

REVISTA DE

PSICOTERAPIA

DEPENDENCIA EMOCIONAL EN
LAS RELACIONES DE PAREJA

Epoca II, Volumen XVII - 4º. trimestre 2006



68 Ψ

REVISTA DE PSICOTERAPIA

Director: MANUEL VILLEGAS BESORA

Consejo de Dirección: LLUIS BOTELLA GARCÍA DEL CID, LLUIS CASADO ESQUIUS, ANA GIMENO-BAYON COBOS, MAR GÓMEZ, URSULA OBERTS, LEONOR PANTINAT GINÉ, RAMON ROSAL CORTES.

Comité de Redacción: MAR GOMEZ MASANA, NEUS LÓPEZ CALATAYUD, SILVIA CASTILLO CUESTA, MARK-DANA MUSE, IGNACIO PRECIADO IGLESIAS, M^a JOSE PUBILL GONZALEZ, ÁLVARO QUIÑONES.

Secretaria de Redacción: EMPAR TORRES AIXALÀ

Consejo Editorial: ALEJANDRO AVILA ESPADA, CRISTINA BOTELLA ARBONA, ISABEL CARO GABALDA, GUILLEM FEIXAS I VIAPLANA, JUAN LUIS LINARES, GIOVANNI LIOTTI, FRANCESCO MANCINI, JOSE LUIS MARTORELL YPIENS, MAYTE MIRO BARRACHINA, JOSE NAVARRO GONGORA, LUIGI ONNIS, IGNACIO PRECIADO, SANDRA SASSAROLI, ANTONIO SEMERARI, VALERIA UGAZIO.

Coordinación Editorial: LLUIS BOTELLA GARCIA DEL CID.

EDITA:

REVISTA DE PSIQUIATRIA Y PSICOLOGIA HUMANISTA, S.L.

APARTADO DE CORREOS, 90.097 - 08080 BARCELONA

Epoca II, Volumen XVII - Nº 68 - 4º. trimestre 2006

Esta revista tuvo una época 1ª, desde 1981 hasta 1989, con el título de «Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista», con veintinueve números publicados, veinticinco de ellos monográficos. Ha sido desde sus comienzos un importante medio de difusión de aportaciones psicológicas y terapéuticas relacionadas con los principales modelos de orientación humanista, con un enfoque predominantemente integrador en lo terapéutico, y de fomento de rigor científico en lo teórico.

Los directores anteriores han sido; Andrés Senlle Szodo (1.981-1.984), fundador de la revista; Lluís Casado Esquiús (1.984-1.987), Ramón Rosal Cortés (1.987-1989)

Portada: Ana Gimeno-Bayón Cobos

Autoedición: Gabinete Velasco Tel.: 934 340 550 BARCELONA

Impresión: OFFSET INFANTA, S.L.

Josep Taradellas, 101 - 08029 Barcelona - Tel.: 934 302 309

ISSN 1130 - 5142

Depósito Legal: B. 26.892/1981

Precio de este ejemplar 15 euros (incluido I.V.A.)

SUMARIO

EDITORIAL	3
AMOR Y DEPENDENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA	5
Manuel Villegas Besora	
RELACIONES DE DEPENDENCIA: ¿CÓMO LLENAR UN VACIO EXISTENCIAL?	65
Pilar Mallor Plou	
UN BASTÓN EN EL QUE APOYARSE: HISTORIA DE SUPERACIÓN DE UNA RELACIÓN DE DEPENDENCIA ..	89
Eva Azorín	
“LOS CAPÍTULO DE MI VIDA TIENEN NOMBRE DE MUJER”: UN CASO DE DEPENDENCIA A LAS RELACIONES	109
Jordina Betoret	
CUANDO LA DEPENDENCIA ES LA SOLUCIÓN (DE MOMENTO)	127
Blanca Armas	

EDITORIAL

Dependencia emocional es un concepto que se ha empezado a utilizar recientemente dentro de la moda del “todo emocional”: inteligencia emocional, bienestar emocional, cerebro emocional y demás. Un concepto al que, habitualmente se le supone una connotación negativa y posiblemente patológica. Algunos autores, incluso, como Castelló (2006) en su libro “*Dependencia emocional. Características y tratamiento*”, proponen una nueva categoría DSM para ese trastorno, que evidentemente debería distinguirse del trastorno de personalidad por dependencia, en el Eje II con una serie de criterios de los cuales deberían cumplirse al menos cinco, entre los cuales enumera los siguientes: búsqueda continua de relaciones de pareja, necesidad excesiva del otro: acoso constante, elección frecuente de parejas egoístas idealizadas, subordinación a la pareja, prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa, miedo a la ruptura, baja autoestima, miedo e intolerancia a la soledad, necesidad excesiva de agrandar.

Aunque, naturalmente, existen personas con una predisposición casi patológica a la dependencia, rayana en un trastorno de personalidad semejante al que postula Castelló, nosotros, sin excluir la existencia de tales perfiles, preferimos entender el concepto de dependencia en un contexto relacional, donde ésta no es generalmente la causa sino la consecuencia de las modalidades relativas a la combinación de los vectores simetría – complementariedad con los que se establece la relación, pudiendo atrapar tanto a personas con una predisposición específica como a personas carentes de ella. Esto explicaría por qué ciertas personas pueden desarrollar una dependencia en una relación dada y no hacerlo en una anterior o posterior, así como aprender de los errores o evolucionar en la concepción de la pareja, mientras que otras parecen condenadas a repetir el mismo esquema con independencia de sus parejas. Dicho de otro modo, que la dependencia y las posibles modalidades que pueda ir adoptando son cosa de dos, de los juegos de poder y las formas de complementariedad que adoptan en su relación, aunque, evidentemente, alguien puede desarrollarla *in absentia* o, incluso, en la fantasía o el recuerdo. También puede suceder, naturalmente, que uno de los miembros de la pareja se obstine en ponerse en situación de sumisión o dependencia, mientras que el otro se muestre totalmente renuente a ello; o, viceversa, que uno de los dos intente definirla desde la posición de dominancia y no lo consiga a causa de la resistencia de la otra parte.

Desde esta perspectiva más bien relacional, sistémica o contextual tampoco nos interesa comprometernos con ninguna perspectiva etiogénica, como la psicoanalítica, la cognitiva o la teoría del apego, aunque puedan aportar luces complementarias a la comprensión del fenómeno de la dependencia en las

relaciones de pareja. Preferimos dejar el fenómeno abierto en su complejidad, entendiendo que la dependencia es una de las múltiples modalidades bajo la que se puede estructurar una relación de pareja, que muchas veces se gesta sólo en el seno de una relación específica.

Este es el marco conceptual en el que se concibe toda la monografía tal como se expone en el primer artículo, escrito por Manuel Villegas, y se desarrolla con múltiples ejemplos en los que le siguen, donde se contempla el fenómeno de la dependencia emocional en el contexto de la relación de pareja. Las vicisitudes en la negociación de los parámetros sobre los que se constituye la relación de pareja, simetría y complementariedad, se consideran suficientes para explicar el fenómeno la dependencia emocional, independientemente de otros factores personales, sociales o culturales predisponentes que desde una perspectiva de la intervención terapéutica, vale la pena tomar en cuenta.

El artículo de Pilar Mallor, a diferencia de los siguientes, no se centra en un solo caso sino que desde una perspectiva fenomenológica y existencial escoge como nuclear la experiencia de vacío que sienten las personas que se encuentran enganchadas a una relación. Este vacío provocado por la dependencia en las relaciones afectivas de pareja se asemeja al síndrome de abstinencia, propio de las adicciones a sustancias. Este símil se desarrolla a lo largo del artículo a través del análisis de casos, de testimonios en primera persona y de metáforas extraídas de relatos literarios. El proceso de recuperación de una relación de dependencia se asimila a un proceso de duelo que inicia con la rabia y la tristeza por una pérdida y termina con la aceptación tras un largo viaje interior hacia la esencia de la autonomía

Eva Azorín presenta un estudio de caso único sobre el fenómeno de la dependencia en la relación de pareja, acompañado de comorbilidad hipocondríaca y claustrofóbica. El caso se analiza en su contexto evolutivo y estructural. Se describen igualmente los pasos en su proceso de liberación terapéutica hasta la separación matrimonial en que culmina.

La dependencia emocional no es una cuestión exclusiva de género, como demuestra el caso que se describe en el artículo de Jordina Betoret. La necesidad narcisista de ser reconocido por los demás coloca a las personas en situación de depender emocional y afectivamente de las parejas, que son utilizadas a este fin.

Muchas pueden ser las precondiciones para una relación de dependencia particularmente para una mujer, entre ellas: el inicio de una relación de pareja en edad evolutivamente prematura; una maternidad también prematura, una falta de recursos personales, económicos y laborales; una falta de diferenciación respecto a la familia de origen y una prematura parentalización. Todas éstas y otras circunstancias se dan en el caso que presenta Blanca Armas en el artículo que cierra la monografía.

AMOR Y DEPENDENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Manuel Villegas Besora
Universitat de Barcelona
mvillegas@ub.edu

This article studies emotional dependency in the context of the couple relationship. The vicissitudes in the negotiation of the parameters in which couples are formed, that is symmetry and complementarity, are considered enough to explain the phenomenon of emotional dependency, regardless of other predisposing personal, social or cultural factors.

Key words: dependency, couple relationship, symmetry, complementarity, love, moral development, psychotherapy.

“Ser capaz de entregarse total y completamente constituye el lujo más grande que la vida proporciona. El amor auténtico sólo empieza en este punto de disolución. La vida personal se basa totalmente en la dependencia, en la dependencia mutua”
(Henry Miller)

INTRODUCCIÓN

Frecuentemente se le reconoce a la experiencia amorosa un poder transformador rayano en la locura, por el que las personas sienten perder sus límites o su identidad y entrar en un estado fusional semejante a la disolución de sí mismo. Esta experiencia la refieren los enamorados, de igual manera que los místicos, como una sensación de éxtasis que predispone al abandono y entrega total, como se deduce de la cita de Henry Miller con la que encabezamos este escrito.

Sobre la disolución inicial de las fronteras individuales, producida por la fuerza del enamoramiento, se construye la posibilidad de una vinculación más fuerte que la que originariamente unía el niño a sus padres. “Dejarán el hombre y la mujer a su padre y a su madre y se unirán los dos en una sola carne”, recuerda la liturgia del matrimonio citando las primeras páginas del Génesis (II, 24). Esta nueva entidad, producto de la fusión amorosa, constituye la pareja.

La ventaja evolutiva de esta pulsión está evidentemente relacionada con la posibilidad de establecer las condiciones para continuar la función procreadora de la especie, dotando a dos individuos de la atracción suficiente como para unirse de un modo más o menos duradero, adecuado a este fin. Está claro que para la consecución de los fines procreadores bastaría con una unión sexual esporádica, pero la complejidad de la crianza ha llevado a los humanos a buscar formas más complejas de relación para asegurar el proceso y el suministro continuado del sustento necesario: alimento, cobijo, protección.

Estos objetivos, sin embargo, se pueden conseguir de formas muy variadas, tal como demuestran las distintas modalidades de organización familiar descritas por los estudios antropológicos. En consecuencia, para asegurar la continuidad de la función procreadora bastaría con el impulso y la atracción sexuales, no siendo necesaria para ello una experiencia tan extraordinariamente devastadora como el enamoramiento. De hecho, los animales no se enamoran; entran y salen de periodos de celo de forma autorregulada, estableciendo uniones más o menos sólidas, estables o pasajeras según las especies, pero sin experimentar la pasión del amor, aunque a veces la lucha por conseguir la preferencia de las hembras pueda implicar auténticas batallas. A este comportamiento, sin embargo, no le podemos llamar amor si no es por analogía antropomórfica: carece de los sentimientos y de las proyecciones que los humanos depositamos en él. Sólo el ser humano se rinde a la seducción de Eros.

1.- EL AMOR

Las funciones del amor

Entonces, ¿qué es lo que lleva a los seres humanos a enamorarse? Posiblemente el hecho de que el amor cumple diversas funciones simultáneamente, mucho más allá de las estrictamente previstas por la naturaleza. Algunas se hallan claramente inscritas en ella, como la continuidad de la especie; otras se sitúan a caballo entre las expectativas naturales y las sociales, como la consecución de prestigio, belleza, fama, poder, dominio y seguridad, valores que a su vez representan un reclamo o atractivo para posibles parejas; otras se ven afectadas por condiciones ambientales o circunstanciales más o menos pasajeras o estables; otras, finalmente, se remiten a características personales, expectativas y fantasías que sólo pueden entenderse en una perspectiva simbólica e idiosincrásica, como dice Punset (2007) “*De algún modo te enamoras de una invención de tu cerebro*”.

Entre estas diversas funciones están, por ejemplo, las modalidades que algunos psicólogos sociales (Hendrick & Hendrick, 1986; Lee, 1973), han descrito sobre la manera de concebir la relación amorosa:

- *eros*, basada en la atracción física, la intensidad emocional y la relación apasionada;
- *ludus*, orientada a la diversión, la promiscuidad y diversificación de las

experiencias;

- *storge*, fundamentada en la amistad y la lealtad;
- *pragma*, planteada en base a la conveniencia referida a todos los aspectos de la vida;
- *mania*, obsesionada por la dependencia hacia el amante;
- *agape*, centrada en la felicidad y el bienestar de la persona amada.

Desde una perspectiva más intimista el profesor de Psicología en la Universidad de Yale, Robert Sternberg (1989, 2002), propone una visión triangular de los componentes del amor, cuyos tres lados serían:

- Pasión: activación neurofisiológica o emocional que lleva al romance, la atracción física y la interacción sexual.
- Intimidad: sentimiento de cercanía que obtiene una pareja que se atreve a asumir el riesgo mutuo de mostrar sus sentimientos y pensamientos más íntimos.
- Compromiso: decisión de amar a alguien (al principio) y a mantener (después) una relación que se está desarrollando.

La combinación de estos tres factores da lugar a siete distintos tipos de amor, que pueden ir cambiando a lo largo de la relación:

- Amistad: compuesto de intimidad sin compromiso ni pasión.
- Enamoramiento: basado predominantemente en la experiencia pasional.
- Amor vacío: caracterizado por un compromiso sin pasión ni intimidad, por ejemplo, “para mantener las apariencias” o “por el bien de los hijos”.
- Amor de compañeros: construido en base a la intimidad y el compromiso, pero sin pasión, típico de parejas que llevan juntas mucho tiempo y conviven armoniosamente.
- Amor ilusorio: mezcla de pasión y compromiso, pero sin ninguna intimidad ni conocimiento mutuo.
- Amor romántico: compuesto de pasión e intimidad, en ausencia de compromiso.
- Amor consumado: combinación de los tres componentes de pasión, intimidad y compromiso.

Sin embargo, la razón por la cual los seres humanos proyectamos tantas expectativas en el amor no parece poder agotarse con ninguna de las categorías anteriores, ni siquiera, tal vez, con la suma de todas ellas como en el caso del amor consumado de Sternberg. Debe haber algún motivo más profundo por el cual se le otorga al amor la capacidad de producir no sólo el placer momentáneo, asociado al orgasmo sexual, o a la satisfacción del “gen egoísta” (Dawkins, 1993), como postula la sociobiología, según la propuesta de Wilson (1975), sino la felicidad, entendida como un estado de plenitud y goce indefinible. El paroxismo atribuido al poder del amor es tan elevado que en su máxima expresión se ve llevado a los límites de la pérdida de la razón:

“Per amor venne in furore e matto, l’uom che sì saggio era prima stimato”
 (“Por amor cayó en la insania y la locura, aquel hombre que antes tan sabio era considerado”)

dice el Ariosto.

En su ensayo sobre el amor y la muerte, Schopenhauer (1788-1860) se pregunta por el motivo de esta locura o engaño a la que se ve sometido el ser humano que no es otra que el predominio de los objetivos de la especie sobre los del individuo (tesis idéntica a la del “gen egoísta”, donde los intereses del gen por reproducirse se sobreponen a los del individuo). Para alcanzar este fin, dice el filósofo en un texto que se inscribe en la tradición que concibe el amor como ciego:

*“es preciso que la naturaleza embauque al individuo con alguna artimaña, en virtud de la cual vea, iluso, su propia ventura en lo que en realidad sólo es el bien de la especie; el individuo se hace así esclavo inconsciente de la naturaleza en el momento en que sólo cree obedecer a sus propios deseos. Una pura quimera, al punto desvanecida, flota ante sus ojos y le hace obrar. Esta ilusión no es más que el instinto. En la mayoría de los casos representa el sentido de la especie, los intereses de la especie ante la voluntad. **Pero como aquí la voluntad se ha hecho individual, debe ser engañada, de tal suerte que perciba por el sentido del individuo los propósitos que sobre ella tiene el sentido de la especie...**”*

Subyace, por otra parte, a la idea del amor, el anhelo de la disolución en la muerte, cuya expresión culminante se encuentra en los versos místicos de Teresa de Ávila (1515-1582):

*“Vivo sin vivir en mí,
y tan alta vida espero,
que muero porque no muero”.*

o la fantasía de un poder destructor, “*mourir d’amour*”, característica de innumerables obras literarias pertenecientes a los más diversos géneros, que impulsó Freud (1920, 1923) a emparejar Eros y Thanatos. Esta complementariedad entre amor y muerte se constata abundantemente en el mundo animal, donde con frecuencia los machos mueren después de la copulación o durante ella, a veces devorados por la hembra, como la Mantis religiosa, la cual mientras copula devora la cabeza del macho provocando en él espasmos de muerte que contribuyen a potenciar la cópula. (No en vano al orgasmo consecutivo a la eyaculación se le ha llamado la “pequeña muerte”). De acuerdo con Freud (1923):

“Esto explica la semejanza entre la muerte y la situación que sigue a la completa satisfacción sexual, así como el hecho que la muerte coincide con la copulación de los animales más pequeños. Estas criaturas mueren en el acto de la reproducción en cuanto, una vez satisfechos los impulsos eróticos, el instinto de muerte tiene el campo libre para realizar sus objetivos”

Está claro que la reproducción sexual está relacionada con la supervivencia de la especie y, por tanto, constituye el opuesto de su muerte o desaparición, por lo que todos los individuos de la misma se someten al imperio de sus instintos al precio que sea, con tal de asegurar su continuidad a través de la procreación.

Pero en el ser humano esta tendencia está individualizada gracias a la aparición de la conciencia, por lo que admite no sólo variedades o modalidades diversas de las previstas por la naturaleza (como las prácticas intencionadamente estériles, preventivas o abortivas, de la actividad sexual), sino que la dinámica o dialéctica nacimiento-muerte adquiere en el ser humano una trascendencia dramática o mítica, por la que el ímpetu de Eros se convierte en un desafío a Thanatos. La dimensión pasional erótica representa para el género humano un desafío a la mortalidad, generando una ilusión de inmortalidad que tiene que ver no sólo con la perpetuación a través de la descendencia, sino con la propia unión amorosa, por la que la angustia existencial de muerte parece diluirse en la fusión de los cuerpos y las almas. La ausencia de la conciencia de muerte hace que las relaciones sexuales de los animales o las aventuras amorosas de los dioses del Olimpo carezcan de pasión o dramatismo. Sólo cuando Zeus se acuesta con una mujer mortal, como Ío o Leda, la historia adquiere una dimensión trascendente. El amor es el producto del encuentro fecundo entre mortalidad e inmortalidad, entre dioses y humanos. Y ésta, como dice Rollo May (1969), es la razón por la que Eros es descrito como un “*daimon*”, es decir como un ser a medio camino entre los dioses y los hombres, que participa de la naturaleza de ambos. Por ello la práctica sexual, desprovista de erotismo, tal como en la prostitución o la pornografía, se vuelve algo vacío, carente de significado, aburrido y mecánico o, inversamente, compulsivo y adictivo.

Igualmente, el miedo a no poder controlar la pasión o a ser devorados por la dialéctica entre amor y muerte, puede ser lo que lleva a algunas personas, como la paciente del siguiente fragmento, Ana (A), mujer de 54 años, a protegerse del erotismo:

T.: *¿Enamorada, estabas?*

A.: *No, (silencio) quizá esto también sea eso que llevo dentro... (con referencia a la tristeza), nunca me he dejado, no me he dado la oportunidad de enamorarme, eso; no sé porqué, no sé...*

T.: *Parece que no te lo has permitido.*

A.: *No, no me lo he permitido.*

T.: *¿Qué implicaba enamorarse?*

A.: *Pues no lo sé, no lo sé que implicaba. Sí implicaba algo, sí, pues si yo me hubiese enamorado, hubiese sido algo que no hubiera podido controlar. Demasiado, hubiera sido demasiado y me podrían haber hecho mucho daño, entonces... he preferido dejarme querer... he querido querer a quien me quisiera. Pero claro, ésa no soy yo... Ya te digo que es algo muy fuerte, todo en mi vida es muy fuerte; yo por unos ideales he hecho de todo...*

*Y a la persona de la que me habría podido enamorar no me he acercado...
No; creo que me he acercado a personas serias, que no supiesen tratar a
la mujer.*

La naturaleza del amor

Sin embargo, como queda dicho, a este poder destructor, que por una parte nos atrae y que por otra tememos, se le otorga, paradójicamente, una virtud sanadora o reparadora de carácter ontológico: a través del binomio *eros-thanatos* encuentra el individuo humano su plenitud o complemento en la fusión amorosa, de modo que la propia angustia de muerte desaparece con ella, puesto que el enamorado identifica ésta última como el grado máximo de disolución en el otro, a través de la cual se crea la ilusión de trascendencia del propio ser que llamamos felicidad. ¿Significa eso que el ser humano es por naturaleza incompleto, que necesita del otro para llegar a ser ontológicamente? Esta es una pregunta de gran calado, puesto que de su real o ilusoria respuesta depende en gran parte la dependencia afectiva o, al menos, su justificación psicológica.

La experiencia escindida

La palabra individuo significa, literalmente, no dividido; en consecuencia, entero, completo. Sin embargo, la experiencia subjetiva de los humanos contradice este supuesto: en su dimensión más íntima el individuo humano se siente incompleto y profundamente solo. La experiencia fenomenológica de esta condición se percibe como un anhelo permanente de plenitud al que llamamos vacío o angustia existencial. La vivencia de este anhelo se va fraguando tanto a nivel filogenético (en la historia de la especie) como ontogenético (en la historia del individuo) a medida que va aumentando en el ser humano la conciencia de estar “arrojado” en el mundo, desnudo, necesitado y carente de todo frente a otros seres, naturales o sobrenaturales, los cuales, real o imaginariamente se piensa que pueden colmar este vacío, lo que les convierte en objeto de apetencia, deseo o adoración.

El mito del paraíso terrenal parece responder a esta fantasía: la de un lugar en el mundo, protegido de cualquier peligro, donde la satisfacción de todas las necesidades y de todos los placeres está garantizada. La abundancia de alimentos, el clima agradable, la vegetación exuberante, la extrema belleza de los prados poblados de flores o frutales que crecen al lado de riachuelos de aguas sonoras y cristalinas, las lluvias refrescantes del atardecer, la armonía del cielo estrellado de las noches templadas y acogedoras, la cálida unión de dos cuerpos eternamente jóvenes amorosamente entrelazados, constituyen el escenario donde se desarrolla plácidamente la existencia de Adán y Eva. La sensación de plenitud es total. Aparentemente no existe en su entorno ninguna amenaza que pueda perturbar esta paz paradisiaca, basada en la fusión con la naturaleza.

No existe en su entorno, pero sí en su interior en forma de curiosidad, de anhelo

de saber, de incitación a ir más allá, de ambición de trascender, de desafío a ser como dioses. Ésta será la tentación que ladinamente susurrará la serpiente a sus oídos, dispuestos a dejarse seducir por sus propios anhelos y ambiciones. El castigo por comer del árbol prohibido será la aparición de la conciencia de muerte, la sensación de soledad y extrañamiento del mundo, la experiencia del vacío y de la angustia. La primera sensación de Adán y Eva después de morder el fruto del árbol de la ciencia del bien y del mal será la de andar desnudos, la de carecer de todo bien y tener que procurárselo con dolor y sudor, la de haber roto el encanto de la fusión primigenia con la naturaleza. La restauración de esta unión primordial será el objetivo que con mayor o menor acierto propondrán todas las religiones, al intentar re-ligar lo natural o lo sobrenatural con lo humano.

En realidad, la expulsión del paraíso no constituye un castigo por desobedecer a Dios, sino una consecuencia inherente al aumento de conciencia. En este punto la especie humana se separa de la animal. Este es el verdadero pecado de origen de la humanidad, ligado a la formación de una conciencia de finitud, de la que Dios quería protegerla con su prohibición. Pero precisamente en la trasgresión de la prohibición divina experimenta el ser humano su trascendencia, se realiza como tal. A partir de ahora el ser humano empieza a existir, a diferenciarse del mundo que le rodea: ha sido arrojado del paraíso al mundo, se ha roto la vinculación intrínseca del hombre con la naturaleza, se ha producido una escisión, donde a la experiencia de plenitud originaria le sucede la de carencia y necesidad, a la satisfacción plena y constante le sigue el deseo imposible de saciar. El individuo humano se experimenta incompleto y se afana por colmar este vacío intentando reinstaurar la conciencia de plenitud.

En este contexto surgen las ambiciones de riqueza o de poder, o la búsqueda de reconocimiento social, como intentos de colmar carencias ontológicas. Pero ninguna de estas consecuciones tiene la capacidad de devolver al individuo humano la conciencia de plenitud, que llamamos felicidad. Todas encierran en sí la amenaza de la infelicidad: la riqueza puede diluirse con los avatares de la economía, las oscilaciones de la bolsa o el fracaso de los negocios; el poder nos puede ser fácilmente arrebatado por oponentes más poderosos o influyentes que nosotros; el tesoro de la fama puede dilapidarse fácilmente sometido a injurias y calumnias de quienes nos odian o envidian.

La fantasía de la plenitud originaria: el mito del andrógino

El poder de restaurar el mito de la plenitud originaria ha sido reservado a Eros, el único fuego capaz de fundir el espíritu humano con la totalidad, de borrar los límites de la conciencia de finitud, de reabrir las puertas del paraíso. Bajo sus efectos desaparece el temor a la muerte, a la carencia, al dolor, al desamparo. Eros nos vuelve a la experiencia del estado fusional primigenio.

El mito de la fusión de los amantes encuentra su antecedente filosófico literario

en el Diálogo de Platón, titulado el Banquete. Entre los diversos comensales que comparten con Sócrates la mesa, invitados a loar a Eros, se encuentra Aristófanes, el cual basa su discurso en el mito del andrógino. En resumen el discurso de Aristófanes se desarrolla de la siguiente manera:

“Primero, la raza humana constaba de tres géneros, y no de dos como hoy, macho y hembra; había también un tercer género, común de ambos y cuyo nombre queda, aunque él haya desaparecido: el género andrógino se realizaba entonces en unidades concretas que participaban de los otros dos -el masculino y el femenino- no sólo por el nombre, sino también por su forma... Eran su fuerza y robustez terribles y muy ambiciosos sus pensamientos, de modo que levantaron la mano a los dioses y emprendieron la escalada del cielo para sobreponerse a ellos.

Zeus y los demás dioses celebraron consejo sobre lo que debía hacerse y se encontraban con dificultades: no querían matarlos... ni soportar su soberbia. Por último Zeus que había meditado profundamente, dijo: “Me parece que tengo un procedimiento para que siga habiendo hombres y cesen en su desobediencia: debilitarlos. Los cortaré a todos por la mitad y así, al mismo tiempo, serán más débiles y más beneficiosos para nosotros, puesto que aumentarán en número”...

Dividida así la naturaleza humana, cada uno se reunía ansiosamente con su mitad. Abrazados, entrelazados, deseando fundirse en una sola naturaleza, morían de hambre y de inacción, porque no querían hacer nada por separado. Y cuando una de las partes moría quedando la otra en vida, ésta buscaba otra mitad cualquiera y la abrazaba... Desde entonces, pues, es el amor recíproco connatural a los hombres, el amor que restituye al antiguo ser, ocupado en hacer de dos uno y en sanar la naturaleza humana.

Cuando alguien tropieza con su propia mitad queda sujeto a un maravilloso asombro hecho de amistad, confianza y amor, y ninguna de las mitades quiere entonces ser de nuevo dividida ni por corto tiempo... Si Hefaiсто (Vulcano en la versión latina) se les apareciera mientras yacen juntos y les preguntara con sus herramientas en la mano: “¿Qué es lo que queréis que suceda en vuestra unión? ¿No deseáis haceros uno de modo que ni de noche ni de día podáis separaros?”, estamos seguros de que ninguno rehusaría ni podría manifestar otro deseo: coincidir y componerse con el amado para formar los dos juntos una unidad. La causa es que nuestra antigua naturaleza era tal como queda dicho y nosotros éramos seres plenos.

Al deseo y persecución de la plenitud se llama amor... Afirmo pues que nuestra raza humana sería feliz si cada uno encontrara a su propio amado y volviera así a su originaria naturaleza... El Amor es quien nos otorga en nuestro estado presente las mayores gracias, conduciéndonos a lo que nos

es propio y es también quien nos depara mayores esperanzas para el futuro, pues él nos restablece en nuestro antiguo ser, nos sana, nos hace bienaventurados y felices”.

El nacimiento de Eros: la dialéctica plenitud - carencia

Cuando Sócrates se decide a tomar su turno en “el Banquete”, el diálogo imaginado por Platón, celebrado en honor de Eros, después de las intervenciones de Fedro, Pausanias, Erixímaco, el médico, y los poetas Aristófanes y Agatón, no empieza elogiando el amor, sino que se remite a la historia del nacimiento de Eros, según le fue relatada por la sacerdotisa Diótima.

“El día que nació Afrodita, cuenta Diótima, los dioses celebraron un banquete. Al acabar éste, Penia, es decir pobreza, se presentó para mendigar. Vio entonces en el jardín de Zeus a Poros, es decir ingenio, riqueza o recursos, embriagado por el néctar y adormecido. Buscando poner remedio a su indigencia, Penia decidió tener un hijo con Poros y, echándose a su lado, concibió a Eros”.

Nacido de la pobreza, la carencia, la necesidad o el déficit, Eros busca saciarse de riqueza, belleza o poder. De este modo, Eros es el demonio del deseo, que busca afanosamente aquello de lo que carece y que al en-amorarse cree descubrir en el otro el objeto que ha de colmar su indigencia. Le guía, por tanto, una ambición egoísta y narcisista. Egoísta por cuanto, como hijo de Penia, intenta colmar sus carencias; narcisista, por cuanto al poner en marcha, como hijo de Poros, su ingenio, su astucia y sus recursos descubre lo mejor de sí mismo.

Eros, pues, nace de la necesidad y el recurso, pero carece de plenitud, es ontológicamente privación. En consecuencia no puede ser saciado nunca plenamente, puesto que se extinguiría en el mismo acto de colmarse, dejaría de ser deseo. Pertenece a la dinámica del deseo el anhelo constante, la apetencia insaciable. Independientemente de cuál sea el objeto de su amor, se empeña siempre en su consecución, sin nunca alcanzarlo plenamente; por eso sólo es verificable en el mundo de la fantasía, como queda plasmado en la continuación del diálogo de la paciente, cuya transcripción hemos iniciado más arriba:

T.: *Y ¿cómo quisieras que te amaran?*

A.: *A ver, ¿cómo a mi me gustaría que me amasen? No, lo que yo no quería es enamorarse, porque cómo podría yo amar a esa persona. Aunque hubiese sido fantástico que me hubiesen querido como yo podría querer.*

T.: *Como tú podrías querer.*

A.: *Cómo yo podría querer, pero claro, no me valía que ellos me amasen, como yo hubiese podido querer, si yo no quería, no hubiese valido, claro... Si a mi me dan mucho cariño, pero si yo no siento hacia la persona lo mismo, pues eso a mi no me llena. Si yo hubiese podido encontrar una persona capaz de amar... con un poco de sentimiento... y yo hubiese amado*

como yo sé amar pues eso hubiera sido un desmadre (risas).

T.: *¡Sería un desmadre!* (ríe)

A.: *Sí: y si la persona no me hubiese amado.., pero ¡bueno, qué conversación...!*

T.: *Ah, pero lo sientes.*

A.: *Sí que lo siento.*

T.: *Tienes todavía una resonancia, como si fueras un arpa, tocan una cuerda y suena.*

A.: *Sí, pero eso ya lo doy por perdido, yo sé que me moriré y ahí estaré. Yo me llevaré esto, aquí es el único sitio donde lo he explicado, mi secreto está aquí algo que llevaba conmigo yo ya estaba decidida a morirme con eso y ahora ha salido.*

T.: *Tú al principio tenías el planteamiento de no dejarte enamorar.*

A.: *Sí, por eso digo, es como si estuviera viviendo una segunda vida ¿No?*

T.: *Esta vida sí que la viviste, cuando eras joven, en fantasía.*

A.: *En sueños, sí.*

T.: *Tú te has enamorado de una fantasía.*

A.: *¿De una fantasía me he enamorado? Pues..., sí.*

T.: *Y esa fantasía, tienes miedo de llevarla a la práctica, porque si la llevaras a la práctica el cuento se hubiera terminado.*

A.: *Pues sí. Además mi fantasía siempre tenía un final.*

T.: *¿Cómo era el final?*

A.: *No era un final feliz. Era un final, que yo no quería.*

T.: *¿Qué final querías?*

A.: *Yo en mi fantasía, que no hubiera final ¿por qué tenía que haber un final?*

T.: *¿Tú no querías que hubiese un final?*

A.: *No.*

T.: *Así cualquier final es infeliz porque no tiene por qué haber final.*

A.: *Mis fantasías de amor yo las contaba a mis amigas y siempre terminaban, y yo no quería que terminaran y terminaban cuando la fantasía llegaba, cuando yo le daba un máximo, entonces se terminaba y eso me sabía mal, que terminase.*

T.: *¿Cuál es el máximo?.*

A.: *Cuando el amor había llegado a la cumbre, a lo más... bueno, ya se ha terminado el cuento... (ja, ja, ja...) era de película. Sí, es eso, lo que usted dice. Eran sentimientos, fantasías; no sé si es que lo escuchaba, lo podía captar tanto... No lo sé, era un amor muy grande, de mucha pasión. [T: ajá]. Un amor de mucha pasión...: (Risas). Si yo hubiera sido un hombre hubiera sido un Don Juan Tenorio..., para que no se hubiese terminado el amor.*

La dinámica de Eros

El origen genealógico de Eros legitima en la necesidad (prenómica) o carencia sus afanes que le impulsan a buscar de forma totalmente amoral (anómica) la satisfacción de sus deseos. Por eso se siente con derecho a anhelar, poseer, dominar, sojuzgar, humillar, maltratar o incluso destruir su objeto sin el menor sentimiento de culpa, si éste no le corresponde o no lo satisface plenamente. Igualmente está dispuesto a implorar, suplicar, humillarse, entregarse o someterse a él sin experimentar el menor sentimiento de vergüenza, si esto tiene que desembocar momentánea o imaginariamente en la satisfacción de su deseo.

Hay dos formas de intentar aplacar a Eros, una orientada a su satisfacción *inmediata*, reduciéndolo a su dimensión de **carencia**: necesidad, deseo o apetito sexual; la otra, buscando su satisfacción *completa* o *definitiva* a través del enamoramiento, máxima aspiración de **plenitud** del espíritu (romanticismo), que constituyen los dos polos de cuya tensión se alimenta el erotismo y que sólo se resuelve en la fusión “con” o en la posesión “de” el otro.

El deseo sexual

Como carencia, apetito o deseo, la necesidad sexual es relativamente fácil de satisfacer, siempre que se tenga a mano algún estímulo u objeto disponible, al igual que el hambre o la sed se pueden satisfacer y, por tanto apagar fácilmente, comiendo o bebiendo, aunque ambas necesidades vuelvan a aparecer de forma recurrente o cíclica en el transcurso del tiempo. Se trata de necesidades básicas que se regulan por mecanismos internos de activación y desactivación y que, como tales, no producen respuestas adictivas o dependientes, a no ser que su motivación responda a la ansiedad y no al hambre.

Los mecanismos que guían la sexualidad “están escritos en el sistema genético, situados en el sistema nervioso, celosamente protegidos, perfectamente determinados” (Alberoni, 2006). El núcleo fisiológico cerebral que regula la activación sexual, el hipotálamo, comparte su función con la regulación precisamente de las otras necesidades o motivaciones básicas, hambre, sed, etc. a que nos hemos referido. Es el santuario del deseo sexual, dotado de receptores específicos para las hormonas sexuales, bajo la acción de neurotransmisores convencionales como la dopamina o la noradrenalina y con la ayuda de neurohormonas como la oxitocina, la vasopresina, los opioides y los esteroides gonadales, “aunque sus manifestaciones más estentóreas y succulentas se experimenten, por fortuna, en zonas corporales más accesibles” (Tobeña, 2006).

La bioquímica del amor forma parte de la estrategia de la naturaleza (Morgado, 2006). El amor crea un vínculo estable que favorece el éxito reproductivo. La evolución ha ido seleccionando en los humanos los genes que transmiten esa emoción cooperativa vital para forjar una alianza duradera que proporciona más seguridad a la prole. El amor bioquímico comienza con la segregación de la

feniletilamina, que produce excitación. A esa primera sacudida le sigue la producción gonadal de andrógenos y estrógenos que aumentan el apetito sexual. La feniletilamina, combinada con las dopaminas, propicia, incluso antes del intercambio sexual, la confusa euforia y la pasión emocional típica de los enamorados. Pero todavía es más relevante el hecho que paralelamente se inhibe la producción de sustancias cerebrales como la serotonina que antes del enamoramiento contribuían a la estabilización del humor y las emociones, a la vez que se produce la desactivación de zonas específicas del cerebro, como la corteza frontal, causantes de la “ceguera” del amor.

La activación de esta serie de mecanismos en los estados de enamoramiento, se ha puesto de manifiesto en estudios llevados a cabo a través de resonancia magnética cerebral con personas enamoradas: frente al estímulo representado por la imagen de la persona amada muestran la activación del núcleo caudado derecho y del área ventral del *tegumentum* diestro, así como altos niveles de producción de dopamina, que coinciden, por cierto, con áreas que se activan al comer chocolate. La producción de dopamina, productora de satisfacción y placer, se relaciona en dosis altas con el aumento de energía, motivación y euforia. La activación de estas características fisiológicas son las que se hallan en la base del fenómeno de la atracción sexual.

Helen Fisher (2004) de la Rutgers University, que ha llevado a cabo estos estudios, interpreta los resultados como una forma evolucionada de asegurar la reproducción en los humanos, permitiendo la selección de compañeros con quienes engendrar y criar la prole. Para Fisher, de acuerdo con el resumen que de su trabajo hace Isabel Larraburu (2007), la experiencia del enamoramiento puede encararse como un instinto biológico que incluye deseo sexual, amor romántico y apego. Las tres experiencias son distintas entre ellas pero su finalidad es la reproducción exitosa. El deseo sexual nos induce a la caza del compañero, la pasión romántica estrecha el foco y la energía hacia un solo individuo y el apego induce a apegarnos a la pareja para criar a la descendencia.

Los tres sistemas están coordinados en el ámbito neuroquímico, cada uno con sus respectivas hormonas. Cuando nos sorprende algo nuevo, los niveles de dopamina y noradrenalina se incrementan. En la fase inicial de la pasión, estas sustancias generan tal euforia que podemos perder el hambre y el sueño. Además, Fisher iguala pasión a adicción. Sostiene que cualquiera que sea el factor estimulante, cocaína o la chica de la Facultad, los altos niveles de química activan y ponen en marcha el sistema cerebral de recompensa. Prosigue diciendo que la pasión es un ansia, un “mono” un desequilibrio homeostático que nos lleva a perseguir a cierta persona y a experimentar emociones tales como euforia, esperanza, o desesperación y rabia. La acción de la dopamina decae a su tiempo, dando lugar a otras sustancias como la vasopresina y la oxitocina, las hormonas que acompañan el apego duradero. Estas hormonas, que se segregan durante el acto sexual, favorecen el vínculo

necesario para criar a los hijos.

Añade Fisher que para estimular una pasión apagada, no hay nada como una separación forzada o las discusiones. Estas últimas provocan una subida de adrenalina y química activadora que explica en parte las reconciliaciones fogosas. Las separaciones forzadas o impedir que los enamorados estén juntos (el síndrome de Romeo y Julieta) hacen que la recompensa se aplace. De este modo la secreción de estimulantes cerebrales se mantiene sostenida. Esto da lugar a la “atracción de la frustración” que hace que las barreras provoquen un mayor deseo.

La necesidad sexual, impregnada de deseo o anhelo del goce inmediato y continuo da origen a la concupiscencia, la cual pretende reducir el amor a placer carnal, buscando saciarse a través de él. Del empeño en conseguirlo sin descanso como forma de satisfacerse definitivamente nace la compulsión erótica, que en los casos más exacerbados puede dar lugar a la erotomanía, la adicción al sexo, las perversiones sexuales, la ninfomanía. Como escribe Valeria Tasso (2003) al final de su libro, titulado “Diario de una ninfómana”:

“He sido una mujer promiscua, sí. Porque pretendía, en definitiva, utilizar el sexo como medio para encontrar lo que todo el mundo busca: reconocimiento, placer, autoestima y, en definitiva, amor y cariño ¿qué hay de patológico en eso”?

También puede saciarse el deseo carnal a través de transacciones lucrativas como en la prostitución o la pornografía que Virginia Despentes (2007) considera totalmente legítimas:

“Necesitaba dinero para vivir y, entre las opciones que me ofrecía el sistema, la prostitución fue durante dos años la menos mala. Ofrecía mi cuerpo por internet, elegía a mis clientes y descartaba a los feos y viejos, como hacían conmigo; no era tan triste. Ser prostituta es entender perfectamente en qué consiste vender belleza. En mi caso, el dinero por sexo fue una elección libre. Yo, al fin y al cabo, sólo tenía que soportar a algunos durante algunas horas mientras que otras mujeres han de aguantar al viejo las veinticuatro horas del día... Y luego, cuando envejecen, el viejo se las quita de encima y se va con la joven, y han cobrado menos por hora que yo”.

Parece que tal motivación compulsiva por el sexo no convenía ni al propio Epicuro, el fundador de la escuela que lleva su mismo nombre, epicúrea, de orientación hedonista y materialista, a juzgar por lo que escribe en sus sentencias Vaticanas (Fragmentos, 51):

“Acabo de enterarme de que tus excitaciones carnales se hallan demasiado propensas a las relaciones sexuales. Tú, siempre y cuando no quebrantes las leyes, ni trastornes la solidez de las buenas costumbres, ni molestes al prójimo, ni destruyas tu cuerpo, ni malgastes tus fuerzas, haz uso como gustes de tus preferencias. Pero la verdad es que es imposible no ser cogido

al menos por uno de esos inconvenientes, el que sea. Pues las cosas de Venus jamás favorecen y por contentos nos podemos dar si no perjudican.”

La satisfacción carnal, sin embargo, no es más que un hito sensual del amor. Limitado a su experiencia sensorial, disociado de su significado amoroso se convierte en un placer intercambiable por otros placeres, que colman una apetencia sensible, pero que dejan abierta la herida del deseo de plenitud (May, 1969). Ésta sólo se imagina en la fantasía de fusión con el objeto amado. De esta fantasía ha nacido el concepto de amor romántico.

EL AMOR ROMÁNTICO

El adjetivo “romántico”, aparece por primera vez en Inglaterra (*romantic*), en la segunda mitad del siglo XVII, aplicado, no sin ironía, a cosas que suceden sólo en las novelas, fuera de la realidad. La palabra deriva, en efecto, del francés “*roman*” que significa “novela o fábula” y hace referencia a su carácter fantástico o imposible. En el periodo comprendido entre finales del siglo XVIII y principios del XIX dio origen a un movimiento cultural, denominado romanticismo, caracterizado por la atracción hacia lo fantástico e irracional, misterioso o exótico, al amparo del triunfo de la Revolución Francesa (1789), paradigma de exaltación de la libertad creativa frente al orden y la racionalidad del neoclasicismo en el mundo de las artes o como reacción contra la ilustración y el racionalismo en filosofía, afirmando como valores propios la espontaneidad y la fuerza instintiva de la vida y de la interioridad espiritual.

En ese contexto el arte gótico o las ruinas medievales, así como los paisajes boscosos y la evocación de escenas históricas o tradicionales, adquirieron por su carácter exótico o misterioso un papel predominante en la representación plástica. A su vez lo irracional y pulsional se convirtió en el foco de interés del pensamiento filosófico y de la expresión literaria (Schopenhauer, Nietzsche, Goethe, Schiller, Chateaubriand, Victor Hugo, Manzoni, Leopardi, Byron, Shelley, Keats, Walter Scott...). Tal vez el ámbito artístico, donde el romanticismo alcanzó su máxima plenitud, ha sido históricamente la música, la cual debido a su carácter rítmico y sonoro, permite la expresión directa de las emociones y los sentimientos sin el recurso a las palabras (Bethoven, Schubert, Schuman, Liszt, Chopin, etc.).

La evolución del concepto romanticismo terminó por reforzar la dimensión pulsional e irracional de los sujetos por encima del carácter exótico o misterioso de los escenarios. Todo lo que en el arte o el pensamiento era antes soslayado y no se tenía en cuenta como estorbo al pensamiento racional, todo lo que se presentaba revestido de sentimiento y subjetividad, oscurecido por las fuerzas irracionales e inconscientes se magnificaba ahora como objeto de expresión y sujeto de inspiración. El propio concepto de inconsciente sobre el que Freud edifica su concepción psicoanalítica no deja de ser una herencia romántica por su doble dimensión misteriosa y pulsional. Refleja como ningún otro la experiencia dolorosa de la

escisión, producida en lo más íntimo del ser humano, entre su naturaleza natural o pulsional y su cultura social y racional, a la vez que el intento prometeico de reapropiarse de su poder originario a través de su análisis.

Fuentes literarias del amor romántico

El término romántico, aplicado al amor, se desarrolló posteriormente en el ámbito literario y cinematográfico, convirtiéndose en sinónimo de amor exagerado, arrebatado o impregnado de fuertes sentimientos, capaces de imponerse por la fuerza de la pasión a todos y cada uno de los obstáculos que puedan interponerse en su camino, particularmente a los condicionantes familiares o sociales: “*amor omnia vincit*” (el amor todo lo supera) según la famosa expresión de Virgilio en las Bucólicas (10, 69).

No deja de ser curioso que las mejores descripciones literarias del amor romántico no se produzcan en el seno de la literatura romántica sino a través de arquetipos literarios anteriores o posteriores, como los relatos medievales de Tristán e Isolda, musicados por Wagner, o el drama de Romeo y Julieta inmortalizado por Shakespeare o los personajes femeninos del Naturalismo y el Realismo retratados por Tolstoi, Flaubert o Leopoldo Alas “Clarín”, temas y situaciones retomados con posterioridad ampliamente en el cine.

La óptica romántica permite la relectura de ciertas obras literarias de épocas anteriores, como *Romeo y Julieta* de Shakespeare, desde un registro distinto al clásico de los tres géneros: épico, trágico y cómico. Antígona de Sófocles, es una obra trágica, porque en ella el cumplimiento de los deberes familiares son los que llevan la protagonista a enfrentarse al despiadado Creonte, prefiriendo la muerte a la traición de sus obligaciones fraternales. La obra shakespeariana *Romeo y Julieta*, en cambio, presenta una evolución respecto a la de Sófocles en cuanto los agentes tradicionales del destino o el deber en la tragedia griega, son sustituidos por el azar y el error humanos lo que la convierte en un drama romántico. Los personajes o actores ya no son héroes o semidioses, sino jóvenes enamorados, víctimas de sí mismos y de las luchas entre familias. El drama de Shakespeare se convierte en el paradigma del amor romántico, un amor poderosísimo que se justifica por la fuerza de su propia pasión y la de la voluntad de los amantes que termina con la fusión de ambos en la muerte. En el desarrollo y desenlace de esa historia de amor entre los hijos de las familias Montecchi (los Montescos) y Cappelletti (los Capuletos) enfrentadas entre sí por atávicas rencillas, podemos identificar todas las características del amor romántico.

A diferencia de Tristán e Isolda o *Romeo y Julieta*, donde los protagonistas abocados al drama son ambos amantes y se sienten legitimados en su amor, los novelistas del siglo XIX prefieren destacar la posición de la protagonista femenina, que frecuentemente da su nombre al título de la obra (*Ana Karenina*, *Madame Bovary*, *La Regenta*, etc.) para poner de relieve las condiciones sociales que van a

hacer imposible, y en consecuencia romántico, el amor surgido irrefrenablemente de una relación adúltera.

Se trata en efecto de un amor que se concibe como fusión, que lleva inexorablemente hasta la muerte, porque la fusión no es posible sin la destrucción previa de la estructura de sus componentes. El agente destructor de los procesos de fusión es el fuego, metáfora de la pasión, el cual en la medida que funde, destruye. Paradójicamente esta experiencia fusional es vivida por los amantes como una forma de inmortalidad, cuyo efecto es la producción de una experiencia maníaca de exaltación narcisística del propio yo.

El concepto de amor romántico

El relato de Aristófanes sobre el origen andrógino del amor, que ha alimentado el mito de la media naranja en el imaginario occidental constituye, junto al relato socrático del nacimiento de Eros, el núcleo conceptual del amor romántico: el amor entendido como deseo nacido de la carencia o necesidad que nos lleva a anhelar intensamente el reencuentro en la fusión con la otra mitad que nos fue arrebatada por los dioses, para así hacer frente a la angustia de separación y poder volver a equipararnos con ellos. Sócrates aporta la visión de Eros como carencia, Aristófanes como búsqueda de plenitud a través de la fusión. De esta dialéctica entre carencia y plenitud, nace el deseo.

En este contexto el amor se concibe como un anhelo que no tiene que ver con las necesidades fisiológicas ni los objetivos reproductores de la especie, sino con mitos antropológicos, con la creencia en la superioridad del ser humano, derivada de su aspiración a lo superior o trascendente, a causa de su origen divino, “creados a imagen y semejanza” de los dioses. El amor romántico constituye pues una experiencia que va más allá del proceso espontáneo de la atracción sexual, fuertemente impregnada de valores culturales y revestida de aspiraciones trascendentales, convirtiéndose en medio de expresión y superación de los conflictos personales y sociales en que se encuentra inmerso el ser humano en la soledad de su existencia. De ahí el carácter maníaco, pulsional, fusional, exclusivo, irreal, narcisístico y exaltado del amor romántico, a la vez que imposible, estéril y efímero por naturaleza.

El amor romántico constituye una experiencia exaltada

Independientemente de las situaciones históricas y de los gustos de cada época lo que caracteriza el amor romántico es, en primer lugar, su dimensión fantástica o exaltada. El amor romántico pertenece a aquella clase de experiencias exclusivas del género humano próximas al paroxismo de los estados eufóricos o maniacales, presentes en fenómenos como el arrebató místico, las gestas heroicas o las celebraciones triunfales. Despierta en sus protagonistas la sensación de una fuerza o poder superior que les aproxima a los dioses. No sería posible sin una mezcla de

sentimiento y fantasía que potencian hasta el infinito la trascendencia del yo en la fusión del nosotros. No se le puede buscar, por esta razón, un origen biológico, como pretenden Bader y Pearson (1989), quienes basándose en las tesis de Rizley (1980) sostienen que el amor romántico es “una reacción psicobiológica constituida por procesos hormonales y neuroquímicos, orientados a incrementar la aproximación y aumentar la probabilidad de acoplamiento entre dos individuos genéticamente diferentes, a fin de asegurar la supervivencia de la especie”, puesto que esta explicación supone necesariamente la aparición de un tercero o terceros, los hijos, y el amor romántico es exclusivo, no admite un tercero; narcisista, se centra en la sublimidad del yo trascendente; y estéril, muere con la procreación. El amor romántico es a la procreación lo que la gastronomía es a la subsistencia; como la gastronomía, el amor romántico se nutre de una fantasía a través de la cual las funciones primordiales del organismo humano, la reproducción y la supervivencia, se revisten de imaginaciones y proyecciones que acaban siendo más sustanciosas que el propio alimento o la cópula sexual. Se autolegitima, sin necesidad de recurrir a ningún otro motivo fundacional: existe por sí mismo y se convierte en fin a sí mismo.

La fantasía del amor romántico se basa en la creencia en un mito, el mito de la fusión originaria, que supone la tendencia irrefrenable hacia la recomposición del ser dividido a través de la fusión pasional, ya sea con la pareja en la intensa relación carnal, como supone el mito del andrógino, ya sea con la divinidad en el arrebató místico, como suponen los mitos subyacentes a la mística, desde el Tantra a San Juan de la Cruz o Teresa de Ávila cuyo poema citado más arriba continúa con los siguientes versos.

*“Aquesta divina unión
del amor con que yo vivo
hace a Dios ser mi cautivo
y libre mi corazón:
mas causa en mi tal pasión
ver a Dios mi prisionero,
que muero porque no muero...”*

El amor romántico es ideal

El amor romántico es un producto cultural de una sociedad que exalta los valores de realización y expansión individual, que ya casi nada tiene que ver con la pulsión sexual, tal como ha sido seleccionada por la naturaleza en beneficio de la especie. Nuestra estructura fisiológica, en efecto, no dice nada a propósito de cómo organizar nuestra vida amorosa, con qué criterios establecer las organizaciones familiares, o en qué medida nuestra felicidad va a depender de la elección de tal o cual pareja. Los esquemas culturales y las vivencias personales van a jugar un papel fundamental en la consecución de todos estos objetivos. Pero nada de todo esto constituye un obstáculo para el amor romántico. El amor romántico se nos presenta

como el modelo ideal según el cual configurar nuestros afectos.

Se concibe como un estado de gracia más allá del bien y del mal, del tiempo y del espacio, en el que todo es posible, donde no existen límites ni barreras. Se asemeja al don fáustico de la eterna juventud, que no conoce las fronteras del mundo terrenal y aspira a conquistar el celestial. Constituye un mundo de belleza y luminosidad sin sombra que lo empañe, no conoce la enfermedad ni el envejecimiento. Dado su carácter fantasioso e irrealizable, permanece siempre como una aspiración inalcanzable o un recuerdo melancólico de algo que nunca fue, pero que habría podido ser, tal como lo expresa nuestra paciente en la continuación del diálogo iniciado más arriba:

T.: *De modo que tú has querido querer mucho y has tenido miedo de que ese amor te destruyera.*

A.: *Sí... No sé, supongo que no hubiese resistido que se acabara el amor y hubiese buscado otro.*

T.: *Que se acabara la pasión, te atraía la pasión.*

A.: *Eso, la pasión. Quizá está muy mal decir eso.*

T.: *¿Por qué?*

A.: *No sé... Pero sí, pienso que sí... A mi edad [54 años], no tendría que decir esas cosas, pero bueno, yo he sido joven... Y yo sé que con mi forma de amar hubiese arrebatado a cualquiera [T: Ajá] porque yo sé que cualquiera que hubiera estado a mi lado no hubiera sido impasible. Pues eso, un Don Juan, hubiese arrebatado, pero claro, y eso ¿a dónde me llevaba también? Porque yo no he vivido bien, yo no lo he vivido nada.*

T.: *No te lo has permitido tampoco. [A.: No, no]. Por eso.*

A.: *En mi ser hay una parte triste, son un cúmulo de cosas que están ahí, que yo lo puedo vivir muy intensamente, con mucha alegría, porque yo soy alegre, pero hay una parte ahí, que sé que me moriré con eso ahí. Puedo vivir mejor la vida, puedo abrirme más... Pero yo sé que me moriré con eso, está ahí, todo eso lo he ido experimentando según me he ido haciendo mayor. Yo antes todo eso no lo tenía. Esa tristeza... Todo un cúmulo de cosas que he visto que no me pasan desapercibidas...*

El amor romántico es fusional

Más que el resultado de una elección de dos soledades que se dan la mano, como dice Rilke, el ideal del amor romántico parece ser la fusión indiscriminada, orientada a llevar a cabo la máxima plenitud del propio yo subjetivo. La cópula amorosa, representa en el imaginario romántico la materialización de esta aspiración. Jung la interpreta como la atracción de los aspectos inconscientes de los componentes de una pareja, como la fusión del *animus* y el *anima*, la unión de los opuestos en el amor. Robert Johnson (1983), psicoanalista junguiano, concibe el amor romántico como un sistema energético singular de la psique occidental. “En

nuestra cultura –dice– ha tomado el lugar de la religión, el lugar donde hombres y mujeres buscan significado, trascendencia, completamiento y éxtasis”.

En otras culturas como la hindú o la japonesa existe el amor como respeto o cariño, pero sin imponer al otro los mismos ideales relacionales como sucede entre nosotros. Es conocida la máxima hindú según la cual “los occidentales se casan con la persona que quieren, mientras que nosotros queremos a la persona con la que nos casamos”. Y aunque, como en todos los dichos, la realidad contradice muchas veces los principios a que se refieren, y en las lujosas producciones cinematográficas de Bوليوود pensadas seguramente para exportar a Occidente, aparecen los temas románticos, las diferencias culturales subsisten.

En nuestra sociedad el amor romántico constituye un conjunto de creencias, ideales, actitudes y expectativas, orientadas a la realización del individuo, que se alejan notablemente de la finalidad originaria de la supervivencia de la especie y de la estabilidad social, encaminadas como están a la satisfacción de sus necesidades más íntimas y subjetivas. El fuego que funde a los amantes en el imaginario romántico tiene otro nombre, es la pasión.

El amor romántico es pasional

El carácter pasional del amor romántico ha sido subrayado específicamente a través de todas sus representaciones artísticas, tanto literarias, como pictóricas o musicales. Dos características definen particularmente la pasión: su carácter enajenado y su fuerza incontrolable como la de un volcán. Interesante a este respecto resulta la etimología de la palabra pasión, derivada de “*patior*”, cuyo participio pasivo es “*passus*”, de donde “*passio*”. Pasión significa aquello que sufrimos más allá de nuestra voluntad, que nos “pasa” o sucede sin que podamos hacer nada por evitarlo, de ahí su carácter enajenado. “*Passio*”, a su vez, como contrapuesta a “*actio*” significa una fuerza que procede de una pulsión interna capaz de arrastrarnos en contra de nuestra voluntad de la que depende en cambio nuestra acción. Este carácter indómito e incontrolable de la pasión es la que ha llevado a asociar el amor romántico a la experiencia enajenante de la locura, como en el caso de Juana la Loca, la hija de los Reyes Católicos, cegada por los celos y confinada tras la muerte de su marido Felipe el Hermoso en Tordesillas hasta el fin de sus días, o a la entrega autodestructiva de la sumisión, como la de la pastora Griselda, convertida en esposa de Gualtieri, marqués de Daluzzo, la cual superará, según el relato de Boccaccio en el Decameron, las pruebas más crueles del amor, incluidas el rapto y la muerte -fingida- de los hijos.

Una de las experiencias más significativas asociadas al amor romántico es la sensación de no poder oponer ninguna resistencia al torbellino de emociones que nos invaden y se poseionan de nosotros en el momento del encuentro con la persona amada. El amado crea en el amante una intensa perturbación, un vínculo que posee la prerrogativa de activar recursos de energía no expresadas ni experimentadas hasta

aquel momento, que provoca la sensación de una erupción de intensos sentimientos incontrolables, como Lluís Llach reconoce en su poema cantado “*Potser el desig*” (Verges, 2007)

<i>Quan el desig no fa el camí a soles, i busca companya en la solitud, el cor naufraga en un mar d'angoixes, i el cos neguiteja sense aixopluc, Desig de passió extrema que ens neix al sexe d'un somni mai satisfet Si ara puc dir-m'ho és perquè tinc amb tu aquest desig que em fa esclau del meu sentiment</i>	<i>Cuando el deseo no camina a solas y busca compañía en la soledad el corazón naufraga en un mar de angustias y el cuerpo se inquieta sin lugar donde cobijarse. Deseo de pasión extrema que nace en el sexo de un sueño insatisfecho. Si puedo ahora decírmelo es porque tengo por ti este deseo que me hace esclavo de mi sentimiento</i>
---	--

Se trata en realidad del descubrimiento de la otra parte de sí mismo, del enamoramiento de lo mejor de sí mismo, de la intensidad del propio sentimiento, de la fascinación narcisística que nos arrebató en una experiencia de éxtasis casi místico.

El amor romántico es narcisista

La díada amor-pasión constituye un potentísimo catalizador de energía psíquica porque es capaz de solicitar y activar la mayor parte de nuestros recursos internos y externos, nos impulsa a cultivar la belleza interna y externa, potenciando nuestra capacidad de ternura, fuerza y seducción. Esta proyección sobre el objeto amado de nuestra fascinación narcisística y el revestimiento de su persona con los mejores atuendos de nuestra propia seducción hacen que en realidad no lleguemos a conocerla. Este es el motivo por el que tradicionalmente se ha representado el amor con una venda en los ojos, para significar que el amor es ciego, como expresa brillantemente Guevara, un escritor español del siglo XVI, citado por Marina (1999):

“Amor es un no sé qué, viene por no sé dónde, envíale no sé quién, siéntese no sé cuándo, mata no sé por qué”

o loco: “*a-mens, amans*” (amante, a-mente), dice el proverbio latino. (Muchos pacientes, sobre todo ellas, se quejan de cómo ha cambiado su pareja, de lo desconocido que está, terminado el periodo del noviazgo o al poco de contraer matrimonio).

Amar y sentirse amado significa sentirse único y especial. A los ojos de los demás los amantes aparecen como seres únicos en el mundo, capaces de dar vida a una experiencia irrepetible. El encuentro de dos unicidades no puede sino generar

un microcosmos espléndido en su interior, frente a un mundo hostil en el exterior. Su sentido de protección y supervivencia lleva a los amantes a la exclusividad.

El amor romántico es exclusivo

A diferencia del amor erótico que es promiscuo y prolífico, el amor romántico es exclusivo y estéril. El mito andrógino hace referencia a dos mitades, sean esas del mismo o distinto sexo, no admite pues la existencia de un tercero: de ahí su carácter de exclusividad. En este contexto de autocierre y exclusión del mundo, el peor enemigo del amor romántico se halla representado por los celos. El deseo de posesión absoluta hasta la fusión con el otro, se lleva muy mal con cualquier coqueteo o acercamiento a un tercero, lo que significaría abrir una brecha que puede llegar a romper la unión más estrecha. Pero a su vez, el temor ante la amenaza real o imaginaria de una posible infidelidad introduce en el núcleo de la relación romántica el gusano de la duda que puede terminar por destruirla. Ésta es igualmente la función de los celos: proteger la relación de todo intrusismo. A pesar de las diferencias existentes entre los sexos, ambos sufren de celos: en general la mujer sufre más por la infidelidad romántica y el hombre lleva peor la infidelidad sexual, puesto que intenta evitar que le cuelen descendencia ajena, mientras la mujer quiere asegurarse la dedicación de la pareja al cuidado de la prole.

La evitación de la presencia de un tercero se extiende igualmente a la posibilidad de la perpetuación de este amor en un hijo, de ahí su esterilidad. Para muchas parejas el nacimiento del primer hijo es motivo de desenamoramiento; muchos hombres llevan mal la competencia amorosa que representa los cuidados por el niño de parte de la madre, que interpretan como descuido de la relación, al igual que muchas mujeres viven con ambivalencia y culpabilidad hacerse cargo del hijo por entender que éste les arrebata su dedicación al marido.

El amor romántico es estéril

Una constante en la descripción de los grandes amores románticos de la historia de la literatura nos lleva a la constatación de su esterilidad. El amor de Tristán e Isolda o el de Romeo y Julieta se consume en la pira de su propio fuego sin dar lugar a descendencia, termina con la muerte simultánea de los amantes, lo que le confiere su carácter trágico y sublime, a la vez. Las protagonistas femeninas de las grandes novelas del siglo XIX no tienen hijos, y si los tienen, no son fruto de la relación con sus amantes, y finalizan sus amores con el abandono o el suicidio. La Regenta busca en la relación con el canónigo magistral de la Iglesia Catedral de Vetusta (Oviedo), Fermín de Pas, que se enamora de ella, la sublimación religiosa de su amor adúltero por Alvaro de Mesía, el cual da muerte en duelo a su marido, el regente, Víctor de Quintana, después de lo cual se aleja de ella, a la vez que el eclesiástico la abandona a su suerte. Ana Karenina termina suicidándose después de abandonar a su propio hijo, ante la inutilidad de sus esfuerzos por conseguir a su

amante. Madame Bovary, casada con un médico mediocre de provincias, tiene la cabeza llena de ensueños románticos y aspiraciones de lujo; llevada por el tedio de su vida se arroja en brazos de diversos amantes que terminan por abandonarla; acosada por las deudas contraídas a espaldas de su marido se suicida tomando una dosis de arsénico. La imposibilidad de perpetuación del amor romántico, a pesar de la percepción de eternidad con que lo viven los amantes, nos lleva a la consideración de una última característica que queremos destacar, la de su evanescencia.

El amor romántico es efímero

La imposibilidad, por una parte, de realización de la fusión amorosa y la de su perpetuación en el tiempo, por otra, nos conduce a la conclusión de que el amor romántico es una experiencia efímera. Esta condición no lo priva de su belleza y seducción, sino que probablemente la aumenta. La experiencia amorosa sitúa al ser humano ante la posibilidad de su propia superación y trascendencia en la aventura de la fusión con otro ser. La resurrección del mito andrógino en términos mitológicos, o la evocación de los estados de fusión originaria con la madre en términos psicoanalíticos, ejercen un poderoso atractivo para el ser humano que se halla desolado y amenazado por lo que Fromm (1956) denomina el problema existencial, que no es otro que el de la conciencia de la muerte. Esta conciencia de muerte lleva al hombre a buscar formas de unión con los demás o de trascendencia religiosa o social que le proporcionen la ilusión de un yo “expandido”, poderoso e inmortal. Entre ellas figura la del amor romántico, por el que los amantes creen haber llegado a constituir un ser, que superando los límites de su propio yo, alcanza la felicidad y la inmortalidad. Estos objetivos, sin embargo, se muestran al poco tiempo como el espejismo provocado por un estado eufórico o maniaco que termina por marchitarse como el perfume, los colores y las formas de la más bella de las flores a partir del momento en que se la corta para poseerla. El amor romántico se consume en el fuego de su propia pasión y abrasa cualquier atisbo de fertilidad, condenándose a su propia extinción.

Dejado a su libre albedrío se entiende que el deseo amoroso pueda caer en los extremos más contrapuestos: la exaltación hasta la manía frente al desengaño más amargo; el entusiasmo frente a la rutina; la atracción frente el aborrecimiento; la posesión y el dominio frente a la sumisión y la dependencia; o que pueda desembocar en celos, infidelidad y traiciones, o dar lugar a pasiones desenfrenadas y destructivas. En su lenguaje tanto cabe la idealización como la abyección, lo sublime como lo obscuro, lo poético como lo vulgar. Nadie como los místicos ha sabido expresar el arrebato amoroso hasta el éxtasis, que Bernini plasmó con la fuerza del barroco en la Transverberación de Santa Teresa.

Su única posibilidad de supervivencia pasa por un proceso de transformación que es fruto del aprendizaje en la más difícil de las artes: “el arte de amar”, en el que el amor romántico puede constituir, sin duda, el camino privilegiado de iniciación.

EL AMOR COMPROMETIDO

Del amor romántico al amor comprometido: la constitución de la pareja

De acuerdo con Fromm (1956) existen dos posibles concepciones del amor: el amor como sensación subjetiva exaltada y placentera, es decir como un ensueño, y el amor como fruto del conocimiento y el esfuerzo, es decir, como un arte. El primero corresponde al amor romántico, vivido como enajenación de la voluntad, fatalmente poseída por Eros, concepción que ha sido alimentada por mitos, que como decía J. F. Kennedy “son más persistentes y convincentes que la mentira y, en este sentido, peores que ella”. El segundo corresponde al amor comprometido, en el que la voluntad y el empeño se implican sobre la base del enamoramiento. El amor, en efecto, requiere conocimiento, respeto y cuidado del otro: es un intercambio entre dos personas que previamente se conocen, respetan y cuidan a sí mismas, no una fusión simbiótica que termina por destruirles. De acuerdo con la concepción budista el amor, tal como lo describe el monje Hanh (2007), se caracteriza por cuatro actitudes:

- *maitri*: bondad incondicional o benevolencia.
- *karuna*: alivio del sufrimiento del otro.
- *mudita*: alegría compartida
- *upeksha*: ecuanimidad y libertad

Desde un punto de vista psicológico se valora la relación de amor recíproco entre personas adultas como la capacidad de construir con el tiempo una relación profunda permitiendo conservar la integridad y la individualidad propia. Este concepto de amor maduro niega la teoría de la media naranja: el amor por la otra persona no puede sustituir nunca la propia identidad e individualidad personal, aunque curiosamente suele ser el amor el único medio de llegar a esta realización individual. Sin embargo la literatura desde los trovadores de la Edad Media, el cine, la poesía o la canción no cesan de exaltar el amor romántico puesto que las historias sobre pasiones, celos, amores y desamores ofrecen una reactividad emocional inmediata que es el material que alimenta el imaginario erótico de las personas. Este amor romántico que caracteriza de forma natural la fase de enamoramiento entre las personas favorece la confusión con la única forma de amor verdadero sin entender su función preparatoria para la construcción de la relación amorosa estable o comprometida

Erotismo, romanticismo y compromiso, sin embargo, no tienen por qué ser formas incompatibles entre sí, si se conciben como fruto de un proceso evolutivo. La iniciación en el amor suele desencadenarse a partir del enamoramiento adolescente, por el que el joven o la joven se sienten atraídos hacia otros semejantes, proceso que contribuye poderosamente a romper los vínculos familiares que le mantienen en el egocentrismo infantil. La magia del enamoramiento consiste en una experiencia fascinadora que le lleva a desprenderse de sí mismo para confundirse con el otro. El problema, como vemos frecuentemente en la transición a la edad

adulta en los miembros de parejas constituidas en edad prematura, es que este pasaje se ha realizado de forma casi mágica, sin un proceso de transformación ni de consolidación del yo, lo cual lleva consigo varias consecuencias:

- a) un estancamiento evolutivo desde el punto de vista de la madurez emocional;
- b) una experiencia de decepción o desengaño que revierte en crisis personales, a veces patológicas;
- c) un desequilibrio en la simetría de la relación de pareja que deriva en el dominio de una de las partes frente a la actitud dependiente o sumisa de la otra.

Los primeros amores, recordados siempre como la más maravillosa de todas las experiencias, suelen ser eslabones, sobre todo si no llegan a desembocar en una relación estable, en este proceso de maduración del amor romántico hacia el amor comprometido. En el lenguaje actual, a pesar de los importantes cambios sociológicos que han afectado particularmente a la sociedad occidental en todo lo que concierne a la regulación de la vida amorosa y sexual, quedan numerosos vestigios, testimonio de esta concepción del amor como compromiso: la palabra esposos, proviene del latín “*spondere*” que significa prometer, de donde expresiones como “*promès/promesa*” en catalán, o la que ostenta como título la obra más famosa de Manzoni: “*I promesi sposi*”. Los rituales matrimoniales conservan todavía este carácter voluntario, no enajenado, de la relación entre esposos. A los contrayentes se les pregunta si quieren a la otra parte como esposo o esposa, no si les gusta o les atrae.

El amor comprometido es activo, implica el conocimiento y la voluntad; el amor romántico es pasivo, obedece a una pulsión ciega hacia la fusión simbiótica. Es fácil, y con frecuencia frustrante, esperar de los demás la satisfacción mágica de estas necesidades fusionales, pero no se consigue sin esfuerzo y esmero satisfacer a los demás. En su teoría sobre los afectos Spinoza (1632-1677), desarrollada en su tratado sobre la Ética (1995), distinguía entre las acciones y las pasiones.

“En el ejercicio de un afecto activo el hombre es libre, es dueño de su afecto; en el afecto pasivo, el hombre es impulsado, es objeto de motivaciones de las que no tiene conocimiento... El amor es una acción, la práctica de un poder humano, que no puede llevarse a cabo sino en la libertad, nunca como resultado de una compulsión”.

No constituye, sin embargo, la revelación de ningún secreto constatar que en nuestra sociedad la regulación a través del matrimonio de las relaciones amorosas está en crisis y que las parejas actuales tienden a establecer relaciones basadas en el compromiso personal fuera del ámbito institucional y siempre con el beneficio de la duda y de la precariedad sobre su valor o pervivencia (amistades con derecho a roce, parejas LAT (*Living Apart Together*), parejas de fin de semana, parejas de hecho, parejas con fecha consensuada de caducidad, parejas ocasionales, parejas abiertas sin compromiso, parejas *on line*, matrimonios a distancia (MAD) etc.). No obstante, y a pesar de todo, la necesidad humana de unión y afecto continúa

impulsando a los humanos hacia el establecimiento de relaciones que le aseguren o le produzcan, al menos, la ilusión de su satisfacción.

La precariedad de estas uniones y la falta de regulación institucional de las mismas aumenta, probablemente, el riesgo de *dependencia*, por cuanto la persona está más predispuesta a ceder o invertir en términos personales en la relación a fin de asegurar su pervivencia que el equivalente en la dote económica que invertían nuestras abuelas. Las parejas actuales ya no están sometidas a un compromiso legal que las “espose”, ni son conscientes de compartir la misma *suerte* para toda la vida como “con-*sortes*”, ni aceptan soportar el mismo *yugo* como “cón-*yuges*”. Cada uno se intenta vincular como individuo desligado y ante la inconsistencia del vínculo o la angustia de separación se agarra ansiosamente a la relación, aun con el riesgo de perder su identidad.

Estas condiciones favorecen la formación de vínculos de dependencia emocional en las parejas que vienen a sustituir las antiguas formas institucionalizadas de dependencia económica y social que, aunque limitaban claramente los ámbitos de libertad individual ofrecían una base sólida y segura para el desarrollo de la vida cotidiana. Un chiste de Maitena lo expresa con ingeniosa agudeza: la viñeta representa una hija cuarentona atareada con la caja de herramientas intentando arreglar algún desperfecto de la instalación eléctrica; observándola está la madre septuagenaria con quien mantiene la siguiente conversación:

- “*Pero, mamina, ustedes eran muñecas, no opinaban, no trabajaban, no tenían responsabilidades, ni sabían lo que era una terapia, andaban por ahí llenas de celulitis, horneando masitas, visitando amigas y poniéndoles encajes a los camisones. ¿en qué mundo vivían?*”

a lo que la madre responde:

- “*En el paraíso*”.

Estas formas de dependencia afectiva pueden ser altamente destructivas, al requerir todo el empleo de la energía psicológica en el mantenimiento de la relación misma, que cada vez se vuelve más exigente hasta la entrega o sometimiento completo y total o la disolución de sí mismo como garantía de fusión indisoluble.

La entrega completa y total se convierte en la base para la dependencia, que idealmente se concibe como interdependencia o dependencia complementaria entre los miembros de una pareja, pero que con demasiada frecuencia termina por dar lugar a una relación de dominancia-sumisión. Dependencia, en efecto, significa “*pende*” de algo o alguien, como un fruto pende del árbol. La relación que se establece es de carácter simbiótico, por la que la savia del árbol aporta la vida al fruto, el cual se nutre de él. Arrancado o separado del árbol, el fruto se pudre y muere.

La persona que entra en una condición de dependencia teme o imagina morir, separada de su árbol, y por eso se agarra desesperadamente a él, aunque le esté envenenando o amargando la vida. Este árbol, real o imaginariamente a través de sus propias proyecciones, colma sus déficits de seguridad, estima, reconocimiento,

compañía, sexo, cariño, afecto, saber, ser, poder. Le pueden ligar a él también relaciones de culpabilidad, deuda, fidelidad u otras de tipo heteronómico (Villegas, 2005). El fruto no sabe, o en la tormenta de la relación se ha olvidado, de que, con todo, antes de pudrirse en el árbol es preferible enviudar de él, utilizando sus semillas para plantar uno con entidad propia.

2) LA DEPENDENCIA

“El primer momento en el amor es cuando yo siento que no quiero ser una persona independiente” (Hegel)

Condiciones para la dependencia en las relaciones de pareja

Aunque, de acuerdo con los estereotipos dominantes, hombres y mujeres no busquen exactamente las mismas cosas en una relación de pareja, sin embargo sus necesidades son complementarias y se considera que el éxito de una pareja está en la búsqueda y consecución de su satisfacción, sin que ello desate los temores de unos y otras, capaces de destruir la relación. La mujer, dice Teresa Forcades (2007), teme a la soledad y el hombre a la dependencia:

“La mujer aprecia más el vínculo afectivo que su propia autonomía. Y si se ve obligada a elegir, sacrificará su autonomía por este vínculo. Los hombres, en cambio, se quejan de que las mujeres en una relación de pareja se lo guardan todo en una lista mental y un día se lo sueltan a ellos en una retahíla de agravios y sacrificios: ¿eso es amor? No: es miedo a la soledad. El amor se justifica a sí mismo en cada momento sin esperar ninguna compensación. ¿Hace falta que le hable ahora sobre el miedo del hombre al compromiso y la dependencia? Ni la feminidad de la mujer es amor ni la masculinidad del hombre es libertad. Por eso, cuanto más infantil, más actúa la mujer por miedo a la soledad, y el hombre, cuanto más infantil, más actúa por miedo a la dependencia”.

Francesco Alberoni (1986) establece la distinción fundamental entre el erotismo masculino y femenino en función de la dimensión continuidad ↔ discontinuidad, cuyo fundamento se halla en la diferencia orgásmica entre sexos. El orgasmo significa para el hombre el final de un ciclo de excitación – eyaculación que se cierra sobre sí mismo. Para la mujer el orgasmo es el estado de activación sexual que se expande por todo su cuerpo de manera continuada y la dispone a la entrega sin recelo de sí misma. Si una pareja hace el amor a lo largo de unas horas durante una noche tal experiencia dará lugar a dos construcciones o relatos distintos. El hombre dirá: “esta noche hemos hecho varias veces (seguramente sabrá contarlas con exactitud) el amor” en referencia al número de ciclos completos que habrá iniciado y culminado desde que se acostaron; la mujer dirá: “hemos estado haciendo el amor toda la noche”, indicando la continuidad del estado erótico en que se ha visto envuelta como si se tratara de un único ciclo. En general, en los hombres, después

del acto sexual se produce una pérdida de interés por la mujer, cuyo máximo exponente se da en la relación con la prostituta, la cual deja de ser objeto de deseo, una vez satisfechas sus necesidades. El deseo de la mujer, en cambio, de quedarse con el hombre después del orgasmo es mucho más fuerte, porque el orgasmo en la mujer es mucho más prolongado, pero sobre todo porque siente la necesidad de ser deseada, de gustar de una forma continuada, durante un periodo largo de tiempo. Cuando las mujeres dicen que les gusta la ternura, las caricias, y que incluso las prefieren al acto sexual, aluden a la necesidad de una atención amorosa continuada, un interés permanente por su persona. Existe, pues, una diversa estructura temporal de los sexos. Se da una preferencia profunda del sexo femenino por la continuidad y una preferencia profunda del sexo masculino por la discontinuidad. La contraposición continuidad-discontinuidad, concluye Alberoni (1986), constituye el eje fundamental de la diferencia masculino-femenino:

Esta naturaleza continua en el tiempo y en el espacio se manifiesta claramente en la excitación sexual de la mujer y en la diversa naturaleza de sus orgasmos. Porque aunque es cierto que puede experimentar orgasmos parecidos a los del hombre, su experiencia global es completamente diferente. No se localiza en un punto concreto, no se acaba en un objetivo determinado, no se agota en un solo acto... Probablemente por este motivo la mayor parte de mujeres desea en el hombre una erección prolongada, porque esto les da a entender que el hombre responde así a la excitación de su belleza, que las desea de forma duradera y continuada, porque de este modo el abrazo amoroso y el éxtasis de la fusión duran mucho más y no se ven bruscamente interrumpidos... Para la mujer la ternura y la dulzura son próximas al erotismo.

*El hombre con su sexualidad discontinua, con su tendencia a identificar erotismo con orgasmo, o al menos con la penetración, no puede adherirse a un erotismo difuso, amoroso, cutáneo, perfumado, táctil, donde los orgasmos se sucedan ininterrumpidamente y donde el abrazo erótico parezca vaya a durar ilimitadamente. El hombre sueña en hacer el amor, no en encontrarse en un estado continuado de orgasmo... La discontinuidad masculina vive de esta ilusión de reinicio, de sorpresa, de diversidad, de descubrimiento. Por eso tiene pánico a todo lo que pueda parecerle repetición, habituación, gesto obligado. La demanda femenina le espanta y destruye su erotismo porque tiene el rostro de la cotidianidad, de la repetición, de la obligación. Si se le presenta el sexo como continuidad y repetición, entonces se produce en él un profundo desinterés y rechazo que se transforma en **impotencia**. Al igual que la **frigidez** femenina aparece como respuesta a la falta de seducción masculina.*

El deseo de continuidad por parte de la mujer se manifiesta de muchas maneras, aprecia todos los actos que significan la continuidad del interés: una

llamada, un mensaje, un ramo de flores, un cumplido. La mujer aprecia igualmente la conversación amorosa, las caricias, los abrazos, la comprensión y la escucha amorosa, no sólo esporádicamente, como momentos robados a otras actividades, sino durante larguísimos períodos de tiempo, como si se tratara de una luna de miel inacabable. Imagina que viviendo al lado de su amado ininterrumpidamente, realizará la continuidad de su erotismo. Por eso su modo de entender el amor se identifica con la **fusión** , como forma de asegurar la permanencia con el amado, desapareciendo en él, diluyéndose en su mundo, siguiéndole allí donde vaya, a fin de garantizar la continuidad. Simone de Beauvoir (1949) ha escrito páginas espléndidas sobre la necesidad de la mujer de tener a su lado, físicamente, al amado:

*“Su ausencia es una tortura, una traición... La mujer busca a través del amor la posibilidad de acceder a su mundo. Busca la **fusión** con él a fin de salir de su naturaleza incompleta. Cuando él se vuelve escurridizo o se escapa, ella se siente perdida, porque sin él, ella no es nada”.*

Por eso la mujer vela por su amor y mira de mantenerlo vivo en ella y en su pareja. Procura que no se rompa nunca este hilo inestable que es la atracción erótica. A fin de asegurarse la retención del amado teje a su alrededor una espesa telaraña compuesta de hilos de confort y bienestar, la casa, la decoración, las comiditas, el cuidado de la ropa, el ambiente acogedor, como extensiones de su propio cuerpo que lo envuelven y donde ella se reencuentra; en este contexto hogareño el hijo se concibe como una prolongación de sí misma, fruto de la fusión. Cuando se siente insegura de ella misma, de su capacidad de seducción tiende a acentuar todavía más la necesidad de continuidad. Se mantendrá ligada a su pareja de manera casi obsesiva por el miedo a perderlo. Por él estará dispuesta a renunciar a todas las oportunidades de la vida, a su carrera y hasta a desprenderse o prescindir de los hijos, sembrando con ello las semillas de la **dependencia** en el establecimiento de la relación.

En el centro del erotismo masculino y de sus fantasías encontramos la discontinuidad del placer. El objeto del deseo erótico masculino es un medio para satisfacer una necesidad; puede ser el preludio del amor, pero no es amor, no se guía por el bien o ni siquiera el placer del otro, sino por el propio placer. Seducido por el poder de atracción del objeto se deja llevar por él, aunque luego presume de haberlo conquistado o comprado, a fin de mantenerse a salvo de la fusión. Por eso, congruente con su construcción discontinua del erotismo, vive el amor como **posesión** , con todos los derechos, pero sin ningún deber u obligación, concepción que se halla a la raíz del **dominio o el maltrato** en la relación. Puedo asegurarme la disponibilidad del objeto erótico si me pertenece a través de la conquista o la adquisición, de ese modo puedo tomarlo o dejarlo a placer, según el capricho del momento, estableciendo una base segura para la discontinuidad.

La fantasía erótica masculina se halla en las antípodas de la responsabilidad y el compromiso. Las mujeres que responden a esta fantasía masculina se presentan

como mujeres deseosas de ser poseídas sin exigir nada a cambio. No superan a otras mujeres en belleza, sino en disponibilidad (Marilyn Monroe, Brigitte Bardot), esto es lo que las convierte en símbolos sexuales, sin exigencias de matrimonio, familia, hijos, ni de fidelidad, siempre rendidas a los pies del amado. En este sentido la fantasía erótica masculina se opone a la femenina. Si ésta busca la continuidad, la intimidad y la vida en común, la otra se esfuerza en excluir el amor, el compromiso. La mujer se esfuerza en retener al hombre, pero éste hace todo lo posible para conservar su caprichosa libertad.

Los vectores estructurales constitutivos de la relación de pareja

Establecer un intento de unión entre estas dos tendencias eróticas opuestas, continuidad vs. discontinuidad, *fusión* vs. *posesión*, no puede ser más que el resultado de una dialéctica siempre sutil e inestable. Para que esto sea posible el erotismo debe dar paso al enamoramiento, por el que la mujer objeto de deseo deje de ser impersonal para convertirse en la “elegida”, reconocida por el hombre como persona digna de ser amada por sí misma. El amor recíproco se basa en el reconocimiento recíproco. El hombre se esfuerza en la conquista de la mujer y la mujer se rinde al hombre para hacer posible la entrega y la unión, donde idealmente ambos deseos puedan a confluir. El enamoramiento supone el descubrimiento del valor de aquella persona única, sobre la que proyectamos nuestra necesidad de trascendencia, con la que creemos que es posible alcanzar el absoluto. Si bien esta proyección es una quimera, posee sin embargo el poder de generar una fuerza creativa por la cual estamos dispuestos y deseosos de crear un mundo nuevo: al enamorarse el hombre y la mujer se vuelven distintos a lo que eran y más semejantes entre sí. Trascendiendo la perspectiva erótica, superando la posición egocentrada, donde uno más uno era igual a uno, el amor (*philia*) potencia a los amantes, consiguiendo que fuerzas antagónicas se disuelvan dialécticamente en una unidad mayor, donde uno más uno sean igual a dos. El amor es un lazo y una dependencia recíproca, pero en libertad. La necesidad de institucionalizar o dar estabilidad a este lazo, es lo que ha dado origen a la constitución de la pareja, al matrimonio, a “casarse” para hacer posible empíricamente la perdurabilidad del amor en un espacio común (la casa) donde puedan cohabitar dos mundos privados que intentan fusionarse en comunión de almas y cuerpos.

Hacer realidad esta unión, llamada pareja, concebida como un espacio donde sea posible la cohabitación de dos deseos tan opuestos como complementarios, requiere la consecución de un consenso o pacto de convivencia, que pueda convertirse en fuente de satisfacción mutua, del que es imposible, sin embargo, alejar definitivamente la amenaza de fracaso o la posibilidad de perversión, en función de las condiciones sobre las que se asiente.

En consecuencia, la constitución de una pareja implica en la práctica una negociación explícita o implícita, la mayoría de las veces, relativa a las expectativas

o fantasías de complementariedad y plenitud, proyectadas sobre la relación, así como al lugar que ocupa cada uno de los miembros en el conjunto de la misma y la función que se espera que desarrolle en su seno. Supone también una distribución de los recursos que cada uno aporta, o se espera que aporte, para hacer posible la fantasía de plenitud o complementariedad. Las coordenadas o vectores constitutivos de una relación de pareja se sustentan, por tanto, en las dimensiones de simetría y complementariedad, y sus contrarios, sobre las que se estructuran.

* **Simetría** hace referencia a la posición de *poder* que ocupa cada miembro de la pareja: si ambos están en una posición parecida de poder, la relación está *equilibrada*; de lo contrario uno de los miembros se halla en posición *sumisa* o de sometimiento frente a otro cuya posición es *dominante* o de dominancia, dando paso a una relación *desequilibrada*.

* **Complementariedad** hace referencia a la compatibilidad y suficiencia de las partes respecto al todo: si ambos se complementan mutuamente consiguiendo una mayor *plenitud*, la relación es *satisfactoria*; de lo contrario uno de los miembros o ambos se hallan en posición *deficitaria* frente al otro, dando paso a una relación *insatisfactoria*.

Un ejemplo paradigmático de relación simétrica complementaria lo constituye la cópula sexual libremente consentida y activamente deseada por ambos, donde a la estructura anatómica complementaria de los órganos se añade la coincidencia de las voluntades. La falta de alguno de estos parámetros puede derivar en insatisfacción o abuso sexuales.

El eje de **simetría** da lugar a un constructo o dimensión semántica bipolar, formada por los constructos “poder ↔ sumisión”.

El eje de **complementariedad** da lugar a un constructo o dimensión semántica bipolar, formada por los constructos “plenitud ↔ déficit, carencia o vacío”. (FIGURA 1)

Otros autores, como Juan Luis Linares (2006) entiende simetría y complementariedad como un solo eje: igualdad – diferencia. Según él:

“Existen dos modalidades de relación: una basada en la igualdad, llamada simétrica, otra basada en la diferencia, llamada complementaria”

En nuestra propuesta, en cambio, aparecen dos ejes o vectores:

1. poder ↔ sumisión, relativa al eje de simetría,
2. plenitud ↔ déficit, relativa al eje de complementariedad

El cruce de ambos ejes origina cuatro cuadrantes posibles en una relación, según la posición que ocupen sus miembros. (Figura 1)

1. Cuadrante simetría complementaria o complementariedad simétrica (ambos miembros comparten poder y plenitud en el mismo grado, aproximadamente)
2. Cuadrante simetría deficitaria o déficit simétrico (ambos miembros gozan del mismo poder, pero ambos, o uno de ellos, son claramente deficitarios).

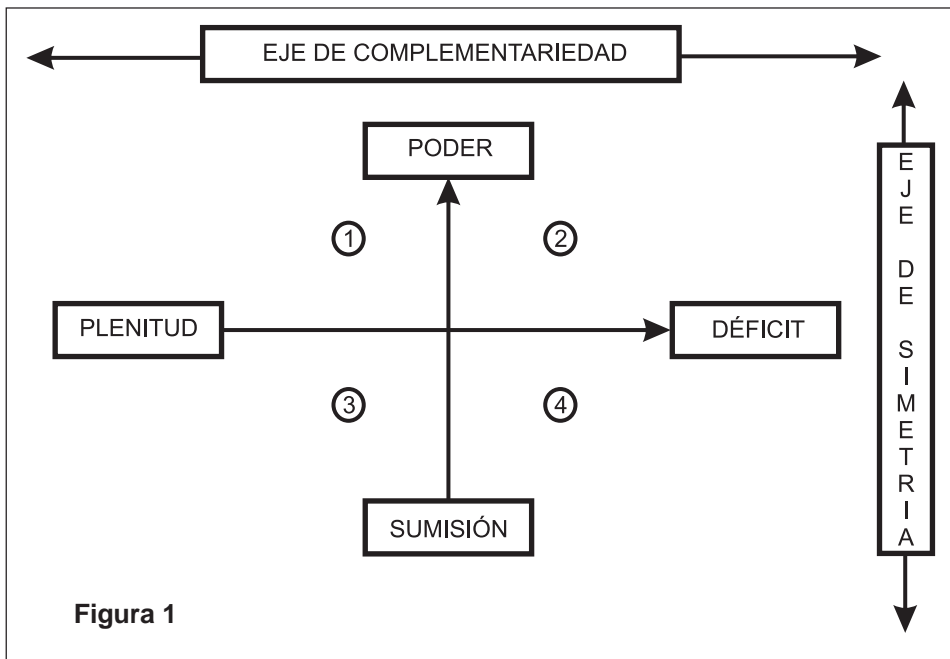


Figura 1

3. Cuadrante asimetría complementaria o complementariedad asimétrica (uno de los miembros goza de mayor poder que el otro, aunque ambos se complementan o, al menos no detectan carencias en sí mismos o en el otro)
4. Cuadrante asimetría deficitaria o déficit ásimétrico (uno de los miembros goza de mayor poder y recursos que el otro o bien uno detenta el poder y otro los recursos).

Tanto desde el punto de vista fisiológico como cultural o simbólico el enamoramiento tiende a establecer relaciones vinculares muy fuertes entre las personas enamoradas. Posiblemente las sensaciones que acompañan al enamoramiento constituyen una de las experiencias con mayor poder transformador que pueden afectar a un individuo, de modo que es posible llegar a confundir el estado de euforia fusional con la ilusión de felicidad plena. En esas condiciones, o fruto de ellas, suele imaginarse la vida en común de los amantes como la meta que corona todo el proceso. Tal vez por ello todos los cuentos de hadas y princesas terminan casi invariablemente con un casamiento feliz. Pero luego surge la tarea de organizar la vida en común y de negociar las reglas del juego en la relación en función de las coordenadas simetría - complementariedad.

Vamos a partir del supuesto que por el hecho de establecer una relación, independientemente de las características individuales de cada uno de los miembros que la componen, puesto que nadie nace simétrico ni complementario, se genera un ámbito de interacción en el que cada uno se posiciona en función de los vectores

simetría – complementariedad en juego. Esto da origen a las diversas modalidades de relación que se construyen en el seno de cualquiera de los posibles cuadrantes.

Cuadrante 1: simetría complementaria

Si la relación se establece en el cuadrante simetría – complementariedad, ambos miembros de la relación se reconocen un poder y autonomía similares. Comparten gran parte de sus objetivos, construyendo una amplia zona en común, donde hay lugar para las diferencias, que viven como complementarias, no como antagónicas. Se respetan y se escuchan mutuamente; toman acuerdos en común y en aquellas cosas en que no coinciden permiten la discrepancia (por ejemplo en el ámbito laboral, de la familia de origen, de las amistades o en el de las aficiones y los gustos) o la alternancia (por ejemplo, 15 días en la playa y 15 en la montaña). Podrían vivir separados, y a veces los hacen como *singles*, pero prefieren hacerlo juntos, es más gratificante: la mutualidad o reciprocidad preside su relación.

Raquel, una paciente de 39 años, comenta con otras pacientes de un grupo que hablan de su inapetencia sexual y de las formas somáticas que asume la expresión de ésta en la relación, cómo ha conseguido restablecer la simetría complementaria tanto como esposa, como madre. A través de un minucioso proceso de introspección Raquel es capaz de reconocer que su inapetencia sexual se debía no a jaquecas, cansancio o ataques de ansiedad, sino a su inconformidad con una relación insatisfactoria. Ahora que ha conseguido desenmascarar su propia trampa, Raquel ha aprendido a renegociar los términos de la relación.

R.: (interrumpiendo) *Lo que voy a decir, no sé si puede venir al caso o no, pero eso me pasó a mí hace años. A lo mejor me podía estar concentrada viendo una película y de repente me daban palpitaciones y tal, pero... yo enseguida me di cuenta que eran siempre... eran por la noche, siempre eran cuando yo pensaba “ahora me tengo que ir a la cama” [T: Ajá] “y tengo que ir con mi marido”. Era la época en que yo el sexo nada [T: Sí] era una fobia... era malísimo ¿no? y a ver, me costó mucho reconocerlo [T: Ajá] porque empezaba a ponerme mal... yo decía “¿por qué a esta hora? Y ¿por qué por la noche? Y ¿por qué en la cama?”*

CECI: *Sí, sí a mí me pasa todas las noches.*

R.: *... entonces me di cuenta que me daba mucha presión pensar que ahí tenía que cumplir con mi marido y que yo no tenía ganas porque no me encontraba bien.. ¿no? y no sé si tiene algo que ver, tal vez ella, hay algo, que cuando desconecta...*

CECI: *Eso también lo pienso...*

R.: *... Ahora vuelvo a la realidad! y ¿cuál es la realidad? [T: Exacto]... o sea eso me pasó a mí ¿no? Y al principio me sentía muy mal porque pensaba “no quiero a mi marido” pero no era eso, es que yo interiormente estaba*

mal y entonces no me apetecía el sexo ni nada. Pero ¿por qué?, porque estás reprimiendo cosas, sentimientos, pues hay que poner palabras a lo que sientes, por ejemplo ¿por qué tiemblo? Oye, pues a lo mejor en ese momento, cuando me pasaba a mí, ¿por qué temblaba yo? ¿por qué me daba taquicardias? Porque mi marido se acercaba a mí y era la noche, o sea yo relacionaba sexo con temor, o sea me costó, me costó mucho tiempo reconocerlo y luego quitarme pues un poco la angustia... ¿por qué tenemos que ser culpables? No somos culpables, somos una consecuencia y tenemos que aceptar que estamos mal y lo pasamos muy mal, pero realmente ahora he reconocido que era mi vida lo que no me gustaba, porque a mí no me parecía que era lo que yo quería de mi vida... A parte, la relación con mi marido también cambió mucho, porque yo tenía asco, yo no quería el sexo, yo, para mí era una enfermedad, me bloqueaba, o sea lo pasaba muy mal. Y, en cambio, cuando he podido reconocer, “no me gusta cómo es mi marido en esto y en esto”. Yo pensaba “si es que mi marido en esto no me gusta es que no le quiero”. Pues no, se trata de decir: “no, es que no me gusta cómo es en esto y en esto, eh, le falta de esto, pero eso no significa que no le quiera”. O sea poder quejarme, tenía derecho a quejarme siempre que me quejaba de mí, pues no, poder decir “oye, los problemas están aquí”, decir “mi casa no me gusta por esto y por aquello”, poder reconocerlo, ponerlo de frente y mirarlo y luego intentar trabajar. Por ejemplo, yo descubrí que no era el sexo lo que a mí me cortaba, porque ahora voy como una motocicleta, lo tengo acosado, o sea [T: Acosado sexualmente] sexualmente lo tengo acosado. En mi vida lo hubiera yo pensado eso de mí, ¿no? Tengo apetito sexual siempre, pero ¿por qué? Porque estoy luchando [T: M-hm] estoy luchando por decirle a él lo que me gusta, lo que no me gusta y pues eso intentar... Estoy mejor en mi casa, porque hasta ahora no era mi casa. Pues ahora estoy cambiando cosas, cambio de color, quiero pintar la casa y tal ¿no? Entonces es eso, poner de frente lo que no me gusta, por duro que sea, porque a veces puede ser muy duro, pero por lo menos poder luchar contra algo, porque si no, siempre estarás enferma. O sea, yo es lo que me planteé, yo no quiero estar enferma, lucharé. Yo llegué a pensar, bueno creo que me tengo que separar y, en cambio, pues no. Me he dado cuenta que no, que yo tengo un carácter bastante complicado, soy muy celosa, soy hiper-celosa, que estoy muy bien con él, que lo quiero mucho, me siento muy enamorada, que estoy muy bien con mis hijos, pero también he cambiado como madre.. Yo ya no soy la mamá, soy la Raquel en mi casa. Y si yo quiero irme a natación, me voy. Y si me dicen “es que nunca estás en casa” “¡Ah! ¿Y tú? ¿Estás?” O sea llevo ya más mi vida. O sea, ahora casi con cuarenta años, llevo yo mi vida, la mía, la que a mí me gusta. O sea no la he conseguido al cien por cien,

pero estoy por eso, estoy por conseguirlo. Mi vida, mi vida, lo que a mí me gusta lo hago, lo que no me gusta, no lo hago. Y cuando tenga que decirle que no, pues le diré que no; o sea ya no quiero complacer a todo el mundo, porque mi vida ha sido complacer y a quien no he complacido es a mí misma. Pues no sé si servirá de mucho, pero [T: Claro que sí], pero es lo que me pasa a mí. O sea, yo tengo un carácter, pues, bueno, intentaré pulirlo. A parte de que quiera pulir a otras personas que estén conmigo, también me intento pulir, o sea no es que sea exigente con los demás, pero yo le diré a mi marido “¿Tú me quieres? ¿Sí? Pues vale. Pues yo te quiero y quiero que conmigo seas así, si tú crees que no me lo puedes dar es que entonces no me quieres, entonces mejor que cortemos” O sea yo estaba dispuesta a emprender una vida, mi vida (silencio de segundos) cortar con todo y mira que yo me hubiera ido sin nada de mi casa o sea estaba dispuesta.

CECI: A ver, yo pienso, por ejemplo, que ahora no quiero hacer el amor con mi marido y me da asco, pero es porque me encuentro mal [T: M-hm]. Una persona cuando se encuentra bien físicamente entonces, cuando si yo estoy bien físicamente si me da asco entonces ¡eh! y no tengo ganas dices “¡Oh! aquí pasa algo”, pero es que yo noto, tengo comprobado hace nueve años que cuando yo físicamente estoy bien físicamente soy feliz con lo que tengo.

R.: Pero Ceci, hay una cosa, eh, que yo también decía no tengo ganas de hacer el amor porque estoy mal. No, perdona, estaba equivocada, eh, no me gustaba la relación que tenía con mi marido. O sea, ahora soy consciente, ¿eh? No me gustaba la relación que tenía con mi marido. ¿Por que? Porque no me gustaba que siempre era a la noche, siempre era de viernes, sábado, domingo, ¡ala! ¿no? Había que fichar. (Risas) Parece duro, pero es como yo lo veía. Luego, cuando no tenía ganas decía “Bueno, va, me voy a esforzar”. Error, craso error, porque eso me hace sentir peor. Eso lo veo ahora, eh, no lo veía antes [CECI: Forzarme, yo también tengo que forzarme, ¿eh?]. Entonces yo, para convencerme decía “bueno, es que estoy mal y tal”. Eso era peor, porque eso me hacía coger asco. Eso es lo que a mí me hacía coger asco. No tenía apetito, pues lo mejor es decir “no, no tengo ganas”. Entonces qué pasa, que ahora pues yo eso lo hago como yo quiero que sea. Si yo estoy bien durante el día, es normal que a la noche quiera estar bien con él, pero si yo durante el día, ni me besa, ni me dice qué guapa estás, ni me mira, ni nada, que trabajamos, que tal, que cual... va ahora toca dormir y lo demás, oye pues no. No soy una máquina, soy una persona que necesita sentimientos, que necesita cosas. Él es más mecánico, porque es un hombre, o sea yo le tengo que enseñar, si no está dispuesto... (Risas)

Cuadrante 2: simetría deficitaria

Si la relación se establece en el cuadrante simetría deficitaria, lo más probable es que se produzca una lucha por el poder, recriminándose cada uno los déficits del otro y exigiéndose mutuamente una mayor contribución a la relación. Estas parejas, caracterizadas por fuertes carencias personales que llevan a la insatisfacción mutua, pueden romper violentamente o continuar toda la vida enzarzadas en la lucha por el poder, que naturalmente puede ejercerse de formas muy diversas, por ejemplo a través de la crítica o descalificación sistemática del uno contra el otro. Por desgracia pueden también implicar a los hijos, caso de tenerlos, en esta lucha, tanto si permanecen unidos como si se separan. Las armas empleadas pueden ser similares, como la crítica, o bien distintas según las características individuales, por ejemplo los gritos o violencia física por parte del hombre y el descrédito social y familiar por parte de la mujer o viceversa, que puede resultar particularmente problemática cuando hay hijos por medio.

Ricardo y Lorena llegan a terapia con una doble demanda como padres y como esposos. Se reprochan mutuamente no saber educar a los hijos y no sentirse correspondidos en el amor. La mujer recrimina falta de autoridad y constancia en el marido como padre de los hijos, así como los modos bruscos e impulsivos que usa con ellos cuando quiere recuperar el mando, o las actitudes caprichosas o condescendientes que adopta cuando quiere ganarse su cariño. El marido echa en cara a la mujer, profesional exitosa que pasa mucho tiempo alejada del hogar por motivos de trabajo, sus ausencias y la constante desautorización a que le somete ante los niños. Ella interpreta sus quejas como intentos de boicotear su éxito profesional y le atribuye unos celos enfermizos e infundados. Él se queja de su falta de cariño, de ausencia de respuesta sexual y de atención personal y doméstica. A veces explota con notable agresividad y violencia emocional, a veces le pide perdón y se humilla. Ella no deja nunca su actitud crítica y despectiva. Ambos recuerdan con nostalgia los tiempos de noviazgo en que se sentían románticamente atraídos: él le dedicaba poemas y canciones que componía; ella participaba en las actividades y aficiones lúdicas de él. En ocasión de esos recuerdos aparecen manifestaciones de ternura y aproximaciones cariñosas, pero pronto vuelve a percibirse el hielo del desengaño y el desprecio entre ellos. Inicialmente la terapia se centra en intentar recomponer la pareja parental, dado que su desavenencia está perjudicando a los hijos; posteriormente se intentan abordar los problemas como pareja esponsal. En este momento empiezan a menudear las cancelaciones de las sesiones terapéuticas, a veces por parte de los dos, otras por parte de uno cualquiera de ellos. Finalmente la pareja salta por los aires, ella se va con un amante que se ocultaba tras tantas reuniones, viajes, congresos y cenas de trabajo.

O pueden adoptar ambos una postura pasiva/agresiva o pasiva/resignada,

dejando pasar el tiempo sin abordar los problemas o permitiendo que se pudra la relación. En estos casos no suele haber violencia, sino una dejación del ejercicio del poder que con frecuencia lleva a la inactividad o a la inoperancia por ambas partes.

Mario y Guillermina se conocen desde el Instituto. Comparten una casa grande que consta de dos viviendas. La casa tiene un jardín que constituye un espacio común, donde retoza una perra que ambos quieren como a un hijo. A veces cohabitan y establecen un fondo económico compartido, a veces se distancian y cada uno se refugia en su propia vivienda y organiza sus gastos de forma individual. Ante amigos y conocidos pasan por una pareja perfecta, aunque entre ellos no existe ninguna vida amorosa. La razón se halla en un trastorno hipofisario de él, conocido como “galactorrea o hiperlactemia hipofisaria” (DSM IV) que tiene como consecuencia la inhibición del deseo sexual. Esta circunstancia es celosamente ocultada al conocimiento de los demás. Su relación se ha acomodado durante muchos años pasivamente a esta condición deficitaria. La crisis en la pareja se ha producido últimamente por el cambio brusco en una de las condiciones originales en las que estaba basada la relación: la disfunción sexual de Mario. Finalmente la pareja se ha decidido a solicitar una consulta profesional en busca de un diagnóstico y tratamiento de su problemática. El motivo de este planteamiento viene provocado por la sensación de vacío que surge en la pareja a propósito de la muerte de la perra, la cual les lleva a plantearse la ausencia de hijos. Debidamente tratado el problema de Mario remite con facilidad, dando origen a un deseo sexual expresado de forma muy primaria o elemental por parte de él, que ahora busca satisfacer con quien sea y al modo que sea, lo que a ella le produce aversión. La condición deficitaria inicial sobre la que estaba asentada la relación de dependencia mutua cambia ahora de signo, dando lugar a una desestabilización de la pareja. La nueva situación tampoco es satisfactoria para ninguno de los dos, pero ambos se sienten ligados por una larga historia de fidelidad y deuda mutua. Inician un periodo donde ambos tienen que volver a negociar los parámetros de la relación, una vez superado el déficit.

Cuadrante 3: asimetría complementaria

Si la relación se establece en el cuadrante de la asimetría complementaria o complementariedad asimétrica (el poder lo detenta uno solo de los miembros, pero los déficits se compensan mutuamente con los recursos del otro) se produce un movimiento espontáneo hacia la unificación de criterio, lo que suele implicar el dominio de uno y la acomodación del otro, a veces hasta la anulación o supeditación completa. Corresponde con el modelo patriarcal tradicional en muchas sociedades, donde con frecuencia la mujer pierde hasta su apellido, para tomar el del marido y, en los casos más extremos como en la India anterior a la colonización, puede llegar

a morir echándose a la pira para acompañar al esposo difunto. Tales relaciones pueden llegar a ser satisfactorias para ambos cónyuges en conformidad con su modelo cultural, pero implican siempre un desequilibrio en el poder, aunque a veces se han establecido notables correctivos distinguiendo entre poder social, correspondiente por lo general al marido, y poder doméstico, correspondiente más bien a la mujer, lo que hace la relación más complementaria. Como se ha venido diciendo de modo recurrente a través de la historia ya desde Catón, citado por Valerio Máximo en sus *Memorialia* (VI, 3):

“Nosotros, los hombres, dominamos el mundo, pero nuestras esposas nos dominan a nosotros”

Miriam, 50 años, es la hija mayor de un matrimonio que tuvo dos hijos, ella y un chico. El padre murió hace unos veintiséis años y ella ha tenido que hacerse cargo de la madre y del hermano. Casada muy joven, tuvo dos hijos, un chico de 31 años, que le está trayendo muchos problemas con la droga y su comportamiento asocial, y una chica de 30. Conserva todavía un tipo atractivo, lo que ha sido la obsesión de su vida. Cuando era joven, se sentía una de las mujeres más bellas del mundo, pero tenía prisa por llegar a los cincuenta, porque estaba segura de no tener rival a esa edad. Ahora vive con un hombre de menor estatura que ella, calvo, con barriga, aunque con buenos pectorales y brazos musculosos, pues se ha dedicado a la halterofilia durante muchos años, lo que le da un aspecto desigual, ancho de espaldas, estrecho de cadera y corto de piernas. Con este “atleta” ha tenido su tercer hijo, de veintidós años. La pareja constituye el prototipo de la “bella y la bestia”.

La relación con este hombre vino a llenar el vacío que dejó el suicidio de su primer marido. Se conocieron y fueron a vivir juntos por primera vez hace veinticinco años y al poco de tener el hijo, se separaron por maltratos. Durante estos años hasta la actualidad en que vuelven a vivir juntos, su relación ha sido tumultuosa, jalonada de separaciones y reencuentros, de desprecios, maltratos y persecución sexual. Ella ha hecho lo posible para mantener la complementariedad de la relación, aportando sus recursos personales y económicos (vendió su piso para arreglar la casa de él), pero él se emplea a fondo para mantener la asimetría.

Para ejercer su dominio la ataca allá donde más le duele: le dice que ya no está atractiva, que no está ni para los “paletas” (albañiles), a la vez que la somete sexualmente en cualquier momento utilizando expresiones vulgares y soeces, violentándola físicamente, actitudes a las que ella se rinde y se entrega sin condiciones, con tal de asegurarse que no la va a dejar, porque la necesita, como ella le necesita a él. Miriam ha dejado incluso de fumar porque a él no le gusta (“duermo con una planta de tabaco”, según su expresión), no por su salud que ella cree a salvo, sino para complacerle.

M.: Sí, yo lo he hecho por él, porque a mi incluso el fumar me quitaba de

comer; en cambio ahora...

T.: La pregunta es ¿por qué lo haces por él y no haces las cosas por ti?

M.: Porque, que yo recuerde, no he hecho nunca las cosas por mí, siempre he mirado por los demás (llorando) desde siempre, desde siempre por mi hermano, por mi madre, por mis hijos... y si me he arreglado ha sido siempre por él, porque me ha dicho: “o te arreglas o me busco otra”... Siempre me ha gustado que los demás, eh, me admiren y que se den la vuelta al pasar. Siempre ha sido así... Es un defecto que he tenido siempre: me ha gustado que me miren y ahora me miro al espejo y digo: “fíjate, ya se te está arrugando la cara y ya te estás volviendo fea, mira el pelo que te está cayendo, la barriga que no se me quita...”, (llorando) yo misma me voy viendo, que ya he perdido, que ya no sirvo para que la gente me mire...

T.: O sea, tú no haces las cosas para que él te diga: qué guapa estás!, las haces para que no te diga: qué fea estás! Tú quieres evitar la descalificación, porque él te descalifica y, descalificándote, te tiene subyugada, es su forma de dominar; si alguien te quiere dominar, lo tiene muy fácil, te descalifica.

M.: Es que sabe que el defecto que yo tengo es que siempre me ha gustado que me admiren.

T.: Pero a ver, ¿tú te sientes deseada o querida por él cuando te trata o te habla de esta manera despectiva?

M.: (silencio) (suspira) Es que en aquel momento tampoco soy capaz de pensar en lo que estoy haciendo... Pienso más bien “o me pongo yo o se va a poner otra en mi lugar”.

T.: Entonces, ¿él te quiere o te utiliza para sus necesidades?

M.: él dice que me quiere, porque le digo: “te quiero” y él dice: “yo también”.

T.: Y ¿en qué notas que te quiere?

M.: (silencio) Mhmm, no sé.

T.: “Te quiero, no sirves ni para los paletas, pasa a la cama que andas caliente”. O sea, ¿esto cómo liga? ¿Cómo se entiende?

M.: Porque tal vez tenga razón. Yo ya no soy joven ni tengo tampoco la figura que tenía antes.

Viene a terapia pidiendo ayuda no para liberarse de la humillación y el sometimiento al que se ve expuesta continuamente, sino de sus propios celos que se han disparado angustiosamente a partir del último reencuentro que les ha vuelto a la convivencia. Le sigue a todas partes a escondidas, con el coche de su madre para que él no se dé cuenta, le espía el teléfono, se mete en sus cuentas de internet, ha acudido a “videntes”, ha llegado a quedarse encerrada en el armario de la habitación para controlar si se iba a la cama con otra mujer. La razón de estos celos exacerbados parece radicar en unas condiciones de dependencia que ella misma ha ido favore-

ciendo al vender su piso e irse a vivir con él, habiendo gastado además sus ahorros en arreglar la casa de él; al empezar a sentir el deterioro de su principal activo, la belleza; al sentirse amenazada por la conducta violenta de su hijo mayor que mantiene cuentas pendientes importantes con la justicia. Por primera vez en su vida, ella que ha hecho frente al cuidado de su madre y de su hermano, al suicidio del primer marido y a la crianza de los hijos, trabajando incansablemente por seguir adelante, rechazando pretendientes bien acomodados porque no quería depender de nadie, ahora empieza a sentirse inválida y se agarra a un clavo ardiente.

M.: *He rechazado a muchos hombres con dinero y en cambio he escogido a hombres necesitados. Siempre he sido yo quien ha aportado los recursos... Tal vez porque yo no he querido depender de nadie... Lo que no me gusta es que yo ahora dependa de esta persona, cuando en toda mi vida no he dependido de nadie.*

T.: *No querías depender de nadie y has terminado dependiendo de él.*

M.: *Sí, pero en la época en que lo hice yo tenía mi trabajo, yo estaba bien, iba para arriba y para abajo... y no veía las cosas de este modo. O sea, pensaba que podría estar trabajando toda la vida y si pasaba algo irme a un piso de alquiler... pero ahora, tal como están las cosas, cualquiera se va a un piso de alquiler. Y, además, otra cosa: ¿qué hago sola?... Sea como sea tengo que buscar una solución a esto*

T.: *Cuando dices “esto”, ¿a qué te refieres?*

M.: *a estos celos... a estas tonterías.*

T.: *El problema de estos celos no está en si te engaña o no te engaña, el problema está en ti, en que no te quieres, porque su reconocimiento no lo puedes esperar, no lo tendrás nunca. Y también estás pendiente de la otra gente, si se gira para mirarte por la calle... Ahí está tu problema. Mientras te has sentido segura, te sentías guapa y tenías casa y trabajo no lo vivías como un problema, pero ahora que piensas que puedes perder la estabilidad, que te ves amenazada por tu hijo, que ya no estás en tu casa, ahora te sientes insegura y estás intranquila, con el miedo de que este hombre te deje. Eres tú la que tienes que mirar si vale la pena vivir de ese modo, con esta continua descalificación... Pero si tú estás pendiente de que el otro te rechace o no te rechace, y si eres capaz de hacer cualquier cosa aun a costa de tu dignidad, con tal de que no te deje, entonces el problema lo tienes tu misma, porque los celos nacen de ahí, ya no es lo que hace el otro, es mi inseguridad. La prueba es que esos celos han aparecido en un momento en el que tú te has empezado a sentir insegura. Antes te daba igual lo que hiciera, incluso en el fondo se puede decir que tú no le quieres.*

M.: *No, no le quiero; lo necesito porque me da seguridad, su presencia me protege. Es, digamos un muro entre yo y mi hijo.*

T.: *Exacto: una protección, un escudo, como una pantalla, tú lo has*

utilizado también a él.

M.: *Sí.*

T.: *Lo que pasa es tú que no lo has despreciado o no lo has maltratado. Pero él a ti, sí. Y se pavonea de tener una chica tan alta y tan guapa, y tal. Y si queréis vivir juntos, y esto resulta práctico y a ti te da seguridad, pues adelante, pero no pongas tu salud mental y tu autoestima en él, porque te acribillará.*

Cuadrante 4: asimetría deficitaria

Si la relación se constituye en el cuadrante asimetría deficitaria o déficit asimétrico significa que está basada sobre la distribución totalmente desigual del poder y de la complementariedad. Hay alguien que tiene todo el poder y todos los recursos y alguien que carece de ambos. Esta situación da origen casi espontáneamente a una relación de dominación – sumisión. En estos contextos los maltratos pueden llegar a verse como algo consustancial a la estructura de la relación. Por ejemplo, en Polonia existe una expresión tradicional que dice: “mi marido ya no me quiere, ya no me pega”. Como dice Linares (2006):

“El poder, si es unilateral y sin compensaciones, es raro que se limite a proteger, y, por el contrario, muy probablemente sojuzgará y abusará”.

La descripción de Carlota, una paciente de 40 años, titulada universitaria, altamente cualificada a nivel profesional, reproduce claramente el esquema de maltrato en una relación de asimetría deficitaria. Casada con un alemán, diez años mayor que ella, que tiene dos hijos de un matrimonio anterior, ha pasado por una situación de maltrato que de alguna manera continúa después de la separación. En la actualidad le resulta particularmente angustioso el régimen de visitas de que goza el exmarido en relación a los hijos de su matrimonio con él, un niño y una niña, por la sospecha de abusos sexuales por su parte. Su testimonio es como sigue:

“Me sentía perdida, sola, culpable, confundida, no entendía nada ni a nadie. Sentía que me había casado para confiar y compartir, para crear juntos y veía que hacía años que los mensajes que recibía eran siempre negativos: que no sabía cocinar, ni planchar, no sabía tratarle bien, no le cuidaba suficiente, no vestía bien, que no sabía nada de finanzas, que no tenía ni idea de hijos ni de cómo tratarlos porque él ya tenía experiencia y yo no, no sabía hacer café, ni pan con tomate, que lo hacía mejor su hijo mayor (del primer matrimonio), que cuando cocinaba yo siempre faltaba o sobraba sal, el pescado estaba demasiado hecho o crudo, la ropa que me compraba no le gustaba, incluso tenía que devolverla si no la había comprado con él. O cuando me corté el pelo escalado para el bautizo de la niña, se pasó un mes entero quejándose cada día de que no le gustaba y que no me lo cortara jamás. O cuando se pasaba una semana entera sin hablarme y ni tan siquiera sabía porqué.

Aparte de esto, él no trabajaba, yo lo pagaba todo y él ni trabajaba ni ayudaba en casa y siempre yo lo hacía todo mal. Y finalmente, todo estaba a su nombre, la casa de Berlín, las acciones, la mitad de la casa de Barcelona y además yo pagaba los gastos de Berlín y Barcelona, su móvil de ejecutivo, el Mercedes, las jornadas de no sé qué con la crême de la crême ejecutiva en el Club de Polo, el de Tenis, o el de Golf...

*¿Qué había pasado? **Yo intentaba hacer todo lo que podía para complacerle. Y nunca era suficiente.** Vestir como él quería, maquillarme como él quería, ver o no ver a la gente que él quería, no ver a mis amigas, tenía celos de mi abuela y de mi hijo. Creo que me salvaron dos cosas o mejor dicho una. Tener unos principios éticos honestos con unas ideas claras sobre dos temas: el tema de la sexualidad y los hijos. Me había pedido muchas veces mantener relaciones sexuales con otra gente (con otros hombres y él mirando o trios) y nunca accedí. Y luego empezó a amenazarme que si no lo hacía como y cuando él quería se buscaría a otra. Desgraciadamente, después de la separación tuve la evidencia que sus gustos sexuales ni tan siquiera eran legales.*

Y también lo que colmó mi vaso de aguante fue cómo trataba a los niños. Lo que él hacía no tenía nada que ver con lo que yo pensaba que debía ser el amor del padre de mis hijos. No quería estar con ellos más de 15 minutos, menos si lloraban, nunca les daba el desayuno, comida o la cena, nunca les cambiaba el pañal. Solamente quería estar con ellos durante el baño. Y ponía el pistillo para que yo no pudiera entrar porque decía que si yo entraba luego los niños no querían estar con él. Y luego supe porqué. Porque abusaba de ellos.

Sin embargo, me sentía culpable. ¿Qué habré hecho mal? ¿Tantas cosas? ¿Que no merezco que me ame y me respete? Y, sin embargo, siempre pensaba que se arreglaría, que cambiaría, que encontraría un trabajo, que dejaría de atosigarme, que dejaría su fascinación por los cuchillos extremadamente bien afilados, de hacerme llorar...

Después de la separación, al enterarme de los abusos sexuales a mis hijos, ... ¡qué dolor! ¡Le teníamos tanto miedo los tres! Supongo que estaba paralizada de miedo y no podía ni moverme. El día de nuestro noveno aniversario me dí cuenta realmente de la farsa que estaba actuando. Me regaló un libro con 365 formas de ser romántico, me llevó a un restaurante de lujo y me dijo después de ver la película “Moulin Rouge” que yo lo era todo para él, que me quería muchísimo. A los dos días tenía billete para Berlín para ver a su amante con la excusa de ver a su madre antes de Navidad. ¡Yo tenía el e-mail de confirmación de que pasarían el fin de semana juntos!

Todo había empezado 10 años antes con el juego de “hoy llueve, es culpa

tuya y tienes que traerme el desayuno a la terraza”.

Pero pueden existir en este cuadrante relaciones fundadas sobre la distribución desigual del poder y los recursos que se establecen con una intención compensatoria, como las de Pigmalión que se busca mujeres ignorantes para enseñarles, o las mujeres cuidadoras que se atan a hombres necesitados de cuidado, que puedan resultar gratificantes para ambas partes mientras se atengan y en la medida en que consigan su objetivo compensador.

Genoveva es una mujer de 50 años, madre de un hijo de 27, casado ya y con un bebé. Su marido enfermó al poco tiempo de nacer el hijo, cuando ella tenía sólo 25 años y, desde entonces, ha ido deteriorándose de tal modo que apenas puede salir de la cama. Los tratamientos agresivos de radio y de quimioterapia a los que fue sometido tal vez le salvaron la vida, pero le dejaron unas secuelas irreversibles en su organismo que le obligan a ir constantemente sondado. Esto provocó que su vida pública y social se redujera drásticamente, limitándose al círculo de la familia estricta, el marido, el hijo y los suegros, puesto que los padres viven en otra región del país. Estas circunstancias le han llevado a desarrollar un gran secretismo, bajo el que oculta a su entorno la situación doméstica. Es en el grupo de terapia al que acude, donde por primera vez hace pública su situación. Reconoce que este aislamiento la hace sentir muy inhibida o tímida ante las demás personas, una dependienta, una vecina de la escalera... o principalmente con los médicos a los que tiene que acudir frecuentemente. Recuerda haber llorado de rabia y de pena por la compasión que le manifestaban ellos ante la enfermedad del marido. Refiriéndose a la situación en que se encuentra cuando tiene que hablar con los médicos dice que se siente “mermada”, que se le hace un nudo en la garganta

G.: Ese nudo me siento de que quiero que él me entienda y a parte que no le dé lástima a ese médico de mí. Me siento que digo, que no quiero dar lástima siempre a los médicos. Ahora menos, porque ahora ya soy más mayor y tal, pero esto ha sido con una continuidad

T.: ¿Qué sería dar lástima?

G.: Pues eso de que piensen “pobrecita, lo que lleva encima con su marido”. Realmente esto es, lo que yo siento, que qué pena; pero como lo he vivido de muy joven, esto si que lo he sentido “pobrecita lo que tiene con su marido ya tiene bastante” porque lo he sentido decir muchas veces. Y ¡bua! y lloro, de solamente sentir eso: “qué pena, tan joven”. Ahora no, ahora ya soy mayor y a lo mejor tengo más resistencia en eso, pero vamos a mí eso me ha sensibilizado de tal forma que, que bueno. Era ponerme a llorar todo el día, todo el día y, lloro todo el día por, no poder dejar el llanto venga, venga y venga y venir médicos venirme a hablar, solamente por ver que el médico me miraba que me decía, que lo sentía yo, ¿no? “qué pena tan joven lo que tienes encima”

UNA PACIENTE: *¿Llorabas porque dabas pena?*

G.: *Sí. No quería dar lástima. Por eso en el pueblo cuando lo de mi marido le dije algo a mi madre, vamos a ver, saben que ha tenido problemas, pero no han llegado a saber lo que era, no lo ha sabido ni mi madre, aunque mi familia algo sabrán a través de mi cuñada. No he querido dar lástima, no puedo. Pero realmente no he dado la apariencia de los problemas que he tenido, ahí he sido la Geno y punto. O sea, vas cogiendo puestos en según que zonas, en según qué sitios.*

Este otro sitio es el ámbito familiar estricto, el marido, el hijo y la suegra. La relación con ella ejemplifica muy bien una posición de asimetría dominante. La enfermedad del marido le ha dado el poder y con él la seguridad, aunque a costa de su autonomía personal, puesto que ha generado una relación de codependencia: el marido depende totalmente de su esposa-enfermera y ella depende de la enfermedad de él.

G.: *Bueno pues con mi suegra me siento tan segura, tan segura de mí misma, que si tengo que decir las cosas se las digo, pero con respeto: “no me parece bien esto y esto”, y me siento segura de esto.*

T.: *¿Por qué crees que con tu suegra si?*

G.: *Porque creo que me he valorado tanto a lo largo de los años*

T.: *¿Al cuidar a su hijo?*

G.: *Al cuidar a su hijo y otras cosas. He sido una mujer de mi casa y de mi marido, de mi hijo. Yo me siento superior a ella en educación del hijo, en llevar la casa, o sea, no sé, me siento super valorada yo misma delante de ella. Tengo un puesto de que..., vamos a ver, ahora hablando así, **tengo como un trofeo, ahí puesto y digo mira qué bien. Yo considero que me siento orgullosa mí misma delante de ella para decirle “usted está equivocada en esto, esto y esto” porque he convivido siempre más con mi suegra que con mi madre y me he puesto valores a mí superiores a ella en todos los sentidos en llevar a la casa, en llevar al hijo y ahí siento pues que estaría en un pedestal, ¿no? O sea en serio, es que curioso porque, la rectifico en muchas cosas... Y cuando mi marido estaba bien nos relacionábamos con gente más importante. Si un cierto día han venido estas personas a mi casa, he sabido estar en el lugar porque estas enseñanzas las tengo y entonces no he quedado a menos sino que he quedado muy bien. Y esto mi suegra lo tiene súper valorado, porque tiene a la hija que tiene mucho dinero, pero que es mermada en detalles, es más brusca, aunque es una persona fabulosa... En cambio esos detalles yo los tengo: el detalle de cuidar a mi nieto, que siempre me ha dicho que lo llevo yo mejor. En todo esto es curioso porque me escucha. No, sí, sí, sí me hace caso es que me hace caso. Y todo esto me ha servido como inyección para mí.***

La dinámica oscilatoria de las relaciones

Obviamente, estos cuadrantes no son estancos y, particularmente en los puntos de cruce de los vectores y sus proximidades, pueden darse oscilaciones y superposiciones entre los distintos cuadrantes. Igualmente, a causa de la dinámica evolutiva de las relaciones pueden producirse corrimientos de unos a otros, o intentos más o menos explícitos de volver a definir las posiciones por parte de alguno de los miembros de la pareja o incluso de ambos cuando deciden acudir a terapia de pareja. En la película “*Te doy mis ojos*” la relación parte de una posición de asimetría deficitaria, donde él está arriba en posición dominante e intenta mantenerla a ella en posición sumisa: se entienden a la perfección cuando ella accede al juego sexual de darle todos los miembros de su cuerpo, uno por uno: pero luego se rompe este entendimiento cuando ella intenta colocarse en una posición simétrica complementaria, buscando un trabajo y una promoción cultural y profesional. Entonces él la humilla y la maltrata: se destapa Barbazul. La distinción entre ficción y la realidad, sin embargo, es sólo cuestión de formato narrativo. En estos casos sólo sirve la lucha por recuperar la dignidad.

Maricel, una paciente, cuya historia completa hemos reproducido en otro lugar (Palau, 2003), habiendo conseguido después de 11 años de humillaciones y maltrato psicológico deshacerse de su secuestrador, al que comparaba con Barbazul, era capaz de reconstruir su dignidad con estas palabras:

“Digna y serena. Desde la distancia. Con un rencor vivo pero apaciguado. Con la mirada al sol y, en ocasiones, con las sombras de los fantasmas acosándome en la oscuridad. Pero siempre con la cabeza alta y el cuerpo erguido.

Me pregunto cómo te cedí el paso en mi mundo, cómo te dejé manipular mi conciencia y cómo te permití que quebrases mi vida hasta destruirla. Ahora, a través del tiempo, todavía no comprendo cómo consentí que sumieras mis días en una tragedia.

¿Cómo no me di cuenta en el momento de conocerte, de que tu propia imagen gris transmitía dureza y crueldad? Quizás con ignorancia confundí tu soberbia con seguridad. Tal vez me engañé y quise creer que tu agresividad era fortaleza. Transformé tu arrogancia en nobleza, tu altivez en señorío.

Me pregunto de dónde pudo proceder tanta insensibilidad, tanta frialdad, tanta mezquindad.

No, no quiero caer en tu inculpación. Sería otorgarte más valor del que nunca mereciste y del que estoy dispuesta a darte. Pero única y simplemente voy a asumir la responsabilidad que me corresponde, la de haberme doblegado ante tanta humillación, la de no haber sabido desafiar tu despotismo, la de haber caído absorta en la trampa de tus cien tupidas redes. Mi propia fragilidad facilitó tu trama. Mi descuido y mi imprudencia

fueron mi grave error.

Hoy quiero acabar de escupir el veneno que me inyectaste, arrancar de raíz las malas hierbas que sembraste en mi jardín mientras me persuadías de que yo y todo lo referente a mí era de tu propiedad.

No quiero dejar sitio en mi memoria para tu recuerdo. Reniego de haber creído que te quise porque ésa fue una causa de mi desgracia. Quisiera que no existiera rastro alguno que pudiera demostrar que tuvimos algún día algo que ver. Que nada ni nadie asocie tu persona a la mía. Incluso poder borrar el pasado como quién arranca y rompe las hojas de un libro de historia pretendiendo que no haya sido real.

Porque, sí, violaste despiadadamente mi corazón y mis sentimientos y arruinaste vilmente mi juventud. Implantaste en mi territorio el imperio del terror. Y convertiste mi mundo en un infierno y mi propia casa en un zulo. Aún así, mis heridas se han convertido lentamente en cicatrices y tu nombre no es ya más que la secuela de mi enfrentamiento al reino de las tinieblas, del que emergí desgarrada pero triunfadora; de mi lucha desarmada contra la inhumana agonía; y de mi cruenta batalla a muerte por mi dignidad.

Hoy soy capaz de anudar en un hatillo toda la miseria que me impusiste y, sin odio, pero con desprecio, devolvértelo para que tú mismo te ocupes de él. Como quien recibe los despojos de su propio crimen cuando se queda sin coartada.

Me desprendo de ti. Y te relego al olvido.

Porque he aprendido que pudiste partirme entera en pedazos con exquisito cinismo, saquear lenta y deliberadamente mis ilusiones y traicionar mi confianza. Me hiciste dudar de mis seres queridos, renunciar a mis convicciones, y aniquilar mi voluntad.

Hoy, mirándote de cerca y de frente a los ojos, y con la voz fuerte, pausada y clara, puedo decirte orgullosa que, a pesar de todo, no lo conseguiste. Cortaste mis alas incisivamente y a conciencia, y contemplaste cómo me sangraba sin escrúpulos ni compasión. Pero sobreviví a tu tortura, a tu ensañamiento y a tu infamia. Y, como el ave fénix, renací victoriosa de mis propias cenizas.

Y, ¿sabes?, cuando te dejé levanté la pesada lápida de plomo con la que me aplastabas y que no me dejaba ver ni respirar. Cuando te fuiste desapareció casi de repente esa espesa y enmarañada niebla que me ocultaba el universo.

Descubrí que el cielo es azul y no del tétrico tono con el que me lo habías teñido, y recuperaré mis colores preferidos, que están esparcidos por doquier,... y yo tantos años sin percibirlos. Y que a veces vivir es tan sencillo como comer cuando tienes hambre, cubrirte cuando tienes frío,

dormir cuando tienes sueño. Y que la paz y la felicidad no son una quimera. ¿Sabes?, quien se equivocaba eras tú, queriendo convencerme de que sin ti yo no era nada. Porque fue cuando te expulsé de mi vida cuando recobré mi condición de persona.

LA CONSTRUCCIÓN DE LA DEPENDENCIA

Por su propia naturaleza ninguno de estos cuadrantes genera una situación de dependencia, sólo en el caso en que la persona la viva de manera altamente insatisfactoria (egodistónica), pero no pueda alejarse de ella, romper con ella, ni siquiera imaginarse vivir sin ella o perderla, a causa de la **complementariedad deficitaria**. Vive en esta relación y ha escogido esta posición, con frecuencia a pesar incluso del intenso sufrimiento que le origina, porque de este modo colma su déficit (necesidad, deseo, carencia, etc.) o intenta evitar un conflicto de otro tipo. La amenaza de pérdida se percibe como una ausencia o vacío imposible de colmar, que genera un elevado nivel de ansiedad y desespero, comparable al “mono” producido por la carencia de una sustancia en la drogadicción o a los automatismos de atracón y vómito en la bulimia (Mallor, 2004).

Una pregunta obvia es la que surge de la consideración no determinista de esta concepción. Si nadie nace simétrico ni complementario, ni se recurre a otro tipo de determinismos biográficos, sociales o culturales, aunque en algunos casos pueden jugar un papel facilitador o precipitante ¿cómo se explica la elección de un posicionamiento u otro en una relación de pareja? La respuesta es compleja y admite diversas perspectivas. Baste ahora decir, al menos a grandes rasgos, que la relación de pareja es un espacio construido entre dos. A veces, ambos están de acuerdo en definirla de una determinada manera y en construirla conjuntamente; otras veces, las cosas suceden, o al menos así las interpretan los protagonistas de la historia, de forma más “mágica” o intuitiva: “*Dios los cría y ellos se juntan*”; otras, se dejan llevar por los estereotipos dominantes en una sociedad o cultura, por ejemplo de tipo machista o patriarcal, acomodándose a ellos; en otras ocasiones, finalmente, uno de los miembros toma la iniciativa para establecer los parámetros que definen la relación en base a sus características personales, determinadas creencias religiosas, esquemas culturales o pautas relacionales, oponiéndose a cualquier intento del otro miembro de la pareja para modificarlos o negociarlos, no quedándole más remedio a éste que acomodarse o someterse, si no quiere afrontar la ruptura.

Parece evidente que la experiencia amorosa predispone tanto desde el punto de vista fisiológico, como antropológico, cultural y psicológico a una cierta acomodación a las exigencias de la relación que implican con frecuencia la disolución de las barreras personales que podrían dificultar la creación de fuertes vínculos entre los amantes. Aunque se trate de un periodo transitorio, la época del enamoramiento crea unas condiciones relacionales en las que fácilmente se asientan

las bases para una futura posición de dependencia o sumisión o incluso de maltrato. La violencia contra las mujeres en el ámbito de la pareja, dice Marta Selva (2007):

“surge de un malentendido vinculado al mismo concepto de amor. Se genera al compás de nuestra educación sentimental cuando en la adolescencia asumimos las normativas sutiles que pueblan nuestro espacio simbólico y que nos predisponen a iniciar nuestras relaciones amorosas desde posiciones de dominio o sumisión. Cuando sin darnos cuenta acabamos encontrando natural el control de nuestra libertad en aras de la pasión y la entrega al otro. Se construye culturalmente, pero se presenta como si formara parte de la propia naturaleza del proceso de enamoramiento”.

Para muchas personas supone, además, una experiencia cualitativamente distinta por la que el mundo de las relaciones amorosas va a adquirir una entidad propia, segregada del resto de experiencias vitales. Algunas de ellas, como la paciente, Ana, a la que nos hemos referido más arriba, pueden intentar evitar cuidadosamente dejarse arrastrar por la vorágine amorosa a fin de no ser destruidas por ella; otras escogen más bien vaciarse completamente a ciegas, como si el amor justificara poner en peligro la propia integridad o incluso el abandono de los otros ámbitos de realización personal. La dificultad de integrar la experiencia amorosa en la vida cotidiana, de hacerla compatible con el ejercicio de las responsabilidades profesionales o familiares, la continuación de las actividades formativas, etc. suele ser un indicador de una disociación disfuncional en la constitución de la pareja.

Muchas mujeres, aunque no exclusivamente ellas, interpretan el amor como entrega total y se dejan llevar por la iniciativa del amante, lo mismo que se dejan invitar a un restaurante de lujo sin preguntar el lugar, ni el precio. Dejarse sorprender, abandonarse en brazos del amado, son experiencias imaginadas como de un alto contenido erótico. Se trata, a veces, de personas con una gran capacidad de gestión tanto en la vida cotidiana como en la profesional, pero que se vuelven torpes o nulas o se hacen las “tontas” cuando está de por medio el amor. La experiencia de ser deseadas las convierte en objetos carentes de valor, voluntad o estima propias, siendo ésta reflejo de la ajena. Dejan de ser sujetos autónomos para convertirse en marionetas movidas por hilos más o menos visibles, totalmente dependientes de quien los maneja. Se convierten en auténticas “selenitas” (habitantes de la luna), carentes de luz propia, cuyo brillo es puro reflejo del sol.

Silvia acude a terapia pidiendo recetas para la ansiedad y la tristeza que le produce su relación de pareja, tal como se irá evidenciando a través de su discurso. En la transcripción que sigue, correspondiente a una sesión de grupo en el que va a intervenir también otra paciente a la que llamamos Ceci, indicamos entre corchetes [] y en negrita algunas características que aparecen en el discurso de Silvia y que Castelló (2006) llega a proponer como indicadoras de un “trastorno específico de la personalidad por dependencia

emocional”, señalando entre ellas las siguientes:

1. Búsqueda continua de relaciones de pareja
2. Necesidad excesiva del otro: acoso constante
3. Elección frecuente de parejas egoístas idealizadas
4. Subordinación a la pareja
5. Prioridad de la pareja sobre cualquier otra cosa
6. Miedo a la ruptura
7. Baja autoestima
8. Miedo e intolerancia a la soledad
9. Necesidad excesiva de agradar

A medida que se desarrolla el diálogo con el terapeuta (T) queda claro que las expectativas que Silvia (S) tiene hacia su pareja no sólo son irreales, sino contradictorias. Concretando algo más sus expectativas se da cuenta que lo que espera de la pareja es más atención y cariño, como correspondencia a todo el que ella cree estar dando y no acaba de recibir...

S.: *No, no acabo de recibirlo. Pero pienso que esto me pasaría con ésta y con cualquier pareja. O sea que es un problema digamos mío.*

T.: *Exacto, muy bien, ya sabes mucho. Sabes que es un problema tuyo [S.: sí] Entonces conviene plantearse qué significa esta concepción que tú tienes de dar. De dar mucho para que te den.*

S.: *Bueno, yo creo que lo doy todo, sencillamente.*

T.: *Y ¿qué pasaría si no dieras tanto, si te quedases un poco para ti?*

S.: *Con mi pareja, por ejemplo, ya lo hemos hablado más de una vez y él siempre me dice: “quíereme, pero no te preocupes tanto por mí”. Es decir muchas veces llego a esta situación, que de tanto preocuparme caigo en una serie de preguntas repetitivas: le molesto, le agobio. Se convierte en un círculo vicioso. Sí, sí de una forma bastante insoportable. Incluso nos llegamos a separar el verano anterior, porque yo estaba tan insoportable... Pero ahora estoy con él y quiero estar con él. [Necesidad excesiva del otro, acoso constante (2)].*

T.: *¿Qué significado tiene todo esto? Es como si tuvieses la concepción de que sólo existes en la donación al otro [S.: aha] como si fueses no un ser, sino dos [S.: aha, aha], como si vivieses en un espejo, [S.: esperando]... que el espejo me devuelva mi esencia, pero una esencia que no está en mí, sino que está en esa relación*

S.: *Pues puede que sea así. Porque interiormente sigo **dependiendo** de él; porque es cierto: mi vida ahora mismo sin él quedaría totalmente oscurecida [T.: aha]; en parte es normal porque existe un vínculo [T.: si, si] pero por otra parte es enfermizo, porque todos en el fondo estamos solos. [Intolerancia a la soledad (8)]*

T.: *Y ¿qué crees que lo hace enfermizo? O sea ¿cuál es el aspecto enfermizo*

en esta relación?

S.: *Pues mi actitud de espera constante*

T.: *Sí, pero esto me parece más el efecto que la causa*

S.: *La causa es un déficit mío, claro.*

T.: *¿Cuál?*

S.: *De autoestima, porque parece como si no me quisiera a mí misma, que necesite al otro. Una falta de identidad, o sea. ¿Quién soy yo? [Baja autoestima (7)]*

Para facilitar el acceso al reconocimiento de su identidad el terapeuta le propone a Silvia un ejercicio de descentramiento que consiste en definir quién es su pareja. En ese diálogo va a intervenir otra paciente, Ceci, que, a su vez, la utiliza de espejo.

T.: *Entonces justamente estamos comentando quién eres tú y no sabes decirme quién eres y en cambio hablando de tu pareja, has sido capaz de describirla con adjetivos todos muy positivos, alegre, entusiasta, que disfruta con cualquier cosa; pero en definitiva estamos hablando de cualidades, no estamos hablando del sujeto [S.: aha] [Idealización del otro (3)] ¿Quién es el sujeto? O sea si uno disfruta, ¿por qué crees que disfruta? Porque decías que él es una persona que disfruta con cualquier cosa [S.: sí] que con cualquier cosa hace una fiesta [S.: sí]. Pues ¿por qué crees que disfruta?*

S.: *Pues porque tiene el don de valorar cada cosa en su justa medida o incluso más ¿no?*

T.: *O sea a él le complace*

S.: *A él le complace, sí*

T.: *Exacto y además [S.: y lo propaga] y lo propaga. Vive algo y lo potencia [S.: exacto] quiero decir que dentro de esta persona que es tu pareja hay un sujeto, hay alguien que vive, que siente, que quiere, que desea, que hace [S.: sí] o sea lo podemos convertir todo en verbos en lugar de adjetivos [S.: sí, por supuesto] Quiere decir que estamos hablando de alguien que es. Cuando nos preguntamos ¿quién soy yo?, pues, yo soy yo, yo soy el que vive, el que piensa, el que siente, el que hace, el que disfruta, el que quiere; o sea, me siento a mí mismo como un sujeto alguien que está ahí y se sostiene por sí mismo [S.: Claro] y entonces puede disfrutar.*

S.: *Pero realmente estamos acostumbrados más que nada a definirnos por adjetivos [T.: pues ahí está mal] claro ahí esta mal.*

T.: *Y entonces el adjetivo no es algo en sí mismo, es una cualidad. Por eso la autoestima a lo mejor es el efecto no es la causa. Si yo soy yo, seguro que me quiero. Pero si yo soy sólo en el otro [S.: si soy solo el reflejo] claro, si yo soy el reflejo, mi autoestima depende de si me llega o no me llega la luz [S.: Claro]. La luna cuando no recibe la luz del sol no existe, es como*

si la luna solamente existiera cuando refleja la luz del sol.

S.: *Pero esto es el déficit de vivir a expensas de cosas exteriores [T.: exactamente] que realmente es algo a que nos educan ¿no? [T.: claro, claro] y lo que, el aprendizaje que tenemos es a trabajar, a comprar, a no sé qué, no? [T.: aha] No a ser.*

T.: *Exacto, sí señora, no a ser.*

S.: *Entonces claro, por eso nos estresamos, por eso tenemos más cosas que no entendemos porque estamos, vivimos a expensas de cosas exteriores [T.: Exactamente] que puede llegar a ser incluso tu pareja, ¿no?*

T.: *Claro, por eso que la dependencia es una consecuencia. ¿Yo por qué dependo? Porque no soy suficientemente yo, porque si soy suficientemente yo, no dependo [S.: no dependo de nada]. Me puedo relacionar, puedo disfrutar, puedo hacer una fiesta, porque mira yo estoy bien y estupendo; él se expande y por eso disfruta. Si yo no me siento suficientemente yo, entonces dependo del otro y si dependo del otro entonces no soy libre [Subordinación a la pareja (4)].*

S.: *Sí, si claro y posiblemente entras en este círculo vicioso [CECI: sí, si y además es angustiante] de que le pides, te separas, le vuelves a pedir, le vuelves a rechazar, esperas [CECI: todo dependiendo de todo] y luego te culpas infinitamente y sufres. [Miedo a la ruptura (6)]*

Silvia y Ceci son conscientes de que sus relaciones están basadas en la dificultad por combinar dependencia e independencia, puesto que confunden esta última con soledad y aislamiento y la primera con la pérdida de libertad, aunque si observamos con atención Silvia habla de una dependencia emocional, mientras Ceci se refiere a una dependencia funcional. Los seres humanos somos, como bien notan ellas inter-dependientes, pero esta relación de mutualidad sólo es posible entre personas autónomas. Cuando en el seno de una relación alguien deja de serlo, por confusión de sus sentimientos, abandono, entreguismo o sumisión se establecen las condiciones para la dependencia.

CECI: *Pero yo creo también que todas las personas, todo el mundo está dependiendo. Creo que debe haber muy poca gente que sea como él, yo creo que todo el mundo dependemos; lo que unos tienen la capacidad de no enfermar y otros pues enfermamos. Pero yo por lo que veo todos dependemos o sea a todas las personas que yo conozco; yo creo que todo el mundo depende.*

T.: *Aha; luego tu pareja [dirigiéndose a Silvia] ¿dirías que es dependiente?*

S.: *Claro, es que yo ahora justamente estaba pensando en que... mi pareja, yo creo que mi pareja es bastante independiente.*

T.: *Es autónomo*

CECI: *Sí, claro yo también pienso así del mío.*

T.: Ya, depender, depender claro todos dependemos; pero no se trata de independencia; se trata de autonomía, la capacidad de ser suficiente (S.: exacto), de sustentarse, de saber contentarse a si mismo, de saber estar bien con uno mismo. Si además estamos con otros y lo disfrutamos, maravilloso, “cuantos más mejor”, ¿no? Pero una cosa es esto y otra es lo que decíamos sobre la luna, que la persona dependiente lo es porque como no se sustenta sobre si misma para saber que existe necesita [S.: el reflejo] el reflejo, necesita el espejo.

S.: Hombre, yo he estado y me he sentido libre. Y me llaman la atención las parejas de mis amigos que todos tenían niños, que entran más o menos dentro de los roles sociales por decirlo de alguna manera ¿no?, y yo, no. Entonces claro siempre eres como la alternativa, siempre estás como un poco al margen ¿no? lo que pasa que al final ese margen se convierte en una automarginación y entonces ahí puede haber cosas buenas o cosas malísimas. Y ahora que ya tengo a todos mis amigos con niños y todos se están separando, pues fíjate; yo me enamoro ¿sabes? y vuelvo como a los dieciocho años y claro, en parte soy un soplo también de aire fresco para esta gente porque están a otro nivel, y bueno ellos me han enseñado muchísimas cosas a mi, ¿no? Porque se han permitido vivir una experiencia. Yo es que a los diecinueve años viví una mala experiencia de pareja, y yo tampoco no sé eso hasta qué punto también me marcó, ¿no? [Historia de relaciones de pareja desequilibradas]

T.: La vida de una persona es un proceso de evolución de desarrollo y a medida que va creciendo van cambiando sus necesidades, sus recursos, todo. Espontáneamente la naturaleza ¿a dónde nos llevaría? Nos llevaría a ser autónomos, es decir, seres que funcionen por sí solos; no necesitan que les den cuerda. ¿Pero qué pasa? Que en ese proceso de crecimiento entramos en una dimensión social llena de creencias, de ideas de expectativas y hay un momento que en lugar de mirar hacia dentro: dónde estoy yo y hacia dónde voy, tendemos a mirar hacia fuera y a guiarnos por influencias externas (lo que queda bien, lo que queda mal, lo que se espera de nosotros) y acomodarse a ellas. [**Necesidad de agradar (9)**]. Hasta que una crisis o una depresión nos obliga a replantearnos qué hacemos con nuestra vida. Es una ocasión para encontrarse a sí misma, es decir yo soy yo y voy a vivir mi vida; con mis hijos, con mi pareja, pero soy yo. Yo vuelvo a ser feliz en mi vida. Porque sobre todo la mujer corre el peligro de perderse en esas relaciones (S.: ah claro)

CECI: ¿A qué tipo de relaciones te refieres?

T.: A hijos, pareja, matrimonio... O sea que diríamos que en la historia, y no sólo en la nuestra si no en la colectiva la persona no se agota en un papel en un rol, si no que tiene necesidad de desarrollarse individualmente,

personalmente, situándose constantemente en función de cómo va su propia historia personal. Eso es un problema que afecta a muchas mujeres. Entonces si encima ha estado educada para vivir en el reflejo... Es decir yo realmente existo si el otro me hace caso, si mis hijos están bien...

CECI: *Si no veo ese reflejo, no me siento, ¿no?*

T.: *Eso es, eso es.*

S.: *Lo que pasa es que llegar a integrar eso es todo un proceso, ¿no?*

T.: *Si, si, exactamente. Es un proceso.*

A MODO DE CONCLUSIÓN

Sobre la dependencia

Nos enamoramos para ser más eficaces reproduciéndonos, pero eso no nos hace forzosamente más felices. A la fase inicial del enamoramiento le sigue la de constitución de la pareja, en la que se desencadena un mecanismo casi adictivo en el que se hallan involucrados nuestros opiáceos endógenos como la encefalina y las endorfinas que se liberan cada vez que sentimos placer, satisfacción y bienestar. Esos mecanismos de refuerzo hedonista pueden disponer fácilmente al desarrollo de una dependencia afectiva, como ponen de manifiesto la experiencia ansiosa de privación y los intentos de recuperación desesperada cuando se produce una ruptura o cese de la relación. Además del enganche bioquímico, dice Morgado (2006), influye también la presión social: la comunidad favorece o entorpece las relaciones amorosas a medida que de la lujuria con testosterona se pasa a la pasión con feniletamina y al vínculo con vasopresina y oxitocina. Pero sobre todo influye la fantasía sobre la que se haya construido la relación y las expectativas de propia realización que se hayan depositado en ella.

En esas condiciones es fácil que se desarrollen las premisas para el establecimiento de relaciones de dependencia. Como hemos ido teniendo ocasión de observar repetidas veces a lo largo de este escrito para algunas personas la experiencia del enamoramiento predispone a un cierto ablandamiento de sus propias estructuras o confines de identidad, de modo que se aproximan a la relación amorosa con una actitud acomodaticia o dimisionaria de sí mismas, hasta el extremo de confundir la posición *sumisa* o *dependiente* con una demostración o prueba de amor verdadero. Émulas de Griselda, la pastora del cuento de Boccaccio, se enamoran de su propia capacidad de entrega y sentimiento, de modo que aunque en otras áreas de la vida puedan ser o mostrarse totalmente independientes, o puedan estar convencidas de haberlo sido antes de enamorarse, una vez se han derretido en el fuego del amor se sienten incapaces de volver a recuperarse o a reencontrarse a sí mismas como personas, puesto que o bien sea por su concepción romántica del amor o bien porque se han anulado efectivamente en una relación de dependencia, ya no saben vivir fuera de una relación por muy destructiva que ésta sea.

Aunque, naturalmente, existen personas con una predisposición casi patoló-

gica a la dependencia, rayana en un trastorno de personalidad, caracterizado por baja autoestima, miedo o intolerancia a la soledad y tendencia a establecer secuencialmente relaciones de pareja desequilibradas, que como hemos visto Castelló (2006) califica como “dependientes emocionales”, nosotros, sin excluir la existencia de tales perfiles de personalidad, preferimos entender el concepto de dependencia en un contexto relacional, donde ésta no es generalmente la causa sino la consecuencia de las modalidades relativas a la combinación de los vectores simetría – complementariedad con los que se establece la relación, pudiendo atrapar tanto a personas con una predisposición específica como a personas carentes de ella. Esto explicaría por qué ciertas personas pueden desarrollar una dependencia en una relación dada y no hacerlo en una anterior o posterior, así como aprender de los errores o evolucionar en la concepción de la pareja, mientras que otras parecen condenadas a repetir el mismo esquema con independencia de sus parejas. Dicho de otro modo, que la dependencia y las posibles modalidades que pueda ir adoptando son cosa de dos, de los juegos de poder y las formas de complementariedad que adoptan en su relación, aunque, evidentemente, alguien puede desarrollarla *in absentia* o, incluso, en la fantasía o el recuerdo. También puede suceder, naturalmente, que uno de los miembros de la pareja se obstine en ponerse en situación de sumisión o dependencia, mientras que el otro se muestre totalmente renuente a ello; o, viceversa, que uno de los dos intente definirla desde la posición de dominancia y no lo consiga a causa de la resistencia de la otra parte.

Desde esta perspectiva más bien relacional, sistémica o contextual tampoco nos interesa comprometernos con ninguna perspectiva etiogénica, como la psicoanalítica, la cognitiva o la teoría del apego, aunque puedan aportar luces complementarias a la comprensión del fenómeno de la dependencia en las relaciones de pareja. Preferimos dejar el fenómeno abierto en su complejidad, entendiendo que la dependencia es una de las múltiples modalidades bajo la que se puede estructurar una relación de pareja, que muchas veces se gesta sólo en el seno de una relación específica.

Tal dependencia es, a veces, puramente *funcional*, aunque puede resultar más o menos invalidante, dependiendo del grado de asimetría o de compensación complementaria que implique en la economía, la gestión doméstica, la vida social, etc... o, en otras situaciones, puede llegar a ser *compensatoria*, como en el caso de relaciones de dependencia ocasionadas por déficits provenientes de diversas posibles patologías o carencias en uno de los miembros de la pareja. Con frecuencia la pareja vive tal dependencia de modo satisfactorio y al menos durante un largo periodo de tiempo no parece constituir un problema relacional grave. El daño puede llegar a ser significativo, sin embargo, si cambian las condiciones en la relación de pareja por abandono, ruptura, enfermedad o muerte o si simplemente deja de compensar la modalidad relacional establecida.

Más intensa y destructiva suele ser la reacción si el equilibrio emocional o

afectivo se rompe por infidelidad, maltrato, falta de correspondencia, indiferencia amorosa o traición. En algunas de estas condiciones la parte agraviada puede sentirse traicionada y desencadenar una reacción depresiva (posición prenómica) o por el contrario muy violenta (posición anómica) dando origen a ataques de celos o agresiones. Un dato de carácter estrictamente estadístico confirma que la mayoría de víctimas mortales de violencia de género lo son cuando intentan separarse de sus parejas.

El lado positivo de las crisis en las parejas donde se ha creado una relación de dependencia es que constituyen una oportunidad para renegociar los términos de la relación de un modo mucho más satisfactorio y equilibrado que antes (terapia de pareja), o bien para aprender a valorar y desarrollar cabalmente la propia autonomía dentro y fuera de los muros de la relación (terapia individual).

Con frecuencia el resultado de estas intervenciones terapéuticas es la ruptura o separación, posiblemente porque cuando se acude a terapia ya se ha viciado gravemente y de forma irreversible la dinámica de la relación conyugal. Pero una vez superado el duelo de la ruptura se abren posibilidades inmejorables de restaurar o construir el núcleo más ontológico de la persona, como el ave fénix que renace de sus cenizas. Como decía una paciente, citada por Canevaro, (1999):

“Me he curado, porque, ¿sabe, doctor?, el amor es una enfermedad. Cuando amas no eres nadie y la otra persona es lo único que cuenta. Pero cuando te das cuenta que no le puedes llenar la vida a ninguna otra persona, se te pasa”.

Pero para ello es necesario aprender de las lecciones del desamor entre las que pueden recordarse las siguientes:

1. el enamoramiento implica una alteración hormonal transitoria, revestida de fantasía y romanticismo, que por su propia naturaleza está destinada a desvanecerse, sobre todo si es correspondido y consumado;
2. su poder contribuye a aproximar dos personas hasta tal grado de intimidad que les permite acoplarse con facilidad y les da la ocasión de conocerse y vincularse;
3. para ello predispone, al menos inicialmente, a la mutua acomodación, lo que a veces puede resultar peligroso para el mantenimiento de los confines de la propia identidad y puede, por las mismas razones, llevar fácilmente a engaño sobre la identidad del otro, así como favorecer o dar lugar al establecimiento de las condiciones para crear una relación de dependencia;
4. la posibilidad de dar continuidad a la relación así iniciada pasa por la conversión del enamoramiento en amor, pues como decía Epicuro (Fragmentos, 18): *“Si se prescindie de la contemplación, de la conversación y trato con la persona querida se desvanece toda pasión erótica”*. Amar, en consecuencia, es todo un arte que requiere entre otras cosas:

- a) desarrollar un conocimiento e intercambio reales de sí mismo y del otro, respetando y aceptando las diferencias propias de cada uno, sin pretender cambiarlo (es mejor y más fácil cambiarlo por otro que cambiar al otro). Como dice Demartini (2007) “la relación amorosa implica entender y valorar al otro por lo que es, tanto en lo positivo como en lo negativo”.
 - b) aprender a negociar las áreas comunes de convivencia, reconociendo las propias necesidades y encontrando el modo de satisfacerlas por sí mismo o compartiéndolas con la pareja;
 - c) establecer unas coordenadas de simetría en la relación que no se basen en el antagonismo, sino en la colaboración, entendiendo que el edificio de la pareja se asienta sobre la capacidad de sustentarse por sí misma cada una de las columnas que la fundamentan;
 - d) aumentar la propia estima y manifestar públicamente aprecio y valoración del otro, evitando la crítica destructiva y las expresiones despectivas;
 - e) profundizar en la comunicación de los propios sentimientos y no rehuir tratar explícitamente los problemas que afecten a la relación de pareja;
 - f) orientar la relación amorosa, como dice Bolinches (1998) hacia una comunicación emocional recíprocamente enriquecedora “más que a la búsqueda neurótica de una compañía que compense la soledad íntima”.
 - g) entender que el amor consiste en atención, protección y cuidado mutuos, que es una llama compuesta de erotismo, afecto y muestras de cariño, que requiere ser alimentada constantemente para que no se apague... ¡y todo esto sin quemarse!.
5. Finalmente recordar, como dice Walter Riso (2004), que cuando el balance en el amor es negativo o destructivo “hay que aprender a perder. Es preferible retirarse a tiempo cuando las opciones son pocas, renunciar, para evitar un sufrimiento peor más adelante”.

Palabras clave: (auto)conocimiento, (auto)respeto, (auto)aceptación, (auto)estima, comunicación, afecto, cariño, erotismo, cuidado, negociación.

Sobre el concepto de pareja

La expectativa excesiva, sin embargo, transferida a la relación de pareja puede ser tan asfixiante que acabe por destruirla totalmente o por desequilibrar los roles sobre los que se sustenta, favoreciendo la actitud de *dependencia* en uno o ambos miembros de la misma, a fin de preservar el vínculo, una vez establecido. Aunque

tradicionalmente se ha atribuido a la mujer una mayor valoración del vínculo y, en consecuencia, una mayor adaptabilidad a la posición sumisa, las necesidades a cubrir actualmente en la sociedad occidental son tales que la supeditación a la pareja no constituye patrimonio exclusivo de ningún género. La actual crisis y confusión de roles en la pareja facilita la eclosión de conflictos en su seno que con frecuencia estallan de forma incontenible, poniendo al descubierto esquemas disfuncionales de origen cultural o personal, que en casos extremos están dando lugar a una escalada de maltrato físico y muerte violenta.

Pero no son sólo las parejas las que están en crisis, sino la propia concepción de la pareja, su fundamento. El origen de la pareja monogámica, su establecimiento como matrimonio, proviene de la necesidad de crear una célula social estable y con continuidad a través de los hijos, la familia, capaz de satisfacer las necesidades económicas, afectivas y procreativas de la especie humana. En la Grecia clásica, por ejemplo, donde las relaciones (homo)sexuales entre hombres, y a veces también mujeres, eran relativamente frecuentes, éstas no eran consideradas incompatibles con el matrimonio heterosexual, pues sobre esta institución jurídica no recaía el peso de las expectativas románticas que hoy tiene que soportar, sino que, en palabras de Baile (2007), su objetivo primordial “estaba orientado únicamente a asegurar la descendencia”. El matrimonio se podía concebir desde una dimensión ética y jurídica, pero no necesariamente relacional o afectiva.

Sólo en sociedades tribales pequeñas, donde la familia es la tribu, importa poco la monogamia: estas sociedades suelen ser de estructura matrilineal, basada en relaciones de poliandria. En la sociedad agraria e industrial, en cambio, la monogamia ha sido la garantía de la estabilidad social y personal, aunque con frecuencia hayan existido relaciones extraconyugales paralelas, reconocidas o no, en forma de adulterio o de infidelidad con amantes más o menos ocasionales. Y aunque efectivamente una cierta aceptación de la poligamia exista en la mayoría de culturas, ésta suele estar reservada, ni que sea por razones prácticas y económicas, como auténtico lujo a los más poderosos. A pesar de ello, suele existir en estas sociedades una idea predominante de pareja, basada en la figura de la primera esposa o la preferida.

Aparentemente, estas condiciones de base han cambiado con la eclosión de la sociedad postmoderna, caracterizada por el individualismo, el hedonismo, el consumismo y la inestabilidad. Libre, idealmente, la pareja de la carga económica, procreativa y estable, parece que su único objetivo es satisfacer la necesidad inmediata de tipo erótico, romántico o sexual. Para eso no hace falta conocerse, basta con deslumbrarse: cuando cesan los destellos luminosos de la atracción, que para la mayoría de especialistas (Tennov, 1979; Money, 1980) lo hacen con el inicio de la convivencia o en el espacio promedio de dos años, cuando ya nos hemos acostumbrado a todas las variedades del anuncio de neón, éste pierde su atractivo, y se produce la rutina, la saciedad o el aburrimiento. De ese modo no se ha llegado

al conocimiento de la otra persona, a la vinculación profunda con ella: el vínculo no se rompe, se diluye; era un vínculo hecho de estímulos, no de apego, fundamentado en una serie de mitos que, como denuncia Demartini (2006), distorsionan la realidad de las parejas. En ausencia de otros materiales con que construir la pareja, ésta se descompone fácilmente. La precariedad y fragilidad de la unión preside la duración de los vínculos.

Así, después del arrebató pasional, comenta Larraburu (2007), “una relación sólo puede ir para abajo o crecer lentamente mediante algo menos vistoso y más trabajado que corresponde a la intimidad. La intimidad emocional en una pareja es el bagaje acumulativo que le sirve de adhesivo para superar los momentos bajos. Como todo conocimiento profundo, no es algo que se improvise fácilmente ni se adquiera en dos lecciones. Toma su tiempo y dedicación. Sin este patrimonio, el proyecto probablemente se truncará. Intimidad, como dice Schnarch (2002) “es conocerse a sí mismo y dejar que el otro comparta el secreto”. Hay tres cosas, según Taylor (2006), absolutamente necesarias para alimentar una relación, y que no son exclusivas de las relaciones amorosas, sino de todas las relaciones significativas, que son: respeto, reciprocidad y comunicación. Sin respeto no hay amor, sin reciprocidad no hay equidad y sin comunicación no hay intimidad.

La nueva pareja, adecuada a la nueva situación histórica, social y cultural necesita repensar su fundamento: las personas no se necesitan como antes, sino de otra manera. El soporte que necesita la pareja en un mundo hostil, vacío de sentido, es de cuidado muto, intercambiable, donde las diferencias emocionales de género y de estado puedan ser comprendidas, aceptadas y correspondidas, donde el intercambio amoroso sirva de alimento a la relación. Un amor que en palabras de Canevaro (1999) podría ser definido como “coterapéutico”. En el sentido que es donación y completamiento del otro en la creación de una relación basada en compartir las vulnerabilidades y en el crecimiento de la intimidad y el diálogo. Así como el amor romántico está destinado a disminuir o a desaparecer, el amor coterapéutico puede, al contrario, crecer con el tiempo aumentando la dimensión de recíproco cuidado. Esta dimensión es una dimensión netamente interpersonal, opuesta a la fusión indiscriminada de la simbiosis patológica. Se convierte en aquel delicado proceso que para Antoine de Saint Exupery (citado por Buscaglia, 1982) constituye la esencia del amor por el cual “el amante acompaña al amado en el camino del encuentro consigo mismo”.

No hemos de perder de vista que el enamoramiento tiene una función evolutiva muy importante, la de favorecer el pasaje de la niñez a la edad adulta, tanto desde el punto de vista fisiológico como social. En efecto, el enamoramiento, el primer amor, suele presentarse en paralelo a la maduración sexual, al pasaje de la niñez a la pubertad, en consonancia con la maduración fisiológica. Pero desde el punto de vista del desarrollo moral o social (Villegas, 2005) cumple también otra importantísima función, la de facilitar el pasaje de la estructura egocentrada de la

infancia o niñez a la descentrada de la pubertad o adolescencia.

En efecto, partimos de una posición indiferenciada (prenomía), característica del estado fetal y neonatal, que desemboca en el desarrollo de una estructura egocentrada con la que se inicia en la infancia la diferenciación respecto al *mundo natural*, dando origen a la constitución del yo como sujeto, que se regula por sus propias necesidades, impulsos y deseos (anomía). El proceso de diferenciación respecto al *mundo natural* implica una confrontación con el mundo objetivo o impersonal, representado por los padres desde su posición asimétrica, dando lugar a la constitución de una estructura social primitiva (heteronomía) que el niño asimila todavía con criterios egocentros.

La verdadera operación de descentramiento se produce con el final de la infancia y el inicio de la adolescencia a través del descubrimiento del *mundo social* más allá de las fronteras familiares. La acomodación al *mundo social* exige un proceso de adaptación a los criterios de los demás, particularmente de los iguales o coetáneos a fin de ser aceptado y admitido por ellos. En este contexto interpersonal el deseo de complacer y darse al otro regula las interacciones con los demás (socionomía).

El fenómeno del enamoramiento, característico de esta fase, constituye el pretexto necesario para romper los lazos familiares infantiles, oportunidad que la especie busca aprovechar para continuar con el proyecto de su constante regeneración evolutiva. La experiencia del enamoramiento nos lleva a descubrir y desarrollar lo mejor de nosotros mismos, a la vez que nos coloca ante la necesidad de adquirir un valor de cambio en el mercado del reconocimiento social, que va a mostrarse inusualmente exigente para el recién llegado al mundo de la alteridad social. Idealmente, el proceso evolutivo debería desembocar, a través de los sucesivos pasajes iniciáticos, en una reconstrucción del yo, plenamente diferenciado como individuo, capaz de desarrollar un *mundo personal* y de regularse por sí mismo (autonomía), siempre que el espíritu no sucumba en el intento a la alienación amorosa.

La conciliación entre sentimientos amorosos y libertad o autonomía resulta, aunque no de modo exclusivo, particularmente difícil para las mujeres, tal como pone de relieve la literatura de todos los tiempos, que Anna Lis Giménez (2003) ha estudiado desde la Antigüedad clásica hasta nuestros días. Esta conciliación sólo es posible a través de la relación amorosa entendida como un pacto; pacto que es vital para las mujeres que sufren con mayor intensidad el conflicto entre espontaneidad, ansia de realización personal y deseo de seducción del otro, puesto que se trata de hacer compatible la pervivencia del amor sin renunciar a la autonomía de la propia existencia. Renuncia cuyo precio es, precisamente, la dependencia.

En este artículo se contempla el fenómeno de la dependencia emocional en el contexto de la relación de pareja. Las vicisitudes en la negociación de los parámetros sobre los que se constituye la relación de pareja, simetría y complementariedad, se consideran suficientes para explicar el fenómeno la dependencia emocional, independientemente de otros factores personales, sociales o culturales predisponentes.

Palabras clave: *dependencia, relación de pareja, simetría, complementariedad, amor, desarrollo moral, psicoterapia.*

Referencias bibliográficas

- ALBERONI, F. (1986). *L'erotisme*. Barcelona: Editorial Laia
- ALBERONI, F. (2006). *Sexo y amor*. Barcelona: Gedisa
- BADER, E. & PEARSON, P. (1989). *In quest of the mythical mate. Developmental approach to diagnosis and treatment in couples therapy*. New York: Brunner Mazel.
- BAILE, J. I. (2007). *Estudiando la homosexualidad. Teoría e investigación*. Madrid: Pirámide.
- BEAUVOIR, S. (1949). *Le deuxième sexe*. Paris: Gallimard
- BOLINCHES, A. (1998). *L'art d'amar*. Barcelona: Pòrtic
- BUSCAGLIA, I. (1982). *Vivir, amar y aprender*. Buenos Aires: Emecé.
- CANEVARO, A. (1999). *Nec sine te nec tecum vivere possum*. En M. Andolfi, *La crisi della coppia. Una prospettiva sistemico-relazionale*. Milano: Cortina
- CASTELLÓ, J. (2006). *Dependencia emocional. Características y tratamiento*. Madrid: Alianza Editorial.
- DAWKINS, R. (1993). *El gen egoísta*. Barcelona: Salvat
- DEMARTINI, J. F. (2007). *The Heart of love*. Carlsbad, CA. : Hayhouse.
- DESPENTES, V (2007) Soy fea... y ¿qué? Como casi todos los tíos que escriben. En L. Amiguet: *La Contra de La Vanguardia*, 05/10/2007.
- EPICURO (2005). Fragmentos: Sentencias Vaticanas, *Obras completas*. Madrid: Cátedra
- FISHER, H. E. (2004). *Why we love: the nature and chemistry of romantic love*. New York: Nery Holt & Co.
- FORCADES, T. (2007). La mujer teme a la soledad; el hombre a la dependencia. En L. Amiguet: *La Contra de La Vanguardia*, 17/10/2007.
- FREUD, S. (1920). *Jenseits des Lustprinzips. (Más allá del principio del placer)*. Obras Completas. Madrid: Biblioteca Nueva (1973 – III)
- FREUD, S. (1923). *Das Ich und das Es. (El yo y el Ello)*. Obras Completas. Madrid: Biblioteca Nueva (1973 – III)
- FROMM, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper & Row.
- GIMÉNEZ, A. L. (2003). *Passió, revolta i pacte. Les cares ocultes de l'amor*. Lleida: Pagés.
- HANH, T. N. (2007). *El milagro de mindfulness*. Barcelona: Oniro
- HENDRICK, C. & HENDRICK, S. (1986). A therapy and method of love. *Journal of personality and Social Psychology*, 50, 2, 392-402
- JOHNSON, R. (1983). *Understanding the Psychology of Romantic Love*. New York: Harper Collins.
- LARRABURU, I. (2007). *El velo de la pasión. El amor tranquilo*. Página Web.
- LEE, J. A. (1973). *The colors of love: an exploration of the ways of loving*. Don Mills: New Press.
- LINARES, J. L. (2006). *Las formas del abuso*. Barcelona: Paidós
- LLACH, L. (2007) *Potser el desig*. Verges 2007
- MALLOR, P. (2004). Bulimia. ¿Cómo llenar un vacío existencial? Una aproximación a los trastornos de la alimentación. *Revista de Psicoterapia*, 58-59, 145-164.
- MARINA, J. A. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona: Anagrama
- MAY, R. (1969). *Love and will*. New York; Norton
- MILLER, H. (1949). *Sexus. The Rosy crucifixion*.
- MONEY, J. (1980) *Love and Love Sickness: the Science of Sex, Gender Difference and Pair-Bonding*, Baltimore: Johns Hopkins University Press.

- MORGADO, I. (2006). La vasopresina acaba con las infidelidades. En L. Amiguet, *La Contra La Vanguardia*, 13.12.06
- PALAU, M. (2003). Luz de gas: historia de un secuestro emocional. *Revista de Psicoterapia*, 54/55, 103-121
- PLATÓN. (1982). *El Banquete*. Barcelona: Icaria
- PUNSET, E. (2007). *El viaje al amor*. Barcelona: Destino
- RISO, W. (2004). *Amar o depender*. Barcelona: Gránica
- RIZLEY, R. (1980). Psychological basis of romantic love, in K. S. Pope, *On love and loving*. San Francisco: Jossey Bass.
- SCHOPENHAUER, A. (1988). *Metafísica del amor y metafísica de la muerte*. Barcelona: Obelisco.
- SCHNARCH, D. (2002). *Resurrecting Sex: Resolving Sexual Problems and Rejuvenating Your Relationship*. New York: Harper Collins.
- SELVA, M. (2007). Esto no es amor. *La Vanguardia*, 22, 6.12.07
- SPINOZA, B. (1995). *Ética*. Madrid: Alianza Editorial.
- STERNBERG, R. J. (1989) *El triángulo del amor: intimidad, amor y compromiso*. Barcelona: Paidós
- STERNBERG, R. J. (2002). *El amor es como una historia*. Barcelona: Paidós.
- TASSO, V. (2003). *Diario de una ninfómana*. Barcelona: Plaza & Janés.
- TAYLOR, S. A. (2006). *Secrets of attraction: the universal laws of love, sex and romance*. Carlsbad, CA.: Hayhouse
- TENNOV, D. (1979). *Love and Limerence*. Maryland: Scarborough House
- TOBEÑA, A. (2006). *El cervell eròtic. Rutes neurals d'amor i sexe*. Barcelona: L'Esfera dels Llibres
- VILLEGAS, M. (2005). Psicoterapia y psicopatología del desarrollo moral. *Revista de Psicoterapia*, 63/64, 59-133.
- WILSON, E.O. (1975). *Sociobiology. The new synthesis*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- WEHR, G. (1999). *Jung, su vida y su obra*. Barcelona: Paidós.

RELACIONES DE DEPENDENCIA: ¿CÓMO LLENAR UN VACÍO EXISTENCIAL?

Pilar Mallor Plou

Master en Terapia Cognitivo Social UB

The article starts by comparing the emptiness induced by dependency in emotional couple's relationships with withdrawal symptoms, characteristic of addictions to substances. This comparison is developed through the analysis of several cases, with first person testimonies and with metaphors drawn from literary accounts. The process of recovery from dependency relationships is compared to the process of mourning, initiated by anger and grief caused by loss and ending in acceptance after a long inner journey into the essence of autonomy.

Key words: dependency, emptiness, self-esteem, mourning, autonomy.

INTRODUCCIÓN

En un número anterior de la Revista de Psicoterapia sobre trastornos de alimentación, utilicé en mi artículo sobre bulimia: “Bulimia: ¿cómo llenar un vacío existencial?” (Mallor, 2004) el mismo subtítulo que en el actual; y no es la falta de originalidad lo que hace que vuelva a utilizarlo, sino la creencia de que existen muchos elementos en común entre las personas que sufren ambas “patologías”, pues no dejan de ser adicciones o dependencias hacia algo o alguien. Después de comparar y analizar los distintos discursos entre pacientes bulímicas y pacientes con problemas de dependencia emocional, observé que existían palabras que se repetían continuamente a la hora de expresar su problemática, entre ellas:

Vacío. Esclavitud. Pérdida de libertad. Incapacidad de gobernar su propia vida. Falta de identidad. Infelicidad. Evasión de los problemas. Baja autoestima. Necesidad de agradar. Sumisión. Bloqueo afectivo. Personalidad autodestructiva. Miedo a la soledad, a ser ignoradas, a ser abandonadas, a no ser dignas. Síndrome de abstinencia. Adicción, etc.

Rosa, en una sesión de terapia, tratando de analizar su problemática con relación a su dependencia emocional, dijo:

“Trabajé la pérdida de mi última relación con un hombre y el vacío

conectado con mi pérdida de peso. Vivía esta pérdida con resentimiento, pues hasta el último momento no supe que él, tenía secretos que eran básicos para mí. Me sentía engañada ya que había estado muy enamorada. Toda esa pena la transformaba en autocastigo, al principio privándome de alimentos y luego haciendo viajes furtivos a la nevera para comer compulsivamente. Necesitaba llenar un vacío personal, por eso “atacaba” el frigorífico y comía sin parar, para tapar las emociones que en esos momentos no sabía cómo controlar. Perdí la confianza que había depositado en mi pareja. Mi cuerpo se había resentido con esa separación, me encontraba extraña en mi cuerpo. Comía cuando sentía tristeza ya que era una forma de llenarme, de sentirme confortada, cuando sentía el enfado porque era una forma de tragármelo y cuando sentía preocupación porque como estaba dándole vueltas a la cabeza, y no sentía el cuerpo, entonces cambiaba el foco de atención de la cabeza al estómago. La cuestión es que me sentía insegura, dependiente de la comida y adicta a los atracones...”

Después de lo expuesto, quizás convendría definir el término adicción, pues en el relato de Rosa, está claro que existen atracones emocionales, es decir: ante un malestar emocional, bien por ansiedad o por dificultad para solucionar problemas se recurre a la comida en busca de un refuerzo inmediato que les genere placer, pero si no lo encuentran, pueden sentir lo que llamamos “síndrome de abstinencia” (hago referencia al síndrome de abstinencia más a nivel psicológico que no a nivel fisiológico):

SÍNDROME DE ABSTINENCIA

En ocasiones el amor tiraniza e intoxica como una droga, crea dependencia y provoca síndrome de abstinencia con todo lo que ello supone: angustia, sensación de pérdida del control, búsqueda desesperada del objeto deseado, insomnio, náuseas, opresión en el pecho y una gran tristeza cuando no se tiene cerca el objeto adictivo. En estos casos se puede hablar de adicción (síntomas iguales a los que pueden sentir alcohólicos, drogadictos, ludópatas y bulímicos). Como dice Mariela Michelena (2007) en su libro “Mujeres malqueridas”:

“Y es que el mal de amor es como el buen whisky: engaña. En cuanto el primer trago calma el síndrome de abstinencia y dejan de temblar las manos, cesa la sudoración y los escalofríos del mono abandonan el cuerpo, sobreviene la certeza inocente de que “esto” se puede dejar en cualquier momento. “lo tengo controlado y un día de éstos, en cuanto me lo proponga, lo puedo dejar” ... y todo esto, no son más que promesas, que jamás se cumplirán.

Cuando una mujer se aferra inexplicablemente a una relación que la hace infeliz, que no la satisface o que no tiene ningún futuro, cabe pensar en una adicción, pues ella ha perdido el control y se ve controlada por una necesidad que la supera

y ante la cual no tiene voluntad. Son personas que a pesar de estar inmersas en relaciones desastrosas, de mucho sufrimiento, no son capaces de separarse, y si lo hacen, regresan humilladas en busca de su dosis de maltrato. El pecado consiste en apostar una y otra vez como los jugadores, con la certeza ciega de que esta vez voy a ganar, “con un poco más de paciencia, si lo intento” (ludopatía). La penitencia que este comportamiento trae consigo es la humillación y el sufrimiento: la incapacidad de gobernar tu propia vida y perder la dignidad.

Reconocer la propia debilidad, como en todas las adicciones, es la forma para salir del problema que supone mantener relaciones de dependencia, poder decir: “Soy adicta a mi pareja y me siento incapaz de gobernar mi vida” es un paso importante. El siguiente paso es la abstinencia. Si los alcohólicos dicen: “no a la primera copa” las mujeres adictas a un mal amor tendrían que decir: “no al reencuentro con él”.

La mezcla entre la soledad, el dolor por la ruptura con la pareja y los intentos por reanudar la relación, conforman lo que podemos denominar “síndrome de abstinencia”. Aquí se manifiesta con gran intensidad el paralelismo que la dependencia emocional guarda con las adicciones. Los intentos por retomar la relación pueden compararse con los deseos de un toxicómano de consumir una y otra vez la sustancia. El síndrome de abstinencia propio del dependiente emocional se caracteriza, ante todo, por los intentos persistentes de regresar con el objeto, por querer verle, hablar con él, tener noticias suyas. Cuanto más contacto tenga con el objeto, peor, pues creará unas ilusiones falsas con respecto a una posible reconciliación y esto prolongará la agonía del dependiente, por ello, una de las prescripciones que se le dará, será que evite completamente cualquier contacto con el objeto, para así acortar al máximo el síndrome de abstinencia, que puede prolongarse meses o incluso años. Si lo consigue, observará cómo los síntomas se atenúan y la depresión-ansiedad remite poco a poco, aunque superar el “síndrome de abstinencia” no significa superar la relación de dependencia, sino la adicción concreta a una relación de pareja determinada. El tiempo que dura el síndrome de abstinencia será diferente para cada persona y para cada relación, (dependiendo del tiempo que haya durado).

Después de la abstinencia, y sin duda alguna, lo más difícil y complicado, será el reencuentro de la mujer consigo misma. Se tendrá que llenar el *vacío* que dejan el alcohol o el amor, las anfetaminas, la comida o los reencuentros. El premio consistirá en tener las riendas, las llaves y el mando de su vida, entre sus manos. “Ser la dueña de una misma”.

Una vez explicadas las múltiples similitudes entre las distintas patologías adictivas provocadas fundamentalmente por un sentimiento de vacío interior, pasaremos a analizar de forma más concreta, las dependencias de tipo emocional, y para ello es necesario previamente definir las características de lo que llamaremos amor enfermizo.

RELACIONES AUTODESTRUCTIVAS. AMORES ENFERMIZOS

Las mujeres que padecen este tipo de relaciones sufren por un mal amor, enganchadas a relaciones imposibles, destructivas, que lloran por un amor perdido o sin futuro, toda la vida, mujeres sumisas, que no se quieren a sí mismas, asustadas, complacientes con su pareja, aunque luego sean autónomas, emancipadas, independientes y fuertes en otros aspectos de la vida.

Mujeres que se llenan emocionalmente a través del otro, mujeres que se vacían para dejarle a su pareja que les llene todo el espacio y siempre con el miedo a quedarse huecas si las abandonan.

Entrega total, en la que todos sus intereses, incluida ella misma, quedan relegados a un segundo plano. No importan sus deseos, ni intereses ni criterios, se posicionan en un rol de rendición, de sumisión. Su existencia tiene sentido si existe el otro que la ama, (o eso es lo que cree ella). Buscan en el otro el sentido de su existencia.

Personas que están prisioneras dentro de sí mismas.

Personas que en muchas de sus relaciones tienen la impresión que dan más de lo que reciben, que sufren más de lo que disfrutan, que están ansiosas y angustiadas, cuyas penas de amor hacen que no disfruten de nada más en la vida.

Vivir por y para el otro, independientemente del sufrimiento que eso le cause.

Viven con miedo, sobre todo a quedarse solas, a sentirse desamparadas, indefensas, y con mucha desconfianza ante lo desconocido. El fantasma de la ruptura vuela permanentemente sobre su cabeza y eso les atemoriza porque a su pareja la consideran su guía, su tabla de salvación, la persona perfecta con la que unirse y así evitar el doloroso sentimiento de la soledad, de estar consigo mismas.

Asumen que ellas no cuenta para nada, que su vida no tiene sentido y que sólo importa la del objeto. A éste se le considera una persona tan grandiosa que es como si únicamente él existiera, como si lo único que le quedara al dependiente fuera girar en torno a él, como si fuera un satélite.

No sólo no se quiere, sino que además se autodesprecia, Confunden los sentimientos del amor con una necesidad psicológica de sentirse alguien.

Son mujeres, que necesitan que los demás las iluminen, son lunas que no brillan por sí mismas. No han aprendido a llenar ese vacío con ellas mismas, no tienen luz propia porque han aprendido desde pequeñas que necesitan de otros que las validen, que las valoren o que las quieran.

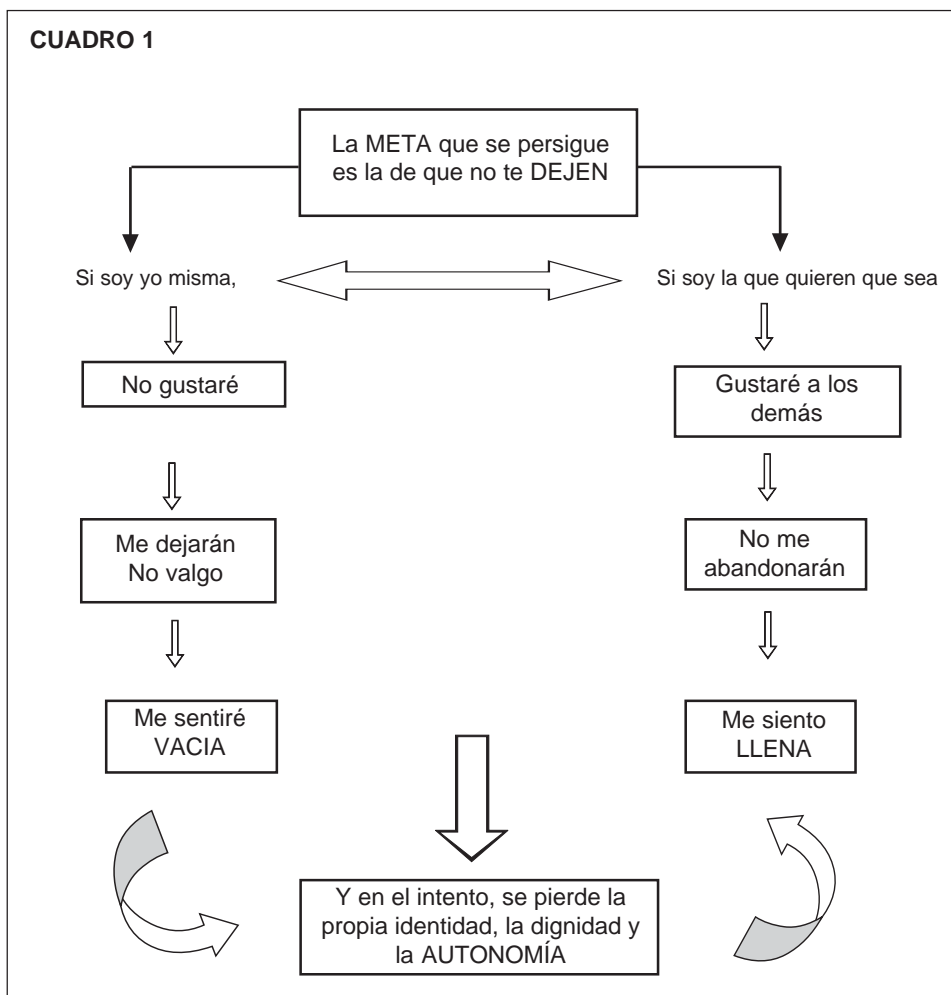
Inés es una paciente que desde muy pequeña aprendió a construir su realidad y en concreto las relaciones con los hombres de una forma muy especial, desarrollando con el tiempo una conducta típica de mujeres con dependencia emocional;

Inés

Con la mayoría de relaciones amorosas que ha tenido, Inés comenta que nunca se ha sentido auténtica, siempre disimulando, fingiendo alguien que no era, callando

por miedo a no gustar, no discutiendo por miedo al enfado, no expresando emociones, siendo sumisa ante situaciones que no le gustaban, no siendo asertiva, callando ante los problemas, en definitiva no escuchándose, no siendo ella misma, actuando como un camaleón, cambiando su comportamiento dependiendo del chico con el que salía.

Sentía que no podía disfrutar de sus relaciones, pues la presión que le suponía estar siempre actuando, conteniéndose y demostrando una faceta falsa de sí misma le hacía crear mucha angustia, se sentía atada y atrapada en la relación. El constructo que le crea el conflicto parece claro, tal como puede apreciarse en el cuadro 1:



En las relaciones enfermizas, las mujeres dependientes buscan el amor, ser correspondidas y aceptadas, no pueden admitir la indiferencia y hacen cualquier

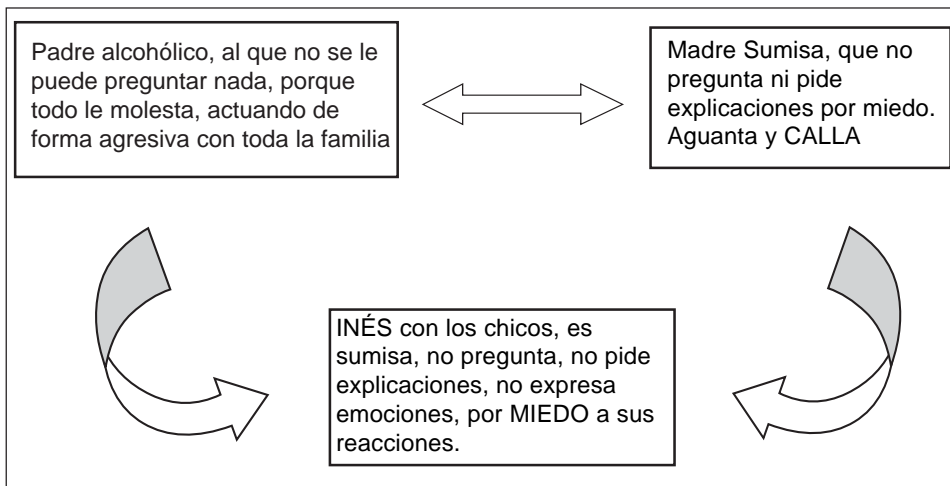
cosa por ser valoradas por los demás. Incluso están dispuestas a mentir sobre ellas mismas con tal de que alguien las quiera “temo decirte quién soy, porque si lo hago, temo que no te guste”. Están dispuestas a ser unas impostoras de ellas mismas con tal de ser aceptadas. Los adolescentes, son capaces de cualquier cosa, incluso de renunciar a su dignidad, con tal de ser aceptados por su grupo de iguales, las máscaras pueden engañar pero no cambian la identidad. Llega un momento en que les es difícil distinguir entre lo que realmente son, dentro de este proceso de desarrollo continuo y lo que aparentan ser. Y esa es la base sobre la que pierden la autonomía. La autoaceptación no tiene nada que ver con la realidad, sino con la autoconciencia sobre uno mismo. La autoestima no está fuera de nosotros, no es posible generar una autoestima alta esperando que sean los demás quienes nos la proporcionen, porque es un estado de conciencia interno.

Inés buscaba en esas relaciones cualidades y características, para poder tapar esos vacíos que había ido creando durante mucho tiempo, por ello trataba a toda costa de llenarse de sus parejas en lugar de llenarse de ella misma.

Ángeles Martín y Carmen Vázquez (2005) en su libro “*Cuando me encuentro con el capitán Garfio, (no) me engancho*” escriben:

“...el primer enganche surge cuando nosotros, niños espontáneos y flexibles, niños llenos de nosotros mismos, empezamos a renunciar a partes de nuestro yo para conseguir la atención y el cariño de nuestros padres. Sin darnos cuenta, vamos renunciando a algunos de nuestros sentimientos (rabia, ilusión, espontaneidad, fortaleza, debilidad...) y cuando aparece ese hueco o vacío en nosotros, lo llenamos a toda costa con esa característica nuestra que vemos en el otro. Pero lejos de establecer una relación sana, de igual a igual, empezamos a depender de ese otro, porque si se va...se llevará con él nuestra tranquilidad y nuestro aparente equilibrio se tambaleará. Ya no podemos prescindir del otro porque nuestros viejos fantasmas harán su aparición y la angustia de lo “no resuelto” nos invadirá. Nos enganchamos o agarramos cuando tenemos asuntos sin concluir, o concluidos de una forma no satisfactoria. Por eso ciertos acontecimientos de nuestra vida se repiten y uno de los más notorios es el de buscar a alguien, como pareja, que comparta nuestra vida y después de varias parejas, llegamos a la conclusión de que siempre son similares y que la relación siempre transcurre y termina de la misma forma”.

En las distintas relaciones mantenidas por Inés, puede observarse claramente la existencia de un mismo patrón de conducta, patrón que ha aprendido interiorizando mensajes recibidos de su familia de origen. Ha construido sus relaciones tomando como ejemplo e imitando la relación establecida entre sus progenitores:



Inés confunde, debido a la construcción tan rígida que ha creado sobre las relaciones, la comunicación con la pareja (algo muy sano y necesario para que exista un conocimiento mutuo) con el hecho de preguntar demasiado y poder invadir un espacio que la otra persona vivirá como asfixiante provocando la ruptura. Inés no cree tener derecho a poder preguntar, a exponer lo que le gusta o no le gusta, a pedir explicaciones, a poder expresar emociones, huye, se aparta, no se comunica, se mantiene en un rol pasivo dejando que las riendas de la relación las maneje el otro. (como su madre siempre ha hecho con su marido, el padre).

Inés se ve reflejada en su madre y lo odia, porque nunca ha querido parecerse a ella, pues la ve totalmente invalidada por el padre y sumisa en la relación.

Inés, mantiene amores enfermizos o insanos, porque ella se anula, no tiene criterio, no expone sus sentimientos por miedo a no gustar y a que la abandonen, se hace invisible, necesita de la luz de los demás para ser vista, pues ella por si misma no tiene luz. Los pensamientos más típicos de este tipo de relaciones son:

Pensamientos típicos de amores enfermizos: no poner límites al amor

- “Tu felicidad es la mía, mi felicidad depende de la tuya”
- ”Todo lo que hago, lo hago por ti”
- “Tú eres más importante que yo” “Tu tienes más derechos que yo”
- ”Vivir para el otro”
- “Te amo, luego existo” Valgo porque me amas.
- ”Amar es dejar de ser uno mismo”
- ”El ser para el otro, te impide el ser para ti”
- ”Se desaparece en el ser amado”. Invisibilidad.
- ”Quiero agradecerle, quiero que me acepte, quiero volverme imprescindible y necesaria para mi pareja”

Una cosa es vivir con mi pareja y otra es vivir mediante ella.

”Mi pareja lo merece todo: consagración y esfuerzo sin límites de mi parte”.

”Si no sufren por nosotros, no nos aman”.

Cuando renuncias a tus deseos íntimos, tus necesidades, has reprimido tu esencia o has adoptado un *look* prestado que distorsiona tu verdadero yo. Maltrato psicológico

”Soy débil, soy inútil, soy un ser indefenso, necesito alguien más fuerte que yo en quien pueda confiar y que se haga cargo de mí”

”Si no me das carta abierta para estar en cada rincón de tu mente y de tu corazón, tienes algo que esconder o no me amas”.

Al releer una y otra vez estos pensamientos típicos de mujeres con dependencia emocional, me vienen a la cabeza los míticos cantos de sirena, voces melodiosas que te atraen y te atrapan hasta destruirte. Entonces recuerdo un capítulo del libro “La Odisea” de Homero titulado “Las sirenas, Escila y Caribdis” en el que se narra el viaje de vuelta de Ulises hacia Itaca, para reencontrarse con su mujer Penélope y recuperar su reino. En el camino de vuelta a casa tendrá que pasar por la peligrosa isla de las dos sirenas. Así narra Ulises su aventura:

«Amigos, es preciso que todos y no sólo uno o dos conozcáis las predicciones que me ha hecho Circe, la divina entre las diosas. Así que os las voy a decir para que, después de conocerlas, perezcamos o consigamos escapar evitando la muerte y el destino. Antes que nada me ordenó que evitáramos a las divinas Sirenas y su florido prado, pues hechizan a todos los hombres que se acercan a ellas. Quien acerca su nave sin saberlo y escucha la voz de las sirenas ya nunca volverá a casa, pues éstas con su sonoro canto sentadas en un prado donde las rodea un gran montón de huesos humanos putrefactos, cubiertos de piel seca, llevan a la deriva a los barcos. Ordenó que sólo yo escuchara su voz; mas atadme con dolorosas ligaduras para que permanezca firme allí, junto al mástil; que sujeten a éste las amarras, y si os suplico o doy órdenes de que me desatéis, apretadme todavía con más cuerdas.» Así es como yo explicaba cada detalle a mis compañeros.

Entretanto la bien fabricada nave llegó velozmente a la isla de las dos Sirenas pues la impulsaba próspero viento. Pero enseguida cesó éste y se hizo una bonanza apacible, pues un dios había calmado el oleaje. Levantáronse mis compañeros para plegar las velas y las pusieron sobre la cóncava nave y, sentándose al remo, blanqueaban el agua con los pulimentados remos.

Entonces yo partí en trocitos, con el agudo bronce, un gran pan de cera y lo apreté con mis pesadas manos. Enseguida se calentó la cera pues la oprimían mi gran fuerza y el brillo del soberano Helios Hiperiónida y la unté por orden en los oídos de todos mis compañeros. Éstos, a su vez, me

ataron igual de manos que de pies, firme junto al mástil sujetaron a éste las amarras y, sentándose, batían el canoso mar con los remos.

Con que, cuando la nave estaba a una distancia en que se oye a un hombre al gritar en nuestra veloz marcha, no se les ocultó a las Sirenas que se acercaba y entonaron su sonoro canto:

«Vamos, famoso Ulises, gran honra de los aqueos, ven aquí y haz detener tu nave para que puedas oír nuestra voz. Que nadie ha pasado de largo con su negra nave sin escuchar la dulce voz de nuestras bocas, sino que ha regresado después de gozar con ella y saber más cosas. Pues sabemos todo cuanto los argivos y troyanos trajinaron en la vasta Troya por voluntad de los dioses. Sabemos cuanto sucede sobre la tierra fecunda.»

Así decían lanzando su hermosa voz. Entonces mi corazón deseó escucharlas y ordené a mis compañeros que me soltaran haciéndoles señas con mis cejas, pero ellos se echaron hacia adelante y remaban, y luego se levantaron Perimedes y Euriloco y me ataron con más cuerdas, apretándome todavía más.



Cuando por fin las habían pasado de largo y ya no se oía más la voz de las Sirenas ni su canto, se quitaron la cera mis fieles compañeros, la que yo había untado en sus oídos, y a mí me soltaron de las amarras” (La Odisea de Homero).









Las sirenas eran divinidades marinas hijas del río Acheloo y de una ninfa. Si bien estaban dotadas de una deslumbrante belleza y sus cantos eran de un gran sentimiento y armonía, su espíritu pérfido y malvado era superior a sus buenas cualidades y utilizaban la seducción de sus cantos para atraer a los navegantes, que embelesados naufragaban.

Los cantos de sirena, representaban para quien los oía, una melodiosa voz que los atrapaba hasta el punto de llevarlos a la deriva, pues la nave se estrellaría en los escollos de la isla, naufragando y muriendo todos los tripulantes en el intento.

Imaginemos que en esa nave viajan mujeres con dependencia emocional, cuyo destino es Itaca (lugar que representaría el final del viaje, en este caso llegar a la autonomía, a un lugar donde sí es posible ser uno mismo, donde llevar las riendas de la propia vida es factible y donde el sentido de la vida es encontrar la paz interior sin necesidad de depender de otros). En este viaje espiritual, de crecimiento personal, aparecerían estas sirenas y con sus voces intentarían sabotear el retorno a Itaca impidiendo la recuperación del reino que simbólicamente representaría el reencuentro de sí mismas.

Las sirenas cantarían con voces melodiosas, atrayentes y mágicas una y otra vez:

- La felicidad de tu pareja es la tuya y tu felicidad depende de él... 
- Todo lo que haces, ha de ser por y para él..... 

- Tu pareja es más importante que tú y tiene mas derechos..... 
- Tienes que vivir para el otro..... 
- Amas, luego existes; vales porque amas..... 
- Amar es dejar de ser uno mismo..... 
- Has de desaparecer en el ser amado. Sé invisible... 
- Tienes que agradecerle, volverte imprescindible y necesaria para él... 
- Eres débil, eres inútil, necesitas alguien más fuerte que tú... 
- Si no te llaman constantemente, no te quieren, seguro que piensan en otra... 

Y es entonces cuando estas mujeres, se tendrían que atar al palo mayor, y escuchar todas esas voces y cantos melodiosos para ser conscientes de los sentimientos que las perturban, escucharlos, identificarlos y valorar las consecuencias que tendría dejarse llevar por ellos. Ponerse cera en los oídos no les aportaría nada, sería como negar o evitar una realidad evidente pero dolorosa de aceptar. Es necesario que escuchen los cantos de sirenas, y reflexionen sobre ellos, para que puedan llegar a la conclusión de que por muy tranquilizadores que suenen en un primer momento, luego llevan a la deriva... a una deriva personal, a la muerte de uno mismo.

Ulises decidió atarse al palo mayor, y en la leyenda de Jasón y los argonautas, los marineros, encantados por la voz de las sirenas se salvaron del desastre gracias a la habilidad de Orfeo, que logró con su canto y su lira tapar la atrayente música de éstas, evitando que se encallaran en los escollos de las sirenas donde se encontraban.

Tanto Ulises como Orfeo, tuvieron recursos para hacer frente a sus perturbaciones, aceptando las limitaciones y debilidades que tendrían cuando escucharan esas voces tan maravillosas y atrayentes. Hay que aprender a saber renunciar a los cantos de las sirenas, porque nos impiden alcanzar nuestros objetivos, aunque en un momento determinado nos parezcan la solución a nuestros problemas.

Es importante comparar este tipo de relación de dependencia emocional con el que podríamos denominar *amor sano* y sin dependencias enfermizas, por ello pasaremos a definir lo que entendemos por él.

Amor sano. Condiciones para una relación constructiva de pareja.

En una relación de pareja sana, existen algunas premisas claras:

- Acercarse al otro sin perder la propia esencia
- Amar sin dejar de quererse a sí mismo
- No vulnerar tus derechos, criterios ni valores y escucharse a sí mismo.
- La realización personal no se ve obstaculizada.
- Preocuparse por la pareja y también por sí mismo.
- Intercambio de amor, se da pero también se recibe.

- Vivir para nosotros y no sólo para ti.
- Ser para mí más ser para ti = ser para nosotros.
- “Te amo porque me amo, me quiero a mí mismo, luego puedo amarte”.
- La autoestima es un requisito imprescindible del amor de pareja.
- El querer propio no es incompatible con el amar al otro.
- No ser sumiso ni diluirse en el otro, hasta llegar a ser invisible
- Ante una relación nunca se borran nuestros propios límites.

Según Stuart Mill “el individualismo libre es aquel que sabe preservar su individualidad de todo lo que amenaza con borrarlo” es una forma de querer, queriéndose a uno mismo, pero estamos acostumbrados a que en el amor sólo vale la renuncia categórica del Yo. Es importante promover el desarrollo del potencial humano, buscar el consenso, respetar las propias preferencias e inclinaciones hacia ambos lados.

Culturalmente, estamos hartos de oír que en la vida, hemos de buscar nuestra media naranja, nuestro clon, mi alma gemela, y eso es pura adicción, simbiosis. Querer ser uno, donde hay dos. Estar fusionado con la pareja es cambiar la autonomía por una conciencia que se pierde en el ser amado.

Si eres una unidad con tu pareja, te pierdes. Debes buscarte a ti mismo y pasar del “ser de” al “estar con”. Pertener a la pareja es volverse totalmente semejante a ella y renunciar a la propia singularidad. Si no eres capaz de amar y que te amen con dignidad, mejor no ames.

Una relación es libre y autónoma cuando:

- Puedes disponer de tu tiempo y tus cosas
- Expresas tus puntos de vista cómodamente
- Puedes desarrollar tus actividades tranquilamente
- Las obligaciones no te asfixian
- Tu pareja no te vigila ni está pendiente de ti, las 24 horas del día para demostrarte que te quiere más.
- Sientes que creces como persona
- No debes pedir permiso. Hay comunicación y se respetan los espacios de cada uno.
- Tu pareja escucha seriamente tus quejas y respeta tus decisiones, sin intentar cambiarte

Tener límites claramente definidos, mantiene a salvo nuestra individualidad. Según Robin Norwood, (2000) las características que ha de poseer una mujer para tener una relación de pareja sana, son:

- Se acepta a sí misma, aún cuando desea cambiar partes de sí misma.
- Acepta a los demás tal como son, sin tratar de cambiarlos para satisfacer sus propias necesidades.
- Está en contacto con sus sentimientos y actitudes en todos los aspectos de la vida, inclusive la sexualidad.

- Se autoaprueba en lugar de buscar una relación que le otorgue una sensación de valor propio.
- Su autoestima es lo suficientemente grande para que pueda disfrutar de la compañía de los demás.
- Sabe que una relación para que funcione, debe darse entre dos personas que comparten objetivos, intereses, y valores similares.
- Valora la serenidad. El caos, los dramas y las luchas han perdido atracción.
- Se protege a sí misma: su salud y su bienestar
- Sabe que ella es digna de lo mejor que le puede ofrecer la vida.
- Se pregunta ¿esta relación es buena para mí, me permite llegar a ser todo lo que soy capaz de ser? En vez de subordinarse al otro, actuar como si una no tuviera a nadie, más que a sí misma en quien apoyarse.
- Renunciar a manejar y controlar a tu pareja y así centrarse en una misma, en su propia vida, sus problemas, su dolor, sin distracciones.
- Dejar el hábito de culpar a otros por la infelicidad de sus vidas, mientras niegan sus propios fallos y decisiones. Dejar de mostrarse y sentirse como víctimas.
- Dejar de estar ocupadas pensando en la pareja, porque eso les ha impedido tener vida propia.
- Tener que enfrentarse al enorme *vacío* cuando no se está concentrada en otra persona. Abrazar ese vacío, sentirlo en toda su intensidad para llenarlo con autoaceptación.
- Escuchar con atención la voz interior y pasar de cuidadora de los demás a cuidadora de sí misma, sin tratar de complacer para ganar la aprobación y el amor de otros.
- Vencer el miedo a ser rechazadas permitiendo que alguien nos vea de verdad, sin disfraz.
- Relacionarse con los demás, expresando nuestra propia esencia, y no con la intención de gustar al otro, porque eso significaría no ser nosotros mismos.
- Comprarse cosas, porque se necesita aprender que una misma puede ser la fuente de cosas buenas de nuestra vida.
- Volverse egoísta, desde la concepción positiva de ser el centro de uno mismo. ¿Si nosotros no somos el centro de nuestra propia vida, quien lo va a ser? Al fin y al cabo, la gente aparece y desaparece de nuestras vidas con gran facilidad y los únicos que no nos abandonaremos y con el que estaremos el resto de nuestras vidas, es con nosotros mismos.
- No olvidar, que nadie nos puede hacer sentir inferiores o invalidados, si nosotros no damos nuestro permiso. No existen torturadores si no existen víctimas.

Se trata de contactar con el *ser* que uno es en realidad. Uno no ha de ser

diferente a quien es, sino simplemente ser uno mismo (aunque eso signifique no gustar al otro).

Dos personas autónomas se relacionarán con un alto grado de comprensión, de conciencia, de respeto, de dignidad, con una orientación hacia el desarrollo mutuo, con entusiasmo por las metas personales y comunes, con sentido de la cooperación, con franqueza y autenticidad... cuando somos auténticos, es como un gran regalo que hacemos a las personas con las que nos relacionamos

Para que una relación funcione, es necesario poder expresar los sentimientos, frustraciones, defectos, deseos, miedos, necesidades, sin temor a no gustar y a que te dejen por ello. Es importante valorar a tu pareja por lo que es y no por lo que nos gustaría que fuera, amar sin caretas ni engaños.

Tener una relación sana, supone atreverte a establecer tus propios límites y mantenerlos firmemente, es respetarte a ti mismo y no permitir que el otro transgreda aquello que consideras tus derechos personales.

Pero, ¿qué pasa cuando ya no te quieren y la relación se rompe? Aquí es cuando la elaboración del duelo cobra importancia. Para poder cerrar de forma adaptativa y sana la relación de pareja, se han de escuchar, tocar y elaborar todos los sentimientos que se tengan en ese momento.

Depende de si existe o no un problema de dependencia emocional, esta elaboración del duelo resultará más o menos compleja, pues no todas las mujeres aceptan de la misma forma que este proceso aunque duro, sea necesario para poder seguir creciendo.

CÓMO ELABORAR EL DUELO (para liberarse de las relaciones de dependencia emocional)

Cuando una relación se acaba de forma unilateral, es decir, cuando sólo uno de los miembros de la pareja decide dejarte, porque ya no te quiere, es importante aceptar y respetar esa decisión. No se puede mendigar amor ni esperar a que te quieran. No tiene sentido humillarse de esa forma y perder la dignidad en el intento.

Hay mujeres que no pueden entender por qué las han dejado y eso les hace luchar sin control y sin aceptar que la guerra está perdida y que ya no hay nada que hacer. Ante esta situación, lo más adaptativo es ser capaz de pasar del sufrimiento inútil al útil, que consiste en no negar la situación y en elaborar el duelo.

Las mujeres que tienen relaciones de dependencia, no saben alejarse de las relaciones rotas o destructivas, no pueden decir: “te quiero pero te dejo,” o les cuesta interiorizar la idea de “no puedo amar a quien no me quiere”.

Muchas parejas quieren continuar su relación, por seguridad, compañía o miedo a la soledad, esa temible soledad de la que tantas pacientes con dependencia emocional intentan huir. Prefieren ser infelices a estar solas. Nunca están preparadas para la pérdida porque no conciben la vida sin alguien que les dé seguridad o les llene ese vacío (carencia de identidad), por eso hay mujeres que mantienen la

esperanza de una posible reconciliación o las hay que buscan desesperadamente un sustituto, un candidato que les vuelva a llenar ese vacío, con la única intención de mitigar el dolor producido por la abstinencia o la soledad. Como dice Michelena (2007)

“Mujeres que no son capaces de situar la relación en el territorio de las relaciones muertas, a las que hay que enterrar, de las que hay que despedirse para siempre, por las que hay que guardar luto y llorar a gritos y a sollozos”.

Muchas mujeres están dispuestas a casi todo, con tal de no pasar por ese duelo, y así no sufrir por estar solas, no son capaces de “enterrar” a su pareja y abrirse a nuevos horizontes porque piensan que no soportarán tanto dolor. De todo se puede aprender, y el sufrir es caer en una crisis dolorosa pero necesaria para poder crecer como personas, conocerse mejor y ser dueñas de sí mismas. Inventarse una nueva vida.

La soledad es una experiencia cuyo objetivo es permitir sentar las bases para una posterior relación de pareja sana. Esta situación será la más propicia para reestructurar los rasgos de personalidad disfuncionales.

El verdadero duelo (“los duelos duelen y no se puede evitar que duelan”)

Todas las pérdidas, por pequeñas que sean, necesitan una elaboración e implican un proceso de duelo y eso supone caminar por un sendero doloroso.

Muchas personas creemos que muchas cosas son para toda la vida y nos aferramos a ellas porque hemos decidido que estén con nosotros para siempre, por ejemplo, a las ideas, a las personas, a las vivencias, nos aferramos a los vínculos, a los espacios físicos, a los lugares conocidos, con la certeza de que esto es lo único que nos puede salvar o por miedo a lo desconocido o porque creemos que no podemos enfrentarnos solos, pero inevitablemente esto no es así, pues nos guste o no, la vida es pérdida y abandono (situaciones que se transforman, vínculos que cambian, personas que uno pierde, etapas de la vida que quedan atrás, momentos que se terminan, etc...) y aunque a veces cueste de asimilar, es necesaria la aceptación para seguir adelante. Todas estas cosas van a pasar de alguna manera, y es nuestra responsabilidad enriquecernos al despedirnos de ellas. La vida es continuo cambio y nosotros hemos de aceptarlo, sin aferrarnos a lo que ya no está, pues en cada pérdida hay una ganancia potencial, una invitación a reducirnos a lo esencial:

Patrick Süskind, en su libro El perfume relata la historia de Grenouille, un asesino en serie del siglo XVIII, que mataba a mujeres jóvenes y hermosas con el único propósito de extraerles su olor, los cuerpos no le interesaban, sólo su fragancia incorpórea, y para ello, las vendaba y utilizaba técnicas aprendidas de los más reconocidos perfumistas franceses de aquella época. Grenouille quería crear el perfume más maravilloso del mundo,

mediante la mezcla de todos los olores extraídos de sus víctimas, él tenía un olfato exquisito pero carecía de olor propio, en su universo interior, no había nada, sólo se alimentaba del olor de los demás. No tenía esencia por eso buscaba “la esencia de los demás” (refiriéndonos a la identidad, al ser más profundo que todos poseemos) por eso, metafóricamente hablando extraía el olor de sus víctimas para extraerles también su alma, su interior y así poder elaborar un perfume que al ponérselo en su cuerpo provocara que el mundo se arrodillara ante él y lo amara con locura, pero no lo amarían a él, sino a la mezcla de olores de ese perfume. Grenouille también tenía un gran temor que era, que esa pequeña botellita de perfume se acabara, porque sería como una muerte lenta, una especie de asfixia interna, una dolorosa y gradual evaporación de sí mismo. Por eso necesitaba ese perfume y matar a esas mujeres, pues sin ellas él no sería nada. En la comparativa entre Grenouille y las mujeres dependientes emocionales detectamos varios elementos en común, como pueden ser: Ambos muestran carencia de identidad pues necesitan de algo externo para ser alguien.

Grenouille quería llegar a ser el perfumista más célebre de todos los tiempos, las mujeres dependientes quieren llegar a ser las mujeres más deseadas o al menos las no abandonas, y para ello tienen que vivir a través de los demás. Tanto Grenouille como las mujeres dependientes, en algún momento se dan cuenta de que sus vidas no tienen sentido sin la posesión de la “fragancia” (tanto puede ser el preciado perfume que crea el asesino, como el preciado hombre que busca la mujer). En ambos casos “el perfume” definido como olor, es volátil, es decir se desvanece con el tiempo, puede tardar más o menos, pero caduca. Y eso es lo que pasa con las mujeres que fingen algo que no son, que al final tienen fecha de caducidad y desaparecen en la nada.

Y muchas mujeres con relaciones de dependencia, no se sueltan por miedo a la soledad o a no sentirse válidas sin la persona amada, y así nunca podrán ser ellas mismas, porque para ello tienen que pasar antes por un camino de lágrimas (por todas las etapas que suponen un duelo: la negación, la rabia, la tristeza y por fin la aceptación).

Es necesario integrar el pensamiento con el sentimiento y con la acción. En el duelo, el cuerpo se acoraza, se defiende tratando de amortiguar el impacto que produce el dolor. Poder expresar los sentimientos que produce una pérdida como la rabia, la impotencia o el miedo, nos va a ayudar a cicatrizar las heridas del alma. Nunca se debería de interrumpir la expresión del dolor.

Cada vez que algo se va, deja lugar a lo que sigue, y es la toma de conciencia de la verdadera ausencia y el contacto con ella, lo que me permitirá luego la aceptación de la nueva realidad, y en este proceso se sentirá un gran vacío que sólo se podrá llenar mediante un proceso doloroso y a veces largo.

El proceso de duelo, es un trabajo costoso que requiere un gran esfuerzo, y mucho tiempo, pues a veces sentimos que nunca se acabará de sufrir, pero si lo elaboramos bien y no tememos a éste sufrimiento, conseguiremos ver la luz al final del túnel. En este proceso la aflicción es grande pues se recuerda a la persona que ya no se tiene al lado y a la relación que se tuvo con él, pero es mediante esta tarea que se superará la pérdida.

No se puede decir cuánto tiempo se puede tardar en superar una separación o una ruptura o una muerte real, pues este proceso depende de cada persona, y sólo ésta sabrá cuando ha logrado superarlo.

El proceso de duelo, como hemos citado con anterioridad, se puede explicar en 4 fases aplicables también para cualquier situación de cambio (sin necesidad de que se dé una muerte física), aunque no tiene por qué ser de forma unidireccional, ya que se puede saltar de una fase a otra, solaparse o bien no pasar por todas las fases:

NEGACION y aislamiento (no se creen que va a suceder, no puede ser verdad que me ocurra a mí). Rechazo ante la pérdida. Negación de sentimientos y separación emocional de la realidad de la muerte. Según Villegas (en prensa) y haciendo referencia a las emociones que provoca el desamor, en esta fase es protagonista la sorpresa: "...la básica y olvidada sorpresa. La temida sorpresa que nos deja descolocados, fuera de juego, sin el control ilusorio que creíamos tener de la situación. Lo inesperado, la sorpresa de difícil manejo, que nos deja desconcertados, como un mazazo en la cabeza, que nos lleva a preguntarnos en que hemos fallado: si hemos sido demasiado ingenuos, al no ver formarse la tempestad, o si tenemos la culpa, o si nos lo hemos merecido porque no valemos nada... Es un momento en que todavía no sabemos qué dirección seguir ni qué hacer; en este momento cualquier reacción humana es comprensible desde la negación a los intentos desesperados e inútiles de volver las manecillas del reloj atrás. Justo al momento antes, para poder ver o anticipar de alguna manera la situación que se ha desencadenado totalmente al margen de nuestra voluntad y de nuestra conciencia, con la vana ilusión de poder hacer algo para evitarlo. Pero ya es tarde no hay nada que hacer. Esta constatación nos aproxima a una sensación de impotencia que es la precursora de la tristeza y la rabia" (Las emociones del desamor. Villegas, en prensa)

DEPRESION, retirarse del mundo, reflexión del significado de la vida. Fase de desorganización y desesperanza. Villegas a esta fase la llama igual, no refiriéndose a las fases del duelo sino a las emociones que provoca el desamor, y dice...."Es en este momento cuando se hace evidente la pérdida, dando paso al duelo y la tristeza: se ha perdido un proyecto de vida, se ha desmoronado un hogar, décadas enteras de nuestra vida parecen

haberse esfumado en la nada, las expectativas y proyectos de futuro se han diluido como la niebla matinal, todo aquello que parecía dar sentido a la vida, se va por los suelos, parece que ya nada interesa, que nada motiva, que nada tiene sentido....” (Las emociones del desamor. Villegas, en prensa).

COLERA, RABIA ira, ¿por qué a mí? Sobresalen los sentimientos relacionados con la pérdida. Inquietud, insomnio y cólera dirigida a quienes considera responsables de la pérdida. El llanto, la rabia, las acusaciones y la ingratitud son rasgos de esta fase y deben de ser entendidos como expresiones de la imperiosa necesidad de encontrar y recuperar a la persona perdida. “.....La rabia es la tercera emoción del desamor, es el fuego que va a permitir reducir a cenizas la impotencia. Esta rabia toma al principio varias direcciones, contra sí mismo, contra el causante de nuestra desesperación, contra la situación y a veces contra el mundo entero. La rabia contra sí mismo toma la forma de culpabilidad y desprecio; uno se siente devaluado; si me han dejado es que no valgo.....La función transformadora de la rabia contra sí mismo es cambiar la impotencia por decisión, separar lo esencial de lo aparente...” (Las emociones del desamor, Villegas, en prensa).

ACEPTACION. Fase de reorganización. La aceptación de la pérdida conlleva una redefinición de sí mismo y de su situación, el desempeñar papeles nuevos y el adquirir nuevas habilidades. Mirar hacia afuera.

Después de haber llorado cada pérdida, después de elaborar el duelo más emocional, después de habernos animado a soltar, viene el encuentro con uno mismo, gracias a la experiencia vivida en el proceso. No hay pérdida que no implique una ganancia, un crecimiento personal, nuestra maduración, el pasaporte para vivir mejor.

Al dejar de huir compulsivamente de los aspectos duros de la vida, al asumírselos, se puede alcanzar un estado de paz interior.

Sólo se curará el dolor si se experimenta plenamente, pues no existe la píldora mágica que nos libre de él. Llenar el vacío es un proceso lento de paradas y nuevos comienzos, de éxitos y de fracasos, de desesperación y esperanza. No existen los atajos.

Gracias a Paola, que tenía la afición de escribir diarios desde muy jovencita, he podido reunir fragmentos repletos de sus vivencias, las cuales me han sido de gran utilidad para poder más tarde analizar los distintos procesos por los que la paciente ha pasado y así ayudarnos a comprender la correlación existente entre dichas vivencias y las fases del duelo, anteriormente citadas:

MI QUERIDO DIARIO:

23 OCTUBRE 2003

Mi pareja me ha dejado aún no me lo creo, pero es así... me siento perdida y muy angustiada.

El dice que yo dependía mucho de él, que se sentía ahogado, atado, castrado y esa sensación le hacía sentirse infeliz

Parece ser que 6 años de matrimonio no son suficientes como para reconsiderar la situación. No hay marcha atrás, lo tiene muy claro y dice que se va... Que necesita pensar por uno y no por dos... necesita huir de este presente y evadirse de la realidad. Yo sólo lloro... No me puede estar pasando a mí, con lo felices que éramos. Y ahora que haré yo sin él, me moriré... no podré hacerme cargo de mi vida, él lo era todo para mí. Si mañana no despierto no importa, igual me da, morir que vivir.

A lo mejor necesita tiempo, y se dará cuenta de lo que le importo y volverá, no puede ser definitivo, tiene que volver... (Fase de negación)

11 NOVIEMBRE 2003

He llegado a tocar lo más profundo de los infiernos y siento mucho calor... lo que más impresiona de estar aquí, son los sentimientos con los que te encuentras: sufrimiento, angustia, impotencia, perdición, soledad, un conjunto de sinsentidos, una falta de ilusión hacia todas aquellas cosas que algún día hicieron que mereciera la pena vivir. En estos momentos todo me resulta indiferente, como si estuviera vacía. Me aterra pensar lo que será de mí sin él. ¿qué sentido tiene mi vida si él no está a mi lado?.

La oscuridad lo cubre todo, como si una enorme niebla te impidiera ver la realidad, el calor hace que te deshidrates, que te ahogues y pierdas el apetito. Al principio de estar aquí nada parece tener solución y crees que tu suerte está echada y que permanecerás en ese lugar eternamente, pero cuando tus fuerzas flaquean e irremediablemente parece que vas a sucumbir a esa terrible angustia, aparece una luz a lo lejos, pequeña y muy tenue, pero lo suficientemente poderosa como para hacerte creer que todavía hay esperanza....

10 ENERO 2004

... Y entonces poco a poco sales de las profundidades de la tierra y empiezas a vislumbrar lo que te parece que puede ser la luz del sol, pero aun así, sabes que el camino aún es largo y que el sufrimiento te va a acompañar durante un buen tiempo aunque en menor intensidad, pues sientes que la meta está más cercana.

Las secuelas de haber permanecido en el infierno durante tanto tiempo no desaparecen en dos días, pues las quemaduras duelen y el humo se ha quedado en tus pulmones.

Durante este proceso piensas en él, en lo terriblemente absurdo que es estar vivo,

sin el alma de su cuerpo, sin su latido y que a veces sientes tanto odio que ni tan si quiera te atreves a mostrarle tu desprecio.

16 MARZO 2004

Hoy es mi cumpleaños y no me ha llamado, hace 5 meses que me dejó y todavía no sé nada de él, casi no ha dado señales de vida, yo esperaba que me telefonara y me felicitara, es como si no le importara... después de 6 años de matrimonio. No puedo soportar esta rabia, no entiendo nada, cómo ha podido hacerme esto a mí, no me lo merecía... tantos años juntos compartiendo tantas cosas, para nada. Si lo tuviera delante le pegaría, le chillaría, le diría de todo, pues no se pueden hacer tan mal las cosas, sin explicaciones, de repente, como si le diera todo igual...!!!!!!

8 MAYO 2004

Estoy triste y me siento muy sola... echo de menos todos aquellos momentos que pasaba a su lado: un paseo por las Ramblas, un helado en aquella cafetería que tanto nos gustaba, una cena romántica en casa viendo su programa favorito, un te quiero, ese beso que me daba todas las mañanas antes de irse a trabajar, los viajes por lugares lejanos, el hoyito que se le hace en su cara cuando sonrío....

Son tantas las cosas que compartíamos y tan pocas las que hago ahora sin él. Cada día toco la soledad, al principio intentaba huir de ella, pero ahora casi se ha convertido en mi amiga, es mi compañera de viaje, y gracias a ella he conseguido darme cuenta de mis errores, del de los demás y de los cambios que voy a tener que hacer para superarme y quererme un poco más.

Sientes confusión y a veces pierdes la perspectiva de las cosas, pero ahora se que tengo que elaborar varios duelos, muy distintos pero necesarios, uno tiene que ver con la pérdida de mi pareja y otro con el de la dependencia que sentía hacia ella. Ahora me planteo si realmente quería tener a mi chico a mi lado sólo por amor o también por mi propia inseguridad. Tengo la sensación de que tengo que empezar de cero, pues él ya no está y me cuesta funcionar sin él, pues había delegado en él muchas funciones de las que ahora yo tengo que ser la única responsable. Ahora tengo que reconstruirme.

20 JULIO 2004

Me estoy dando cuenta de muchas cosas... y algunas no son fáciles de asimilar pero creo que gracias a ellas podré realizar un cambio importante en mi lucha hacia la autonomía. Dicen que la tristeza es la emoción que nos hace conectar más con nosotros mismos y debe ser verdad porque ya no me quedan lágrimas que sacar, pero estoy contenta porque ahora creo que cada camino de cada lágrima llevaba a un lugar maravilloso llamado libertad. Libertad para creer en ti misma, para actuar como tú quieras, para poder decir lo que te apetezca, para poder ser tu misma, para confiar en ti. En la radio suena una canción de Concha Buika, y mientras la escucho

me siento con más fuerzas para seguir adelante, la letra dice:

*Porque me haces mucho daño
Porque me cuentas mil mentiras
Porque sabes que te veo
Tu los ojos no me miras
Porque nunca quiero nada
Ay, que a ti te comprometa
Yo te voy a dar la espalda
Pa que alcances bien tu meta
Que yo me voy porque mi mundo
Me está llamando
Voy a marcharme deprisa
Que aunque tú a mí no me quieras
A mí me quiere la vida
Yo me voy de aquí, jodida pero contenta
Tú me has doblao, pero yo aguanto
Dolida pero despierta
Por mi futuro
Con miedo pero con fuerza
Yo no te culpo ni te maldigo cariño mío
Jodida, pero contenta
Yo llevo dentro la esperanza
Dolida pero despierta
Y en este planeta mío
Este en el que tú gobernabas
Yo ya he clavao mi bandera,
Tú no me clavas ya nada.*

Al final de este proceso tan duro, llegas a comprender que mereces que te quieran por lo que eres y no eres y sobre todo aprendes que la lucha que has emprendido por llegar a ser autónoma es el mejor de los regalos que puede hacerte la vida, aunque para ello hayas tenido que tocar lo más profundo de los infiernos. Hay que atravesar la tristeza para poder serenarse y poder crear tu propio criterio.

Sólo necesitas ser consciente de que tú eres la vida, de que la vida sólo existe porque tú existes. Tu esencia. Tu ser. Crecer es ser consciente de que vives. Mira lo que miras, escucha lo que escuchas, siente lo que sientes y estarás ahí, percibe, simplemente percibe y estarás ahí.

El día que comprendamos que la vida nos pertenece, comenzaremos a vivirla según nuestros deseos y seremos los dueños de nuestra propia existencia.

26 NOVIEMBRE 2005

Ha pasado más de un año desde que estoy sin pareja, y me siento como una gran

superviviente, releo mis diarios y a veces me cuesta creer cómo he podido llegar hasta aquí, sin haber muerto en el intento. La travesía ha sido muy larga y a veces las tormentas y las terribles mareas casi logran que el barco naufrague, pero a pesar de las adversidades (soledad, vacío, tristeza, angustia, ansiedad, desesperación, impotencia, inseguridad etc...) Aquí estoy, escribiendo en mi diario y ahora sé que el sufrimiento es la experiencia del dolor, hay que tocarlo, entenderlo, saber cuál es su origen, porque el sufrimiento es crecimiento. Creo que el gran secreto de la vida es escucharte y no tener miedo a ser tú misma, hay que tener claro que las emociones habitan dentro de nosotros aunque no las miremos, ellas están allí y por eso es importante que las sepamos reconocer sin miedo, porque como he dicho antes, aunque muchas de ellas las vivamos como amenazantes, (como adversidades) hacen que nuestras raíces se hagan más fuertes. En relación con esto, recuerdo a un gran amigo, que sabiendo lo duro que estaba siendo para mí este proceso de cambio, me escribió algo que guardé con gran cariño y que no olvidaré nunca, pues me ayudó a comprenderme mejor y a entender que de cualquier crisis se sale, pero sólo atravesando el dolor:

“Sufrir esta separación es legítimamente doloroso, es decir: produce un daño o una pérdida reales y deriva necesariamente en un duelo, pero al igual que el duelo sigue un proceso de sentimientos contrastados (incredulidad, rabia, tristeza, impotencia, depresión) pueden derivar finalmente en aceptación y transformación. Esta es la mayor utilidad del dolor, la capacidad de transformarse, como el fuego en la fragua que forja el hierro. Y como decía Nietzsche “el dolor que no destruye nos hace más fuertes”. No es deseable el dolor en nuestras vidas, pero sí inevitable...”

“... Las experiencias dolorosas de pérdida o de separación, te ponen en situación de transformar este dolor o sufrimiento en capacidad y autonomía. Esta es una tarea que se plantea generación tras generación, puesto que el crecimiento implica el pasaje de la dependencia a la independencia, crear las condiciones para que germinen las potencialidades con las que hemos nacido y las que vamos desarrollando a través de sucesivas etapas de crecimiento, tanto físico como personal y social.

Este es el beneficio que puede derivar de tu dolor en un proceso transformativo: mayor acercamiento y contacto contigo misma, mayor aceptación y amor incondicional, mayor decisión y autonomía, mayor independencia y capacidad, mayor conocimiento experimental de ti misma y del ser humano, mayor fortaleza y serenidad...”

En definitiva: es básico llenar ese tan nombrado y famoso **vacío** interior, mediante el conocimiento de nuestras emociones, el abandono de nuestras máscaras, la autenticidad de nuestro yo, atreviéndonos a mirarnos interiormente (nuestra esencia), conectando con lo que creemos, y todo esto, haciéndolo más allá de lo que a otros les gustaría.

Y para acabar este artículo, no diré eso de.....” y fueron felices y comieron perdices” final típico de los cuentos de princesas salvadas por caballeros valientes de pelo rubio y armadura reluciente, sino que prefiero terminar diciendo... “y fue la princesa la que se salvó, se liberó y se rescató a sí misma, haciéndose preguntas como ¿quién soy, qué quiero, donde voy y con quién? Sin necesidad de que ningún príncipe azul la ayudara en el intento.

Empieza el artículo comparando el vacío provocado por la dependencia en las relaciones afectivas de pareja al síndrome de abstinencia, propio de las adicciones a sustancias. Este símil se desarrolla a lo largo del artículo a través del análisis de casos, de testimonios en primera persona y de metáforas extraídas de relatos literarios. El proceso de recuperación de una relación de dependencia se asimila a un proceso de duelo que inicia con la rabia y la tristeza por una pérdida y termina con la aceptación tras un largo viaje interior hacia la esencia de la autonomía.

Palabras clave: *dependencia, vacío, autoestima, esencia, duelo, autonomía*

Referencias bibliográficas

- MALLOR, P. (2004). Bulimia. ¿Cómo llenar un vacío existencial. Una aproximación a los trastornos de la alimentación. *Revista de Psicoterapia*, 58-59, 145-164.
- MARTÍN, A. & VÁZQUEZ, C. (2005). *Cuando me encuentro con el Capitán Garfio (no) me engancho. La práctica de la psicoterapia Gestalt*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- MICHELENA, M. (2007). *Mujeres malqueridas (atadas a relaciones destructivas sin futuro)*. Madrid: Editorial La esfera de los libros.
- NORWOOD, R. (2000). *Las mujeres que aman demasiado*. Madrid: Ediciones Punto de lectura.
- SÜSKIND, P. (1992). *El perfume*. Barcelona: Editorial RBA
- VILLEGAS, M. (en prensa). Las emociones del desamor.

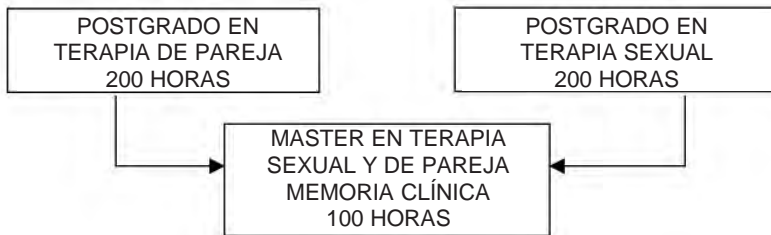
Bibliografía recomendada

- Beck U. & Beck-Gernsheim (1998). *El normal caos del amor. (Las nuevas formas de la relación amorosa)*. Barcelona: Editorial Paidós contextos- El Roure.
- Brady, J. (2005). *Te amo, no me llames*. Barcelona: Editorial Byblos.
- Bryan, E. R. (2006). *No dejes que la mente impida tu crecimiento. (Cuentos, fábulas y técnicas)*. Barcelona: Editorial Sirio.
- Bucay J. (2005). *De la autoestima al Egoísmo (un diálogo entre tú y yo)*. Barcelona: Editorial Integral.
- Bucay J. (2007). *20 pasos hacia adelante*. Barcelona: Editorial Integral
- Bucay J. (2003). *El camino de la autodependencia*. Barcelona: Editorial Grijalbo.
- Bucay J. (2003). *El camino de las lágrimas*. Barcelona: Editorial Grijalbo
- Casado, L. (1991). *La nueva pareja*. Barcelona: Editorial Kairos
- Castelló, J. (2006). *Dependencia emocional. (Características y tratamiento)*. Madrid: Alianza editorial

- Mollet, M. Ferrer, L. & Pla, F. (1994). *Yo, Tú: Nosotras (mujeres en busca de una nueva identidad)*. Barcelona: Editorial Kairos
- Díaz-Morfa, J (2003). *Prevención de los conflictos de pareja*. Bilbao. Editorial Desclée De Brouwer.
- Dresel Walter. (2006). *Toma un café contigo mismo*. Barcelona: Ediciones Minotauro.
- Dresel Walter (2006). *Entre tú y yo (la comunicación y la armonía en las relaciones amorosas)*. Barcelona: Ediciones Columna
- Etxebarria, L. (2005) *Ya no sufro por amor*. Madrid: Editorial Martínez Roca
- Fornier, R. (2006). *La reina que dio calabazas al caballero de la armadura oxidada. (un curso práctico para recuperar la autoestima y descubrir el verdadero sentido del amor)*. Barcelona: Editorial Integral.
- Fornier, R. (2005). *La danza de amor de las hadas (curso práctico para la recuperación de la dignidad)*. Barcelona: Editorial Integral.
- Grad, M.. (2006). *La princesa que creía en los Cuentos de Hadas*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Guix Xavier. (2007). *Contigo pero sin ti (cómo sobrevivir con filosofía a este mundo)*. Barcelona: Ediciones Granica.
- Linares, J. L., Campo, C. (2002). *Sobrevivir a la pareja (problemas y soluciones)*. Barcelona: Editorial Planeta.
- Howard, M. H. (2001). *Cómo romper con su adicción a una persona*. Barcelona: Ediciones Obelisco
- Pinkola Estés Clarissa. (2005). *Mujeres que corren con los lobos*. Barcelona: Ediciones Zeta bolsillo.
- Rojas, E. (2004). *Los lenguajes del deseo. (Claves para orientarse en el laberinto de las pasiones)*. Madrid: Editorial Temas de hoy.
- Riso, W. (2004). *¿Amar o depender? (Cómo superar el apego afectivo y hacer el amor, una experiencia plena y saludable)*. Barcelona: Editorial Gránica
- Riso, W. (2004) *Los Límites del amor*. Barcelona: Editorial Gránica
- Salinas, S. (2006). *Todo (no) terminó*. Barcelona: Editorial RBA.

MASTER EN TERAPIA SEXUAL Y DE PAREJA
UNIVERSITAT DE BARCELONA
BIENNIO 2005-2007
4ª PROMOCIÓN

- El MASTER EN TERAPIA SEXUAL Y DE PAREJA está orientado a proporcionar una formación profesional especializada desde una perspectiva pluridisciplinar, predominantemente psicológica, pero con la participación de otros profesionales de la medicina, la pedagogía y el derecho. Adopta una perspectiva integradora entre los diferentes ámbitos y niveles de intervención, buscando su complementariedad. Considera los problemas sexuales y de pareja en su autonomía funcional, al igual que en los contextos en que se producen y mantienen, tanto desde una perspectiva evolutiva, como relacional y sistémica.
- El master tiene una duración de dos años con un total de 50 créditos impartidos en dos módulos anuales de 200 horas por curso, que dan acceso a los correspondientes diplomas de Postgrado. La suma de ambos módulos más un tercero de 100 horas dirigido a completar la memoria clínica culmina en los créditos necesarios para la obtención del título de MASTER EN TERAPIA SEXUAL Y DE PAREJA.



INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA:

- **Requisitos:** Licenciatura en Psicología o Medicina
- **Plazas:** 15/20 por curso
- **Precio de la matrícula** completa por año: 2.000 •

DIRECCIÓN Y SECRETARÍA DEL CURSO

- Dr. Manuel Villegas Besora (U.B.) mvillegas@psi.ub.es
- Herminia Gomà Quintilla (I.G.) herminia@institutgoma.com

Información y atención de alumnos: Laura Contino

Lcontino@ub.edu

Lunes y miércoles de 16 a 19 horas y Martes de 10 a 14 horas

Teléfono: 933125135

Con la colaboración de

INSTITUT GOMÀ } { SERVEIS INTEGRALS

UN BASTÓN EN EL QUE APOYARSE: HISTORIA DE SUPERACIÓN DE UNA RELACIÓN DE DEPENDENCIA

Eva Azorín

Master en Terapia Cognitivo Social

eazorin@copc.es

A case of dependency in a couple relationships presenting at the same time hypochondriac comorbidity and claustrophobia is displayed in this article. The case is analyzed in its developmental and structural context. There is also a description of the steps in the process of therapy independency leading to the marriage separation in which it ends.

Key words: dependency, autonomy, heteronomy, claustrophobia, emptiness, socionomy.

Presentación y genograma

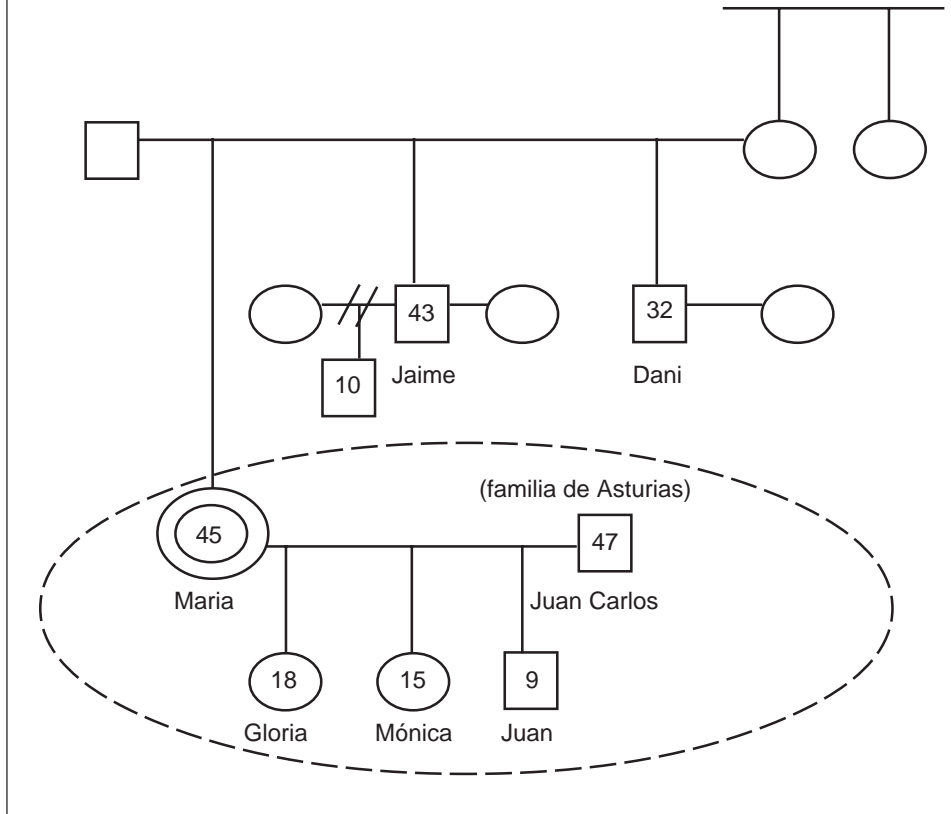
El caso de María es el de una mujer de 45 años que acude a terapia con un estado anímico depresivo y sintomatología ansiosa. A lo largo de su vida, dice haber pasado por distintos periodos de crisis (“*soy una enferma mental*”); en esas épocas ha acudido al psiquiatra para recibir medicación y en un par de ocasiones ha seguido un corto proceso psicoterapéutico. En el momento presente asocia su gran malestar a la pésima relación de pareja que pasa por un momento especialmente estresante para ella. María es la única mujer de tres hermanos, dos varones de 43 y 42 años y ella de 45. Está casada desde hace 21 años y es madre de tres hijos, dos chicas de 18 y 15, y un niño de 9 (ver Genograma).

HISTORIA EVOLUTIVA

Hasta los 18 años María es una chica muy **responsable, cumplidora** y “*empollona*”, a diferencia de sus hermanos que “*eran un desastre y siempre suspendían*”. También es muy **tímida, avergonzada** por su sobrepeso y con pocas habilidades sociales. Le costó integrarse en los dos colegios en los que estuvo.

En casa tampoco se siente muy arropada. Su padre es un hombre autoritario,

GENOGRAMA



rígido, represivo, todos en casa le tienen **miedo**. Es muy normativo e impone sus ideas y principios sin democracia, no deja que sus hijos elijan, que tengan criterios propios, “*todos nos sentíamos obligados y acobardados*”, “*no teníamos derecho a opinar*”. Cuando se enfadaba con ella la abroncaba duramente y dejaba de hablarle durante unos días. “*Yo le temía... pero también le quería mucho y quería que estuviera contento conmigo*”.

Su madre se mantiene en un segundo plano, obediente a su marido, dócil, “*sin demasiada voz*”, miedosa... María no se siente protegida por ella, ni siquiera comprendida.

En cuanto a las relaciones fraternales, recuerda frecuentes peleas con su hermano Jaime, pero no las razones. Era entonces cuando a su madre “*le cogían ataques histéricos y acababa llorando agotada*”. Ella se sentía **culpable** por causarle ese sufrimiento a su madre y al mismo tiempo **temía** que su padre llegara y la abroncara por ello.

En la misma línea impositiva, “*Se tenía que hacer una carrera, así que me*

obligó a hacer químicas... no me desagradaban pero no quería trabajar de eso". A ella le hubiera gustado ser profesora de matemáticas, "*pero magisterio era poca cosa para mi padre*". "*Me he matriculado de 4 carreras pero no he hecho ninguna*". Se siente **culpable** en ese sentido, "*decepcioné a mi padre, fracasé*". Eso contribuye a su baja autoestima. Acabó presentándose a oposiciones del Ayuntamiento y actualmente trabaja como funcionaria desarrollando tareas de tipo administrativo. Su trabajo le gustaba mucho, pero ahora lo encuentra más aburrido.

Uno de los momentos claves en su historia de vida, determinante para comprender la evolución de su estructura de funcionamiento con su consecuente malestar, es la crisis que se desencadena a los 18 años. Acomplejada físicamente "*quería gustar a los chicos y no lo conseguía*"; "*era gordita y fea... desde siempre*". Fue en esa época, a los 18 años, cuando decide seguir un estricto régimen con el que logra pasar de 86 a 55 kilos. Gracias a ello "*me subió un poco la autoestima... me gustaba más... me sentía un poco mejor y más segura de mí misma*".

Paralelamente, por el hecho de ser ya mayor de edad, "*empiezan a dejarme salir*". Con esa nueva libertad y una 'autoestima renovada', "*pasé de no salir nunca a salir hasta las siete de la madrugada*". "*Empezó el desmadre*"; a pesar de que su padre la abroncaba "*yo ya no les hacía caso*". Había empezado "*una especie de rebelión contra mis padres... contra sus normas...*". No estudiaba, suspendía... "*pasaba de todo*".

En ese contexto María tiene sus primeras relaciones sexuales y un mes después no le viene la regla; la prueba del "Predictor" sale positiva. El chico se desentiende y se siente sola, angustiada y desamparada. No lo cuenta en casa por miedo a la reacción de su padre; sólo habla con su tía, quien le presta el dinero para poder ir a Amsterdam a abortar. La amiga que tenía que acompañarla no se presenta y tiene que enfrentarse sola y aterrorizada a la situación. Allí le dicen que no está embarazada y al poco tiempo le viene una regla "*muy rara*" que la lleva a preguntarse: "*¿porqué es tan extraña?*", "*¿tendré cáncer?*". En ese contexto aparece la ideación hipocondríaca.

Esta crisis, ese "*gran error*", la marca: trunca completamente su despegue hacia la autonomía, la posibilidad de labrar su propio camino de crecimiento y autoconocimiento. Esa iniciativa que empezaba a despuntar y que la llevaría a recorrer su proceso madurativo, queda absolutamente desautorizada y, por lo tanto, anulada. La aparición de la **sintomatología hipocondríaca** es la consecuencia de la crisis y el fracaso en el pasaje de la heteronomía a la sionomía, a causa de los errores cometidos por la anomia (riesgo de embarazo y aborto), los cuales refuerzan el criterio heteronómico como único regulador para poder responsabilizarse de su propia vida (Villegas, 2005). El yerro en la propia autogestión la llevan a no fiarse de sí misma, desarrollando un estado de hipervigilancia, característico de la hipocondría. A partir de este momento, el miedo a la enfermedad, a la muerte,

acompañará entonces a María (de forma más o menos intensa en función de las circunstancias) a partir de este momento.

Paralelamente, va manifestándose también una **sintomatología claustrofóbica**. Al quedar anulada su dimensión anómica y con ello sus deseos y apetencias, María queda sometida al criterio heteronómico de “*lo que se debe hacer*”, que en su caso significa acatar los mandatos paternos. Pero ese criterio de regulación externo supone entrar en discrepancias internas en temas de vital importancia, como por ejemplo su futuro profesional. Su deseo de estudiar para maestra no es atendido y se siente obligada a cursar otro tipo de carreras (acorde con el criterio de su padre) que realmente no quiere, en las que no se esfuerza y que no termina nunca. Está atrapada en un dilema moral, entre lo que desea y lo que debe hacer, y por eso su vivencia es de “enclaustramiento”.

Estos síntomas van apareciendo a lo largo de la vida de María a tenor de las experiencias que va atravesando. Algunas veces, como en esta primera crisis, la remisión se consigue a través de medicación psiquiátrica, y en otras ocasiones los síntomas se desvanecen espontáneamente debido al curso de los acontecimientos.

Estas experiencias ‘patológicas’ son las que conducen a María a tener una imagen de sí misma de “**enferma mental**”, acompañada de una vivencia de minusvalía y una valoración de inferioridad.

En cuanto al tema relacional hasta los 22 años “*fue un infierno*”, “*estaba desesperada por tener novio...no gustaba a nadie*”. Fue a esa edad cuando entabla una “*relación clandestina*” con Miguel, un hombre casado y mayor que ella, que dura aproximadamente un año. Al principio “*la relación era bonita, pero se fue convirtiendo en algo estresante*” y que no acababa de llenarla. Él prometía dejar a su mujer pero nunca llegó a hacerlo. Se descubrió la relación y eso supuso un shock para los padres de María.

A los 23 conoce a Juan Carlos, “*me enamoré de él*”. “*Yo estaba con un hombre casado y mis padres de los nervios....*”. Le asustaba la idea de **quedarse soltera, sola**, “*mi autoestima estaba por los suelos... y tenía miedo de que mi hermano se casara antes que yo*”. Se casa con Juan Carlos a los 7 meses. “*Era mi primer novio formal... y la solución a mi situación*”: cortar con Miguel (relación desaprobada por los padres y cada vez menos satisfactoria) e irse de casa de sus padres. Ella también resultaba ser “*la solución*” a la situación de Juan Carlos (para los padres de éste), quien llevaba un historia de relaciones con prostitutas y toxicómanas un tanto escabrosa. “*Creo que los dos estábamos huyendo... era una buena salida para ambos*.” “*El problema es que Juan Carlos pensaba que se casaba con una chica normal, virgen y pura*”.

Unas semanas antes de la boda reaparecen los síntomas claustrofóbicos. Ella se sentía sola en Asturias preparando una boda difícil (por ser las familias de regiones diferentes), sin que él colaborara y sin el apoyo ni el interés de la familia política. “*Tuve que tirar del carro*”. Consigue rebajar la sintomatología de nuevo

con medicación y disimular hasta después de la boda. Cuando Juan Carlos descubrió el malestar que afectaba a la que se acababa de convertir en su mujer, se sintió “*estafado*”: “*me he casado con una enferma*”. Ella le habla de su pasado, de su anterior relación, cosa que le escandaliza aún más, “*pensaba que eras diferente*”. Se obsesionó con su pasado, “*me exigía saberlo todo..*”. Empiezan una serie de reproches que se mantienen a lo largo de toda la relación, “*ha sido una tortura*”.

A los 3 meses de la boda se queda embarazada y desaparecen los síntomas. Reaparecen al dar a luz y esta vez acude a tratamiento psicológico. Pasa 6 años estable en este sentido, hasta la llegada de su tercer hijo (no buscado). A partir de ese momento van fluctuando los síntomas fóbicos con etapas más intensas y otras más leves.

Hace mucho tiempo que ya no está enamorada de su marido y se siente absolutamente insatisfecha en la relación, “*estoy viviendo un infierno en casa*”. Con el tiempo dice haber ido descubriendo a un hombre que le desagrada tanto como marido como padre: aburrido, insípido, racista, machista, egoísta, intransigente, manipulador, irrespetuoso, nada cuidador, ni empático, ni comunicativo... La convivencia con él no le produce ningún tipo de gratificación, más bien todo lo contrario. La relación se ha convertido en una constante lucha en la que a menudo María, en contra de su voluntad, acaba sintiéndose obligada a cumplir sus deseos con tal de acabar con la presión (“*me desespera y acabo cediendo*”).

Hace 8 años que sus relaciones sexuales son poco frecuentes y 5 que son inexistentes, “*no soporto que me toque*”. No se sentía respetada en su cansancio, necesidades, preferencias... Él deja de ser tierno y sus demandas sexuales se convierten en exigencias que la hacen sentir obligada, humillada, utilizada. Juan Carlos no admite la distancia que su mujer le ha impuesto y reacciona presionándola e insultándola, cosa que empeora aún más la situación.

Cada vez la relación está más deteriorada y la convivencia es más insoportable. Ella ha descubierto que él tiene relaciones extra-matrimoniales, cosa que en un primer momento la asusta y enfada, pero después le produce alivio.

A pesar de reconocer la convivencia como altamente insatisfactoria (“*...vivir así es un infierno...*”), la idea de romper la relación le causa auténtico pavor. La percepción de sí misma es de fragilidad, vulnerabilidad, dependencia... por lo que siente que **no podría** vivir sin él.

Gloria, la hija mayor, detesta profundamente a su padre, “*le odia*”, y se niega a mantener ningún tipo de relación con él. La convivencia en casa es muy tensa. Mónica sí tiene relación con él pero, según María, por interés económico. Aunque ha habido frecuentes y duras peleas entre ellos, Mónica ha aprendido a sacar de su padre lo que le interesa –dinero-, pero no tienen una relación cercana y afectuosa. Con el único que hay una relación armónica y gratificante es con Juan: según la paciente porque es un chico y pueden compartir más cosas, y porque Juan aun es demasiado pequeño para darse cuenta de cómo es su padre.

EVOLUCIÓN DE LA RELACIÓN DE PAREJA

A continuación se describe a nivel fenomenológico y conceptual la evolución de la relación de pareja: cómo se inicia y qué elementos entran en juego determinando el desarrollo de la misma.

1. FASE DE CONOCIMIENTO: La doncella en apuros	
Etapa breve (sólo dura 7 meses), efusiva pero poco honda: María no sabe decir qué le enamoró de él; relata motivos vagos, poco elaborados y poco profundos. Escaso conocimiento el uno del otro. La relación entre ellos es "LA SOLUCIÓN" para escapar de sus vidas.	
JUAN CARLOS <ul style="list-style-type: none">- Anteriores relaciones "turbulentas" con "prostitutas y toxicómanas" que le generan inestabilidad.- Presión de los padres para que "siente la cabeza con una chica normal".	MARÍA <ul style="list-style-type: none">- Insatisfacción e indeterminación en la actual relación de pareja (Miguel).- Miedo a dejarle por "no encontrar otra pareja": miedo a la soledad.- Presión de los padres: rechazo absoluto a su pareja actual.

Nos encontramos, pues, ante una situación de **cuento**, idílica para la paciente. Su historia de padecimiento personal y el malestar de la situación particular, refuerzan la vivencia mágica que de por sí conlleva el **romanticismo** de la fase de **enamoramiento**. Él no es precisamente un caballero andante, pero para María quizás sea lo más parecido a ello. Juan Carlos aterriza, milagrosa y oportunamente, en medio de la dificultad, y "me salva de la situación" como si de un príncipe azul se tratara.

2. COMPROMISO Y BODA: A la carrera!	
Precipitación en la decisión. Toman el compromiso de un proyecto común sin antes pasar por un proceso de intimidad, de acercamiento y conocimiento mutuo. El vínculo afectivo es superficial y frágil. Preparativos de la boda: María se traslada a Asturias, a casa de su futura familia política, para organizar el evento. Primeros malestares.	
JUAN CARLOS <ul style="list-style-type: none">- Falta de implicación en el proyecto de boda: primeras muestras de despreocupación y falta de colaboración.- Poca habilidad para integrarla en la familia y facilitarle la tarea. Falta de sensibilidad y cuidado hacia ella.	MARÍA <ul style="list-style-type: none">- Sensación de soledad en Asturias.- Sobrecarga ante la responsabilidad de organizar la boda sin ayuda.- Desconcierto ante la actitud de su futuro marido.- Reparación de los síntomas fóbicos, pero los oculta.

La pareja adquiere un apresurado compromiso en pleno apogeo de la fase de enamoramiento. Esta etapa de la relación es característicamente pasional, por lo que surgen fantasías, proyecciones, la idealización del otro o del vínculo. Eso convierte el encuentro en algo fabuloso, pero como la misma palabra indica, ilusorio, poco real, de ahí la "ceguera" propia de Eros.

Nos encontramos pues, ante un amor ilusorio, según la categorización de Sternberg (1989), puesto que de los tres componentes que él identifica en el amor maduro o “consumado”, en éste caso sólo encontramos dos: se da la **pasión** y el **compromiso**, pero sin ninguna **intimidad**. La consecuencia de esta falta de conocimiento mutuo empieza a despuntar en este tramo del camino: María siente las primeras punzadas de desconcierto y asombro respecto a su pareja. Nacen las primeras tensiones.

3. LA LUNA DE MIEL... poco dulce	
Deciden hacer una ruta corta y sencilla por España dado que Juan Carlos se niega a irse ni muy lejos ni demasiados días. Es ella quien tiene que encargarse de montar el viaje y hacer las reservas.	
Se pasan la mitad del tiempo en las habitaciones de los hoteles: él prefiere ver el ciclismo y los toros en la televisión antes que compartir y disfrutar el viaje con su mujer.	
<u>JUAN CARLOS</u>	<u>MARÍA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Persiste la falta de implicación en el proyecto de la pareja. - Persiste la desatención hacia las necesidades o deseos de su esposa. Posicionamiento anómico (Villegas, 2005). - Escasa comunicación e intercambio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sensación de cargar con la dinámica de la pareja. - Sigue el desconcierto. Desilusión. - Aburrimiento, soledad. - Aumentan notablemente los síntomas fóbicos. Sigue ocultándolos.

El romanticismo se va diluyendo a marchas forzadas y sale a relucir la “cruda realidad”. La cotidianidad promueve que María vaya dejando de ver al príncipe azul y empiece a advertir a Juan Carlos, su auténtico marido. El ensueño va dando paso a la veracidad y es justamente en este punto crítico donde se puede iniciar el lento y largo camino hacia el amor. El acoplamiento nunca resulta fácil ni gratificante de forma espontánea sino que requiere esfuerzo por parte de ambos. Es el momento de empezar a construir las bases de la relación y María y Juan Carlos no empiezan con muy buen pie.

4. VUELTA A CASA: Se destapa la caja de Pandora	
Después de tan sólo un mes de convivencia, se desata la tormenta. Juan Carlos descubre la “ <i>enfermedad</i> ” de María y ante el pasmo exige saber TODO su pasado.	
<u>JUAN CARLOS</u>	<u>MARÍA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Reacción de ira, descalificación y rechazo. - Reacción de dominancia - Interrogatorio. Exigencias. Presión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Culpa. - Miedo a las consecuencias, “<i>a ser dejada</i>”. - Reacción de sumisión. - Tristeza. Decepción. - Autoestima afectada. - Persiste la sintomatología.

No sólo María tenía expectativas y fantasías de la relación sino que él también había proyectado una imagen ideal sobre la figura de su pareja. El contacto con la

realidad supone una brusca ruptura de estas expectativas que en lugar de intentar elaborar a través del respeto, la comprensión y la tolerancia, le hace entrar en cólera y cargar con toda su furia contra ella. La culpa de la situación y la acusa de engaño en vez de hacerse responsable de sus propias actitudes y decisiones.

Si la relación ya tenía cierto desequilibrio en cuanto a la simetría, ahora Juan Carlos se siente con legitimidad para despreciarla y tomar el poder de una forma más enérgica. Con la carga de la culpa sobre sus espaldas, María se somete humillada e insegura.

Es la primera crisis de la pareja y la falta de acoplamiento acarrea las irremediables consecuencias: el tambaleo del vínculo con el consiguiente malestar. La relación hace aguas.

5. PRIMER EMBARAZO: Un oasis en el desierto

Después de la tormenta llega casual y mágicamente la calma. El antídoto: un hijo (a los 3 meses de la boda). No había un proyecto conjunto y deseado de descendencia, simplemente *“no habíamos hablado de impedir quedarme embarazada... la decisión estaba en manos del destino”*. Se trata, pues, de un acontecimiento que no surge de la reflexión y la voluntad sino de *“la inercia de lo que toca”*. Hacen vida familiar, con los padres y abuelos de ella. Etapa tranquila, sin demasiadas tensiones dentro de la pareja.

<u>JUAN CARLOS</u>	<u>MARÍA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Contento con el futuro hijo. - Acompaña a su mujer a todas las visitas a su ginecólogo. Primeras actitudes de cuidado hacia ella. 	<ul style="list-style-type: none"> - Contenta con el embarazo. - Tranquila por ver <i>“a mi padre loco de contento”</i> y a su marido <i>“pendiente de mí, cuidándome”</i>. - Desaparecen los síntomas.

El repentino bálsamo de la paternidad impide, en este caso, que naden y atraviesen el dolor de la crisis. Éstas ofrecen la oportunidad de enfrentarse a uno mismo y a la relación, y aprender para poder crecer. Desarrollar habilidades como la comunicación y la negociación, y madurar internamente con actitudes como la empatía, el respeto y la tolerancia. Este crecimiento personal es el que permite que la pareja se vaya acoplando convirtiéndose en un engranaje cada vez más complejo y eficiente.

En el caso de María y Juan Carlos la crisis se supera pero no la aprovechan para avanzar como pareja. No aprenden, son los mismos pero con el viento a favor. Sin duda alguna, el vínculo sigue vulnerable a entrar en crisis.

La calma presente les transporta al antiguo estado ilusorio (de “ilus”) creando una falsa sensación de equilibrio y bienestar. No se integra lo sucedido y las nuevas actitudes de cuidado de Juan Carlos son un espejismo que María desea fervientemente creer.

6. HACIA EL DETERIORO

Pasado el oasis del primer embarazo vuelven paulatinamente las tensiones. La crisis encubierta por el hechizo del bebé rebrota y se va instalando el estilo relacional asimétrico que se estaba fraguando antes de la tregua.

<u>JUAN CARLOS</u>	<u>MARÍA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Ausencia de comunicación, ignorancia. - Crítica y descalificación constante. - Ataques hacia la familia de ella (conflicto con el cuñado) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aguante y disponibilidad. - Reducción del contacto con su propia familia: aislamiento familiar.
<ul style="list-style-type: none"> - Absentismo hogareño. - Despreocupación hacia los niños y la vida familiar. Baja responsabilidad e implicación. - Relaciones extra-matrimoniales 	<ul style="list-style-type: none"> - Insatisfacción pero persistencia - Sobrecarga familiar, cansancio, desbordamiento. Percepción de incapacidad. - Sospechas de infidelidad. Evitación de la confrontación.
<ul style="list-style-type: none"> - Negación - Manipulación, culpabilización - Descalificación combinada con victimización. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tímidos intentos de pedir explicaciones, aclarar la situación. - Duda, culpa, miedo. - Inhibición sexual.
<p>Se aposentan las conductas de dominación, falta de respeto y consideración. Ridiculización y desacreditación. Vida a parte. Exigencias de compañía y sumisión cuando a él le interesa.</p>	<p>Progresivo deterioro de su persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> • baja autoestima • percepción de incapacidad • culpa • insatisfacción • miedo a la ruptura

A falta de unas bases relacionales construidas entorno al respeto, el equilibrio y la igualdad, la dinámica de pareja involuciona hacia un progresivo deterioro que va destruyendo el vínculo de afecto. El posicionamiento sumiso de María debido al miedo a la ruptura, contribuye a que persistan y se agraven las actitudes de ultraje de Juan Carlos. Éste no se encuentra con ninguna resistencia, justo al contrario, el comportamiento “*débil*” de su mujer le lleva a despreciarla cada vez más. La dinámica de asimetría y sus consecuentes vejaciones se agudizan hasta la destrucción del vínculo y de María.

Entre periodos de mayor y menor malestar, fluctuaciones constantes que caracterizan la historia de esta pareja, llega la segunda hija: ésta se presenta del mismo modo que la primera, sin una reflexión y decisión previas. En cambio Juan, el último de los hijos, fue algo totalmente imprevisto. Habían decidido no tener más descendencia y tomaban precauciones para evitarlo. Algo falló. María vivió ese embarazo con miedo, con la consecuente reaparición sintomatológica (hipocondríaca y claustrofóbica) y la consiguiente tensión dentro de la pareja, como era costumbre.

Actualmente la situación de pareja es altamente insatisfactoria. Aunque conviven bajo el mismo techo no llevan una vida en común. Juan Carlos hace una

vida a parte despreocupándose por completo de las responsabilidades familiares: los hijos, la gestión doméstica... Entra y sale de casa sin decir a dónde va, aunque tanto María cómo la hija mayor saben que tiene relaciones extra-matrimoniales. Durante los espacios compartidos brotan escasos momentos de alegría, como mucho pueden darse ciertos lapsos de tranquilidad. Con más frecuencia se generan tensiones, siempre desde el ejercicio del poder por parte de Juan Carlos.

María soporta el peso de la organización familiar con una vivencia de culpa y desesperación, dada su gran inseguridad. Las ausencias de Juan Carlos la alivian pues suponen espacios de tranquilidad al no tener que lidiar con sus exigencias e invalidaciones, pero por otro lado teme que se aleje demasiado. La simple idea de que él esté allí como miembro de la familia, la calma, atenúa sus miedos e inseguridades como responsable de sus hijos y de ella misma. Aunque Juan Carlos no contribuye ni resuelve en la vida cotidiana familiar, su sola presencia hace que María se sienta más segura: **a salvo**.

EL FENÓMENO DE LA DEPENDENCIA

- El modelo parental

Es importante empezar teniendo en cuenta el modelo relacional que María recibe a través del vínculo de sus padres. Sin duda esta referencia supone un primer elemento condicionador para ella, un esquema predeterminado sobre la concepción de la pareja con sus consecuentes expectativas y fantasías.

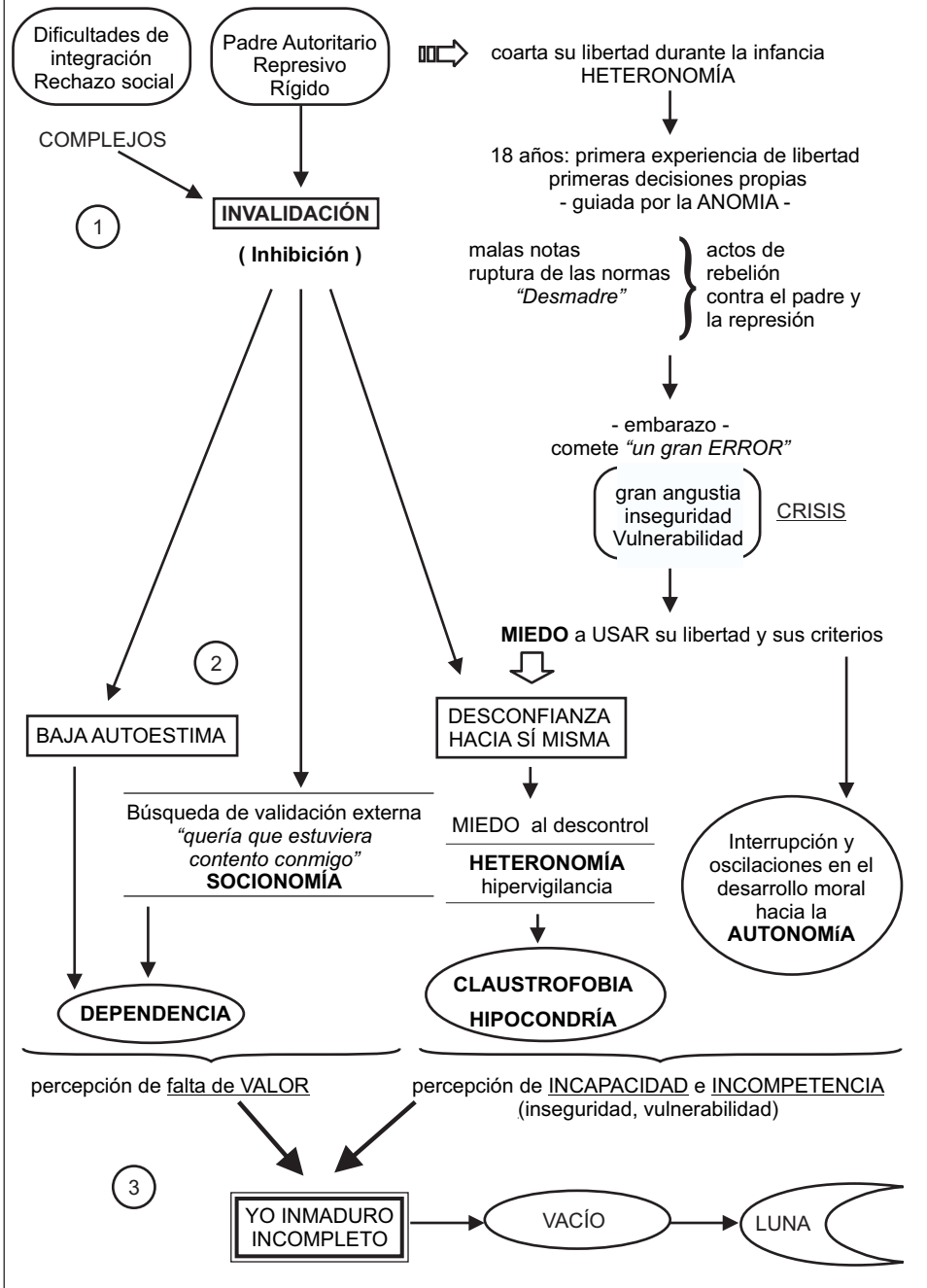
La dinámica relacional que hay entre ellos es claramente **asimétrica** en cuanto al poder se refiere. Es el padre quien domina la relación, quien impone los criterios y toma las decisiones, quien dirige el día a día de la pareja y de la familia. La madre, en el otro lado de la balanza, se resigna en un posicionamiento sumiso, es "*dócil, miedosa..., sin demasiada voz*". Así sus criterios, deseos y necesidades quedan relegados a un segundo plano en el contexto tanto de la pareja como familiar.

- La baja autoestima

El camino de la autodeterminación, de convertirse en una persona única e idiosincrásica, se ve minado en el caso que nos ocupa debido a la larga historia de **invalidaciones (FIG. 1¹)**:

- por parte de su padre, una figura que desde el poder no sólo no la estimula a explorar, a crecer desde ella misma, sino que la doblega, coarta, constriñe y condiciona, impidiendo que busque su propio camino reconciliada consigo misma.
- desde el entorno social durante la niñez, rechazada por su aspecto físico (cosa habitual entre niños, dada la incapacidad de empatizar con el otro y evitar dañarle). El rechazo provoca en ella una actitud de inhibición que la lleva a aislarse en vez de persistir en el contacto con sus semejantes, y así practicar y mejorar sus habilidades sociales. A modo de círculo que

Figura 1 Evolución personal



se retroalimenta, el aislamiento y la falta de habilidades lleva a que persista el rechazo del entorno.

Esta concatenación de sucesos impide que ella pueda estar conectada consigo misma, aceptarse y ayudarse a crecer, a madurar, a enriquecerse. No puede quererse porque no se valora y no se valora porque no se gusta.

“Soy fea, gorda, rara... sin nada que ofrecer...”

“Tengo miedo de que la gente se me acerque y me vea bien...no soy atractiva”

“No sé dar conversación...creo que no gusto como persona”

Sus complejos le crean un gran sufrimiento, un malestar consigo misma y éste una escisión interna que provoca el mantenimiento de dicho malestar. Nunca se ha sentido valorada, querida, incondicionalmente por sus padres y no ha encontrado la manera de poder hacer eso consigo misma.

Sentir el apoyo y la protección de los padres es una **necesidad** infantil puesto que el niño tiene una **carencia**, es un ser no-autosuficiente y por lo tanto necesitado del otro. Pero el desarrollo hacia la adultez plantea la necesidad y la posibilidad al individuo, de construir las herramientas para poder autogestionarse, cuidarse, saciar sus propias necesidades, eso es, convertirse en un ser **autónomo**, no-dependiente. En ocasiones esta necesidad infantil no cubierta se traslada a la edad adulta convirtiéndose, entonces, en un **déficit** de la persona. Así se inicia la búsqueda en el exterior, en los demás, de lo que la persona no es capaz de darse a sí misma (**FIG. 2¹**).

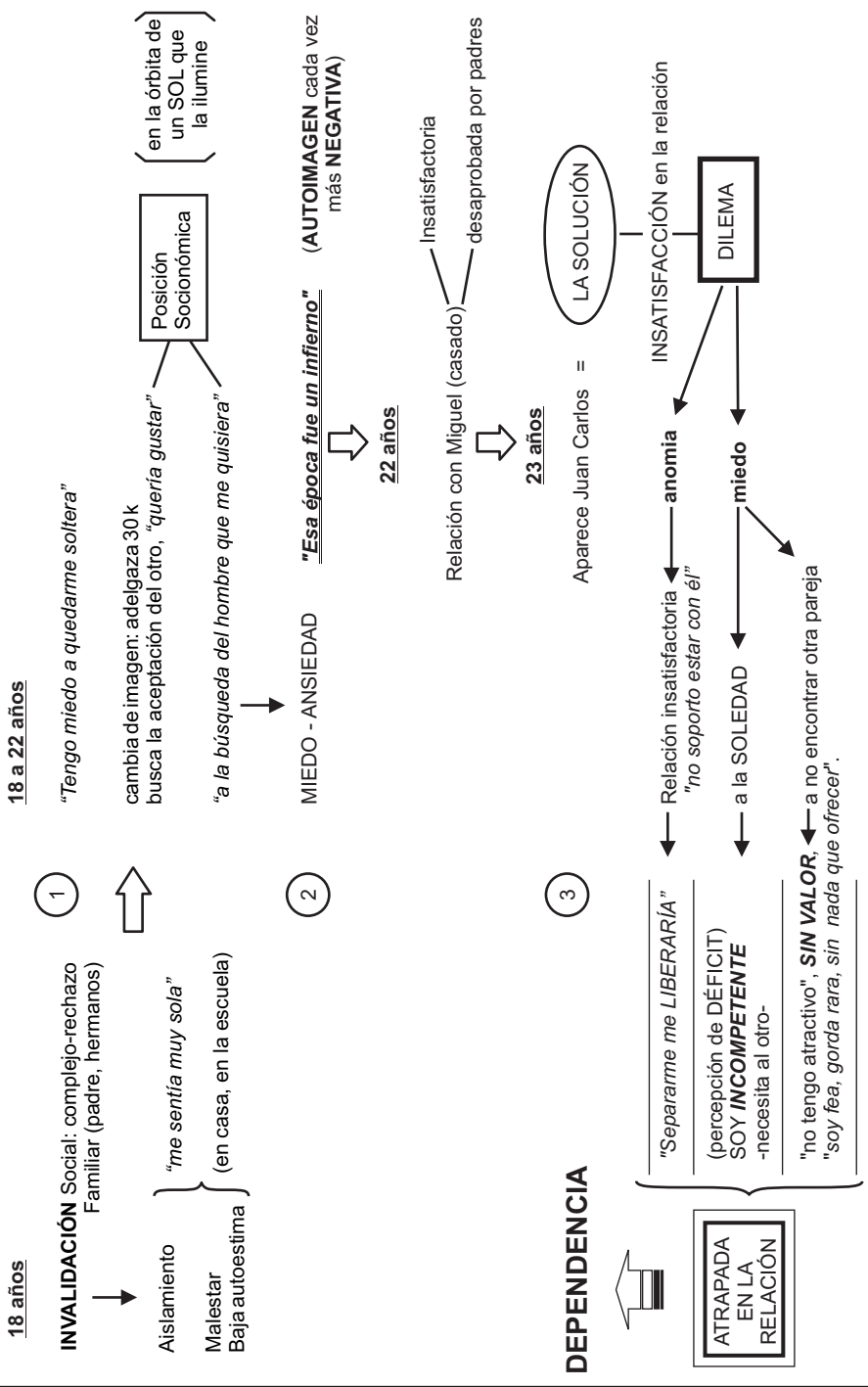
- La baja autoconfianza: percepción de incompetencia

Como veníamos diciendo, esta historia de invalidación la lleva a estar escindida de sí misma, a no quererse, a no aceptarse. María ha ido construyendo una autoimagen muy negativa:

- a nivel físico: cree que no es en absoluto atrayente para los demás.
- interiormente:
 - piensa que no es una persona interesante, que no puede llamar la atención de nadie.
 - cree que no tiene las habilidades suficientes para autorregularse: que no tiene la inteligencia, el conocimiento, los criterios necesarios para dirigir su vida con seguridad y solidez.

La crisis que sufrió a los 18 años supuso un grave golpe para el proceso de construcción de la autoconfianza y la evolución hacia la autonomía (**FIG. 1²**). Después de tanto tiempo viviendo bajo invalidaciones, constricción, culpa y miedo, la sinergia de rebeldía que surgió en la adolescencia atreviéndose a romper las normas y a seguir los propios impulsos, se puso en peligro. El embarazo y su consecuente vivencia de desesperación y pánico invalidaron su recién nacida iniciativa. Ese gran **“error”** era la clara prueba de que ella no era **VÁLIDA** para dirigir su vida.

Figura 2 Evolución de la dimensión relacional



Esta percepción de sí misma es lo que conduce a la paciente a una vivencia de vulnerabilidad, inseguridad, debilidad, que junto a la nula autoestima la llevan a un sentir de **luna**, que no tiene brillo propio y por lo tanto necesita un **sol** que la ilumine: otro (la pareja) que la valide, proteja, le dé la seguridad y tranquilidad que ella no siente por sí misma.

Por todo ello María se siente **incompetente** para vivir según, desde y para ella.

“Soy una enferma...le necesito...cuando estoy mal le veo seguro y eso me reconforta”

“Me considero inmadura e infantil...no sé hacer las cosas”

“Yo fallé desde el principio, no supe complacerle”

“No sé ni dar conversación, soy una pava”

“Soy influenciable, cualquiera me puede hacer dudar”

“No me puedo fiar de mí... no tengo criterios... no sé cómo se hacen las cosas”

En definitiva, María no puede ser su propio referente para funcionar, para vivir: necesita al otro. No puede **responsabilizarse** de su propia vida, le hace falta una pareja, *“un bastón en el que apoyarse”*.

- La necesidad del otro

“Él es mi puntal”

“Él me aporta seguridad a nivel económico y estabilidad para mis nervios.

Ya sé que en realidad él no hace nada...pero yo lo siento así”

“me da seguridad porque no tiene miedo de nada, lo relativiza todo y eso hace que yo me calme”

La búsqueda de la proximidad y aprobación del otro que evolutivamente se da durante el período adolescente - *“Quería gustar a los chicos y no lo conseguía”*- se extiende obsesivamente a la edad adulta en el caso de María. Se convierte en una **necesidad**, *“buscaba insaciablemente al hombre que me quisiera”*. Por eso su adolescencia y juventud *“fueron un infierno”*, una etapa que vivió con ansiedad y tristeza (**FIG. 2²**).

Fue esta necesidad la que la llevó a precipitarse en el compromiso matrimonial y la que durante los años siguientes la mantuvo atada a una relación insatisfactoria y destructiva. Mantener el vínculo con Juan Carlos no era un acto de libertad sino una necesidad vital: el reflejo del otro para poder SER, poder EXISTIR.

Por lo tanto vemos que es el estado de **déficit personal**, de **inmadurez**, lo que impide que María se haga cargo de sí misma de un modo libre y responsable; muy al contrario, su vida pende, **“de-pende”** de la presencia del OTRO. Como dice Luz Casal en su canción *“No te vayas”*:

“No te vayas, no sé vivir sin ti

estoy perdida, no sé a donde ir

tú eres la luz de mi vida”

Consecuente e irremediamente, la necesidad del otro para subsistir lleva al

- pánico a la ruptura, a la soledad.
- El miedo a la soledad

La percepción de vulnerabilidad e incompetencia lleva al individuo a sentir un desproporcionado miedo a la soledad. El mundo es vivido como un lugar complicado y peligroso y María no se siente capaz de protegerse, de construir y dirigir una vida satisfactoria dentro de esa “jungla”.

La ausencia del otro, de Juan Carlos, haría que María conectara con ese **vacío interno**, ese **yo inmaduro** que se siente apabullado ante la responsabilidad de la vida (**FIG. 1³**). Conectar con el vacío provoca miedo y desesperación, por eso es preferible agarrarse al otro y así evitar el dolor. Pero... ¿qué precio se paga?

“Vivir así es un infierno...pero peor es pasar penurias económicas, que Juan sufra y sentirme sola”
 - La estructura asimétrica: la sumisión

La necesidad del otro para funcionar, el miedo a la ruptura, a la soledad, determinan el posicionamiento que María adopta en la dinámica de la relación. La inmadurez y el miedo impiden que se presente ante su marido como una igual, como un ser completo con criterios y valores propios, y así poder formar un equipo equilibrado que pueda trabajar y crecer junto. Muy al contrario, la inseguridad la conduce a una actitud sumisa y dubitativa como la de su madre. Juan Carlos, desde la posición de poder, la invalida y desacredita constantemente (al igual que su propio padre) cosa que alimenta la inseguridad y percepción de incompetencia de María y contribuye a que ella mantenga su sometimiento. La relación de pareja entra en un círculo que se retroalimenta acentuando progresivamente su dinámica asimétrica y desequilibrada, y con ello el malestar conyugal y personal.

Walter Riso (2004, 2006) situaría el caso que nos ocupa dentro de la categoría de relación de dependencia por “apego a la seguridad y la protección”, puesto que la motivación del comportamiento de sumisión en María es el mantenimiento de la relación y su consecuente sentimiento de seguridad. Existe la necesidad de alguien más fuerte psicológicamente que se haga responsable de ella debido a la percepción de baja/escasa autoeficacia. No se busca amor, ternura o sexo, sino pura supervivencia: sentirse a salvo dentro de un mundo hostil. La sola presencia del otro produce la sensación de bienestar de “estar a resguardo” y así se colma la necesidad. Por otro lado, también cumpliría en cierto modo los criterios para el “síndrome de la empleada”, donde el destino de la sumisión es la de atender, servir, criar a los hijos y cuidar de los intereses hogareños. La respuesta del hombre es de autoridad, mando, control, exigir resultados y obediencia.
 - Relación insatisfactoria: la complementariedad deficitaria

“Querría ser capaz de vivir sin él, porque muchas veces es un infierno”

La relación de pareja es gratificante cuando los individuos que la componen se complementan entre ellos y eso les lleva a una experiencia de plenitud; cuando

se da un acoplamiento que genera tranquilidad, seguridad, alegría... que estimula y potencia a sus integrantes.

No de una forma real sino imaginada, María siente que Juan Carlos colma su déficit de seguridad:

“Él me aporta seguridad a nivel económico y estabilidad para mis nervios.

Ya sé que en realidad él no hace nada...pero yo lo siento así”

No se puede dar una experiencia satisfactoria si el individuo se encuentra en una situación deficitaria y no tiene espacio dentro del vínculo para crecer y expandirse, para ser él mismo, para que sus necesidades se puedan cubrir. María se encuentra en situación de insuficiencia y además no se da una compatibilidad dentro de la relación, con lo que el acoplamiento de la pareja no genera una experiencia de **plenitud** sino de **déficit**. Hablamos de una “**complementariedad deficitaria**”, que irremediamente conduce a una vivencia de insatisfacción. Por ello, cuando a pesar de la alta insatisfacción que produce la unión, debido al déficit, la persona persiste en mantener el vínculo, hablamos de **dependencia**. María no decide libre y responsablemente sino que se siente **atrapada** dentro de la relación: “*ni contigo ni sin ti*”, “*te odio pero te necesito*” (**FIG. 2³**). El vínculo la destruye pero no tiene elección: “descolgarse” al vacío parece un mal mayor, la muerte.

Las siguientes figuras recogen los elementos anteriormente expuestos que conforman el fenómeno de la dependencia. Dos cuadros de significado que muestran esquemática y globalmente la evolución personal y de la dimensión social paralelamente, y que hacen comprensible el que María acabe desarrollando un estado de dependencia en la relación de pareja.

EL PROCESO TERAPÉUTICO

El proceso terapéutico empieza por una toma de conciencia sobre la dinámica relacional y la percepción de sí misma. Estimular el desarrollo de las capacidades metacognitivas es un trabajo necesario para que la paciente pueda poseer un sistema más complejo de análisis y conocimiento.

Esta etapa comprensiva permite que María empiece a conectarse consigo misma pues requiere un ejercicio reflexivo en el que la paciente va conectando con sus emociones, identificando sus esquemas mentales y entendiendo su comportamiento. Un caos que poco a poco va cobrando sentido, una ceguera que lentamente se va transformando en una visión pre-clara de lo que sucede.

Uno de los puntos nucleares y por lo tanto en el que hacemos especial hincapié es la crisis adolescente; importante de identificar porque representa un momento significativo en su evolución personal y determinante en su percepción de sí misma y posicionamiento ante el otro. Es la etapa de la vida en la que el fracaso en la tarea del pasaje a la autonomía se bloquea en el posicionamiento socioeconómico, orientado a recibir el reconocimiento o aceptación de los demás (Villegas, 2005), interrump-

piéndose el proceso de construcción de la autoconfianza y gestándose la autopercepción de **incompetente** que tan determinante será a la hora de constituirse la dinámica dependiente en la relación de pareja. Walter Dresel (2005) recalca las repercusiones vitales que tiene la percepción de uno mismo:

“De ese modo lo único que logramos finalmente es aceptar que SOMOS LO QUE CREEMOS SER, y siempre nos vemos reflejados en esa imagen distorsionada de la realidad. Si nosotros mismos nos limitamos, estamos relegándonos a un lugar desde el cual se hace muy difícil intentar desarrollarnos.

Al reaccionar como lo hemos hecho siempre nos convertimos con el paso del tiempo en víctimas de nuestras creencias y opiniones y vivimos prisioneros en una cárcel construida por nosotros mismos”.

También resulta fundamental comprender el fenómeno del amor con amplitud y realismo, puesto que la idea sobre ello (o mejor dicho, la falta de idea) se convierte en un elemento más que contribuye al desarrollo y desenlace de su historia matrimonial.

María (al igual que Juan Carlos) tenía una concepción de la relación amorosa muy pueril y superficial. Confunde el amor con la exaltación e ilusión propias de la etapa inicial del vínculo. Esta fase, el enamoramiento, es un estado que permite la proximidad y el apego necesarios para que se pueda construir posteriormente y poco a poco la relación amorosa. Este primer encuentro es intenso, impulsivo, ideal, pero también irreal y efímero. En su necesidad relacional, María confunde enamoramiento con amor, y se precipita en el compromiso. Walter Riso (2006) habla del amor completo como aquel que desarrolla 3 componentes básicos en la relación de pareja:

EROS: la pasión, la atracción

PHILIA: la amistad, producto de un largo y profundo proceso de intimidad

ÁGAPE: la ternura, el cuidado hacia el otro

El vínculo de Juan Carlos y María se inicia con el Eros, pero posteriormente no encuentran el modo de ir desarrollando la amistad con tal de llegar a la ternura del cuidarse mutuamente. No comprenden que una vez pasada la explosión romántica inicial, la relación no avanza mágicamente sino que sólo puede crecer a través del esfuerzo de sus protagonistas. La pareja es vista como una “salvación” y no como un disfrutar y crecer del encuentro.

Erich Fromm (1956) nos habla del “arte de amar” pues entiende la relación amorosa como un arte que requiere esfuerzo mutuo. Define el amor maduro como esa relación **recíproca** y **equilibrada** que permite un espacio común gratificante:

- porque hay una tolerancia que permite la adaptación al otro
- porque al mismo tiempo se mantiene íntegra la individualidad de cada uno de los componentes

Así que el **respeto**, hacia uno mismo y hacia el otro, se convierte en una actitud

definitoria para que se pueda desarrollar el fenómeno del amor.

En el contexto terapéutico María va reparando en la naturaleza de su relación con Juan Carlos y comprendiendo en qué sentido resulta deficitaria. Va identificando las carencias que convierten la unión en un encuentro insatisfactorio: la falta de simetría, de reciprocidad, de equilibrio, de cuidado mutuo y ante todo, de respeto.

A la luz de todo este conocimiento, María no puede menos que **responsabilizarse** de su papel en todo ello; entendiendo que ella es parte de ese vínculo, y su posicionamiento y las actitudes que de él se derivan tienen un efecto en la dinámica relacional. Atender su sufrimiento y enfrentarse de un modo responsable a su vida, la conecta con sus miedos -a la ruptura, a la soledad- y a la percepción de vulnerabilidad e incompetencia que la paraliza. Con esos miedos tiene que lidiar, pues son los causantes del atrapamiento que perpetúa la dinámica relacional insatisfactoria.

Se inicia un difícil proceso personal e íntimo de **desprenderse** del objeto de dependencia: un cortar el hilo del que se **"pende"**. Se trata de un camino doloroso y angustioso pero el único modo de reencontrarse con uno mismo y poder crecer, transformarse para convertirse en una persona autónoma capaz de responsabilizarse de la propia existencia y poder vivir con tranquilidad y satisfacción desde ella misma: en definitiva, dejar de ser luna para **convertirse en sol**.

La primordialidad del desarrollo individual para posteriormente poder alcanzar el verdadero amor, es descrito por el monje zen Thich Nhat Hanh, (2004) del siguiente modo:

"el objeto de la práctica tiene que ser en primer lugar tú mismo. Vuestro amor, vuestra capacidad de amar a otra persona depende de vuestra capacidad de amaros a vosotros mismos. Si no eres capaz de ocuparte de ti, de aceptarte tal como eres, como puedes aceptar a otra persona y quererla?"

"Es necesario hacerse responsable de uno mismo, no huir y mirar en el propio interior: volver hacia uno mismo para ver el sufrimiento, los conflictos que hay en mí. No rechazar ni reprimir estas energías negativas, sino abrazarlas y transformarlas para recuperar la serenidad, la alegría y la compasión. Quererme para después querer al otro".

Desde el mismo planteamiento esencial, Rogers (1972) hace hincapié en la importancia de la relación que la persona tiene consigo misma, de su sentir más interno, puesto que eso determina cómo se posiciona posteriormente hacia el mundo, hacia los demás:

"Cuando trato de percibirme a mí mismo y observar la experiencia que en mí se verifica, y cuanto más me esfuerzo por extender esa misma actitud perceptiva hacia otra persona, siento más respeto por los complejos procesos de la vida. De esa manera, va desapareciendo de mí cualquier tendencia a corregir las cosas (...) moldear a la gente o manejarla y

encauzarla en la dirección que de otro modo querría imponerles. Experimento mayor satisfacción al ser yo mismo y permitir que el otro sea él mismo.”

Así que una condición indispensable para que una relación pueda ser satisfactoria es SER YO MISMO. En una primera etapa, María lucha por conseguir ese cambio interno dentro del contexto de pareja. La evolución personal se va reflejando en su comportamiento, va teniendo consecuencias en la dinámica relacional puesto que su posicionamiento va variando. La crisis de pareja que afecta a la paciente y que la lleva al proceso de cambio (a través de la terapia), es la oportunidad para renegociar los términos de la relación. Progresivamente surgen nuevas actitudes dirigidas a conseguir un vínculo más equilibrado y satisfactorio: expresar más su opinión, poner límites a las actitudes invalidantes de su pareja, comunicar, negociar, buscar un contacto des del respeto mutuo... El problema es que Juan Carlos se opone al cambio. Probablemente la relación conyugal se encuentra ya demasiado deteriorada y viciada. Por otro lado parece que él tampoco posee las habilidades necesarias para seguir la sinergia provocada por María y poder transformar juntos su vínculo afectivo. La imposibilidad de realizar el cambio relacional y conducir a la pareja hacia un encuentro simétrico y complementario acaba por hacer que María se rinda y desista. La ruptura es inevitable.

Un año después María se ha separado y vive en la casa conyugal con sus tres hijos. Reconoce la calidad de vida que ha ganado: la libertad, la tranquilidad, el bienestar..., pero sigue en su proceso de reconstrucción del Yo.

En la soledad aparece el **vacío** y con él emociones de miedo y tristeza, un dolor curativo que abre las puertas a que María conecte con su interior: encontrarse sola permitirá que se encuentre. Es sólo a partir de ese encuentro que la persona tiene la posibilidad de comprenderse, aceptarse y empezar el camino de la reconstrucción. Como dice Rogers (1972), recorrer el largo y duro camino de “convertirse en persona” autónoma (Villegas, 2002).

Progresivamente va aprendiendo a escuchar y reconocer sus percepciones, sensaciones e ideas sobre las cosas, detectando que tiene criterios y que ella misma puede revisarlos, reflexionar sobre ellos, sin cuestionar “si es la decisión correcta” sino buscando la decisión que tiene sentido para ella. Ese es también el resultado de su evolución desde una **posición heteronómica** a la **autonomía moral**. La dubitación o inseguridad que la llevaban necesariamente a buscar parámetros seguros en criterios normativos y que generaba una vivencia personal ansiógena, se va substituyendo lentamente por la serenidad de una posición cada vez más autónoma: la creación y autorregulación desde un juicio propio.

Así se da el proceso de reconciliación y crecimiento que lentamente va dejando atrás las inseguridades, los miedos bloqueantes, las autolimitaciones, favoreciendo así la aparición de una experiencia vital más LIBRE y más PLENA, que indudablemente conduce a la subjetiva percepción de FELICIDAD. María empieza a ser ya

un SOL que brilla con luz propia.

Frank Sinatra lo describe y reivindica en su famoso “My way”:

*He amado, he reído y llorado,
tuve malas experiencias, me tocó perder.
Y ahora, que las lágrimas ceden,
encuentro tan divertido
pensar que hice todo eso.
Y permítanme decir, sin timidez,
'oh no, oh no, yo no, yo sí lo hice a mi manera'.*

*Pues que es un hombre, ¿qué es lo que ha conseguido?
sí no es a sí mismo, entonces no tiene nada.
Decir las cosas que realmente siente
y no las palabras de alguien que se arrodilla.
Mi historia muestra que asumí los golpes
y lo hice a mi manera.
Sí, fue a mi manera*

En este artículo se presenta un caso de dependencia en la relación de pareja, acompañado de comorbilidad hipocondríaca y claustrofóbica. El caso se analiza en su contexto evolutivo y estructural. Se describen igualmente los pasos en su proceso de liberación terapéutica hasta la separación matrimonial en que culmina.

Palabras clave: dependencia, autonomía, heteronomía, claustrofobia, hipocondría, vacío, socionomía.

Referencias bibliográficas

- DRESEL, W. (2005). *Toma un café contigo mismo*. Barcelona: Ediciones Minotauro.
- FROMM, E. (1956). *The art of loving*. New York: Harper & Row.
- RISO, W. (2004). *Amar o depender*. Barcelona: Gránica.
- RISO, W. (2006). *Los límites del amor*. Barcelona: Gránica.
- ROGERS, C. R. (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- STERNBERG, R. J. (1989). *El triángulo del amor: intimidad, pasión y compromiso*. Barcelona: Paidós.
- THICH NHAT HANH (2004). *El verdadero amor*. Barcelona: Ediciones Oniro.
- VILLEGAS, M. (2002). Dónde vas con mantón de Manila. El proceso de convertirse en persona autónoma. *Revista de Psicoterapia*, 50/51, 100-162.
- VILLEGAS, M. (2005). Psicoterapia y psicopatología del desarrollo moral. *Revista de Psicoterapia*, 63/64, 59-133.

“LOS CAPÍTULOS DE MI VIDA TIENEN NOMBRE DE MUJER”: UN CASO DE DEPENDENCIA A LAS RELACIONES

Jordina Betoret

Emotional dependency is not exclusively a question of gender, as the case we will present in this article proves. The narcissistic necessity of being acknowledged by others makes people depend emotionally on their partners, who are used to that end.

Key words: Dependency, couple, narcissism, gender, psychotherapy.

INTRODUCCIÓN

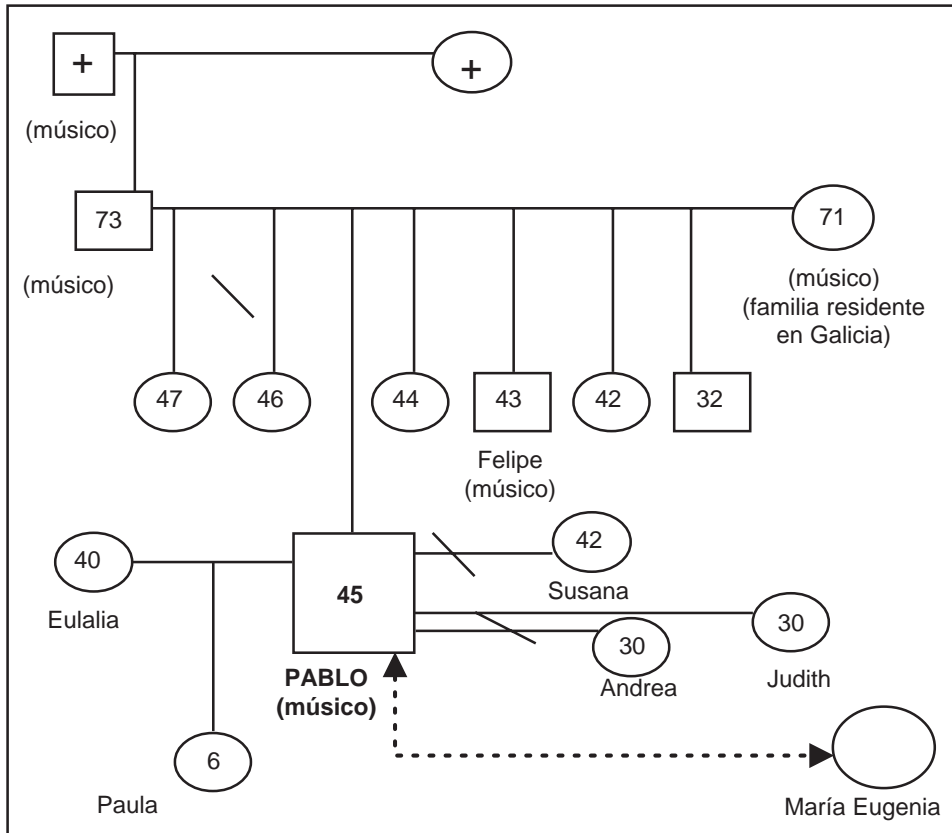
La demanda:

Pablo acude a psicoterapia derivado por la psiquiatra del centro quien le atiende desde hace 6 años. Él mismo ha solicitado la intervención psicológica. La demanda se centra en el malestar que siente en las relaciones amorosas que establece, en los problemas que tiene de control del dinero y en la tristeza general que siente al valorar su vida. Se presenta como alguien complicado, de quien voy a necesitar muchos datos para poderle ayudar. A continuación pasa a narrarme con detalles y fechas su vida por capítulos, todos ellos con “nombre de mujer”.

DATOS BIOGRÁFICOS RELEVANTES

Nacido en una familia de músicos de gran relevancia de Galicia (el abuelo, el padre y la madre), Pablo es el tercer hijo de siete hermanos, el heredero de la tradición musical de la familia y entendido como “*el talentoso*”, etiqueta que le da valor e importancia entre los demás hermanos (ver Genograma)

A los diez años, necesita clases de recuperación de piano, provocando un cambio en el concepto que de él se tenía en la familia e incluso una confrontación entre padre y profesor, quien intenta defender las cualidades de Pablo ante su padre.



Ahora lo ven como “un “vago”, “una calamidad”, aunque las expectativas generadas siguen siendo importantes: “tú no sabes lo que esperamos de ti”, le insiste la madre. Asimismo, el padre presiona: “si no es para hacerlo muy bien, no lo hagas”.

A los doce años, deja de ser “el brillante” para convertirse en “el rebelde”, dando lugar a la aparición de los primeros ataques de ansiedad en una etapa que coincide con dificultades con la autoridad paterna. Su madre, quien también padece de problemas de ansiedad, le invalida: “si no fuera por mí, estarías en un manicomio”.

A los diecisiete años, empieza a triunfar en la música y desaparecen los ataques de ansiedad. Consigue una beca para estudiar en Suiza, “siempre con problemas económicos”, pero con la habilidad para que alguien le saque de las dificultades.

A los veintidós años, se instala en Barcelona para estudiar y dar sus primeras clases en una academia de música donde conoce a M^a Eugenia, la amiga que aún le acompaña y le presta dinero cuando lo necesita. En este momento, se le presenta la oportunidad de realizar una audición ante “el mejor” profesor de piano, de nuevo en Suiza, y cuando éste declina la demanda de darle formación, Pablo lo vive como

un fuerte golpe a su autoestima, empezando a gestarse su “*fama de inestable*”.

Vuelve a Barcelona y empieza a trabajar en el conservatorio de la ciudad como profesor de piano. Centra su vida en el trabajo y se va “*hundiendo*”. En los primeros cursos, los problemas que tiene en el centro los entiende como la demostración de su naturaleza conflictiva, sin ver llegar el tan necesario reconocimiento. Nada de lo que hace le satisface aunque se muestre a los demás como un triunfador.

En el primer concierto para el cual es contratado, en el marco de un evento de promoción de la Generalitat en el extranjero, genera una imagen de sí mismo como “*mercenario*”, iniciándose las conductas que define como autodestructivas (relaciones con prostitutas, que además les suponen un elevado dispendio de dinero, consumo elevado de alcohol, conductas que desatan el miedo de infección de SIDA con la necesidad de hacerse análisis constantes).

Todo cambia cuando Darío, su mejor amigo y músico también, se traslada de Galicia a Barcelona para vivir con él e inician un proyecto en común: un trío musical. Pero el trío dura poco por problemas relacionales con uno de sus componentes, el “*trompeta*”.

Entonces conoce a Susana, también profesora del conservatorio, con quien inicia una relación amorosa. Pero desde el primer momento, él descubre en ella cosas que no le gustan, sobre todo la inestabilidad. Ella le pide que se casen y él se asusta, pues hay dificultades importantes en la relación, como la poca aceptación, por parte de Susana, de M^a Eugenia y su rol de apoyo económico.

En el ámbito, musical siguen generándose proyectos, esta vez un sexteto, con el que ganan un concurso y en el que también participa su hermano Felipe, con quien aparecerán tensiones que acabarán con el proyecto.

Finalmente, rompe con Susana, pero a los dos meses se reconcilian. Al poco tiempo se da cuenta de lo difícil que le resulta la relación y convence a Susana de hacer un curso de formación especializada en gestión de conservatorios en Alemania. El curso lo financia M^a Eugenia.

Inicia otro proyecto laboral con su hermano y Darío. Los conflictos relacionales entre ellos imposibilitan de nuevo progresar y esta vez Darío decide volver a Galicia. Entonces Pablo empieza a sentirse solo: “*me hundi, nunca he vuelto a recuperar la ilusión por un proyecto*”. Susana finalmente se instala en Madrid mientras M^a Eugenia sigue ayudándole en los problemas económicos.

A los ocho meses, Susana ya tiene una nueva pareja en Madrid suscitando en Pablo una crisis. Va a buscarla, reanudándose la relación, pero las dificultades se mantienen y finalmente ella se va de nuevo a Berlín. Se siguen viendo hasta que, habiéndola dejado embarazada, ella le exige que le pague la mitad del aborto: “*yo no pude decidir*”. A los diez días, se reinician los ataques de ansiedad, la sensación de descontento total, la concepción de sí mismo como “*mercenario*”, así como las relaciones con prostitutas y el abuso del alcohol. Pero la ansiedad aumenta de tal manera que tiene que dejar de tocar, ciñéndose a su papel de profesor en el

conservatorio.

A los dos años, conoce a Eulalia y se inicia una época de ilusión en esta nueva relación: ella es una “buena madre”, con una vida muy distinta a la suya. Surgen problemas con M^a Eugenia y se distancian: “nos alejamos, pues siempre me quitaba la ilusión en los proyectos”. Eulalia se queda embarazada también y esta vez sí decide: “yo no quise el aborto”. Pactaron vivir juntos con la niña y desde su nacimiento, Pablo se centra en su hija: “solo me importaba ella”. Como él indica, “me tiré un año sin salir de casa” hasta que empezó el tratamiento psiquiátrico.

A los dos meses de tomar medicación, empieza de nuevo con el piano e inicia estudios; y siete meses más tarde se separa de Eulalia. Pero medio año después se encuentra muy mal, aunque tiene muy claro lo que para él es fundamental: “a mí lo que me gusta es tocar el piano”.

Pasará un año en que la ansiedad tiene una presencia muy notable, la cual se traduce en su incapacidad de subir al escenario. Pero durante el 2002, conoce a Judith. De esta relación -que de hecho continúa en la actualidad- destaca la inestabilidad, pues, tal y como explica Pablo: “rompíamos cada 15 días, siempre era el último polvo”. Pero ella constituye, a su entender, el motor de su ilusión, la responsable de que pueda formar parte de nuevo de una orquesta y consecuentemente el foco de su “obsesión”.

Profesionalmente Pablo sigue en su rol de profesor en el conservatorio pero a partir de la relación con Judith puede volver a su carrera de intérprete, formando parte de distintas orquestas, según el momento.

La relación con Judith se rompe en febrero del 2007, momento en que Pablo conoce y se vincula amorosamente con Andrea. Durante esta etapa, Pablo decide dejar la orquesta de la que forma parte, porque no vive ese proyecto como propio, le obliga a realizar largos desplazamientos en coche, suscitando molestias muy significativas, y además no le permite dedicar el tiempo deseado al rol de padre. Tomar esa decisión le será complejo y, según él, sentirse “apoyado” por Andrea facilitará poder tomarla. La relación durará solo tres meses, pues ella acaba por romper la relación, y entonces Judith reaparecerá en la vida afectiva de Pablo.

PABLO Y SUS MUJERES: DESCRIPCIÓN FENOMENOLÓGICA DE SUS RELACIONES AMOROSAS

Susana: “mi primera relación importante”

Pablo conoce a Susana en 1988, en el conservatorio, donde los dos trabajan como profesores, e inician una relación sentimental al poco tiempo. Pero ya desde el mes y medio de relación, empieza a valorar características en ella que no son de su agrado. La inestabilidad que ella presenta, marcada por un carácter con habituales cambios de humor, le genera frecuentemente falta de confianza, pues “tenía la sensación de que podía irse en cualquier momento”. Aunque muy nerviosa, la

define como alegre, divertida, muy loca y con la habilidad para conseguir las cosas que se propone, *“todo era juerga”*.

En otoño de ese mismo año, ella le propone casarse, pero él no lo ve claro porque *“a los dos nos gustaba demasiado el riesgo”*. Durante esa relación, fundamentada en la diversión y la inconsciencia, el estilo de vida que emprende Pablo le lleva a endeudarse con el dinero y a consumir mucho alcohol.

Durante el verano de 1989, dejan de verse, retomando la relación durante el mes de septiembre, no obstante, Pablo es consciente que esta relación no funciona, aunque insiste en ella. A las pocas semanas, él se ofrece a pagarle un curso en Alemania. La relación se mantiene en la distancia, mientras en Barcelona Pablo comienza proyectos profesionales que desatarán conflictos con su amigo Darío. Es, pues, un momento de miedos e ilusiones frustradas, con algún que otro enamoramiento de breve duración, como con Montse, una señorita de clase alta a quien invita en varias ocasiones a conciertos, pero que no dura más de un par de meses.

Susana vuelve de Alemania, pero decide vivir en Madrid, distanciándose de Pablo. Sin Darío ni Susana empieza a instaurarse el sentimiento de soledad que genera una de las crisis más importantes de su vida. Es mayo de 1990, fecha que él mantiene en su recuerdo de forma muy amarga, Susana, ya instalada en Madrid, rehace su vida e inicia una nueva historia de amor con otra persona. *“Yo me encuentro muy mal”*, dice Pablo, *“y me acuerdo de Susana. Entonces tengo la sensación de que sin ella soy incapaz de vivir, y voy a buscarla, me obsesiono con ella, y hasta que no lo consigo no lo dejo. Ella vuelve conmigo a Barcelona, pero al mes de convivencia yo ya no la soporto y de nuevo la convenzo para que coja un trabajo en Berlín.”* La relación no se rompe, se siguen viendo y ella se queda embarazada. Es entonces cuando le llama para pedirle el dinero correspondiente a la mitad del aborto, sin que él pueda decidir nada, activando una intensa sensación de exclusión en la relación, así como la aparición de los ataques de ansiedad. *“El aborto nos hizo estar un tiempo más juntos, pero la relación ya estaba rota. En ella yo deposité mucha ilusión hasta que ya no pude contar con ella”* explica. Rompen definitivamente, él se centra solo en el trabajo, y deja de poder actuar en público.

Eulalia: “la madre de mi hija”

Pablo conoce a Eulalia en 1994, a través de un compañero del conservatorio, ya que ella es su amante. Después de coincidir los tres en distintas comidas, éste le pide a Pablo, como favor, si puede quedar con Eulalia los fines de semana y distraerla, pues al ser un hombre casado no dispone de ese tiempo. Pablo accede a tan especial proposición y empiezan a salir. Cuando la conoce, la ve como una mujer seductora y muy especial, con fuerza y carácter, porque veía que *“ella trataba muy mal a Jordi”*, su compañero, estando a la vez separada y con una niña de cinco años. En una de estas salidas, se acuestan y al día siguiente ya son novios. Entonces él le pide exclusividad e inician una relación formal, con mucha ilusión sobre todo por

parte de Pablo; él la ve como una buena madre, ya que es capaz de pensar primero en la niña que en ella, y también sufridora, alguien que lleva una vida muy distinta a la suya, y eso le agrada.

Pero los primeros problemas en la pareja aparecen a causa de M^a Eugenia, la amiga de Pablo. Eulalia no acaba de entender la relación que existe entre ella y Pablo, considerando que esta fomenta sus dificultades para afrontar las responsabilidades (como el dinero, etc.). Tal es el disgusto que Eulalia siente hacia M^a Eugenia que hasta le llega a prohibir hablar con ella. Se inicia una dinámica en la cual, según Pablo *“ella me quitaba la ilusión a todos mis proyectos pues a todo me respondía Y ¿qué?”*. Se van distanciando y en enero de 1999, cuando prácticamente llevan vidas separadas, ella se queda embarazada. Pablo explica: *“yo no quise que abortara y pactamos vivir juntos. Me hizo prometer que M^a Eugenia se iría del conservatorio. Yo lo hice, sabiendo que eso (que se fuera) no podría ser”*. Cuando nace la niña, la pareja prácticamente ni se habla. Tal y como la define Pablo *“llevábamos una relación insana”*, pero es incapaz de romper.

En marzo del 2001, empieza con el tratamiento psiquiátrico, cree que por el bienestar de su hija él debe reaccionar, puesto que la ansiedad lo tiene encerrado en casa. Dos meses con la medicación, según explica, le permiten retomar su vida, y continúa sus estudios. En casa, las cosas siguen igual o peor. Ese verano, Eulalia se va sola de vacaciones con la niña, sin decir ni a dónde; simplemente desaparece, y la angustia y la preocupación llevan a Pablo a consultar a un abogado acerca de sus derechos como padre. Los trámites y acuerdos de separación empiezan y cuando la niña cumple los dos años (octubre del 2001) *“ella se fue de casa quedándome yo fatal pero con la medicación”*.

Judith: “mi última oportunidad de ser querido”

Pablo conoce a Judith durante el 2002 en la consulta de su dentista, del cual ella es la secretaria. Al saber que Pablo es músico, se interesa verbalizando que, de siempre, su ilusión fue aprender a tocar el piano, pero que sus padres no le dejaron. Él insiste en que aún puede aprender y se ofrece para instruirla. Así empiezan a verse.

Pero en los inicios de sus relaciones amorosas (febrero del 2003), ella solo quería *“un lío”* pues mantenía una relación sentimental con su hermanastro Héctor. Tal y como Pablo relata, *“cada vez que aparecía Héctor yo no podía dar señales de vida”*. Asimismo, para Judith, el hecho que Pablo tenga una hija también le resulta un problema para formalizar su relación. Según cuenta él: *“para ella sólo era un lío, pues decía que nunca podría estar un hombre con una hija porque querría la familia sólo para ella”*.

Pablo define a Judith como muy buena chica, maltratada por la vida y con muchos problemas.

En julio del 2003, Héctor y ella se van a vivir juntos, pero rompen al poco

tiempo y el hermanastro inicia una relación con otra chica. Pablo y Judith siguen viéndose, aunque en septiembre del mismo año ella mantiene en paralelo otra relación con un portugués durante apenas ese mes. En octubre, noviembre y diciembre prácticamente ya viven juntos Pablo y Judith, en el piso de ella junto a su gato. Durante el 2003 Pablo cree llevar la iniciativa en la relación pero el miedo a perderla le quita ese rol pues ella le da “*ilusión*”. En 2004 ya se entienden como pareja, ya que según él “*Judith no me dice que no, pero rompíamos cada quince días*”. Siguen existiendo episodios durante este año 2004 en que Pablo tiene que irse sin poder ni siquiera llamarla, generando muchísima angustia en él, obsesión por Judith, que alterna con citas con otras mujeres que conoce por Internet. En una ocasión Judith se entera de uno de estos encuentros “*para tomar café*” y “*la lía*”. Pablo explica: “*mi reacción fue decirle que nunca pensé que le importara tanto, pues hasta entonces todo habían sido desprecios*”.

En abril de ese año ya viven juntos pero ella presenta celos constantes y demandas de que Pablo no le presta atención suficiente. Tanta es la presión que ella ejerce, que llega Pablo a pensar en que no lo soporta más. Entonces deciden dejarlo otra vez. Al mes y medio sin verse Pablo la echa de menos y la llama, ella en cambio mantiene relaciones sentimentales con dos hombres pero vuelven de nuevo a reemprender la pareja.

El 2005 se caracteriza por la misma sensación de presión “*pues todo era poco para ella*”. La obsesión por Judith no disminuye, sino al contrario, aumenta. Pablo explica: “*me machaca, me afecta y la obsesión por ella me hace sentir imbécil, pero ella representa recuperar la ilusión olvidada. Ella me destrozó la autoestima desde el primer momento diciéndome viejo y que solo era para un lío.*” Pero a la vez él se da cuenta que el miedo a quedarse solo es lo que lo mantiene enganchado a esta relación tan dolorosa, esa “*necesidad de alguien para tapar el agujero*”.

Pablo se da cuenta que al principio Judith fue una ayuda “*para arrancar del maltrato psicológico de Eulalia*” pues “*ella me daba seguridad acompañándome, admirándome, sintiéndome querido, mostrándome apoyo incondicional*”. Ese “*apoyo*” valora Pablo es lo que evita el sentirse solo, apoyo recibido a través de enseñar y ayudar a la otra persona. Con Judith incluso se siente más joven pues ella es diez años menor.

Pero justo antes del verano del 2006 (momento en que Pablo ya frecuenta las sesiones de psicoterapia) Judith se lía con un señor y le manda por error a Pablo un mail de amor de este señor y su respuesta. Rompen de nuevo pero esto le mantendrá en vilo durante todo el verano, pendiente de ella, llamándola, mandándole mensajes a pesar de que ella se niega a verle pero sí le contesta sus misivas. Llega el cumpleaños de Pablo en el mes de agosto y ella reaparece diciéndole “*este día soy tuya*”. Pasan un día maravilloso. Pero al día siguiente se va de vacaciones con el señor. Él sigue con los mensajes y ella también.

En octubre se vuelven a ver y Pablo decide contarle todo lo que piensa de ella.

La respuesta de Judith es “te quiero” desencadenando en él de nuevo la “ilusión” “como si todo hubiera vuelto a su sitio” pues Judith sigue suponiendo para Pablo “la última oportunidad de ser querido”.

No es hasta diciembre de ese mismo año que vuelven a verse. Pablo explica “echo de menos tener a esa persona que yo imaginé a mi lado, haciendo mi vida fácil”. Él es del todo consciente que la separación de Judith no está asimilada, sufriendo por haber llegado a tal situación de dependencia, que genera a la vez una imagen de si mismo “patética” pero sin verse capaz de dejar de enviarle mensajes.

En enero vuelven a tener una cita. Explica:

“ayer la vi porque yo quise, pues el año pasado se moría su gato, pero cada vez me veo más obsesionado por ella y pendiente de sus mensajes. ¡Necesito hablar con ella! No he desconectado de ella, no ha cambiado nada en mí ¡y eso que me ha dado motivos suficientes para no estar interesado! Es cutre pero me falta carácter y no me entiendo ni a mi mismo”.

Según Pablo el problema principal con Judith es que “ella cree que no le doy atención y me veo dando apoyo a una actitud que tampoco comparto” pues Judith, al entender de Pablo, “es una víctima, me da pena y lo dejo todo para atenderla, la veo resignada y le va bien que yo la espabile”. De hecho Pablo se siente responsable de que la relación no funcionara: “ella creía que me daba igual que se acostara con otros hombres (...) y no le di la suficiente atención” y le sigue echando en falta con una inmensa sensación “de vacío, que a uno le falta algo vital”. Hay momentos, sobre todo después de la evocación de ciertos capítulos de su relación en terapia, que surge otros sentimientos de culpa, de no haber sido capaz de cuidarse de él, “de haber tragado demasiado”. Asimismo la obsesión se mantiene, como él mismo cuenta:

“el final con Judith ha sido traumático para mí. No me gusta ella ni su entorno, pero me obsesiono en lo que echo de menos de ella, que es sobre todo ser importante para ella. Y cuando me siento solo, me veo vacío y contesto sus mensajes, e incluso le envié una carta con lo que ella quiere oír... soy un mentiroso. Le encantó y me dijo que me respondería. Estuve pendiente de su respuesta y cuando finalmente llegó fue terrible. Me había olvidado de su actitud prepotente y del desprecio. Me dice que ahora tiene un nuevo novio y que esta relación es más sana porque conmigo ha aprendido.”

Su entorno, sobre todo Darío, presente a través de larguísimas llamadas telefónicas intenta consolar el malestar de Pablo insistiendo en que la sensación de soledad es lo que le hace echar de menos a Judith, pero que en realidad con ella “todo está resuelto”. Dice Pablo:

“soy consciente de cuando estaba cerca de Judith no podía hacer mi vida pero lo importante que yo parecía para ella, ese sentirme útil es lo

contrario al vacío y sigo refugiándome en eso para no ver otras cosas como mi mala opinión sobre mi mismo y el ver que no tengo la vida que yo quería. Quizás si vuelve recuperaré ese momento de calma, el sentirme seguro". Pero en el mes de febrero del 2007 empiezan los cambios, aparece Andrea.

Andrea: "ahora me veo protegido"

En el mes de febrero del 2007, en medio de una crisis importante, Pablo conoce a Andrea a través de la madre de una alumna, Teresa. Andrea es a la vez, vecina suya y coinciden en el restaurante de delante de su casa donde frecuentemente come. Él comenta:

"me están pasando cosas positivas. ¡He conocido a una chica! Una chica con una situación compleja... ¿no me estaré aprovechando de su situación difícil?".

En estas coincidencias en las comidas, donde a veces también está presente Teresa, Andrea evoca su situación personal. Cuando decide dejar un trabajo asfixiante y nada enriquecedor muere su madre, afecta de una larga enfermedad. A los dos días y debido al shock de la pérdida, muere su padre también, quien no presentaba ningún problema significativo de salud. Andrea lógicamente *"está muy afectada"*. Pablo la define de la siguiente manera: *"es de esas chicas que no sabe lo que quiere, pero es diferente a Judith porque ella, Andrea, tiene muchos intereses"*. A la semana de verse con Pablo con más regularidad, Andrea deja a su novio, acción que a Pablo le agrada:

"ella no es como yo, ¡es coherente total! Pues siente alivio cuando lo deja con el novio."

Pablo lleva de nuevo la iniciativa, invitando a Andrea a conciertos donde él cree que Andrea disfruta con ganas e interés. Se siente a la vez más fuerte:

"en mayo del 90 se rompió algo, ese proyecto con Felipe, hacia el que tenía importantes expectativas y apareció la obsesión con Susana. Judith al principio me ayudó a superar lo de Eulalia. Ahora no tengo miedo con lo de Judith pues no me encuentro solo. Sin apoyos sí que podría entrar de nuevo en mi vida (Judith), pero ahora me veo protegido por Andrea".

La vinculación entre ellos es definida sobre todo como "cercana", aunque tiene Pablo presentes ciertas dificultades, como la existencia de "ese exnovio histérico" o "el problema de sus padres que justo ahora va saliendo". La familia de Andrea, que tiene siete hermanos, también es percibida por Pablo como "compleja, da miedo" por su apariencia en una foto. Se abre, sin embargo, una temporada de alegría: *"estoy contento, incluso más ágil, más capaz. Me han dicho que hasta parezco más joven"*, pero a la vez el frecuentar las amistades de Andrea, es decir, Teresa y otras amigas con sus familias, le incomoda, pues teme que pueda interferir en su dinámica de profesor. A la vez Pablo confiesa en terapia sentirse atraído por Teresa.

Al mes de relación, Pablo empieza a sentirse “bajo”, las dudas asoman la cabeza. Esa sensación de cercanía tan significativa que sentía hacia Andrea empieza a desaparecer: “*hemos discutido y es muy peleona. Me ha marcado mucho lo que puedo y lo que no puedo hacer*”. El tema principal de desacuerdo son las dificultades de Pablo para relacionarse con los amigos de ella pues “*le molesta que no quiera entrar en su mundo*” echándole en cara que no muestre el suficiente interés. Sensaciones de inseguridad van ocupando el espacio emocional de Pablo, quien ve grandes dificultades para comunicarse con Andrea pues dice ser “*muy complejo*” hablar con ella. Explica:

“me veo forzado a contárselo todo pues ella lo cuenta todo y insiste de manera forzada. Y después se lo cuenta todo a sus amigos y ¡vienen y te comentan! A mi esto no me gusta ¡están los padres de mi alumna!”

La dinámica de interacción con la familia de ella no es mejor, ya que Pablo no se siente entendido, valorado como un tío raro, y poco a poco, esa cercanía inicial se transforma en distancia. La crisis personal, de presencia sintomática significativa, no tarda en instalarse, así como un criterio relativo a Andrea de carácter más bien negativo. Empieza a dudar de la relación que “*deja de ser interesante por sus concepciones de la vida, sus amistades*” que no le gustan, expresando la sensación de agotamiento pues comparten “*la cama y los cafés*”. Valora:

“me cuesta entender a una persona que a esta edad (30) no sepa lo que quiere, a que quiere dedicar su vida. No tiene muchos intereses y los que tiene son de forma superficial y con ella me aburro”.

Paralelamente al desencanto de Andrea, Pablo expresa su atracción hacia Teresa pues cerca de ella se vive “*con más poder*”. A finales del mes de abril del 2007 la tristeza y la culpa por no tener ganas de estar con Andrea, por no sentirse atraído sexualmente por ella se compensan con nuevos encuentros con Judith, que de nuevo da señales de vida.

En mayo Andrea toma la iniciativa y recoge todas sus cosas de casa de Pablo y se despide definitivamente con un molesto “*que te vaya bien*”. Y entonces él empieza de nuevo a sentirse solo, a notar que algo le falta y consecuentemente a pensar obsesivamente en Judith, entendida de nuevo como la solución a todos sus problemas. Pablo argumenta:

“las chicas siempre son para mi fantasías evasivas de la realidad, pero me veo con aquella angustia femenina de que encuentras pareja o eres una “solterona”, ¡soy como una mujer buscando su príncipe azul!”

pues su vida sin una relación amorosa estable es un fracaso.

La reaparición de Judith: “una solución al vacío”

Un mes después de la marcha de Andrea, Pablo empieza a verse de nuevo con Judith que está mal y necesita que Pablo le anime. Él valora: “*atender a Judith me descentra de mis problemas. Con Andrea me he sentido muy raro, difícil, el*

culpable de todo". Pero, tal y como explica, darle espacio al "*deseo*" le distrae de las cosas que le preocupan siendo "*una solución al vacío*" o "*una manera de alegrarse*". A los pocos días vuelven a emprender la relación amorosa, centrada en la búsqueda del "*cariño*" que tanto necesita. Se da entonces la finalización del proceso terapéutico al no asistir más a las sesiones.

EL CONFLICTO: la construcción de la dependencia

Desde sus primeras relaciones Pablo se ha mostrado dependiente, en todas ellas aparece como común denominador el **malestar** pero también la dificultad para asumir la **ruptura**. Tal y como él mismo dice

"todas las relaciones me han ido mal, nunca he estado con alguien pensando que era con quien quería estar. El ideal de las relaciones lo tengo perdido por las malas experiencias, pero estar con alguien siempre es mejor que estar solo."

Asimismo en la primera relación significativa, Susana, ya existe una dinámica de ruptura y reconciliaciones seguidas al poco tiempo de nuevas rupturas, que suscitan a la vez una sensación de malestar que obligan a Pablo a intentar rehacer el vínculo afectivo. En la crisis del 1990 explica como su sufrimiento evoca el recuerdo de Susana, que vive en Madrid con otra persona, y surge la "*sensación que sin ella*" es "*incapaz de vivir*", manifestándose la "*obsesión*" que le empujará a ir a por ella. La relación es mantenida a pesar del criterio que él mismo tiene objetivamente de ella. No obstante al final se separan de mutuo acuerdo, aunque la consecuencia para Pablo será dejar su carrera de pianista intérprete.

En el episodio vivido con Eulalia, también habla de malestar ya desde casi los inicios, siendo la dificultad para acabar con la relación mayor que con Susana, Finalmente será Eulalia quien abandone el hogar conyugal, quien tomará la iniciativa para resolver tan "*insana*" pareja, dado que Pablo se ve "*incapaz de romper*". Este abandono deja a Pablo "*encerrado en casa*", sin poder trabajar ni como profesor.

Es a través de una nueva relación, Judith, que vuelve la ilusión a su vida, y así afronta los escenarios, restableciéndose en su profesión. Con Judith recupera ese "*apoyo*" para resurgir del "*maltrato*" sufrido con Eulalia, pero supone a su vez cohabitar con la angustia, el "*desprecio*", la "*obsesión*", obviando de nuevo su opinión tal y como él mismo explica: "*no me gusta ella ni su entorno, pero me obsesiono en lo que echo de menos de ella que es sentirme importante para ella*". Las consecuencias negativas que produce el mantenerse enganchado en esta pareja será lo que obligue a Pablo a acudir a Psicoterapia.

Con Andrea vemos exactamente la misma dinámica, la necesidad de huir de sus propios fantasmas, de encarar los propios déficits, de sostenerse en alguien para elaborar la ruptura "*traumática*" con Judith. Andrea también será quien decida irse de la vida de Pablo, quedando él "*solo*", desprotegido, vulnerable y en la búsqueda

de nuevos apegos o refugios, facilitando la reaparición de Judith e intentando paliar así el dolor del nuevo fracaso sentimental a través del cariño y del deseo.

Él mismo establece que *“los capítulos de mi vida tienen nombre de mujer”*. Las sucesivas relaciones amorosas le permitirán huir de la realidad aunque el riesgo será el depender de la existencia de esta vinculación para poder ser feliz, recuperar la motivación. Según Pablo una relación

“hace más fácil el día a día, me distrae, me da ilusión y alegría”, “me descentra de mis problemas”, y tiene como aliciente el sexo.

Pablo otorga también similitudes entre sus mujeres: *“ellas son pasivas: me motiva mucho hacerlas descubrir un mundo”*, según él resultado de la influencia del papel de profesor (**Pigmalión**), fundamental para él y en el centrará sus relaciones, sobre todo en las dos últimas. Esta pasividad es la que a la vez produce, después del periodo de pasión inicial, dificultades pues esta unidireccionalidad de los recursos acaba por apagar la llama de la pasión. Es entonces cuando el malestar cohabita con la necesidad de mantener la pareja a pesar de que esta ya lleve un signo negativo en sus valoraciones más íntimas, obligándole a vivir bajo los efectos de la contradicción interna. ¿Entonces, qué es lo que ata a Pablo a estas relaciones?

El papel en la relación: simetría y complementariedad

Entrando a analizar el rol que asume Pablo en las relaciones, tenemos en cuenta las aportaciones de distintos autores al respecto. Así, Manuel Villegas (en este número) entiende las vinculaciones amorosas desde dos ejes. Partiendo de la concepción de que las posiciones de los individuos en una relación no son estáticas, establece dos coordenadas: **simetría** y **complementariedad**. Simetría definirá el grado de poder asumido en la relación de pareja y complementariedad la vivencia de satisfacción de la misma.

Pablo adopta en los inicios de la creación de una pareja una **posición dominante asimétrica**, elaborando propuestas, enseñando su mundo, la música, a su amada, quien adopta entonces una actitud pasiva, de receptáculo. En esta fase es habitual en él el invitarlas a conciertos de música, espacio donde él se esgrime en un rol de entendido y ellas de aprendices. El centrarse en los problemas personales de ellas, atenderlas y aconsejarlas, desde una posición de madurez, también es una tónica en su conducta, como se ejemplifica con estas palabras a propósito de Judith: *“es una víctima, me da pena y lo dejo todo para atenderla, la veo resignada y le va bien que yo la espabile”* o en las siguientes también en relación a Judith: *“Me dice que tiene un nuevo novio y que esta relación es más sana porque conmigo ha aprendido”* o en las siguiente en referencia a, Andrea: *“he conocido a una chica, una chica con una situación compleja... no me estaré aprovechando de su situación difícil? (...) es de esas chicas que no sabe lo que quiere, pero es diferente a Judith porque ella, Andrea, tiene muchos intereses”*. Poco a poco esta posición, la de Pablo, va cambiando. Ya en la relación con Susana, pero sobre todo

en la de Judith, la constante amenaza de pérdida le va colocando en un grado más **sumiso**: “*me generaba falta de confianza, sabía que en cualquier momento ella podía irse*”. Pero Judith es mucho más explícita y por consiguiente la sumisión de Pablo mucho más evidente:

“cada vez me veo más obsesionado por ella, pendiente de sus mensajes. ¡Necesito hablar con ella! No he desconectado de ella, no ha cambiado nada en mí, ¡y eso que me ha dado motivos suficientes para no estar interesado! Es cutre pero me falta carácter y no me entiendo ni a mí mismo ... me veo dando apoyo a una actitud que tampoco comparto... tengo la sensación de haber tragado demasiado”

En una relación amorosa, existen, según Sternberg (.....) tres entidades fundamentales: la pasión, es decir, el deseo, que generará la interacción sexual; la intimidad, lazos de afinidades y complicidades que permitirán que aflore el Eros o amor; y el compromiso motor de la implicación necesaria para que nazca el esfuerzo para el mantenimiento del amor. Según este autor para poder comprometerse, el individuo tiene que tomar la decisión y encarar los riesgos que esta implica, concienciándose y asumiendo las renunciaciones que tal acción va a implicar.

Judith, durante los 4 años de relación, ha puesto en duda su compromiso. Constantemente manifiesta dudas de querer estar al lado de Pablo, y el juego del refuerzo intermitente, que Pablo denomina como “*ahora sí ahora no*”, ocasionan una invalidación constante que lo coloca a su merced, pendiente de ella, de que finalmente se decante por el “sí”, que le quiera, que le valore, que se comprometa.

Las constantes apariciones de otros hombres en la vida de Judith le sacuden, generando rabia primero y ansiedad después: “*ella me destroza la autoestima, me siento un imbécil*”. Cuando la actitud de ella es contraria, cuando manifiesta compromiso hacia Pablo, vuelve la ilusión, la esperanza de que esta sí sea la vez en que ella se quede a su lado para siempre.

En las relaciones de dependencia la **COMPLEMENTARIEDAD DEFICITARIA** (Manel Villegas, en este número) es el mecanismo que genera el mantenimiento de la relación a pesar del sufrimiento. Así pues, Pablo vivirá la relación como una manera de compensar sus **déficits** personales. Tal y como el mismo expresa

*“la mujer es un recurso, pues me cuesta sentirme capaz, necesito a alguien para **tapar el agujero**, para **no estar solo**”, “tener una relación es **sentirme importante, útil**, lo contrario a **vacío**”.*

Las relaciones son entendidas y vividas como una salvación, y en aquellos momentos difíciles, cuando sus proyectos personales han fracasado, ha intentado rehacerse a través de la vinculación amorosa, es decir, no atendiendo el conflicto sino saliendo de él, evadiéndose. En el episodio de Susana ya podemos apreciar que cuando ella rehace su vida y se establece con una nueva pareja en Madrid, el apego a ella deja de ser el recurso para resolver sus dificultades con su vida (el descontento

es total, se siente un mercenario, no disfruta), iniciándose los ataques de ansiedad así como las relaciones con prostitutas y el alcohol, que no deja de ser, una forma de no pensar, de abandonarse, de escapar de su propio **vacío**. Recuperar ese apego será pues vital, obligándole a salir corriendo a buscarla, pues el encontronazo con el dolor, con el reflejo de la propia imagen, será percibido como inabarcable. En el capítulo de Eulalia apreciamos los mismos fenómenos. Ante las dificultades propias el método es esconderse detrás de una relación. Así, las crisis debidas a su carrera profesional, a la valoración de su vida en general, no se atienden y por lo tanto no existe la posibilidad de reconstruir nada. Simplemente se esconde en casa, bajo el manto de la ansiedad, sin ningún tipo de reflexión hasta que ella, Eulalia se va. Este cambio en su realidad cotidiana, es el que decreta cierta movilización que, de la mano con la medicación, asentará cierta transformación en Pablo, quien entonces empezará a retomar su vida desde una posición activa, que le conducirá a reiniciar su carrera profesional como profesor. Pero la necesidad de ser salvado será la que le eche a los brazos de Judith y a los de Andrea ya que vuelve a ser más resolutivo la actitud pasiva que la activa, que le salven que salvarse a si mismo y todo lo que ello implica. Según Mariela Michelena (2007) esta actitud pasiva, típicamente femenina, queda representada por la imagen de Ofelia deshojando margaritas preguntando “me quiere, no me quiere” hasta alienarse totalmente hasta la muerte, mientras Hamlet se busca a si mismo. Así podemos vislumbrar a Pablo, preguntándose si es querido, qué hacer para ser querido y si será eterno este amor, siempre con el yo como complemento agente y nunca como sujeto. Como él mismo dice, “*como una solterona, buscando su príncipe azul*”.

La Baja autoestima:

Una de las carencias fundamentales que precisan de compensación en Pablo, es la existencia de un criterio de él mismo negativo, es decir, una baja autoestima.

Pablo recuerda cómo a los diez años cambió la valoración que de él tenían en su casa. Nacido en el seno de una familia de músicos importantes de la provincia, explica: “*yo era el sucesor y me sentía importante*”. Al necesitar clases de refuerzo de piano pasó de “*talentoso*” a “*vago*” o “*calamidad*” recordándole que en él estaban depositadas muchas expectativas. A los doce años, cuando deja ya de verse como “*el brillante*” para pasar a ser “*el roquero*” o “*rebelde*”, choca de frente con las normas del buen hacer dictadas por la figura de autoridad de la casa, su padre, generando la primera aparición de síntomas: la ansiedad. La invalidación entonces ya no sólo es des de el padre sino también des de la figura de la madre “*si no fuera por mi, estarías en un manicomio*”. Cuando empieza tener éxito como pianista, a los 17 años, desaparece la ansiedad. La invalidación familiar es entonces una de las causas de la confección de un criterio propio muy pobre, que es entendido por Pablo mismo como poco fiable. El episodio que Pablo vive en Alemania a los 22 años, cuando “*el mejor profesor de piano*” se niega a darle clases, es vivido con dolor,

como fracaso. Ese momento vital así mismo le conlleva consecuencias, la etiqueta de inestable, como si no fuera adecuado pasar por etapas dolorosas en la vida: “*soy raro, la gente no me entiende, extravagante, pirado, no caigo bien*”. Las experiencias relacionales que Pablo va teniendo en su vida, sobre todo en el entorno laboral, no permiten generar una nueva visión de él mismo, o flexibilizarla, sino al contrario, van afianzando aun más esa idea de no apto: “*soy intransigente y demasiado radical. Meto la pata: la gente es prudente, no dice lo que piensa. Yo doy miedo*”. El padecer de nuevo ataques de ansiedad, lo conducen también a construirse como deficitario: “*tengo ansiedad y por lo tanto **necesito** apoyo incondicional*”, así como las conductas de abandono de sí mismo, las relaciones con prostitutas y el alcohol, que conllevan en él un dispendio económico importante, generadoras, a la vez, de mucha vergüenza. Pablo posee otros recursos conductuales para aplacar la tristeza que genera la contemplación de sí mismo: “*si te sientes poca cosa, coges la tarjeta y la tienda es tuya*”. Las consecuencias de “*un desmadre*” consumista son brutales, aparece de nuevo la necesidad de que alguien le controle, le gestione el dinero, pues él no es **capaz**. Y así entendemos la funcionalidad de M^a Eugenia, esa amiga-gestora que soluciona sus problemas financieros pero que tantos conflictos le causa, sobre todo consigo mismo y con sus parejas.

La necesidad de gustar: la validación externa

Esta concepción de sí mismo como poco válido e incapaz (propio del trastorno de personalidad narcicista que Pablo presenta), le coloca en la tesitura de buscar en la valoración efectuada por los demás aquello que de sí mismo no surge. Desde la valoración externa entonces compensaremos esa imagen negativa de él mismo, pues entramos en la cabeza del otro, en las consideraciones del otro, no en las propias. Tal y como él mismo describe, su función de profesor, cuando es valorada por sus alumnos, ejerce también ese papel de reconstituyente, pero cuando no se da, como en el período vacacional “*no me vuelve nada*”. La figura de una mujer a su lado tendrá entre otras la función de compensar esa baja concepción del Yo: “*con Judith me obsesiono en lo que echo de menos de ella: **ser importante** para ella*”. Él mismo lo define “*Tener una relación es la oportunidad de que me quieran*”, esto es recibir de algún lado un reflejo positivo de su imagen, que calme esa voz interna de desagrado, de no aceptación de su propia esencia. Después de una noche de amor explica “*volví pensando que ella pensaba que yo valía la pena*”. Y eso lo justifica todo. El dolor que él vive en una relación colmada de infidelidades, basada en el refuerzo intermitente del “*ahora te quiero, ahora ya no*” no será atendido, pues la **necesita**: “*Judith me da seguridad acompañándome, admirándome, queriéndome*”. Lo que él piensa acerca de la calidad de la relación del momento, no es tenido en cuenta, solo la necesidad de recibir ese aporte de validación externa. Otros ejemplos del mismo esquema los tenemos en las otras relaciones significativas de Pablo. Con Susana él explica que la dificultad era la variable más destacable de esta

relación, llegando a no tolerar la convivencia con ella. La sensación de que sin ella no puede vivir no tiene que ver con los sentimientos hacia ella sino de la concepción de que sin ese eco de validación no se puede subsistir. En la experiencia junto a Eulalia aún es más evidente este proceso. Con ella llega a constituir una dinámica de relación que calificará de insana, pero no la dejará, Andrea no le atraerá sexualmente, no sentirá interés por ella, pero no podrá pasar sin ella, pues ella le dará cobijo, protección y luz, que de la nada de precipita hacia el ser, el existir..

El vacío existencial: dificultad para estar solo

Desde la construcción de un Yo negativo, Pablo siente la necesidad de vincularse afectivamente con otra persona y así conseguir una voz que cante sus excelencias. ¿Que pasa pues si esa voz no está y en su lugar queda el silencio? Los desencantos de Pablo acerca de su vida, de su profesión, de él mismo lo acercan al vacío existencial, al desconcierto. No atenderse, es una manera de posponer el **responsabilizarse** de todos los entuertos de su vida. Es más sencillo pues quedar colgado a otro árbol cual manzana, que tomar conciencia de árbol, pues eso implicará atenderse y batirse con el dolor. *“Tengo miedo a quedarme solo”* nos dice. Al poco recapacita *“mi vida se me hace pesada porque atenderme a mi me deprime: soy incapaz y no me gusta la vida que llevo, esos trabajos que no me apetecen de mercenario, no tengo ilusión, pero necesito dinero.”* El trabajo, en ciertos momentos ha tenido la función de *“llenar”* su vida. Pero cuando los proyectos han generado conflictos y no han aportado satisfacción, aparece de nuevo ese vacío y el consiguiente miedo. Dejar los proyectos musicales que no desea le será muy dificultoso pues *“cuando no trabajo no tengo aliciente, me siento vacío, con la sensación de que te falta algo. No me apetece nada.”* El ser conciente del vacío automáticamente le genera una sensación de tristeza, que intenta siempre resolver a partir de la acción, del hacer, y no de la recapacitación, del centrarse en ello e intentar descubrir que esconde: *“cuando siento la flojera busco qué hacer, estar con alguien”*. *“cuando me despierto necesito gente: a alguien a quien le importe algo, que me cuiden”*. Estar solo es algo a evitar y se entiende que el ser autónomo implica automáticamente ser solitario y consecuentemente triste, pues ese es el sentimiento que aflora cuando mira directamente el vacío que se abre a sus pies.

A modo de conclusión

La necesidad que Pablo ha generado de estar vinculado amorosamente con alguien parte de la dificultad de quererse a si mismo por el simple hecho de *ser*, sin condiciones, quedando pues supeditado a la valoración externa y consecuentemente a la imposibilidad de conectar con su propia esencia, por no aceptar, tolerar la naturaleza de la misma. Depender de alguien pues le permite alejarse de este conflicto básico y estructural, obligándole a la vez a vivir de la limosna afectiva de los demás, y no permitiendo el resurgir de un yo renovado a través de la purificación

en el infierno de la conciencia y del dolor. Este viaje iniciático hacia lo más profundo de su ser, mirándose directamente el alma, conectando consigo mismo y conviviendo con el dolor y la tristeza que ello conlleva podría conducir a Pablo a superar sus apegos. De ese proceso es posible el nacer de un nuevo ser, un individuo con luz propia, que consciente de sus virtudes y limitaciones pueda encarar la vida con autonomía y responsabilidad, construyendo proyectos de vida acordes a su propio criterio y consecuentemente productores de felicidad.

La dependencia emocional no es una cuestión exclusiva de género, como demuestra el caso que se describe en este artículo. La necesidad narcisista de ser reconocido por los demás coloca a las personas en situación de depender emocional y afectivamente de las parejas, que son utilizadas a este fin.

Palabras clave: *Dependencia, pareja, narcisismo, género, psicoterapia*

Referencias bibliográficas:

MICHELENA, M.(2007). *Mujeres Malqueridas*. Madrid: La esfera

STENBERG, R.J.(1989). *El triangulo del amor: intimidad, amor y compromiso*. Barcelona: Paidós

REVISTA DE PSICOTERAPIA

La **REVISTA DE PSICOTERAPIA** es una revista internacional, escrita en castellano, con la colaboración de algunas de las plumas nacionales e internacionales de más reconocido prestigio en el mundo de la psicoterapia, que lleva publicados ya 59 números desde su aparición en el año 1990. Una revista abierta a los planteamientos más actuales de la psicoterapia y receptiva con los más tradicionales.

Una publicación de carácter monográfico y de aparición cuatrimestral, que edita cuatro números al año (dos sencillos y uno doble) con un total de 352 páginas de literatura psicoterapéutica. Una revista dirigida a todos los profesionales de la psicoterapia, la psiquiatría, la psicología y demás trabajadores o estudiosos del ámbito de la salud mental.

Datos técnicos

Edita: Revista de Psiquiatría y Psicología Humanista S. L.

Director: Manuel Villegas Besora

Consejo de Dirección: Lluís Casado Esquiús, Ana Gimeno-Bayón Cobos, Mar Gómez, Leonor Pantinat Giné, Ramón Rosal Cortés.

Consejo Editorial: Alejandro Avila, Cristina Botella, Lluís Botella García del Cid, Isabel Caro, Guillem Feixas Viaplana, Juan Luis Linares, Giovanni Liotti, Francesco Mancini, José Luis Martorell, Mayte Miró, José Navarro, Luigi Onnis, Ignacio Preciado, Jaume Sebastián, Sandra Sassaroli, Antonio Semerari, Valeria Ugazio.

Coordinación Editorial: Lluís Botella García del Cid

Secretaría de Redacción: Empar Torres Aixalà

CAMPAÑA DE PROMOCIÓN AÑO 2007 MODALIDADES DE SUSCRIPCIÓN

- A.- Suscripción para el año 2007 (números 69-72): 45 euros.** (IVA incluido).
Oferta para los nuevos suscriptores: obsequio de los números del año anterior (números 65-68).
- B.- Suscripción al *resto de la colección* desde principios de 1990 hasta finales de 2007. Oferta por 200 euros.** (IVA incluido).
Comprende la suscripción para el año 2005 más el resto de números publicados desde su aparición, excepto los agotados o aquellos que puedan ir agotándose en el transcurso del tiempo.
- C.- Números atrasados, anteriores a 1999, según existencias. Oferta 3 euros.** (IVA incluido) por ejemplar. (No incluye gastos de envío)

Para información y suscripciones dirigirse a

**REVISTA DE PSICOTERAPIA
GRAO (SERVEIS PEDAGOGICS S.L.)
C./ Francesc Tàrrrega, 32-34
08027 BARCELONA
Tel. 934 080 464 - Fax: 933 524 337**

CUANDO LA DEPENDENCIA ES LA SOLUCIÓN (DE MOMENTO)

Blanca Armas

Master en Terapia Sexual y de Pareja U.B.

There can be many preconditions to a dependency relationship particularly for a woman, amongst them: an early start to the relationship in terms of evolution, early maternity, lack of personal, economic and work resources; a lack of differentiation to the family of origin and a premature parentalization. These and other circumstances are given in the case presented in this article.

Key words: Dependency, development, psychotherapy, social conditions, infidelity.

INTRODUCCIÓN: DESCRIPCIÓN DEL CASO Y ANÁLISIS DE LA DEMANDA

Marta es una mujer de 31 años, casada hace catorce, madre de un chico de 13 y una chica de 14 años. Padece una deficiencia que limita su visión a sólo un 30%. Acude a terapia porque desde hace cinco años padece crisis de ansiedad y depresión, problemas para dormir, tristeza y mal humor.

Su médico de cabecera le sugiere la terapia como alternativa a la medicación, ya que la medicación le deja muy chafada. En el expediente de derivación se recoge que ella está un poco escéptica a esta alternativa, sin embargo quiere probarlo, porque experimenta poco control sobre sí misma y mucho enfado, y esto, cree que esta afectando a su matrimonio y a su familia en general, y la medicación no le ayuda a resolverlo. En el protocolo de derivación se lee:

“Paciente con síndrome ansioso que consulta por problemas de pareja. Está un poco a la expectativa porque la terapia es para ella el modo de evitar la medicación, es una alternativa. Quiere cambiar y está motivada a hacerlo”

Desde el comienzo muestra interés en la terapia, porque piensa que podrá encontrar soluciones. Parece importante resaltar, que dentro de la demanda inicial,

existía la intención de hacer terapia de pareja, que no se lleva a cabo porque el marido no está dispuesto a participar.

Como objetivo claro y concreto de la terapia ella se propone: “Reestablecer la confianza en el marido, enfadarme menos, y dominarme más”

M: ¿En qué momento pierdo la confianza? Pues por ejemplo cuando mi marido no me contesta al móvil, cuando me explica cosas y yo veo o me parece ver otras, en cositas así es cuando lo veo, empiezo a dudar, empiezo a pensar empiezo a querer buscar pruebas. Es cuando detecto que me cogen las ansiedades, siempre que hablo con mi marido por teléfono que me dice alguna cosa que yo no la acepto bien, no me parece razonable o no me parece normal entonces ya comienzo, me disparo y empiezo a pensar cosas me hago mis películas y digo: “me está mintiendo”. Y empiezo así y cada vez más. Una vez leí un libro de la pareja que hablaba de los celosos, y me sentí bastante identificada, y pensé quizás es que soy bastante controladora y celosa y cuando algo no está en mis parámetros pues ya pienso mal; es que es increíble lo que llego a pensar, no sé como soy capaz de llegar a pensar estas cosas, pero es que digo, este... es que hasta lo observo si viene con las manos sucias de trabajar o no, esto es una obsesión; digo: éste me dice que termina de trabajar a esta hora, pero ha terminado antes se ha ido con no sé quién y luego pues pasa por el local porque también tienen ahí motos y se ensucia las manos como diciendo que acaba de llegar de trabajar. Yo sola me he armado estas historias, que luego siempre resulta que al final de mis enfados luego de que me explica y todo, luego no es nada, pero en el momento pues ya está

Su demanda se especifica en estas palabras:

M: Ayúdame a confiar en él. Después de descubrir que me ha sido infiel y me ha mentado desde hace años, no puedo confiar en él.

T: antes ¿cómo era esto? El tema de la confianza, antes de que pasara el incidente éste que lo pillaste que estuvo con otra persona? Le creías, veías esas cosas...

M: Sí, pero no estaba tan encima, ahora es como si fuera un detective, cualquier cosa me dispara el radar, antes tenía que notar algo más importante, que llegara tarde a cenar y cosas así entonces sí, pero chorradas, así de tonterías no

Debido a que su marido no quiere participar en la terapia, se intenta reformular la demanda.

T: ¿pero entonces lo que quieres es reestablecer tu confianza hacia él? ¿No contigo misma?

M: Bueno conmigo misma ahora que lo dices también me hace falta porque pienso que muchas cosas que me pasan, son porque, me siento insegura, quizás por eso con lo demás al no estar segura yo, todo lo demás también

me cuesta

T: Pero la confianza ¿la quieres reestablecer con él?

M: Sí, con él, claro

Trabajando el tema de la búsqueda constante de la infidelidad del marido, la paciente se llega a cuestionar ¿qué pasaría si sus sospechas fueran ciertas? A esta pregunta, contesta que se destrozaría, quedaría anulada por completo. Y ante esto se da cuenta que ha depositado toda su vida en él, y ahora tiene que empezar de cero.

“Pues eso que como que me he negado a mí misma mi identidad, mi yo, que es no sé cómo decirlo, que me he preocupado tanto por los demás, que me he dejado yo y ahora tengo que empezar de cero y me siento muy insegura, me siento tonta, no sé relacionarme con otras personas, no tuve un guía ni nada que me explicara estas cosas de que los adolescentes son muy crueles y te dicen mentiras simplemente porque tienen envidia para hacerte daño. Si tú estas preparada para eso te da igual lo que digan, pero si no te sientes peor y no sé, es como que lo que tendría que haber hecho antes lo estoy haciendo ahora”

En esta intervención cabe resaltar que ella dice no haber tenido una guía que le explicara las cosas de adolescentes. La hipótesis también parte del hecho de que toda su problemática refleja que ella, evolutivamente hablando, se quedó estancada en los 15 años. Como consecuencia experimenta una dificultad importante para relacionarse con los demás.

M: Estoy perdida tengo carencia de algo no sé lo que es, supongo que es educación, educación de que cuando yo era pequeña mi madre estaba muy ocupada en el trabajo y con mis otros hermanos como para estar conmigo o explicarme ciertas cosas

T: y ahora con este enojo ¿cómo te sientes? ¿Qué es lo que quisieras hacer ahora?

M: No dejarme dominar por esto, es como si toda mi vida, como un drogadicto que intenta dejar la droga y tiene el mono, me pasa lo mismo con mi marido, quizás incluso yo misma poniendo un poco de separación y distancia lo obligue a que, oye o espabilas o de verdad se acaba, pero yo siguiendo firme, mantenerme y crecer como persona, pudiendo conseguir tener amistades, pudiendo salir tranquilamente sin estar pensando todo el día en qué estará haciendo él, qué dejará de hacer. Es como que toda mi vida gira a su alrededor y hay muchas más cosas en la vida.

A partir de esta reformulación de la demanda (Villegas, 1996) sigue en la línea de trabajar cómo dejar de pensar en él todo el tiempo, y como comenzar a crear su “parcelita privada”

“Me doy cuenta que tengo que empezar a construir mi propia parcelita privada porque, si el se va, no tengo nada”

CONTEXTO FAMILIAR E HISTORIA DE VIDA

Ana nació en una población cercana a Barcelona un caluroso día de agosto. De niña era muy risueña y le gustaban mucho los animales, siempre que podía les daba de comer. Marta se describe a sí misma como tímida, y dice que siempre se ha sentido el patito feo: al ser pelirroja y usar unas gafas muy gruesas los niños se burlaban constantemente de ella. Esto hace que recuerde su niñez muy solitaria y además cree que esto ha sido determinante en la manera que se relaciona con los demás. Cree que por esto no sabe relacionarse con los demás.

“A Marta le gustaba jugar en la montaña, casi siempre sola. Era de lágrima fácil, por nada lloraba y se enfadaba a menudo. En el cole no se llevaba muy bien con sus compañeros se burlaban de ella por las gafas tan gruesas”

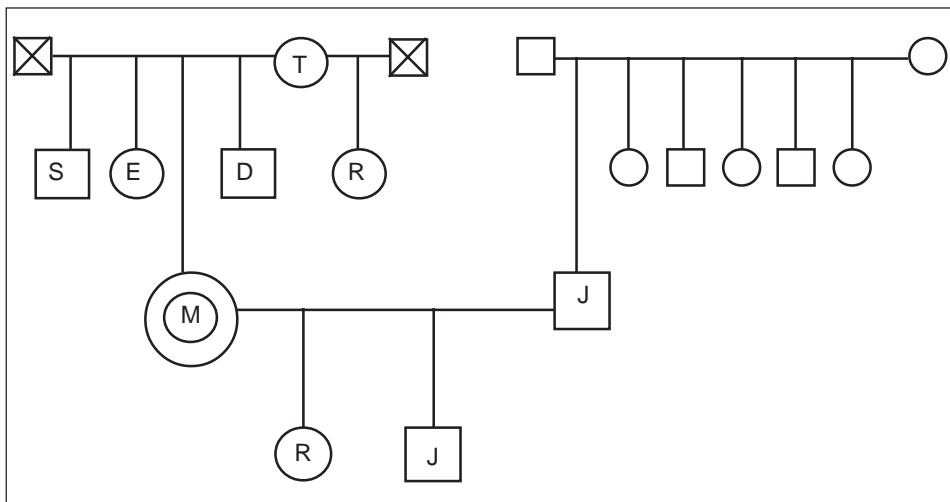
Es muy tímida y tiene el sentido del ridículo muy desarrollado, enseguida se pone roja como un tomate, también es amable, pero últimamente se estresa enseguida.

Recuerda que casi siempre estaba enferma, tenía alergia y a menudo le daban crisis asmáticas, por eso faltaba mucho a clase. Cuando tenía 4 años la operaron de cataratas congénitas, no quedó muy bien y el ojo izquierdo casi lo pierde por un ataque de glaucoma. Casi siempre cuando jugaba se hacía daño, una vez se rompió el codo jugando al potro, otra se hizo un corte en la mano derecha y se pilló el pie en el piñón de la bicicleta.

La paciente habla de su familia como un soporte importante, la describe como una familia muy unida, y sobre todo un apoyo fuerte en momentos difíciles. Su padre murió cuando ella tenía 6 años, y no tiene muchos recuerdos de él. Cuando esto sucede, su madre tiene que salir a trabajar, y cuando nace la más pequeña hacerse cargo de ella. Cuando ella tenía 12 años la madre se vuelve a casar, y se mudan a vivir a Barcelona. Dice que el tema de que su madre tuviera otra pareja le pareció bastante bien porque la nueva pareja los trataba muy bien y los llevaba de paseo. De esta unión, nace Raquel, la hermana más pequeña de Marta. En total son tres hermanas y dos hermanos, ella ocupa el tercer puesto (Genograma Fig. I). En su autocaracterización describe a sí a su familia:

“Marta tiene 4 hermanos más, el mayor Samuel que cuando se hizo mayor, se lo hizo pasar muy mal a su familia. Después Eva, que según dicen siempre le hacía llorar; a continuación Daniel que era el cabra loca no paraba quieto, y por último, del segundo matrimonio de su madre, Raquel

Tiene buena relación con todos, pero es un poco más cercana con las mujeres de la familia, comenzado con la madre, y después sus dos hermanas, con las que habla mucho. A su madre y sus hermanas las ve, casi, cada día, a su madre sobre todo por que tienen el mismo trabajo. Acostumbran ir a desayunar los fines de semana juntas. La hermana mayor estudia para trabajadora social, es un apoyo importante para ella porque le da muchos consejos. Con sus dos hermanos tiene una relación



más distante, ella dice que “van más a su bola” pero no tiene conflictos con ninguno de los dos.

Cuando eran pequeños no era así, tenía más complicidad con su hermano menor porque estaba en casa con ella, su hermana mayor le decía que era una “pesada” porque Marta siempre iba detrás de ella, la madre le cuenta que era porque le tenía celos. Sus hermanos mayores, se fueron repetidas veces de casa, eran muy rebeldes y ella trataba de ser obediente para no agregar más problemas en casa.

Dentro de su familia se describe como la buena, la sumisa, la que siempre le hace favores a todos, porque como se daba cuenta que sus hermanos mayores ocasionaban conflictos, sentía la responsabilidad de ser obediente y no ocasionar ni un roce más en casa. En casa se hacía cargo de cuidar a la más pequeña de sus hermanas, y luego al hijo mayor de su hermana que se quedó viviendo con ellos una temporada y más tarde de su abuela. Esto era la única que lo hacía, es desde aquí donde se puede comenzar a ver que su rol era muy claramente de cuidadora, además de hacer favores a todos los demás. Es esta también la posición que después adopta cuando se casa, no agregar más problemas y hacerse cargo de cuidar a sus hijos y a su marido.

Su abuela murió hace un año, era una figura importante para ella, reconoce que fue su abuela quien tomó gran parte del papel de su crianza, porque la madre tenía que trabajar desde que ella era pequeña. La abuela siempre vivió en casa con toda la familia, Marta cuidó de su abuela los últimos años, antes de morir.

Cuando tenía unos doce años, al juntarse su madre con otro hombre, se fueron a vivir a Barcelona. Su vida dio un cambio inesperado, todo su pequeño mundo conocido quedó atrás. En esta etapa sus hermanos mayores no estaban en casa, el chico estaba haciendo la mili y la hermana mayor se había ido de casa también.

Al ser un poco más mayor, comenzó a salir de noche, pero seguía sintiéndose

sola, y tenía que hacerse cargo de su hermana pequeña. Lo cuenta así en su autocaracterización:

“Cuando empezó a salir de noche tenía unos 15 años, con un grupo de rockeros se lo pasaba muy bien bailaba se reía y bebía mucha cerveza, tenía muchas amigas pero eran amistades de fin de semana; entre semana la gente estudiaba, pero Marta no, tenía que cuidar a su hermana pequeña la llevaba a la guardería la peinaba y paseaba con ella. Marta se sentía sola pero seguía adelante, cuando le gustaba un chico sus amigas le decían que no le convenía que era mayor, pero resulta que solo lo hacían para salir ellas con él, eso a Marta no le gusto nada eran unas interesadas y unas falsas”

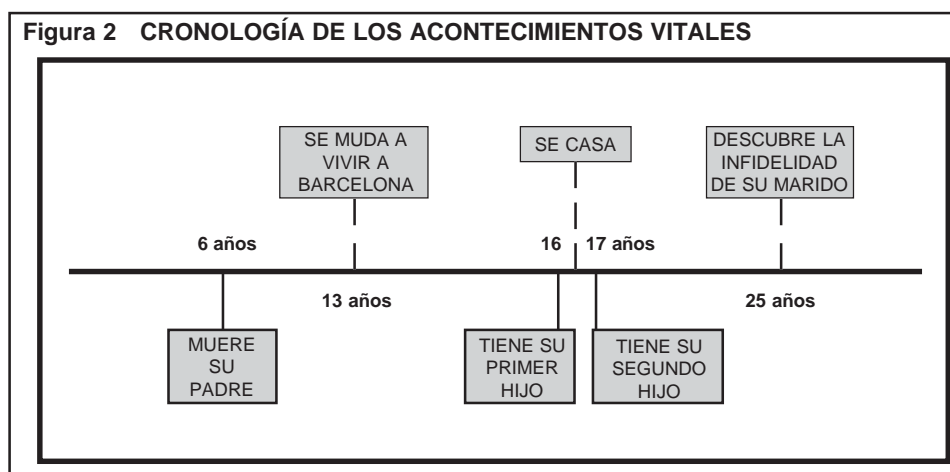
HISTORIA DE LA PAREJA: UNA HISTORIA DE DEPENDENCIA

A los 15 años conoció en este grupo rockeros al que es su marido actualmente, y con el que lleva 14 años de matrimonio. A los 3 meses de conocerse, a la edad de 16 años, tiene su primer embarazo. Le da ilusión tener un bebe. Se lo dice a su pareja y deciden tenerlo.

T: ¿que pasó contigo cuando te diste cuenta que estabas embarazada?

M: Pues a mí me hizo ilusión, él se asustó, se asustó, se enfadó, no lo sé por qué, no me lo dijo; él después con el tiempo me dijo que con otras novias le había pasado lo mismo, les tuvo que pagar el aborto, después como vieron que él pagaba, siempre le decían lo mismo para sacarle el dinero. Pero eso no me lo dijo al principio, lo sé de después porque él era muy cerrado no hablaba de esas cosas

Después de nacer su primer bebé, se casa a los 17 años. Describe su boda como muy pobre y un desastre, un espectáculo de borrachos montado por su marido y su hermano mayor.



Tuvo que emanciparse en los juzgados para poder hacerlo. Su madre asumió un papel importante en la esta decisión.

T: ¿Cómo es que deciden casarse?

M: pues, supongo que tarde o temprano nos íbamos a casar, pero tan pronto, no, porque no lo habíamos pensado, es que no hablábamos mucho de estas cosas, yo sí que quería hablar, pero él enseguida se cansa, te cambia de tema y esas cosas

T: vale, ¿entonces como decidisteis la boda?

M: Mi madre se puso por en medio: “que os tenéis que casar, que esto lo otro...” y entonces nos fuimos a los juzgados a pedir hora, y tal

A lo largo del proceso se da cuenta que este papel determinante de la madre fue muy importante en su historia, siempre terminamos haciendo lo que ella quiere y dice.

La relación con él no era buena, la describe como “muy superficial”, además siempre se la pasaba llorando porque él estaba de fiesta y pasaba muy poco tiempo en casa. A los 40 días de haber nacido su bebé, queda embarazada de nuevo de su segundo hijo. Y esta vez no le produjo la misma ilusión.

T: Cuándo estas embarazada de nuevo ¿qué pasa?

M: que mal lo pase, fatal, porque digo si estamos así, tengo al bebé y ahora otra vez, ¿qué hago, qué hago? quería abortar, pero no va con mis creencias, fuimos a una clínica y todo para mirarlo, pero dice que estaba muy avanzado que era peligroso, entonces no, me acobardé, no quise, me dio miedo

Después que nace el segundo bebé, la situación entre ellos no ha cambiado mucho, su marido sigue igual de fiesta en fiesta y ella se dedica a cuidar de sus hijos y hacerse cargo de su casa.

T: ¿Cómo era vuestra relación en estos momentos?

M: Pues por lo que pienso ahora era bastante superficial. Porque, claro yo siempre me enfadaba o lloraba o esto, porque me decía bueno Marta ahora vengo a buscarte y no venía. Y luego resulta que estaba por ahí de juerga y siempre lo mismo, entonces yo claro me enfadaba

Al preguntarle qué pensaba en estos momentos de esta situación contesta:

M: Pensaba que es lo que hay, no puedo hacer más, o sea que no, lo aceptas como es, sin aceptarlo porque no estoy de acuerdo, hemos discutido mucho de eso, pero no decía pues yo voy hacer la mía, pues yo voy hacer lo otro, no hacía eso

T: Si que lo discutías entonces, le pedías las cosas y le decías lo que te molestaba

M: Sí, sí, que sí a todo, el típico, ahora vengo, esa palabra la odio más, porque para mí el ahora vengo es media hora, 10 minutos, vas a comprar el pan y ahora vienes, pero no te vas 8 horas, eso no es ahora vengo, no me

digas ahora vengo cuando no vas a venir, y así

T: ¿Esto sucedía mucho?

M: Los fines de semana, entre semana llegaba tarde, por ejemplo a la cena, pues venía a las 10 o así, pero esto era más bien los fines de semana

T: Entonces no lo veías casi, estaba todo el día fuera de casa

M: Sí

Inmediatamente después de tener a su segundo hijo, su vida se enfocó a cuidar a sus hijos, y a llevar todo en su casa. La relación con su marido, dice que ahora se da cuenta que era muy superficial, casi no hablaban ni reflexionaban en nada. Toda la niñez de sus hijos la situación sigue más o menos igual con su pareja, ella se hace cargo de todo, intenta conseguir dinero ayudando a la abuela, y está todo el día al cuidado de sus hijos.

Hace 6 años, cuando ella tiene 25, descubre que su marido le ha sido infiel, ha tenido una aventura con otra persona, un travesti, describe este hecho como un desgarramiento por dentro. Es a partir de aquí, que identifica comenzar a tener un malestar importante.

A partir de este acontecimiento, comienza a ver claro en muchos aspectos, descubre que su marido lleva muchos años consumiendo sustancias, entre ellas cocaína, todos estos descubrimientos le hacen sentir mucha rabia, se siente engañada y cree que es un mentiroso.

M: Para mí fue como si me desgarrara algo, yo le dije, es que lo has estropeado todo, lo has echado todo a perder, esto no puede seguir así..., entonces él fue a la cocina a coger un cuchillo, se quería cortar las venas, “que no, que yo no quería, que estaba borracho, que no sé qué”, y ya no recuerdo nada más.

Estos intentos de suicidio han sido un componente más o menos constante en el comportamiento del marido. Y ahora poco a poco por comentarios que le hacen amigos de su marido, se da cuenta que él piensa que ella lo “ha salvado” y le ha ayudado mucho, entre otras cosas a dejar de consumir droga. Esto él nunca se lo ha dicho directamente y en diferentes ocasiones ella le ha preguntado si se lo ha dicho a los demás, y él siempre lo niega.

No se plantea la separación en ese momento. Un poco después de este incidente, tienen que mudarse de vivienda porque tenían problemas en el edificio, deciden comprar un piso. A partir de ahí el comportamiento de su marido cambia, ahora esta más en casa y se hace más cargo de las actividades en casa.

Al poco de comprar el piso, y mudarse ahí, la llaman para comenzar a trabajar en la venta de cupones de la ONCE, trabajo que venía buscando muchos años atrás. Cuando inicia a trabajar en el kiosco de la ONCE, hacen su aparición las crisis de ansiedad.

T: simplemente siguió pasando el tiempo, pero tu malestar era muy fuerte ¿no? o eso era lo que había entendido

M: Sí, pero lo que pasa es que... no era muy consciente, ahora soy más consciente, Es después cuando soy más consciente

T: ¿de tu malestar?

M: Sí, porque fue cuando comencé a trabajar, porque fue mudarnos al piso este y al mes me llamaron para trabajar.

Y es a partir de este momento que consulta a su médico por la ansiedad. Sin embargo dice darse cuenta que en realidad llevaba mucho tiempo arrastrando esto. Además de ir a buscar ayuda profesional, empieza a frecuentar la iglesia a la que pertenece, la iglesia evangélica, encuentra mucho alivio aquí, y hasta hoy forma de parte activa de esta comunidad.

Respecto a la situación que vive con su marido, su madre y su hermana mayor lo saben todo, y ellas le dicen que tiene que vivir su vida, tiene que dejar de esperar que él cambie y que no puede morir a los 40 años. Los demás hermanos no opinan mucho al respecto porque no habla mucho con ellos, le resulta difícil hablar de cosas serias con ellos. Y a su hermana pequeña en repetidas ocasiones le ha intentado decir la importancia de hablar de ciertos temas con sus parejas para que pueda así evitarse problemas en el matrimonio y negociar temas que son esenciales que se negocien antes de comenzar una vida juntos.

EL PROCESO TERAPÉUTICO.

La demanda inicial de la paciente en realidad era de terapia de pareja, pero no se llevó a cabo porque su pareja no quería colaborar de esta manera, de modo que se intentó reconducir la demanda a un nivel individual ya que el marido no iba estar presente.

El síntoma que más malestar le ocasionaba era que constantemente estaba pensando en que su marido le era infiel, y a pesar de que él no le daba señales de ningún tipo, ella no podía parar de buscar pruebas para comprobar su teoría. Esto la desgastaba mucho y fue lo que dejó claro era prioridad para trabajar en la terapia.

“Ayúdame a confiar en mi marido, porque después de todo lo que ha sucedido no puedo confiar más en él”.

Este comportamiento vagamente lo asociaba con un problema suyo. Lo describía como una paranoia con la que se montaba historias que no podía controlar.

Las primeras sesiones se dedicaron a revisar su historia de familia y de pareja y a entender por qué comienza a estar obsesionada con encontrar señales de infidelidad. Para la paciente es evidente que comienza a pasar a partir de que descubre que su marido le ha sido infiel, sin embargo no le puede dar un sentido a este comportamiento. El comportamiento va acompañado de todos los síntomas que la paciente reporta tener: sudoración, temblores, desesperación, ganas de golpear o romper algo, etc., lo que la lleva a concluir que “estoy loca, no puedo controlar esto”. Su estado de ánimo está “por los suelos”, además de continuas peleas en casa con su marido y sus hijos.

Como conclusión de revisar su historia de pareja, se da cuenta que gran parte de las decisiones tomadas, las ha tomado sin reflexionar, y esto, dice debido a que era muy ignorante, y no se paraba a reflexionar de nada. Esto le lleva a pensar si la dificultad por vivir su vida comienza en este punto. Es decir se da cuenta que ha creado una historia en la que participaba como protagonista pero sin realmente haber decidido por sí misma las cosas más importantes como por ejemplo su boda.

M: es que, éramos, y somos muy ignorantes, ahora que lo pienso

T: ¿porque piensas eso?

M: porque es verdad, no reflexionábamos, era muy joven, era muy inocente... yo era muy inocente, y aún lo soy, entonces pues claro por eso digo ignorantes: porque estas malicias y cosas así, yo no pensaba así, he visto un cambio, al venir a Barcelona con 12 años he visto, y digo ¡madre mía!

En la quinta sesión, después de haber trabajado anteriormente qué pasaba con este tema, desde cuándo le sucedía, qué era lo que creía que pasaba, a la pregunta; ¿qué pasaría si sus sospechas fueran ciertas?, responde que eso la destrozaría, y la anularía por completo.

T: porque te veo que estás en constante búsqueda, por eso me pregunto ¿qué pasaría si lo encontraras? ¿Qué pasaría si descubrieras que todas tus sospechas son ciertas?

M: Pienso que me destrozaría... si, si... me quedarla ya que estaría anulada, ya se acabó todo...

Al hacerle reflejo de esta respuesta, y después de analizar la pregunta ¿qué significa tu marido para ti? :

Pues bien, es una persona muy importante en mi vida, es el padre de mis hijos, es mi marido, compañero, amigo, en fin, todo... Él es muy simpático y amable, me hace reír, es fuerte... Solamente oír su voz me tranquiliza, me gusta la manera que tiene de mirarme, hace lo que puede, es un diamante en bruto... Sólo sé que he decidido estar con él porque le quiero es mi primer amor y sé que en el fondo es buena persona, sólo que no sabe demostrar sus sentimientos.

con la intención de que entendiera la **dependencia** que había entre ellos dos, se da cuenta que ha depositado toda su vida alrededor de él. Y este reflejo la perturba. Esta conclusión es importante a lo largo de todo el proceso.

T: ¿que es lo que ha pasado, que ahora te empiezas a dar cuenta de esto?

M: Pues eso, que como que me he negado a mi misma mi identidad, mi yo, que es no sé cómo decirlo, que me he preocupado tanto por los demás, que me he dejado yo y ahora tengo que empezar de cero y me siento muy insegura, me siento tonta, no sé relacionarme con otras personas, no tuve un guía ni nada que me explicara estas cosas de que los adolescentes son muy crueles y te dicen mentiras simplemente porque tienen envidia para

hacerte daño, si tú estás preparada para eso te da igual lo que digan, pero si no pues te sientes peor y no sé, es como que lo que tendría que haber hecho antes lo estoy haciendo ahora

Y a todo esto, lo considera resultado de la poca dirección que recibió de su madre, y la poca educación que recibió.

M: Sí, estoy perdida tengo carencia de algo no sé lo que es, supongo que es educación, educación de que cuando yo era pequeña mi madre estaba muy ocupada en el trabajo y con mis otros hermanos como para estar conmigo o explicarme ciertas cosas

T: ¿Qué es lo que quisiera hacer ahora?

M: No dejarme dominar por esto, es como si toda mi vida, como un drogadicto que intenta dejar la droga y tiene el mono, me pasa lo mismo con mi marido, quizás incluso yo misma poniendo un poco de separación y distancia lo obligue a que, oye o espabilas o de verdad se acaba, pero yo siguiendo firme, mantenerme y crecer como persona, pudiendo conseguir tener amistades, pudiendo salir tranquilamente sin estar pensando todo el día, hay que estará haciendo el, que dejara de hacer. Es como que toda mi vida gira a su alrededor y hay más cosas...

Está enojada por todo lo que ha pasado, por lo poco que se ha comprometido su marido con ella todo este tiempo, por todo lo que ella ha renunciado por él:

T: ¿Qué es lo que te das cuenta que has renunciado por él?

M: Pues salir con mis amistades, que es que no me queda ninguna amiga por él, y por mis hijos, claro; porque él no era de estas personas que se ofrecen a quedarse un día con los niños para que tú puedas salir u rato con las amigas. No he tenido un apoyo en él, siempre me he tenido que arreglar yo con las cosas. Y me tuve que acostumbrar a ver las películas que a él le gustaban, y mil cosas así.

Cree que él es culpable de todo esto y siente mucha rabia contra él, rabia que no sabe cómo controlar y que además cree que es causa del mal humor y lo irritable que ella se percibe.

T: claro poco a poco te vas dando cuenta que

M: que te ha escondido cosas, que te ha escondido cosas y eso me da muchísima rabia, porque es lo que digo ¿a cuento de qué tienes que discutir ahora por aquello? Claro, para mí si que lo tengo que discutir porque es algo pendiente, ¿sabes qué quiero decir? Y él eso no lo entiende, le molesta mucho, se enfada un montón cuando le digo alguna cosa se enfada muchísimo conmigo, incluso últimamente rompe cosas, me amenaza, que me voy a ir de casa y no vuelvo más y no sé, mil chorradas más, y me da mucha rabia porque le digo, pues si es mentira lo que te digo ¿por qué te enfadas? Si te enfadas es porque realmente hay algo de verdad, si no pues di lo que quieras que yo no me enfado, porque tengo la conciencia

tranquila. Claro es mi punto de vista, él piensa de otra manera, como es muy cerrado y nunca explica muchas cosas pues...

Esta rabia también fue trabajada, se le pidió a la paciente que escribiera una carta (Linares, et al., 2005) descargando todo lo que esta rabia le hiciera pensar y sentir hacia él. La rabia le estaba dificultando entrar en acción ante esto. Yo la percibía muy enganchada. Y la carta más allá de darme información sirvió para que ella pudiera descargarla y pudiera concretar conclusiones que teníamos en terapia.

Carta para el cabrón más cabrón de todo el mundo

Siempre has de quedar bien con las titis, siempre flirteando; te da igual que esté delante, les ríes las gracias. Ojalá pudiera reventarte la cara a hostias, pisarte, patearte y decirte a la cara lo cobarde que eres, dejarte en ridículo por una vez en mi vida. Me gustaría que alguien me defendiera y te dijera que eres un cabrón egoísta y que estás destrozando una familia por tu egoísmo. Eres un envidioso de mierda y nunca te sacarás el carnet de moto, porque eres un bocazas que todo lo distorsionas para gustar a los demás; pero yo sé la verdad, eres un cobarde envidioso y cabrón.

Desde el fondo de mi alma, ruge una fiera pidiendo justicia y venganza: me duele hasta lo más profundo de mi corazón tu indiferencia hacia mi dolor, eres un egoísta embustero. Ojalá sufras mil veces lo que yo; que te quedes más solo que nadie y llores lágrimas amargas, que vuelvas arrastrándote como un perro pidiéndome perdón por lo mal que me estás tratando, mentiroso, falso, hipócrita, manipulador. Te odio con todas mis fuerzas, siempre pensando en ti para ti. Maldigo la hora en que te conocí: me arruinaste la vida, yo te di todo por amor incondicional y tú te aprovechas de una tonta como yo.

La paciente comienza a darse cuenta que tiene que hacer cosas para ella misma, porque al estar enfocada en el, no ha podido vivir su propia vida, y al darse cuenta que si su marido le fuera infiel, todo acabaría, de golpe se plantea ¿cuál es su vida? ¿Qué es lo que le gusta? Le cuesta decir qué es lo que le gusta, la anomia ha estado poco o nada presente. Es aquí donde nace la hipótesis del posicionamiento que tiene ella tiene que ver con el estar **pendiente** y cuidar de él. Al plantearse la infidelidad, se plantea también la separación, y esto la lleva a darse cuenta que no tiene nada. Haciendo incluso alusión a la muerte.

M: pues que yo tengo que seguir la mía, no me puedo morir, no me puedo morir a los 40, es que estoy amargada yo lo pienso, no soy feliz y estoy amargada y no me doy cuenta y yo misma, se ve que con mi cara, o lo que yo hago, aparto a la gente de mi lado, porque estoy amargada, y me han dicho, tu no puedes seguir así, si el no quiere cambiar que no cambie, es su problema pero no tienes que dejar que eso te influya, y veo que tienen razón, porque lo que pasa que cuando no me hace caso, me quedo más sola que la una, porque, porque no me he cuidado yo, no he estado por mis

cosas, y ahora tengo que empezarlo de cero. Si es que es verdad, yo pienso que, estoy llegando a una conclusión de que claro que podríamos convivir, no vivir, convivir pero yo tengo mi vida, ya no dependo de él, y bueno que él haga sus cosas yo las mías, más o menos esta la familia unida y entonces necesito recuperar lo que yo no tengo, porque es como poner una cosa donde acabas de quitar otra, tengo que rellenar eso”.

Sabe que tiene que comenzar a reconstruir su “parcelita privada”. Se siente insegura no sabe cómo hacerlo, no se siente capaz.

En este momento del proceso, el marido se va de casa, esto es un acontecimiento importante porque ella se encuentra muy mal los días que él esta fuera de casa, no puede hacer nada, piensa que no hacia falta la separación para hacer todo lo que quiere hacer, se da cuenta que lo necesita mucho y no puedo dejar de pensar en él.

“me siento poca cosa, no me siento bien sola, me da miedo estar sola y no puedo hacer nada, es que incluso levantarme de la cama, me costaba un trabajo hacer la comida para los chavales”

Se le pide que piense y escriba qué es lo que ha perdido con la decisión que ha tomado su marido de irse de casa. Su discurso se enfoca en que cree darse cuenta que él no la quiere, que el futuro que ella veía se ha perdido ahora, él le ha destruido todo su proyecto. Éstas son sus palabras:

He perdido un marido, el amor de mi vida, todas las cosas que quería hacer se han ido al traste.

No tengo cariño ni nadie que le importe, ni nadie que piense en mi, me siento sola a pesar de estar rodeada de gente, nadie me besa ni me abraza ni me dice te quiero.

Ahora es el momento de empezar a trabajar, es una época de cambios, he de cambiar el chip.

Me gustaría ser más independiente, abierta, risueña, con don de gentes, aprender a disfrutar sola y a estar bien conmigo misma, aceptarme como soy y atreverme a hacer planes aunque sea a paso de hormiga.

Necesito llenar el vacío que me ha dejado y volver a vivir.

Debido a que el marido se va de casa, ella se encuentra muy mal, se queda en cama casi siete días seguidos, con mucha tristeza. Es aquí donde, yo me doy cuenta que la separación no es una opción para ella, me doy cuenta que primero tiene que construirse a ella misma, porque llegamos a la conclusión que si él se va, ella se queda sin nada. Y porque entra en un estado prenómico cuando el se va de casa.

“Me siento tonta, pienso que lo que tengo que hacer es vivir un duelo de que he perdido a mi marido, ahora no veo un futuro, con él sí que lo veía”

“necesito vencer mi timidez porque no hablo con nadie, sé que esto me va ayudar a concentrarme en mi”

Su marido vuelve después de una semana a casa. Con la separación se da cuenta que depende mucho de él, lo describe como su vitamina, sin él no se veía

capaz de hacer nada.

Otra cosa que se da cuenta con su regreso es que el no quiere cambiar, entonces decide que lo siguiente a esto es aprender a aceptarlo como es. Intenta comenzar a dejar de pedirle que cambie.

“Depositó cosas en el que el no puede cumplir, ni podrá, ni puede, yo tengo que quitarme ese saco de encima” no es que haya roto mi proyecto de vida, es que él nunca me hubiera podido dar eso...

El marido reacciona rápidamente, mientras ella deja de juzgarlo y presionarlo, él se relaja un poco, comienza a hablar con ella a reírse más, a estar más tiempo en casa, esto también influye en que la paciente comience a encontrarse mejor, esto facilita que podamos trabajar un poco más en ella, deja de estar tan enfocada en él.

Paralelamente se comienza a trabajar creencias acerca de ella misma, como la de “me siento poca cosa” “soy el patito feo” se da cuenta que desde pequeña lleva consigo esta sensación.

Se trabaja el autoconcepto de manera más clara, intentamos reconstruir su propia identidad.

Trabajando con las ideas que tiene de sí misma, entre ellas las nombradas durante todo el proceso, como la de patito feo

Sabes porque me pasa esto, porque yo tengo un problema visual, cuando era pequeña, llevaba unas gafas enormes, ahora tengo esas gafas para estar por casa, mis hijos me dicen, ala mama vaya pedazo de ojos, y yo eso me duele muchísimo. Pero para demostrarles que las gafas no soy yo, les digo “es que son para verte mejor”, como el lobo y la caperucita roja, y procuro eso. Pero no soporto que nadie más me vea con esas gafas, si tuviera que escribir lo haría sin eso, no vería nada, pero no diría nada. Pero prefiero no ver nada que llevar esas gafas. Sólo en casa, solo mi marido y mis dos hijos me ven con esas gafas, nadie más, porque lo pase tan mal que no soporto y creo que aun me pienso que estoy con esas gafas. Pienso eso, la niña pequeña ya no es pequeña, no puedo pensar como esta niña pequeña”

Otra creencia acerca de ella misma es que se siente poca cosa, y esto lo describe como que no es capaz de hacer nada, le cuesta mucho relacionarse con los demás porque tiene muy presente el miedo al juicio de los demás, tiene mucho miedo al ridículo.

A mí me parece que es admirable su historia, y en este momento es clave este reflejo de mi parte. Además de que es genuino, me parece conveniente utilizarlo en este momento.

La familia también juega un papel importante ya que la retroalimenta de manera positiva, diciéndole que ella es muy divertida e interesante. Dice que con su familia puede serlo, pero con la demás gente no, identifica que es el miedo lo que la paraliza a poder ser natural. Y se comienza a trabajar con esto. Se da cuenta que

no es tan importante en realidad lo que digan los demás. Y poco a poco se le pide que haga actividades que antes no se planteaba y que le gustarían hacer, trabajando de esta manera también desarrollar actividades que ella elija, que le gusten y donde pueda descubrir sus hobbies. Comienza a patinar y es una actividad que descubre, disfruta mucho y que la confronta con el miedo al ridículo porque no sabe patinar.

T: ¿con quien vas a patinar?

M: con mi hermana, y los chavales, sus hijos y los míos. Si patina mejor mi sobrino de 4 años que yo; pero digo mira, antes me daba mucha vergüenza, se van a reír de mí. Pero me digo todo el mundo empieza por un principio ¿no? Todo el mundo ha andado así de mal como yo; digo pues ahora me toca a mí, y bueno yo creo que eso me va hacer bien porque sabré hacer algo más, porque me dará la valentía para hacer otras cosas. Antes bailaba mucho, ahora no bailo por no hacer el ridículo, pues oye pues me pongo a bailar, que digan lo que quieran; si yo me siento bien, pues ya está, y no sé qué más; lo mismo con reír, hablar con otra gente y estas cosas que siempre me quedo cortada; pues empezar a hacer lo mismo, o sea lo que estoy viendo es enfrentarte al miedo, porque si no siempre va estar ahí, y si no te enfrentas pues siempre lo vas a tener

Otra cosa que descubre es que desconfía de todos, al explorar esta sensación se da cuenta que antes no era así y que a partir de que descubre la infidelidad de su marido, es como si todo mundo miente, pero ella también miente... ¿entonces porqué me pasa esto? Se da cuenta que tiene un sistema de alerta con el engaño, y con el hacer bien las cosas.

Se siente muy mal al equivocarse. Se le cuestiona si cree tener un nivel de autoexigencia muy alto. Identifica poco a poco que tiene siempre mucho cuidado en todo, revisa muchas veces el no equivocarse, y también exige a los demás esta perfección

Su abuela siempre le dijo:

“nunca le des motivos tú de que si eres mala madre, si eres mala mujer, si no tienes la casa, si falla que sea él, porque nunca te podrá echar en cara, que tú hayas hecho una cosa mala, y bueno eso es verdad

Este mandato influye en que ella haya tenido siempre tanto cuidado por los demás y muy poco hacia ella misma. Y se da cuenta que a medida que deje de buscar esa perfección podrá tener más tiempo para ella. Se comienza a permitir no tener todo perfecto, y comienza a salir con amigos

T: ¿Cómo te sientes haciendo esto? Dejando a tus hijos, que nunca las dejabas, ¿cómo te sientes?

M: Bien, porque te quitas una carga; pero luego claro no sé, no eres tan exigente, quiero decir, el día tiene 24 horas, se trata de saber administrar las 24 horas, claro no le puedo dedicar 4 horas a la casa y dedicarme a mi una, ser más equitativos y repartir un poquito más las cosas, si tengo

tiempo para todo también he de tener tiempo para mi

Sus hijos están más crecidos ahora y no necesitan tanto cuidado por parte de ella, consecuencia de esto se da cuenta que tiene más tiempo libre y no tiene nada.

Yo ahora que estoy más libre porque mis hijos no me necesitan tanto, me doy cuenta que no tengo nada, yo he aceptado este papel de obedecer siempre lo que él me decía, ahora me doy cuenta que yo soy la que decide, el no tiene que decir quédate aquí o ven para acá”

Comienza a tomar decisiones por sí sola, sin cuestionar siempre al marido y esto hace que su estado de ánimo cambie, se siente mejor así. Su estado de ánimo mejora mucho, utiliza diferentes maneras de reaccionar frente a sus hijos, comienza a gastarles bromas y se sorprende del cambio de actitud que tienen los demás, cuando ella está más contenta. Y además con este distinto estado de ánimo, se da cuenta que puede ver otras cosas

M: estoy más tranquila, ayer casualmente estuve escaneando unas fotos, de hace ya años. A lo primero y había una que yo estaba sentada en su regazo (del marido), le estaba dando un beso en la mejilla y le digo mira qué guapos, qué jóvenes, no sé qué no sé cuantos, y digo mira aquí cómo se nota que me querías, mira qué cara tienes, y él se reía y yo sé que eso, se reía pero le notaba la cosa diferente, que está enamorado pero nunca lo demuestra; entonces siempre se pone la máscara de duro, para que yo esté detrás de él. Entonces viendo estas pequeñas cosas que yo le voy diciendo, digo éste se hace el duro se pone la máscara para que esté yo siempre ahí detrás de él; porque luego con cualquier cosa que le digo, enseguida se le ve, se le salta la risa, le brillan los ojos, y digo, podría estar así siempre ¿no? No es que siempre quiera que estemos así, pero que se le note ¿no? Y no haciéndose el fuerte, y entonces digo pues entonces no es, sí que me quiere; siempre estoy pensando que no me quiere. Pues entonces ¿porqué se porta así? se portara así porque necesitará que yo esté siempre detrás de él.

M: siempre me he considerado más bien fea, luego veo algunas fotos y pienso a pues en estas fotos salgo linda no sé qué, y si se giran a mirarme y estas cosas o me dice, seguro que te han mirado por la calle y te han dicho algo, no me lo dice siempre pero me lo deja caer, y digo pues entonces no soy tan desto como yo me pienso, y claro digo, pues será que igual que yo me he hecho una idea de él, más idealizada no tan real, él se ha hecho lo mismo de mí

Tiene ganas de saber más: “quiere dejar de lamerse las heridas” la recompensa que consigue con este cambio de comportamiento socialmente le motiva mucho.

M: es que incluso ahora estoy leyendo, porque leo muchísimo, es que te dan más ganas de saber más, entonces enfrentarte a los problemas. Tengo este problema, me siento así y así; pero tengo que buscar calmarme y mirar qué

opciones tengo, o sea no dejarme llevar de esa cosa que te sale de que no sabes hacer nada, que todo es una mierda, no sé, que no ves más allá de tus narices, porque cuando estás así no ves nada- Digo entonces pues tienes ganas de saber más, es lo que pienso que he encontrado aquí, porque es lo que has dicho, lo voy a volver a pasar mal, porque me quedan muchos años de vida, pero igual que he llegado hasta aquí pues cuando me pase eso volveré a hacer otro tirón. Porque en si lo que estoy viendo que la vida es así, todo va con procesos, porque siempre se está en crisis, la crisis de los 3 años, la crisis de los 6, ahora de la adolescencia, ahora de los 20, te pasas toda la vida en crisis. Digo pues no, pero es que también a ver cómo se entiende la palabra crisis, porque hay muchos errores. Y yo soy experta en eso porque los mensajes de las otras personas, a mí siempre me han llegado, bueno yo los he interpretado erróneamente, o sea que, y ahora miro mucho lo que digo, digo a los demás y me digo a mí, porque uno mismo se engaña a uno mismo, porque uno mismo te crees que eres fea o que no vales nada o que no sé qué, y a saber lo que te estas diciendo, analiza bien lo que dices! No ves esto y esto, y así voy haciendo así

A partir de esta sesión se intenta volver a construir poco a poco todas las creencias que se fueron trabajando. Una de ellas es, que su marido no la quiere y que ella y sus hijos son el error de su vida.

T: Antes me decías mucho que tu marido no te quería, y poco a poco que pudiste ver más claro te das cuenta que sí que te quiere, o al menos eso sientes ahora, que probablemente así como lo veías en la foto enamorada siempre ha estado, y bueno la situación no te dejaba verlo, si la situación estaba tan tensa, él se ponía tenso, tú lo estabas presionando mucho y claro él se ponía tenso. Pero te das cuenta que probablemente sí que te quiere, que es un descubrimiento que es muy importante, porque cuando tu marido regresó a casa, tú me decías, yo creo que él no nos quiere, somos el error de su vida, a mí cuando me lo decías, me parecían afirmaciones muy duras hacia ti mismo y tu familia

M: claro, claro, es lo que digo, no puedo decirme esas cosas, porque ni si quiera es lógico, cuando estás así, tú mismo te engañas, te pones la pared aquí, es como lo que tú me dijiste alguna vez, cuando ves la tele desde la cama, pero si te acercas y te la pones aquí, sólo ves un trozo y ahora que lo dices, son cosas muy duras, porque ahora mismo ni me acordaba de eso, y ahora mismo no lo diría, no lo diría, porque estoy depositando en él mi vida y no, tiene que apreciar independientemente si esta él o no, quien vive la vida soy yo, no la vivo a través de él, entonces eso sale de cuentas, no encaja

La paciente da un giro muy radical, comienza a salir a comprarse ropa, sale con amigas, se viste de manera distinta, hace muchas actividades. Comienza a darse

cuenta que tiene la tranquilidad para analizar lo que le pasa y puede reaccionar de manera distinta. Esto le satisface mucho, comienza a tener control sobre si misma, se cumple uno de los objetivos de terapia.

M: Al estar más tranquila tengo más tiempo a reaccionar cuando me pasa algo, en cambio de la otra manera me ponía histérica enseguida pues sabiendo esto tengo que empezar a pensar que haré cuando pase algo que me ponga nerviosa porque es mejor así, es mejor no reaccionar a la primera, ¿sabes? Es como siempre reaccionaba como un resorte pues ahora enseguida decía lo primero que me venía sin reflexionar ¿no? Y ahora pues veo que, hay que tener un poquito de tiempo para pensar un poco más las cosas

Este cambio en el estado de ánimo le permite detectar cuando es que salta la alarma de desconfianza y puede discernir entre “armarle una bronca” o pensar que es lo que realmente le pasa. Comienza a buscar cómo estar cómoda frente a su marido.

T: Respecto al tema de si tu marido te era infiel, y siempre estabas muy pendiente de ver todos los detalles, ¿cómo estás con esto?

M: Tengo algunos días que me entra la tentación pero cuando voy digo: no, fuera; incluso esta mañana así mirando el móvil y tal es que cuando le mandaba un mensaje, cuando estaba enfadada con él por algo no me había llamado habíamos quedado y no me mandaba mensaje. Mal ¿no?, eres un tal un cual y los guardaba y digo claro, si yo me guardo los mensajes negativos y los voy leyendo, aún alimento más, no dejo pasar eso, ni lo olvido ni los dejo pasar y siempre que los lea es como que me provocho, es como lamerte las heridas. Y digo yo para qué quiero esto, los he borrado todos, tenía un montón, entonces me voy diciendo estas cosas, y claro pienso lo que dice él: tú te crees que si no te quisiera ¿no me habría ido ya? Y digo pues es que es verdad se habría ido ¿no? Y claro intento decir, como que veo que si yo estoy más relajada, más risueña eso de perseguir; él también está más tranquilo y claro me estoy como preparando porque es lo que pasa, seguro que volverá a pasar cuando este así cómo reacciono yo

Otra cosa que descubre con este cambio es que, al dejar de juzgarlo, él participa más en casa y habla más con ella:

M: Si, y al estar yo más así, más abierta y no tan acusando, también él piensa cosas y dice cosas y entonces ah digo voy a animarlo, qué buena idea has tenido esto y lo otro y entonces como que habla más.

El cambio es constante, comienza a disfrutar de hacer cosas, sola, y a buscar cada vez más autonomía. Sin dejar de lado como seguir “cuidando del marido” lo deja de juzgar, lo apoya en sus estrategias de educación frente a sus hijos, le aplaude sus aciertos, etc.

T: y ¿cómo te sientes ahora yendo a tomar un cortado tu sola?

M: Mejor, si porque me siento que recupero mi parte entonces eso me gusta...

T: pero ha desaparecido lo que antes me decías que te sentirás como ridícula

M: No, no y que también lo que estoy viendo claro antes si salía, aunque estaban otras personas, estaba pensando en él. Y ahora no, incluso a veces digo si él estuviera haciendo esto otro yo podría estar haciendo lo que yo quiero, pero me tengo que digamos sacrificar porque a él no le apetece. Entonces estoy viendo que tenemos que ajustar eso de que si a él le gusta estar a solas un tiempo pues yo también por mi parte, lo que al no le gusta mucho

M: Estoy viendo que es bueno, es bueno ir a comprar sola, ir a tomar algo sola, que esté sola da igual, me voy con la perra lo que antes me costaba primero que teníamos al perro lo bajaba mucho y todo luego dejé de hacerlo y ahora es otra vez igual hasta la perra ha cambiado el carácter, está súper contenta, parece una cabra loca, ay muy juguetona cariñosa, antes ladraba a muchos perros ahora no, si son hembras si, pero se ve que eso siempre lo tienen es un instinto, pero que antes tampoco la perra era sociable y ahora sí. Y digo: claro con eso de que los perros se parecen a los dueños digo pues el animal se ha cambiado así porque yo también he cambiado mi actitud porque llegaba un momento en que la bajaba y hasta digo la perra esta tiene miedo de ir por la calle de noche, y digo claro es que era yo que tenía miedo y quieras que no se ve que percibe algo entonces digo eso si que ha cambiado la cosa

M: Veo más que lo no acaba de cambiar es la parte de él que es siempre lo mismo y claro esa parte yo ahí no puedo hacer nada

T: ¿qué parte?

M: La suya, su forma de comportarse, eso es lo que no, yo ahí no puedo hacer nada tiene que ser él. El otro día nos fuimos de fin de semana a casa de mi cuñada, que en otro momento lo habría pasado muy tensa yo, y estuve muy tranquila muy bien incluso él me dijo: joder es que no me haces caso, como antes siempre estaba pegadita a él y ahora estaba más yo.

Finalmente, encuentra la manera de poder sentir más autonomía sin separarse de él, porque no está preparada para ese cambio todavía. Consigue seguir con él, y su estrategia para seguir con él y estar bien es “tratar de aceptarlo” pero al mismo tiempo comenzando a montarse una vida, descubriendo qué es lo que le gusta, y la satisfacción que le produce hacer cosas por decisión propia, planteando metas a corto plazo como estudiar algo, etc.

Al término de la terapia esta es la valoración que hizo la paciente:

“Cuando empecé la terapia ya me esta medicando, mi estado de ánimo estaba por los suelos y mi autoestima también, estaba desesperada sin

rumbo, perdida temerosa de todo y sin ganas de luchar, solamente tenía a mi marido en la cabeza, pero la terapia me ayudó a saber enfrentarme a mis temores, a saber analizar y reflexionar todas las cosas que me han pasado tanto en mi matrimonio como en mi familia. Recuerdo que cuando empecé, tenía taquicardias temblores y necesitaba medicación, la terapeuta me ayudo y yo sin darme cuenta realmente el rato que pasaba con ella ha sido muy bueno pues se notaba el calor humano y el interés. Una de las cosas que me hizo reaccionar fue notar que mi terapeuta se interesaba por mi sufrimiento, y que se acordaba de lo que le contaba; ya sé que es parte de su trabajo, pero se veía que trabajaba mucho para ayudarme, y realmente lo ha logrado. Ha sido como un recorrido por mi yo, estoy aprendiendo a aceptarme cómo soy y a escucharme más, también he aprendido que el miedo nos mueve y nos hace sacar coraje. Antes siempre estaba pendiente de mi pareja y vivía a través de él; pero eso se acabó, yo lo quiero muchísimo pero primero soy yo, no puedo pretender olvidarme de mí y querer estar en la mente de él; él es otra persona totalmente diferente a mí y tenemos que aprender a comunicarnos y a domar nuestras emociones, que muchas veces nos traicionan. Claro que hay cosas que me molestan o que no me gustan, pero la gran mayoría son decisión suya, y no puedo pretender que eso me impida vivir. También estoy disfrutando de otras cosas que antes no podía; me costaba estar con la gente, gastar bromas, ver a mis hijos defenderse, hacer cosas sola como, pasear o comprar cosas. No sé, a veces me cuesta y echo de menos tener a alguien a mi lado, pero poco a poco aprendo a dominar esos sentimientos; no sé, es como ser más consciente de lo que vivo, y no me desespero, lo cual me permite reflexionar y decidir cómo quiero actuar”.

El proceso le permitió contactar con la dificultad que tiene para separarse de su marido a pesar de que su ética le dicta que su relación no es lo que ella quiere, porque se siente incapaz de vivir sin él. Logró contactar con su dependencia hacia él, debido a su falta de identidad. Se da cuenta que es incapaz de abandonar a su marido, pero por otro lado este sufrimiento le ha servido para entender que no puede seguir igual, que necesita construirse a sí misma, necesita desarrollarse como persona.

Finalmente la paciente encuentra la solución, sabiamente, que es comenzar a cultivarse a sí misma, aprender a relacionarse con los demás, aprender a disfrutar de estar sola, descubrir sus aficiones y sus espacios, pero manteniendo al marido como elemento estabilizador, como una base para apoyarse y que pueda conseguir apoyarse sobre sus propios pies.

CONSIDERACIONES FINALES

El posicionamiento existencial (Villegas, 2005) de la paciente tiene que ver con el cuidar a los demás. Con el encargarse de equilibrar el sistema. Es un

planteamiento sacionómico oblativo (Villegas, 1993) y eso ya desde la infancia. Y a partir de esto su existencia toma sentido. Este rol la define. Es el papel que ha desempeñado en su familia, corresponde a la buena, la encargada de encarrilar el ganado, la encargada de hacer lo que no hacían los demás y no agregar más problemas. De esta misma manera se posiciona en su matrimonio, oblativa con los hijos, aunque más complaciente con el marido..

El síntoma que presenta se activa con relación a la infidelidad de su marido, puesto que esto sería lo que podría desencadenar el motivo para poder separarse de él. Sin embargo no hay una intención de separación, porque se da cuenta lo mucho que depende de él.

T: ¿Qué pasaría si ahora regresas a casa y encuentras que tenías razón, que tu marido te está siendo infiel con otra que pasaría? Porque pareciera que eso es lo que estás esperando encontrar para poder tener paz

T: Si, si eso pasara, me destrozaría..., me anularía...

Trabajando más con esta idea, se hace evidente que ha depositado absolutamente toda su vida en él. La paciente existe a partir del marido, es decir, negando incluso su propia identidad, lo cual significa que se define por el hecho de cuidar de su marido, de intentar cambiarlo. Ha desarrollado una **dependencia** en la relación.

El conflicto tiene origen en la infidelidad que la confronta con la separación que su ética se la dicta, pero por otro lado no lo puede hacer. El conflicto es, esto que me sucede en mi matrimonio no es correcto, no es normal, no es sano, entonces tendría que separarme, la separación no se la puede plantear porque se quedaría sin nada. Pero por otro lado no puedo hacer que él cambie, entre más lo intento el más huye. Se encuentra atrapada entre la separación y el cambio del marido.

La ansiedad surge del conflicto: el significado del síntoma la confronta con la necesidad de hacer un cambio radical. La infidelidad le confronta con tener que tomar una decisión, que sería separarse, sin embargo no lo puede hacer porque entonces tendría que hacer un cambio en su posicionamiento existencial y dejar de definirse por el papel que tiene frente a él. Es ahí donde surge la ansiedad, precisamente cuando la oferta de trabajo en la ONCE le plantea la posibilidad real de valerse por sí misma, de ser independiente. Antes podía justificar su permanencia en la relación debido a su **dependencia funcional** y económica respecto al marido, ahora lo que está en juego es la **dependencia emocional**. La posibilidad de romper el vínculo, genera la ansiedad. (Villegas, 1995).

Además de esto hay otro factor que se suma a este dilema, ahora que sus hijos son un poco mayores y ya no necesitan tanto de ella, se da cuenta que tiene más tiempo libre, que sus hijos ya no la necesitan y se encuentra sin nada que hacer.

Mi pronóstico es que, a medida que ella comience a crear su identidad y su vida, comenzará a aceptar menos injusticias y malos tratos de parte del marido y de los demás en general, esto probablemente haga que en otro momento se plantee de

nuevo un cambio. Otra posibilidad puede ser que el marido se acomode a esta evolución, pues de acuerdo con la perspectiva sistémica el movimiento de uno de los componentes del sistema puede ser tan potente que lleve a mover a los demás componentes.

Al revisar todo el proceso, y la carta de cierre de la paciente, me doy cuenta que la actitud que yo tomé frente a ella marcó de manera significativa este proceso y fue un aliado en su proceso. También me doy cuenta que como terapeuta cometí el error de plantearme, en un primer momento dentro de mis hipótesis, la separación, porque mi propia situación y ética me decía que esta persona necesitaba respetarse y probablemente un paso para esto era la separación. Después de estarla empujando a ello, sucedió que el marido abandonó la casa por unos días, y en este momento la paciente se derrumbó de una manera importante. Aquí es donde me di cuenta, gracias al grupo de supervisión, que la separación no era una opción en este momento para ella: lo era para mí, pero no para ella. Había que trabajar primero en crear un soporte propio para que después, si es que se daba el caso, se pudiera plantear una separación. Y por soporte entiendo, el desarrollo de una vida en sí misma, una mayor capacidad de autonomía, el descubrimiento de sus aficiones, sus capacidades y habilidades, sus aspiraciones y metas.

Muchas pueden ser las precondiciones para una relación de dependencia particularmente para una mujer, entre ellas: el inicio de una relación de pareja en edad evolutivamente prematura; una maternidad también prematura, una falta de recursos personales, económicos y laborales; una falta de diferenciación respecto a la familia de origen y una prematura parentalización. Todas éstas y otras circunstancias se dan en el caso que se presenta en este artículo.

Palabras clave: *Dependencia, desarrollo evolutivo, psicoterapia, condiciones sociales, infidelidad*

Referencias bibliográficas

- LINARES, J. L., PUBILL, M. J. & RAMOS, R (2005). *Las cartas terapéuticas: una técnica narrativa en terapia familiar*. Barcelona: Herder.
- VILLEGAS, M (1993). La entrevista evolutiva. *Revista de Psicoterapia*, 14/15, 39-87.
- VILLEGAS, M (1995). Psicopatologías de la libertad (I): la agorafobia o la restricción del espacio. *Revista de Psicoterapia*, 21, 17-40.
- VILLEGAS, M (1996). El análisis de la demanda: una doble perspectiva social y pragmática. *Revista de Psicoterapia*, 26/27, 25-78.
- VILLEGAS, M. (2005). El análisis existencial. En B. Rojí & L. A. Saúl (ed.) *Introducción a las psicoterapias existenciales y constructivistas*. Madrid: UNED

INDICE GENERAL AÑO 2006

Nº 65 INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN DOLOR CRÓNICO

DOLOR Y SUFRIMIENTO EN LAS TRADICIONES SAPIENCIALES

Manuel Villegas Besora

BUSCANDO SENTIDO AL DOLOR CRÓNICO: LA DINÁMICA DE LA ACEPTACIÓN.

Earl D. Bland y Douglas D. Henning

ANÁLISIS DE LOS FACTORES PSICOLÓGICOS MODULADORES DEL DOLOR CRÓNICO BENIGNO

Jenny Moix Queraltó

CALIDAD DE VIDA Y VALORACIÓN DEL DOLOR:

¿DEPENDE LA CALIDAD DE VIDA DEL TIPO DE DOLOR?

Soriano J., Monsalve V., Gómez-Carretero P.

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN DEL PSICÓLOGO EN LAS UNIDADES DEL DOLOR: CUATRO EXPERIENCIAS CLÍNICAS

Sonia Tapia Melendo, Berta Sugrañes, Alba Peñarroya, Maika Bakaikoa, Dani Borrell, Ricard Semis.

UNA MIRADA ETNOGRÁFICA AL DOLOR DESDE EL CONTEXTO HOSPITALARIO

Mª Ena Barroso Pérez y Verónica Sánchez Martino

LA HIPNOSIS EN EL TRATAMIENTO DEL DOLOR CRÓNICO

Damaris Muñoz i Cano y Guillem Feixas i Viaplana

LA MUSICOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DEL DOLOR CRÓNICO

Patricia Martí Augé

Nº 66/67 MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA

MINDFULNESS Y NEUROBIOLOGÍA

Vicente M. Simón

LA ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS) COMO INTERVENCIÓN CLÍNICA PARA ALIVIAR EL SUFRIMIENTO Y MEJORAR LA CONVIVENCIA

María Teresa Miró

CONCIENCIA PLENA (MINDFULNESS) Y PSICOTERAPIA: CONCEPTO, EVALUACIÓN Y APLICACIONES CLÍNICAS

Mª Antonia Pérez y Luis Botella

MINDFULNESS EN LA TERAPIA DIALÉCTICO-COMPORTAMENTAL

Azucena García Palacios

EFICACIA DE LA TERAPIA COGNITIVA BASADA EN LA ATENCIÓN PLENA EN EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

Ausiàs Cebolla y María Teresa Miró

LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN Y LA ATENCIÓN PLENA:

TÉCNICAS MILENARIAS PARA PADRES DEL SIGLO XXI

María Teresa Santamaría, Ausiàs Cebolla, Pedro J. Rodríguez y María Teresa Miró

Nº 68 DEPENDENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES DE PAREJA

AMOR Y DEPENDENCIA EN LAS RELACIONES DE PAREJA

Manuel Villegas Besora

RELACIONES DE DEPENDENCIA: ¿CÓMO LLENAR UN VACIO EXISTENCIAL?

Pilar Mallor Plou

UN BASTÓN EN EL QUE APOYARSE: HISTORIA DE SUPERACIÓN DE UNA RELACIÓN DE DEPENDENCIA

Eva Azorín

“LOS CAPÍTULO DE MI VIDA TIENEN NOMBRE DE MUJER”:

UN CASO DE DEPENDENCIA A LAS RELACIONES

Jordina Betoret

CUANDO LA DEPENDENCIA ES LA SOLUCIÓN (DE MOMENTO)

Blanca Armas

MASTER EN TERAPIA COGNITIVO SOCIAL
UNIVERSIDAD DE BARCELONA
16ª PROMOCIÓN 2005-2008

- El Master en **Terapia Cognitivo/Social** ofrece un ciclo completo de formación en psicoterapia desde una perspectiva cognitivo-constructivista y sistémica, orientado a desarrollar los conocimientos y las habilidades terapéuticas básicas en los ámbitos de intervención individual, grupal, familiar y de pareja.
- Recoge en sus planteamientos didácticos las directrices maestras, relativas a la formación teórica y técnica y a la práctica supervisada, indicadas por la *European Association for Psychotherapy (EAP)*, la *Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas (FEAP)* y la *Asociación Española de Psicoterapias Cognitivas (ASEPCO)*, a fin de homologar los criterios formativos y acreditativos del ejercicio profesional de la psicoterapia en el ámbito de la Unión Europea. Por tales motivos, así como por su interés científico, el curso favorece el intercambio con otras universidades e instituciones nacionales y extranjeras.
- El Curso, de duración trienal, consta de un total de 600 horas lectivas, equivalentes a 60 créditos. La superación del primer año da acceso al título de Postgraduado. El programa se desarrolla durante el primer semestre de cada año de Enero a Junio y ofrece, además, la posibilidad de desarrollar la formación práctica en centros de salud mental tanto de la red pública como de la privada durante todo el año. La evaluación final se lleva a cabo a través de una memoria clínica de los casos tratados por el alumno durante el período de su formación. Consta de asignaturas básicas que se desarrollan entre semana y de seminarios monográficos de especialización que tienen lugar quincenalmente en fines de semana durante el mismo período con el siguiente:

Horario:

- Lunes y Miércoles 19-21 horas (semanal)
- Viernes 19-21 y Sábados 9.30-13.30 y 15.30-19.30 horas (quincenal)

INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA

Requisitos: Licenciatura en Psicología o Medicina.

Plazas: 20/30 por curso (otorgadas de acuerdo con los méritos expresados en el currículum; si es necesario se realizará una entrevista personal. Se tendrá en cuenta el orden de inscripción).

DIRECCIÓN Y SECRETARÍA DEL CURSO

Dirección del curso:

Dr. Guillem Feixas i Viaplana (U.B.)
gfeixas@ub.edu

Dr. Manuel Villegas i Besora (U.B.)
mvillegas@ub.edu

Secretaría del curso:

Información y atención de alumnos:
Laura Galimberti: lgalimberti@ub.edu

NORMAS PARA LA PUBLICACION DE ARTICULOS

1. Los trabajos para publicación en la REVISTA DE PSICOTERAPIA se enviarán por medios o soporte electrónicos, escritos con un procesador de textos MS-Word, Word Perfect o compatible y tres copias en papel. Su extensión no debe sobrepasar los 30 folios a 1 espacio. Se ruega no sangrar los textos, ni utilizar para nada el subrayado. En el texto sólo deben usarse **negritas** y *cursivas*. Los gráficos irán en hoja aparte con las indicaciones muy claras sobre su lugar de inclusión. Si se envía material fotográfico éste deberá ir acompañado de un pie indicativo de las personas o espacios que se reproducen.

2. Se valorará que los artículos enviados para su publicación sean originales. Cuando sea preciso se incluirán copias de todos los permisos necesarios para reproducir el material ya publicado.

3. Se adjuntará un abstract de no más de 150 palabras, en castellano y en inglés, acompañado de tres a diez palabras clave para índices.

4. En el artículo sólo figurará el título del mismo. En sobre aparte se indicará, haciendo referencia al título, el nombre y apellidos del autor, su dirección y un breve currículum (a no ser que se haya enviado anteriormente y no requiera ampliación). Asimismo, se indicará, cuando proceda, el Departamento, Servicio, Centro o Universidad donde se haya realizado el trabajo.

5. Los trabajos deberán ir acompañados de la lista de **Referencias bibliográficas** correspondientes que se ajustarán a las normas de la American Psychological Association (A.P.A.). Todas las referencias citadas en el texto deberán aparecer en el listado y viceversa. En el **texto** se indicará el autor, el año de publicación y la página donde se encuentra el texto citado cuando proceda. En las **Referencias bibliográficas** los nombres de los autores que encabezan la entrada se escribirán en mayúsculas y los títulos de libros o nombres de Revistas se escribirán en cursiva.

6. Deberán evitarse absolutamente las notas de pie de página.

7. El Comité Editorial revisa todos los artículos que se envían para su publicación y se reserva el derecho de no aceptar artículos cuya orientación no sea la propia de la Revista, o bien aquellos cuya originalidad o calidad no se considere suficiente; o también cuando no puedan relacionarse con los textos monográficos previstos. La decisión se hará en todo caso mediante votación de todos los miembros del Comité Editorial, una vez conocido el informe de, al menos, dos lectores cualificados (que permanecen siempre anónimos). La aceptación de un artículo no supone su publicación inmediata. Al recibir el trabajo, la Revista acusará recibo del mismo. En su día se informará al autor si el artículo ha sido seleccionado o no.

8. Cada autor puede solicitar 1 ejemplar y diez separatas del número donde haya salido publicado su artículo. En el caso de que el autor precisara una cantidad mayor de ejemplares, el costo de los mismos corre de su cargo.

REVISTA DE PSICOTERAPIA

EDITA:

REVISTA DE PSIQUIATRIA Y PSICOLOGIA HUMANISTA, S.L.

Dirección y Redacción:

REVISTA DE PSICOTERAPIA

Numancia, 52, 2º 2ª

08029 BARCELONA

Fax.: 933 217 532

e-mail: mvillegas@ub.edu

Gestión y Administración:

REVISTA DE PSICOTERAPIA

GRAO (IRIF, S.L.)

c./ Francesc Tàrrrega, 32-34

08027 BARCELONA

Tel.: 934 080 464

Fax: 933 524 337

e-mail: revista@grao.com