

EDUARDO
PUNSET

LO QUE
NOS PASA POR
DENTRO

Un millón de vidas al descubierto



Saber cómo somos es la llave maestra para entender lo que nos pasa por dentro y aprender a manejarnos por fuera. *Lo que nos pasa por dentro* descifra la rosa de los vientos emocional del ser humano, a la luz de lo que dice la ciencia y lo que confirman la experiencia y el testimonio de decenas de casos reales.

La huella imborrable de la infancia, la turbulenta adolescencia, los problemas del aprendizaje, el amor y sus laberintos, el éxito social, la medicina personalizada, el miedo a la muerte... Nueve retos de la vida de cualquier persona, ilustrados con casos tratados por el equipo de profesionales de apoyo psicológico online y acompañados de las siempre lúcidas reflexiones del autor.

Suspiró entonces mío Cid, de pesadumbre cargado, y comenzó a hablar así, justamente mesurado: «¡Loado seas, Señor, Padre que estás en lo alto! Todo esto me han urdido mis enemigos malvados».

ANÓNIMO

Prólogo

Resulta que más de un 25 por ciento de la gente está angustiada por la tristeza, el estrés y la soledad. Ya no hablo de la depresión, o de otras carencias emocionales que apenas sabemos abordar. ¿Queremos decir que unos diez millones de personas, sólo en España, se encuentran mal porque se sienten tristes, estresadas y solas, y que nadie se ocupa de ellas? Sí; estoy diciendo exactamente esto.

Con este libro —fruto de la colaboración, desde hace dos años, de los equipos de profesionales de la Fundación Eduardo Punset para la comprensión de la Ciencia, la aseguradora MAPFRE y mis editores de Destino— queremos adelantarnos a desbrozar lo que en su día será una revolución que afectará prácticamente a la totalidad del mundo sanitario, educativo, del entretenimiento y de la seguridad ciudadana.

Con las tres organizaciones mencionadas, hemos sido pioneros en el mundo de habla española en promover una llamada de atención sobre un hecho de trascendentales consecuencias para toda la sociedad: la generalización legítima e inevitable de las prestaciones sociales está provocando un colapso del sistema que soporta esos servicios, y esta tendencia va a continuar aumentando, a menos que se pongan en pie, desde ahora, políticas de prevención revolucionarias que contribuyan decisivamente a mermar esa demanda futura de prestaciones.

Gracias a esas políticas de prevención, un porcentaje muy considerable de personas, afectadas y demandantes potenciales de servicios públicos y privados, disminuirán

sus solicitudes. Pero para ello es preciso que algunos profesionales e instituciones se responsabilicen de estudiar primero la experiencia acumulada en el exterior en este campo, para a continuación explorar los posibles canales sociales que satisfagan la demanda de dichas prestaciones de prevención, iniciando luego la aplicación de esas políticas.

Este libro, que aspira a lanzar una mirada sincera, sensible y metódica sobre lo que nos pasa por dentro es el primer intento de aprovechar el entramado de las redes sociales como disparadero de las políticas de innovación social. Todo empezó con la constitución de un equipo formado por una docena de profesionales dedicados al cuidado de la gente sola, estresada y triste, coordinados por la psicóloga Nika Vázquez, que responden científicamente a las consultas de la gente común. Las respuestas que ofrecen estos profesionales son muy clarificadoras, y nuestros lectores se aprenderán algunas de ellas de memoria, pero son aún más reveladoras las preguntas de las personas afectadas. Nos muestran lo que realmente le preocupa a la gente.

El escritor y periodista Juan Fernández, en estrecho contacto con el equipo de expertos y con la eficaz colaboración de los científicos Celina Costas y Gustavo Bodelón, ha amasado conmigo este volumen de dolencias e inquietudes de la población y juntos hemos sacado las primeras conclusiones sobre los sentimientos de nuestra sociedad que hoy día permanecen desatendidos. Y la primera impresión que llama nuestra atención es la magnitud que tiene el sufrimiento humano que perfectamente podría evitarse si los flancos emocionales de las personas estuvieran adecuadamente cubiertos.

Cuesta creer que a estas alturas de la evolución humana continuemos descuidando los ecosistemas afectivos en los que crecen nuestros menores y sigamos privándoles en las escuelas de los instrumentos necesarios para resolver el mayor dilema que deberán atender en sus vidas, que no es otro que manejarse con el que tienen al lado. Ofende a la

inteligencia sabernos seres sociales, tal y como nos percibimos, y que continuemos teniendo tantos conflictos por el hecho de convivir juntos y no saber gestionar nuestras emociones. Y, sin embargo, la inmensa mayoría de las dudas y quejas que aparecen en este libro se pueden resumir en dos: nuestro miedo a cambiar y nuestra resistencia a entender cómo es el otro y cómo funcionamos nosotros por dentro.

Este libro pretende ser un viaje para reconocer la orografía emocional que albergamos en nuestro interior y explorar las bases sociales para ser felices.

Pineda de Mar, julio de 2012

1

Cuando nacemos. Los primeros años de vida

1. LO QUE TRAEMOS DEL VIENTRE MATERNO

Si podemos rebobinar la historia de nuestros rasgos corporales hasta llegar al momento de nuestro nacimiento, ¿por qué nos cuesta tanto hacerlo con los atributos del comportamiento? ¿Es más «de fábrica» una nariz prominente que un talante negociador? ¿Heredamos la tonalidad de nuestros ojos y no la propensión a la tristeza? ¿Cuánta de nuestra tendencia a la ira o a la adicción estaba grabada en nosotros el día que vimos la luz por primera vez, y qué porcentaje debemos a lo que nos ocurrió a partir de ese día: a la familia en la que nacimos, al trato que nos dieron nuestros cuidadores en la infancia, a las personas que tuvimos la suerte o la desgracia de cruzarnos en nuestro camino?

La ciencia lleva décadas iluminando cada vez más rincones de este apasionante y misterioso bosque que comunica la genética con su expresión observable en el carácter de las personas, y no sólo en sus rasgos físicos. Así, desde hace varios años sabíamos que las descargas hormonales de testosterona a las que es sometido un embrión humano en el vientre materno pueden determinar el tamaño del dedo anular en comparación con el índice. La sorpresa nos la hemos llevado al descubrir que aquellos que nacen con esta particularidad genética tienen mayor tendencia al riesgo, lo que les da ciertas facilidades en oficios donde cotiza al alza

la agresividad. ¿Casualidad? No: resulta que los bróker de bolsa con el dedo anular más largo que el índice ganan diez veces más dinero, de media, que los que carecen de este rasgo.

¿Quiere esto decir que estamos marcados por el molde que nos configuró en el vientre de nuestras madres? Sí y no. En realidad, la respuesta a esta pregunta es más compleja. Según Dean Hamer, genetista de los Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos, con las manifestaciones del carácter la casuística genética no es tan evidente como con los rasgos físicos, ya que los genes que codifican la conducta actúan liberando sustancias químicas en el cerebro —los famosos neurotransmisores—, y puede ocurrir que el mismo neurotransmisor que hace que una persona sea un empresario emprendedor y animoso, haga que sufra una fuerte tendencia a la adicción a drogas como la cocaína, que promueve la liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado a los mecanismos de recompensa del cerebro.

Más sorpresas provenientes del campo de la neurogenética: resulta que el gen que tiene que ver con la ansiedad y los sentimientos negativos es el mismo sobre el que incide el antidepresivo Prozac y, además, tiene un funcionamiento parecido al del medicamento. Según el referido investigador, una parte de la población nace con una dosis interna de *Prozac natural* que les hace ser más alegres y felices que el resto de la gente. El reverso de esta presunta ventaja del *Prozac endógeno* —es decir, «de fábrica»—, es que tiene los mismos efectos secundarios que el que venden en las farmacias. Uno de los más destacados es que afecta a la libido y reduce el impulso sexual.

No tengo más remedio que desanimar a aquellos que esperaban que la genética iba a ofrecer un cuadro de llaves completo en el que cada una abriría la puerta que explicaría cada uno de nuestros rasgos. Sí, la genética es un cuadro de llaves, pero resulta que una misma llave abre varias

puertas a la vez. La epigenética prefiere ver los genes como interruptores de la luz que se encienden o se apagan en función de que el entorno los estimule o no lo haga. Según esta interpretación, llegamos al mundo con una colección determinada de interruptores y luego la vida se encarga de activar algunos y dejar en el olvido otros. Esto significa que la experiencia puede condicionar nuestro mensaje genético hasta convertirnos en seres exclusivos e inimitables. Somos criaturas situadas en el extremo opuesto a la fabricación en serie. Como suelen afirmar los genetistas, y a mí me gusta recordar siempre que puedo, «en realidad estamos programados para ser únicos».

Ese menú de interruptores genéticos con el que venimos al mundo no es inocente, ni su funcionamiento es eterno. Ni todos los genes van a permitir ser estimulados en cualquier momento, ni la forma como el entorno les va a afectar va a ser siempre la misma. A medida que se desentrañan los mecanismos del código que heredamos, la ciencia va confirmando que ciertas aptitudes sólo van a poder desarrollarse si son estimuladas en un determinado momento de la vida. Esto explica que el lenguaje lo aprendamos en una edad concreta, y no a otra, y que el estallido sexual tenga lugar en un momento particular, y no en cualquiera.

Cuidado, este mecanismo de activación o inhibición genética también sucede en el vientre materno, donde pasan cosas más asombrosas de las que imaginamos. Cada vez hay más evidencias de que las células de los embriones pueden modificar su propio funcionamiento dependiendo de los mensajes bioquímicos que reciben de la madre.

En el vientre materno tiene lugar el milagro del ensamblaje de la vida, pero mientras éste tiene lugar, la propia vida está afectando ya al proceso. Hasta hace poco pensábamos que la capacidad de recordar sólo la teníamos a partir de los dos o tres años. Sin embargo, ahora se han empezado a reunir evidencias que prueban que bebés con escasos

días de vida ya son capaces de registrar señales del exterior y recordarlas.

E incluso antes. En el Centro Europeo de Ciencias del Gusto de Dijon (Francia) probaron a emitir un sonido con un determinado ritmo fijo junto al vientre de embarazadas de treinta semanas de gestación. La respuesta inmediata de los fetos fue removerse y acelerar el pulso. Al volver a exponerlos a ese sonido varios minutos más tarde, la reacción fue menos estresada. Es como si hubieran encontrado familiar ese ruido. Sorprendentemente, al repetir este mismo experimento varias semanas más tarde, los fetos seguían aceptando el sonido sin mostrar la sorpresa de la primera vez.

Esta sensibilidad de los embriones, comprobada y testada ahora, nos permite calibrar la tremenda delicadeza de lo que ocurre ahí dentro. Hoy ya sabemos que los niveles de estrés a los que se ve sometida la madre durante el embarazo pueden influir en el devenir del futuro bebé y en la forma como éste se está constituyendo. Hasta ahora no habíamos tenido en cuenta este factor, pero en el momento en que incorporemos tal prevención en el catálogo de atenciones que requiere la gestación, los cambios en la evolución de la especie humana van a ser brutales. Lo que nos sucede antes de nacer tiene tanta o más importancia en nuestro destino que lo que nos ocurre después. Por eso, todos los cuidados para la futura madre siempre son pocos.

NO SOY DEL TODO FELIZ DESDE QUE ESTOY EMBARAZADA

Tengo treinta años y estoy embarazada de cinco meses. Es lo que más deseaba desde que era pequeña, iba a ser la mujer más feliz del mundo. Sin embargo, desde que estoy embarazada mi nivel de felicidad ha bajado. Era una persona muy vital, siempre sonriente. Ahora no sólo tengo miedos e inseguridades, como la mayoría de las madres primerizas, sino que noto que estoy menos feliz, más triste, como

si el bebé me estuviera bajando el ánimo. ¿Será que los cambios físicos, las náuseas, la bajada de vitalidad, las hormonas y el cansancio hacen que me baje el ánimo, o son mis altas expectativas de felicidad las que me impiden disfrutar? Gracias.

Abril de 2011

Responde: Sandra Borro

Ser madre por primera vez remueve un mundo de emociones muy intensas y contradictorias que van desde la tristeza a la euforia, de la desesperación al sentimiento de realización personal por ser capaz de crear vida. Estudios científicos indican que durante los tres primeros y los tres últimos meses de gestación, los niveles de depresión y ansiedad entre las embarazadas son más bajos que durante el segundo trimestre, que es cuando comienzan a tener lugar los cambios físicos más evidentes. Esto suele ir acompañado de respuestas de ansiedad y conductas depresivas.

Con el primer embarazo se producen en la mente de los padres cambios profundos que implican un cierto grado de ansiedad. En tu caso, debido a los grandes esfuerzos que realizas por mantener un nivel elevado de felicidad, es posible que hayas intentado controlar tus cambios de humor y no quieras detenerte a pensar en aquellos temas que consciente o inconscientemente te preocupan. Comparte con tu pareja tus emociones, para que él pueda entenderte y apoyarte. La preocupación por el desarrollo de tu embarazo y por el futuro de tu familia pueden hacerte sentir menos feliz, aparentemente, pero la experiencia de ser madre es siempre intensa y apasionante.

¿CÓMO SURGE EL AMOR MATERNAL?

He sido madre hace poco de un niño precioso. El problema es que yo deseaba fervientemente una niña, pues la relación con mi padre siempre ha sido muy negativa y dolo-

rosa, y como consecuencia, me cuesta mucho implicarme con el bebé emocionalmente, porque no quiero que la historia se repita y me haga daño; hasta me cuesta amamantarlo por la unión que ello significa. ¿El amor materno-filial se forja desde el primer día o los lazos se van formando con el paso del tiempo?

Junio de 2011

Responde: Sandra Borro

La investigación científica ha demostrado que, debido a una compleja interacción entre genética, hormonas y factores neuroquímicos, ya presentes durante el embarazo, hay ciertas áreas cerebrales que se activan por el contacto físico de la madre con su bebé. El vínculo que une al bebé con su madre es una conducta instintiva muy ligada a la supervivencia de la especie y proporciona al bebé la seguridad emocional de sentirse cuidado y protegido incondicionalmente.

El hecho de sentirte culpable por no haber deseado tener un hijo varón no debería afectar a la relación que tienes con tu bebé. Lo importante no es lo que deseabas o pensabas antes de tener a tu hijo, sino lo que sientes y vives con él aquí y ahora. No deberías trasladar tus vivencias y miedos a esta nueva relación que se está gestando entre tú y tu bebé. No pongas barreras a tus emociones. Observa sus reacciones, sus gestos y déjate guiar por tu instinto para conocer sus necesidades y actuar en consecuencia. El papel del padre en este proceso también es fundamental para que el niño desarrolle un apego seguro en relación a su familia.

¿AUTISMO HEREDITARIO?

Tengo treinta y dos años y muchas ganas de quedarme embarazada, pero mi hermano es autista y siento pánico a que mi hijo pueda serlo también. Me resulta muy doloroso

pensar en ello, ya que mi temor es tan grande como mi deseo de ser madre. He leído mucho sobre el tema, pero parece que no hay acuerdo acerca de si el autismo es o no hereditario. Les agradecería que me ayudaran a aclararlo para librarme de esta angustia. Muchas gracias.

Marzo de 2011

Responde: Pablo Herreros

Según investigaciones recientes, la probabilidad de que los hijos de una madre con parientes autistas nazcan autistas es mayor que en el resto de la población. En un trabajo publicado en 2011 por investigadores del laboratorio de Cold Spring Harbor (Estados Unidos) se demostró que una de las alteraciones genéticas más comunes en pacientes con autismo son las deleciones (pérdidas de ADN) en un conjunto de 27 genes en el cromosoma 16. En particular, los niños con autismo sólo poseen una copia de estos genes, en vez de dos, como el resto. El autismo tiene, pues, una base genética. Sin embargo, otro estudio, también de 2011, llevado a cabo en la Universidad de California con individuos gemelos, probó que aunque el componente genético era el factor determinante del autismo en el 40 por ciento de los casos, en más de la mitad de estos pacientes los factores ambientales explicaban la patología. En los casos en los que los genes son la causa del autismo, en cualquier caso, cabe recordar que las mutaciones no siempre se heredan, sino que también pueden producirse de forma espontánea en vida del portador. En cualquier caso, y en atención a estos descubrimientos, no es descabellado realizar un estudio del ADN cuando en una familia se ha dado uno o varios casos de autismo, como es tu caso.

¿LA DEPRESIÓN VIENE EN LOS GENES?

Somos tres hermanos y los dos mayores, aunque en diferentes etapas de su vida, han caído en sendas depresio-

nes, las dos bastante graves. Inevitablemente, cuando miro al frente me acongoja pensar en lo que me puede esperar. ¿Es posible que en nuestra familia seamos genéticamente propensos a la depresión?

Enero de 2011

Responde: Paula García-Borreguero

Efectivamente, los estudios con gemelos sugieren que los trastornos del estado de ánimo son familiares y parecen reflejar una pequeña vulnerabilidad genética subyacente. Pero es necesario que se den ciertos factores psicológicos, como el estrés, la sensación de falta de control y estilos de pensamiento negativos, para propiciar su aparición.

Es decir: no por tener una determinada carga genética vas a desarrollar el trastorno necesariamente, sino que depende de la combinación de más factores. La explicación más aceptada afirma que la depresión se desarrolla en aquellas personas que tienen la combinación de varios genes unido a determinados factores ambientales. Los familiares de individuos afectados tendrían una susceptibilidad mayor para padecer la enfermedad, pero esto no es determinante.

En cualquier caso, siempre resulta positivo, tanto para ti, dados tus antecedentes familiares, como para todas las personas, potenciar los propios recursos personales. Cuidar los hábitos de vida, fomentar una buena red de apoyo, aprender a tomar decisiones y solucionar problemas, fomentar habilidades de comunicación y asertividad, potenciar el sentido del humor, encontrar actividades placenteras y hacer un adecuado uso del tiempo libre son, entre otros, pequeños recursos que podemos desarrollar para tener mayor capacidad de afrontar las dificultades que la vida nos va presentando.

2. NUESTRA VIDA SE DECIDE DE 0 A 5 AÑOS

Si diéramos un paseo por los laboratorios de Investigación y Desarrollo de las empresas tecnológicas más punteras del planeta podríamos hacernos una idea aproximada de lo que ocurre en el cerebro de un niño desde que nace hasta que cumple cinco o siete años. En esa excursión científica veríamos cómo los investigadores se dedican a hacer pruebas con los materiales con los que trabajan y a tomar nota de los resultados que obtienen en estos experimentos, de los cuales extraen a continuación un catálogo de conclusiones que les sirven de base para volver a hacer nuevos intentos. Cada fallo les previene de la conveniencia de abandonar una vía. Por el contrario, cada acierto no sólo se convierte en la base sobre la que asentar el siguiente experimento, sino que además refuerza la confianza de todo el equipo en el convencimiento de estar avanzando por el buen camino.

Algo parecido le pasa a un bebé cuando se enfrenta al reto de negociar con la vida desde los instantes que siguen a su nacimiento. En los próximos días, meses y años, su cerebro se va a comportar como el área de I+D de una empresa tecnológica. De los logros que alcance en este período iniciático de su vida, así como de los comportamientos que estos triunfos reafirmen en él, va a depender el tipo de persona que será de adulto. Estamos en el decisivo momento en el que se teje la trama neuronal que da armazón al cerebro, y según sea el tipo de conexiones que se activen de forma más intensa y constante, así serán los rasgos del carácter que resultarán reforzados, conformándose de este modo su personalidad.

A fuerza de verse reforzados en sus comportamientos, niños de corta edad con tendencia a la comunicación, al análisis o a la ensoñación, por citar unos cuantos rasgos de la personalidad, lograrán desarrollar esas cualidades de su carácter, mientras otros, por falta de estímulo, verán mermado el potencial que quizá podrían haber desarrollado si