

Ramon Riera

# LA HERENCIA EMOCIONAL



# LA HERENCIA EMOCIONAL

Ramon Riera

*Traducción de Agnès González Dalmau*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *L'herència emocional*

© Ramon Riera. La Campana Llibres, 2019

© de la traducción, Agnès González Dalmau, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Diseño de maqueta: Mauricio Restrepo

Primera edición: octubre de 2019

Depósito legal: B. 19.342-2019

ISBN: 978-84-08-21661-2

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Romanya Valls

Printed in Spain – Impreso en España

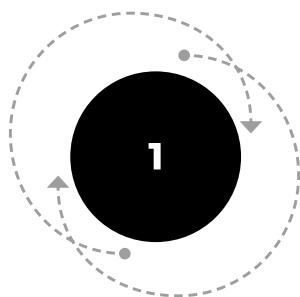
El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

# Índice



|   |  |           |
|---|--|-----------|
|   | Prólogo .....  | 11        |
| 1 | <b>Cuatro historias sobre la invisibilidad de los valores .....</b>    | <b>15</b> |
| 2 | <b>De nómadas igualitarios a agricultores obedientes .....</b>         | <b>27</b> |
|   | El primer valor: juntos .....  | 28        |
|   | A los humanos no nos gusta comer solos.....                            | 32        |
|   | Se necesita a toda la tribu para educar a un niño .....                | 34        |
|   | Convivir con desconocidos .....  | 38        |
| 3 | <b>Comienza el interés por las emociones</b>                           | <b>49</b> |
|   | Los valores de la guerra .....   | 63        |
|   | No queremos incondicionalmente a nadie .....                           | 74        |
|   | Si tengo que obedecerte, no puedo sentir lo que siento.....            | 75        |
|   | Los valores que han hecho posible escribir este libro                  | 78        |
|   | La (falsa) creencia generalizada de que el mundo va cada vez peor..... | 81        |
|   | Aceptemos que somos vulnerables.....                                   | 85        |

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>4</b> | <b>La Encuesta Mundial de Valores .....</b>                                   | <b>93</b>  |
|          | Los valores que los padres promueven en sus hijos ..                          | 94         |
|          | Los valores determinan cómo es la vida cotidiana de<br>la gente .....         | 97         |
|          | Cuando la libertad se vuelve útil .....                                       | 105        |
|          | El círculo virtuoso .....   | 109        |
|          | El miedo a un mundo demasiado nuevo .....                                     | 111        |
|          | El reflejo autoritario en la familia .....                                    | 116        |
|          | La supervivencia emocional .....  | 119        |
|          | La igualdad económica, ¿un nuevo valor? .....                                 | 122        |
| <b>5</b> | <b>El corazón de un niño puede albergar<br/>todo el dolor del mundo .....</b> | <b>125</b> |
|          | La formación de los primeros valores en la infancia                           | 125        |
|          | El descubrimiento de la memoria emocional .....                               | 135        |
|          | Si vas a morirte, no te quiero tanto .....                                    | 138        |
| <b>6</b> | <b>Dar sentido a la vida .....</b>  | <b>165</b> |
|          | La conexión con la naturaleza .....   | 165        |
|          | La expulsión del Paraíso .....  | 168        |
|          | Vulnerables al cuadrado .....   | 177        |
|          | Vivir es inflar un globo perforado .....                                      | 189        |
| <b>7</b> | <b>Aceptemos que somos vulnerables .....</b>                                  | <b>203</b> |
|          | Los valores materialistas en tiempos de abundancia                            | 205        |
|          | El viaje de Joan Sales a través de la incertidumbre ..                        | 215        |
|          | <b>Epílogo. Más vulnerables, más humanos...</b>                               | <b>225</b> |
|          | <b>Lecturas recomendadas .....</b>  | <b>231</b> |



## CUATRO HISTORIAS SOBRE LA INVISIBILIDAD DE LOS VALORES

### Un cuento de David Foster Wallace<sup>1</sup>

A menudo no podemos ver los valores en los que estamos sumergidos. Es muy curioso: aunque determinan algo tan fundamental como nuestra forma de estar en el mundo, son invisibles para nosotros. Su influencia es tan implacable, tan constante, que nos pasan desapercibidos. Este cuento refleja el fenómeno a la perfección.

De buena mañana, dos peces jóvenes se cruzan con un pez viejo.

—Buenos días, muchachos —les dice el pez viejo mientras los saluda con la cabeza—, ¿cómo está el agua hoy?

Los dos peces jóvenes continúan su camino y, al cabo de un rato, uno le pregunta al otro:

—¿Qué diablos es el agua?

El diseño de nuestro cerebro hace que la información que nos llega a través de historias nos impacte en un nivel más profundo y

---

<sup>1</sup> Este cuento abre la conferencia titulada *Esto es agua* que David Foster Wallace dirigió a los estudiantes del Kenyon College en una fiesta de graduación. La versión en castellano de la conferencia completa ha sido editada por Flash, Barcelona, 2012.

duradero que la que nos llega de racionalizaciones teóricas, como en esta magnífica historia de David Foster Wallace, que nos permite comprender la invisibilidad de los valores de un modo que probablemente quedará grabado en la memoria del lector de forma bastante más duradera que cualquier descripción teórica que pudiéramos presentar.

Los valores son sobre todo intangibles precisamente para quienes viven sumergidos en ellos. Si una ola arrojara los peces a la arena de una playa, desde fuera del agua en seguida se darían cuenta de «qué diablos es el agua». Cuanto más inmersos estemos en los valores de nuestro entorno, más fácil será que no seamos conscientes de cómo esos valores determinan nuestro comportamiento.

## No ser consciente de las emociones

Ian Morris, el célebre especialista en evolución de los valores de la Universidad de Stanford, comienza su último libro<sup>2</sup> contando una anécdota de su juventud. En 1982 participaba en su primera excavación arqueológica en Assiros, una zona rural aislada del norte de Grecia. Un día al anochecer, al final de una larga jornada laboral clasificando y etiquetando piezas de cerámica prehistórica, Morris y los otros arqueólogos del equipo estaban tomando unos vasos de ouzo en la puerta del barracón que utilizaban como almacén cuando pasó un hombre a caballo de un burro. Detrás de él caminaba su mujer, cargando un pesado saco en la espalda. El intérprete del grupo de arqueólogos los saludó y les preguntó por qué la mujer no iba en el burro. El hombre contestó: «Es que ella no tiene burro», mientras ambos continuaban su camino como si nada.

---

<sup>2</sup> Ian Morris, *Cazadores, campesinos y carbón*, Ático de los Libros, Barcelona, 2016.

En 1982, los valores que organizaban la convivencia de esa pareja de campesinos en una zona rural griega provocaron en los arqueólogos británicos una reacción de perplejidad, no exenta de indignación. Para un grupo de ciudadanos criados durante la segunda mitad del siglo XX en un país industrial, la actitud de ese hombre era claramente egoísta y del todo condenable. La pareja de campesinos, en cambio, siguió su camino sin tener la sensación de estar haciendo nada anormal. Incluso debieron extrañarse de que esos extranjeros les hicieran una pregunta tan rara. Para ellos, ese criterio era «natural»: así había creado Dios el mundo y ni siquiera eran capaces de imaginarse que pudiera ser distinto.

Probablemente, esa mujer no fuera en absoluto consciente de vivir oprimida y menos aún de tener deseos de libertad. Se había criado bajo la amenaza de pasar hambre y, por lo tanto, obedecer a ciegas al marido a cambio de su protección era una estrategia muy razonable para disfrutar de una mínima sensación de seguridad. La creencia de que los hombres van en burro y las mujeres a pie no era cuestionable. La expectativa de que las cosas pudieran funcionar de otro modo ni siquiera era imaginable y, por lo tanto, no podía tener ningún sentimiento de opresión. Como en el cuento de los peces, estaba sumergida en unos valores sin verlos. Para ella, que las mujeres fueran a pie y los hombres en burro era un hecho, algo fuera de discusión. Como también es un hecho que, si soltamos una manzana, se caerá al suelo y no volará hacia el cielo.

Los valores tienden a ser una mezcla de creencias y convicciones emocionales. Las creencias son ideas y, por lo tanto, pueden pensarse y expresarse con palabras. Por el contrario, las convicciones emocionales se expresan a través de reacciones emocionales espontáneas. Por ejemplo, yo puedo pensar (tener la creencia) que un hombre y una mujer tienen los mismos derechos y, en consecuencia, ambos tienen el mismo derecho a ir en burro. Pero podría darse el caso de que, al ver a una mujer caminando con un saco en la espalda detrás del burro de su marido, mis convicciones emocionales me hicieran reaccionar de forma espontánea con un sentimien-



to de aprobación, como si no ocurriera nada anormal. Y si alguien me preguntara qué pienso de esa escena, yo podría responder que me parece intolerable, absolutamente condenable. Y me quedaría tan tranquilo, sin ser nada consciente de que ese hecho no me había provocado ningún sentimiento de rechazo y, por lo tanto, sin darme cuenta de la flagrante contradicción entre lo que pienso y lo que siento. Porque a menudo las convicciones emocionales que hemos heredado de la cultura en la que estamos inmersos nos pasan desapercibidas, sobre todo si chocan con nuestras creencias.

Todo el mundo sabe que lo que importa son los hechos, no las palabras. Los valores que incorporamos emocionalmente (las formas espontáneas de reaccionar que aprendemos) son mucho más determinantes que los que aprendemos de forma racional en un manual de valores. Por eso, como ya he apuntado, este es un libro sobre la evolución de los valores contada a través de historias. Las historias nos hablan más de nuestras convicciones que las disquisiciones intelectuales de un resabido tratado de valores.

Una cuestión muy importante que, curiosamente, ha recibido poca atención es que, en los diez mil años de existencia de las sociedades agrícolas, las condiciones de vida de más del 95 por ciento de la población mundial (por cierto, las personas que no aparecen en los libros de historia) cambiaron bien poco. La esperanza de vida se estancó alrededor de la edad de treinta años, la gente vivía bajo la amenaza de pasar hambre o morir en una guerra, y todos los padres veían morir a unos cuantos hijos. Durante miles de años, las necesidades materiales de supervivencia, junto con la inevitable sumisión a los poderosos para buscar protección, obligaron a los seres humanos a vivir bastante desconectados de sus emociones.

Con la Revolución Industrial, el grado de amenaza a la supervivencia física se redujo de un modo drástico por primera vez en la historia. El futuro dejó de ser visto como una amenaza y empezó a vivirse como una oportunidad para progresar. En esas condiciones se desarrollan unos nuevos valores que promueven la libertad y el bienestar emocional. El grupo de arqueólogos británicos que tra-

bajaban en Assiros se habían criado en un mundo donde la supervivencia física no estaba amenazada, de modo que los valores que les resultaban útiles tenían más que ver con la libertad y el bienestar emocional que con la simple supervivencia física, que, por otro lado, daban por sentada. Al estar mucho más conectados con sus emociones, podían ser empáticos con los sentimientos que esa mujer ni tan siquiera podía permitirse sentir. Si se me perdona el trabalenguas, esos arqueólogos podían sentir lo que esa mujer sentía sin darse cuenta de que lo sentía.

¿De qué le habría servido a la mujer de Assiros sentir la humillación que le provocaba ir a pie con un saco en la espalda? ¿Acaso el hombre se habría bajado del burro para cederle su lugar? El mecanismo a través del cual el cerebro humano se desconecta de una manera no voluntaria de ciertas emociones se llama *disociación*. Para ilustrar este mecanismo voy a utilizar una historia.

### Ocultar emociones<sup>3</sup>

Anna Ornstein es una reconocida psicoanalista especializada en niños que actualmente vive en Estados Unidos. Hace unos años tuve el privilegio de invitarla a Barcelona a dar un seminario. Su paso por el campo de exterminio de Auschwitz se le había quedado marcado en el cuerpo, en el antebrazo, donde puede leerse su número de identificación grabado en un tatuaje, y también se le quedó grabado —aunque de forma oculta, invisible durante muchos años— en el fondo de su memoria emocional.

Anna Ornstein llegó a Auschwitz con su familia cuando tenía dieciséis años. Su padre y su hermano fueron ejecutados nada más llegar. Ella y su madre escaparon de la

---

<sup>3</sup> Anna Ornstein cuenta esta historia en el artículo «Reflections on the Development of my Analytic Subjectivity», en el libro *Clinical Implications of the Psychoanalyst's Life Experience*, editado por Steven Kuchuck (Routledge, Nueva York, 2014).

muerte y las destinaron a trabajar en el campo de exterminio. Al cabo de unos meses, un golpe de fortuna hizo que madre e hija volvieran a esquivar la muerte: estaban haciendo cola para entrar en la cámara donde las iban a gasear, pero la excesiva acumulación de ejecuciones de esos días les impidió llegar a entrar. El terror de esas experiencias se registró en la memoria de Anna Ornstein, pero fuera del alcance de su conciencia.

Pasaron diecisiete años. Anna, con su marido y sus tres hijos, se instaló en Cincinnati, la ciudad de Estados Unidos donde ella y su esposo comenzarían su brillante carrera de psicoanalistas. Un día, poco después de llegar a la ciudad, Anna observaba emocionada a sus tres hijos jugando de manera pacífica en la sala de estar de su nuevo hogar. De repente, sintió un terrible dolor alrededor del corazón y tuvo la clara sensación de estar reviviendo el terror de Auschwitz. Solo después de diecisiete años, sumergida en el gozo y la reconfortante seguridad que le daba mirar a sus hijos mientras jugaban, su mente se atrevió a conectar con esas emociones que habían quedado invernadas en su memoria, esperando un momento lo suficientemente seguro para ser vividas. Y ese momento no llegó hasta al cabo de muchos años, al ver que la siguiente generación, la de sus hijos, crecía en paz, en un nuevo país, muy lejos del horror.

Esta historia podría parecer muy extraña: ¿resulta que cuanto mejor van las cosas más presente se vuelve el recuerdo del horror? Pues sí, así es cómo funciona nuestro cerebro. Para sentir el sufrimiento emocional es preciso que sea soportable y, de forma igual de importante, que tengamos cierta esperanza de poder cambiarlo. Desde el punto de vista evolutivo, este funcionamiento tiene todo el sentido del mundo: estar abrumado por el sufrimiento emocional (vergüenza, miedo, desesperación, tristeza extrema) no tiene

ningún tipo de utilidad en la lucha por la supervivencia en una situación amenazante que, por otro lado, no podemos cambiar. Solo cuando vio que el futuro de sus hijos se abría plácidamente ante sus ojos, Anna Ornstein pudo sentir el terror que había quedado secuestrado (disociado) en el fondo de su memoria emocional.

Esta es una cuestión muy importante en relación con la evolución de los valores. Por un lado, durante miles de años la amenaza a la supervivencia nos ha llevado a construir valores que utilizan esta capacidad cerebral para ocultar sentimientos de vulnerabilidad. La creencia de que «tener miedo es de cobardes» sería un ejemplo de un valor que promueve la negación del miedo para ocultar así nuestra vulnerabilidad. El ejemplo paradigmático sería el mito del soldado sin miedo. Y es que ser demasiado conscientes de la vulnerabilidad puede resultar muy poco útil para adaptarnos a un entorno amenazante. Por otro lado, los valores rígidamente jerárquicos de las sociedades agrícolas, que fueron necesarios para organizar las primeras aglomeraciones humanas alrededor de los campos de cultivo, también se sirvieron del mecanismo de la disociación para no sentir la humillación inherente a las actitudes de sumisión —sumisión que, por otro lado, era del todo necesaria para obtener la protección de los poderosos—. Como ya he apuntado, no ha sido hasta épocas recientes, en las sociedades de bienestar actuales, cuando la drástica disminución de la amenaza a la supervivencia ha permitido el desarrollo de un sistema de valores basados en la libertad, que es el fundamento de las sociedades democráticas. La libertad de sentir nos permite conectar con las emociones sin vernos forzados a ocultarlas. Nos permite sentirnos vulnerables sin tener que ocultar el miedo y la pena detrás de una coraza de negación. Como en la historia de Anna Ornstein, durante miles de años los humanos hemos tenido que enterrar los sentimientos de vulnerabilidad emocional esperando que llegaran tiempos históricos lo bastante seguros como para poder sentirlos. Así ha sido sobre todo en lo que se refiere a los niños. Durante miles de años la humanidad no ha podido ver la enorme vulnerabili-

dad de los niños, cómo pueden ser heridos emocionalmente, a veces de forma irreversible, por el resto de su vida.

## **Amputar las emociones**

Esta historia ocurre en una casa donde predominan los valores de la modernidad. Es un hogar donde las necesidades materiales están suficientemente cubiertas y donde, por lo tanto, las emociones se tienen muy en cuenta. De un modo especial las emociones de un bebé de seis meses que es el reyezuelo de la casa, el centro de todas las miradas. A diferencia de lo que ocurría hasta hace muy poco, este bebé no vive bajo la terrible amenaza de la mortalidad infantil. Todos los adultos de su entorno dan por hecho que sobrevivirá, ni siquiera se les pasa por la cabeza lo contrario. Por otro lado, el bebé es hijo único, y es bastante probable que en el futuro tenga, como máximo, un único hermano. En la actualidad, el 90 por ciento de las familias de todo el mundo tienen dos hijos. En este sentido, las cosas también han cambiado mucho. Los bebés actuales, con madres que no tienen un hijo tras otro, y con parejas de padres que no pasan hambre y que no quedan destrozadas por la muerte de otros hijos, disfrutan de unas condiciones nunca vistas para tener una crianza empática, con cuidadores muy atentos a sus emociones.

En muchos hogares modernos trabaja una mujer emigrante, que en nuestro ámbito suele ser de origen latinoamericano y que ha tenido que dejar a sus hijos en el país de origen. En muchos de estos casos se da una situación de una crueldad extrema: la mujer que ha tenido que dejar a sus hijos cuida al bebé de la casa. Y cuando la madre del bebé llega de trabajar, esta mujer le cuenta los detalles de las emociones del niño durante el día: cuándo ha estado intranquilo y malhumorado (incluida su interpretación del porqué), cuándo ha estado contento y sonriente, en qué momento ha echado de menos a su madre y cómo señalaba hacia la puerta deseando su llegada. Le

cuenta también, con un tono festivo de celebración, sus pequeños progresos: ha sido el primer día que no ha llorado en la bañera cuando le ha lavado la cabeza.

Es muy probable que esta mujer inmigrante, mientras está atenta a cada una de las emociones del bebé durante el día y mientras las comparte con su madre luego, tenga muy poco o nada presente que no sabe nada de lo que han hecho sus propios hijos al otro lado del Atlántico. Su sistema de valores, que determina a qué se presta atención y qué se deja de lado, hace que esté muy conectada con las vivencias del bebé al que cuida y con la necesidad de la madre de conocer cada detalle; en cambio, ese mismo sistema de valores hace que esté mucho menos conectada con los detalles de la vida de sus hijos. No porque sea una mala madre, sino porque las circunstancias la obligan a estar alejada de sus hijos y muy pendiente de las emociones del bebé al que cuida y de su madre. ¿De qué le serviría pensar que mientras juega con el niño de otra mujer no puede estar jugando con sus hijos? Sería muy poco útil: por un lado, no podría estar tan atenta a las emociones del niño al que cuida; por el otro, la madre de la criatura percibiría su resentimiento y dejaría de confiar en ella. Por razones de seguridad, esta mujer necesita amputar una parte de sus emociones.

¿Y la madre del bebé? ¿Piensa ella que, mientras esta mujer le cuenta con cariño tantas pequeñas cosas de su bebé, no sabe nada de lo que han hecho sus propios hijos? Lo más probable es que, si piensa en ello, sea muy de vez en cuando y solo por unos instantes, para olvidarlo acto seguido. La intranquilizaría demasiado pensar, mientras está en el trabajo, que su bebé está en manos de una mujer que ha tenido que abandonar a sus hijos para cuidar al suyo. La madre de este bebé, una

mujer moderna y aparentemente libre, en realidad también tiene que amputar parte de sus emociones para poder sostener la relación con la mujer que la ayuda a cuidar de su hijo.

Ambas, la madre del bebé y la mujer latinoamericana, están en un mundo en el que es posible estar muy conectadas con sus emociones. Ambas hablan mucho de ellas. La madre está muy conectada con su necesidad emocional de saber cómo ha estado su bebé, si ha estado de buen humor, si la ha echado de menos... La mujer latinoamericana también está muy conectada con las vivencias subjetivas del bebé y con el anhelo que tiene la madre de que le hable de su hijo. Ambas incluso disfrutan de este intercambio emocional. Pero, a la vez, tienen que amputar una parte de su subjetividad. Tienen que mirar hacia otro lado para no ver lo que, por otro lado, es muy central en su relación: una ha tenido que dejar a sus hijos para cuidar al hijo de la otra. Un aspecto tan relevante acaba pasando desapercibido, como si no existiera. Ambas están inmersas en un sistema de valores que promueve el uso del mecanismo cerebral de la disociación para borrar parte de lo que sienten.

Puede escandalizarnos mucho que una mujer camine con un saco a la espalda detrás del burro de su marido sin tener ninguna consciencia de la opresión que sufre. En cambio, vamos por la calle y nos cruzamos con latinoamericanas que llevan a nuestros abuelos en silla de ruedas o a nuestros bebés en cochecitos, y a la mayoría ni se nos pasa por la cabeza que hayan tenido que dejar a sus hijos y abuelos en sus pueblos de origen. Tampoco pensamos que, para soportar esta situación, estas emigrantes no han tenido más remedio que amputar parte de sus emociones y mirar hacia otro lado. Los valores tradicionales que, como en el cuento de los peces, nos impregnan sin darnos cuenta nos llevan a desconectar de lo que sentimos para que todo ello nos parezca «natural».

Si un antropólogo de otro planeta viniera a hacer un trabajo de

campo y nos preguntase por qué abandonan estas mujeres a sus hijos y abuelos para cuidar a los nuestros, le contestaríamos: «Es que ellas son pobres», y seguiríamos nuestro camino como si nada, pensando: «Qué preguntas más raras hacen estos extraterrestres... Si en el país de estas mujeres hay miseria, suerte tienen de poder venir aquí a ganar dinero». Y nos quedaríamos tan anchos. Es exactamente igual que lo que debía pensar el hombre de Assiros montado en su burro: «Suerte tiene mi mujer de que la haya sacado de la miseria». Quién sabe si ese antropólogo, dentro de cuarenta años, escribirá un libro sobre la evolución de los valores en el planeta Tierra y en el primer capítulo contará la historia de las mujeres latinoamericanas que tienen que abandonar a sus hijos para cuidar a los hijos de otros... Y quién sabe si los lectores del futuro lo considerarán algo tan anacrónico e indignante como los lectores actuales ven la historia de la mujer que va a pie, con un saco en la espalda, detrás del burro en el que va montado su marido. Ojalá los lectores del futuro vivan sumergidos en un sistema de valores donde ya no sea «normal» o «natural» que una mujer, para sacar a su hijo de la miseria, tenga que abandonarlo para cuidar al hijo de otra mujer. Donde ya no sea habitual que tanto ella como nosotros tengamos que amputar parte de nuestras emociones para poder soportarlo.