

Tronick, E. y Gold, C (2021). El poder de la discordia. El secreto para fortalecer el bienestar emocional. Planeta. 266 páginas

Carolina A. Rojas-Rocha
Psicóloga Clínica H.U.12 de Octubre, España

ED TRONICK Y CLAUDIA M. GOLD



El secreto para fortalecer
el bienestar emocional

Ariel

la madre da vuelta la cabeza hacia atrás y luego, al volver a mirar al bebé se muestra ante él con un rostro inexpresivo, como una máscara sin gestos, durante un minuto treinta segundos. En el video, se pude ver el desconcierto del bebé y cómo comienza a desplegar una serie de acciones que parecen buscar que su madre vuelva a interactuar con él, hasta que parece rendirse y llora.

El presente trabajo es la traducción del libro original publicado el año 2020 “The power of discord”. En este libro Ed Tronick, renombrado psicólogo del desarrollo norteamericano, conocido mundialmente por sus investigaciones, y su colega, Claudia Gold, pediatra conductual y especialista en salud mental de la primera infancia, hacen una síntesis asequible y amena sobre los desarrollos teóricos y prácticos a partir del paradigma del rostro inexpresivo, poniéndolo en relación con teorías fundamentales como las desarrolladas por teóricos como Winnicott, Harlow, Bruner, Bowlby y otros, mediante un lenguaje ameno y lleno de viñetas clínicas, que ayudan a ilustrar procesos complejos del desarrollo humano.

Comienzan su relato de forma cercana prestando sus historias profesionales por separado y el camino que los llevó a unirse en el trabajo sobre “la discordia” como eje del desarrollo emocional saludable. Tronick relata cómo llegó a desarrollar su conocido experimento del rostro inexpresivo, el cual ha tenido gran impacto en la psicología a nivel mundial (se puede acceder a en el video de forma sencilla en INTERNET). Los autores basan las ideas más importantes de este libro en los desarrollos teóricos y prácticos fruto de este experimento, realizado por primera vez en 1972. En resumen, el experimento primario consistía en sentar frente a frente a una madre y a su bebé de 11 meses, en un principio interactuando de forma habitual, hasta que en un momento

 Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND.

El paradigma (este experimento y sus sucesivas réplicas) demostró lo que Tronick había aprendido en la práctica clínica con colegas como Brazelton (pediatra de renombre experto en neonatos) sobre cómo los bebés nacen con una gran capacidad para relacionarse. Se demuestra cómo el bebé es activo en la diada paterno – filial, al contrario de los que se pensaba oficialmente hasta entonces, presentando conductas que se dirigen a volver a conectar con la madre o cuidador cuando surge un desajuste. En los sucesivos experimentos fueron observando cómo suceden desencuentros entre madre – hijo de forma continua, casi imperceptibles, donde el bebé y madre ensayan estrategias de reconexión y regulación mutua. También observaron que la influencia de los estados de ánimo y acciones es bidireccional, el bebé ya no es visto como un receptor pasivo de cuidados, sino que tiene un papel activo en la relación, e influye con su conducta y particular temperamento en la reacción de la madre.

En el libro los autores desarrollan, como tesis principal, la idea de que estas rupturas en la conexión y sus consecutivas reparaciones son el material básico del desarrollo afectivo saludable y del cambio. Explican que el desarrollo de la capacidad de regulación emocional se adquiere a través de las relaciones de apego y se sigue construyendo a lo largo de la vida, subrayando que, un ingrediente fundamental en este proceso no es la ausencia de conflicto, ni una relación “perfecta” entre madre - hijo con una sincronía ideal, sino que, es precisamente la presencia constante de desajustes en la relación y su consecuente reparación lo que permite a las personas construir un sentido de sí mismo sólido, con esperanza, y sentido de agencia, que lleva al futuro niño o adulto afrontar de forma saludable, resiliente, los inevitables desencuentros o conflictos en las relaciones, dentro de una activación emocional abordable.

Basándose en el concepto de Jerome Bruner sobre la creación de “significados”, los autores explican que el transitar por momentos de desajuste en la relación, donde luego es posible una consecuente reparación o reconexión con el cuidador, permite al niño generar el conocimiento implícito, o sentido de sí mismo, de ser uno que es capaz de superar problemas y hacer que las cosas cambien. Mucho antes de desarrollar el lenguaje, las personas dan significado a su experiencia y van elaborando un sentido implícito de sí mismos en el mundo, a través de memorias en forma de patrones corporales que luego se complejizan hasta un significado simbólico, mediante “un continuo de fisiología, comportamiento y pensamiento consciente” (p.65).

En una relación donde es posible reparar los desajustes, el sentido de sí mismo que se comienza a desarrollar es sólido, el niño puede sentirse capaz de abordar desencuentros, tolera el caos y la incertidumbre. En cambio, un niño que crece en una relación donde la posibilidad de reparación es limitada (por ejemplo en una familia donde no se toleran y evitan los desajustes, o ante un cuidador deprimido no reactivo, o ante padres que se desregulan de forma aguda ante la frustración del niño, etc), generaría significados negativos sobre sí mismo y los demás, y resultaría mermado su sentido de agencia, al no haber podido ensayar el reparar desencuentros de forma activa, no pudiendo desarrollar la confianza de hacer que las cosas cambien. Además, el aprendizaje de la regulación se ve obstaculizado pues es un proceso que ocurre en la relación con otro, de regulación mutua, donde se superan los errores y desencuentros, y se adquieren fórmulas para re encontrar la calma y no sentirse a merced de una situación inabordable.

A lo largo del libro explican cómo sus investigaciones han podido demostrar y apoyar de forma práctica conceptos e ideas fundamentales en la teoría de Winnicott como “la capacidad de estar solo”, “el ambiente sostenedor”, el “estar siendo”, el juego en la construcción del sentido de sí mismo y el concepto de “madre suficientemente buena”, aquella que al fallar en satisfacer todas las necesidades del bebé permite que crezca, y a la vez, tolera la imperfección en la relación, permitiendo que el verdadero self del niño se desarrolle. En una relación de apego donde no hay espacio para el conflicto o la reparación, se generan patrones rígidos que no permitirían el desarrollo saludable. En este contexto los autores señalan los peligros de las expectativas que se generan en la cultura actual, sobre la búsqueda del éxito y la perfección, generan ansiedad y entorpecen el crecimiento. Explican que, precisamente es la imperfección y el fallo lo que permite el desarrollo.

También exponen de forma crítica las limitaciones de centrarse en el síntoma para buscar la cura, sin tener en cuenta una comprensión del significado de este en el contexto relacional. Exponen la idea de que la cura ocurre a través de la reparación en el presente, a través de nuevas relaciones que permitan generar nuevos significados sobre sí mismo, que lleven a integrar las “primeras experiencias de vida en un nuevo y más coherente sentido de sí mismo en el mundo” (p. 248).

En este contexto, la psicoterapia es entendida como una oportunidad, una relación donde se generan interacciones que permiten el desarrollo de nuevos significados, que a su vez permitirían generar nuevas relaciones y experiencias. Eso sí, advierten que el aprendizaje de nuevos patrones debe implicar tanto la mente como el cuerpo, pues los significados no sólo se componen o construyen en el lenguaje.

Valoración del libro

Este libro me parece un esfuerzo de divulgación muy valioso pues da la oportunidad al lector de revisar y comprender los desarrollos teóricos y prácticos a los que ha llevado el paradigma del rostro inexpressivo a lo largo de los años, y nos introduce en las ideas más importantes de los autores respecto a cuáles son para ellos los aspectos fundamentales en el desarrollo emocional sano y las relaciones. Ideas sobre procesos complejos y conclusiones a las que han llegado tras décadas de investigación, que quieren compartir con la comunidad a través de un lenguaje sencillo y práctico.

El trabajo de Tronick y Gold es un excelente ejemplo de cómo la investigación puede aportar conocimientos y evidencia, sin renunciar a la complejidad de la experiencia humana, y manteniendo un dialogo constructivo con la práctica clínica. A través de la observación curiosa y paciente, y la integración de diferentes desarrollos teóricos complejos, los autores han ido construyendo una comprensión del desarrollo afectivo que ponen a disposición de clínicos y lectores en general, aportando luz a la complejidad de la experiencia y el cambio humano.

Dentro de todo lo expuesto por los autores, me parece de importancia el mensaje de esperanza que envían al lector, al señalar que el cambio, el desarrollo de un sentido de sí mismo más sano, el desarrollo de la confianza en sí mismo y otros, sí es posible a través de la experiencia de nuevas relaciones a lo largo de la vida, a pesar de que las experiencias tempranas sean determinantes, gracias a la neuroplasticidad y la posibilidad de que realmente nuestros cerebros puedan ser afectados por nuevas relaciones a lo largo de la vida. Siempre entendiendo, tanto la construcción del psiquismo, el desarrollo, y el cambio, como procesos que ocurren en y gracias a la interacción entre las personas.