Bueno, soy capaz de entender la sensibilidad romántica que hay detrás de esa sugerencia, pero no estoy de acuerdo. A esta edad, durante la importante etapa de la adolescencia en la que se crece para convertirte en la persona que vas a ser, yo creo que tiene más sentido encontrar tu propio equilibrio y dirección sin cambiar los planes por mantener una relación amorosa. Y créeme, soy un tipo bastante romántico. Es como lo que me sugirió un adolescente mayor, ya con más de veinte años: «Diles a tus lectores que no se comprometan demasiado pronto. Si la cosa va a funcionar, va a funcionar de todas maneras».

Si has visto las películas *Antes del amanecer* (*Before Sunrise*, 1995) y *Antes del anocheecer* (*Before Sunset*, 2004), de Richard Linklater, ya has visto de manera clara y cercana el dilema que se le presenta a alguien que en sus años de adolescencia conoce a un «alma gemela» con la que se siente tan identificado, tan conectado, tan vinculado. Sé por experiencia personal cómo cambian las cosas según el momento en que se den dichas conexiones. También sé de muchas personas que se conocen a esa edad y no se dan a sí mismas espacio para crear su propia identidad, y cuando pasan los años, y a veces décadas, les pasa factura. Durante la adolescencia hay una importante maduración que exige libertad emocional, reflexión, hacer planes y un puro y simple descubrimiento de uno mismo que las relaciones comprometidas pueden coartar a veces.

Por favor, no me malinterpretes: no me sorprendería que Jared y Sara establecieran al final una relación de por vida juntos. Es muy posible. Simplemente no creo que debieran aceptar ese compromiso serio en ese preciso instante, en ese momento de sus vidas. Creo que los dos acabarían por arrepentirse de esa decisión y de estar juntos.

Pero ¿cómo podía yo ayudar a Sara en aquella situación? En la terapia no le digo a la gente lo que tiene que hacer, intento estar presente con ellos para ayudarlos a decidir lo que quieren hacer. En las siguientes secciones tenemos ejemplos de unos cuantos pasos que los padres y otros adultos que intentan dar

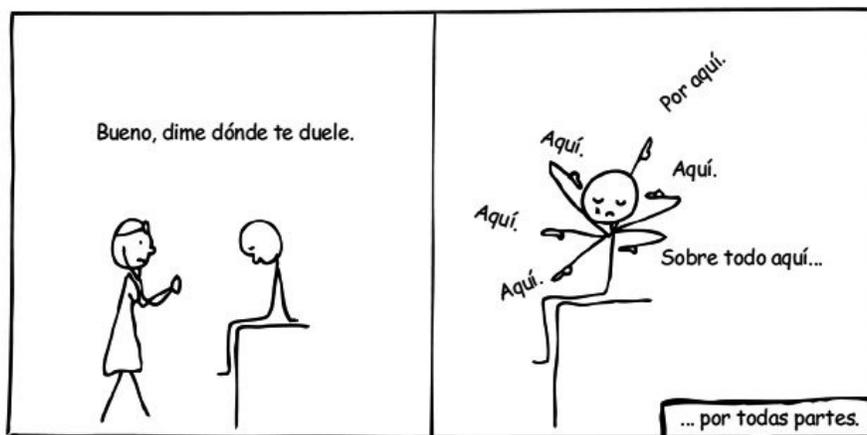
ánimos a los adolescentes pueden adoptar para ayudarlos a mantener el tipo ante la intensidad del primer amor y el final de las relaciones.

Lo primero, estar presente

Lo que al parecer ayudó a Sara en gran medida fue que la conectara exactamente con quien era ella. Lo que quiero decir con esto es que me centré en lo que le estaba pasando a Sara por dentro, ayudándola a filtrar su mente mediante la percepción, la observación y la descripción de sus sensaciones (lo que sentía su cuerpo), sus imágenes (lo que oía y veía con el ojo de la mente), sus sentimientos (las emociones de las que era consciente) y sus pensamientos (en forma de ideas o conceptos y pensamientos expresados con palabras). Cuando ayudamos a otros a filtrar su mente les estamos ayudando a crear un espacio en el que pueden explorar su propio mar interior. Esta habilidad de *mindsight* no es de ninguna manera dominio exclusivo de terapeutas como yo. Cualquier persona que esté dispuesta a estar presente con otra persona puede hacerlo.

En cualquier relación íntima la conexión significa desempeñar un papel en la comunicación en ese momento. Al estar presente en lo que está sucediendo tal y como está sucediendo, sintonizar con la experiencia interior de lo que le está pasando a la otra persona –no solo con su comportamiento externo sino resonando de verdad con su experiencia interna–, nace una nueva confianza. Este estado de confianza entre nosotros pone en marcha lo que Steve Porges llama el «sistema de implicación social». Este procedimiento calma las tormentas interiores, relaja los estados de angustia y crea una actitud abierta ante la nueva experiencia. Ésta es la forma fundamental en que estar presente nos permite entender a otra persona, pero también permite que esa conexión produzca claridad y calma en el interior de la persona.

Una vez que Sara pudo compartir la sensación de peso en su pecho y el agujero de su estómago, las imágenes de estar sola en su segundo curso y de Jared con otra mujer en Argentina, sus sentimientos de temor y rechazo, y su idea de que nunca encontraría otro amor como él, pudimos filtrar lo que pasaba por su mente en aquel momento de su vida y pudo así sentirse realmente sentida.



Reparando rupturas

Puede que te preguntes qué palabras dije, si dije alguna, durante nuestra conexión. En su mayoría, mis palabras estaban dirigidas a mostrarle que comprendía sus sentimientos, que era capaz de imaginar lo que podía estar sintiendo porque yo también había experimentado algunos de aquellos mismos sentimientos. Le dije que entendía lo que me estaba contando y que sentía lo doloroso que era, y que le pareciera que aquella situación no tuviera otra solución más que la separación. Después de charlar un rato sobre aquella sensación de estar estancada y de lo paradójico que era que una experiencia tan increíblemente buena pudiera cambiar y tener como resultado un sentimiento de dolor tan intenso, dije algo sobre nuestro común dilema como seres humanos. Sentir una euforia como la del amor significa que de vez en cuando tendremos que sentir una pérdida intensa. Son inseparables.

Compartí con Sara una metáfora frecuente que pareció ayudarla y dice así. Si coges una cucharada de sal y la echas en una taza de agua pequeña, el agua sabrá demasiado salada y no se podrá beber. Pero imagínate que echas esa misma cucharada de sal en un lago, el agua seguirá teniendo su sabor limpio. Es como la diferencia entre quedarte perdido en la llanta de la Rueda de la Conciencia y experimentar la vida desde el centro. Abrir el eje de la rueda permite a cualquier sentimiento que surja ser vivido desde un profundo refugio que nos aporta resistencia. Ése es el sabor limpio que resulta de diluir una cucharada de sal en una extensión mayor de agua. Podemos sentir cualquier sentimiento que se nos presente, no darle demasiada importancia y estar plenamente presentes al tiempo que aceptamos una conciencia más amplia al saber que hay algo más allá que el mero sentimiento, pensamiento o idea. Así es como el ejercicio de la Rueda de la

Conciencia fortalece la mente para estar presente al abrir el eje y ser capaces de aceptar las experiencias con más claridad.

Este tipo de presencia representa la esencia de lo que significa ser tu mejor amigo. Tú estás disponible para ti mismo como figura de apego, como compañero íntimo, como apoyo y como guía. Puedes compartir cualquier cosa que te ocurra. Esto es lo que haces con tu mejor amigo a nivel social; esto es lo que haces contigo mismo como mejor amigo.

La presencia nos permite desarrollar la resistencia. Con Sara me centré en ese momento en reforzar la habilidad en la que habíamos trabajado antes, cuando estaba en el instituto y el ejercicio de la rueda le resultó tan útil y le dio tanta fuerza. También quería que en aquel momento tuviera conocimiento de las tres formas de amor. Quería que considerara aquella posibilidad en particular. Jared se había convertido para ella en una figura de apego, además de ser su pareja amorosa y su compañero sexual. Tres formas de amor en una sola persona: bingo. No era de extrañar que le gustara estar con él y no quisiera perder aquella relación. Pero como figura de apego, ahora Jared podía convertirse en la persona en la que ella confiaba toda su necesidad de sosiego. Así que, aunque Sara había hecho bien la transición del colegio a la universidad, aprendiendo a confiar en sí misma para calmar su temperamento intensamente reactivo a la perfección, tal vez su relación con Jared tras aquel primer semestre –estar con él más que con nadie los últimos nueve meses– había hecho que no ejerciera como su propia mejor amiga. Quizá Sara había cedido su propia resistencia en aras de la arrebatadora naturaleza de su nuevo amor.

Cambios y retos de la integración

Le expliqué a Sara que la integración es la vinculación de partes diferenciadas; como conectar los distintos aspectos de nosotros mismos, o como respetar las diferencias de otra persona en una relación y después conectar con ella. Y el bienestar surge de la integración. Cuando nuestra experiencia mental interior y nuestras relaciones interpersonales están integradas, aparece la armonía. Sin integración nos desviamos hacia el caos o hacia la rigidez. La reacción « cerrada» de Sara ante la perspectiva de que Jared estuviera en el extranjero durante un año era, en cierto modo, rígida e inflexible. ¿Qué había en la vida de

Sara en ese momento que no estuviera integrado? ¿A qué le faltaba estar diferenciado y vinculado? Sara no estaba dejando a Jared que se diferenciara de ella misma. Tenía sus propias ideas respecto al siguiente paso a dar en la trayectoria de su vida para entender el año en el extranjero y fantaseaba acerca de cómo estar a su lado y no permitir que aquel viaje individualizado llegara a buen puerto. Sara y Jared habían estado muy unidos. Ahora, siendo todavía tan jóvenes, había llegado el momento de permitir que hubiera una mayor diferenciación entre ellos.

Sara tenía que hacer además una labor personal. Había ido abandonando algunas de sus amistades para pasar más y más tiempo con Jared. Las relaciones, le dije a Sara, son como un jardín. Necesitan que se las atienda para que sigan creciendo y prosperando con el tiempo. Las relaciones íntimas necesitan devoción y dedicación, es cierto. Pero también prosperan cuando tienen el equilibrio de la diferenciación y la vinculación. Si una de las dos domina demasiado sobre la otra, la integración no se producirá. Siempre se puede saber que una relación está desequilibrada porque una de las dos personas presenta repetidamente estados de caos, con ataques de ira. Y también pueden revelar rigidez al mostrar a veces un estado de aburrimiento progresivo y pérdida de vitalidad. Si bien es cierto que todas las relaciones pueden inclinarse en ocasiones hacia el caos, o hacia su aparente punto opuesto, el aburrimiento, con la integración existe una sensación de armonía y energía, receptividad y vitalidad.

Le dije a Sara que a lo mejor en aquella fase temía demasiado la diferenciación y perder a Jared. Y le expliqué por qué a su temprana edad el viejo dicho «Si quieres a alguien, dale la libertad» tiene una relevancia especial.



El otro problema de Sara era que su relación con Jared había estimulado su sistema de apego. Hasta cierto punto, había estado confiando en él como figura de apego, como si él fuera un padre, y ella, su hija pequeña. Como es natural, esto significaba que el viaje de Jared durante un año le parecía absolutamente aterrador. Sara necesitaba aprender a tranquilizar a la «Sara infantil» de su interior hablando directamente con aquella parte más joven de ella misma, aquel estado mental joven, y dejando saber a aquella parte que no pasaba nada, que no iba a quedar olvidada o desatendida. Como hemos visto en el Ejercicio de *Mindsight F* de la primera parte, para algunas personas colocar una mano en el pecho y otra en el abdomen, ejercer una ligera presión y cerrar los ojos puede resultar reconfortante, además de una fuente de tranquilidad. Esto ayudó a Sara a encontrar un medio de apaciguar sus sentimientos de añoranza y angustia, y a lograr una sensación de paz interior.

Afortunadamente, estas ideas y sugerencias, lo mismo que sus experiencias anteriores con los ejercicios de la Rueda de la Conciencia cuando se sentía nerviosa ante la perspectiva de irse de casa para asistir a la universidad, ayudaron mucho a Sara. Fue capaz de enfrentarse a sus miedos intensos y a su angustia cara a cara y tranquilizarse. También comprendió que podía sentir cualquier cosa que estuviera sintiendo y dejar que simplemente sucediera en el momento que le tocaba vivir. Eso es presencia y eso fue lo que creó para Sara el camino que la condujo a la claridad y la fuerza. En la actualidad echa de menos a

Jared pero no le da demasiada importancia ya que ha logrado encontrar un equilibrio interno y sigue cultivando la integración en el jardín de la vida.

Aceptación, abandono de las expectativas y orientación sexual

Como ya hemos visto, la presencia es el regalo más importante que les podemos hacer a nuestros hijos en el sentido de crear un entorno positivo para que se desarrollen y crezcan. Sin embargo, uno de los mayores retos al que nos podemos enfrentar en nuestro esfuerzo para estar presentes con nuestros hijos son precisamente las expectativas que tenemos en ellos. Tanto si eres un padre comunicativo con un hijo tímido e introvertido como un padre deportista con un hijo de inclinaciones artísticas, el problema de cómo estar presente con tu adolescente que *es* realmente crea el punto de partida más importante para todos los padres.

«Miedo» e «ira» son palabras que no acaban de describir con precisión las emociones que los padres de Andy me transmitieron en su primera visita a mi consulta después de que su hijo de catorce años les dijera en una de nuestras sesiones familiares que tal vez fuera gay. Llevaba viendo a Andy más de un año por problemas relacionados con la ansiedad y unos resultados académicos poco destacables. Andy era un joven inteligente estudiante de octavo grado que había venido a psicoterapia aconsejado por su tutor del colegio y ante la insistencia de sus padres. Al principio no mostraba ningún interés en estar en el despacho con un desconocido, pero Andy se fue animando ante la perspectiva de que pudiéramos hablar tranquilamente de cualquier cosa que se le pasara por la cabeza.

Al principio, Andy y yo hablamos de sus amigos del colegio, muchos de los cuales conocía desde los tiempos de la escuela infantil. Andy, como prácticamente todos nosotros, no era capaz de recordar muy bien un tiempo anterior a la escuela elemental pero tenía la sensación de que había sido feliz en aquellos primeros años y que su vida y sus amistades habían estado «bien».

Yo tenía interés en ver si Andy era capaz de contarme algo respecto a cómo entendía él su nerviosismo en el colegio. Recordaba habérselas arreglado bien en la escuela elemental y me describió su interés en todas las asignaturas, los deportes y las actividades artísticas de después de clase. Le encantaba el teatro y sentía fascinación por la ciencia, y parecía un hombre del Renacimiento,

interesado en diversos aspectos de la vida y destacando en muchas disciplinas. Andy era una persona con una profunda pasión por el mundo que le rodeaba. Me contó que durante aquellos primeros años de la escuela elemental «nunca estaba nervioso, solo feliz».

Cuando llegó el sexto grado las cosas empezaron a cambiar. Pasó de un pequeño centro del barrio a un colegio de educación secundaria mucho mayor y más lejos de su casa. Recordaba haber hecho aquella transición sin demasiadas dificultades, hizo nuevos amigos y siguió obteniendo buenos resultados en las clases. Pero a mitad de aquel curso empezó a sentir un agujero en el estómago cuando llegaba la noche del domingo. Le empezó a molestar la idea de ir al colegio y muchos lunes por la mañana se sentía como si hubiera contraído la gripe o algún tipo de intoxicación alimentaria. Tenía molestias en el estómago. Sus padres no tardaron en darse cuenta de aquel patrón de angustia de los lunes y, al cabo de unos meses de ver cómo se desplomaban sus calificaciones y de intentar dilucidar con sus profesores qué podía estar pasando, siguieron el consejo del tutor y le trajeron a verme cuando estaba acabando el curso académico.

Por lo que yo pude ver, lo que le pasaba a Andy en aquel séptimo grado era que su ansiedad de los lunes por la mañana se debía más a su vida social que a la académica. Seguía disfrutando de sus clases, trabajaba diligentemente para tener al día sus deberes y trabajos, y se apuntaba quizá a demasiadas actividades, pero era a las que le gustaban de verdad. Le encantaba el fútbol, le entusiasmaba el teatro, le gustaban las clases de arte que tomaba al salir del colegio, y también lo pasaba bien en compañía de sus amigos.

Sin embargo, lo que fue quedando claro a lo largo de aquel séptimo grado fue que Andy estaba empezando a ser consciente de unos sentimientos en su interior que eran nuevos. Como muchos adolescentes, los cambios fisiológicos en los órganos sexuales primarios –los testículos en los chicos y los ovarios en las chicas– dieron paso a una variedad de cambios sexuales secundarios. El cuerpo de Andy estaba cambiando físicamente, y lo mismo le pasaba a sus sensaciones internas.

Un día, Andy me describió el sentimiento de atracción que experimentaba por un jugador concreto de su equipo de fútbol. Mientras que sus compañeros de equipo se quedaban mirando boquiabiertos a las chicas del equipo femenino de fútbol en el campo, él descubrió que sus ojos se volvían hacia sus propios

compañeros y a uno en concreto. Cuando esta polarización de su atención se repitió una y otra vez, cuando los sentimientos de interés y excitación crecieron en su interior, empezó a asustarse. Me dijo que «sabía que aquello no estaba bien» pero que era sencillamente lo que sentía.

La emoción es un proceso profundo que no solo nos da la percepción subjetiva de nuestros sentimientos, sino que también orienta nuestra atención y nos permite tener una sensación de «esto es importante». De esta manera, Andy estaba teniendo una vivencia emocional que le decía lo que era importante para él. Él no creaba intencionadamente aquella respuesta emocional, no había elegido dirigir su atención a los chicos o a aquel chico en particular, era simplemente lo que su cerebro físico estaba creando en su interior.

Para que yo pudiera ayudar a los padres de Andy a estar presentes en su vida necesitaba ayudarlos a estar abiertos a lo que el chico estaba pasando. A pesar de que la maduración sexual de Andy estaba sucediendo al mismo tiempo que la de la mayoría de los jóvenes de nuestra sociedad, Andy se encuadraba en la minoría de individuos cuya orientación sexual no era hacia las personas del género opuesto. Andy estaba teniendo fantasías sexuales y amorosas sobre otros varones. Hace décadas esta orientación habría sido equivocadamente calificada de «enfermedad», pero ahora sabemos que la homosexualidad no es un desorden. Lo mismo que las personas zurdas están en minoría y esto no se contempla (hoy en día en general) como la prueba de ningún «problema», tener una orientación sexual minoritaria no convierte la homosexualidad en una disfunción. Todavía quedan individuos que ven la homosexualidad como un trastorno que deba ser remediado clínicamente o de cualquier otra manera, pero éstas no son sino visiones erróneas de un pasado no tan lejano. Sentirse atraído sexualmente por personas de tu mismo género no es una «alteración» que se deba tratar profesionalmente.

O sea que no perdamos eso de vista mientras vemos cómo podían los padres de Andy estar presentes con él y lo que es realmente, de manera que pudieron darle apoyo para que pudiera ser él mismo.

Lo que necesitaba los padres de Andy era hacerse presentes. La presencia es una forma de mantener viva la confianza y conservar las conexiones fuertes y la comunicación abierta. Esto no significa convertirse en padres permisivos, a los que todo les da lo mismo. El objetivo es la paternidad autoritativa, en la que se

evidencia la estructura disciplinar pero la conexión y la comunicación se valoran igualmente.

Pero Judy y Peter, los padres de Andy, a pesar de que aseguraban ser gente abierta de mente, no estaban abiertos a la orientación sexual de Andy, cada uno a su manera. Como la mayoría de los individuos de la población es heterosexual, es comprensible que, por simples estadísticas de probabilidad, ningún padre espere que su hijo tenga una orientación homosexual. Y ése es justamente el problema: para estar presentes tenemos que estar abiertos a la vida, abiertos a las cosas que ocurren que están más allá de las expectativas que nosotros mismos nos hayamos creado. Estar presentes nos permite liberarnos de los «debería» de la vida, abandonar las expectativas y estar abiertos a lo que está pasando de verdad. En la conciencia atenta abandonamos las expectativas y nos abrimos a lo que es. ¿Recuerdas la combinación COAL de curiosidad, apertura, aceptación y amor del ejercicio de tiempo interior en las herramientas de *mindsight* 2? Éste es el estado que adoptamos cuando estamos presentes.

La presencia introduce la autenticidad en nuestra manera de vivir.

Por supuesto, llegamos a la vida con expectativas. Así es como funciona el cerebro. Es una máquina de anticipación que establece un filtro neurológico a partir de las experiencias previas que nos permite prepararnos para lo que nos espera a continuación. Gracias a esos filtros sobrevivimos en el mundo. Comprendemos el mundo y después nos preparamos para lo que consideramos más probable que éste nos ponga delante. Eso es lo que nos ayuda a conseguir las expectativas. Pero el inconveniente de dichas expectativas es que pueden dificultarnos una visión clara de lo que tenemos delante de nosotros, o incluso dentro de nosotros.

En otras palabras, no existe la «inmaculada percepción».

Podemos trabajar la presencia desde un enfoque que nos permita abandonar las actitudes mentales prefijadas sobre las expectativas. Nuestros juicios creados de antemano o «prejuicios», y traeremos a la percepción una información más directa y sin filtros de lo que son las cosas. De esta manera estar presente, aprender a liberarse voluntariamente de las expectativas, nos posibilita tener una conciencia atenta de lo que está ocurriendo. Ésta es la actitud de percepción receptiva que podemos adoptar cuando estamos presentes ante la vida.

La actitud preconcebida que puede tener un hijo respecto a la orientación heterosexual es comprensible dadas las estadísticas (es decir, que es más probable que ése sea el caso), pero es un sesgo innato, una expectativa, que a los padres de Andy les dificultaba ver a su hijo como realmente es. Si ese modelo mental interiorizado de lo que se espera de él se volviera un modelo rígido de lo que «debería» ser, la presencia quedaría interrumpida. Cuando abrigamos expectativas rígidas no podemos ver con claridad. Nuestro aprendizaje previo (lo que la sociedad y nuestra familia y nuestras experiencias individuales nos han enseñado) pueden crear modelos mentales que son los filtros de la percepción y deforman nuestra visión de la experiencia presente a través de una lente que sesga lo que vemos en el momento. Las expectativas se hacen fijas y los «debería» mentales distorsionan lo que estamos dispuestos a ver y a aceptar.

Incluso aunque creamos que no tenemos esos sesgos y expectativas, nuestras expresiones faciales y el tono de la voz pueden traslucir decepción y disconformidad. Nosotros, los padres, tenemos que ser muy conscientes de la profundidad de nuestras reacciones ante acontecimientos inesperados con nuestros hijos de manera que no les hagamos sentirse juzgados y condenados, o directamente invisibles sin darnos cuenta. Todas estas cosas pueden inhibir nuestra capacidad para estar presentes y puede poner en peligro la confianza en la relación con nuestro hijo.

Estudios de temperamento revelan, por ejemplo, que el resultado final en el desarrollo del niño no reside en el temperamento que éste tenga, sino en lo receptivo que sea el padre a las características individuales del hijo. Si de niño o de adolescente te sientes querido tal como eres por tus padres (¡o por cualquiera de nosotros en las relaciones que establezcamos!), tendrás la base que necesitas para prosperar. Sentirte visto y aceptado tal como eres hace que te sientas bien contigo mismo y te ayuda a tener una mente resistente. Tu casa base es fuerte como un puerto seguro y también sirve de plataforma de lanzamiento sólida desde la que salir a explorar el mundo.

Cuando me apunté a la clase de danza moderna de las chicas en el instituto mi padre se molestó mucho. Me dijo que le preocupaba que «todo el mundo pensara que era homosexual». Le pregunté por qué le preocupaba eso y lo único que pudo hacer fue mirarme con expresión entre asustada y furiosa. En cuanto a mí, yo sabía que entrar en aquella clase era lo que quería hacer. Me encantaba bailar y las

actividades del programa de educación física de los chicos me parecían muy poco interesantes. No disfrutaba especialmente de que me empujaran de acá para allá en el campo de fútbol, a pesar de ser uno de los corredores más rápidos de mi instituto y por lo general no conseguían atraparme cuando jugaba de receptor. Y era bajo, así que el baloncesto siempre me resultó frustrante. La danza era una manera de sentirme libre, y me encantaban las chicas, y en aquella clase había muchas. Así que no fue una decisión muy difícil pedir el ingreso en aquella actividad para cubrir las exigencias de educación física. Era física y vaya si fue una educación estupenda.



En aquella clase vivía una profunda sensación de ser real, de ser realmente yo mismo, de ser de verdad. Ignorar la reacción de mi padre y las expectativas de mis iguales y ser simplemente yo fue un paso decisivo que cambió mi vida.

Al igual que mi padre, a los padres de Andy los asustaba que sus compañeros fueran a humillarle. Pero también como le ocurría a mi padre, había algo más. Les pregunté a los padres de Andy cuáles eran sus sentimientos acerca de que su hijo se sintiera atraído por los hombres y Peter, el padre de Andy, puso cara de terror. «Ser homosexual no está bien. Tiene que estar pasando algo malo... (Largo silencio)... Esos sentimientos nos son buenos... ¿Qué te ha pasado?», le preguntó a Andy con un tono severo en la voz y en la cara, la expresión aterrorizada.

¿Qué es lo que «no está bien» de tener un sentimiento que sientes de verdad? Peter no era el único en las filas de aquellos hombres que tienen lo que se podría

etiquetar genéricamente como «homofobia», no solo el temor a que otros sean homosexuales y de la homosexualidad en general, sino el temor a que ellos mismos lo puedan ser. Parte de este miedo puede surgir del espectro de sentimientos sexuales que son muy naturales en la naturaleza de los mamíferos. Las necesidades sexuales se despiertan, los genitales se llenan de sangre, emergen los impulsos y las sensaciones, las iniciativas para acercarse a la persona por la que nos sentimos atraídos empiezan a «tomar las riendas» de nuestros movimientos externos, a veces antes de que nos demos cuenta de ello. Podemos saber lo que nos ocurre por la manera de comportarse de nuestro cuerpo. Y en el caso de un adolescente joven, a veces esos sentimientos surgen dirigidos a un amplio abanico de personas –de la misma edad, más jóvenes o mayores, del mismo o de diferente género–. La sexualidad es un impulso natural y el efecto de la atracción que ejerce sobre un amplio espectro. Al contrario que nuestros cromosomas y genitales externos que por lo general (hay algunas raras excepciones) son masculinos o femeninos, nuestra excitación sexual puede venir generada por la interacción con una extensa variedad de individuos. Es la naturaleza humana.

Pero esta incertidumbre por el objeto de nuestra atracción sexual puede crear ansiedad en algunas personas. El *mindsight* nos ayuda a ver que este espectro de sensaciones sexuales es muy diferente del modelo mental interno –a menudo oculto– que la mayoría de nosotros tenemos de una orientación sexual fija. Es decir, mucha gente tiene la convicción de que uno debería sentirse atraído solamente por personas del sexo opuesto. La violación de esta expectativa puede alterar a algunas personas. De hecho, sentir excitación sexual provocada por una persona del propio sexo puede generar pánico. Y sentir excitación sexual por personas de ambos géneros puede ser muy desconcertante. He conocido a muchos pacientes a los que el espectro natural de sus sentimientos los alucina. Se aferran a su experiencia interior con el fin de amoldarse al modelo mental que han aprendido de la familia y de la sociedad que dice que a los chicos les gustan las chicas y a las chicas les gustan los chicos. No hay excepciones a esta regla. Punto.

Hemos comprobado que una violación de las expectativas puede provocar una ansiedad profunda y una cascada de reacciones internas y externas. Las reacciones internas a dicha violación pueden incluir el cerrarse a la libertad de sentimientos, creando una cascada de procesos mentales que condenan la

mencionada ambigüedad de sentimientos para uno mismo y para los demás, e incluso una reacción de profundo temor que se convierte en una complicada malla de ira hacia cualquiera que pueda recordar este espectro de sentimientos sexuales en la persona. Tal vez puedas imaginar que estas reacciones internas son un esfuerzo que hace la mente para reducir la ansiedad de la incertidumbre. Pero lo más paradójico es que la respuesta rígida a esas reacciones caóticas a un espectro natural de sentimientos también encierra al individuo en una prisión que él mismo ha construido.

La ira «proyectada hacia fuera» sobre aquellos que muestran una desviación de la norma social es una defensa primitiva que no es más que un intento ineficaz y a veces violento de negarse al espectro de sentimientos internos que crearon la ansiedad, ya olvidada. Esa ansiedad puede haber sido provocada por la experiencia y la identidad de uno mismo. En el caso de algunas personas, la ansiedad inicial pudo deberse sencillamente a no saber qué hacer con esos sentimientos. Fantasías, sueños, sensaciones físicas e impulsos dirigidos hacia personas del mismo género pueden despertar confusión, ansiedad y miedo. En vez de limitarse a experimentar esos sentimientos sin más, se desencadena una serie de reacciones en su contra. Uno puede «defenderse» de esos sentimientos inesperados, y por consiguiente incómodos, sustituyéndolos por emociones y conductas dirigidas al exterior: temor ante los sentimientos homosexuales de otros, no de uno mismo; ira contra la homosexualidad de otros, no de la propia. Estas reacciones y sentimientos proyectados son a menudo tan automáticos que los individuos que los proyectan no tienen una noción consciente de que esa reactividad homofóbica les viene de su propia sensación de vulnerabilidad. Muy por el contrario, la conciencia de su propia vulnerabilidad es a menudo lo último en la mente de la persona iracunda y temerosa.

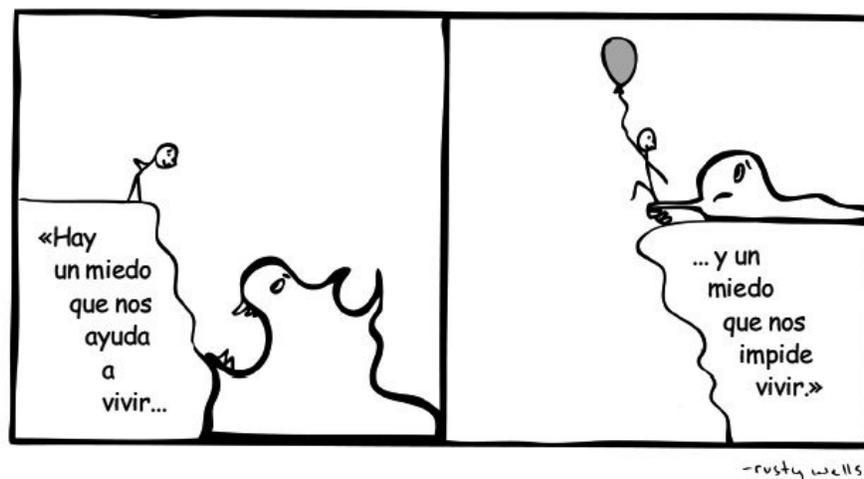
Teniendo presentes todas estas posibilidades, intenté identificarme con la experiencia de Peter. Tenía que estar presente con él, abierto a lo que estaba experimentando en aquel preciso momento. Con el permiso (y el alivio) de Andy, pasé algún tiempo a solas con Peter y con Judy, la madre de Andy, para darles por separado todo el espacio que necesitaban para explorar algunos de esos problemas y cualquier otro asunto que pudieran estar guardando en su interior.

Judy fue capaz de verbalizar que, por su parte, ella estaba asustada sobre todo por el sida y por la exclusión social que Andy podía sufrir por ser gay. Sus

temores eran muy comprensibles y, mientras discutíamos la idea de que «ser gay» no era una elección, sino una realidad biológica, ella tuvo la capacidad de darse cuenta de que la labor que tenía que hacer era aceptar aquellos retos que le presentaba la nueva realidad de su hijo. Ella tenía miedo, miedo de que Andy se pusiera enfermo o fuera condenado al ostracismo, pero estaba abierta a la idea fundamental de que lo que Andy más necesitaba era su cariño y su apoyo. Ese amor podía expresarse aprendiendo a estar presente para él, a ser curiosa, abierta, receptiva y cariñosa.

Peter escuchó esta conversación en silencio, con una expresión de terror en la cara al oírnos hablar. Cuando la conversación se volvía hacia él, su miedo se transformó rápidamente en furia. Al principio echó la culpa a Judy por ser «demasiado cariñosa» con Andy cuando era un bebé. Luego dirigió su ira hacia mí, diciendo que «la terapia lava el cerebro a la gente» y que yo había fracasado con Andy porque le había hecho demasiado «blando» con aquella «mierda de terapia» y que yo le había empujado a aquel «rollo gay». Judy y yo le dejamos expresar sus puntos de vista y Peter dijo que aquello era «lo peor que le podía haber pasado en la vida».

Una diferencia valiosa



Uno de los retos de mi trabajo como terapeuta es combinar la necesidad que tiene la gente de que se le dé espacio para encontrar sus propias verdades internas con la necesidad de dejar claro lo que se sabe desde el punto de vista científico sobre nuestro desarrollo. Les reconocí a Peter y a Judy que efectivamente existe una «controversia» en este como en muchos otros temas. Les hice saber que hay

algunos pequeños sectores de terapeutas que intentarían convencer a Andy de que no era gay. Los animé a buscar esos terapeutas si eso era lo que querían. Pero mi opinión científica y clínica, la investigación y la experiencia sugerían por el contrario un enfoque que ofrece a las personas la oportunidad de descubrir quiénes son en realidad. Hablé con ellos del espectro de sentimientos y de la necesidad de explorar esas sensaciones de manera segura para que tanto el cuerpo como la mente permanecieran sanos. Cuando una familia impone una única combinación de sentimientos o de identidades «permisibles», los sentimientos auténticos solo permanecen soterrados, no desaparecen. Les hablé aún más de la presencia y de cuánto necesitaba Andy su aceptación y su apoyo. Consciente de que Andy era mi paciente original y de que no iba a poder pasar mucho más tiempo con sus padres que una o dos sesiones, saqué el tema del posible origen de la ira de Peter.

Lo que me asombró de aquella sesión prolongada fue que, utilizando las habilidades del *mindsight* para ver el mundo interior de uno mismo y de otros con más estabilidad, la respuesta de Peter fue verdaderamente muy abierta. Hicimos algunos ejercicios de respiración consciente simplemente para dejar que entraran en contacto con su mundo interior. Y luego permitimos que se manifestara cualquier sentimiento o preocupación que tuvieran y los analizamos. Tal vez fuera la disposición de Judy para ayudarlo a cambiar, tal vez fuera la sensación de inevitable que tenía la identidad de Andy, y tal vez fuera el verdadero amor que sentía por su hijo y su familia lo que contribuyó a que se abriera la mente de Peter. Fueran los elementos que fuesen, el momento parecía oportuno y nos metimos a fondo.

Examinando los problemas generales –la forma de funcionar del cerebro y cómo las relaciones favorecen el crecimiento de nuestra mente–, a continuación pudimos centrarnos en los detalles con una neutralidad que era el punto de partida esencial. Aquello ya no trataba solamente de Andy o de su familia, trataba de ser humano. Abrazar lo universal es una parte de la autocompasión, como lo definen investigadores como Kristin Neff. Notamos que no estamos solos, que formamos parte de un drama humano universal más grande. Ser compasivos con nosotros mismos también corre en paralelo con estar presentes y atentos al momento, además de ser benévolo con nosotros mismos y ser amables y cariñosos.

Como hemos dicho antes, la amabilidad puede entenderse como una manera de apoyar y respetar la vulnerabilidad del otro. Por eso toda mi intención interior era ser amable. Por otro lado, en muchos sentidos la integración visible es la amabilidad y la compasión. O sea que para impulsar la integración tenía que animar a los padres de Andy para que conocieran las diferencias del punto de vista de cada uno y después ayudarlos a vincularse con la experiencia de Andy.

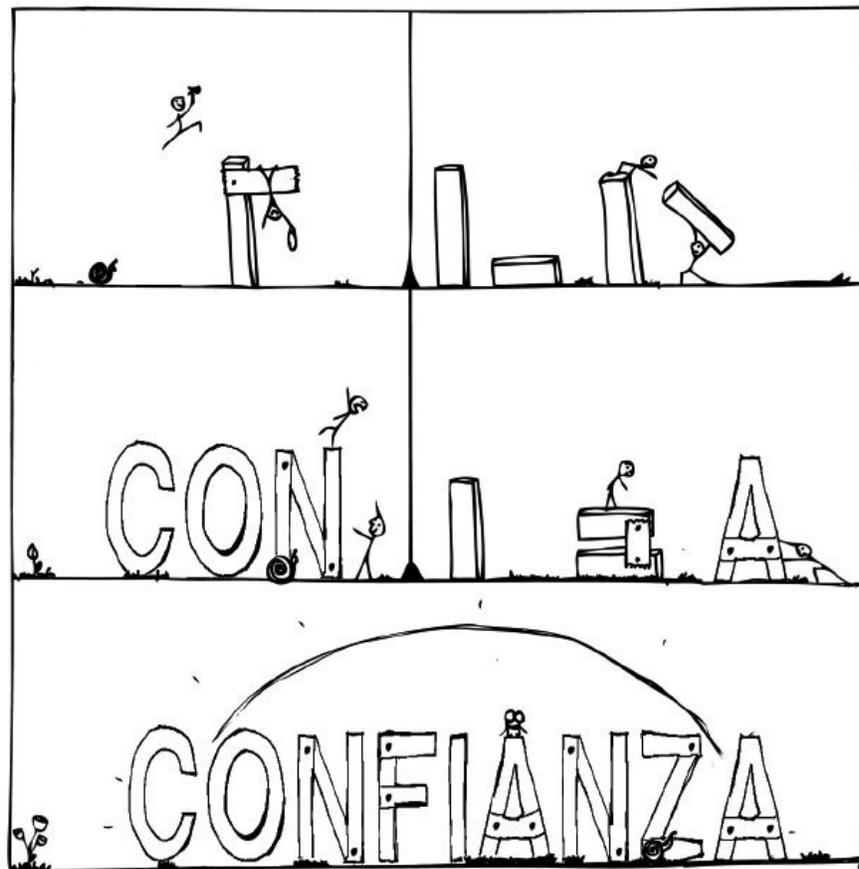
Para ofrecer apoyo a la mente de Peter, para dejar que se diferenciara en nuestras sesiones, yo tenía que renunciar a mis propios juicios y expectativas acerca de «cómo debería ser un padre» y en vez de eso aceptar exactamente su realidad. Tenía que conocer mi propio mar mental interior para diferenciarme yo, y así hice una reflexión interior sobre experiencias que había tenido, incluido aquella aventura de la clase de danza de las chicas y la reacción temerosa de mi padre, antes incluso de los tiempos del sida. Con aquel conocimiento interno abierto en mi mente podía estar preparado para abrirme al mar mental de Peter.

Recordé entonces lo que tú y yo hemos estado revisando en nuestra conversación de la actitud fundamental que podemos adoptar: el caos y la rigidez surgen de los desarreglos de la integración. Cuando estamos integrados vivimos en armonía. Cuando no estamos integrados nos encontramos en estados de caos (salvaje, impredecible) o de rigidez (atascados, paralizados, inamovibles). La respuesta de Peter a la experiencia de Andy había sido mostrarse rígido y caótico a la vez. Evidentemente no estaba en un estado abierto de presencia, ni en un estado de integración. Mi objetivo tenía que ser estar abierto a su realidad y entonces ayudarle a encontrar la manera de avanzar hacia una forma más integrada de ser él mismo.

Sin perder de vista todo esto, mi intención era sencillamente utilizar el *mindsight* para estar presente con Peter, sintonizar con su experiencia interior, resonar con aquellos estados internos de mi interior y luego dejar que la confianza surgiera de forma natural. Recuerda que el *mindsight* tiene estos tres componentes: ver el interior de uno mismo, ver el interior de los demás y favorecer la integración. El *mindsight* era lo que podía ofrecer a la familia de Andy y es lo que cualquier padre puede ejercitar con su adolescente. Y por supuesto, también es lo que un adolescente puede aprender a hacer con otros.

Peter luchó denodadamente con sus propios miedos y los recuerdos de cuando era un joven en el mundo competitivo y orientado a los deportes de su familia. Su

padre había insistido mucho en que sus tres hijos participaran en deportes de contacto, sobre todo el fútbol americano. Al darle a Peter el espacio en la sesión para contar la verdad, su verdad, sobre la educación que él había recibido pudo avanzar hacia una nueva forma de relacionarse con su hijo. Para mí, la idea era estar presente y facilitar que la diferencia floreciera antes de dar el siguiente paso en dirección a la vinculación que Andy necesitaba tan desesperadamente en aquel momento de vulnerabilidad con su familia.

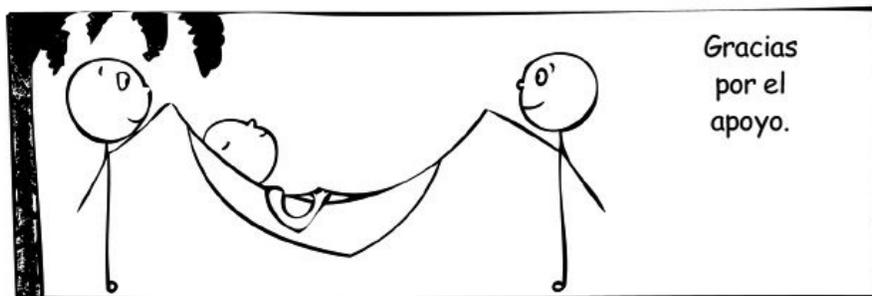


Construyendo la confianza

Al principio había mucha cautela, pero se podía ver cómo se traslucía el amor que aquellos dos padres sentían por Andy cuando tuvimos nuestra siguiente sesión con los tres juntos. Peter le dijo a Andy que estaba intentando estar abierto a lo que le estaba contando, abierto a quien era realmente, y que entendía que Andy solo estaba «siendo él mismo» y que estaba decidido a permanecer a su lado. Hubo un momento de silencio que se quedó flotando en el aire, inmóvil, y luego

Peter se puso de pie, se acercó a la silla de Andy y, sin mediar palabra, Andy se levantó y los dos se fundieron en un abrazo que pareció detener el tiempo. Peter le dijo a Andy que haría todo lo que estuviera en su mano para ser el padre que Andy merecía.

Ninguno de nosotros sabía con exactitud por dónde iba a ir la vida de Andy, pero que sus padres establecieran esa presencia era un paso decisivo para que él se sintiera legitimado para convertirse en el Andy más satisfecho y libre, el más auténtico que podía llegar a ser.



El tiempo ha jugado a favor de Andy en los años que han pasado desde aquellas primeras sesiones. Agradecí profundamente a Peter y a Judy que fueran capaces de abrir su mente para ver a Andy como lo que era en aquel momento y por el valor que demostró éste para seguir convirtiéndose en el maravilloso ser humano que es hoy. Andy siente el apoyo que le ofrecen sus padres desde el hogar de su infancia y eso ha hecho que las cosas hayan sido muy diferentes y haya tenido una vida auténtica y gratificante.

¿Uso o abuso de drogas?

Uno de los grandes retos que se les plantea a los adolescentes y a sus familias puede ser la posibilidad de consumo de sustancias químicas que alteran la mente, que incluyen el alcohol y otras drogas recreativas. Para los padres, estar presente frente al consumo de drogas de un adolescente puede resultar difícil, especialmente si piensan que este consumo es una forma de abuso o adicción. Para los adolescentes, a pesar de que puede parecerles muy normal y, por consiguiente, «seguro» el consumo de drogas, es importante que reconozcan que el consumo de drogas puede llevar a cambios profundos en la experiencia interior

y en las relaciones sociales. Si tienes la sensación de que la relación que mantienes con las sustancias que alteran la mente se está convirtiendo en algo que te controla a ti en vez de contralarla tú a ella, darse cuenta del problema es una cuestión fundamental. Con el fin de estar abierto a entender el significado de las drogas en tu vida de manera que puedas tomar decisiones sobre lo que es mejor para tu bienestar, es crucial que conozcas algunos datos básicos acerca del cerebro y el consumo de drogas. Si bien es verdad que estos hechos podrían llenar un libro entero, aquí voy a presentar una estructura elemental que espero ponga en perspectiva el consumo de drogas.

Al aparecer, el impulso de investigar nuevas formas de experimentar la realidad surge durante la adolescencia, el consumo de drogas puede parecer muy atractivo. Todos tenemos reacciones emocionales diferentes ante el consumo de drogas, desde la emoción y el interés hasta el miedo y la repulsión. Digan lo que digan la ciencia y las leyes sobre el uso de sustancias que alteran nuestro estado mental, lo mismo adultos que adolescentes pueden hacer uso de variadas sustancias químicas ingeridas o inhaladas para alterar su percepción de la consciencia, entre las que se incluyen el alcohol y la marihuana, los hongos alucinógenos y la cocaína.

Existen por lo menos cuatro impulsos fundamentales que pueden motivar el aumento de consumo de drogas durante la etapa de la adolescencia. Entre éstos se cuentan la experimentación, la conexión social, la automedicación y la adicción. Vamos a revisar cada uno de éstos por separado para que logremos entender cómo el uso de las sustancias que alteran la mente puede afectar al desarrollo adolescente y a la vida social, en el presente y en nuestra vida futura.

El alcohol es una droga común que los adultos consumen legalmente, y los individuos por debajo de la edad mínima legislada, ilegalmente. Para un adolescente que ya tiene el mecanismo de liberación de dopamina revolucionado, las drogas, incluyendo el alcohol, que aumentan la liberación de este neurotransmisor suponen una mezcla particularmente peligrosa de niveles de dopamina fomentados por las drogas que se suman al sistema ya activado de dopamina del joven. En otras palabras, la adolescencia no es solo una etapa en que se experimentan las drogas para sondear la novedad, sino además una fase en que se es más vulnerable a sentirse arrastrado psicológicamente al consumo de drogas y a convertirse en adicto al alcohol y a otras sustancias.

Como decíamos en la segunda parte, el mecanismo de la dopamina reacciona con más fuerza entre los trece y los diecinueve años, dándose una liberación acrecentada que estimula nuestros comportamientos de gratificación y búsqueda de sensaciones. Incluso teniendo una liberación de dopamina exagerada, como hemos visto antes, los niveles básicos de este neurotransmisor son en realidad menores durante la adolescencia. Esto significa que los quinceañeros pueden tener una tendencia a sentirse «aburridos» cuando no están dedicados a una actividad relacionada con la búsqueda de novedad. El perfil de dopamina de un adolescente tiene valles más bajos y picos más altos. Ese es el mecanismo de gratificación que activa el cerebro del adolescente y la fuente de los altibajos emocionales de la mente adolescente. Por eso, cuando descubrimos que muchas drogas son productos químicos que aumentan la liberación de dopamina, es fácil darse cuenta de por qué dichas sustancias pueden resultar atractivas para sacarnos del aburrimiento de un valle. Es parte de la naturaleza de la adolescencia que puede convertirnos en especialmente inclinados al consumo de sustancias que suben la dopamina en esta etapa.

Ya hemos visto que la adolescencia es un período de experimentación, de probar cosas nuevas. El impulso de alterar el estado de conciencia y experimentar nuevas formas de percibir, de sentir y de pensar es una consecuencia natural de la necesidad de novedad y de experimentar nuevas sensaciones. La novedad es en sí misma gratificante y también activa la liberación de dopamina. Un aspecto de esta experimentación es sencillamente probar algo nuevo. Otra dimensión es ampliar nuestro conocimiento de la realidad alterando los patrones habituales de la percepción que determinan nuestras visiones socialmente aceptadas de la realidad. A veces se considera esto una exploración de la conciencia o un viaje espiritual y puede incluir drogas psicodélicas como el peyote y la psilocibina, que se llevan utilizando cientos de años en varias culturas. Algunas drogas utilizadas para alterar la conciencia no estimulan la dopamina, por lo que pueden influir en la vida de una persona pero no ser adictivas. Este interés por expandir la conciencia y ver la vida con ojos nuevos es importante para algunos consumidores de drogas, adolescentes o adultos, pero para otros no es más que un deseo de experimentar una cosa nueva sin necesidad de intentar comprender nuevos significados de la vida.

La experimentación con la novedad es probablemente la razón principal por la que una mayoría de jóvenes acaban probando las sustancias que alteran la mente sin importarles lo que puedan pensar sus padres o las normas que haya en su casa. Muchos padres de estudiantes de enseñanza media se sorprenden al leer las encuestas que dicen que la mayoría de los alumnos de los centros han probado el alcohol y la marihuana. Es importante que los adultos se den cuenta de que esta «norma» de la vida adolescente no quiere decir que sea ni correcta ni permisible; no la convierte ni en segura ni en legal; lo único que hace es que sea muy probable que esté pasando. Negar esta realidad por parte de los padres es esconder la cabeza en la arena. También es importante recordar que la manera en que tengamos de abordar este tema en nuestros años de adolescencia condicionará la relación con nuestro hijo en los años venideros.

El factor experimental del consumo de alcohol puede ser un factor importante que empuje al interés inicial por la bebida y por emborracharse. Algunas personas pueden notar la aparición de un intenso interés por el consumo de alcohol relacionado con la vida social. Recuerda la historia de Katey, en la segunda parte, donde el consumo de alcohol se convirtió en una parte importante de su vida y la empujó a tomar decisiones que acabaron en su expulsión del instituto. La bebida también se había convertido en el elemento central de la vida social de Katey, una forma de conectar con las amigas y de organizar sus relaciones. Pero en el contexto de consumo de alcohol en grupo, la tendencia a las borracheras desmesuradas, a beber grandes cantidades de alcohol en cortos períodos de tiempo, es un comportamiento particularmente arriesgado al que los adolescentes pueden aficionarse mucho. Desde el punto de vista social es una actividad grupal, hecha dentro de un sentido de la camaradería y de la competición; ¿quién puede beber más cantidad? Desde el punto de vista de la mente, la decisión de limitar la ingesta depende de las funciones ejecutivas que quedan en suspenso después de un par de copas. Y desde la perspectiva del desarrollo cerebral, se ha demostrado ampliamente que la intoxicación por alcohol mata células cerebrales, en particular en las zonas que controlan la atención y la memoria. Las borracheras recurrentes dañan el cerebro.

Se ha demostrado que la actividad de las juegos en grupo es la segunda razón por la que la gente consume drogas: para formar parte de un tejido social común, parte de una experiencia compartida. En algunos círculos sociales y en

determinados contextos sociales tales como fiestas o conciertos, beber alcohol o fumar marihuana puede ser una conducta esperada. La reducción de la ansiedad social y la bajada de las defensas hacen que mucha gente se sienta más cómoda en entornos sociales y por eso se usan estas drogas como el «lubricante social» que facilita la comunicación. A pesar de que Katey no se sentía nerviosa en situaciones sociales, disfrutaba de lo «divertido que es ponerse como una cuba» con las amigas. Disfrutaba de la experiencia compartida y siempre bebía con alguien, nunca a solas. Al menos, así era mientras estaba en el instituto.

Un tercer motivo para el consumo de drogas es su papel como automedicación para un trastorno psiquiátrico incipiente o una situación dolorosa. Por ejemplo, alguien con depresión puede sentirse tan tirado por los suelos que quiera «quedarse atontado» con el consumo repetido de alcohol o tal vez prefiera «ponerse en marcha» consumiendo anfetaminas. Una persona en una fase maníaca de un trastorno maníaco-depresivo o de la enfermedad bipolar puede utilizar el alcohol o los barbitúricos para tranquilizarse. Una persona que sufra esquizofrenia tal vez consuma alcohol para controlar las alucinaciones y delirios que le resultan aterradores. Para otros con dificultades de déficit de atención, el uso de estimulantes puede aumentar temporalmente el foco de atención sostenida. Y para individuos con ansiedad social el consumo de alcohol puede disminuir sus preocupaciones en situaciones sociales; mientras que fumar marihuana puede conducir inadvertidamente a un aumento del pánico. Katey no sufría de ninguno de estos trastornos psiquiátricos latentes y no parecía estar tratando ningún síntoma postraumático con el consumo de alcohol. Es básico estar seguro de que el alcohol o las drogas callejeras no se están utilizando para tratar una complicación subyacente de la salud mental del individuo. Katey no se estaba automedicando, hasta donde yo pude saber.

Un cuarto motivo para el consumo de drogas que puede aparecer después de comenzar con el consumo es la adicción. Katey mostraba algunas señales prematuras que me preocuparon, referentes a que pudiera convertirse en una adicta al alcohol, ya que necesitaba cantidades cada vez mayores de éste para alcanzar el «punto», un estado mental que empezaba a necesitar. Esta necesidad de subir la cantidad de una sustancia consumida para alcanzar un efecto determinado pudo ser síntoma de que estaba desarrollando tolerancia a la droga, posiblemente porque su cerebro empezaba a acostumbrarse a ella o porque su

hígado lo metabolizaba más rápidamente. La tolerancia no es necesaria para la adicción, pero puede estar presente y puede ser una señal inequívoca de la aparición de un problema más importante. Katey también se llegó a obsesionar con el consumo de alcohol de una manera que hacía pensar más en una adicción que en un pasatiempo o en un componente de su vida social. Parecía tener una ansia que era algo más, que no era solo por diversión; tenía las características de un síndrome de abstinencia del alcohol. Esto me hizo pensar que estaba empezando a desarrollar una adicción. Nos pusimos a charlar sobre si su preocupación por el alcohol y el hecho de llevar el licor a la fiesta que había tenido como consecuencia su expulsión del colegio era algo más que «cosas de adolescentes», como ella había sugerido. Cuando se lo pregunté ella se limitó a encogerse de hombros y dijo: «No lo sé... Pero no lo creo».

Las sustancias adictivas y los comportamientos adictivos, como las compras o el juego, ponen en marcha la dopamina, el neurotransmisor principal del circuito de la gratificación. Como ya hemos visto, éste es el transmisor que ya tiene una reactividad acelerada en la adolescencia. La dopamina la segrega una zona del tronco del encéfalo, el *nucleus accumbens*, que influye en nuestros mecanismos límbicos emocional, motivacional, de evaluación y de memoria, e incluso asciende hasta la corteza para influir en nuestro pensamiento, la toma de decisiones y los comportamientos. El alcohol puede activar el mecanismo de la dopamina en cualquiera, provocando la liberación de esta sustancia química cerebral relacionada con la gratificación.

Aparte de estimular la liberación de dopamina, que en los adolescentes es particularmente intensa, el alcohol y otras drogas tienen un impacto en la manera de ver la realidad de nuestra mente, al entorpecer el funcionamiento cortical y alterar nuestra percepción consciente del mundo. Las sustancias que alteran el estado de nuestra mente también alteran nuestra capacidad para conducir responsablemente un vehículo pesado por la carretera o manejar nuestro propio cuerpo con una conciencia que no consigue mantenernos alerta. Además, algunas sustancias, sobre todo si se consumen en exceso o combinadas con otra, pueden matarte. Tengo dos amigos que perdieron a un hijo y a una hija adolescentes a causa de dichos excesos experimentales, uno en un accidente de coche fatal, la otra al aspirar su propio vómito y morir sola en su habitación de la residencia universitaria.

Por eso, cuando los adultos se alteran tanto por el consumo de sustancias, los adolescentes tendrían que tener presente que es natural por parte de los adultos preocuparse por su seguridad. Un posible enfoque es insistir en la evitación total de dichas sustancias, una postura que adoptan muchos padres como los de Katey y que adoptó su centro de enseñanza. Desde el punto de vista de los adolescentes, esta política no tiene sentido y parece poco realista, rígida e injusta. Otros padres adoptan la posición de pensar que si los jóvenes van a participar en la mencionada actividad, consumir sustancias que alteran su mente, deberían hacerlo de manera responsable. El objetivo de esta política es salvar vidas. «Llama si necesitas que te traigamos a casa, sin preguntas.» «Aprende a consumir alcohol con moderación.» «Evita mezclar sustancias.» Ayudar a los chavales a controlar sus actividades relacionadas con las drogas, de manera que cuando estén fuera de casa no «se vuelvan locos con la libertad que estaban deseando tener» y beban hasta caer redondos, puede ser un primer paso vital para ayudar al adolescente a defenderse en este territorio lleno de complicaciones.

Es importante tratar el tema de la adicción en esta etapa de la vida. La adolescencia es un período de gran riesgo no solo por el consumo de drogas psicoactivas, sino también por el peligro de abusar de ellas y de hacerse adicto. Cuando somos adolescentes empezamos a experimentar con muchas drogas que activan la liberación de dopamina, y es precisamente durante la fase de la adolescencia cuando el cerebro es más sensible a hacerse adicto a una sustancia. Nuestro cerebro adolescente en proceso de cambio es especialmente vulnerable a responder al consumo de drogas con la manifestación de un torrente de reacciones psicológicas y conductuales que pueden contribuir a la adicción. Esta vulnerabilidad a la adicción se debe tanto a la activación de ciertos genes como a la alteración del funcionamiento neuronal, haciendo que la liberación de dopamina dependa del consumo de drogas. Cuanto más jóvenes seamos al entrar en contacto con el alcohol y las drogas, más probable será que desarrollemos una adicción.

Plantéatelo de esta manera: la adicción aparece cuando nos acostumbramos a la riada de dopamina que una actividad o una sustancia provocan en el tronco del encéfalo y las áreas límbicas y que anima a nuestra corteza a tomar decisiones que contribuyan a que continuemos haciendo cosas que pueden ser destructivas para nosotros mismos. De hecho, una manera sencilla de definir una adicción

sería decir que se da cuando la persona sigue haciendo cosas destructivas incluso después de saber que están poniendo su vida en peligro. Las fronteras entre el abuso de drogas y la adicción pueden ser muy difusas.

En la situación de Katey, ella estaba empezando a darse cuenta de que no podía dejar de beber, ni siquiera después de la fiesta y de la expulsión. Y tampoco podía dejar de beber después de tomarse una sola copa. Bien es verdad que una vez que estás embriagado, las mismas zonas prefrontales que tendrían que ayudarte a decidir dejar de beber dejan de funcionar. Para algunos individuos una sola copa puede provocar cambios repentinos e intensos en la capacidad de juicio, como el discernimiento de no conducir un coche mientras estás borracho. Una sola copa puede cambiar la personalidad de algunas personas y tal vez ni siquiera recuerden lo que les ha pasado. Otras pueden tener un «apagón» después de beber mucho. El apagón es diferente de perder el conocimiento por haber bebido demasiado, en el apagón eres consciente, más o menos, de lo que te está pasando. Pero mientras bebías, el área límbica de la memoria, el hipocampo, se aturdió de tal manera que después no puedes recordar nada de lo que pasó.

Incluso cuando Katey no estaba directamente bajo los efectos del alcohol, éste seguía condicionando su vida durante el tiempo que estuvo en el instituto. Ella no sufría apagones, era capaz de «controlar la bebida» y nunca bebía sola. Sin embargo, el interés de Katey por el alcohol daba la impresión de ser algo más que un simple interés en experimentar otros estados de conciencia con sus amigos; era algo más que experimental y algo más que social. Había algo en su manera de hablar de «ponerse pedo» que transmitía la sensación de que era el circuito de gratificación de la dopamina el que hablaba por ella. Le daba mucha importancia al alcohol y a los efectos que éste tenía en su vida. Para algunos individuos que experimentan con drogas y alcohol para alterar temporalmente su estado mental, dichos comportamientos provocados por el deseo de dopamina conducen a una alteración en sus vidas a largo plazo.

Ciertos estudios indican que en las personas en situación de riesgo, y especialmente durante el período de la adolescencia, se activa un gen del circuito motivacional del cerebro al ingerirse una sustancia en particular. Una vez que se produce la activación de este gen, el circuito de la dopamina se aferra a una determinada «sustancia favorita» y a esta sustancia se dirige con intensidad el foco de atención, el pensamiento, la energía y la conducta. El alcohol, la cocaína,

las anfetaminas, los barbitúricos y la heroína pueden activar este circuito. Las ratas a las que se ha dado cocaína, por ejemplo, prefieren esta droga estimulante de la dopamina a la comida y llegan a morir de hambre. Con las personas, los estudios revelan que esta oleada de dopamina no se libera solo cuando se *toma* la sustancia, sino también cuando se está *planeando* tomarla, cuando se piensa en ella, cuando se está en compañía de las personas con las que se ha tomado, cuando se está en habitaciones parecidas a aquellas en las que se consumió, cuando se prepara uno para tomarla. En resumen, la liberación intensa de dopamina que despierta en ti la sensación de necesidad y el impulso hacia la gratificación se da con el consumo y con la intención de consumir esa sustancia.

Ése es el ciclo de la adicción.

Una explicación más amplia del papel que juega la dopamina en nuestra vida sería como sigue. Cuando trabajamos mucho para conseguir algo y por fin lo acabamos, como escribir un trabajo o un libro, crear un cuadro, aprender una pieza de música, construir una maqueta de un avión, practicar un deporte o salir a hacer una excursión larga, suben los niveles de dopamina y ese esfuerzo de disciplina se ve recompensado. No hay un pico repentino, no hay una oleada de dopamina, pero sí se da un ascenso gradual de los niveles de dopamina por encima de la línea base que nos proporciona una sensación de profunda satisfacción, de plenitud, de orgullo por lo que hemos logrado. Nos dejamos arrastrar por la inercia de algo que amamos y al hacerlo sentimos placer. Esa corriente es lo que hace que nos perdamos en una actividad y nos sintamos en paz y satisfechos con la experiencia. Cada persona tiene una corriente diferente de actividades. La clave está en descubrir cuáles son nuestras pasiones particulares e incorporarlas a nuestra vida. Podemos disfrutar de una experiencia de este tipo y esa sensación del trabajo bien hecho, del trabajo difícil terminado, del triunfo bien merecido.

Cuando una persona de riesgo entra en contacto con un comportamiento o una sustancia adictiva, experimenta una oleada de dopamina que es a la vez excitante, irresistible, buena, gratificante y algo que tiene que repetirse, y cuanto antes, mejor. No todos nosotros podemos llegar a ser adictos, pero alguno lo seremos con el contacto, especialmente con un contacto prematuro. Con la caída en barrena del pico de la oleada, tenemos un desplome de los niveles de dopamina y, al cabo de un tiempo, esta caída resulta francamente desagradable. Nos hemos

acostumbrado al subidón del pico de dopamina y nos aburrimos con la bajada de nivel. Y el aburrimiento se hace tan tremendo y doloroso en contraste con el pico de la oleada que necesitamos repetir el comportamiento que desató la oleada de dopamina pronto, muy muy pronto, inmediatamente. Dado que el nivel mínimo en la adolescencia ya es bajo de por sí, es fácil entender que esta etapa de la vida sea especialmente proclive a desarrollar una adicción a los picos de dopamina.

La investigación revela, como ya hemos dicho antes, que incluso la anticipación y la planificación del acto de consumir drogas se adueña de nuestras intenciones y nos centra en la adicción, y estos procesos mentales en sí mismos liberan la oleada de dopamina. No es solo la ingestión de las drogas. Es imaginar la droga y su consumo. Esto significa que la adicción es un problema que se apodera de nuestra vida y no simplemente algo que hacemos porque hemos elegido libremente hacerlo. Una vez que el consumo de una sustancia se ha convertido en una adicción y no en una experimentación que decidimos hacer, la adicción es la que manda. Pero aunque no nos hagamos adictos a una droga, los estudios demuestran que el consumo crónico de una sustancia como el alcohol, por ejemplo, puede dañar el hígado y el cerebro.

Si pensamos en la descripción que hizo Katey de su plan nos damos cuenta de que la excitación y la emoción que a Katey le parecía tan irresistible tal vez pudieron ser algo más que una simple hiperracionalización adolescente amplificadas con una búsqueda de gratificación en la dopamina. Por supuesto que Katey es una quinceañera y, por consiguiente, esos elementos estaban presentes. Pero ¿no podría ser que esa atención al alcohol también amplificaba los pros de su necesidad de dopamina porque había heredado una tendencia familiar a las adicciones, entre las que se incluía el alcoholismo?

En este momento no existe una prueba específica para demostrar esa posibilidad, pero le expuse el tema a Katey, hablamos sobre este asunto y le planteé su falta de interés por aquel problema. Lo único que podíamos hacer en aquel momento era despertar su conciencia sobre la posibilidad de la adicción más allá de la experimentación adolescente. Y esa conciencia era precisamente lo que le faltó antes de la expulsión. Este riesgo de adicción, como todos los demás contras que su mente estaba minimizando, había sido descartado como un asunto poco importante el tiempo que trabajamos juntos durante los últimos cursos del instituto. Siguió bebiendo en las fiestas a lo largo del último curso. Lo único que

yo podía hacer era ayudarla a ser más y más consciente de sí misma según transcurría el año. Adopté el papel del adulto no parental que podía ofrecerle apoyo durante aquel período de su vida, ayudarla a prepararse para llevar consigo esta nueva conciencia de sí misma al abandonar el puerto seguro de su hogar.

Katey estaba desarrollando una nueva percepción de sí misma, y con un enorme sentido del humor, y con una comprensión de quién era y de quién quería llegar a ser, a pesar de seguir bebiendo. Saber que esas reflexiones surgen de las zonas integradoras prefrontales de su cerebro me ayudó a pensar que estábamos construyendo las importantes habilidades de autoconocimiento que podrían seguir desarrollándose durante los meses siguientes.

Justo antes de partir hacia la universidad, Katey se las arreglaba bastante bien y estaba lista para dejar la terapia. En aquel momento era consciente de que su consumo de alcohol podía ser un problema en su vida y lo que podía significar a largo plazo si la bebida ganaba la batalla. Vi a Katey periódicamente durante su primer año en la universidad. Hicieron falta varios recordatorios en el transcurso de su activa vida social, en la que hubo muchas incursiones en las borracheras descontroladas durante el primer curso, para que Katey descubriera y admitiera que era bastante probable que tuviera un problema grave con el abuso de alcohol y, posiblemente, hasta una adicción. Cuando me contó que había empezado a tener apagones, que no podía recordar las cosas que pasaban en las fiestas cuando bebía demasiado y que había empezado a beber a solas antes de salir, los dos supimos que había llegado el momento de plantearse una estrategia diferente en su vida.

Katey está en el proceso de intentar dejar de beber, al menos por el momento. Le he contado que los investigadores señalaban que trabajar con un programa de doce pasos, como el de Alcohólicos Anónimos, podría ser la forma más útil y efectiva de reforzar sus esfuerzos por permanecer sobria. Pero por ahora dice que no está convencida de participar en «algo tan ridículo como eso». Incluso la idea de ver el alcohol como un alimento que le produce alergia le parece «una tontería». El tiempo dirá qué tal se defiende y cómo va a hacer para que su cerebro se recupere del continuo baño de alcohol que consume para provocar la liberación de dopamina en el que lleva sumergiéndolo el último año y medio desde la expulsión del colegio. Según Katey me reconoció, su cerebro se ha

«acostumbrado totalmente a la fiesta continua». También es un cerebro, le dije, que necesita un descanso para poder pensar claramente. En estos últimos meses hemos hablado de vez en cuando y Katey me dijo recientemente que se está planteando dejar de beber pero que quiere encontrar cosas nuevas en las que centrar su mente en las fiestas y cuando sale con sus amigas en otras circunstancias.

Lo que de verdad quería que aprendiera Katey era a centrar su atención en integrar su cerebro y aportarle la fuerza necesaria para calmar sus ansias y aclarar su mente. Éstas son habilidades que tendría que aprender para aumentar su autoconciencia y recuperar su vida. Como en el caso de Sara, he animado a Katey a poner en práctica las herramientas de *mindsight* que hemos estado aprendiendo aquí. Ya veremos si está abierta a fortalecer su mente e integrar su vida desde dentro. Pero con este problema en particular, si consiguiera además el apoyo de un grupo de Alcohólicos Anónimos, le vendría genial, en caso de que fuera. Tenemos que mantener la esperanza de que estará abierta a estas formas conocidas de mejorar su vida. Sé que sus padres hacen todo lo que pueden por darle apoyo, pero todos sabemos que en este punto depende de Katey tomar la iniciativa para enderezar su vida.

Volver a casa: Reflexión, reorganización y reparación de rupturas

Irse de casa es un cambio y un reto, una transición muy fuerte tanto para los adolescentes como para los adultos. Después de salir de casa muchos adolescentes tienen que volver durante largos períodos de tiempo antes de que consigan establecerse en una vida económicamente independiente. En los últimos tiempos, en Estados Unidos entre un tercio y la mitad de los «hijos mayores» regresan a casa de sus padres. Esta tendencia está influida por los tiempos de inestabilidad económica que nos toca vivir, porque vivir en la casa familiar permite ahorrar dinero. Pero esta tendencia también tiene su lado emocional, en el que los padres y el hogar familiar proporcionan el necesario apoyo durante este período de transición estresante y de incertidumbre en el empleo. El impacto emocional que tiene el regreso de los adolescentes mayores a casa tiene que ser tratado con claridad y se debe reflexionar interiormente sobre el tema para que todos los implicados superen con éxito esta etapa.

Este regreso a casa tiene sus dificultades para todos nosotros. Sea cual sea el lado de la brecha generacional en el que te encuentres en este instante, te invito a que intentes aplicar las habilidades del *mindsight* para comprender la experiencia tanto del adulto como del adolescente con la siguiente historia.

«Si no te gustan las normas de esta casa, puedes largarte y buscar un trabajo, ganar dinero y mudarte a tu propio apartamento.»

¿Cuántas veces habrá pronunciado estas palabras un padre frustrado a un adolescente asertivo? Cuando las cosas llegan a este punto en la relación entre un padre y un adolescente mayor, las cosas no son agradables para ninguno de los dos. Lo sé porque yo le he dicho esas mismas palabras a mi hijo en un momento de frustración e irritación intensa. Las dije de mala manera, y en el momento en que salieron de mi boca me arrepentí de todo corazón. Mi hijo se acababa de licenciar en la universidad. Él, como muchos a su edad, había vuelto a casa tras cuatro años fuera. Sus planes no estaban nada claros: a lo mejor se quedaba con nosotros nada más que unos meses de verano y luego se fuera a abrirse camino profesionalmente al sur de California, o tal vez se volviera al norte del estado donde había estudiado la carrera para empezar a trabajar allí. Lo estábamos llevando muy bien, saliendo juntos a comer, dando paseos, viendo la tele, yendo a conciertos. En muchos sentidos, estaba siendo maravilloso. Pero muy a menudo, cuando mi mujer y yo volvíamos a casa nos la encontrábamos hecha un desastre. Probablemente estaba más limpia que la casa que compartía en la universidad pero, para nosotros, era un desastre. Sobre los fogones de la cocina seguían los cacharros del desayuno sin que nadie los hubiera tocado. Había platos con restos de comida por toda la encimera; trozos de verduras y otros recuerdos de comidas pasadas esparcidas por el suelo.

Con toda sinceridad, la casa estaba más limpia que cuando me quedaba yo solo, en plan solterón en el «nido vacío» mientras mi mujer estaba de viaje y con mi hija ya en su primer curso de la universidad. Pero cuando volví de pasear a los perros y oí que mi hijo le decía a su madre que no era para tanto dejar unos cuantos platos por ahí, me sentí inmediatamente frustrado.

Aprendí hace mucho tiempo que la convivencia va bien en nuestra casa cuando los estándares de limpieza están basados en el nivel «más alto» de cada uno de los individuos que comparten el espacio. Mis estándares son bastante bajos, lo admito, y los de mi mujer son altos. Y hemos solucionado esa tensión, o seguimos

intentando solucionarla, de tal manera que creo que nos funciona bien para la vida que compartimos. Por eso, cuando vi que nuestro hijo estaba, en mi opinión, replicándole a la compañera de mi vida, sentí que tenía que protegerla. Un hombre de veintidós años que vuelve a casa puede ser como un lobo joven que regresa a la manada que abandonó, y los pelos de mi nuca de lobo macho alfa se erizaron cuando aquel lobo joven «amenazó» a la hembra alfa de nuestro cubil. Ésta era la historia tal como la veía en lo más profundo de las zonas límbica-dedo pulgar y tallo-palma de la mano. En los dedos-corteza me dije para mí: «No hagas pandilla contra él; ella puede defenderse sola y decirle que tiene que limpiar las cosas que va ensuciando. ¡No dupliques la presión en su contra!».

Sin embargo, aquella misma mañana mi mujer le había dado una charla comedida pero clara sobre nuestros estándares de limpieza y le pidió que respetara esos valores. Por eso, cuando volvimos a casa después de salir aquella noche y encontramos que seguía habiendo cosas desde la mañana, fue muy frustrante. Antes de salir a pasear a los perros, mi mujer y yo vimos aquel desorden y reflexionamos juntos sobre las implicaciones de tener otra vez en casa a un licenciado universitario, sobre la posibilidad de imponer algunas reglas nuevas, nuevas formas de convivir todos juntos después de los cuatro años que había pasado sin nuestra supervisión. Mi hijo y sus amigos debieron de estar en casa mientras yo estaba fuera con los perros. Mi mujer y yo habíamos acordado antes no limitarnos a imponer exigencias, sino adoptar un enfoque más sensible respecto a nuestro hijo. En aquel momento, de pie en la cocina, fue como si me estuviera diciendo a mí mismo «No pienses en un elefante rosa» y no pudiera pensar en nada más que en un elefante rosa. Cuando se le da al cerebro la orden de *no* hacer algo, no para de volver a ese algo para tenerlo bien vigilado. Ese control lo que consigue es dar relevancia a esa cosa, haciendo que sea más probable que se active. Por eso salieron de mi boca algunas palabras que no debería haber dicho sobre la cuestión de su limpieza y fue entonces cuando, al contestar él que dejar por ahí un par de tazas y platos no era para tanto, me sentí frustrado. «Mira –le dije–, has vuelto de la universidad y estas cosas pueden pasar. Has estado viviendo solo, con tus propias reglas. Pero nosotros tenemos *nuestras* normas. O sea que es comprensible que tú veas las cosas de diferente manera a como las vemos nosotros. Pero ésta es la cuestión: ésta es nuestra casa, no la tuya. Y éstas son nuestras normas, no las tuyas. Si quieres vivir aquí, tendrás

que respetar nuestras exigencias.» Y entonces dije las palabras sobre que se buscara su propio apartamento.

Ahora bien, puede que tú estés pensando que todo esto es correcto. Si eres un adulto el que lee estas líneas tal vez pienses así, pero si el que lee es un adolescente lo más probable es que no. No lo sé. Pero yo me sentí horriblemente mal de inmediato. Aquella noche me sentí apesadumbrado, sin fuerzas e irritado conmigo mismo. No se trataba tanto de las normas y la limpieza de la casa, se trataba de la declaración de que aquella no era su casa. Aquello había sido directamente insensible y fuera de lugar. Simple y sencillamente un error. La economía está mal, el desempleo es alto, los licenciados universitarios abundan, él trabaja mucho y la cuestión es que esta también es su casa. A la mañana siguiente y durante toda la jornada de trabajo no pude dejar de pensar en qué era lo que de verdad me pasaba por dentro para soltar la frase de que aquella no era su casa. ¿Por qué me había enfadado tanto y *tan* rápido?

Al día siguiente, cuando volví de trabajar mi hijo y yo tuvimos una larga charla acerca de lo que significaba encontrarse en el momento vital en el que se encontraba, con veintidós años y haciendo la transición de la universidad a la vida laboral, sobre lo que era pasar de ser un chaval en casa a un adulto en el mundo.

Le pedí perdón por lo que había dicho: «En realidad, ésta sí es tu casa. Siento mucho lo que dije. Sí, tienes que dejar las cosas limpias, pero estuvo fuera de lugar decirte que te fueras y que te buscara tu propio apartamento. Puede que quieras hacerlo en algún momento, pero acabas de licenciarte después de cuatro largos años de trabajo duro en la universidad y yo no tenía que haber dicho algo tan desagradable.» Me dio las gracias por las disculpas y me dijo que probablemente yo estaba enfadado por alguna otra cosa que pasaba en mi vida.

Eso es puro *mindsight*. Tenía razón... y esa otra cosa era sobre la que yo necesitaba reflexionar. Nuestras experiencias con las figuras de apego, con nuestros padres, nos pueden afectar incluso cuando ya somos padres también nosotros. Comprender el sentido de todas esas experiencias nos ayuda a estar más presentes, a ser más conscientes de nosotros mismos y más capaces de conectar con los demás. Yo tenía que reflexionar sobre mis intenciones internas en ese período de la vida para poder estar más presente en la suya mientras todos avanzábamos en el viaje vital.

Esta pequeña anécdota pone sobre la mesa una serie de problemas que están en el núcleo de la adolescencia y de la vida en general. Uno es que a veces los padres hacemos cosas que provocan la ruptura en la conexión más íntima. Nuestro deber es reflexionar sobre dichas rupturas y hacer los esfuerzos necesarios para lograr repararlas, para volver a conectar después de pedir perdón por nuestra responsabilidad en el conflicto. Una segunda lección es que, en ocasiones, hacemos cosas que realmente no queremos hacer. El cerebro tiene esa parte prefrontal superior que nos ayuda a ser conscientes de las cosas y crea las intenciones conscientes. Pero a veces las áreas más profundas de la región límbica, el tronco y la zonas corporales influyen directamente en nuestro comportamiento, motivan nuestras acciones y las cargan con sentimientos que condicionan lo no verbal, el tono de voz, los tiempos y las expresiones faciales sin que intervenga el filtrado o la inhibición de la zona prefrontal.

En este caso, mi reacción con las palabras que le dije a mi hijo fue bastante suave, pero hay ocasiones, como ya hemos visto, en que se nos pueden cruzar los cables y perder los papeles con más fuerza. En algunos de mis otros libros (en *Mindsight*, el capítulo de «Los crepes de la ira», y en *Ser padres conscientes*, en la sección del circuito inferior) se explora en detalle la importancia de la ruptura y de la reparación referente a los niños más pequeños, incluidos los míos. O sea que mi hijo había crecido sabiendo que, si hay una ruptura, tiene que haber una reparación. Así es como podemos admitir que no hay una forma perfecta de comportarse dentro de una relación, lo que es sencillamente la manera *mindsight* de reconocer que se ha producido una ruptura y de hacer esfuerzos por reparar la conexión. Pero déjame que te diga que la reflexión es esencial para reparar las rupturas con aquellos que nos importan a cualquier edad. Ya hemos practicado la reparación en Herramientas de *Mindsight* 3, y recuperar una conexión es crucial a cualquier edad. Durante la adolescencia es un tema básico de esta etapa mantener abiertos los canales de comunicación, sobre todo cuando se dan las inevitables rupturas en esa conexión. Yo tuve que revisar mi actitud protectora con mi mujer en respuesta a lo que estaba haciendo nuestro hijo. Y también tuve que reflexionar sobre lo que pasaba en mi casa cuando yo era posadolescente. Entender las rupturas como oportunidades para hacer una reflexión interna y a continuación volver a establecer la conexión interpersonal, para crear integración cuando la integración se ha roto, en adoptar una actitud interior muy útil. Yo tenía

la esperanza de que mi hijo fuera capaz de perdonarme y de entender mis disculpas como ejemplo de cómo responder ante un conflicto.

Desde aquella experiencia nuestra conexión se ha visto verdaderamente reforzada. El *mindsight* nos ofrece una posibilidad de permanecer abiertos a nuestra vida interior y de mantener una conexión empática con las personas que queremos. Incluso cuando nuestros comportamientos externos provoquen una ruptura en la comunicación, el *mindsight* puede conducirnos de nuevo hasta la conexión. A través del espectro completo de esos momentos *mindsight* nuestras relaciones pueden ser realmente integradoras, respetando las diferencias y cultivando las conexiones compasivas. Me encanta la manera en que podemos conectar mi hijo y yo ahora, mientras él transita sus últimos años de adolescencia; nuestra conexión es más profunda y fuerte cuanto mayor se hace. Tener la idea clara de estar presentes a través de todos esos cambios en su vida y los retos que éstos nos han planteado ha sido un principio básico para todos nosotros. Utilizar el poder de las conversaciones reflexivas del *mindsight* también nos ofrece una herramienta básica, una forma esencial de conectar con las cosas que realmente importan, que hace que nuestra manera de relacionarnos con los demás tenga una cualidad profunda y auténtica y convierta estos momentos difíciles en verdaderas oportunidades para hacer más profundas nuestras mutuas conexiones.

HERRAMIENTAS DE *MINDSIGHT* 4

Los siete básicos del *mind*sight

En esta sección de herramientas me gustaría que conocieras las siete actividades que puedes hacer con regularidad diaria y que está científicamente demostrado que consiguen que conserves el cuerpo sano, la mente fuerte y que el cerebro siga creciendo de manera integradora a lo largo de toda la vida. Las investigaciones sobre la capacidad del cerebro para cambiar y desarrollarse en respuesta a la experiencia, lo que se conoce como «neuroplasticidad», dicen que la práctica regular de estas actividades pueden activar el crecimiento de las conexiones neuronales e incluso de las neuronas. Como tal vez ya te hayas dado cuenta, me gusta hacer acrónimos para ayudar a los lectores (¡y a mí mismo!) a recordar conceptos importantes referentes al funcionamiento de nuestro mundo cerebral y emocional. Siguiendo esta línea, aquí está el ECAN: estimular el crecimiento y la *activación neuronal*. Investigaciones científicas han demostrado que cuando hacemos las siete actividades siguientes, ECANeamos nuestro cerebro hacia el crecimiento y ese crecimiento en muchas ocasiones se dirige hacia la integración. Plasmé esos nueve procesos en una imagen visual con mi colega David Rock, cuando el Ministerio de Agricultura de Estados Unidos lanzó una nueva campaña de sugerencias con la forma de un plato de comida para mostrar cuáles eran los grupos de alimentos recomendados diariamente para tener el cuerpo en condiciones saludables. David y yo pensamos que sería útil hacer el mismo tipo de plato para la mente, y lo llamamos «El plato de la mente sana», una selección de siete actividades que fomentan un estado cerebral óptimo.

El plato de la mente sana



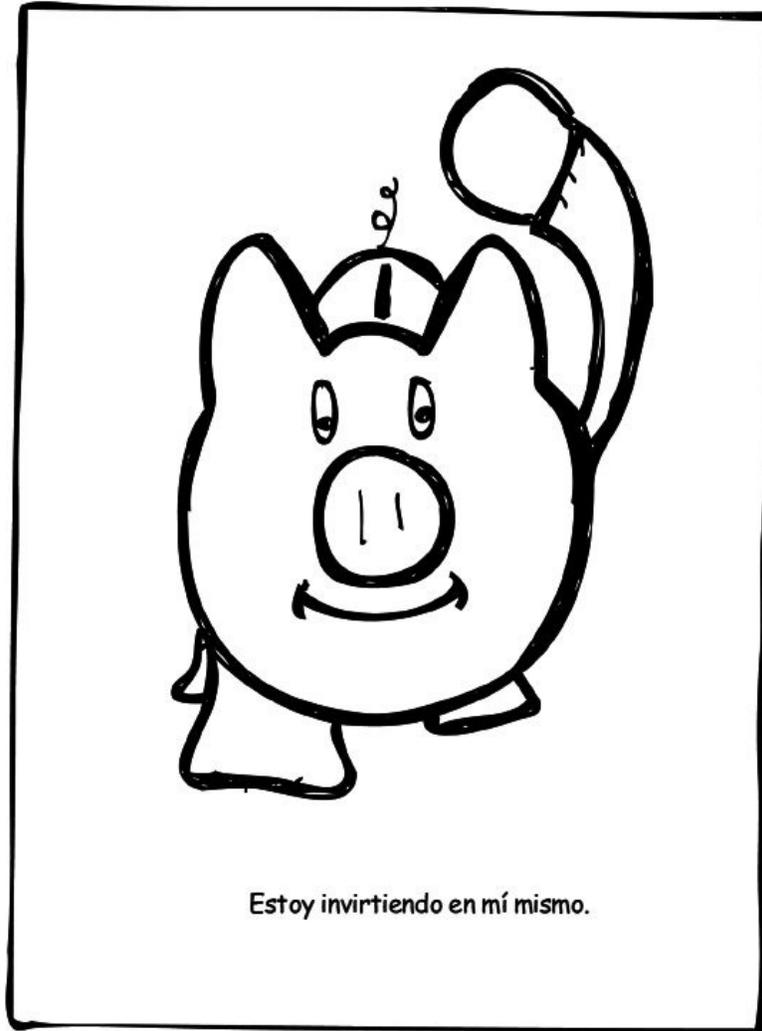
El plato de la mente sana para lograr una materia cerebral óptima

Todos los derechos reservados.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* A: Tiempo interior

Habrás visto que entre las siete se encuentra el tiempo interior que ya hemos estudiado en profundidad en las Herramientas de *Mindsight* 2. El tiempo interior es la manera de reflexionar en la naturaleza interior de nuestra vida mental y nuestras sensaciones corporales. Nos capacita para percibir nuestros sentimientos, pensamiento, recuerdos y creencias, y nuestras intenciones, esperanzas, sueños, actitudes y anhelos. Se ha comprobado que el tiempo interior practicado con regularidad estimula el crecimiento de muchas fibras del cerebro, especialmente las integradoras que ayudan a regular la atención, la emoción y el pensamiento. También mejora la empatía y la compasión.

Dedicarse un tiempo interior significa reflexionar sobre tu mundo interior. Una manera fácil de hacerlo es filtrar la mente prestando atención a las sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos. Puedes visitar mi página DrDanSiegel.com y ver cómo se hace el ejercicio de respiración consciente, que es un ejercicio sencillo de *mindfulness*. Y si después de pasar unas cuantas semanas fortaleciendo tu capacidad para centrar la atención te encuentras preparado para algo un poco más completo para integrar tu conciencia, prueba también con el ejercicio de la Rueda de la Conciencia. Todas estas prácticas son formas diferentes de dedicarte un tiempo interior que favorece el crecimiento del cerebro y el bienestar de la mente. ¡Y tampoco le vendrá mal a tus relaciones!



Es asombroso que la conciencia atenta del tiempo interior que te ayuda a estar presente para todo aquello que surja en tu vida también te ayuda a subir los niveles de la enzima telomerasa, la cual repara y cuida las puntas de los cromosomas que se encargan de que todas las células se mantengan vivas y sanas. No es ninguna broma: ¡el tiempo interior mejora la salud de tus células! Por si esto fuera poco, el sistema inmunológico funcionará mejor y notarás que tienes más energía, y hasta desarrollarás una forma más resistente y flexible de enfrentarte a los retos de la vida debido a los cambios específicos que experimenta el cerebro. ¡No está nada mal para un ejercicio diario de tiempo interior y de reflexión en el mundo interior!

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* B: Tiempo de sueño

Otra actividad diaria que se ha comprobado que favorece la posibilidad de que el cerebro siga creciendo de manera integradora es el tiempo que le dedicas al sueño. En los tiempos modernos, las pantallas digitales y las luces eléctricas hacen que estemos estimulados y despiertos hasta mucho más tarde de la hora a la que nos habríamos quedado dormidos naturalmente. Dado que la hora a la que nos tenemos que despertar por las mañanas no varía mucho, esto significa que vamos a dormir menos de lo que necesitamos para un crecimiento del cerebro óptimo. Si a eso le añadimos el hecho de que el cerebro del adolescente tiene ciclos de sueño y vigilia diferentes de los de los adultos o los niños, y que quedarse despierto hasta tarde es una consecuencia natural para muchos adolescentes, tener que levantarse temprano para ir al colegio convierte esta situación en una fuente permanente de falta de sueño.

Piensa en las siguientes cifras como en un punto de partida básico para plantearte tu propia higiene del sueño. Según la United States National Sleep Foundation [Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos], la mayoría de los adolescentes necesitan de ocho horas y media a nueve horas y cuarto, y la mayoría de los adultos, de siete a nueve horas de sueño todas las noches. Cuando escribo la palabra «necesitan» lo que quiero decir es que es necesaria como mínimo la cifra menor del margen de sueño para un crecimiento óptimo del cerebro, para la consolidación óptima de lo aprendido durante el día, para que el funcionamiento del metabolismo de la insulina y de los alimentos permitan mantenerse en óptimas condiciones, para una respuesta ante el estrés óptima para enfrentarse a los avatares de la vida y para tener unas óptimas funciones mentales que faciliten las habilidades necesarias para centrar la atención, pensar, recordar, resolver problemas, controlar las emociones y conectar con otros en la creación de relaciones. ¿Cuántas horas de sueño ininterrumpido estás disfrutando cada noche?

Sin el sueño conveniente, cada uno de estos importantes procesos neurológicos, fisiológicos y mentales sufre la amenaza de un mal funcionamiento. ¿Cuál es la consecuencia de una cantidad y calidad insuficiente de horas de sueño? El cerebro no crece debidamente, la memoria no se consolida y no recuerdas lo que has aprendido, la insulina no funciona bien y lo más probable es que cojas peso, las hormonas del estrés se elevan y hacen que te encuentres fatal,

las funciones inmunológicas no trabajan bien y es más fácil que te pongas enfermo, y tu mente no estará tan despierta para prestar atención, pensar y resolver problemas. Además de que es posible que tengas menos energía, te encuentres peor, te irrites con más facilidad y te sientas frustrado con los demás más fácilmente. En resumen, puedes volverte malhumorado y una persona con la que no es muy divertido estar. Tal vez llegues a sentirte muy infeliz y que ni siquiera te des cuenta de que todo se debe a tus hábitos de sueño.

La gran noticia es que tú tienes el control de tu sueño.

Aquí tenemos una lista de hábitos de sueño sencillos que puedes poner en práctica todos los días y que te ayudarán a dormir profunda y suficientemente durante toda la noche:

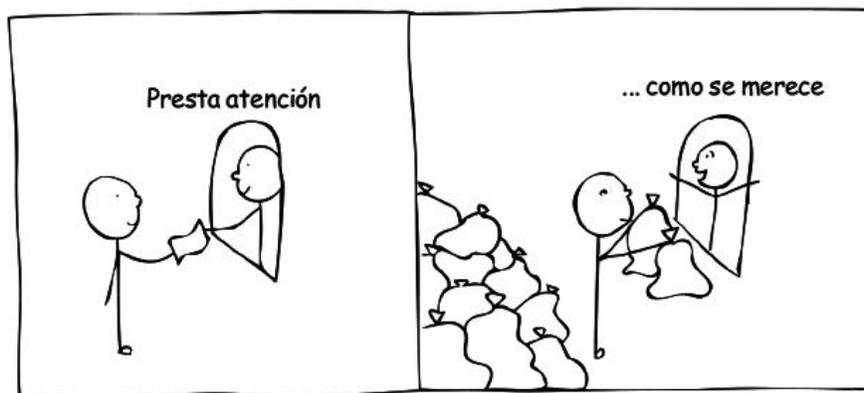
1. Apaga todos los aparatos digitales y las pantallas digitales por lo menos una hora antes de ir a la cama. Estos aparatos –ordenadores, teléfonos móviles, televisiones– obligan al cerebro a pensar que tienes que estar completamente despierto.
2. Si te cuesta coger el sueño, prueba a bajar las luces un poco una media hora antes de irte a la cama.
3. Intenta no llevarte trabajo o los deberes a la cama. La cama tiene que ser para actividades de descanso, no asociarse al trabajo.
4. Ten presente que la cafeína de los refrescos, el café o el té pueden desvelar a algunas personas. En este grupo se incluye también el chocolate, lamentablemente. Así que vigila cuándo bebes o comes estas sustancias y asegúrate de que no consumes demasiado en general o demasiado tarde para que puedas coger el sueño con facilidad y lo mantengas a lo largo de toda la noche.
5. A algunas personas les gusta darse un baño caliente antes de meterse en la cama. Otras prefieren beberse un vaso de leche o alguna otra bebida que contenga calcio, que puede ayudar a dormir.
6. A algunos les gusta escribir los acontecimientos del día en un diario de manera que no les preocupen las cosas cuando se queden dormidos. Si eso te funciona,

¡genial! Recuerda que se ha demostrado que escribir un diario mejora el sistema inmunológico y ayuda a resolver temas complicados de la vida diaria. Otros encuentran que escribir el diario justo antes de meterse en la cama es demasiado estimulante. Por supuesto, esto es cierto si lo que escribes es un diario digital en una pantalla con luz, así que intenta usar un diario de papel para todas tus reflexiones. Tantea lo que mejor te funciona a ti.

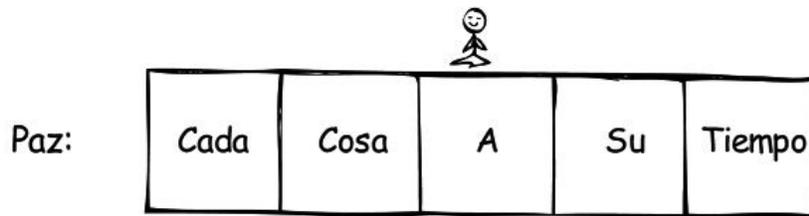
7. Es importante las horas de sueño seguido que duermas. Organiza la tarde teniendo esto presente, sin olvidar a qué hora te tienes que levantar a la mañana siguiente. El objetivo debería estar entre ocho y nueve horas. Mira cuáles son tus necesidades naturales, independientemente de la edad que tengas. Dedicar bastante tiempo a dormir en el cómputo total de una semana.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* C: Tiempo de concentración

El cerebro no solo crece cuando dormimos sino también cuando centramos la atención de manera continua, sin distracciones frecuentes. De hecho, el aprendizaje es la manera que tiene nuestra atención de canalizar la energía a través de los circuitos cerebrales, dando lugar a información en determinadas áreas que se activan y vinculando esas neuronas activadas con el crecimiento del cerebro. Eso es la neuroplasticidad, la capacidad que tiene el cerebro de cambiar en respuesta a la experiencia. El cerebro está hecho para concentrarse en las cosas de una en una, procesándolas en formas más elaboradas, conectándolas a elementos similares, vinculándolas a otras y consolidando después toda la actividad neuronal en cambios estructurales a largo plazo.



El tiempo de concentración se refiere a esos períodos de tiempo en los que dedicamos la atención intensamente a una sola cosa. Al contrario de lo que pasa cuando estamos con varias cosas, como leer un libro mientras escribimos mensajes de texto o navegamos por la red mientras hablamos por teléfono, el tiempo de concentración supone hacer una sola cosa cada vez.



Cuando nos concentramos atentamente hacemos tres cosas en el cerebro. Una es que la parte del cerebro que está justo encima del tallo-palma secreta un importante neurotransmisor, la acetilcolina, por todo el cerebro. Una segunda cosa es que dedicar una atención intensa activa circuitos específicos. Cuando las neuronas se ponen en funcionamiento al mismo tiempo, establecen conexiones comunes. Y eso trae la tercera cosa: cuando dedicamos una intensa atención a alguna cosa, la acetilcolina que baña esos circuitos activados trabajan en consonancia con la liberación localizada de otro neurotransmisor, el factor neurotrófico derivado del cerebro, o BDNF como se le conoce por sus siglas en inglés, que optimiza la manera en que los genes se activan para producir las proteínas necesarias a fin de reforzar las conexiones entre esas neuronas disparadas. En resumen, cuando prestas una atención intensa optimizas los cambios neuroplásticos, que son la base del aprendizaje.

Conozco adolescentes que dicen que tienen dificultades con el trabajo de la escuela. Me cuentan que no son capaces de recordar lo que han leído o lo que han estudiado. Y lo cierto es que todo el trabajo que hacen en casa y todo lo que estudian no parece que se refleje de manera clara en los resultados de sus exámenes. Cuando les pregunto cómo estudian, muchas veces me confiesan que suelen hacerlo mientras atienden a muchas otras cosas. O sea que lo que pasa es que esa persona se sienta con un libro delante pero su atención se ve continuamente fragmentada. Esta diversificación de la atención hacia objetivos no escolares que adoptan la forma de chats, mensajes de texto, blogs y navegación en la red, interrumpe constantemente las condiciones neuroplásticas necesarias para

lograr que esos estudios se conviertan en cambios sinápticos del cerebro. Sin esos cambios estructurales duraderos en el cerebro, no puede aprenderse nada a largo plazo. El examen llega y se va, igual que la atención diversificada que no permite que se produzca el menor crecimiento de sinapsis.

Estas rupturas de la atención sostenida potenciadas por los aparatos digitales ponen en peligro el aprendizaje a largo plazo tanto de los adolescentes como de los adultos. De hecho, muchos adultos que no están metidos en algún tipo de programa de aprendizaje permanente, como clubs de lectura, grupos de debate o cursos de educación para adultos, se enfrentan con un posible problema serio. Si no dedicamos con regularidad un tiempo a la concentración, nuestro cerebro deja de hacer aquello para lo que está hecho: seguir aprendiendo y crecer y crear nuevas conexiones a lo largo de toda nuestra vida. Los adultos que no tienen un proyecto que les permita prestar una atención intensa a algo pueden empezar a sentir que la vida se ha convertido en una rutina aburrida y sin cambios. El aprendizaje permanente debería verse como una oportunidad para mantener el interés en los retos, para que el cerebro continúe creciendo y para no dejar de aprender cosas.

Lamentablemente, para la mayoría de nosotros los estudios se convierten en una carga, no en un placer. El énfasis en la competencia en vez de en la colaboración, en los resultados en vez de en la exploración creativa, hace que muchos de nosotros perdamos el interés en la experiencia del aprendizaje. El tiempo de concentración nos recuerda que tenemos que mantener la mente en buenas condiciones y seguir aprendiendo toda la vida.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT D*: Tiempo de inactividad

A pesar de que centrar la atención de manera ininterrumpida ayuda al crecimiento del cerebro tal vez te alivie saber que no es necesario estar haciéndolo todo el tiempo. De hecho, tomarte un descanso y cambiar de actividad es la idea básica de estas siete actividades diarias sencillas de la mente. Todos los días podemos tomarnos un tiempo libre para permitir que nuestra mente se relaje y que nuestro cerebro se ponga en orden. El tiempo de inactividad es no tener planes, nada concreto que conseguir, nada que haya que hacer necesariamente. Durante este

período parece que el cerebro recarga las pilas, concediendo a la mente un descanso intencionado.

El tiempo de inactividad es muy diferente a las divagaciones mentales involuntarias. Si la labor que tenemos entre manos exige concentrarnos en algo, como una conversación con otra persona o un trabajo o una charla en el colegio, dejar que nuestra mente divague a otros temas sin mediar nuestra voluntad de hacerlo puede ser bastante perjudicial para aquello que estamos intentando realizar. Algunos estudios señalan incluso que puede no ser bueno ni para nuestra salud ni para nuestra felicidad.

Por el contrario, el tiempo de inactividad significa que marcamos un tiempo solo para relajarnos, para no tener nada en el calendario, para dejar que nuestra imaginación vaya a donde quiera ir. Las vacaciones son un momento genial para no hacer nada en concreto. Pero también está bien reservarse un poco de tiempo a diario para que el cerebro descanse, se relaje y desconecte. Date permiso para hacerlo con toda intención. Ése es el objetivo del tiempo de inactividad, no tener ningún objetivo establecido. Suena paradójico, pero la investigación señala que es realmente importante hacerlo todos los días, aunque sea en pequeñas cantidades.

EJERCICIO DE *MINDSIGHT* E: Tiempo de juego

El término «juego» a lo mejor te ha hecho pensar en las vivencias infantiles del patio de recreo, pero estamos descubriendo que participar en la exploración espontánea de la vida con otros a través de actividades divertidas, placenteras y no críticas es crucial para una vida saludable y satisfactoria a cualquier edad. La risa es un asunto muy serio en lo que se refiere a la materia cerebral. Cuando nos comportamos de manera espontánea y nos divertimos, el cerebro crece. Es tan beneficioso para los adolescentes como lo es para los adultos, que con menor frecuencia se involucran en juegos o se dedican sencillamente hacer el tonto o perder el tiempo. Concedernos el tiempo y el permiso para dedicarnos a actividades, a solas o con otros, en las que nos limitamos a crear formas nuevas y sorprendentes de ser –en la manera de sentir, en las cosas que decimos y las cosas que hacemos, en cómo interactuamos con los demás– es genial para dejar que la mente se sienta libre y reconocida para todo aquello que pueda surgir. También

permite que el cerebro active de maneras nuevas e impredecibles que le benefician para crecer y solidificar nuevas conexiones. Ésta es la base de la creatividad y la innovación. Éste es el placer que proporcionan la presencia y la conexión.

La pena es que en el colegio a los chavales se los orienta a actividades dirigidas a la consecución de objetivos por los que se los juzga y evalúa, se los compara con los demás y se les pide que compitan y venzan a sus rivales. Tanto si se trata del contexto controlado de una lección didáctica o el examen en un aula, como si se trata de un equipo en el campo de deportes, estas actividades estructuradas no son a lo que me refiero con tiempo de juego. Imagina, por el contrario, una interacción en la que no hay ganador, una actividad interactiva que no tiene normas rígidas, un rato en el que se aceptan la risa, la creatividad y hacer el tonto, sin críticas, sin ganador ni perdedor. Eso es tiempo de juego.



Tiempo de juego

Lamentablemente, los adultos se olvidan con frecuencia de jugar. El mecanismo de relación social del cerebro, una serie de circuitos que hacen que aprender sea fácil y divertido, se oxida y queda anquilosado, hasta el punto de poder desactivarse. Las actividades se convierten en rutina y la exploración espontánea de la vida parece algo de un pasado lejano. De hecho, el tipo de pensamiento creativo que aparece con esta actitud abierta y receptiva desciende drásticamente cuando entramos en la escuela elemental. Este pensamiento divergente nos permite «pensar sin trabas» porque vemos la vida con ojos limpios y no nos

preocupa que nos castiguen o nos avergüencen por no entender algo, porque lo que importa es compartir y explorar, no el control y la humillación. Un niño pequeño en precolar se sentirá lleno de curiosidad por la vida, el mundo. Pero una vez que ese niño pase a la escuela primaria el enfoque típico será decirle que existe una respuesta correcta y una incorrecta y que si estudia bien dará las respuestas correctas en los exámenes, o en el comentario de texto, o en la redacción o en el trabajo de laboratorio. Aprender una buena ortografía no tiene nada de malo. Pero no es necesario que encerremos la espontaneidad en pequeñas cajas, aprisionada por la rutina de los estudios y los exámenes, y más estudios y más exámenes. Con frecuencia la creatividad escapa por la ventana de la escuela primaria y demasiadas veces el resto de nuestra experiencia escolar se ve repleta de una seriedad que huye del juego y puede matar la espontaneidad. Y también puede sofocar el valor necesario para ser creativo, para atreverse a imaginar algo nuevo. Esto justifica en parte por qué la gente llega a considerar que la vida escolar es opresiva y desmotivadora. Cuando éste no es el caso suele ser porque los profesores han descubierto la manera de insuflar el espíritu del juego en la vida diaria de la clase.

Cuando me di cuenta de que, como adulto, el tiempo de juego no formaba parte de mi vida me apunté a una clase de improvisación teatral para no profesionales para juntarme con otras personas con el fin de divertirme y pasar un buen rato. Me encanta. Y aunque solo es una vez a la semana intento trasladar la alegría que me proporciona esa experiencia a mi vida diaria. También empecé a patinar con patines en línea por el barrio a solas, escuchando música y bailando y contoneándome por toda la calle. Para mí lo más extraño no fue tener que darme permiso para divertirme, sino que tuve que convencer a la parte seria de mi mente adulta de que era positivamente bueno para mi cerebro permitirme hacer el tonto. Es una doble victoria: mi cerebro crece y yo paso un buen rato.

El tiempo de juego corrige la tendencia habitual a la seriedad de la escuela y de la vida adulta, concediéndonos un tiempo diario para ser espontáneos y creativos, para sentirnos aceptados y conectados, vivos y alegres, y proporcionarnos una buena dosis de risas y diversión.

Mover el cuerpo desarrolla el cerebro.

El movimiento aeróbico que implica subir las pulsaciones del corazón durante más de treinta minutos, preferiblemente más cerca de los cuarenta y cinco, es un gran principio. Levantar peso o hacer otras actividades que fortalecen los músculos, por ejemplo con bandas elásticas, también favorece el funcionamiento del cerebro.

En el colegio del barrio en el que vivo la pérdida de fondos escolares y el énfasis puesto en el objetivo académico puro hizo que se olvidara la educación física y que se acortara el tiempo de recreo de los niños. Además de estos cambios, también se eliminaron las actividades de música, teatro y danza. Hay algo que falta en estas prioridades, sobre todo cuando las analizas desde el punto de vista del cerebro. El arte, la música y la danza fomentan las exploraciones creativas que proporciona el tiempo de juego. Y la actividad física facilita todo el aprendizaje. Cuando movemos el cuerpo potenciamos la neuroplasticidad. Recordamos mejor, creamos nuevas conexiones en el cerebro y las fijamos. Mover el cuerpo es crucial no solo para la salud cerebral, sino también para la salud mental. El ejercicio aeróbico nos sube el ánimo incluso aunque tengamos tendencia a caer en la depresión. Tengo muchos amigos que consiguieron estabilizar sus cambios de estado de ánimo cuando incluyeron el ejercicio como un componente diario de sus vidas.

Para adultos y para adolescentes, el tiempo de actividad física, si es médicamente posible, es una parte importante de la salud cerebral y mental diaria. Si tienes algún problema de salud que pueda limitar tus movimientos, pregunta a tu médico hasta dónde puedes llegar con tu actividad física. Pegarse una buena sudada puede ser genial y descubrir las variaciones en lo que puedes hacer puede ser esencial para ponerte en forma y evitar lesiones. La clave está en calentar, estirarse, ejercitarse, estirarse y relajarse.

Recuerda que mover diariamente el cuerpo solo depende de ti. Nadie puede obligarte a hacerlo más que tú mismo. Pero es beneficioso en todos los sentidos. Te encontrarás mejor, el cerebro crecerá más y te pondrás más fuerte y sano. No está mal a cambio de un rato de ejercicio diario.

Muchos estudios de investigación afirman que la forma en que conectamos con los demás hacen que nuestra vida sea más gratificante, saludable, inteligente y feliz. En las Herramientas de *mindsight* 3 reflexionamos sobre cómo el tiempo compartido y las conversaciones reflexivas nos ayudan a conectar con otros en un apoyo mutuo que es gratificante para ambas partes. Cuando establecemos relaciones de apoyo mutuo no solo nos sentimos más felices, ¡estamos más sanos y alargamos la vida! Otros estudios muestran que cuando nos rodeamos de naturaleza nos sentimos más seguros y nuestro ánimo se estabiliza. El tiempo de conexión consiste en conectar con otras personas y con el planeta.

Intento recordar las características del tiempo de conexión con el extraño término «3A-2P». Ya sé que no es fácil de recordar, pero por lo menos contiene las características de esta importante práctica diaria. 3A representa el *agradecimiento* que sentimos por estar vivos en este precioso planeta, el *altruismo* que podemos practicar con otros al conectar con ellos y la *aportación* que podemos hacer a diario cuando contribuimos al bienestar de los demás. ¿Y el 2P? A lo mejor ya lo has adivinado. Aportamos *agradecimiento*, *altruismo* y *aportaciones* a otras personas y al planeta.

Las personas y el planeta. Cuando conectamos con otras personas de esta manera positiva, cuando deseamos que otros sean felices, que tengan éxito en lo que emprendan, que haya alegría y salud en sus vidas, adoptamos una actitud compasiva que favorece una cosa llamada «alegría empática»: alegrarse por el bienestar de otros. Sé que esto suena muy diferente del habitual entorno competitivo al que nos tienen acostumbrados las sociedades modernas. Pero haz una prueba y verás que es una actitud que nos beneficia a todos. Los estudios sobre cómo funcionamos las personas aseguran que estamos diseñados para ayudarnos los unos a los otros. Cuando trabajamos juntos de esta manera solidaria la inteligencia colectiva que se crea es mucho más poderosa que una sola persona que intenta vencer a los demás.

A un nivel más simple, el tiempo de conexión significa dedicarle tiempo a estar con los amigos o la familia, preferentemente cara a cara. Las señales que recibimos de los otros, como el contacto visual y las expresiones faciales, el tono de voz, la postura, los gestos, el ritmo y la intensidad de las respuestas y el acto humano del contacto amistoso y adecuado están inevitablemente ausentes en los medios digitales de comunicación. Si nos comunicamos con los demás

principalmente mediante los mensajes de texto y los chats digitales dejamos fuera de juego una parte importante del territorio cerebral. Si puedes, intenta hacer un ejercicio diario dedicando un tiempo de conexión en persona para estar con amigos cara a cara siempre que te sea posible.

¿Y el planeta? Dedicar un tiempo para estar en la naturaleza puede condicionar nuestro estado de ánimo, ayudarnos a centrar la atención y proporcionarnos una sensación de renovación y de placer. Si vives en una ciudad puede que te parezca difícil rodearte de naturaleza todos los días. Pero salir a un parque o mirar a los árboles y las nubes, al cielo y a la luna es un buen comienzo. Somos parte del planeta y la naturaleza es nuestro hogar original. Conectar con el planeta también puede significar hacer algo más que simplemente estar rodeado de naturaleza, puede ser cuidar de nuestro medio ambiente. Recoger basura cuando la vemos y no ser de los que la tiran es un buen principio. Buscar maneras de evitar la creación de desperdicios mediante el reciclaje y la conciencia a la hora de utilizar la energía pueden ser maneras muy importantes de que cada uno de nosotros conectemos con nuestra casa común que es el planeta Tierra.

El tiempo de conexión nos puede ayudar a sentir la realidad de que pertenecemos a un todo más grande que el cuerpo en el que vivimos. Tal vez caminemos por este planeta sobre nuestros dos pies, pero no estamos solos en él. La Tierra es nuestro hogar común; el resto de la gente, nuestra tribu, y todos los seres vivos, nuestros familiares.

Conclusión

Yosotros y la integración de la identidad

Hemos llegado muy lejos en esta conversación sobre la adolescencia. No puedo saber lo que sientes tú al ver que esta exploración no va a tardar mucho en terminar, pero a mí me da pena que esté acabándose y, al mismo tiempo, estoy eufórico por el territorio que hemos recorrido.

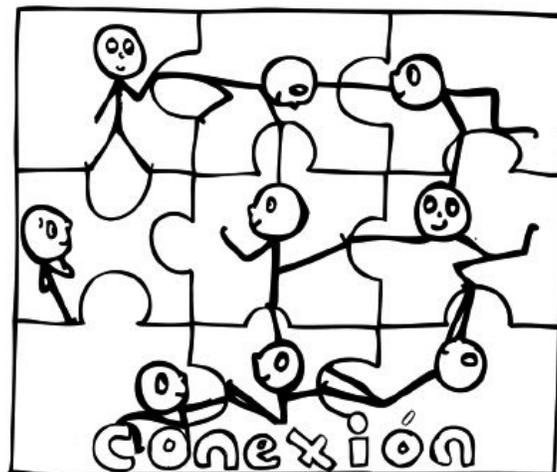
Nuestra adolescencia es una etapa de gran integración, de integración de los múltiples elementos que nos componen. Durante este importante período de la vida, la segunda docena de años, exploramos la naturaleza misma de lo que somos. Y mientras entretejemos la esencia de la adolescencia –la chispa emocional, el intenso interés social, la búsqueda de novedades y el impulso hacia la exploración creativa– con la persona en la que nos estamos convirtiendo, estamos pasando por un proceso que de ninguna manera acaba cuando cumplimos los veinticuatro años. La integración de la identidad es un viaje que dura toda la vida para definir lo que tiene valor en tu vida en el presente y en los años venideros.

Hace algún tiempo empecé a pensar acerca de la gran necesidad humana a la que nos enfrentamos en ese momento de nuestra historia de desplazar nuestro interés del «yo» al «nosotros». Creo que, como habitantes de este planeta, el mundo *necesita* que dejemos de preocuparnos tan solo por nosotros mismos y que, en vez de eso, empecemos a pensar en devolver algo, o regalar algo, al planeta. Creo que es nuestro deber ayudar a otras personas y proteger la Tierra. Es interesante ver que numerosos estudios secundan la idea de que cuanto más ayudamos a los demás, más sanos y felices nos volvemos.

En una conferencia que di sobre este tema, una de los estudiantes que asistía al seminario se sintió muy irritada por esta idea del «yo al otros». Me dijo que estaba trabajando mucho en los diversos aspectos de su integración personal, como encontrar la manera de entender su historial de apegos y crear la integración de sus recuerdos y un relato coherente de las primeras experiencias de su vida. Decía que no quería abandonar la búsqueda de su camino hacia la comprensión de su vida individual para desplazar su foco de atención en un «nosotros». Escuché sus preocupaciones con interés y me di cuenta de que la expresión del «yo al nosotros» tal vez implicaba algo más extremo de lo que yo estaba intentando expresar. Entonces le sugerí que pensara que esta idea era más bien desplazarse «del solo yo al también nosotros». Aunque la expresión no sonaba tan bien, por lo menos contenía la integración deseada en su núcleo, una integración que podía aceptar la importancia de nuestra vida personal individual además de nuestra vida interdependiente y conectada.

Pero entonces empecé a pensar en cómo se podría describir en una sola palabra la idea de una identidad definida por el cuerpo, un «yo», al abrirse a y a formar parte de una identidad mayor, un «nosotros». Le ofrecí a aquella joven el siguiente término, que también quiero compartir contigo:

Yosotros.



Éste es el término que he llegado a adoptar para describir sucintamente la integración de la identidad. Abarca la idea de ir más allá de nuestra mismidad individualizada y definida por el cuerpo y de vincularnos a todos juntos como miembros de un todo más grande, de una mismidad definida por el nosotros.

Yosotros, como término y como concepto, se define por el yo y el nosotros, de manera que no es necesario abandonar la importante diferenciación entre la identidad personal y una identidad interconectada. Las dos son diferentes, las dos son importantes. Conectarlas en nuestra vida es la clave que puede ayudarnos en este viaje hacia la integración de la identidad.

Pero ¿por qué necesitamos esa idea de un *yosotros* en el mundo?

Hay estudios que demuestran que cuanto más individualizado y aislado sea nuestro sentido del yo, menos felices somos y menos sanos estamos. Cuando definimos un yo limitado por los confines de nuestro cuerpo aprisionado por la piel, limitamos nuestro sentido de pertenencia al grupo y del significado de la vida. Sin embargo, en nuestra cultura moderna, en Internet, en nuestras vertiginosas vidas contemporáneas, hay muchas cosas que refuerzan esta visión de que la identidad es un atributo definido por el cuerpo. Hay estudios que demuestran claramente que cuando mantenemos relaciones de apoyo mutuo y ayudamos a los demás somos más felices y estamos más sanos. Las investigaciones demuestran incluso que gente que ha recibido un dinero disfruta de una felicidad más duradera cuando usa ese dinero para beneficiar a otros en vez de quedárselo para ella.

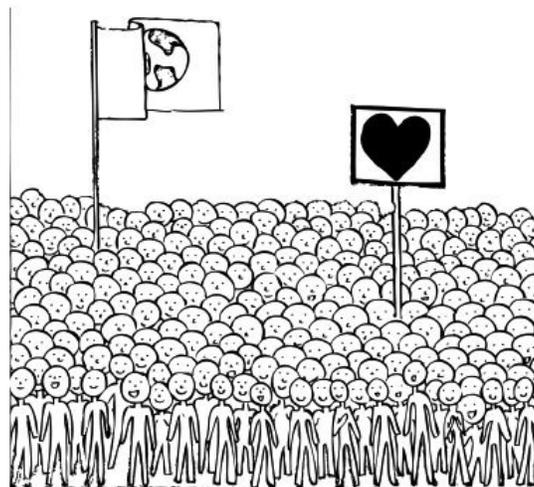
Aceptar el *yosotros* significa, asimismo, que experimentamos la sensación de formar partes de un todo mayor, de participar en un propósito superior en la vida que nuestro viaje personal aislado. El *yosotros* engloba la idea de la espiritualidad y de que la vida tiene un significado más profundo. Pero es importante destacar que estar conectado con algo más grande que nosotros mismos no significa que debemos descartar nuestro yo personal. Lo que tenemos que hacer es sencillamente expandirlo para incluir también en él una identidad interconectada. Eso es integración. Eso es *yosotros*.

El *yosotros* tiene otra faceta que es imprescindible mencionar aquí. Las personas y el planeta tienen una necesidad perentoria de atención. Cuando observamos el crecimiento de la población humana y las dificultades que este plantea en cuestión de salud, alimentación, aire y agua, y el imparable ascenso de la necesidad de medicamentos, ropa y alojamiento en la familia humana, y cuando nos damos cuenta de que otros seres vivos están sufriendo y desapareciendo a causa de lo que los humanos le estamos haciendo al planeta, somos conscientes de

que hay un montón de problemas que tenemos que intentar resolver colectivamente.

Los adolescentes tienen mucho que ofrecer a nuestro mundo en relación con su empuje y su ingenio para encontrar soluciones nuevas a estos importantes problemas globales. Pero, para hacer esto, la gente joven necesita el apoyo de los mayores; tienen que sentir que se respeta el impulso de sus mentes emergentes para defenderse y descubrir caminos creativos que tal vez contribuyan a abrir nuestra mente a formas nuevas de enfrentarnos a estos tiempos convulsos.

Trabajando creativamente y en colaboración con sus comunidades y con sus familias y centros de estudios, la generación emergente podrá tener la visión para desviarse de la pura memorización de hechos y datos y crear formas más imaginativas y válidas que sirvan de estímulo a su generación y a las generaciones futuras. Seremos capaces de impulsar los cambios que necesita esta nueva era a través de la educación y del importante papel que desempeña la familia, y así el mensaje de los adolescentes pasará a nuestras colectividades y de éstas a toda la sociedad en que vivimos. Hay mucho que hacer, pero cuando pongamos nuestro ingenio al servicio de la lucha contra los complejos problemas globales como el hambre, la enfermedad y la violencia, la polución, el cambio climático y la desaparición de plantas y animales en nuestro ecosistema, lo lograremos. Colaborando en vez de intentar únicamente vencer o aniquilarnos unos a otros, prevaleceremos como sociedad humana que vive en un mundo interconectado.



Cuando juntamos nuestras habilidades y la pasión y el conocimiento individuales en beneficio de un todo mayor, estamos maximizando nuestras oportunidades de resolver los problemas prácticos y morales del mundo. Y digo «moral» aquí porque encontrar un medio para trabajar juntos con el fin de resolver las dificultades colectivas es un imperativo moral. Compartimos el mismo aire, la misma agua, el mismo hogar, nuestro planeta Tierra. Un buen planeta es difícil de encontrar, por eso ahora tenemos que cuidar todos juntos de éste. Ha llegado el momento de encontrar una identidad nueva para hacer frente todos juntos a estos tiempos decisivos.

Para un adolescente estas ideas pueden parecer inalcanzables, lo sé. Puede que incluso le parezcan irrelevantes. Las menciono cuando estamos a punto de despedirnos porque creo firmemente que nuestra necesidad individual de sentido y de pertenencia a un grupo con el fin de sentirnos felices y satisfechos con la vida puede cumplirse con efectividad ampliando la definición de nuestra identidad. Es una victoria segura. Avanzar hacia el *yosotros* nos hará más felices y también le dará al mundo la oportunidad de luchar por ser más saludable. Estoy convencido de que las dificultades del mundo podrán abordarse con mayor efectividad intentando expandir nuestro sentido de la identidad más allá de un yo aislado.

Albert Einstein dijo una vez que la idea de un yo aislado era una «ilusión óptica» que conduce a todo tipo de problemas en el mundo y en la vida. Una ilusión es un engaño de los sentidos, una visión que no tiene coherencia con la realidad. Cuando nos vemos a nosotros mismos como aislados no estamos aceptando la realidad de nuestra naturaleza interdependiente e interconectada. No estamos integrando nuestra identidad con el mundo a gran escala del que formamos parte fundamental. Es muy posible que nuestros mayores retos tanto individuales como colectivos se muestren en realidad como el caos y la rigidez de esta integración deficiente, un estado creado por el sentimiento humano de identidad aislada que considera que la felicidad se alcanza mediante las propiedades materiales y que el consumo infinito es posible en este planeta de recursos limitados.

La integración de la identidad nos ayuda a recordar que debemos diferenciar nuestro yo corporal de nuestro yo interconectado, y luego nos ayuda a vincularlos. Nos recuerda que nuestra mente se nutre tanto de nuestro cuerpo y cerebro como

de las relaciones con las demás personas y con nuestro planeta. ¿Por qué iba a importarle realmente a un adolescente o a un adulto integrar su identidad? Para todos nosotros, esa segunda docena de años de vida –tanto si estamos en ella ahora mismo como si estamos intentando mantener su esencia en nuestra vida– contienen las características esenciales que tal vez sean lo que necesitamos para desviar el curso de la salud del planeta hacia una dirección positiva. La integración del *yosotros* puede recurrir a la esencia de la adolescencia para aprovechar la chispa emocional que alimenta nuestro sentido básico de estar vivos en este viaje vital, no solo mientras somos quinceañeros sino hasta los últimos años de nuestra adolescencia y en la edad adulta. Podemos aprovechar el poder de nuestra implicación social para hacer tormentas de ideas e intentar encontrar conexiones más profundas y valiosas que sustenten y enriquezcan nuestra vida. Con el interés por la novedad podemos convertir la vida en una aventura que transforme lo corriente en extraordinario, descubriendo todos los días de nuestra vida los aspectos únicos de nuestra experiencia. Y con las exploraciones creativas que estimulan a nuestra mente inquisitiva a pensar de formas nuevas, a percibir con ojos renovados e innovar a través de contribuciones originales a los retos básicos del mundo, podemos afrontar los problemas que se presenten con una actitud de potencial, propósito y posibilidades. Es así como esta pequeña palabra, *yosotros*, nos permite ver el poder de la diferenciación y la vinculación. Y nos recuerda en qué dirección podemos ir todos juntos si estimulamos y prolongamos la esencia de la adolescencia a lo largo de toda nuestra vida.

E. B. White escribió: «Si el mundo fuera solo seductor, la cosa sería muy fácil. Si solo fuera difícil, no habría problema. Pero yo me despierto todas las mañanas dividido entre el deseo de mejorar el mundo y el deseo de disfrutar de él. Esto complica la planificación del día».

Mejorar el mundo es una intención encomiable, pero si lo entendemos como una obligación de «salvar» el mundo puede convertirse en algo demasiado abrumador, un objetivo totalmente inalcanzable. En cambio, tal vez podemos simplemente plantearnos *servir* al mundo, ayudar al planeta y a otras personas con relaciones e interacciones de una en una. El hipotético resultado de mejorar y salvar el mundo puede ser un deseo muy ambicioso, pero no se puede garantizar; el acto de servir es un objetivo que podemos abarcar, algo que *es posible*

conseguir. El otro impulso que sintió White me parece igualmente importante. Deberíamos respetar nuestro deseo de aportar alegría a la vida y nunca debemos dejar de *saborear* el mundo. O sea que tal vez esta manera de abrazar los dos impulsos naturales tal vez pueda ser nuestro enfoque integrador: *servir y saborear*. Integrar nuestra vida consiste en diferenciar y unir estos dos objetivos que, a pesar de que en muchos sentidos están separados, contribuyen a una vida plena de disfrute y conexión, de placer y propósito. Podemos disfrutar de nosotros mismos y de los demás; podemos divertirnos y explorar la vida, el mundo y las relaciones. Podemos encontrar maneras de ayudar a los demás, de reducir el sufrimiento, de curar el planeta. Servir y saborear. El *yosotros* puede ayudarnos a alcanzar este equilibrio.

La poetisa Maya Angelou, parafraseando un antiguo proverbio chino, nos recuerda que no tenemos que esperar a tener todas las soluciones antes de expresarnos, antes de participar en una historia colectiva compartida de nuestra vida. «Un pájaro no canta porque tenga una respuesta, canta porque tiene una canción.» A medida que entramos en la adolescencia y más adelante, nos llega el momento de conectar con otros, de compartir las canciones de la vida mientras avanzamos juntos en este viaje del *yosotros*.

De adolescentes ¿cómo podemos saber que estamos teniendo éxito en el empeño de vivir nuestra vida plenamente? ¿Y cómo podemos saber los adultos que estamos protegiendo la mente emergente de la nueva generación con éxito, y también que estamos conservando en nuestra vida la esencia de la adolescencia? Un poema de Bessie Anderson Stanley arroja luz sobre lo que podría ser una adolescencia exitosa y cómo puede enriquecer el resto de nuestra vida la esencia de la adolescencia:

ÉXITO

Reír a menudo y amar mucho;
ganar el respeto de personas inteligentes y el afecto de los niños;
lograr la aprobación de críticos sinceros y soportar la traición
[de los falsos amigos;
apreciar la belleza;
ver lo mejor de los otros;
darse uno mismo;
dejar un mundo un poco mejor, bien a través de un hijo sano,
[un jardín o la solución de un problema social;
haber jugado y reído con entusiasmo y cantado con júbilo;
saber que al menos una vida ha sido mejor porque tú has vivido;
esto es haber tenido éxito.

Al llegar a nuestros últimos instantes juntos deseo toda la vitalidad y la autenticidad que ofrece la adolescencia, a aquellos que todavía están en ese período de la vida y a aquellos ya la han pasado pero tienen la oportunidad de abrazar su esencia durante el resto de la vida. Que consigas con éxito que la esencia de la adolescencia prospere a lo largo de toda tu vida. Que la chispa emocional ilumine tu vida; que la implicación social estimule la inteligencia colectiva y la acción colaborativa; que el interés por la novedad te permita aferrarte al privilegio y a la emoción de esta aventura de la vida; y que las exploraciones creativas te ayuden a imaginar y a construir el mundo de mañana en el que todos nos sentiremos orgullosos de vivir durante generaciones y generaciones. Espero que encuentres maneras de saborear y de servir, de compartir las canciones de la vida y de integrarte de formas nuevas y auténticas en la vida que te espera por delante. ¡Que lo disfrutes!

Agradecimientos

Un libro es como la vida: depende de muchos que nutran su esencia a medida que crece y se desarrolla. En su proceso para llegar a la vida este libro ha tenido muchas personas que han contribuido a sus diversos estados y edades. Las experiencias vividas trabajando con múltiples adolescentes y sus padres a lo largo de los años como psiquiatra de niños y adolescentes han sido de valor incalculable para adquirir sabiduría acerca del proceso del período adolescente desde dentro. Me gustaría dar las gracias a los adolescentes y adultos que han leído varios borradores de *Tormenta mental* y me han ofrecido sus perspicaces comentarios, preguntas y sugerencias que han sido muy importantes para hacer que los mensajes del libro fueran tan accesibles y útiles como fuera posible. Entre esta gente tan considerada se encuentran Kayla Abrams, Michele Chuban, Jonathan Fried, Lorna Gallant, Mahayla Galliford, Mike Galliford, Laura Hubber, Laura Kastner, Scott Kriens, Lynn Kutler, Maria LeRose, Sally Maslansky, Mike McKay, Mary Pipher, Ellen Ridgeway, Rebecca Shahmoon Shanok, Maddi Siegel, Rich Simon y Jamie Zimmerman. Os doy las gracias por todo el tiempo, la energía y la sabiduría invertidos en la creación de este libro.

También he tenido la suerte de contar con un equipo de gente maravillosa del Mindsight Institute, entre ellos Eric Bergemann, Tina Bryson, Adriana Copeland, Stephanie Hamilton, Teresa Reilly, Ashish Soni y Whitney Stambler, que trabajaron sin descanso para traer al mundo estas ideas científicas y prácticas sobre las relaciones, la mente y el cerebro, y sobre la compasión, la conexión y la colectividad. Gracias especialmente a Caroline Welch por su liderazgo visionario para guiar nuestro instituto y crear una cultura de la creatividad. Le estoy agradecido a Douglas Abrams por el apoyo profesional y personal como agente literario que ha representado esta obra desde el principio.

Ha sido un sueño trabajar con Leah Pearlman de Dharmacomics.com y seleccionar entre sus alegres y hermosas ilustraciones para iluminar las ideas y los sentimientos de este libro, y descubrir pasiones paralelas mientras tanto. También ha sido un placer trabajar con Sara Carder, mi respetuosa e incisiva editora de Tarcher/Penguin, una maravillosa compañera en la labor de ordenar las ideas y su expresión para darles la forma definitiva. También forman parte del increíble equipo de Tarcher Joanna Ng y Brianna Yamashita, que han trabajado duro para que este libro vea la luz del día. Muchas gracias a todas.

Nunca habría podido ser la persona que soy, o la persona que se puso «pluma en ristre» para colaborar a que este libro naciera, sin el apoyo y el estímulo de mi familia: Alex y Maddi Siegel y Caroline Welch. No tengo palabras para expresaros la gratitud y amor que siento por los tres. Gracias por nuestras aventuras y por ser vosotros.

Título original: Brainstorm. The Power and Purpose of the Teenage Brain

© Mind Your Brain, Inc., 2013

Publicado por acuerdo con Jeremy P. Tarcher,
miembro de Penguin Group (USA) LLC,
empresa de Penguin Random House.

El plato de la mente sana © David Rock y Daniel J. Siegel

© de las ilustraciones: Leah Pearlman

© de la traducción: Manu Berástegui

Edición en formato digital: mayo de 2014

© de esta edición:

Alba Editorial, S.L.U.

Baixada de Sant Miquel, 1 bajos

08002 Barcelona

Diseño de la cubierta: Alba Editorial, S.L.U.

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9065-012-7

Depósito legal: B-10.563-14

Conversión a formato digital: Abogal

www.albaeditorial.es

ALBA

Alba es un sello editorial que desde 1993 ha emprendido una labor de recuperación de literatura clásica (Alba Clásica y Maior), así como de ensayo histórico, literario y memorísticos (Colección Trayectos). Asimismo, merece una especial mención la colección Artes Escénicas, dedicada a la formación de actores y la colección Fuera de Campo conocida por la publicación de textos de formación cinematográfica y literaria en todos sus ámbitos. También destacan sus originales y vistosos libros de cocina, así como sus Guías del escritor destinadas a aficionados y profesionales de la escritura. Por todo ello le fue concedido el Premio Nacional a la Mejor Labor Editorial, 2010. En 2012 ha incorporado a su catálogo dos nuevas colecciones, Contemporánea (dedicada a la ficción de hoy) y Rara Avis (clásicos raros de los siglos XIX y XX).

www.albaeditorial.es

Alba Editorial, s.l.u.

Baixada de Sant Miquel, 1 bajos

08002. Barcelona

T. 93 415 29 29

F. 93 415 74 93

info@albaeditorial.es