

## Somos Lazos.

Existe una antigua leyenda oriental que cuenta que las personas destinadas a conocerse están conectadas por un hilo rojo atado en sus dedos meñiques. Este hilo nunca desaparece y permanece constantemente atado a sus dedos, a pesar del tiempo y la distancia.

No importa lo que esas personas tarden en conocerse, ni lo que hagan o el tiempo que pasen sin volver a verse. Si están conectados, se mantendrán unidos a través de ese hilo que se estirará lo necesario, pero sin llegar a romperse.

En realidad, esta leyenda japonesa, enfatiza la importancia que para el ser humano tiene el establecimiento de lazos afectivos, incluso desde el propio nacimiento, como ya apuntaba el psicólogo inglés **John Bowlby**, en su reconocida teoría del apego, entendiendo este mecanismo como un modo de supervivencia en el lactante basado en la vinculación afectiva hacia la madre, siendo habitualmente ella, la principal cuidadora. El modo en que se produzca este vínculo, este primer lazo, determinará en el futuro la forma en la que ese bebé se relacionará con sus semejantes.

Estos vínculos afectivos entre los seres humanos son esenciales para su desarrollo y salud psicológica, proporcionando afecto, estabilidad emocional y autoestima. La cantidad y, sobre todo, la calidad de las relaciones que mantengamos con los demás contribuyen de manera decisiva a nuestro propio bienestar. En realidad, los lazos son tan importantes para el ser humano que incluso es capaz de establecer estrechos vínculos con objetos inanimados. Y es que, por ejemplo, los niños pequeños pueden forjar un estrecho apego con peluches y muñecos, lo cual según el médico y psicoanalista británico **Donald Winnicott** cumpliría la función de disminuir la ansiedad en ausencia del cuidador.

Y es que, en ocasiones, una fotografía, un reloj o cualquier otro objeto, nos mantiene cerca de esa persona que no tenemos a nuestro lado, pero que sí nos permite mantener vivo no sólo su recuerdo, sino también un sentimiento.

En la adolescencia, los vínculos afectivos entre iguales pasan a ser más importantes que los de la propia familia que, de forma eventual, pasa a un segundo plano. Las características de estos lazos con los iguales, influyen de forma notoria en la actitud y comportamiento del joven.

Por el contrario, la ausencia o debilidad de estos lazos, puede provocar en el adolescente (y en el adulto) importantes desajustes emocionales y, en los peores casos, comportamientos inadecuados como consumo de sustancias, violencia e incluso delincuencia.

De este modo, estos lazos entre los miembros de una misma familia, pueden suponer un factor de protección o de riesgo, en función de su naturaleza. El estilo educativo parental, las expresiones de afecto, la supervisión y el tiempo dedicado, por poner sólo unos ejemplos, son factores que inciden directamente en el comportamiento del adolescente.

Alguien comentó alguna vez, que las personas somos como los mimbres, pequeñas fibras del sauce que en solitario son frágiles y débiles, pero que cuando se entrelazan unos con otros, nos hacen más fuertes en la medida que construyen el cesto que es nuestra vida. Cuando estos mimbres se rompen es cuando aparece la frustración, la soledad y la tristeza, a veces disfrazada de ira o de violencia hacia nuestros seres queridos, y así la expresión de comportamientos inadecuados en el contexto familiar.

Reparar estos mimbres, estos lazos dañados desde la psicoterapia es posible, pero también esencial para el restablecimiento emocional del joven y del resto de su familia. Era **Bandura**, psicólogo canadiense, el que afirmaba en su teoría del aprendizaje social, que el ser humano aprende por imitación los comportamientos de sus semejantes. Es por esta misma razón, por la que determinados aprendizajes erróneos o poco apropiados pueden ser de nuevo corregidos y mejorados, no estando el ser humano determinado, sino que puede escoger su particular camino de redención a partir del espejo de referentes adecuados.

De ahí, la razón de la existencia de “**Lazos**”, con la clara motivación de restaurar esos hilos rotos, estos mimbres afectivos que una vez unieron a los miembros de una misma familia y que ahora necesitan ser de nuevo reparados.

“Nunca podrás escapar de tu corazón,  
así que es mejor que escuches lo que tiene que decirte...”  
Paulo Coelho, “El alquimista”.