

# FOTOGRAFÍAS DE UN VIAJE HACIA LA LIBERTAD: UN CASO MASCULINO DE DEPENDENCIA EMOCIONAL

Marina Jiménez Linares

Master en Terapia Sexual y de Pareja, Universidad de Barcelona.

Marina.jimenez@copc.cat

*The present essay describes a male case of emotional dependence. Its special feature is that this relational pattern is constituted and set up itself as a proper and explicit request. It has been dealt with from a phenomenological-existential perspective, according to the Moral Development Theory, setting out the therapeutic process as an accompaniment towards the patient's freedom and autonomy.*

*Keywords: emotional dependence, phenomenological-existential perspective, Moral Development Theory, autonomy, freedom.*

---

## INTRODUCCIÓN

La dependencia emocional es un patrón relacional persistente, caracterizado por una excesiva necesidad afectiva por parte de quien la experimenta hacia, generalmente, la pareja. Las personas con este tipo de dependencia, intentan cubrir de manera desadaptativa necesidades emocionales insatisfechas, tratando de llenar un vacío de amor nutritivo mediante el otro y la relación.

Como ocurre con cualquier otra adicción, los dependientes se aferran obsesivamente a la pareja, dejando relegadas el resto de áreas de su vida a un segundo plano: amistades, aficiones, familia o incluso trabajo si la pareja no atraviesa por su mejor momento. Necesitan tener acceso constante a su pareja y viven con pavor cualquier indicio que pueda constituir una amenaza para la continuidad del vínculo.

Precisamente por este motivo, con frecuencia se someten al otro y prescinden de expresar y tener en cuenta su criterio, opinión, voluntad y gustos, temiendo ser rechazados y en consecuencia abandonados por ello.

Los vínculos que establecen son claramente desequilibrados y asimétricos, realmente no quieren a sus parejas, sino que las necesitan. Suelen seleccionar como compañeros sentimentales a persona con rasgos de personalidad narcisista, a quienes idealizan y encumbran en contraposición a la paupérrima valoración e imagen que construyen de ellas mismas.

Como temen la soledad, en caso de ruptura saltan de una relación a otra lo antes posible o intentan desesperadamente y a cualquier precio regresar con su ex-pareja. Precisamente el síndrome de abstinencia que experimentan tras la misma, hace que con frecuencia sea éste el contexto que más les moviliza a plantearse y demandar un proceso terapéutico.

El patrón de relación descrito es más frecuente en mujeres que en hombres, pese a que lejos de lo que a menudo pueda parecer, en una relación de pareja de estas características son ambos miembros quienes co-dependen.

El caso que nos ocupa tiene la doble peculiaridad de que además de ser un hombre quien presenta este patrón, la dependencia emocional es planteada en sí misma y directamente como demanda.

## CONTEXTUALIZACIÓN Y ANÁLISIS DE LA DEMANDA

Durante el primer encuentro telefónico, a propósito de acordar el día y la hora de la primera visita, el paciente, a quien llamaremos Matías, expresa su inquietud, sufrimiento y confusión tras haber roto con su pareja hace pocos meses. Revela también que desde hace un año y hasta hace aproximadamente un mes, ha estado trabajándolo en un proceso de psicoterapia individual con otra psicóloga, el cual ha interrumpido por motivos económicos.

Ya en la primera sesión, tras unos minutos de ubicación y primer contacto, expone su malestar y preocupación entorno a las relaciones de pareja y a la manera como él se coloca en ellas. Se muestra tranquilo pero confuso, su discurso empieza siendo algo vago y difuso aunque poco a poco, a medida que avanza la entrevista, lo va estructurando algo más:

T.: “Y bien, ¿qué te trae por aquí?”

M.: “(Suspira) ...Pues...no sé....de alguna manera...a nivel de pareja no acabo de entender todo...no acabo de estar a gusto...no acabo de centrarme...no acabo de avanzar, me siento muy perdido”

T.: “¿Qué es lo que te gustaría acabar de entender?”

M.: “(Suspira) Pues... no sé, de alguna manera... parece que quizá yo **me vuelco totalmente en la otra persona, me anulo, me anulo como persona.(...) Yo dejo de tener importancia, de alguna manera es como que yo pierdo el amor propio, pierdo el interés por mí en primera persona. Me vuelco en la otra persona y...y...ya te digo, me pierdo, como que...me es muy fácil enamorarme rápida y completamente”.**

T.: “Y cuando te enamoras tiendes a diluirte en la otra persona”

M.: *“Totalmente. No es que me vuelva un esclavo, pero sí que para mí carece de importancia lo que he tenido, todo lo que he sido hasta el momento. Es como que entiendo la relación como un sacrificio, todo es un sacrificio. No quiero decir que no haya disfrutado de las relaciones y que no haya tenido momentos buenos, no ha sido así, he tenido otras relaciones y han tenido cosas muy buenas, no ha sido todo un sufrimiento. No sé, no sé...no es que me queje de que haya tenido un fracaso, asumo que puedo tener un fracaso, no me da miedo eso sino...el no verlo a tiempo, el no reaccionar a tiempo, el no...darme importancia a mí mismo, decir...esto no es lo que quiero, sino pensar que... que bueno, **debo sacrificarme por la relación**, debo seguir adelante, que...que puede ser...que la culpa es mía de alguna manera”.*

T.: *“¿Qué la culpa es tuya, en qué sentido?”*

M.: *“Que la culpa de que **no funcione puede ser mía**. Que debo sacrificarme, o sea que...que si hay una cosa que va mal debo sacrificarme, que si una cosa no me gusta...debo sacrificarme, en vez de decir...no, no eso no me gusta, no quiero seguir por aquí o tener el valor y el coraje como para plantarme y no hacerlo en un momento determinado. No me siento capaz”*

El paciente plantea una dinámica relacional de dependencia emocional con sus parejas, en las que como es característico, además de diluirse en el otro y dejar en un segundo plano su persona, parece no identificar indicios de malestar propio que le hagan tomar conciencia de su situación, que le ayuden a modificar el rumbo de la relación y su posición en ella, lo que acaba derivando en malestar durante la relación y culpa tras la ruptura por no haberlo podido o sabido identificar a tiempo.

Por la exposición que el paciente hace del problema y la tonalidad con la que lo transmite, se trataría de una demanda de tipo específico y procedencia propia, pues la persona tiene como objetivo primordial solucionar un problema psicológico personal ya identificado previamente (Villegas, 1996).

## **GENOGRAMA FAMILIAR E HISTORIA DE VIDA**

Matías proviene de una familia obrera del sur de España que emigró durante los años sesenta a Cataluña. Al llegar, se instalaron en una población cercana a Barcelona donde pasó su infancia, adolescencia y parte de su juventud.

Es el menor de cinco hermanos (Figura 1), con quienes en la actualidad mantiene una relación cordial, aunque poco frecuente pese a que residen relativamente cerca los unos de los otros. Siente una mayor afinidad con sus dos hermanos más cercanos a él en edad, es decir, por orden de nacimiento con el tercer hijo y la cuarta hija.

De su único hermano, Carlos, habla con especial cariño y complicidad, dice de él que siempre ha sido su referente, su guía y su luz, que le ha orientado cuando

se ha sentido perdido, que le ha aconsejado cuando lo ha necesitado.

Con sus dos hermanas mayores no tiene tanta comunicación aunque mantiene buena relación. Comenta que debido a la diferencia de edad, apenas las recuerda viviendo en casa de sus padres, pues ambas se independizaron cuando él era aún pequeño. De la más mayor de todas, indica que a veces le hacía de madre.

La progresiva marcha del hogar de sus hermanos, especialmente del tercero de ellos, son acontecimientos que recuerda con pesar.

Sus padres llevan cincuenta años casados. Al preguntarle por la relación entre ellos, comenta que no les recuerda como una pareja, pues argumenta que no les vio nunca proporcionarse muestras de cariño. A pesar de ello, considera que no podrían vivir el uno sin el otro y que están muy bien avenidos.

De su padre destaca su capacidad de trabajo y sacrificio, mientras que de su madre resalta su entrega incondicional y capacidad de sacar adelante sola a cinco hijos. Describe a ambos como muy buena gente, sacrificados, trabajadores y extremadamente entregados con ellos.

De la relación entre él y su madre expresa que creció al amparo de la sobreprotección de su madre, quien como él dice, le tenía bajo su ala y le brindaba una entrega total prescindiendo de sus propias necesidades. Declara que su relación con ella siempre ha sido muy próxima.

Con su padre en cambio no tuvo casi trato, pues su jornada laboral era extensa y apenas coincidían, dedicaba toda su energía a trabajar duro y sacrificarse para poder aportar dinero a casa. No recuerda haber compartido con él momentos de ocio y las pocas interacciones que tenían a menudo giraban entorno a las notas, pues siempre le exigía mejores resultados a pesar de que estos ya eran buenos.

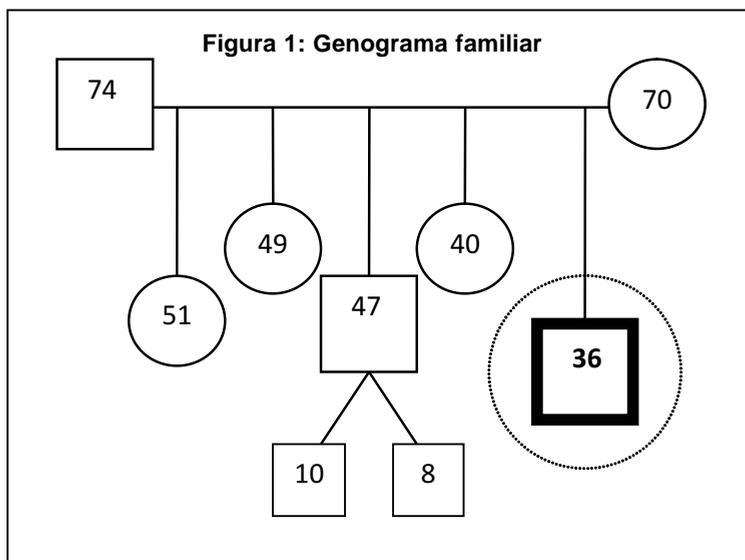
Matías ha sido educado en un contexto disciplinado y exigente, en el que el sacrificio, el esfuerzo constante y la abnegación, han sido valores familiares importantes, transmitidos a través del ejemplo de los padres y sus mensajes hacia los hijos.

Desde hace doce años trabaja como informático para la misma empresa. Cuando acude a terapia Matías tiene 36 años de edad, no tiene pareja y reside solo.

### **Cronología de los acontecimientos vitales más importantes**

Matías nació hace 36 años en Barcelona. Hasta aproximadamente los **ocho años** de edad compartió dormitorio con una de sus hermanas, la inmediatamente mayor que él (cuarta hija). Una vez que sus dos hermanas más mayores se independizaron, se reorganizó la distribución de las habitaciones de la casa y empezó a dormir solo en la misma habitación que hasta entonces había compartido. Es a partir de ese momento cuando desarrolla miedo a la oscuridad y a quedarse solo por las noches en esa estancia.

Expresa que era incapaz de dormir por el pavor que sentía y que en esos momentos acudía a su madre para que le protegiera. La madre empieza a quedarse



sin dormir para que él descanse, pues a menudo se traslada a su habitación toda la noche con el fin de asegurarse que él está durmiendo. De la actitud de su madre entonces resalta su protección, cariño y abnegación total hacia él. Desde ese momento y con esa demanda, a los ocho años de edad empieza a ir al psicólogo.

Durante los próximos dos o tres años sigue asistiendo a terapia, primero con el psicólogo inicial y después con otra psicóloga infantil, con quien continuará el proceso hasta los diez u once años. Coincidiendo en el tiempo con los terrores nocturnos, en la escuela vive episodios de bullying por parte de un compañero de clase, el cual ejerce de líder del grupo de amigos con quienes él se relaciona. Este niño chantajea emocionalmente tanto a él como a sus compañeros, a los cuales convence para que lo marginen del grupo según su conveniencia. Ante estas circunstancias, Matías reacciona de manera sumisa, acatando las órdenes del líder del grupo y haciendo todo lo posible para ser aceptado por él y el resto de sus amigos. Estos episodios en la escuela también los trabaja con la psicóloga infantil hasta que finalmente por iniciativa propia y fruto de su proceso personal, se enfrenta tanto a sus miedos nocturnos como a lo que acontece en el colegio.

A los **once o doce años** se incorpora al equipo de fútbol del colegio y allí empieza a ganar popularidad entre sus compañeros, se siente protagonista del grupo y de la clase. Esta popularidad se basaba fundamentalmente en su rendimiento académico y deportivo, pues explica que sacaba muy buenas notas, tenía habilidad para jugar al fútbol, ganaba trofeos y marcaba goles. Recuerda esta etapa como una época en la que ganó autonomía e independencia, sobre todo a nivel funcional.

A los **catorce años** finaliza sus estudios primarios y comienza a ir al instituto, donde conocerá a compañeros nuevos y al que más tarde se convertiría en su mejor

amigo actual. Recuerda la etapa del instituto con cariño y gratos momentos.

A los **dieciséis**, acaba el primer grado de formación profesional en el instituto y continúa con su formación académica iniciando el segundo grado junto con el que ya era su mejor amigo. Allí conoce más gente y hace nuevas amistades, las cuales también conserva actualmente. Esta etapa dura tres años y la describe con cariño. En esos momentos compaginaba sus estudios con el trabajo que desempeñaba en un supermercado durante los tres meses de verano. Comenta que el hecho de trabajar a tan temprana edad y mientras otros tenían vacaciones, le permitía ganar dinero, formarse laboralmente y madurar como persona. Destaca que le ayudó a experimentar y darse cuenta de lo que costaba ganar las cosas, tal y como le había inculcado su padre.

A los **diecinueve años**, finaliza los estudios de formación profesional de segundo grado y vuelve a trabajar en el supermercado de cada verano, donde esta vez continuará durante un año más, hasta el momento de tener que incorporarse al servicio militar obligatorio.

El verano de 1995, justo antes de tener que incorporarse a “la mili”, conoce una chica e inicia una relación con ella, su primera relación de pareja. Tiene entonces **veinte años**. Le destinan a Zaragoza, donde estará sólo tres meses, pues en uno de los reconocimientos médicos le diagnostican por primera y única vez una arritmia, motivo por el cual en palabras de él “le descartan y le envían de vuelta a casa”. Recuerda su breve paso por el servicio militar como algo horrible, pues explica que extrañaba mucho a los suyos, tenía una fuerte sensación de desarraigo, se sentía solo y no le gustaba el ambiente que se respiraba. Al volver a Barcelona se incorpora al mismo trabajo y permanece en el supermercado dos años más.

A los **veintitrés años** tiene una crisis con su pareja, se separan durante tres meses y después vuelven a retomar la relación. Durante esos tres meses de separación, movido por el dolor de la ruptura y la necesidad de tener a alguien a su lado, tiene una aventura con otra chica, de la cual comenta que no significó nada para él pero para su pareja sí, llegando a condicionar la dinámica posterior de la relación una vez que deciden volver. Él volvió con ella por el nivel de culpabilidad que sentía y por no verla sufrir de ese modo.

A los **veinticuatro años**, comienza a trabajar en su empresa actual, reorienta su formación hacia algo que le gusta (informática) y comienza a estudiar de nuevo.

Al cabo de uno o dos años más, tarde le toca un piso de protección oficial que adquiere como proyecto de futuro con su pareja pese a que nunca llegaron a vivir en él, pues el tiempo de entrega de las llaves fue superior a lo que acabó durando la relación.

A los **veintiocho años**, tras ocho años de noviazgo, rompe definitivamente con su primera pareja por el desgaste de la relación. Al poco tiempo, comienza una nueva relación con otra chica que había mostrado interés en él desde que estaba con su anterior pareja. Expresa que no comienza con mucha ilusión, incluso se muestra

algo desinteresado, pero que poco a poco se acaba volcando. Explica que empezó algo con ella más movido por la necesidad que realmente por el interés, que ella estaba muy enamorada de él y que no supo como gestionar aquello. Estuvieron de dos a tres años juntos.

Cuando Matías tenía **treinta años** de edad, comenzó un ciclo de estudios de grado superior que compagina con su trabajo. En el invierno del 2005 le entregaron las llaves del piso de protección oficial y su pareja y él empezaron a hacer arreglos en el piso, con la intención implícita, pues nunca lo llegaron a hablar, de irse a vivir juntos a pesar de que el paso finalmente tampoco nunca llegó a producirse.

Un año más tarde, a los **treinta y uno**, rompe con esta segunda relación y decide independizarse, irse a vivir solo. Lo dejan de una manera muy pasiva, él argumenta que se desinfla el interés por parte de ella y él decide alejarse sin entender nada. Jamás tuvieron una conversación al respecto (ni siquiera cuando quedaron por última vez para devolverse las cosas) y la relación acabó muriendo como por inanición, fruto de la pasividad y el distanciamiento entre ambos.

A partir de entonces permanece viviendo solo y sin ninguna otra relación durante dos años. En esa nueva etapa empieza a interesarse por una nueva afición, el submarinismo, el cual acabará siendo una actividad profesional que compaginará con su trabajo como informático y con sus estudios.

Con **treinta y cuatro años**, durante el verano del 2009, conoce a una chica mientras practicaba buceo. Ella muestra interés por él y pronto iniciarán una relación, se trata de una mujer divorciada y con un hijo de ocho años.

Cuando llevan un año de relación deciden irse a vivir juntos, él se muda a casa de ella y la relación se rompe tras un año y medio. La convivencia era difícil y después de aguantar mucho malestar, él explota un día y decide poner fin a la relación. Ella no ha dejado de pedirle explicaciones desde entonces. Esta tercera relación ha sido la más tortuosa y dolorosa para él, tras la ruptura inicia un proceso de psicoterapia que durará un año.

En el primer trimestre del 2011, a **los treinta y seis años de edad**, y después de cuatro meses desde su última ruptura, inicia la cuarta y última relación hasta el momento, la cual acabará dos meses más tarde tras varios encuentros esporádicos. Se trata de una chica que conoce en el gimnasio y por la que nota cierta atracción inicial. Decide tomar la iniciativa y le propone que tengan una relación pero él le demanda más compromiso del que ella está dispuesta o preparada para darle en ese momento, como si de alguna manera él tuviera prisa por consolidar la relación. Esta diferencia en el grado de compromiso constituirá finalmente el principal motivo que les llevará a la ruptura.

A pesar de que a diferencia de las otras relaciones, parece haber un interés inicial por parte de él, desde la perspectiva que le otorga el tiempo transcurrido, Matías reconoce ahora que necesitó “agarrarse a ella como si fuera un salvavidas”, pues se sentía solo y perdido durante el proceso de duelo por la ruptura de su relación

anterior. Dos meses después de esta ruptura Matías inicia el presente proceso de psicoterapia.

## **HIPÓTESIS CLÍNICA**

A pesar del malestar que ocasiona a quienes establecen este patrón relacional y de las consecuencias desadaptativas que puede llegar a tener para sus relaciones y para su vida en general, a día de hoy la dependencia emocional no alcanza, como tal, categoría de trastorno, ni tiene una ubicación específica dentro del DSM-IV-R. La necesidad afectiva extrema y la baja autoestima que las personas con dependencia emocional presentan, pudiera encontrarse como factor transversal en otros trastornos que sí aparecen recogidos en el sistema taxonómico de referencia. Si la dependencia emocional constituyera una categoría independiente, pudiera quedar ubicada dentro del Eje I, en el apartado en el que se enumeran otros problemas que pueden ser objeto de atención clínica, entre ellos los problemas de relación y más concretamente los problemas conyugales. Otra de las posibilidades sería vincularla con los problemas psicosociales y ambientales del Eje IV, en concreto con los problemas relativos al grupo primario de apoyo.

Realizando por otro lado una revisión más amplia de los trastornos que sí quedan recogidos y sus correspondientes criterios de diagnóstico, tampoco sería posible explicar el malestar del paciente que nos ocupa desde alguna otra categoría. Pues a pesar de que Matías presenta sintomatología y rasgos ansioso-obsesivos, distímicos, evitativos y dependientes, éstos resultan necesarios pero no suficientes en intensidad y duración como para establecer algún diagnóstico.

Asimismo, tampoco considero riguroso en este caso el enmarcar lo que le acontece dentro de la categoría de problemas conyugales, pues considero que más que una hipótesis diagnóstica que pudiera explicar su malestar, los problemas en sus relaciones de pareja constituyen un resultado y no el origen de su patrón relacional dependiente. Sin embargo, resulta más esclarecedor establecer hipótesis explicativas, y posteriores estrategias de intervención, tomando como modelo de referencia la Teoría del Desarrollo Moral (Villegas, 2011, 2013). Este modelo plantea que el malestar psíquico que presenta el paciente tiene su origen en el conflicto moral que subyace a lo que le acontece y le lleva a demandar ayuda. Este conflicto es fruto de la no integración de cuatro estructuras de autorregulación, que da lugar a incongruencias entre el pensar, el sentir y el hacer.

Estas cuatro estructuras (prenomía, anomía, heteronomía y socionomía) son interiorizadas, y en el mejor de los casos integradas, durante el proceso de socialización de la persona. La aparición de la conciencia moral, se lleva a cabo de forma evolutiva y de manera conjunta al desarrollo cognitivo de la persona hacia estructuras cada vez más complejas, que le permitan, no sólo tener en cuenta sus necesidades y deseos (perspectiva egocentrada), sino además tener la capacidad de descentrarse de ella misma para contemplar en sus decisiones las normas, valores

sociales y relaciones interpersonales que le rodean (perspectiva alocentrada).

Su autor, tomando como criterio la consecución de la autonomía psicológica, por la cual entiende como la capacidad de elección, decisión y autorregulación responsables, distingue cuatro fases sucesivas en su proceso de adquisición. Estas fases toman su nombre a partir del vocablo griego *nomos* (que significa criterio, convención o norma) el cual va precedido respectivamente por los prefijos: pre-, a-, hetero- y socio-; en función del criterio de regulación característico que predomina en cada una de ellas (necesidades, deseos, criterio impersonal y criterio interpersonal respectivamente, Villegas, 2011).

## **ESTRUCTURA DEL SISTEMA MORAL DEL PACIENTE**

De acuerdo al Modelo del Desarrollo Moral, el patrón relacional de dependencia emocional que presenta Matías con sus parejas y que le lleva a plantear una demanda de ayuda profesional tras su última ruptura, sería tan sólo la punta de un iceberg, un testigo que se enciende indicando que hay algo que no va bien en su manera de regularse. Bajo ese bloque de hielo que asoma sobre la superficie, subyace un conflicto entre estructuras de regulación moral, que como si de placas tectónicas se tratase, chocan una y otra vez impidiendo la integración de la perspectiva egocentrada con la alocentrada, y provocando una crisis en la superficie, en la vida de la persona.

El sistema epistemológico del paciente, se ha ido construyendo a partir del contexto familiar en el que se ha forjado como persona, del modelo que sus padres han representado para él, de los valores familiares inculcados, de los mensajes que ha recibido explícita e implícitamente por parte de ellos y que han sido introyectados, de las experiencias vividas en el seno familiar y más tarde en la escuela, de las relaciones con sus iguales, de los mandatos sociales y culturales que ha interiorizado, y en definitiva, de todas las experiencias y personas que han sido significativas en su vida. En estos momentos, como consecuencia de la crisis producida por su forma de regularse moralmente, parte de ese sistema de creencias ha entrado en cuestionamiento y necesita ser renovado por otro sistema más adaptativo.

A grandes rasgos, la hipótesis explicativa del malestar que manifiesta el paciente, es que presenta un conflicto entre las estructuras que representan la perspectiva egocentrada (prenomía y anomía) y las estructuras que representan la perspectiva alocentrada (heteronomía y socionomía) con un claro predominio de estas últimas, manifestándose más una u otra en función del área vital en el que aparece el conflicto.

A nivel prenómico Matías parece haber aprendido a saciar sus necesidades básicas más funcionales (alimentación, autocuidado físico, cobijo, recursos económicos, gestiones cotidianas, asumir otras responsabilidades propias del adulto, etc.), pues en este terreno da muestras de ser una persona autónoma, que sabe procurarse a sí mismo y por sí mismo, los recursos necesarios para su supervivencia,

para afrontar holgadamente lo cotidiano sin necesitar de otra persona para ello.

Sin embargo, parece no haber desarrollado los mismos recursos en cuanto a las necesidades emocionales más básicas (amar y ser amado, necesidad de pertenencia, necesidad de seguridad, etc.), pues es respecto a éstas cuando adopta un rol más dependiente con los demás, colocándose en una posición demandante e incapaz de nutrirse emocionalmente por sí mismo. Como si de un bebé que necesita de su entorno para sobrevivir se tratara, Matías percibe su necesidad nutricional de amor, y ante la amenaza de morir de inanición emocional, despliega una serie de mecanismos compensatorios que más adelante serán comentados. Es en este sentido por lo que he considerado que la prenomía estaría dividida en dos subestructuras, una, la más funcional de ellas que estaría bien integrada, y otra, la más emocional, que presentaría un déficit.

La explicación de esta división y diferencia en el rendimiento de cada una, podría encontrarse en el seno familiar en el que se crió el paciente. Si bien es cierto que recibió una buena satisfacción de sus necesidades básicas más materiales, pues sus padres trabajaban duro para que a sus cinco hijos no les faltara de nada en este sentido, a nivel emocional parece que no ocurrió lo mismo.

La madre de Matías siempre tuvo hacia él una actitud sobreprotectora, desde una posición oblativa y por lo tanto sustitutiva del amor, su madre no supo enseñarle a ser gradualmente más autónomo a nivel emocional. En este sentido, no le permitió las oportunidades suficientes como para que poco a poco ganara confianza y aprendiera los recursos necesarios para integrar esta etapa, de la misma manera que sí aprendió a hacerlo a nivel funcional (vestirse, comer, asearse...).

Además, con esa actitud, de alguna manera le transmitía implícitamente el mensaje de que él no podía valerse por sí mismo y que necesitaba de una protección y cuidado extra por parte de ella, que el miedo era una emoción con la que no le dejaba conectar porque no le veía preparado, que no tenía suficientes recursos para salir adelante sin su protección y que no sería capaz de adquirirlos si lo intentaba, que no era capaz de aprender a estar solo y que por eso le necesitaba a ella a su lado. Todos estos mensajes, entre otros, acabarían cristalizándose en el sistema epistemológico del paciente, haciendo mella en su autoestima y cuestionando sus capacidades:

M.: *“Mi madre me puede querer mucho pero **si me sobreprotege no me permite** a mí, no me da la opción de **decidir**. (...) Ella sí que me preguntaba quieres esto o quieres lo otro, pero por ejemplo a la hora de salir a jugar, pues no me dejaba salir a la calle porque era peligroso. De hecho también es otra parte de las que superé lo que pasa es que supongo que me ha dejado **poso**. (...) Pero de pequeño sí que tengo aquel recuerdo de **protección**, una protección más que física **sentimental**”*

T.: *“Protección sentimental”*

M.: *“Sí, no sé, no sé explicarlo, más...es como el ave y el polluelo que lo*

*tiene debajo del ala, siempre protegido, pero...también tengo otros recuerdos en los que yo era independiente y salía solo con los amigos, pero seguían esos mensajes, ese retintín de mi madre diciéndome tú ten mucho cuidado, tú adonde vayas siempre calladito, siempre modesto, en vez de decirme, tú donde vayas sé tu mismo, di lo que piensas aunque con educación... no sé. **En vez de darme autoestima me la mermaban**, aunque inconscientemente, porque yo... en fin eso, de alguna manera era sobreprotección, son cosas que voy pensando, voy enlazando, voy dándome cuenta”.*

Pero, de todo lo afectivo que Matías recibía, este sucedáneo de amor era lo más parecido a la nutrición emocional que como niño tanto necesitaba. Su padre trabajaba durante largas jornadas y cuando llegaba a casa ya era demasiado tarde y estaba demasiado cansado como para interactuar con él. El paciente expresa que no recuerda haber compartido momentos de ocio con él, y que, las pocas interacciones que tenían giraban entorno a su rendimiento académico, pues su padre le exigía mejores notas a pesar de que éstas ya eran buenas. De su padre aprendió que el amor había que ganárselo consiguiendo logros.

T.: *“Hablabas ahora de tus padres, de que te han inculcado esto del sacrificio, ¿Cómo describirías a tus padres?”.*

M.: *“Son muy **trabajadores**, muy **entregados**, o sea...esto sí que lo he sacado de ellos, ese **sacrificio**, esa entrega incondicional, ellos están para lo que haga falta, cuando haga falta y además lo asumen y lo entienden como que tiene que ser así, para ellos antes que nada está el sacrificio por sus hijos. Son muy buena gente, no digo que ellos sean los culpables, me han educado como mejor han sabido, mi padre ha sido muy trabajador se levantaba cada mañana muy temprano y estaba hasta muy tarde en su trabajo, y mi madre pues ha tenido que criar sola a...somos cinco hermanos, así que también ha trabajado muchísimo toda su vida, y yo he vivido eso, he vivido esa necesidad de sacrificio para ganar las cosas. El llevar las notas...unas buenas notas a casa y decir no es suficiente, porque tú...encima es eso, yo sé que tú vales, tú puedes más...y siempre ha sido eso, ellos me han transmitido siempre ese sacrificio. Buenos, muy buenos con nosotros, muy atentos pero...demasiado sacrificados, **nos han transmitido que el amor es sacrificio**”.*

Sus hermanas más mayores se fueron independizando al contraer matrimonio con sus parejas a temprana edad, apenas cumplidos los dieciocho años. Además de la pérdida producida por su marcha, con ella cambió la distribución de las estancias de la casa y el paciente pudo disponer para él de la habitación que hasta el momento compartía. Es entonces cuando empieza a desarrollar los episodios de miedo a la oscuridad y a quedarse solo.

Coincidiendo en el tiempo con estos cambios en el contexto familiar, en el

colegio empieza a ser víctima de agresiones psicológicas y físicas por parte del líder del grupo de amigos con el que se relaciona (al que califica de “matón”), quien mediante el chantaje emocional manipula a su antojo al resto de amigos para que le dejen de lado y se rían de él. Aquí empieza a adaptar su comportamiento y su forma de ser a lo que el grupo, y más concretamente su líder, desea. Quiere agradecerles a toda costa y haciendo lo que le pidan, pues le atemoriza sentirse rechazado por ellos y acabar solo. A raíz de toda esta casuística y de la aparición de los síntomas inicia un proceso de psicoterapia infantil.

Cuando se le pregunta por cómo respondieron cada uno de los miembros de su familia ante el sufrimiento que él estaba experimentando, responde que no recuerda especiales muestras de preocupación o más apoyo del habitual por parte de ellos, a excepción de su madre que sacrificaba su descanso por él y le ofrecía su habitual abnegación.

Cuando todo esto le acontece, se encuentra entre los ocho y los once años de edad. Quizá en esta etapa de integración entre anomía y heteronomía y rozando la pubertad, Matías aprendió que las emociones eran algo doloroso que había que evitar porque, según le había transmitido su madre, él no era capaz de aprender a gestionarlas, aprendió que ser uno mismo no era suficiente para que los demás te quisieran (trato con el padre, grupo de amigos). Asimismo, desde lo vivido hasta el momento, aprendió que una de las cosas más terribles que te podía suceder era pasar por la experiencia de quedarse solo y que, como no quería volver a conectar con el miedo, pues era doloroso y no sería capaz de enfrentarse a él, era algo que había que evitar a toda costa aunque para ello tuviera que dejar invalidarse por los demás y convivir con no sentirse legitimado.

El caso es que en esa dialéctica entre estructuras de regulación moral típica del período evolutivo que atravesaba, parece que no pudo, o no supo, integrar adecuadamente ambas perspectivas (egocentrada y alocentrada), lo que acabó derivando en una negación de la anomía y un desarrollo desproporcionado de la heteronomía y la sconomía.

Finalmente decidió enfrentarse a sus miedos nocturnos, por iniciativa propia una noche decidió empezar a dormir solo y pudo comprobar que era capaz de descansar y permanecer en la habitación sin la compañía de su madre. También en el colegio, reunió el coraje suficiente para enfrentarse verbal y físicamente al chico que le agredía. A partir de ese momento, fue cambiado de clase y no se volvieron a repetir los incidentes, ya no volvió a ser objeto de agresiones. Tras estos episodios de legitimación, Matías empezó a establecer nuevas amistades entre los compañeros de su nueva aula. Ahora se ha convertido en alguien popular, admirado por sus buenas notas y alto rendimiento deportivo.

*“Yo recuerdo eso (episodios de agresiones) pero después recuerdo cuando con once o doce años que empecé a jugar a fútbol en el colegio, pues me metí en el equipo de fútbol del colegio, gané protagonismo porque yo*

*también recuerdo tener un papel protagonista en mi clase, o sea, no fui uno más, bueno fui uno más pero fui alguien que tuvo protagonismo en la clase, entonces sacaba muy buenas notas, jugaba bien a fútbol, ganaba trofeos, marcaba goles... todo eso lo recuerdo, entonces me recuerdo protagonista no una persona nula que haya pasado de puntillas, no, no.”*

Parece que aprendió a compensar su carencia de autoestima con un sobre desarrollo de la estructura heteronómica. Como ha aprendido que tanto y cuanto más perfecto haces, tanto vales, empieza a orientar todo su empeño en esta dirección, desarrollando un narcisismo meritocrático (Villegas y Mallor, 2012) que le ayuda a maquillar sus complejos e inseguridades y que le brinda una imagen de capacidad por sí mismo.

*“No podía equivocarme, no podía fallar a nadie, tenía que rozar la perfección para que nadie tuviera un motivo para rechazarme”*

La anomía queda desde entonces supeditada a la regulación heteronómica y los deseos son ahora regidos por las exigencias, tanto consigo mismo como con los demás. Teme que le critiquen, pues ha interiorizado la mirada del otro y se mira a sí mismo desde allí desconectando de su criterio y perspectiva. Como tiene su atención tan centrada en ser perfecto y hacer lo correcto en todo momento, empieza a desarrollar un patrón de pensamiento con tendencia obsesiva, en el que la duda y culpa a menudo están presentes.

Desde este nivel de regulación predominante, la prenomía (funcional) convive sin conflicto, pues la heteronomía se encarga de saciar sus necesidades, y de retroalimentar de paso su narcisismo secundario, pues alguien que sabe cuidar de sí mismo a nivel funcional ofrece una imagen de madurez, responsabilidad y capacidad, muy bien valorada socialmente.

M.: *“Cuando acabo la FP2, acabo con dieciocho años... yo los veranos cuando hacía la FP2, desde los 16 años, trabajaba los tres meses de verano en un supermercado para ganar dinero, esos tres meses de verano me servían para ganar dinero y para adquirir experiencia en el mundo laboral...y para formarme como persona, básicamente para madurar. Me fue muy bien, eran muy duros porque trabajaba todo el verano y no tenía vacaciones, pero me fueron muy bien.”*

T.: *“¿Qué te aportaba?”*

M.: *“Sobre todo experiencia, conocer mucha gente, abrirme y....y madurar. Yo siempre he sido una persona bastante madura, de pequeño ya era bastante maduro, pero en ese sentido me aceleró el proceso”.*

T.: *“Cuando dices que de pequeño ya eras bastante maduro, ¿A qué te refieres?”*

M.: *“A que... a ver me gustaba jugar y tenía mucha imaginación y todo pero, era bastante responsable de mis cosas, más que maduro era responsable. Me mandaban deberes y yo lo primero que hacía era ponerme a*

*hacer los deberes, no me podía dejar algo sin hacer, o sea, no me pegaron nunca una bronca de que fuera un irresponsable, de que me diera igual todo...maduro no es el término adecuado, es más responsable que maduro. Esta época (la época en la que trabajaba en verano) me sirvió para madurar aún más, bueno más que a madurar a sentirme más responsable aún de mi trabajo y sobre todo de **lo que costaba ganar las cosas, como me ha inculcado mi padre**. Y bueno, me sirvió, me sirvió también en lo económico evidentemente”.*

De la misma manera que la heteronomía compensa el déficit anómico y de autoestima ontológica, el desmesurado desarrollo de la socrionomía en lo interpersonal parece querer compensar otras carencias. Ya en la experiencia del grupo de amigos de primaria, interiorizó que debía complacer al otro a su antojo para ser “querido” y admitido en la relación y que mantener el vínculo era prioritario a su legitimación, pues de ello dependía el sustento emocional que no sabía darse y que tanto necesitaba (déficit prenómico emocional y anómico). De nuevo aquí estaba presente el cuestionamiento de su valía ontológica, pues no era suficiente con ser uno mismo para ser querido.

*“Fruto de aquel episodio de mi infancia yo necesitaba demostrarles constantemente (a sus amigos) hasta donde estaba dispuesto a llegar, o sea, tenía que darlo todo para que ellos me aceptaran. Porque yo para mí no valía nada y se lo tenía que demostrar todo el rato, que valía algo, me sobre-esforzaba. Era una necesidad intrínseca de demostrar, de constantemente servidumbre total, abnegación con tal de mantener esa amistad. Y relacionando todo eso, me doy cuenta que era lo mismo que hacíamos de pequeños con el grupo, con la gente, el tener que demostrar que estabas dispuesto a todo para que el jefe del grupo te aceptara y por extensión el resto de personas del grupo te aceptaran también. Y si el jefe del grupo no te aceptaba el resto tampoco y entonces te convertías en un paria”*

*“El grupo lo valía todo, que el grupo te rechazara era no existir, desamor, vacío, no quererte nadie, no tener significado estar aquí. Lo principal de todo era la aceptación, si no había aceptación no había nada. O haces lo que te decimos o no cuenta. Buscaba sentirme aceptado y sentirme querido”.*

Como adulto que es en la actualidad, Matías sigue regulándose desde la heteronomía a nivel laboral y académico y desde la socrionomía en lo interpersonal, tanto con sus amistades (aunque aquí algo más mezclado con heteronomía) como con sus parejas. Parece haber introyectado el modelo y mensajes de su padre en cuanto a lo laboral, y el modelo y mensajes de su madre en cuanto a lo relacional. Algunos de ellos son:

- “Hay que entender al otro”
- “Hay que ser empático”

- “Hay que sacrificarse”
- “Tú tienes la culpa”
- “Yo asumo tu parte de culpa”
- “No lo has visto venir, es culpa tuya”
- “Ella no tiene ninguna culpa, soy yo”
- “Aguanta, sacrificate, la relación todo lo merece y todo lo vale”

Como puede observarse, a menudo los mandatos que regulan las relaciones interpersonales aparecen en forma de obligación e imperativos (“Hay que...”, “yo tengo la culpa”, “aguanta, sacrificate...”). Cuando se indaga al respecto para esclarecer cuál de las dos estructuras de regulación moral predomina, aclara que con los amigos teme más el juicio del otro, el ser criticado, por lo que se regularía desde la heteronomía, y que en el caso de las parejas teme más la ruptura de la relación, por lo que se regularía más desde la sionomía. En su discurso, con frecuencia aparecen las palabras sacrificio y abnegación. En una de las sesiones, el paciente explica como bajo su perspectiva existen dos maneras de aprender, una mediante la experiencia inmediata de dolor y sufrimiento, otra, más lenta, mediante la introspección y el aprendizaje de lo cotidiano.

T.: *“¿Y que cosas podrías hacer para poco a poco darte más espacio a ti mismo? ¿Qué pasos concretos?”*

M.: *“No sé, la verdad es que no sé. No dejar pasar cuando una cosa me duele, cogerlo y darle vueltas para mirar porqué me duele”*

T.: *“Analizarlo y contextualizarlo, para entenderlo y aprender de ello”*

M.: *“Eso no lo estoy haciendo lo suficiente, creo que es eso, mirar más el cómo me afectan las cosas y por qué me afectan”*

T.: *“En vez de pasar de la piedra... cogerla, mirarla de frente”*

M.: *“Exacto cogerla y mirar ¿Por qué me afecta como me afecta? ¿Por qué me duele? (...) No he abierto lo suficiente la mochila, no sé cuántas hay, ni que envergadura tienen, ni cuántas aristas tienen. Todavía no lo sé, creo que tiene que ser en aquel momento en el que me pinche y me lo note en la espalda hasta que no tenga más remedio que quitarme la mochila para ver qué me produce tanto dolor, eso puede ser un día que me venga abajo, que me ponga a llorar porque algo me ha sentado muy mal”*

T.: *“Estás esperando el momento en el que te pinche tanto que tengas que abrirlo por narices, por decirlo de alguna manera.”*

M.: *“Sí, quizás, no es lo más adecuado, no lo sé pero ahora mismo tengo una buena inercia o sea, me siento bastante bien. Pero tengo el tiempo bastante ocupado, entonces creo que es eso, o dejar que algo me provoque el pararme o yo mismo decir, ahora me siento con ganas de pensar en esto”*

T.: *“Es decir hay como dos alternativas para coger esas piedras (aspectos dolorosos emocionalmente): una, que la propia inercia de la vida, de lo que vas viviendo te lleve a una experiencia tan dolorosa que no quede más*

*remedio que abrir la mochila y mirar, como si fuera una intervención quirúrgica de urgencia, o bien, que poco a poco vayayas atreviéndote a dar un paso más para coger esa piedra, abrir tu mochila, enfrentarte a tus experiencias...”*

M.: *“Sí, o también la inercia que he seguido hasta ahora, está claro que en todo este tiempo he aprendido, para bien o para mal. Quizás con Paula, con la última relación, he aprendido mucho más rápido, mucho más doloroso pero mucho más rápido, es algo así: o bien va pasando el tiempo y voy aprendiendo muy lentamente y a lo mejor ya la piedra me desprendo de ella sin darme ni cuenta, o pasa algo que me hace tener que tirarla con dolor o con lo que sea, pero algo me hace eso”*

T.: *“Es decir para ti las experiencias extremas, más dolorosas, son como una vía rápida para llegar a estas piedras, para deshacerte de ellas”*

M.: *“Sí, son atajos. Son atajos de dolor, de brasas y con clavos, que duelen, pero sabes que son atajos que vas a recorrer gran parte del camino así, te hace llegar antes, con más dolor evidentemente, pero te hace llegar antes y aprender muchísimo. Lo que he aprendido con dolor, lo he aprendido mucho más rápido, me ha hecho abrir los ojos antes, es normal. Puedes circular a 180 Km. por hora con el coche y hasta que no tienes un susto no te das cuenta de que esa velocidad trae un peligro, entonces pues esto es lo mismo”.*

La experiencia emocional extrema en sus relaciones de pareja, le sirve como vía rápida y directa para conectar con su emoción (déficit anómico) y poder percibir más claramente si es capaz de enfrentarse a ella y de superar el dolor. También le sirve como parámetro “objetivo” para medir sus “logros” a nivel de crecimiento personal, pues como si de un procedimiento de test y re-test se tratara, el paciente valora si se han producido avances desde su última exposición al dolor, si ha logrado consolidar sus recursos personales y hasta qué punto ha incorporado otros que no disponía antes.

M.: *“Ha habido momentos, aunque pueda sonar masoquista, que he deseado volverme a encontrar en esa situación para ver cómo reaccionaría después”.*

T.: *“¿En esa situación? ¿Qué quieres decir?”*

M.: *“En la situación que ha pasado después, con mi última relación, en tener otra experiencia con otra persona, romper y verme cómo iba a reaccionar, darme cuenta de que lo que he vivido antes no ha sido tan desgarrador, que sigo adelante y no pasa nada. No digo que lo desee sino que ha habido momentos en qué he dicho ¿por qué no? Me gustaría por una parte pero por otra yo sé que no estoy preparado para tener una relación estable, pero...tener una experiencia dura para aprender un poco más, pues no me arrepentiría después, no la evitaría, no tengo miedo a eso”.*

T.: *“Aunque sea de una manera fugaz, has podido desear volver a repetir la experiencia para poner a prueba tus recursos, la solidez de tus aprendizajes y con todo eso tu valía”.*

M.: *“O tener la posibilidad de descubrir nuevos recursos que no sabía que tenía”.*

En este sentido, parece que de alguna manera sigue atrapado en quererse demostrar a sí mismo que es capaz de conectar con la emoción y hacerle frente (narcisismo secundario), cosa que no pudo hacer cuando era niño, cuando por miedo a quedarse solo necesitaba guarecerse bajo el ala de su madre.

En términos del modelo de Análisis Transaccional, pareciera que se encuentra inmerso en un juego patológico del que no es consciente, el cual le empuja una y otra vez a buscar relaciones de pareja que le permitan experimentar dolor emocional, que le proporcionen oportunidades para enfrentarse al sufrimiento por sentirse rechazado y solo, que le despierten ese temor para así aprender a gestionarlo y sentirse capaz al superarlo por sí mismo. Incluso llega a referirse a los momentos de ruptura como momentos en los que se siente perdido entre tinieblas, sin luz que le oriente (similar a su miedo infantil a la oscuridad).

Busca en sus parejas la anomía y la prenomía emocional que él no sabe integrar por sí mismo, busca llenar un vacío.

T.: *“Y de la tercera pareja, que por lo que me has explicado para ti ha sido la más importante y la más tormentosa, ¿Qué es lo que te gustó de ella? Me has comentado su seguridad...”*

M.: *“Sí, su seguridad y...también me hacía reír, pero sobre todo me irradiaba esa seguridad, esa esperanza. Era una persona más segura de sí misma y más madura, pues eso es lo que me hizo enamorarme. También de alguna manera, que creo que yo me enamoro porque busco...no sé parece que no vaya a haber otra oportunidad, es algo irracional, lo cojo con los dos brazos y no lo quiero soltar ¿sabes? Y para mí es como un sacrificio. También es verdad que, yo entiendo otros ámbitos de mi vida, como el trabajo o los estudios, como un sacrificio porque quizá es lo que me han inculcado mis padres, que todo es un sacrificio, que todo en esta vida se consigue con sacrificio y con lucha, y creo que yo también lo he trasladado al mundo de emocional, al mundo de las parejas, que debo trabajar, debo luchar por ello, cuando debería ser más natural, más sencillo”.*

Paradójicamente, no puede prescindir del otro, lo desconocido le atemoriza y perder a su pareja le supone perder su guía, su balsa y salvavidas. No es capaz de separarse, la amenaza de que la relación pueda romperse le ronda constantemente y para evitarlo es capaz de complacer al otro aunque ello suponga sufrir, humillarse o perder su identidad. Se trata de una necesidad que se escapa de su control, sobre la cual no tiene voluntad y no entiende.

*“También creo que esta última relación ha sido para mí como una balsa,*

*o sea perdido, pues yo no tenía barco y he visto esta balsa y me he agarrado a ella, he visto un bote salvavidas y la necesitaba”.*

*“Cuando tenía una relación era como el último tren que podía coger, la última oportunidad. Si esa persona le había gustado, me había querido, me había aceptado...si la perdía ya no podía haber nadie más en el mundo a quien pudiera gustar, que me pudiera aceptar”*

A menudo ha sentido que da más de lo que recibe por parte de sus parejas, que la otra persona no se entrega ni sufre tanto como él lo hace por la relación y por ella. No soporta la indiferencia aunque tampoco lo hace saber a la otra persona, como el resto de cosas que detecta que no le gustan. Calla por miedo a no agradar, evita el conflicto por miedo a la ruptura, no tiene en cuenta su malestar ni sus emociones cuando siente que algo no va bien, en definitiva calla ante los problemas y se muestra sumiso.

T.: *“Cuando sientes rabia, ¿Cómo la manifiestas?”*

M.: *“Nunca pierdo el control, no me descontrolo. Puedo elevar el tono de voz, ser sarcástico, herir con lo que digo, pero luego me arrepiento mucho. Es algo que no me gusta. No me gusta de mí las formas, no es propio de mí”.*

T.: *“¿Qué dicen de ti esas formas?”*

M.: *“Que soy una persona soberbia, prepotente, la imagen que doy no me representa, yo soy un persona dialogante, empático. Cuando me descontrolo no soy yo. No me gusta decir palabrotas ni hablar en ese tono de voz.*

Como resultado de una heteronomía y socrionomía sobredimensionadas para compensar otros déficits, la anomía queda sin espacio para manifestarse libremente, lo que se acaba expresando en una dificultad para tener en cuenta sus deseos y emociones, para legitimarlos y darlos a conocer a la otra persona.

M (... ) *Cuando nos veíamos y nos separábamos pues para mí era un... un dolor muy profundo, un desgarró, un desarraigo, un...no sé cuando la voy a volver a ver, era algo...me venía abajo. Y a ella no se lo transmitía ni se lo hacía ver, volvía otra vez a pensar bueno tengo que sacrificarme si ella lo decide así porque...y es ahí otra vez donde me pierdo, me pierdo y pienso hasta qué punto si esto no me gusta porque aguanto con ella ¿no?”*

T.: *“Y...esta manera de estar en la relación, ¿Siempre te ha pasado?”*

M.: *“Hmm... (piensa)... sí, he repetido patrón en las mismas... de una manera o de otra. He tenido cuatro relaciones, en la primera fue quizás por la juventud, en la segunda fue por haber empezado mal con la primera...pero sí, he repetido patrón, en todas he sido el sacrificado”.*

T.: *“Ajá... ¿Y qué entiendes tú por sacrificio?”*

M.: *“Pues lo que te comentaba... anteponer el bien del otro al mío”*

T.: *“¿Podrías ponerme un ejemplo con alguna situación?”*

M.: *“¿Situaciones? pues...mira, de joven, en la primera relación que tuve sería, estuve siete años con una chica, y...me volqué en su afición. A ella*

*le gustaba el teatro, era actriz pero de estas de barrio... Sí, y yo por aquel entonces no tenía un hobby definido, pero bueno tenía un grupo de amigos, y fue dejar mi círculo de amistad para volcarme en su círculo de amistad y en su vida. Íbamos al centro donde ella iba a ensayar, yo estaba allí...ella iba siempre a lo que ella quería ¿no?, que a mí ya me estaba bien, o sea que yo ya entendía, que eso era un sacrificio que yo tenía que hacer.*

La elección inicial de la pareja, tampoco parece responder a una motivación real o atracción por la otra persona. De hecho, más que elegir a sus parejas, él acaba siendo elegido por ellas, pues resulta una constante en sus relaciones el que ellas sean las que se muestren interesadas incluso desde bastante tiempo atrás, mientras que él se encuentra aún en la relación anterior.

M.: *(En referencia al inicio de su segunda relación) “Entonces después tuve otra relación con otra chica, yo al principio no estaba mucho por la relación, pero ella estaba mucho por mí y entonces pues...poco a poco me fui enamorando de ella y acabamos juntos”*

M.: *(En referencia a la tercera relación) “Ella muestra mucho interés en mí, ella me sigue y yo digo por qué no después de dos años casi tres viviendo solo y sin nada...”*

T.: *(En referencia a la cuarta relación) “Quieres decir que quizás tomaste la decisión de empezar la relación no tanto desde una decisión consciente, sino...guiado por este impulso que tenías, de buscar una salida”.*

M.: *“Y por la necesidad, o sea que no sé hasta qué punto busqué una relación por quererla o por necesitarla”.*

Parece que confunde los sentimientos de amor con la necesidad psicológica de sentirse alguien, pues pese a que no hay un interés inicial por la otra persona, decide iniciar la relación y proseguir en ella. Su pareja pasa a merecerlo todo, por ella hace gala de un esfuerzo y sacrificio sin límites.

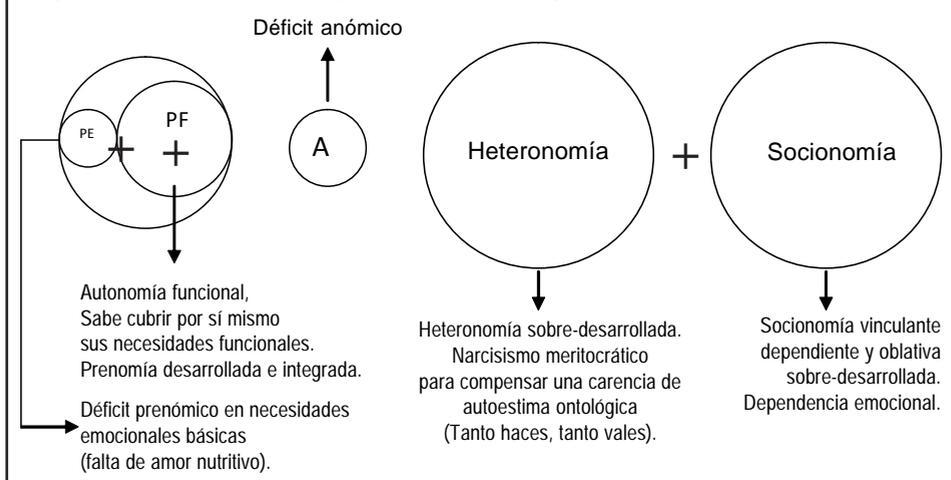
Ha aprendido que todas las cosas, incluso el ser amado, se ganan con esfuerzo y si no se sufre por el otro no se ama, se muestra sacrificado y abnegado esperando ser correspondido y recompensado por ello.

M.: *“Pues supongo que... en el sentido en que para mí una relación es... no un trabajo más pero sí algo por lo que tengo que trabajar y luchar de alguna manera, o sea, parece que mediante el trabajo y el sacrificio lo voy a conseguir, sino pues me van a dejar de querer o ya no voy a poder ser...no útil, sino que tengo que estar demostrando constantemente, mi valor como persona. A la que veo que...o pienso que...lo voy a dejar pienso: es que esto ya va a ser el detonante como para que la otra persona no me quiera”.*

T.: *“Es decir, entiendo que de alguna manera haces todo este despliegue de esfuerzo, entrega y sacrificio para evitar que la otra persona te deje de querer”.*

M.: *“Sí”.*

**Figura 2: Hipótesis explicativa.**  
**Esquema del sistema de regulación moral del paciente**



## EVALUACIÓN FINAL DEL PROCESO

Para la sesión de cierre del proceso, se eligió un trabajo con fotografías a partir de las cuales se propuso al paciente que hiciera balance del mismo. Mediante la presentación en papel de una serie de fotografías con contenido que da pie a ser interpretado simbólicamente, se solicita a la persona que escoja aquellas que mejor representen su pasado (inicio de las sesiones), su momento actual y el futuro que imagina. A continuación, una vez seleccionadas, se procede al comentario de las mismas. Para no redundar en lo desarrollado hasta el momento y por motivos de espacio, las imágenes y comentario posterior de las fotografías representativas del pasado no serán comentadas.

Las fotografías escogidas para ilustrar su momento actual fueron: tres paisajes que transmitían calma, además de un reloj, un árbol, un molino, un farol encendido y una noria.

M.: *“Por ejemplo éstas de aquí (paisajes) me hacen pensar en calma, en sosiego, en tranquilidad. Ahora cuando ocurre algo, dejo que salgan esos sentimientos y esas sensaciones, aunque no recuerdo que haya tenido ganas de llorar desde hace mucho tiempo, pero si me vienen ahora estoy dispuesto a dejar que lleguen, a permitirlos y dejarlos pasar, a no sentirme mal por sentirlos como me sentía antes y...después pues, a pensar el por qué he sentido eso. Eso me hace no sentirme tan agobiado por el que será, o sino hago esto que pasará... qué pensarán... etc.”*

T.: *“Ahora tu gobiernas más en ti mismo y en lo que te pasa”*

M.: *“Sí, eso es. De alguna manera eso tiene que ver con esta imagen del reloj (...) ahora mismo veo el tiempo que pasa como experiencias, y lo vivo,*

*noto que lo vivo. Soy consciente de que el día a día es único e irreplicable y trato de disfrutarlo al máximo, en la medida en que puedo y no agobiarme por los días pasados ni por los días futuros. Me hace sentir cada vez mejor, es una labor en cuanto a que tengo que estar, ser consciente de ello y ser constante, sino te desconectas y al final te dejas llevar por la inercia de los demás y acabas en la montaña rusa y no quiero. Quiero llevar las riendas de mi vida y ser cada vez más yo mismo, de una manera consistente; tener más seguridad en mi mismo, conocerme mejor y aceptarme mejor.*

Y por eso el árbol ¿no? (en referencia a otra de las fotos) porque el árbol es como es, y se muestra como es. Me veo con un tronco fino pero elástico, que se puede doblegar pero no partir, se sabe levantar y adaptarse a lo que le rodea”

T.: *“Ha desarrollado estrategias para adaptarse al entorno y afrontar los elementos que puedan erosionarle”.*

M.: *“Exacto, pero tiene raíces que le mantienen en el suelo y sigue creciendo, firme en una dirección. Y por eso he escogido ese árbol, antes esa inseguridad me impedía mostrarme como era, me daba miedo mostrarme y no gustar, poder generar rechazo. Antes me avergonzaba, no explicaba lo que me gustaba, quien yo era, no tenía importancia mi vida, no la tenía para mí y por eso yo pensaba que no la tenía para los demás. Pero ahora no, lo he puesto en práctica con la relación con mis amistades y me he dado cuenta que me doy a conocer como soy... bueno que gusto y, si no gusto, pues no gusto, no es mi prioridad ahora.*

*Y por lo demás... (en referencia a las otras fotos), el molino, porque las aspas siempre están en movimiento y es productivo, recibe el viento, recibe estímulos externos y los aprovecha para producir internamente, me permite aprender, disfrutar, estar en contacto con lo que me gusta...”*

T.: *“Aprovechas los estímulos externos para generar energía, además la luz que tiene ese farol (enlaza la fotografía del molino con otra fotografía de un farol, escogida por el paciente), es una luz propia, sale de dentro hacia afuera, da una luz también alrededor, en el sentido que estos cambios que tu estás experimentando también irradian a tu entorno y tiene influencia sobre él... Y ya no necesitas de la luz de los otros para brillar, ya funcionas con tu propia luz, no necesitas de la luz de los otros para emitir tu luz”*

M.: *“Exacto, supongo que antes yo era más la pared que aguantaba el farol o la polilla que recibía esa luz, que se sentía atraída, la que iba y chocaba una y otra vez contra el cristal sin entender porqué. Ahora no, ahora en estos momentos valoro mi propia luz, aunque consume más o consume menos pero es la mía...”*

T.: *“Es tan válida como cualquier otra”*

M.: *“Exacto. Aunque tampoco busco polillas que se acerquen a mi luz, busco otras luces con las que poder alumbrar el camino juntos, para sumar luces y alumbrar más bonito lo que se ve o con más luz.*

*Y la noria (refiriéndose a otra de las fotografías) la asocio a una feria, que para mí es un lugar feliz, feliz pero no es un júbilo ni una explosión de alegría, ni voy botando por la calle... (Ríe) pero todo eso (en referencia a lo explicado hasta ahora), me hace sentirme cada vez más feliz. Ahora es una alegría de descubrirme, de ver mi luz, de descubrir esta calma, de que ahora me muestro como soy y cada vez me gusta más sentirme así. Pueden haber cosas de mí que no me gusten, pero si no me gustan puedo cambiarlas o no, es decisión mía, pero...es una alegría de...más que una alegría es una buena sensación”.*

T.: *“Una sensación agradable, bienestar”.*

M.: *“Sí. Por conocerme cada vez mejor y aceptarme como soy y mostrarme como soy (...) por ejemplo el querer decir algo que no has podido decir o no sé...por ejemplo porque te has equivocado, antes era ¡uf! ahora ya te has equivocado, ahora seguro que no hay vuelta atrás...ahora no, ahora me puedo equivocar, si lo detecto intentaré rectificar pero ya no siento esa ansiedad ni esa angustia ni ese ya no...ya no hay marcha atrás. Si me he equivocado, lo asumo, lo acepto, pido disculpas o intento solucionarlo y si no se puede pues bueno lo asumo, he madurado en ese sentido, asumo el error que he cometido y paso página, y tiro adelante, sigo moviendo las aspas, sigo trabajando y no me quedo anclado como antes (...), me daba pavor equivocarme, tenía que cumplir con lo demás, no me lo permitía, tenía que ser perfecto, aceptado y querido por todos y por eso me exigía tanto. Ahora no, ahora estoy más seguro de mí mismo y me acepto como soy, si cometo algún error pues soy humano”*

Con las fotografías del futuro se invita al paciente a mirar más allá de lo inmediato y a construir una proyección de sí mismo a medio y largo plazo. Asimismo, es un buen modo de indagar qué tan perdurables y consistentes son los cambios acontecidos en su sistema epistemológico durante el proceso terapéutico.

T.: *“Hay unos niños... un águila... un paisaje, unas flores, unos frutos y un paisaje con un parapente”*

M.: *“Esto es más tranquilidad, es un paisaje abierto que permite respirar profundamente, que me permitirá recoger los frutos de lo que ahora estoy sembrando, me permitirá darme cuenta de que habré florecido (señala imagen con flores), ahora estoy en ese proceso pero yo creo que el día de mañana pues habré florecido y se verá mucho más bonita, ahora se empiezan a ver algunas hojas, algunas flores...pero tiene que pasar un tiempo hasta que salgan frutos. No porque busque ser bonito para los demás, sino porque ese será el reflejo de que voy por el buen camino y de*

*que estoy creciendo o que estoy ya más crecido, por eso lo de los frutos. El águila y el parapente son sensación de libertad, de volar hacia donde quieres con sensación de libertad, de elegir tu camino, de dirigir tú el volante, y decido yo adonde voy con esa libertad. Puedo encontrar paredes que tenga que esquivar y seguramente hasta me de algún golpe y a lo mejor hasta caigo, pero bueno, volveré a subir y volveré a conducir mi vida. Y...los niños (señalando otra de las imágenes) la he elegido por la alegría, los he visto jugando, los he visto alegres, porque de alguna manera me gustaría sentirme como un niño en ese sentido, contento por descubrir cosas nuevas y jugando, explorando, saborear las cosas y vivirlas, disfrutarlas y sufrirlas, si tengo que sufrirlas...todo. Por eso los he escogido. (...) Busco mi identidad y poco a poco la estoy descubriendo, lo quiero así y no tengo miedo a descubrirla o a sentirme solo. No es que no quiera compañía, pero busco sentirme acompañado en primer lugar por mí mismo, ese es el rumbo que yo quiero seguir: conocerme cada vez más, alimentarme cada vez más y...y lo demás vendrá solo, cuando llegue el momento que quiera algo pues lucharé por ello, pero de momento no quiero”.*

*T.: “Tu prioridad en este momento es tu bienestar, tal y como tú decías darte compañía a ti mismo, darte aceptación...”*

*M.: “En este momento y para el resto de mi vida, si mantengo esa prioridad lo demás vendrá de la mano. Si estoy con alguien, y mi prioridad es estar bien, pues seguramente la otra persona también estará bien, es necesario. (...) No soy tan dependiente, soy más autónomo poco a poco, estoy más abierto a percibir, a ver y escuchar, interpreto las cosas desde varios puntos de vista no desde uno único...los famosos “y si...” mi madre los llama los “ysis”, siempre me planteaba y si...y si...y si..., he ganado en inteligencia emocional. Quizás esa sería mi evolución, he ganado en no depender tanto de las relaciones de pareja porque con las amistades sí, también en algún momento he llegado a depender algo pero no tanto que ha sido siempre dejarlo todo por...y estaba equivocado, me doy cuenta de que no es llevar al otro en brazos y sufrir el amor, ahora no, ahora es vamos juntos de la mano y si el día de mañana tu decides que quieres soltarte de la mano, muy bien, yo seguiré caminando, será triste y doloroso pero seguiré caminando. Si me caigo me levantaré y seguiré caminando y a lo mejor encuentro otra persona que quiera compartir el camino o no. Sí, no dejarlo escapar (lo aprendido), aunque no creo que sea tan fácil porque a medida que pase el tiempo será más difícil perderme, aunque creo que llegará el día en el que tampoco me importará perderme, diré espera a ver...cómo lo puedo hacer para volverme a encontrar.”*

Como se vislumbra en el comentario sobre el trabajo con las fotografías,

Matías ha empezado a integrar las diferentes estructuras de regulación moral y por lo tanto a regularse autónomamente. Heteronomía y Socionomía parecen haber moderado su protagonismo, sus voces exigentes ya no son tan tenidas en cuenta, pues otras dos voces, anomía y prenomía, participan más de un diálogo hasta ahora monopolizado por la perspectiva alocentrada.

En consecuencia, la sensación de bienestar subjetivo incrementa, parece que el paciente ha ganado en autoaceptación, en seguridad, en legitimación y validación de sí mismo, en autoestima ontológica. Ha incrementado su autoconocimiento y enriquecido sus constructos respecto el amor y la pareja, pues ha interiorizado un nuevo modelo de relación, más sano y constructivo, más autónomo y libre.

---

*El presente artículo expone un caso masculino de dependencia emocional cuya peculiaridad es que este patrón relacional constituye y se plantea en sí mismo como demanda propia y explícita. Ha sido abordado desde una perspectiva fenomenológico-existencial, concretamente en base al Modelo del Desarrollo Moral, planteando el proceso terapéutico como un acompañamiento hacia la libertad y la autonomía del paciente.*

*Palabras clave: dependencia emocional, perspectiva fenomenológico-existencial, Teoría del Desarrollo Moral, autonomía, libertad.*

## Referencias Bibliográficas

- DSM-IV-TR (2002). *Manual de diagnóstico diferencial*. VVAA: Masson.
- DSM-IV-TR (2009). *Breviario: Criterios Diagnósticos*. VVAA: Masson.
- MALLOR, P. (2004). Relaciones de dependencia: ¿Cómo llenar un vacío existencial? *Revista de Psicoterapia*, 60/61, 65-87.
- MATÍAS, 6.VI.2011 (Sesión nº 1) “Sin ti no soy nada”
- MATÍAS, 21.VI.2011 (Sesión nº 2) “Volver la vista atrás”
- MATÍAS, 21.VII.2011 (Sesión nº 4) “Las piedras del camino”
- MATÍAS, 9.X.2011 (Sesión nº 7) “Sangre, sudor y lágrimas”
- MATÍAS, 19.XII.2011 (Sesión nº 11) “Nunca me enseñaron a volar pero el vuelo quiero alzar”
- MATÍAS, 13.I.2012 (Sesión nº 12) “Fotografías de un viaje hacia la libertad”
- VILLEGAS, M. (1993). La entrevista evolutiva. *Revista de Psicoterapia*, 14/15, 39-47.
- VILLEGAS, M. (1996). El análisis de la demanda: una doble perspectiva, social y pragmática. *Revista de psicoterapia*, 26/27, 25-78.
- VILLEGAS, M. (2000). El caballo de Troya o las trompetas de Jericó: el proceso del cambio en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 46/47, 73-118.
- VILLEGAS, M. (2011). *El error de Prometeo. Psico(pato)logía del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- VILLEGAS, M. (2013). *Prometeo en el diván. Psicoterapia del desarrollo moral*. Barcelona: Herder.
- VILLEGAS, M. y MALLOR, P. (2012). Las modalidades del narcisismo. *Revista de Psicoterapia*, 89, 25-78.