

Vínculos familiares en cuarentena

Cómo cuidar de la sobresaturación de las relaciones humanas

Es más fácil querer a quien nos quiere y ayudar a quien nos ayuda. Una conclusión de sentido común pero también de un capítulo que dentro de la psicología se conoce como altruismo recíproco, cuya idea más central, simple y polémica al mismo tiempo, es que el amor a los demás está basado en el amor a uno mismo. Más aún, queremos a quien nos da placer; y cuando sentimos y decimos el “te amo” es porque esa persona constituye una gran, gran fuente de placer para nosotros. Hoy, los vínculos afectivos incluso más intensos y cercanos, se ven modificados por el confinamiento que los sobresatura.

Los seres humanos establecemos vínculos complejos con nuestros pares, de varios tipos, intensidades, duraciones. Así, tenemos diferentes términos, a veces muy confusos, para etiquetar nuestras relaciones: amigo, conocido, buen amigo o mal amigo, un buen conocido, pareja, novia, amigo con derecho, amigovio... todos intentos de captar la esencia de los lazos entre personas. Los seres humanos no somos para nada los únicos animales que formamos vínculos, alianzas, amigos y enemigos, pero sí somos los únicos que pensamos en ellos de manera consciente, les damos nombres y nos ponemos románticos con las categorías que nosotros mismos hemos inventado. La psicología, y la ciencia en general sin romanticismos y muy fríamente, nos dejan algunas enseñanzas sí muy pragmáticas, a fin de mantener y mejorar las nexos con los demás, especialmente en un momento como el del confinamiento social que estamos atravesando.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

Las personas que queremos son una fuente de reforzamiento positivo

Los reforzadores positivos son estímulos que tienen la capacidad de operar sobre nuestro sistema hedónico, activando las áreas cerebrales relacionadas con el placer. Los más primitivos se hallan biológicamente determinados, como la comida, el agua y el sexo. A partir de ellos, los seres humanos hemos construido una cantidad casi infinita de otros reforzadores positivos, los cuales siguen en crecimiento. Así, por ejemplo, la ropa, una computadora, un libro, una serie, un paseo en coche son todos ejemplos de reforzadores positivos. Los reforzadores varían mucho entre personas, de modo tal que lo que para uno resulta potentemente reforzante, para otro puede ser indiferente. Pero todos, o casi todos, tenemos alguna persona que nos resulta reforzante; no la misma, por suerte...

Dada nuestra naturaleza social, la mera presencia, compañía y atención de los demás se ha convertido en una fuente crítica de reforzamiento positivo, muy poderoso. Cuando una persona quiere a otra, lo hace porque esa persona representa una fuente de placer, afecto, amor, compañía, ayuda, divertimento o cualquier otro potencial valor positivo reforzante. Se trata de una idea poco romántica, incluso desagradable para muchos; pero la base de los vínculos humanos afectivos no son otra cosa más que una extensión del amor a uno mismo.

Pensemos en el siguiente ejemplo: soy una mamá (o un papá) jugando con mis hijos, a los cuales adoro con todo mi ser. Voy a la repisa por unas galletitas dulces para comer con ellos y me doy con el chasco de que sólo quedan unas pocas, no alcanzan para todos. ¿Qué hago? Obviamente, se las doy a mis hijos y yo busco alguna alternativa menos apetitiva para saciar mi hambre; sin duda. Los veo disfrutar a ellos y con eso, me sobra a mí. ¿Qué pasaría si, opuestamente, yo tomo las galletitas y delante de ellos las como mirando sus caritas deseosas? El sentimiento

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

de malestar y culpa sería tremendo, no lo podría soportar. ¿Qué sucedería si yo no tuviera esos sentimientos de empatía con mis hijos, si lo que a ellos les sucede a mí me fuera indiferente? ¿Qué tal, por ejemplo, si el que desea esas galletitas fuera un compañero de trabajo con el cual me llevo muy mal y tolero de mala gana sólo porque compartimos un ambiente laboral?

En esta capacidad de sentir lo que los otros sienten, sufrir porque los otros sufren y disfrutar con el placer de los demás radica uno de los pilares más constitutivos del lazo social, parte de nuestra naturaleza como especie y en gran medida, responsable de nuestro éxito evolutivo. Podemos vibrar con las emociones de los demás con tan solo mirar a sus rostros, tecnología de comunicación de punta de la selección natural.

A todos nos resultan reforzadores positivos nuestros hijos, nuestras parejas y amigos, al menos la mayoría de la veces si hemos construido con ellos un vínculo sano. En general, otros vínculos familiares, como con nuestros padres, hermanos y familia ampliada también suelen mantenerse como reforzadores positivos. El ámbito puede extenderse de maneras muy variadas, hacia los compañeros de trabajo o vecinos, todo ya depende mucho del caso individual. Las relaciones de pareja son una de las más especiales para los seres humanos pues condensan en un solo individuo una gran fuente de placer, en muchos sentidos; sexual, de ayuda mutua, compañía. La persona a la que amamos se convierte en una fuente poderosa de reforzamiento positivo.

Un vínculo sano es recíproco o mutuo; vale decir, se basa en la bidireccionalidad del intercambio de reforzadores positivos. En la reciprocidad se completa el círculo de las relaciones humanas basadas en el afecto positivo; *“yo soy una fuente de placer para vos y vos lo sos para mí”, “cuando yo estoy contento, vos también lo estás y por*

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

ende, tu alegría me pone contento nuevamente". Tal vez no haya ejemplo más ilustrativo de este proceso de placer recíproco que el de las relaciones sexuales: disfrutamos besando, tocando, acariciando al otro y especialmente, viendo que el otro disfruta, goza; eso nos excita más, y nuestro placer hace que el compañero/a sienta más placer aún; se trata de un círculo virtuoso de placer recíproco. Justamente, la falta de reciprocidad es una de las marcas distintivas de las relaciones humanas patológicas que conllevan sufrimiento, pero esto ya no es tema del artículo.

Así que, en síntesis, los otros seres humanos, particularmente nuestra pareja y círculo más íntimo, operan como intensos reforzadores positivos que nos dan placer... al menos, en cierta medida.

La saciedad

Si me gusta la tecnología y me compro un teléfono celular nuevo, muy probablemente pase mis primeras horas libres pegado al dispositivo, el cual se ha convertido ahora en un interesante reforzador positivo. Si me encanta comer milanesas con puré de un restaurante en particular, muy probablemente disfrute mucho la comida si voy a almorzar ahí una vez cada tanto en la semana; pero si voy todos los días, al cabo de un corto tiempo habré perdido parte o todo el gusto por esa comida. Esto se denomina *saciedad*.

Casi cualquier cosa se puede tornar aburrida o incluso desagradable si se sobreutiliza, si se consume en exceso. Dicho técnicamente, la saciedad es un proceso por el cual un estímulo apetitivo pierde su poder reforzante por presentarse en exceso, durante un lapso largo de manera ininterrumpida. Por supuesto, esto vale para las relaciones sociales, incluso las más íntimas como las que mantenemos con

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

nuestras parejas o las más tiernas, como las que llevamos con nuestros hijos... sí, con ellos también.

La situación de confinamiento que vivimos conduce fácilmente a la saciedad del efecto reforzante positivo que normalmente operan nuestros seres queridos. Así, si estar con mi pareja es agradable, permanecer juntos muchas horas hace que se pierda parte del placer, y todo el tiempo, todo el día, puede tornarlo incluso aversivo. Y dado que los vínculos operan de modo recíproco, lo que me pasa a mí, también le pasa a él o ella. Claro está, los procesos de interacción humana valen tanto para los afectos positivos, que hemos discutido más arriba, como para los negativos. De este modo, si me canso, me pongo de mal humor o me enojo, esto inevitablemente se lo transmito a las personas que están conmigo. En una situación de cuarentena, tal vez yo no sea ya el agradable y simpático reforzador positivo que acostumbro ser para mi familia. Tanto porque ellos están saciados de mí como yo de ellos, ya no soy el papi juguetón ni el marido tierno. Las emociones negativas también forman parte del vínculo mutuo, se expresan, se reciben y se empatizan sin ningún tipo de consciencia muchas veces. Así es que se crea un clima social negativo, todos estamos mal y todos nos contagiamos...

El efecto de saciedad puede convertir un amor tierno y agradable en un fastidio crónico y recalcitrante que corroe la relación, genera enojos y peleas.

Contraste

El efecto *contraste* se refiere a la diversidad de reacción producto de las diferencias en la intensidad de la estimulación. En términos más sencillos, percibimos y reaccionamos en función de las diferencias. Así, por ejemplo, percibimos algo como frío o caliente de acuerdo al estado previo en el que nos encontramos; si en la calle

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

hay 2 grados, al entrar a una vivienda con temperatura de 15°, sentiremos calor; en cambio, si en la calle hay 38 grados, al entrar a la vivienda con 15° sentiremos frío.

La capacidad de percibir contrastes representa una de nuestras funciones más valiosas en términos adaptativos pues nos permite distinguir diferencias sutiles en casi cualquier ámbito de la vida cotidiana. Los ejemplos no se refieren sólo a la percepción de temperaturas o colores sino que también incluyen los ámbitos más críticos de la vida humana como por ejemplo, los matices en el trato que recibimos de los demás. De este modo, si nuestras parejas están ligeramente de un humor cambiado respecto del habitual, lo notamos y reaccionamos ante ello: “¿qué te pasa hoy? Estás raro...”, surge como uno de los comentarios más comunes ante la percepción de un cambio sutil del humor del otro.

El efecto contraste resulta particularmente importante en la percepción del placer. El valor apetitivo de un reforzador radica en que varía, aumenta, disminuye o cambia. Así como la comida es más apetitiva cuando combinamos diferentes platos y sabores, los otros humanos nos resultan más divertidos cuando los variamos, experimentando distintos tratos y tonos emocionales de la misma persona o por entrar en contacto con varias.

Obviamente, el encierro en el cual vivimos disminuye fuertemente los contrastes, generando así un sentimiento subjetivo de aburrimiento, de tedio. Particularmente, esto también aplica al trato con las personas que convivo, pues ellas se encuentran presentes todo el tiempo, las mismas personas, todos los días, uno tras otro. Recordemos, de paso, que para ellos también yo estoy omnipresente, sin contrastes, y por ende, disminuyo mi capacidad de gatillar estados emocionales positivos.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

¿Cómo manejar los problemas interpersonales derivados?

Si bien no hay una solución definitiva al problema de la saciedad y ausencia de contraste en los vínculos durante la actual situación de confinamiento, sí es posible sugerir algunas pautas para su disminución y manejo.

- Primero, conocer, saber y tener presente los fenómenos descriptos. Estamos en una situación atípica, contranatural; la cual lleva a pensamientos, emociones y conductas que no son habituales. Lo que experimentemos en el lapso que dure la cuarentena no debería ser tomado como algo representativo de los vínculos, no deberíamos sacar conclusiones ni tomar decisiones definitivas basadas en lo que nos sucede en un período tan atípico de nuestras vidas. Ante circunstancias atípicas y extraordinarias, también reaccionamos de manera atípica y extraordinaria. Así pues, lo que pasa en la cuarentena, se queda en la cuarentena.
- Segundo, busquemos disminuir la saciedad. Incluso si vivimos en ambientes pequeños con otras personas, procuremos no pasar todo el día haciendo actividades compartidas, sino que contrariamente, dediquemos parte de nuestro tiempo a llevar a cabo algunas tareas en solitario o con otras personas a través de medios digitales como videoconferencias. Si estamos muchas horas en ambientes comunes, podemos incluso tratar de ubicarnos en lugares diferentes, de espaldas al otro durante algunas horas, de modo de disminuir el sentimiento de omnipresencia.
La distancia emocional es sana, implica que una persona pueda ser parte de un grupo como su familia; pero teniendo a su vez valor como individuo que posee gustos e intereses diferentes al resto. En virtud de ello, particularmente, no es cierto que distanciarse dentro del hogar es una señal de falta de afecto;

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

contrariamente, puede de hecho potenciar los afectos positivos haciendo que la otra persona renueve su poder reforzante.

- Podemos incursionar en actividades novedosas dentro del hogar, como por ejemplo, usar juegos de mesa, preparar comidas que no hemos probado, aprender a tocar un instrumento musical, hacer una clase de gimnasia, bailar con nuestras parejas, realizar actividades manuales como origami... todo esto aunque pensemos que no nos gusta. Incluso si una de estas actividades no resulta tan agradable como esperábamos, sí podrá realzar, por contraste, el efecto reforzante de las otras.
- Mantenernos ocupados, en general, con actividades que despierten nuestro interés, favorece que estemos concentrados y saquemos el foco de los demás y por ende, también hará que disminuya la saciedad.
- Repartirse algunas tareas de la casa para impedir el aburrimiento de hacer siempre lo mismo (turnarse para cocinar, por ejemplo) y también la sensación de injusticia que genera cuando uno hace más que el otro, eso seguramente provoca enojo. Si tienen niños, sería ideal que la pareja se reparta momentos con los niños así el otro descansa. Intentar tener momentos solos en pareja, por ejemplo intentando que los niños duerman un rato antes y disponer de ese tiempo para descansar, ver una serie e incluso intimar.
- Ser asertivos. Esto implica expresar clara y respetuosamente a los demás lo que pensamos y sentimos; decirlo sin agresión. Particularmente, NO esperar que los demás sepan lo que yo siento o espero de ellos sin que yo lo haya mencionado; menos aún que actúen como yo espero. Una comunicación asertiva constituye una de las bases de los vínculos sanos.

Por: Lic. Ariel Minici, Lic. José Dahab y Lic. Carmela Rivadeneira

Poner límites es fundamental, a veces difícil, pero necesario para el mantenimiento de nexos sanos y estables. No debo ser incondicional para los demás ni esperar que los demás sean incondicionales para mí, todos tenemos y ponemos condiciones. Contrariamente a muchos mitos difundidos culturalmente, las relaciones humanas sanas no son incondicionales, sino que se asientan más en el respeto mutuo de cuidar al otro y a mí mismo. Dar el mensaje de que yo voy a permanecer y amar a los demás bajo cualquier circunstancia e independientemente de lo que ellos hagan o cómo me traten, conduce al abuso de confianza y falta de respeto. Es acertada la frase: “No se valora lo que no se teme perder”. Si no tratás bien a los demás, sean tus amigos, pareja o familiares; tal vez ellos pueden alejarse de vos. Opuestamente, mostrar a los demás que yo condiciono mi cariño al buen trato y la reciprocidad, lleva a vínculos sanos, respetuosos, amables.

El rol de los límites, especialmente en las parejas, es un tema muy importante y sobre el cual existe mucha desinformación y confusión.

Las personas con las que convivimos suelen representar nuestros afectos más potentes, más pasionales y más tiernos. Por este motivo, resulta tan importante cuidar estas relaciones aplicando la racionalidad que deriva de las leyes de la psicología. Lejos de deteriorar los lazos afectivos, algún grado de distanciamiento emocional y puesta de límites, producen vínculos más sanos, más estables y especialmente, más duraderos a largo plazo. Nos encontramos en un buen momento para revalorizar una de las frases Albert Ellis, título de un libro: “la cabeza sobre el corazón en el amor”. Un amor sano es un amor recíproco, respetuoso, con límites y medidas; un amor racional.