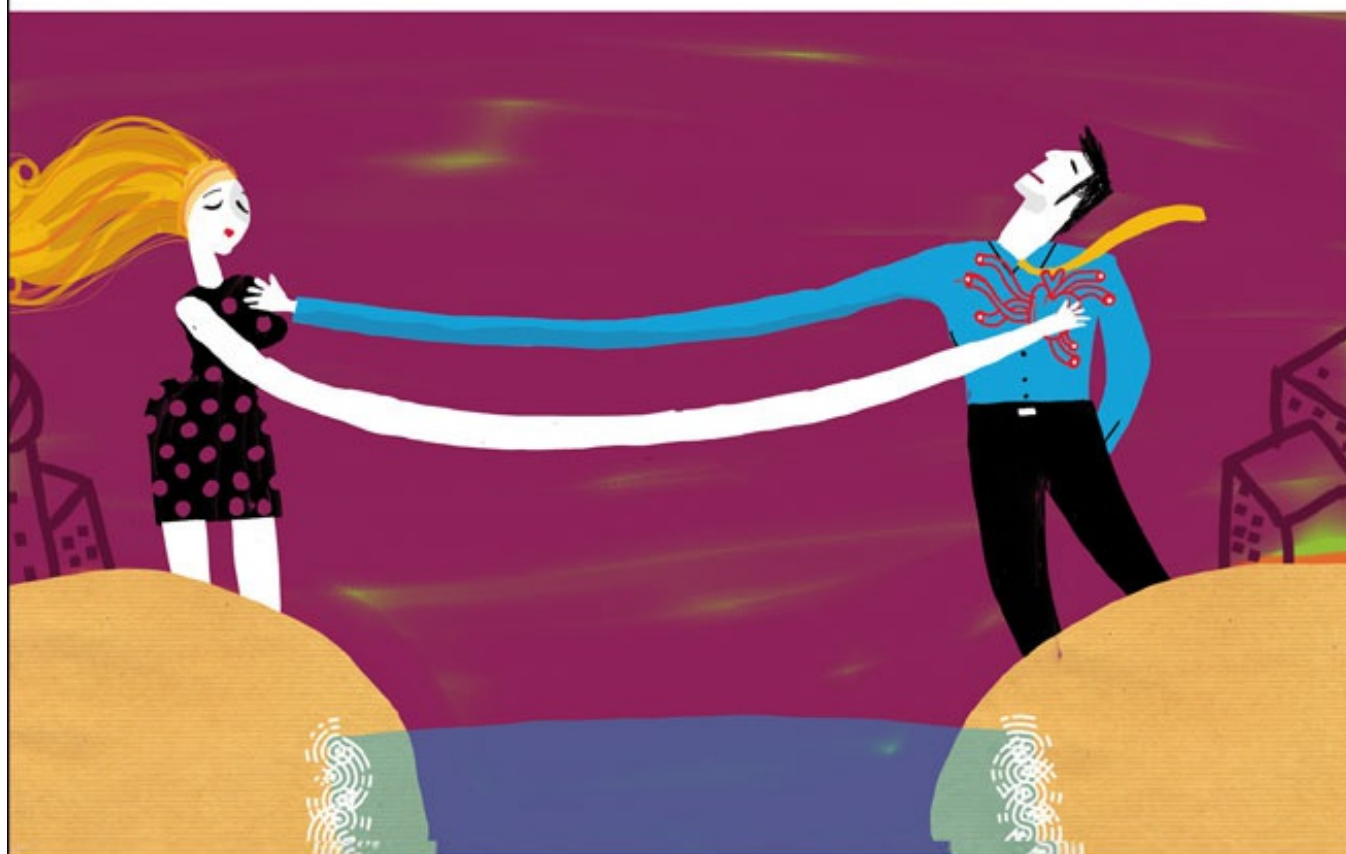


Carmen Durán



AMOR Y DOLOR EN LA PAREJA

Kairós

Carmen Durán

**Amor y dolor
en la pareja**

editorial **K**airós

© 2013 by Carmen Durán

© de la edición en castellano:

2014 by Editorial Kairós S.A.

Numancia 117-121, 08029 Barcelona, España

www.editorialkairos.com

Composición: Pablo Barrio

Primera edición en papel: Marzo 2014

Primera edición digital: Marzo 2014

ISBN en papel: 978-84-9988-365-6

ISBN epub: 978-84-9988-390-8

ISBN kindle: 978-84-9988-391-5

ISBN Google: 978-84-9988-392-2

Depósito legal: B 5.089-2014

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita algún fragmento de esta obra.

Sumario

Introducción

Parte I

1. Una especie social
2. El apego
3. El sistema de cuidados
4. Las Marquesas: una mirada a otro entorno
5. La urdidumbre primigenia
6. Los patrones relacionales
7. Momentos sensibles en el desarrollo
8. Maternidad y carácter
9. El carácter en las relaciones interpersonales
10. Instintos y sistemas motivacionales dominantes

Parte II

11. La intimidad
12. La sexualidad
13. El enamoramiento
14. El amor
15. Amores que no lo son
16. El dolor
17. El matrimonio
18. Hacia una relación saludable

Epilogo

Bibliografia

«Un intenso egoísmo protege contra la enfermedad;
pero, al fin y al cabo,
hemos de comenzar a amar para no enfermar
y enfermamos en cuanto
una prohibición interior o exterior nos impide amar.»

FREUD

A mi marido.

A mis hijos y sus parejas.

A mis nietos.

Mi agradecimiento a Antonio Catalán con quien llevo más de veinte años trabajando en terapia con parejas. Todos los comentarios sobre casos concretos sintetizan problemas que hemos visto en consulta, y muchas de las ideas aquí expresadas han tenido su origen en la elaboración conjunta de los distintos procesos terapéuticos.

Introducción

Las relaciones interpersonales y sus dificultades serán el tema central de esta obra. Haremos un recorrido por los primeros años, en que el ser humano necesita un entorno de apoyo que posibilite su crecimiento y desarrollo, para llegar a la edad adulta, cuando sigue siendo primordial, para el bienestar psíquico, un ambiente emocional en que integrarse.

La forma de vincularse de los adultos no surge de la nada, sino que viene condicionada por la experiencia producida en el seno de la familia como ámbito *en el que* los seres humanos se desarrollan. Además el bebé, cuando nace, no es una *tabula rasa*, ya trae incorporados los aprendizajes llevados a cabo por la especie, en forma de una cierta predisposición genética que facilita que cada individuo no tenga que empezar de cero.

Esa predisposición se complementa con la transmisión de lo ancestral y de los conflictos y soluciones encontrados por la familia de origen: no solo nuestra biografía está detrás de nuestros condicionamientos, sino también los avatares de la historia familiar inmersa en un determinado contexto socio-cultural.

Es este un libro de síntesis que recoge planteamientos de diversos autores, una síntesis peculiar puesto que no he tratado de hacer un exhaustivo recorrido por la amplísima literatura sobre el tema. He elegido aquellas formulaciones que más han influido en mis planteamientos, en algunos casos llegando a constituir la estructura de mi pensamiento, hasta el punto de que, a veces, me resulta difícil discernir dónde terminan las aportaciones recibidas y dónde empieza mi visión personal.

En cuanto al aspecto formal, utilizaré el masculino genérico para hacer más cómoda la lectura, así como también el término «madre» para designar la función materna que puede ser desempeñada por la madre biológica, adoptiva, padre, abuelos, familiares cercanos o cuidadores.

Parte I

1. Una especie social

Los seres humanos somos una especie eminentemente social. Como muchos otros mamíferos, necesitamos durante largo tiempo la protección y el cuidado materno, así como el del grupo. Protección que no es solo material, es algo mucho más complejo, que constituye una trama física-emocional-social-intelectual necesaria para nuestro completo desarrollo.

Desde que se iniciaron las ciencias humanas –la psicología, sociología, antropología, etcétera– han ido apareciendo observaciones y realizándose experimentos que nos conducen a una misma conclusión: el ser humano nace incompleto, con un amplio potencial que no puede desarrollar por sí mismo.

La historia documentada acerca de los niños-lobos, como es el caso de Kamala, nos pone esta evidencia ante los ojos. Fue encontrado en la India por unos misioneros cuando tenía siete años, andaba a cuatro patas, emitía sonidos similares a los del lobo, y nunca consiguió asimilar el lenguaje ni los hábitos de comportamiento humano. Llegó Kamala a aprender algunas palabras y a andar con dos pies, pero ante situaciones de peligro reaccionaba como un lobo. Murió a los once años. Tal vez no pudo soportar el esfuerzo de humanizarse cuando era demasiado tarde.

Aún va más allá el descubrimiento de Spitz (1945), el del síndrome de hospitalismo que pueden sufrir los niños criados en una institución, quienes, con pocos meses, en determinado momento, se mecen solos en sus cunas hasta que les llega la muerte. El hecho de que esto ocurra, aunque la institución cumpla con todos los requisitos de higiene y alimentación, en aquellos bebés que no logran establecer un vínculo afectivo especial con alguna de las personas que los cuidan, incide en la dificultad, no ya de aprender, sino de vivir.

Asimismo, los experimentos de los Harlow (1958) con los chimpancés que, una vez separados de sus madres, eran criados en una jaula donde había dos madres en forma de maniquí, una de alambre y otra de peluche, ofrecen nuevas pistas. La madre de alambre

les proporcionaba la comida a través de un biberón, y, aunque acudían a ella cuando tenían hambre, se refugiaban en la de peluche que les proporcionaba un cierto contacto de piel.

Las experiencias citadas hacen referencia a lo mismo: todos los primates, incluidos los humanos, necesitan un entorno emocional que constituye un tejido, una trama imprescindible para alcanzar la madurez. El contacto amoroso, la ternura y los cuidados de los progenitores son necesarios para que puedan desarrollarse como adultos normales. Los monitos Rhesus del experimento de los Harlow tardaban mucho más que sus congéneres en alcanzar la madurez sexual, y en algunos casos las dificultades persistían y no eran superadas. Las condiciones de laboratorio no se pueden repetir con los humanos, pero es fácil deducir que nuestras reacciones a la falta de contacto y cuidado cálido serán similares a las de nuestros parientes más próximos.

En este sentido, es muy ilustrativa la historia del pequeño salvaje narrada por Boyle (1948) y sobre la que se inspiró la película *El niño salvaje* de F. Truffaut (1969).

A principios del XIX, encontraron a un niño en los bosques de Aveyron que, al parecer, fue abandonado por su madrastra cuando tenía alrededor de cinco años y encontrado tres o cuatro años después completamente «asilvestrado». La madrastra lo había llevado al bosque con intención de matarlo y, de hecho, lo había golpeado en el cuello con un hacha, dejándole una visible cicatriz. No se sintió capaz de acabar con él, o quizás pensó que ya estaba muerto, y lo abandonó a su suerte. Sobrevivió, pero había perdido las características humanas, incluido el lenguaje.

Después de varias peripecias, fue internado en un centro para sordomudos y trataron inútilmente de educarlo. Sus reacciones de temor y de rabia generaban ataques de violencia e intentos de huida para volver a refugiarse en el bosque. El director del centro lo diagnosticó como idiota congénito y atribuyó a ese defecto el hecho de que hubiera sido abandonado. Un profesor, que se ocupó de él con verdadera entrega, estaba convencido de que no era ni sordomudo ni idiota y le dedicó toda su atención para conseguir que hablara. Aprendió algunas palabras, pero su reacción descontrolada ante las exigencias cuando eran demasiado rígidas y lo desbordaban hacía perder toda esperanza de convertirlo en un adulto normal. En lo intelectual nunca llegó a alcanzar un desarrollo medio y en lo emocional no pudo sentir empatía ni salir de su egoísmo. Sin embargo, con una mujer, que desde que llegó al centro se había ocupado de él con verdadera incondicionalidad, era útil y servicial. Hasta su temprano fin, siguió viviendo

con ella, ayudándola en las tareas domésticas, aun cuando lo expulsaron de la institución a causa del descontrol de sus impulsos originado por su despertar sexual.

En esta emocionante historia podemos ver cómo determinadas facultades, cuando no han sido desarrolladas en el momento oportuno, se vuelven irrecuperables y cómo la experiencia de abandono y la carencia de ternura en los primeros años dejan como secuela una profunda dificultad para empatizar y salir del egocentrismo. También nos lleva a pensar que es posible que todos los humanos, ante situaciones de peligro y conflicto, reaccionemos como lo hacíamos en los primeros momentos, por mucho que hayamos madurado. Quizás la regresión a etapas anteriores del desarrollo sea inevitable frente a algunas situaciones. En los niños, es fácil observarlo porque esta regresión se manifiesta en sus conductas; en los adultos, a veces, se queda en el mundo interno, en las reacciones emocionales y en la forma de dotarlas de significado.

En la mayoría de los mamíferos, el instinto maternal es el garante de la conservación de la especie. Por ello, impone los cuidados maternos y los comportamientos más útiles para asegurar esa conservación, con la rigidez de los patrones que caracterizan al instinto. En la especie humana, la certeza y la estabilidad del instinto se quiebran. Para poder proporcionar los cuidados necesarios, el instinto maternal tiene que transformarse en amor maternal. Y ha de cubrir un espectro más amplio de necesidades: no ha de ocuparse solo de la protección y las necesidades biológicas, sino también de las necesidades emocionales y de la transmisión de la cultura, de las formas óptimas de supervivencia y de los hábitos ancestrales que, de alguna manera, compensan la menor eficacia instintiva.

Las necesidades emocionales tienen que ver con el amor, que implica vínculos selectivos y duraderos en los que si el ser amado se va, la pena que se produce también es selectiva y duradera. Hércules, un enorme perro fila brasileño, se pasó 15 días con sus noches llorando sin descanso la muerte de su compañera, casi como los 19 días y 500 noches de la canción de Joaquín Sabina...

Esos vínculos amorosos, en los mamíferos, se pueden hacer extensivos a individuos de otra especie, concretamente a los humanos que hayan sido sus cuidadores. Hace unos años, la prensa recogía como noticia el hecho de que un pastor alemán, al ingresar su dueño gravemente enfermo en un hospital, se instaló en la puerta y no abandonó el lugar, por más que lo intentaran echar. No solo eso, también una perra puede criar a cachorros de gatos, que juegan y se comportan como perrillos, o una loba adoptar a una cría

humana como cuenta la leyenda de Rómulo y Remo, o como ocurrió con los niños indios.

El ser humano es, de entre todos los mamíferos, el que necesita el amor durante más tiempo, manteniendo los vínculos amorosos cuando ya no son necesarios para la estricta supervivencia, tal como ocurre con los lazos paterno-filiales, familiares y amistosos. Puede, además, transformar el apego, originado en la necesidad del otro, en amor generoso e incondicional que nada espera a cambio. Y también es capaz de generalizar el amor hacia personas cada vez más diferentes y alejadas, y de tener comportamientos solidarios hacia desconocidos. Una evolución del amor que, en todas las culturas, se considera un logro espiritual, tenga o no matices religiosos.

El aumento significativo del tamaño de nuestro cerebro originó que naciéramos muy inmaduros, para poder atravesar el canal del parto. Es esa inmadurez la que permite un desarrollo potencial inimaginable antes de que los homínidos hicieran su aparición, pero que también requiere de un prolongado periodo de cuidados hasta alcanzar la maduración. Y de cuidados no solo maternos, sino de un grupo familiar, una comunidad; tanto da que quienes los presten sean los abuelos, como está ocurriendo en nuestra sociedad, como que sean los niños mayores de la misma familia, como en Samoa.

El encuadre emocional y familiar (cualquiera que sea la estructura de familia en la que se haya nacido) es el que ha permitido un desarrollo evolutivo de nuestra especie que nos ha distanciado del resto de los mamíferos, incluso de los primates, a pesar de nuestro antepasado común y del amplísimo número de genes (90%) que compartimos.

Resulta muy curioso que la vida, en la evolución de las especies, no eligiera a los neandertales sino a los cromañones para perpetuarse. Los neandertales eran más fuertes físicamente, más altos, mejor adaptados al frío, con mayor capacidad pulmonar y torácica y con un desarrollo cerebral semejante al nuestro. Como los cromañones, también ellos habían encontrado métodos eficaces para afrontar las dificultades y retos que les planteaba la vida. Arsuaga (1999) se pregunta cómo fue esto posible, cómo la que sobrevivió fue la especie aparentemente más frágil, con un cuerpo menos capacitado para grandes esfuerzos. Y se responde: para él, uno de los más importantes factores que dieron ventaja a los cromañones fueron sus viejos mitos que los unían entre sí, con sus antepasados y con la naturaleza. Frente a la fortaleza física y biológica de los neandertales, contaban con la fuerza de la pertenencia al grupo. La menor capacidad torácica y pulmonar, así como la distinta implantación de la laringe, junto a sus

inconvenientes, tenían una importante ventaja: les permitían articular mejor los sonidos, de modo que desarrollaron una capacidad de comunicación nunca vista hasta entonces y un cerebro especializado en manejar símbolos.

Lo que ocurrió está muy lejos en el tiempo y no es posible verificar esta hipótesis, que va en la misma línea de lo que apunta Maturana (2000) cuando sostiene que la especie humana, para su conservación, renunció a la fuerza y al poder eligiendo el amor y la pertenencia al grupo para su conservación. En sus observaciones, desde el campo de la biología, llega a la conclusión de que cualquier especie para mantenerse viva ha de elegir algo y renunciar a algo. La elección de la especie humana fue la ternura, lo que ha permitido el potente desarrollo cerebral que nos caracteriza. El amor supuso una ventaja evolutiva, que trajo consigo la aparición del lenguaje y el desarrollo de la comunicación.

De todo lo dicho, podemos extraer dos conclusiones: una es que como especie eminentemente social, ningún ser humano puede sobrevivir solo; y la otra, que para alcanzar su pleno desarrollo potencial, necesita una nueva matriz, no ya física sino social, un grupo al que integrarse. Un grupo que va más allá de los clanes constituidos para la defensa, puesto que implica un soporte afectivo imprescindible para el bienestar emocional.

En una sociedad como la nuestra, en la que la vida en las grandes urbes implica ritmos de trabajo intensivo, desplazamientos inacabables, desconfianza que se genera en la competitividad, se olvida esta idea de que necesitamos un entorno grupal, no solo cuando somos bebés, sino durante toda nuestra vida.

La soledad empieza a describirse como una enfermedad, no ya síntoma de una depresión, sino un problema como tal que afecta cada vez a más personas. Entre los adolescentes japoneses, las dificultades derivadas de la integración en grupos que tratan de constituir su identidad con conductas que rompan las reglas familiares y sociales adultas, están dejando paso a un nuevo fenómeno: el «hikikomori». Algunos chicos, especialmente varones, se aíslan, no quieren salir de casa, se refugian en los videojuegos, generando un nuevo tipo de patología social, que Villegas (2011) equipara a la anorexia en nuestra cultura. Sin necesidad de movernos de nuestro entorno, vemos cómo los contactos virtuales están tratando de suplir las relaciones reales, facilitando conocer a gente con la que no resulta posible contactar de otra manera, y creando relaciones ficticias que, a menudo, duran lo que tardan las personas en encontrarse cara a cara. Y son muchos los adultos solitarios que recurren a estas relaciones.

Así, nos encontramos, por un lado, con que simplemente no podemos renunciar a las relaciones, y, por otro, con que estas se van volviendo más complejas y problemáticas y los vínculos menos permanentes y más conflictivos. Y la soledad amenaza cada vez a más personas en un momento en que hasta se plantea, y es posible asumir, la maternidad o la paternidad en solitario, en ocasiones, justamente, como un seguro contra la soledad. Son muchas las personas que, entretenidas en hacerse un lugar en la vida, descubren, ya maduras, que no han tenido hijos e intentan lograrlo por todos los medios a su alcance, buscando poder experimentar el amor que solo los niños despiertan y también, en un momento en que los vínculos de pareja se han vuelto muy frágiles, un vínculo filial que garantice su permanencia durante toda la vida.

En la actualidad, nadie duda de que los humanos tenemos una serie de necesidades psíquicas que van más allá de las necesidades físicas básicas. La más importante de esas necesidades es la del contacto emocional. Esta necesidad de tener una respuesta emotiva es tan universal y tan poderosa que muchos psicólogos y sociólogos la han llegado a considerar como instintiva, innata. Lo sea o no, decidamos considerar las conductas de apego como instintivas en sí mismas o como parte del instinto de conservación, no podemos discutir que todos los seres humanos vivos hemos necesitado y hemos dependido en nuestra infancia del cuidado de otros.

2. El apego

En todos los animales sociales aparece un comportamiento de apego. Los patos constituyen un buen ejemplo: al salir del cascarón siguen a su madre, pero, si ella no está, siguen igualmente al primer objeto o persona que se mueva ante ellos. A esta conducta Lorenz (1965) la llamó impronta.

Entre los mamíferos, los chimpancés se agarran al pelo de la madre, sin soltarse para nada. Los humanos recién nacidos no podemos movernos como los patos, ni engancharnos al pelo de nuestra madre como los chimpancés, pero hemos desarrollado un sistema de apego, equivalente a la impronta, mucho más complejo, tanto más cuanto que la respuesta materna no está tan estereotipada como en otras especies.

La impronta se diferencia del apego humano en que este no se acaba al terminarse la situación de necesidad que lo originó, de manera que en nuestra especie los vínculos afectivos materno-filiales se mantienen durante toda la vida y seguimos sintiendo su protección, aun en las edades más avanzadas, cuando las circunstancias hacen que los padres dependan de los hijos. Es experiencia común, al morir los progenitores, que tengamos la sensación de no tener ya a nadie detrás, aunque no seamos niños, ni siquiera jóvenes.

Bowlby (1986) fue quien primero centró sus investigaciones en el apego en los humanos, otorgando al comportamiento de apego una importancia similar a la del nutricio y sexual en la vida humana. Frente a la dualidad instintiva que Freud mantuvo en los distintos momentos de su pensamiento, en que siempre hacía referencia a dos instintos, ya fueran conservación y sexual, o instinto de vida y de muerte, él introduce el apego como un instinto más, al lado de la conservación y la sexualidad.

De este modo, el apego es considerado uno de los componentes del equipamiento instintivo humano, biológicamente heredado. Como instinto estaría cercano al área de la autoconservación, puesto que, en origen, para todos los mamíferos, su finalidad sería la protección frente a los depredadores. En el caso de la especie humana, su peculiar

impotencia y la incapacidad del cachorro de moverse por sí mismo durante el primer año de vida hacen imprescindible que alguien se ocupe de sus necesidades biológicas y psíquicas. Le demos o no categoría de instinto, independiente de la conservación, es una conducta que se repite de manera inevitable en todos los bebés de cualquier cultura. Pero, como siempre ocurre en los humanos, incluso en las conductas instintivas, la forma exacta que adoptan las manifestaciones del apego varían de un individuo a otro. Variaciones que vienen condicionadas tanto por la herencia genética como por el medio ambiente.

En cualquier mamífero, el apego es evidente en las primeras etapas de su vida; y ya hemos visto que cumple una función de conservación puesto que expresa la necesidad de protección de un adulto para sobrevivir. También ocurre así en nuestra especie, en la que tiene una función más compleja, pues aun en aquellas situaciones en las que un animal, como en el caso de los niños-lobos indios, los prohije y garantice así su supervivencia, sus aptitudes específicamente humanas no llegarán a desarrollarse.

La necesidad de una figura a la que apegarse es universal e indispensable para la supervivencia del bebé, pero no es solo la supervivencia lo que está en juego.

Como hemos visto, el prolongado periodo de desvalimiento del ser humano y lo inacabado del bebé al nacer hacen necesario al grupo como parte de un entramado en el que se desarrollará su potencial y se terminará de constituir como persona. Y, aunque en la edad adulta ya no sea cuestión de supervivencia, los seres humanos se sienten mejor cuando saben que cuentan con relaciones afectivas, con personas a las que los unen vínculos emocionales, de manera que el apego se perpetúa a lo largo de cada vida.

El comportamiento de apego tiene su reflejo en el plano emocional en la creación de vínculos afectivos con la persona a la que se está apegado, vínculos que pueden ser muy duraderos y mantenerse más allá del periodo en que el apego es una necesidad biológica.

Siguiendo a Bowlby, llamamos vínculo afectivo a la atracción que un individuo siente por otro, que le lleva a buscar su proximidad.

La necesidad originaria de proximidad a una figura materna se encuentra en su base. Cuando la figura a la que se está apegado está ausente, aparece ansiedad por la separación. Es evidente en los niños, pero no es difícil observarla en los adultos, sobre todo cuando están enamorados.

El apego no desaparece al crecer, aunque se transforma con la madurez y la adquisición de la autonomía.

Quizás sea importante una aclaración conceptual, que no he encontrado ni en Bowlby ni en sus seguidores y que se refiere a que el término apego es equívoco. Cuando hablamos del apego infantil estamos refiriéndonos a la necesidad biológica, que permite la creación de vínculos, que es la causa de la constitución de esos vínculos. Cuando hablamos del apego adulto no estamos hablando de esa necesidad biológica, de la dependencia que posibilita la supervivencia, sino de la necesidad de contacto, que se produce como consecuencia del establecimiento de vínculos.

Si lo asumimos como instinto, quizás tenemos que considerar que es necesaria la transformación del apego infantil en amor adulto. Podemos observar que, en los primeros momentos de la vida, el apego es más evidente y más perentorio que la sexualidad. El instinto sexual en la infancia muestra características muy diferentes respecto a la genitalidad adulta. Ha de sufrir diversas transformaciones evolutivas. De igual manera, el apego infantil, en cuanto dependencia absoluta, ha de ir madurando a lo largo de la existencia. En cualquier caso, podemos considerar que el apego no solo está relacionado con la conservación, en el sentido de búsqueda y necesidad de protección en los primeros momentos de desvalimiento, sino también con la sexualidad, puesto que los fallos en el sistema de apego van a tener una influencia directa en la sexualidad adulta, como puso en evidencia el experimento con los monos Rhesus de los Harlow y como podemos verificar cotidianamente en la clínica.

Pero no es solo eso, el apego infantil y el cuidado que suscita por parte del adulto están en la base de la capacidad humana para el amor. El amor, que tantos autores reconocen como una característica positiva de la especie y que, a algunos, resulta esencial para nuestra conservación, y que tanto bienestar genera, tiene su origen en esta temprana semilla que implanta el apego.

Gran parte del trabajo de Bowlby se centra en los efectos generados por la ausencia de la figura de apego durante la infancia y sus secuelas en la edad adulta. Cree que hay un vínculo causal entre la pérdida de los cuidados maternos en la primera infancia y determinadas alteraciones en el desarrollo de la personalidad y en la forma que van a adquirir los vínculos adultos, en los patrones inadecuados de relación.

Si la crianza ha ido bien, si el niño ha contado con unos padres amorosos que no frustran sus necesidades de amor y cuidado, en los que puede confiar porque le proporcionan seguridad y apoyo, dispondrá en la edad adulta de una buena base sobre la que tejer el entramado de sus relaciones. Si no es así, si la experiencia de separación se

alarga o es definitiva, se generan sistemas de apego que hacen muy conflictivas las relaciones adultas.

Cuando se produce una pérdida física real, por muerte o separación o por la razón que sea, estas reacciones se hacen especialmente evidentes. Habla de que la muerte de un progenitor en los primeros años de vida conduce, con frecuencia, a psicopatías en la edad adulta.

Creo que no podemos relacionar, según la ley de causa-efecto, la pérdida y la psicopatía, aunque sí me parece bastante evidente que el dolor por una pérdida afectiva tan importante resulta más traumático si no podemos elaborarlo con palabras, y conlleva habitualmente una frialdad emocional, constituida como defensa ante la posible repetición del dolor.

En su novela *El gran cuaderno*, Agatha Kristof relata la transformación psicológica que se produce en dos niños gemelos, a quienes, durante la I Guerra Mundial, para apartarlos del peligro, dejan en el campo, en casa de una abuela, a la que llegan a odiar. Es muy impresionante la frialdad y la dureza en la que se van forjando estos niños, sobre todo porque la novela relata solo sus conductas, sin calificativos, explicaciones ni juicios morales. El endurecimiento de sus cuerpos y sus almas se describe a través de ejercicios conscientes de aprendizaje para protegerse del dolor, desvelando un proceso que suele producirse de forma inconsciente.

También Carson MacCullers, en *La balada del café triste*, se refiere a este proceso: «Pero los corazones de los niños son unos órganos delicados. Una entrada dura en la vida puede dejarlos deformados de mil extrañas maneras. El corazón herido de un niño se encoje a veces de tal forma que se queda ya para siempre duro y áspero», o «se ulcera y se hincha hasta volverse una carga penosa dentro del cuerpo y cualquier roce lo oprime o lo hiere».

Una vez más, la literatura, con pocas palabras, consigue transmitirnos lo nuclear, en un lenguaje que va directo al corazón.

Pero no solo la pérdida real influye en el sistema de apego; hay también una serie de factores relacionales y de pérdidas, digamos relativas, tales como la aparición de otro hermano al que cuidar, la incorporación al trabajo, el cansancio o la depresión maternas, así como los propios límites de la madre para implicarse en una relación de cuidado tan intensiva, que influyen de manera determinante en la constitución del sistema de apego.

Los sistemas de apego sistematizados por Bowlby en colaboración con Ainsworth (1965) son universalmente reconocidos por los teóricos que se mueven dentro de esta conceptualización. Antes de pasar a describirlos, quiero resaltar que las situaciones en las que se basan, como cualquier situación experimental con humanos, tienen sus limitaciones y, si bien son necesarias para establecer condiciones de laboratorio invariables, pierden algo de la observación directa de las conductas espontáneas. Por otra parte, hemos de considerar que para que estos estilos de apego se mantengan en la edad adulta tienen que haber predominado de manera sistemática en las conductas infantiles y haberse mantenido a través del tiempo. Queda claro que también se han llevado a cabo estudios y seguimientos longitudinales, pero la forma que adquiere la conducta de apego puede variar, a veces por el mero crecimiento. Nos encontramos con niños muy tímidos y evitativos en algún momento de su vida que, posteriormente, se convierten en adultos abiertos y extravertidos, capaces de establecer vínculos saludables, o niños con apego ansioso que se transforman en adultos autónomos que han logrado integrar su ambivalencia. Son tantos los factores que influyen en el desarrollo evolutivo del niño, que deviene muy difícil predecir los resultados. La investigación estadística solo vale en relación a grandes números, no es aplicable a los individuos concretos. Como ocurre con cualquier clasificación, que nos proporciona un lenguaje común, tiene, como contrapartida, la pérdida de matices.

Dicho esto, pasemos a ver su clasificación y análisis de los sistemas de apego:

- Apego seguro, que ocurre cuando el niño llora o se asusta por la separación de la madre, pero se calma cuando vuelve. Por otra parte, cuando la madre constituye una base segura, se permite explorar en su presencia.

Todos hemos podido observar la conducta de los niños cuando se atreven a alejarse de las faldas de la madre, se sienten seguros siempre y cuando al volver la mirada sigan encontrándola. Para llegar a esto ha sido necesario contar con lo que Winnicott (1975) llama «una madre suficientemente buena».

- Apego inseguro, de dos tipos: evitativo y ansioso-ambivalente o resistente.

En el sistema evitativo, al niño parece no afectarle la marcha de la madre, ni tampoco su vuelta. Actúa como si la ansiedad por la separación estuviera bloqueada y se comporta ante la separación y el reencuentro de una manera precozmente adulta y fría, desconectada de la emoción.

A veces, esto no se produce desde el principio, sino después de repetidos abandonos. Podemos traer a colación la historia que cuenta Freud del juego de su nieto con el carrito de hilo. En determinado momento, el niño deja de llorar cuando se marchan sus padres y sustituye su llanto por un juego donde tira el carrito y lo vuelve después a recoger. La evitación, como ese juego, es una defensa ante el dolor repetido que queda así sepultado.

No hemos encontrado estudios convincentes acerca del tipo de cuidados maternos recibidos, pero podemos especular que ni el sostén ni el manejo han sido lo suficientemente buenos, y por eso el niño se siente más inseguro en el contacto que en el aislamiento. Posiblemente, la frialdad emocional de la madre le haga adoptar una actitud adaptativa similar, sintiendo que esto es lo que ella desea, que sea bueno y que no moleste con sus lloros y exigencias. Es importante no perder de vista las características personales innatas del niño que lo llevan a elegir ese tipo de conducta en lugar de otra.

En el estilo ansioso-ambivalente, nos encontramos con niños que no pueden desprenderse, en los que no se aplaca la ansiedad de separación, que es como si estuviera siempre activada. La figura de apego no calma y no aporta seguridad, por lo que la necesidad de agarrarse es muy fuerte, tanto que no permite la exploración del entorno.

En estos casos, es como si, y esto es una especulación no documentada, estos niños temieran que si se descuidan por un momento los van a abandonar, como si de algún modo tuvieran el registro no mental de que la ansiedad de la madre es causada por su dependencia y, al mismo tiempo, que es la dependencia lo que la ata a ellos. La ansiedad, el perfeccionismo, los sentimientos de culpa y la ambivalencia los suponemos presentes en la figura que cumpla la función materna.

Tuve ocasión de observar las crisis de ansiedad, cercanas al pánico, que se producían en una niña de tres años que había perdido a su madre cada vez que su padre se retrasaba en sus horarios habituales. El temor, no verbalizado, a que él también pudiera desaparecer la invadía.

- Apego desorganizado. Fue descrito posteriormente y se caracteriza por comportamientos incoherentes y erráticos que no están encaminados a adaptarse al entorno. Este patrón ocurre cuando la madre no solo no tiene la capacidad de calmar al niño, sino que, en lugar de hacerlo, lo que hace es asustarlo, de manera que la

persona que tendría que ser fuente de seguridad, lo es al mismo tiempo de miedo. De esta manera, la imagen que se construye del otro, así como la de uno mismo, es contradictoria, disociada, no integrada.

No sería desatinado suponer que las figuras maternas, en estos casos, sufran de algún trastorno serio de la personalidad y que su propia conducta y forma de cuidar estén teñidas de contradicciones.

Este patrón relacional, cercano al trastorno borderline, produce comportamientos muy poco previsibles, en los que el compañero puede ser acogido con ternura o rechazado con violencia. Tal era el caso de una paciente que contaba su desazón con respecto a su pareja porque nunca sabía con quién iba a amanecer, si con una persona entrañable y cariñosa de una ternura casi infantil, o con un torturador agresivo y distante, sin que hubiera ocurrido nada que ella pudiera interpretar como causa de esos cambios.

A partir de estas experiencias, el niño va aprendiendo las estrategias relacionales que le son más útiles para adaptarse a las actitudes de los progenitores. En el caso del apego desorganizado, al no tener una imagen clara de los padres y sus deseos, no se produce una adaptación coherente, y por eso la conducta derivada es tan errática.

Es importante no perder de vista que las diferencias en el terreno de lo psicológico son más cuantitativas que cualitativas. Todos tenemos la posibilidad de reaccionar ante diversas situaciones de maneras más o menos cercanas a la seguridad, porque hemos pasado en algunos momentos por circunstancias concretas que nos han hecho reaccionar según los distintos sistemas de apego. Es fácil ver cómo, en la entrada de una guardería, casi todos los niños se comportan de forma que podríamos calificar como sintomática de apego ansioso. El tiempo que dure esta actitud va a marcar el límite de lo saludable, inmaduro o patológico que pueda ser el sistema de apego.

Las estrategias relacionales, como ocurre con otras facetas del carácter, son útiles en un determinado momento de la vida y dejan de ser funcionales en la edad adulta, en la que se mantienen por ser lo que aprendimos.

Hüther (2011) pone el acento en el papel que ha de jugar la figura de apego en el establecimiento de la confianza básica. Explica cómo los recién nacidos necesitan sentirse seguros, para que este sentimiento incida en el cerebro y pueda frenar estados

internos de excitación y angustia, para que las emociones positivas y sus sensaciones de bienestar prevalezcan sobre las negativas y sus ansiedades.

La función maternal desempeña aquí un importante papel de contención. El bebé, al nacer, no está integrado, no tiene conciencia de su yo, sino que esta irá desarrollándose e integrándose en el interjuego con el tú de la madre. Para que se produzca el desarrollo del cerebro y del potencial innato, así como de la capacidad amorosa, es necesaria una figura de apego que proporcione seguridad y la confianza que nace de ella, la confianza que proporciona poder sintonizar con el otro y que estará posteriormente detrás de todos los anhelos de intimidad.

El hombre se va haciendo a partir de su elaboración de las experiencias vividas, en las que tiene tan importante función la madre, con su preocupación maternal primaria que le permite sintonizar con el bebé. La preocupación maternal primaria de la que habla Winnicott es la capacidad que se desarrolla con la maternidad de conocer el estado del bebé, lo que este necesita en distintos momentos y ofrecérselo. Cuando esto ocurre, el bebé sabe que esa sintonización es posible: lo ha vivido en su cuerpo.

Las emociones positivas, aquellas que nos producen sensación de bienestar, que son innatas, pueden ser favorecidas o inhibidas en función del medio en que se desarrolla el niño. Si el entorno familiar y las figuras de apego favorecen la confianza básica, el acceso a las emociones positivas es más fácil que en los casos en que el miedo, la inseguridad o la falta de coherencia en la conducta y actitudes de los padres hacen al niño más proclive a introyectar un mundo peligroso, en el que no puede confiar. La pérdida de un progenitor durante la infancia no solo genera un duelo en el niño, sino que también produce un ambiente de luto en su entorno. Cuanto más presente esté, en la figura parental que permanece, la tristeza, el miedo, el dolor por la pérdida, más difícil será para el niño sentir y desarrollar la confianza básica.

No solo la muerte de un progenitor va a determinar traumáticamente la actitud posterior del hijo, también lo hace la muerte o enfermedad de un hermano, la incidencia de un aborto, sobre todo si ocurre con anterioridad al propio nacimiento. En nuestra cultura occidental, donde la muerte no es aceptada, su presencia activa miedos profundos y moviliza las desconfianzas básicas de la conciencia de no tener el control sobre la propia vida, y la inseguridad y preocupación de ellas derivadas.

En los últimos años, las emociones positivas han ocupado mucho espacio en la literatura psicológica. Desde el momento en que los criterios de salud mental fueron

derivando de la superación de las patologías y sus síntomas al desarrollo del potencial humano, no solo se busca aligerar el sufrimiento psíquico, sino aumentar la felicidad. Y parece que uno de los baremos para medir nuestra felicidad es la capacidad de conectar con emociones positivas que son agradables, nos devuelven una buena imagen de nosotros mismos y nos hacen sentir bien.

Algunos autores como Vaillant (2009) consideran que las emociones positivas resultan esenciales para la conservación de la especie. Las pone en relación con la capacidad innata para el amor. Se refiere a emociones tales como compasión, perdón, amor, esperanza, alegría, confianza, admiración o gratitud que no tenemos que enseñar ni aprender, porque nuestro cerebro está equipado para generarlas. El ambiente solo nos facilita o no el acceso a ellas.

Las emociones positivas están íntimamente conectadas con la salud mental, puesto que generan una sensación de bienestar. Su efecto sobre el sistema nervioso autónomo tiene mucho en común con la respuesta de relajación en la meditación. Esta es una opinión bastante extendida, desde la cual la búsqueda de la felicidad se ha convertido en un objetivo de la vida individual, sobre el que se escriben multitud de libros, y la meditación, una técnica milenaria que produce una sensación de bienestar, ha entrado por la puerta grande en las consultas de psicoterapia.

No podemos perder de vista que las emociones negativas también son innatas; son el otro lado de la polaridad, el reverso tenebroso. Es el mismo Vaillant quien nos dice que los genes egoístas hacen que el *homo sapiens* sea xenófobo, jerárquico, territorial y ansioso de certidumbres. Según este autor, en el terreno evolutivo, los genes egoístas, con sus emociones que incumben solo a uno mismo, desempeñaron un papel para potenciar la supervivencia del más apto y para protegerse ante el medio. Sin embargo, esos mismos humanos también fueron capaces de trascender el interés propio para atender a los demás y unirse en grupos solidarios, porque en otro momento de la historia evolutiva esa fue la mejor opción para la supervivencia.

Como siempre, la ontogénesis refleja la filogénesis; en el plano del desarrollo personal partimos de un bebé absolutamente centrado en sus necesidades y totalmente egocéntrico que, cuando su evolución va bien, puede convertirse en un adulto generoso, solidario y altruista.

Tanto las emociones positivas como las negativas se sienten en el cuerpo y no pueden ser controladas por la voluntad consciente. En sí mismas no son buenas ni malas, pero

consideramos buenas las que nos producen bienestar y deseos de cercanía y contacto, y malas las que nos incomodan y nos conducen a la animadversión y el rechazo. Así es en el origen, para el bebé bueno es lo que le hace sentir bien y malo, lo que lo incomoda, y allí nos encontramos con los orígenes de la moral.

De manera que si lo llevamos a los comienzos de la vida individual es el amor lo que consideramos bueno y nos gratifica sentirlo, mientras que el odio es vivido como malo y sentirlo nos genera culpa. También Klein (1968) habla de la necesidad de reparar, que se produce cuando el bebé se siente invadido por sentimientos de odio hacia la madre que no lo complace.

Como ambos sentimientos son innatos y generan emociones tan distintas, inevitablemente, en el mundo interno, va a aparecer la ambivalencia de los sentimientos y la culpa derivada de sentir odio hacia la persona por la que sentimos más amor. Y este ser humano de dos caras es así, desde sus orígenes, independientemente de los cuidados y el amor que haya recibido, del entorno más o menos cálido y facilitador en que haya nacido. No podemos perder de vista esta maravillosa y compleja combinación de mundo interno y mundo externo en la constitución de la experiencia personal, de herencia genética y aprendizaje en la formación del carácter.

Los factores genéticos temperamentales tienen un peso tan importante como el sistema de cuidados para determinar las conductas. Las distintas formas de reaccionar de un bebé ante un estímulo o una frustración nos indican que hay un factor interno cuyo peso es tan importante como el del ambiente, aunque sea más difícil de estudiar y analizar ya que, al no contar con la palabra, no tenemos vía de acceso al mundo interno de un infante.

López Sánchez (2009) plantea que el apego seguro supone la adquisición de una confianza básica, que nos permite una mejor conexión con las emociones positivas y mediatiza todas las relaciones personales posteriores, especialmente las que requieren intimidad. El patrón de seguridad o inseguridad aprendido en esos momentos se retroalimenta en las etapas posteriores de la vida porque condiciona la manera de mirar y la interpretación de los datos.

Y analiza la influencia de los estilos de apego en las relaciones actuales:

- Apego seguro: los adultos que han vivido un sistema de apoyo seguro muestran mayor estabilidad emocional, mejor autoestima, más capacidad de autonomía,

menos necesidad de aprobación. Son personas más abiertas a las relaciones amorosas, con capacidad de intimar y establecer compromisos y que, de hecho, establecen relaciones más satisfactorias y estables. Al mismo tiempo, son más capaces de romper un compromiso insatisfactorio si no encuentran solución a los conflictos.

- Apego ansioso-ambivalente: cuando esta ha sido la vivencia infantil, al adulto le resulta más difícil construir su autonomía, le cuesta estar solo y tiende a agarrarse emocionalmente a otra persona, con un vínculo tan inseguro y ansioso como el que sostuvo con su madre. Las relaciones que establecen son ambivalentes e insatisfactorias y, al mismo tiempo, más difíciles de romper.

Es frecuente ver en la consulta cómo en estas personas las dificultades se convierten en dudas. Hay un ideal de la relación, imposible de cumplir, que genera una profunda incertidumbre acerca de si no se han equivocado al elegir. Al mismo tiempo, el temor al abandono, la dependencia afectiva y la necesidad de mantener el vínculo alimentan la actitud de ambivalencia. La insatisfacción y la incapacidad de romper el vínculo juegan, en el mundo interno, una batalla que puede durar muchos años.

Si llevamos el tema un poco más allá, podemos ver que la ambivalencia de los sentimientos, cuando no está mínimamente integrada, genera insatisfacción, odio y culpa. El aspecto positivo de la relación despierta sentimientos de amor, pero los puntos negativos desatan el odio y la culpa que, entonces, se intenta reparar tratando de apegarse y complacer a la otra persona, para que no se vaya. El circuito se cierra cuando vuelve a aparecer el odio y la rabia de la insatisfacción.

La inseguridad en la relación con la madre no permitió el desarrollo de eso que Winnicott considera un paso imprescindible para alcanzar posteriormente la madurez y unas relaciones adultas saludables: la capacidad de estar solo.

- Apego evitativo: es frecuente que las personas que han vivido un sistema de apego evitativo se queden solas y que justifiquen esta opción vital. No se suelen involucrar afectivamente en las relaciones sexuales, y rechazan la comunicación emocional. Intentan controlar las emociones, por eso recurren a la contención, el control y la frialdad para evitar la intimidad, escudándose en una hipersensibilidad que es demasiado dolorosa y necesita esa contención.

Desde mi experiencia, no es solo la existencia de un sistema de cuidados evitativo y frío lo que genera esta actitud. A veces, viene provocada justo desde lo opuesto, un sistema muy invasivo, donde la identidad del niño se siente constantemente amenazada y busca la protección de su ser en la distancia.

Como fruto del miedo a la intimidad, la relación se convierte en una especie de contrato. Aparentemente no esperan demasiado de las relaciones amorosas y critican las ideas del amor convencional.

Creo que, a menudo, esta actitud esconde un fuerte deseo de intimidad y una falta de esperanza en conseguirla. Parece como si no hubieran aprendido los patrones de conducta emocional, ni el lenguaje expresivo de los sentimientos y, sintiéndose torpes en ese aspecto, trataran de anular y trivializar esa intimidad emocional, que pone en evidencia sus dificultades. Aunque necesiten, tanto como cualquier otro ser humano, de la ternura, manifiestan que solo desean que los dejen en paz. Quizás por eso que pueden decidir separarse, antes que afrontar los problemas emocionales que están impidiendo el encuentro con la pareja. Es preferible seguir manteniendo la imagen de «yo no necesito» que encarar el dolor de los límites afectivos.

En su análisis de la influencia del tipo de apego, López Sánchez no incluye el apego desorganizado. Liotti (2008) se ocupa de ello. Nos dice que, en este caso, dado que la figura de apego es, al mismo tiempo, fuente de miedo y de seguridad y protección, se produce un desconcierto y una forma dramática y contradictoria de elaborar la información, así como una gran dificultad para reflexionar sobre uno mismo. Sus actitudes provocativas o rabiosas producen respuestas irritadas y el deseo del compañero de terminar con la relación, lo que suele confirmar su experiencia infantil, sus expectativas más negativas y amenazadoras.

El apego desorganizado tiene especial incidencia en el aspecto contradictorio de las relaciones. Es algo que va más allá de la ambivalencia, en la que, a pesar del amor y el odio, con la consiguiente imagen del otro como alguien amable u odioso, siempre se mantiene una cierta perspectiva que permite no olvidar que el otro odiado es también el amado. En cambio, aquí, parece que cuando se ve una cosa, las demás dejan de existir, como si tuviera un repertorio de visiones contradictorias y absolutas en distintos momentos.

Aunque no tenga ya que ver directamente con lo relacional, me parece interesante la aportación de Holmes (2009), quien ha encontrado en sus investigaciones una

influencia clara de los tipos de apego en la posterior narrativa del adulto. Se entiende por narrativa el discurso sobre sí mismo en forma de historia. Sostiene que, desde el apego seguro, se presenta una narrativa coherente, una historia que resulta creíble al que la escucha; desde el desorganizado, incoherente, con multitud de lagunas y variaciones que, generalmente, llevan a dudar de su veracidad, entre otras razones porque acostumbran a ofrecer versiones muy diferentes de un mismo suceso, que asombran al oyente cuando ha estado presente en los acontecimientos relatados; desde el ambivalente, se produce una narrativa enmarañada, un relato que resulta difícil seguir y que el narrador no consigue ordenar, fiel reflejo de su caótico interior; y desde el evitativo, la narrativa que este autor llama desdeñosa, pero que podemos decir que consiste en generalizaciones e ideas abstractas con pocas referencias a la realidad concreta y sus datos, en muchos casos con frases sin terminar o lenguaje en clave, lo que supone también una prueba para el que escucha, que determinará si es fiable o no, en función de que entienda esas claves y pueda llenar las lagunas que dejan.

En nuestras actuales circunstancias, podemos pensar que la mayoría de los políticos que nos representan han debido tener muy serios problemas en sus sistemas de apego, a juzgar por su narrativa, enmarañada, incoherente, desorganizada, con versiones muy diferentes, y al mismo tiempo evitativa, llena de generalizaciones e ideas abstractas...

3. El sistema de cuidados

Como ya hemos visto, en la especie humana el comportamiento instintivo no es tan claro y certero como en el resto de los animales, ni siquiera el de autoconservación, sino que aparece muy condicionado por las vivencias y experiencias emocionales, que son más importantes cuanto más tempranas. Por eso, la primitiva relación con la madre tiene tanta incidencia en el comportamiento posterior del hijo.

López Sánchez considera que, aun siendo tan esencial para la especie esta primitiva relación, los cuidados que ha de proporcionar la madre están menos asegurados en la nuestra que en las otras especies.

La madre humana puede abandonar, ceder a sus hijos en adopción, deprimirse, tener múltiples dificultades en la crianza, dejarse llevar por las modas educativas del momento y cometer errores difíciles de subsanar. Esas modas tienen tanta influencia porque se encuentran con el caldo de cultivo de la inseguridad a causa de la falta de claridad del impulso instintivo, sometido además a la presión del ideal de maternidad.

Por eso, el comportamiento maternal no siempre es el mismo; en determinados momentos, se ha podido destetar a los niños muy tempranamente, siguiendo la prescripción médica de que tienen que empezar a ingerir sólidos; en otros, como ocurre ahora, la tendencia es la de prolongar la lactancia materna el máximo posible. Asimismo, en cualquier aspecto de la crianza casi nada queda al albur de la intuición materna, de la confianza en la preocupación maternal primaria.

Al igual que ocurre con los demás instintos, el maternal tampoco es seguro y rígido en sus pautas de cuidado y su flexibilidad tiene ventajas e inconvenientes. Puede llevar a abandonar a la cría cuando las circunstancias son demasiado adversas, a que la madre se sienta insegura y falta de recursos hasta el punto de vivir con angustia cualquier circunstancia inesperada, generar una depresión posparto e incluso una psicosis puerperal; pero puede llevar también a activar el impulso maternal ante cualquier niño.

Todos los cachorros necesitan el amor y los cuidados de sus progenitores, pero también estos necesitan a alguien a quien proteger. La actual serie de televisión *Planeta helado* nos muestra cómo las mamás pingüinos, al morir sus crías, buscan desesperadamente a otras a quien cuidar, sin importarles robar alguna que se haya perdido. También en nuestra especie, el amor maternal se puede volcar en hijos adoptivos y, en algunos momentos, la necesidad de depositarlo en alguien se hace imperiosa determinando muchas adopciones.

A esa necesidad de protección, cuidados y amor del cachorro humano tuvieron que responder los miembros adultos con una necesidad paralela de proteger, cuidar y amar. La hipótesis de la abuela que baraja Arsuaga es, como mínimo, interesante. Su idea es que la longevidad aumentada de nuestra especie tiene que ver con la aparición de la menopausia en la mujer. Cuando otras hembras siguen siendo fértiles hasta el final de sus días, la humana renuncia a tener sus propios hijos, para ayudar como abuela a cuidar a la descendencia, ya que no era fácil lograr la supervivencia de los cachorros, que nacen de uno en uno y son realmente frágiles. A su vez, esto prolongó su vida durante más años y, por ende, la del macho de su especie.

Riera i Alibis (2011) habla de cómo las especies desarrollan sistemas para la protección de las crías, dado que a todas les interesa su supervivencia. Comenta una pauta común a las lagartijas, para las que esta protección adquiere una característica peculiar, puesto que no presentan pautas de instinto maternal: como son muy sensibles a los olores extraños y el olor de sus crías lo es, se ocupan de enterrar los huevos lejos de los lugares habituales de su recorrido, para no encontrarse con ellas cuando nazcan y no comérselas, atraídas por su olor diferente.

Claro que, cuando no interesa precisamente la supervivencia de los cachorros porque amenaza a la población ya existente, la situación es muy otra, como nos cuenta Mo Yan en «Niña abandonada». El protagonista de este relato breve se enfrenta a una problemática interna y externa cuando recoge a un bebé que encuentra en un campo de girasoles. Al recoger a la niña se plantea si, caso de haber sido un campesino, no habría hecho lo mismo, abandonar a una hija no deseada que no se puede mantener. Nos habla de cómo, a pesar de la planificación familiar y de todas las prohibiciones legales, nacen muchos más niños de los deseados. La pobreza de los padres, las discapacidades o la ilegitimidad justifican que los niños sean abandonados o ahogados, y más aún cuando existe el convencimiento compartido de que antes de que abran los ojos o lloren por

primera vez, no son todavía personas. Su reflexión lo conduce a pensar lo poco que sirven las medidas legislativas ya que sería necesaria una cura milagrosa, capaz de cambiar la mentalidad, para que esta práctica llegara a erradicarse

Volviendo a un entorno más favorable, para despertar una respuesta maternal que no está asegurada, la especie ha desarrollado un comportamiento específico como es la sonrisa del bebé. Los ojos grandes, la suavidad de los rasgos, la sonrisa, la evidente desprotección generan en la madre un sentimiento que actúa como instinto y que impulsa al cuidado maternal. Estos mecanismos de seducción del niño funcionan con casi cualquier otro adulto, posibilitando ampliar el círculo de cuidadores o la conducta maternal en los casos de adopción.

En el terreno de la antropología, Arsuaga plantea la hipótesis de que la desaparición de los neandertales tuviera relación con el hecho de que no supieron prever el peligro de la agresividad de los cromañones, debido a que sus rostros adultos eran muy parecidos a los de los bebés neandertales. Cuando se dieron cuenta de la capacidad agresiva y destructiva que escondían esos rostros, aparentemente dulces, ya fue demasiado tarde.

En cualquier caso, la necesidad de cercanía y protección y su satisfacción o no fijan en el cerebro redes neuronales, que constituyen los sistemas de apego y cuidado. Sistemas que, ante circunstancias semejantes, se van a activar en la vida adulta.

Más tarde, cuando el niño ha conseguido un mínimo de independencia, va a aparecer la necesidad de autonomía y libertad. Ha de aprender, en palabras de Winnicott, a estar solo. Esto forma parte de su proceso de maduración, en el que ha de pasar de la inmadurez, y su consiguiente dependencia, a la independencia y la capacidad de estar solo, que le permitirá identificarse con objetos de amor sin perder la identidad individual. Pero no es fácil satisfacer a la vez la necesidad básica de apego, cercanía y protección y la de autonomía y libertad, porque el comportamiento de apego es antitético del exploratorio.

En cualquier caso, el recién nacido ha tenido que sentirse confiado, seguro y protegido, tanto para poder lograr una relación de apego que proporcione seguridad, como para poder construir la autonomía y satisfacer las necesidades exploratorias. Entre las experiencias de los individuos con sus padres y la capacidad adulta de establecer vínculos afectivos hay una clara relación.

Los vínculos afectivos saludables implican los dos aspectos: el apego y la necesidad de cercanía; la autonomía y necesidad de libertad. En los problemas conyugales, como

en los conflictos con los hijos, podemos descubrir variantes que se relacionan con los diferentes modos de desempeñar la función parental en la familia de origen.

El bebé humano nace cuando aún no tiene desarrollada la capacidad reflexiva ni el lenguaje y no sabe qué puede esperar de su entorno, ni cómo responderán a sus demandas las personas encargadas de su cuidado, ni cuál será la estrategia relacional que mejor funcione. Cuanto mejor sea la relación interpersonal con la que se encuentre, más posibilidad tendrá de construir un apego seguro que le permita, a la vez, desplegar el potencial exploratorio del que dispone para ampliar los límites de su mundo y afrontar, de una manera nueva, las dificultades que le presente la vida que evoluciona. No solo la confianza y la seguridad se bloquean cuando no se dispone de una base segura, sino que también queda bloqueado el impulso exploratorio.

Winnicott plantea que, desde la situación fusional de la que parte el niño, aun después del nacimiento, puede encontrarse con una madre suficientemente buena que le permita la espontaneidad y el desarrollo de su verdadero *self*. Ya hemos visto que no está garantizado que ocurra así; también la madre puede, por las razones de índole interna que sean, no permitir esa libertad y forzar la adaptación a sus demandas y su control, con lo que el niño se va a desarrollar a partir del polo materno, defendiéndose con la creación de un falso *self*, con el que terminará identificándose.

La madre suficientemente buena no necesita ser perfecta, ni acumular información sobre la educación, ni plegarse a las modas del momento, ya que para la crianza basta con una comprensión intuitiva del comportamiento de apego del niño y una disposición a satisfacerla y también a ponerle término. La confusión entre la irritación por los comportamientos provocativos del niño o la intensidad de sus demandas, el cansancio que produce la crianza, la culpa ante el temor de fallarle y ser una mala madre, el miedo a caer en los mismos errores de la propia infancia, el rechazo y la dificultad de identificación con la figura materna, aleja del comportamiento intuitivo y espontáneo.

Hay tres funciones que Winnicott considera básicas en el sistema de cuidados, una es el sostén (*holding*), la capacidad de acoger, sostener, acunar al niño de manera que se sienta físicamente seguro, que no tema caerse en el vacío. Sostén que no ha de ser solo físico, sino que ha de suponer también la capacidad de contener y canalizar las emociones infantiles, que desbordan al bebé. Otra función es el contacto físico (*handling*), conectado con la necesidad del niño de ser tocado y acariciado. Bañarlo, cambiarle los pañales, tocarle, lo conecta con los límites de su propio cuerpo, con su

identidad corporal diferente, y ese contacto ha de ser cálido, cariñoso y acariciador para que pueda sentir que su existencia genera placer al otro. Por último, la madre ha de enseñarle el mundo de los objetos, para ponerlo en relación con el mundo externo.

Estas funciones, que parecen muy sencillas, se encuentran con la dificultad de que la aparición de los hijos lleva a los progenitores a revivir los conflictos de su infancia y condiciona los temores y las dificultades de entender lo que está ocurriendo en el pequeño. Desde una actitud más abierta y menos evitativa, no es tan difícil captar que, a menudo, detrás de su enfado o su ira hay una frustración del deseo de amor y de la necesidad de cuidados, no una maldad natural que tenemos que canalizar, para que no se desborde ni se convierta en un adulto dañino. Por otra parte, aceptar que basta con ser suficientemente buena, que no es posible ni necesario ser perfecta, permite asumir más relajadamente la imposibilidad de satisfacer todas las demandas de amor y cuidado, sin sentir por eso culpa o fracaso en la función maternal.

Por otra parte, es importante no perder de vista que la liberación es tan necesaria como la ternura y el acogimiento. Ya, desde los comienzos del psicoanálisis, sabemos que el resultado de una actitud materna excesivamente tolerante y complaciente y una crianza sin frustraciones tienen los mismos resultados patológicos que una falta total de permisividad y una continuidad en la frustración: en ninguno de los dos casos el niño puede realizar el importante propósito del yo de lidiar con la realidad, y ambas experiencias pueden desembocar en una psicosis.

Resulta muy alentadora, si se toma con cierta distancia e ironía, la anécdota de Freud cuando, tras una de sus conferencias, se le acerca una señora a pedirle consulta porque hasta oírlo hablar había creído estar criando muy bien a sus hijos; después de su charla, le preocupaba estar haciéndolo mal. Y Freud le responde: «Señora, no se preocupe, haga usted lo que haga lo va a hacer mal».

En mi opinión, hacerlo mal es una de las cosas que permiten salir de los lazos demasiado envolventes de la ternura y construirse una vida propia, y avanzar encontrando soluciones distintas a las de los progenitores; en definitiva, atreverse a explorar.

A veces, los temores maternos se activan porque el alejamiento de la madre provoca, en el niño, angustia de separación, incluso en los vínculos de apego seguro. No hace falta más que ir a la puerta de un parvulario para tener la confirmación de la universalidad de esta respuesta infantil.

Conforme el niño va creciendo, más numerosos son los momentos en que esta separación se produce. Winnicott llama estado esquizoide normal al estado emocional de los primeros meses en que la madre se halla absorbida por el bebé y no le interesa nada más, estado que tiende a remitir pasada la etapa inicial. Poder vivir esa angustia de separación y superarla es indispensable para la constitución de un yo fuerte y diferente, para generar la individualidad y la futura autonomía. Este logro solo es posible si los brotes de separación se desarrollan dentro de una urdimbre llena de ternura, como indica Rof Carballo (1997).

En la misma línea, en Bowlby, la principal variable para lograr un equilibrio saludable entre apego y autonomía es la medida en que los padres proporcionan:

- una base segura (sostén y ternura), y
- ánimos para explorar (liberación, permiso para ser distinto y explorar el mundo).

Es la incapacidad del cuidador para proporcionar una base segura que alivie la ansiedad, lo que inhibe la capacidad para desarrollar tanto la intimidad como la autonomía.

El equilibrio posterior o la falta de él van a depender de la inscripción que se haga en el cerebro de las primeras relaciones. En general, las personas no somos conscientes de cómo han ido arraigando las convicciones emocionales, no a causa de la represión del suceso o su recuerdo, sino porque esos sucesos no fueron formulados. En los primeros momentos, como la consciencia del yo no se ha constituido, no hay nada que reprimir (las defensas son funciones del yo), tan solo un mundo de sensaciones corporales, que ni siquiera llegan a constituirse como imágenes. Un paso posterior en la maduración es la aparición de lo que Freud llama sistema primario, el sistema del inconsciente, poblado de imágenes ,además de sensaciones.

Esas imágenes, cuando no podemos convertirlas en palabras y traerlas al sistema secundario, al sistema consciente, se quedan formando parte de nuestra memoria implícita, condicionando nuestra conducta posterior, sin que sepamos lo que nos pasa. A menudo, sucesos traumáticos, pérdidas, abandonos y enfermedades ocurren cuando el niño no tiene capacidad verbal y, si nadie lo formula, si nadie le presta sus palabras, se quedan grabados en el inconsciente, constituyendo una tendencia que no sabe explicar ni tiene conciencia de por qué ocurre. Los adultos, en general, tienden a evitar explicar al niño lo que está pasando con la expectativa de que no va a darse cuenta, lo va a olvidar,

o de que es mejor evitarles un sufrimiento, que no solo no se evita, sino que se perpetúa, pues en su conducta posterior va a tender a repetir todo aquello que no puede recordar.

Riera i Alibis nos habla de la separación de la madre y el bebé nada más nacer, como algo único frente a los primates, nuestros parientes más cercanos. Considera que esto incide en la generación de un sistema de intercambio de señales expresivas sutiles que permiten compartir los estados afectivos y, posteriormente, establecer la conexión emocional tan necesaria en nuestras relaciones. Añadiríamos, tan útil en los primeros momentos de la vida, pero tan frustrante cuando, en etapas posteriores, pretendemos que los demás, especialmente si se trata de nuestra pareja, adivinen lo que queremos o necesitamos sin que nosotros tengamos que ponerle palabras, basándonos en esas sutiles señales que, en la infancia, daban tan buen resultado.

Para Sutil (2004), que retoma estos temas enfocándolos hacia los resultados en la edad adulta, el amor es una respuesta aprendida que se halla relacionada con las personas de quien se aprende, la cultura, la estructura familiar, leyes matrimoniales, tabúes sexuales etcétera. Al hacer más hincapié en el aspecto aprendido que en el innato de la conducta amorosa, sostiene que cada persona vive el amor de una manera muy particular y totalmente parcial.

Así, la forma en que cada uno aprende el amor y las relaciones de pareja estarán determinadas, de alguna manera, por la sociedad en la que se eduque y, dentro de esta, por la peculiar cultura familiar en la que cada uno se ha desenvuelto.

4. Las Marquesas: una mirada a otro entorno

Si queremos ampliar nuestra mirada acerca de las relaciones madre e hijo y de las relaciones entre los sexos, condicionadas por nuestra cultura, podemos dirigir nuestra atención a otros entornos socio-culturales. En la década de 1970, la investigación etnológica puso al descubierto el funcionamiento de algunos pueblos primitivos actuales, en la búsqueda, a menudo no explícita, de la existencia de patrones universales de comportamiento. Sin embargo, los resultados se acercaron más al establecimiento de pautas muy diferentes, condicionadas por la cultura.

No haría falta remontarnos a los pueblos primitivos para ver esas diferencias: son evidentes las que ya existen entre la cultura cristiana y la árabe. La comunidad musulmana, tan numerosa como la cristiana, tiene un planteamiento muy distinto de la pareja y también lo es su vivencia interna. En su novela *Mil soles espléndidos*, Khaled Hosseini nos muestra los sentimientos y las dificultades de dos mujeres en relación consigo mismas y con el marido que comparten. También la familia y la pareja, así como la crianza de los hijos, difieren en las culturas hindúes o chinas.

La familia polígama ha de tener una estructura diferente a la monógama, como también la familia monoparental, que ya no constituye un hecho insólito en nuestra sociedad. Quiero hacer aquí un breve apunte de cómo pueden ser las cosas en otras sociedades, para tener presente que la nuestra es solo una forma más de ordenar el mundo. Puesto que cualquiera de las culturas antes mencionadas tienen una estructura tan compleja como la nuestra, de la que no tengo más que un conocimiento superficial, he elegido como ejemplo la de las Islas Marquesas, estudiadas en profundidad por Linton (1945) y comentadas por Kardiner (1945), por ser la que marca más diferencias con la judeocristiana occidental en la que nos movemos y a la que se refieren todas nuestras consideraciones en esta obra.

En las Islas Marquesas, la escasez de mujeres ha producido un sistema familiar poliándrico, en el que varios hombres, un marido principal y otros secundarios, conviven con una sola mujer. La escasez de alimentos, asunto nuclear en esta cultura, y la importancia de los sistemas de poder y prestigio hacen que el marido principal valore la capacidad de su mujer para atraer hombres capaces al núcleo familiar, con lo cual el poder erótico femenino es muy exaltado. El marido principal es el primer interesado en que los secundarios estén sexualmente satisfechos, para que mantengan el vínculo.

Los hombres son los encargados de la producción de alimentos y, dada su escasez, se hacen necesarias la colaboración y la solidaridad para mejorar la productividad. El amor romántico, con su corte de pasión y celos, no es fomentado porque los celos entre los hombres complicarían mucho el sistema, de manera que no aparecen, aunque no sea fácil deducir si no los sienten o los ocultan. El deseo de exclusividad y posesión tampoco se manifiesta, salvo en situaciones en que se produce una atracción biológica muy potente. Esto nos lleva a pensar que, incluso en una cultura que no lo potencia, el fenómeno del enamoramiento aparece y entonces los celos y el deseo de exclusividad no pueden ser controlados ni reprimidos.

Con la supresión de los celos masculinos, tanto el marido principal como los secundarios obtienen ventajas. El marido principal utiliza a su esposa como reclamo para atraer a otros hombres deseables como maridos secundarios, que realcen su poder y que sean buenos colaboradores en la provisión de alimentos. Los secundarios ganan seguridad y también prestigio.

No se pone en tela de juicio la propia estima, como ocurre en los celos, quizás porque el prestigio no tiene nada que ver con la potencia sexual ni con la fertilidad, sino con la capacidad para suministrar alimentos. Como las perturbaciones de la potencia son desconocidas en ambos sexos, ni la potencia viril ni la paternidad son motivo de ostentación o de rivalidad. El hecho de que el primogénito(a) se convierta en el heredero, sin tener en cuenta quién sea su padre, disminuye la importancia de la paternidad.

La prioridad de la solidaridad masculina hace que se trate a las mujeres con desdén, como si se desplazaran hacia ellas los celos o el odio de un hombre contra otro. La desconfianza hacia la mujer está profundamente arraigada, a pesar de la escasez de mujeres, o quizás por la posición de poder que esa escasez les otorga. Es justamente ese poder el que genera la imposibilidad de confiar en ellas, lo que, unido a la incapacidad para embarazarlas a voluntad, produce tal ansiedad que las convierte en objetos hostiles

y secretamente odiados, que tienden a aprovecharse del varón mediante su capacidad de satisfacer o no sus necesidades sexuales, aceptándolos o negándoles el contacto. Cuando el hombre no consigue gustarle, la mujer puede negarse a tener relaciones sexuales.

El papel desempeñado por la madre, y luego por la mujer, es el de instrumento de frustración. Curiosamente, en una sociedad estructurada en gran medida, basándose en las ansiedades que genera la dificultad para conseguir alimentos, la lactancia materna no se impone. Parece que las mujeres se preocupan más por el valor erótico de sus pechos que por su función en la crianza, pues son más valoradas como objeto erótico que como madres.

Esta carencia de interés por amamantar a los hijos incide en la actitud general de falta de interés en los cuidados maternos. Así aparece la primera frustración proveniente de la madre, que va a llevar a las hijas, a través de la identificación, a adoptar el mismo papel frustrador, y a los hijos a mantener una relación muy ambivalente con la mujer.

La acentuación de la preocupación por su valor como objeto erótico deriva de que su ascenso en la escala social está vinculado a su atractivo sexual que le conseguirá, como premio, el matrimonio con el hombre más poderoso. (Eso no es tan distinto en nuestra sociedad, al menos en cuanto a intención). No existen barreras sociales que se opongan a la movilidad de la mujer, por eso llegan a ser muy fuertes los celos y la rivalidad entre mujeres, en una sociedad que privilegia la belleza y la habilidad en las artes sexuales.

Aparecen con frecuencia embarazos histéricos, que se han puesto en relación con el prestigio que da el embarazo, que realza el poder femenino, aunque luego la maternidad se agote en el hecho de parir, y no se continúe en los cuidados maternos que aquí consideramos tan importantes. Aunque hay que tener en cuenta otro factor, que es el hecho de que la adopción está institucionalizada. Es posible que el temor a que otra mujer le robe el hijo también desempeñe su papel, porque el niño puede ser reclamado por una familia distinta y la embarazada tiene que entregarlo al nacer. Esto explicaría la presencia de brujas en los mitos, a las que se les atribuye la desaparición del niño en los casos de embarazos histéricos.

Por otra parte, es una cultura muy liberal en lo que a la sexualidad se refiere, en la que todo el mundo goza de abundantes oportunidades de satisfacción sexual, sin más límites que los del tabú del incesto. La satisfacción sexual se usa como instrumento de placer para compensar las frustraciones experimentadas en otros aspectos y se emplea para huir

de la ansiedad. Se fomenta, incluso, la satisfacción sexual en el niño como forma de derivar las actitudes de dependencia hacia cauces sensoriales.

El impulso sexual está tan aceptado en la infancia que están permitidos todos los juegos sexuales, pues hay un reconocimiento social de esas actividades y no hay restricciones para ejercitarlas. Más aún, las madres masturban al niño para tranquilizarlo, en lugar de hacerlo mediante el cariño y los cuidados que suponemos que necesita en sus primeros años.

No sabemos si esta actitud tan poco represiva y tan tolerante con la sexualidad infantil influye en la ausencia de problemas relativos a la potencia sexual, ni hasta qué punto condiciona el hecho de que rara vez se asocien, en la edad adulta, el aspecto sensual y el cariñoso en los vínculos de pareja, en los que raras veces aparece el amor romántico.

Kardiner encuentra que las perturbaciones más serias en la esfera de lo sexual se relacionan con la falta de cariño materno y tienen que ver tanto con la dificultad de unir lo sexual y lo afectivo, con la desconfianza radical del hombre hacia la mujer, como con la relativa frecuencia de embarazos histéricos.

Entre los hombres existe la fantasía de ser devorados por la mujer, como expresión del temor a esta, que aparece en el folclore como caníbal, ladrona de alimentos y explotadora de los hombres, que se sienten utilizados para la satisfacción sexual femenina. Sus mitos son un reflejo de la agresividad masculina ante una mujer que tiene la capacidad de frustrar necesidades tan vitales como la alimentación y la sexualidad. Hemos de tener en cuenta que ella ha sufrido las mismas frustraciones que el varón y, sin embargo, de alguna manera se espera que se comporte de otra forma, como si esas frustraciones no la condicionaran, como si pudiera dar lo que no tuvo, o debiera superar la única imagen de identificación de la que dispone para construir su identidad, su propia madre.

En esta cultura, parece que no se da ningún momento en que el hombre aprenda a fiarse de la mujer y a considerarla como alguien con cuyo interés y lealtad puede contar. La pregunta que, inevitablemente, se nos ocurre es: ¿Hay algo específico en el cuidado maternal de la mujer que el hombre no puede suministrar? Porque la función maternal existe, la cubren los hombres. Son los padres o los maridos secundarios los que proporcionan al niño seguridad frente a los peligros y, unos u otros acudirán cuando los necesiten. Los verdaderos protectores son los maridos secundarios. Y estando así cubierto el sistema de cuidado, no se genera la confianza básica o, al menos, hay una

falla en la confianza en la mujer, que perpetúa un circuito desde el que ella responde a lo que se espera, y lo que se espera son actitudes de dominio, eróticas y no maternas.

Algo queda en nuestra cultura de esa mujer caníbal, algo que se manifiesta en la fantasía de la vagina dentada. Nada había oído P. de estos temas cuando llegó a la consulta, con casi 30 años y virgen. Le costó mucho confesar lo difícil que le resultaba salir de sus fantasías y vivir situaciones de encuentro real con alguna mujer, que pudieran terminar en un contacto sexual. Un profundo temor a que la vagina de la mujer se cerrara, dejando atrapado su pene, lo paralizaba y le impedía la erección.

En nuestra cultura, la situación de dependencia entre el hijo y la madre no está deformada por la ausencia de cuidados, sino por la introducción de disciplinas restrictivas. En cambio, en las Marquesas, la dependencia normal está frustrada, pero no se imponen esas disciplinas restrictivas. Sin embargo, parece que la ausencia de disciplina no constituye una compensación por la falta de los cuidados necesarios. A pesar de las diferencias obvias, tampoco en nuestra cultura el hombre confía en la mujer. Es como si el poder que le da la maternidad y la necesidad de apego hacia la figura maternal en la infancia determinaran el temor a la mujer, poderosa como la madre.

Es curioso que en una cultura tan distante de la nuestra se halle, en forma más evidente, el temor a la mujer, que Horney (1977) considera tan presente en la actualidad. Observa que hasta los hombres que mantienen una relación muy positiva con las mujeres y que establecieron un buen vínculo con su madre, «abrigan una secreta desconfianza hacia ellas», que reproduce la que sintieron hacia sus madres. Dice que los hombres no se han cansado nunca de idear expresiones de la fuerza violenta que los atrae hacia la mujer y del miedo a que ella los arrastre a la muerte y la perdición. Cita muchísimos ejemplos, entre los más conocidos: Ulises, que tuvo que pedir a su tripulación que lo atara al mástil para escapar a la fascinación y el peligro de las sirenas, o Sansón, a quien ningún hombre puede vencer y, sin embargo, es despojado de su fuerza por Dalila... Siempre y en todas partes, el hombre trata de liberarse de su miedo a la mujer objetivándolo y justificándolo en la maldad real y en la capacidad manipuladora de la hembra.

5. La urdimbre primigenia

Como ya hemos visto, es por todos reconocido que la necesidad de protección del hombre al nacer es muy intensa y está hondamente enraizada en la naturaleza humana, cualquiera que sea la forma que esa protección adopte.

Sabemos también que lo que la evolución ha ensayado en nuestra especie no fueron las mutaciones que nos convierten en más crueles o en más fuertes, sino que eligió al animal que tenía una infancia más desvalida y prolongada, con un cerebro más inmaduro que alargaba e intensificaba el aprendizaje y podía adaptarse con más plasticidad.

Es la propia inmadurez lo que, según Scheller (2003), nos convierte en más capaces de incorporar ambiente, de internalizar posibilidades de adaptación a un entorno determinado, de convertir el medio en un mundo humano.

Y reconocemos que para que este ser, que no toma el camino de la fuerza sino el de la invalidez, no sucumbiera, era preciso que alguien lo cuidara solícitamente. En paralelo a la invalidez del bebé ha tenido que desarrollarse en la hembra lo que Rof Carballo llama «un formidable impulso tutelar». El hombre no nace de la agresividad sino de la ternura, por más increíble que nos parezca al observar guerras, genocidios y todo tipo de crímenes. Maturana sostiene que, para su conservación, cualquier especie ha de renunciar a algo y elegir algo. Para él, la especie humana eligió la ternura. Y es la ternura la que le permitió el «lenguajear», que daría origen a la compleja comunicación verbal de los humanos.

A estos planteamientos Riera i Alibis añade una visión novedosa. Afirma que no es la amplitud del periodo de invalidez de los humanos la que ha generado los cambios. La duración de la dependencia de los chimpancés es aún mayor. Estos cuentan con el recurso de agarrarse a la madre y luego seguirla, recursos que en los humanos no existen porque las habilidades (o la falta de habilidades) motoras de los recién nacidos humanos no se lo permiten. En cambio, entre madre y bebé humanos se produce un intercambio sutil de señales faciales y vocales que permiten compartir estados emocionales. La

separación de la madre y el bebé al nacer es un fenómeno único que se da en la especie humana. Hace necesario otro modo de conexión: la cría del chimpancé necesita el contacto corporal, la humana también, pero, como este no es constante, la vinculación de los humanos se apoya en un complejo sistema de intercambio de señales expresivas, que permiten compartir los estados afectivos. Así, para el bebé humano, la conexión emocional es tan importante como lo es el contacto corporal en los chimpancés.

Hüther nos hablaba de que el instinto maternal (como cualquier otro) no es tan potente en los humanos como para no haber hecho necesarias las llamadas de atención del bebé y su acceso a la ternura materna a través de sus rasgos dulces y, sobre todo, de su sonrisa. Hrdy (2009) plantea la hipótesis, en cierto modo complementaria, de que los humanos somos la especie que más flexibilidad tenemos a la hora de vincularnos con nuestras crías: las podemos abandonar. Posiblemente, el riesgo del abandono es lo que ha provocado que, para atraer el interés de la madre, los bebés nazcan con capacidades comunicativas muy precoces. Las especies buscan los más variopintos recursos para su conservación.

A partir de esta hipótesis, nuestra riqueza comunicativa, nuestra capacidad única de emitir señales emocionales, de saber interpretar las que provienen de los otros, es consecuencia de que nuestra programación biológica no garantiza una vinculación segura de la madre con el bebé.

Me gusta más la hipótesis de Maturana, quien propone que la especie eligió el amor y la ternura como herramientas para su conservación, y que la comunicación intersubjetiva y la conexión emocional son una consecuencia de esa elección, aunque haya casos individuales donde la madre pueda abandonar o el instinto maternal no dicte reglas tan claras. O tal vez que fallen los niveles de oxitocina en sangre, prerequisite bioquímico para que se produzca la vinculación emocional entre madre e hijo, vinculación tan fuerte que llevó a Winnicott a hablar de los primeros meses de puerperio como un «estado esquizoide normal», en el que la madre concentra en el niño todos sus intereses.

El mundo afectivo humano es muy complejo. Si bien, al menos desde la óptica psicoanalítica, parece que cuando el niño es amado, sus necesidades básicas son satisfechas y sufre pocas frustraciones, no se va a volver violento, sino que se va a desarrollar como una persona equilibrada, también parece que toda ternura desencadena una cierta agresividad. Rof Carballo plantea que el amor siempre corre el peligro de convertirse en encierro y que no es extraño sentirlo así. En este sentido, lo que más

potencia la agresividad humana es la batalla por la identidad, y esto podemos verlo en la etapa de los dos años, cuando el niño se aferra al no; luego, en forma más exagerada, en la rebeldía adolescente, y también en la edad adulta, cuando pasada la fase del enamoramiento y sus concesiones, se entabla la batalla de poder en cuyo origen está la preservación de la identidad frente a la pasión fusional. Llevado hasta el extremo, podemos entender muchas guerras y actos terroristas como batallas por preservar la identidad de un país, de una religión...

Ya nadie pone en duda que el hombre no es un ser aislado que se junta a un grupo. Los datos que han aportado los distintos casos de niños salvajes confirman que el hombre es acabado de constituir en sus estructuras más profundas por la acción tutelar de alguien del grupo, y que se incorpora a ese grupo como parte de su trama. Por eso, para trabajar terapéuticamente con las relaciones afectivas es importante comprender las características de la trama familiar en la que se tejen los patrones relacionales.

Esta trama, que Rof Carballo llama urdimbre constitutiva, la podemos entender como el tejido que se produce entre el apego del niño y el cuidado maternal. Al analizar esta urdimbre primigenia apunta determinadas características:

- Descansa sobre una continuidad psicobiológica, una continuidad cuerpo-emociones-pensamientos. Desde las raíces biológicas se extiende a las primeras relaciones emocionales, a la estructuración de la personalidad y a los niveles más elevados de la vida espiritual.
- Se trata de una realidad transaccional, lo que significa que hay dos sistemas de causas que se influyen de manera recíproca. Así, los fenómenos que se producen en el niño están siendo constantemente modificados, por las reacciones que provocan en la madre y a la inversa.
- Es constituyente o programadora: el niño queda modelado por medio de esta urdimbre en un estilo de pautas que van a determinar su conducta en el mundo, su percepción de la realidad y sus ideas sobre el hombre y la naturaleza. Esta primera trama, sobre la que la vida se ha ido tejiendo, va a persistir en conductas, percepciones y pensamientos, determinando nuestro destino. Resulta muy difícil cuestionar la verdad de todo aquello que se nos transmitió a través de ella, de esta visión del mundo que deriva de esas primeras pautas. Cualquier persona se resiste a dudar de su peculiar modo de ver la vida, lo que nos resulta más comprensible si

tenemos en cuenta el anclaje neuroquímico del desarrollo perceptivo, del que hablaremos luego.

- Está tejida basándose en a las primeras relaciones interpersonales y sus patrones de relación subsisten durante toda la vida. La urdimbre se expresa no solo en los hábitos del individuo, en sus estilos de reaccionar, en su constitución psicofísica, en su forma de enfermar, sino también en sus relaciones con otras personas. Las relaciones que se contraen en la vida no son siempre fruto del azar, sino que, de una manera «sutil y terca», el ser humano va buscando y constituyendo, en las elecciones afectivas, una compleja red complementaria de sus tensiones internas. Si estudiamos la urdimbre psicosocial en la cual, de manera inconsciente, el propio individuo se ha «incrustado», al elegir un tipo de pareja o de amistades y los mecanismos de compensación que en ellos se expresan, vemos que, en el fondo, la urdimbre primigenia juega un importante papel, sobre todo porque funciona de manera inconsciente, tratando de compensar o repetir las experiencias primeras.
- Se transmite a través de las generaciones y supone mucho más que una simple influencia transaccional. La aparición o reactivación en los progenitores de las propias tensiones emocionales infantiles hace que, en toda urdimbre, vuelvan a ejercer su influencia situaciones remotas, tanto en forma de conflicto como de soluciones, pertenecientes a generaciones pasadas. Ante los hijos, se reactivan las tensiones emocionales de los padres y llevan a estos a comportamientos que, a menudo, oímos, con cierto tono de sorpresa, en forma de comentarios sobre la similitud de la propia conducta con la del padre, madre, abuela, que se ha tratado de evitar, en el plano consciente. No solo eso, también se transmiten formas obsoletas de resolver conflictos o simples repeticiones que parecen movidas por el destino, repeticiones que siempre nos sorprenden.

La escondida estructura generacional de la urdimbre es muy difícil de captar por el observador, porque en sus elementos fundamentales se sustrae a su estudio. La información que el propio sujeto puede aportar sobre ella no es verdadera por la marcada afectividad con que se transmiten los recuerdos y las tradiciones de la familia, y porque muchos de sus elementos pertenecen al inconsciente. Cuando Hellinger trabaja con las constelaciones familiares, pide a la persona que va a trabajar que cuente solo los datos de

la historia, la anécdota, evitando cualquier tipo de explicación, como una manera de llegar a esa información sin la carga de afecto y de significado con que solemos teñirla.

Los elementos inconscientes que sostienen a la familia como grupo de pertenencia se expresan a través del mito familiar que transmite, de generación en generación, las creencias en las que participan los miembros.

El mito se construye sobre la historia familiar, concretamente sobre memorias prototípicas basadas en hechos especiales que algún antepasado idealizado afrontó de manera más o menos heroica. Rof Carballo no habla de mito familiar, pero la transmisión generacional tiene mucho que ver con este concepto, que se introdujo más tardíamente.

Si bien la urdimbre constitutiva es fundamental, se prolonga en otros dos estratos de gran importancia en el desarrollo de la personalidad: la urdimbre de orden (en la cual se adoptan las normas sociales de ordenación del mundo, valores, criterios morales, etc) y la urdimbre de identidad, en la que el individuo adquiere una idea de su ser como persona única y peculiar, inserta en un clima social, también peculiar y único.

A esta urdimbre primigenia le atribuye múltiples funciones, de las que analiza nueve, sin olvidar que puede haber otras que no hayan sido observadas por él. Obviamente, está haciendo un planteamiento intuitivo, basado en el análisis de los datos y la observación, sin ninguna relación con el estudio experimental de los comportamientos de apego ni su seguimiento a través de los años. Su visión nos aporta una mirada más amplia, desde nuestro punto de vista, que la derivada de los datos sobre el apego, básicamente porque este limita su investigación a los comportamientos observables. Los planteamientos de Rof Carballo van más allá de lo conductual, son especulativos pero coherentes.

Las funciones de la urdimbre son:

1. Función tutelar o amparadora. «Es el abrigo primero sin el cual el ser humano perecería irremisiblemente» y se puede entender como equivalente al «sostén» de Winnicott. Las investigaciones de Spitz sobre hospitalismo, los experimentos de los Harlow con monos, etc, son suficiente evidencia de la importancia de esta función, pues en este espacio de sostén y ternura es donde se produce la maduración.

Cuando esta tutela tiene muchas fallas, el niño no puede constituir su confianza básica, ni sentirse con derecho a satisfacer sus necesidades. La sensación de

impotencia es muy fuerte y tendrá secuelas en la estructura caracterial, en la línea de lo que veremos como déficit en el periodo prenómico, con la depresión originaria en la que se pone en cuestión el derecho a la vida.

En cualquier caso, la ternura tutelar es inestable y tiene un ritmo alternativo de alejamiento y retorno, que si no es muy prolongado (el alejamiento), calma la angustia de que esa protección pueda desaparecer. La condición fundamental para que el primer esbozo del yo sea firme y seguro, tenga plasticidad y consistencia, no es solo la seguridad de la urdimbre primera, sino un ritmo adecuado entre inestabilidad y protección, en esa reconstrucción constante de la ternura. Es curioso este tema del ritmo, que aparece también, años después, en la obra de Nasio (2007), cuando nos habla de que la presencia simbólica del ser amado en mi inconsciente es el ritmo, como expresión del deseo y de la vida. Parece que ese ritmo compartido estuviera ya presente para dar estabilidad a la primera relación de amor.

No es solo el riesgo constante del desamparo, del abandono, el que vuelve inestable la protección tutelar, abrigadora, sino su tendencia a convertirse en orden, en violencia ordenadora. Cuando ocurre así, cambia su primitivo carácter de protección absoluta, de una incondicionalidad que nada pide a cambio, ni siquiera que el niño se adapte a las normas, por un amor condicionado que exige el respeto y la adaptación a unas formas de ser y hacer.

El paralelismo con el enamoramiento y las fases posteriores de la relación resulta bastante obvio.

2. Función liberadora. En las aves pueden observarse mecanismos instintivos que promueven el vuelo de las crías; por ejemplo, las águilas expulsan a los polluelos del nido, pues saben que si no vuelan en ese momento, ya no lo harán. Es muy hermoso ver cómo, en los primeros aleteos, la madre se sitúa debajo para evitar que bajen y, al cansarse, no sigan volando. También los humanos necesitamos, cuando vamos creciendo, de esa función liberadora que nos permite ser otros, despegarnos de la ternura fusional.

Cuando no hay un equilibrio entre estas dos funciones, aparecen madres sobreprotectoras que no permiten crecer, o madres liberadoras que empujan a una maduración excesivamente temprana, en un momento en el que todavía no hay recursos. A veces, llegando hasta la parentalización, situación en la que el hijo

asume, como un adulto, el cuidado de sus padres y los conflictos derivados de esta forzada maduración.

Si la función liberadora no se cumple, encontramos posteriormente conflictos con la identidad, puesto que esta se ha construido desde el polo materno, desde el reflejo que su espejo devuelve. Da igual que lo hagamos de forma sumisa, acatando lo que la madre desea, o de forma rebelde, oponiéndonos por sistema a sus deseos, pues, en ambos casos, desconectamos de nuestro yo.

El niño siente cada vez más la necesidad de fijar su territorio, de marcar su autonomía, y esta acción limitadora solo se consigue tras un forcejeo. La lucha por la identidad es una de las fuentes de violencia y agresividad interindividual mas importante. Y sin embargo, evolutivamente, es un logro necesario, para no quedarnos perdidos en la indiscriminación psicótica.

Desde mi punto de vista, este fijar el territorio y este forcejeo se ven muy favorecidos en la relación entre los hermanos, pues parece que con ellos se puede pelear con menos temor al abandono, castigo temible para un ser tan desvalido. También es posible promover la reconciliación y pactar los límites al tratarse de relaciones paritarias.

3. Función ordenadora. El mundo en torno a uno ha de ser ordenado y estructurado. La influencia paterna es la que dará el sello definitivo a este ordenamiento, aunque, en los primeros momentos, es la madre la que interviene. La polaridad sucio-malo (instintivo, biológico) y limpio-bueno es el primer eje ordenador del mundo. Lo sucio y malo es condenado a la sombra y al olvido, como relata tan magistralmente la historia del doctor Jekyll y el señor Hide.

Aquí se establecen las bases de un orden, una especie de coordenadas de lo que va a ser más tarde el orden ulterior, y se fijan las líneas fundamentales del mundo peculiar dentro del cual ha de circunscribirse la futura existencia del nuevo ser.

Cuando hay dificultades para establecer estas coordenadas, en la estructura de personalidad subsiguiente aparecen miedos e inseguridades a la hora de afrontar problemas internos y externos y la sensación de estar perdidos en un mundo potencialmente peligroso.

La urdimbre de orden sirve de apoyo o amparo, por eso las personas con carencias afectivas primordiales se acogen obsesivamente a esa exaltación repetitiva del orden que es la ritualización. Las obsesiones terminan suplantando a

los afectos y hacen que las personas antepongan sus rituales a los vínculos afectivos, de manera que terminan perdiendo lo que más ansían: el contacto emocional.

Para complicar más las cosas nos señala que, en toda tutela normal, hay un área de sueños maternos que intervienen corrigiendo y completando la urdimbre de orden, todo aquello que la madre no pudo ser, su sombra, lo que no le estuvo permitido. Es curioso, por lo extremo, el caso de dos hermanos, uno de los cuales siguió el guion ordenador de la madre, hasta el punto de convertirse en funcionario de prisiones, mientras que el otro se polarizó hacia la sombra y cumplió una condena en prisión.

4. Función vinculadora. Transmisión de pautas de comportamientos, valores, preferencias muy remotas, que vienen de generaciones anteriores y del trasfondo social y racial. Así queda el nuevo ser vinculado a una tradición. A veces, las fantasías de no pertenecer a su familia, de haber sido adoptados, tienen que ver con una falla en la transmisión de esta vinculación. En las familias funcionan una serie de leyes implícitas que nunca llegan a hacerse explícitas, lo que dificulta entender este entramado desde fuera. En la novela *Cometas en el cielo*, de Khaled Hosseini, es posible ver cómo el padre se siente más cercano a su hijo natural, secreto, que cumple con esas leyes implícitas, que al hijo legítimo, que se encuentra, a pesar de su legitimidad, rechazado y postergado.

Holmes plantea que sea lo que sea lo que se transmite de una generación a la siguiente, una historia, una fantasía o un guion, actúa como una presencia fantasmática o principio organizativo alrededor del cual se produce el desarrollo psicológico. La historia puede ser buena (segura) o mala (insegura, ambivalente o evitativa), pero constituye un mapa que ayuda a su poseedor a saber quién es, de dónde viene y a dónde puede llegar. Cuando no ocurre así, cuando el principio organizador no es tal, sino que existe una organización incoherente en su estilo caótico, desemboca en patología.

La mayoría de los elementos que componen las configuraciones culturales se transmiten de generación en generación, y duran más que la vida de cualquier miembro de la sociedad.

Podemos decir, con Linton, que hay una herencia social, diferente de la biológica, que proporciona una serie de adaptaciones al medio en el que el

individuo tiene que vivir. Nos dice que el cuidado de los adultos interpone una barrera entre los niños y el entorno natural de su sociedad, de tal manera que la conducta de los demás suministra experiencias al niño, a expensas de las cuales forma sus propias pautas de conducta.

5. Función mediadora de la realidad. Por medio de la madre, a través de esta función de la urdimbre, el niño accede a la realidad del mundo. La percepción de la realidad se produce gracias a la maduración neurológica de los dispositivos perceptivo-motores. Pero la atmósfera emocional en la que se produce la maduración es la que marca la percepción.

Siempre que hay una perturbación radical de la urdimbre constitutiva se observa una gran dificultad para hacerse cargo de las cosas tal como las vemos los demás. Hay, en estos casos, una distorsión en la percepción del mundo.

La urdimbre, en este sentido, es una transmisora de la cultura, entendiendo por cultura la forma de vivir de cualquier sociedad, un grupo organizado de pautas de conducta. Toda sociedad posee una cultura y todo ser humano es culto en la medida en que posee esa cultura, que nos ayuda a hacernos cargo de cómo son las cosas y también nos impone sus propios límites perceptivos. Tal como relata Nelson (2000) que ocurría en el caso de los indios que no podían ver los barcos españoles porque no estaban en su mundo de referencias. Solo el chamán los veía.

En este sentido, nos dice Linton, tiene una enorme importancia el lugar que ocupa el individuo en la sociedad, porque de él va a depender la instrucción que reciba para alcanzarlo. Explica cómo en toda sociedad, sobre todo cuando la movilidad social está permitida y es bien vista, como ha ocurrido a partir de la aparición del capitalismo, lo primero que hace una persona que quiera ingresar en una clase más elevada es adoptar las pautas culturales de esa clase, abandonando la suya. Como no siempre se logra, se intenta alcanzar mediante los hijos y la escolarización adecuada al nivel que se desea, aunque esa escolarización resulte muy gravosa económicamente; no importan los esfuerzos y privaciones de los padres si con ello esperan conseguir el acceso de su hijo a otro status social.

6. Función de proporcionar confianza básica, muy conectada con la función amparadora. También la denomina esperanza fundamental o substrato biológico de la esperanza. En la primera relación con la madre protectora, el niño adquiere o no la seguridad de que sus necesidades han de ser satisfechas en todo momento.

No son las necesidades materiales cubiertas las que van a generar esa confianza, sino la ternura y la acogida amorosa. La confianza básica en la bondad y armonía de la vida la otorga una tutela verdaderamente amorosa.

Se produce cuando el niño encuentra a su alcance el pecho materno y los brazos que amorosamente lo protegen, los instrumentos más adecuados para saciar su «menesterosa invalidez». Hay tras todo ello una correspondencia entre ese «osado riesgo de la máxima indefensión» con la que el niño viene al mundo y un «impulso tutelar», amoroso, que con «afinada precisión envuelve en una atmósfera cálida este desamparo».

Con otras palabras, más cercanas y coloquiales, nos está hablando de lo que posteriormente se va a nombrar como sistema de apego y su concomitante sistema de cuidados.

El que el mundo sea algo en que se puede confiar o algo en que no se puede depositar confianza es una experiencia que el hombre vive de manera decisiva en los primeros vínculos afectivos, que condicionan su punto de mira, su actitud ante el universo. Las experiencias posteriores lo refuerzan o lo modifican.

Cuando se ha consolidado la confianza básica, bajo sus frustraciones y desengaños, mantendrá la esperanza de volver a conectar con la confianza cuando la haya perdido. Pero si esta confianza no se ha constituido, el mundo aparece como un caos donde reina la confusión. La desesperación será la compañera inseparable de la desconfianza y se convertirá en una constante amenaza.

Además, alguien tiene que ser responsable de esa falta de amor y es la propia víctima la que asume esa responsabilidad, apareciendo un primigenio sentimiento de culpa (anterior a la culpa moral): «si no me aman es porque no soy digno de ser amado, es decir, porque soy despreciable».

Desde mi punto de vista, para el niño es más fácil asumir que él es indigno de amor, y de alguna manera malvado, que aceptar que la madre lo sea, puesto que si es él quien causa el desamor, siempre podrá hacer algo para conseguirlo, mientras que si el fallo es de la madre, se queda reducido a una situación de total impotencia muy difícil de asimilar. Creo que esta falla en la confianza básica y la visión del mundo caótica que deriva de ella están muy relacionadas con el apego desorganizado y bien podríamos pensar que es una falla en la función de la urdimbre constitutiva de la confianza básica, la que generaría este tipo de apego y

sus consecuencias para la vida. Una falla en la función que, a menudo, tiene que ver con la carencia en la madre de la seguridad y confianza que ella misma necesitaría para poder transmitirla.

A partir de ahí se crean dos convicciones:

- el mundo no es de fiar,
- yo soy un ser indigno de ser amado.

Considera que la consecuencia de esta perturbación de la función de la urdimbre es la persistencia en el adulto de actitudes sadomasoquistas, que combinan agresividad y sufrimiento.

7. Función de horizonte. Gracias a ella se perfilan actitudes existenciales que tienen que ver con el anhelo de libertad o el de reclusión, y se establece la dialéctica entre prisión y libertad. Es difícil que el horizonte vaya más allá de la cultura. Solo cuando es así, cuando aparece un genio capaz de saltarse los condicionamientos culturales, se producen los grandes descubrimientos. La humanidad debe grandes avances a este anhelo de libertad, de saltarse los límites de lo conocido.

Según Rof Carballo, todo aventurero errante responde a una necesidad inconsciente e inevitable de reparar en la urdimbre constitutiva un trastorno de la función de horizonte. Los problemas pueden derivar tanto de una reducción del horizonte debido a los miedos parentales –como ocurre con tanta frecuencia en los periodos de posguerra–, como de una ampliación que responde a las necesidades, también de los padres, de haber extendido sus propios horizontes cuando condicionamientos sociales, económicos o familiares no lo permitieron –en momentos históricos en que el acceso a la cultura y a la movilidad social estaban muy restringidos–.

Detrás de la vida aventurera podemos ver tanto el deseo de liberarse y alejarse de la madre como el de buscarla indefinidamente, según hacia dónde se haya inclinado la balanza del equilibrio entre ternura y liberación.

8. Función integradora. Desde que nace, el bebé vive la polaridad entre aspectos buenos y malos de la existencia. Sus impulsos instintivos son frustrados: la madre va haciendo más frecuentes sus ausencias, actividades espontáneas le son prohibidas o reguladas...

La madre, tan querida por tener todo lo que el niño necesita para su bienestar, es, al mismo tiempo, odiada cuando no se lo otorga, como él quiere y en el

momento que quiere. Cuando sale de la primera omnipotencia, se enfrenta a la tarea de integrar el pecho malo y el bueno, como dice Klein. Esto es necesario para la unidad interna, para el crecimiento en armonía, para que la polaridad no se convierta en disociación.

Más adelante, el niño se va a complacer en una curiosa estrategia que ni padres ni educadores entienden: volverse malo por unas horas. Con ello quiere provocar la maldad agresiva de los demás, averiguar cómo van a responder a eso malo que no sabe bien dónde colocar, si en los otros o en sí mismo. Así empieza a hacer el aprendizaje de sus relaciones con las fuerzas malas, para tratar de controlarlas. Es este un mecanismo muy poco estudiado, pero muy interesante y que tranquilizaría mucho a los padres ante las inexplicables agresiones. Del buen manejo que hagan de estas provocaciones va a depender que la futura imagen interna sea o no la de alguien digno de amor. No es difícil observar actitudes provocativas en las relaciones de adultos, a las que no se les encuentra sentido, y que tienen el mismo significado.

Una educación intolerante, a veces por falta de comprensión y otras de amor, sirve para crear barreras, dificultando la integración armoniosa.

9. Unidad biológica. De igual forma que en la urdimbre existe una unidad simbiótica entre madre y niño, similar a la presente en el embarazo, en la que el bebé está sumergido en una continuidad biológica con la madre, también vive el niño, en los primeros momentos, una unidad biopsíquica total: su yo es su cuerpo. Las primeras identificaciones de un cuerpo como yo ocurren en el reconocimiento de la imagen en el espejo. Es después cuando el cuerpo va a ser vivido como algo aparte, cada vez más distinto del yo, hasta el punto de ser considerado, a veces, como un enemigo o como una posesión, algo que tengo, no lo que soy.

Rof Carballo otorga una enorme importancia a la consolidación de la armonía psicosomática, en el periodo de la urdimbre constitutiva, para la ulterior salud del individuo.

De todo esto, podemos concluir con él que la unidad madre-niño, la urdimbre primigenia, a través de sus diversas funciones, tiene como resultado que el futuro ser incorpore los hábitos de la madre y sus pautas culturales, siendo modelado, básicamente, a través de la ternura. Su visión del mundo, sus reacciones primarias ante las cosas, sus reflejos más primitivos, sus hábitos, sus creencias, sus

inhibiciones van a ser los que los demás le inculquen en el primer momento con el «lenguaje indeleble y secreto de las caricias», el lenguaje de la ternura.

La relación primigenia va a gobernar en el futuro:

- las relaciones con el otro, yo-tú,
- las relaciones con el cuerpo,
- las relaciones con el sí mismo,
- las relaciones con el mundo.

Scheller va incluso más lejos y sostiene que «lo que domina el acontecer del contenido de su destino, en el sentido estricto de la palabra, es justamente el modo de formación del “ordo amoris”, que efectivamente posee un hombre». Y ese modo de formación se lleva a cabo según ciertas reglas, que ponen en funcionamiento los objetos que hayan atraído su amor en la primera infancia.

El orden de sus amores es el sistema de preferencias que se constituye en el entramado de sus condicionamientos genéticos y ambientales. Sistema de preferencias que es muy difícil modificar y que se va a mantener a lo largo de la vida condicionando las elecciones.

6. Los patrones relacionales

Centrándonos en las relaciones con el otro, la urdimbre va a determinar lo que Cámara (2011) denomina Patrones Relacionales (PR) y que define como «esquemas o modelos neuroquímicos que se crearon en nuestra infancia, fundamentalmente en la relación con nuestros progenitores, que son activados y se hacen presentes al experimentar en nuestras relaciones actuales vivencias semejantes».

Los efectos estructurales sobre el cerebro de las primeras relaciones, que afectan a las respuestas fisiológicas ante el estrés en la vida adulta, no parecen discutibles desde la aparición de la neurociencia.

La experiencia infantil de apego contamina el amor adulto con toda la carga de insatisfacciones y expectativas del pasado. Con la activación del sistema de apego en las fases posteriores de la vida, se reactiva un conjunto de memorias y esquemas construidos sobre la base de experiencias de apego pasadas. Es lo que Liotti llama un MOI, «un modelo operativo interno». Estos modelos operativos internos vehiculan los significados que el paciente ha aprendido a atribuir a las emociones de apego y serían el equivalente de los PR.

La forma que tenemos los humanos de percibir la realidad es muy personal, sobre todo en el ámbito emocional. Gracias a la evolución filogenética, los humanos nacemos con un cerebro que posee la capacidad potencial para la conexión intersubjetiva. Si no se entrena desde los primeros días con el intercambio de señales emocionales con los adultos, el cerebro no madura correctamente. Ya hemos dicho que la subjetividad, la forma particular que cada uno tiene de vivir las cosas, las convicciones sobre cómo es la realidad se construyen a través de las relaciones. Por fijarse neuroquímicamente, son muy difíciles de cambiar.

Linton nos dice que la mayoría de los acontecimientos de consecuencias duraderas en la formación de la personalidad son del tipo de repetición. Dejando al margen las experiencias traumáticas, la esencia del desarrollo de la personalidad está en la repetición

de determinados estímulos y de las formas de conducta que constituyen las respuestas adecuadas para ellos. Pero, al enfrentarse a una nueva situación, el individuo reaccionará no solo de acuerdo con su realidad objetiva, sino también según las actitudes, valores y conocimientos que haya adquirido como resultado de su experiencia anterior. La experiencia del sujeto, que determina su conducta, se deriva del medio ambiente en el que vive, medio ambiente tanto natural como humano.

Hasta cierto punto, toda situación con la que el individuo se enfrenta es nueva para él, pero no lo es para la sociedad de la que forma parte. Toda sociedad dedica tiempo y energía a instruir a sus miembros jóvenes sobre lo que deben hacer al encontrarse en diversas condiciones hipotéticas. Así, el individuo llega a toda nueva situación provisto de las pautas de conducta que otros miembros de su sociedad han creado y experimentado. Cuando ese conocimiento no existe, se ve obligado a intentar resolver los problemas por sí mismo. Si no puede imitar, siempre tendrá a mano el ensayo y error, proceso de aprendizaje menos exitoso que la imitación, con frecuentes fracasos que llevan a abandonar, pero también con importantes logros, sobre todo en los terrenos técnicos y científicos.

El bebé no puede pensar ni explicar con palabras sus procesos: lo que hace es archivar la información en el sistema de memoria implícita, que se genera sin que seamos conscientes del aprendizaje que se está produciendo, y que se mantiene durante años. El inconsciente es donde se acumula la información acerca de cómo son los demás, cómo somos nosotros mismos y cómo nos podemos relacionar. Así, basado en las experiencias relacionales, hay un conocimiento relacional implícito que probablemente nunca haya sido enunciado con palabras, y sobre el que no podemos reflexionar.

Cuando percibimos algo, automáticamente se despiertan asociaciones en nuestro cerebro para encontrar semejanzas con vivencias anteriores (no olvidemos las leyes que rigen el proceso primario, lo inconsciente, leyes de similitud, similitud, contigüidad...) y reaccionar mediante ese aprendizaje, facilitando la misma conducta que se experimentó en el pasado, respondiendo, así, en función de nuestros PR. Para producir cambios profundos, los PR disfuncionales deben dejar de grabarse, y ser sustituidos por otros modos de responder sanos, que se repitan persistentemente hasta cambiar la anterior grabación. La grabación ha de ser inhibida y la experiencia correctora, potenciada.

Cámara plantea que el trabajo con los PR intenta lograr una mirada inocente hacia el mundo y cuestiona cómo podemos generar cambios anatómicos y crear nuevas conexiones. Le parece que la vía posible tiene que estar en el mismo plano que originó los patrones; sería, por lo tanto, también emocional, relacional, con experiencia de situaciones relacionales nuevas para el paciente, que han de ser, a la vez, repetitivas para lograr el poder de generar nuevas sinapsis. Considera que no hay más que dos formas de crear una memoria emocional que permita el cambio: la repetición de una misma experiencia, o la aparición de un único estímulo con alta intensidad emocional.

Así, para sanar los PR necesitamos desmontar o debilitar su estructura neurofisiológica, evitando que se activen y construyendo vías alternativas para responder a los estímulos que los desencadenan. Desactivar el circuito neuronal y crear nuevas conexiones, generar nuevos caminos neuronales que, a base de transitarlos, se conviertan en autopistas.

Linton dice que cuanto más específica sea una respuesta más fácil será extinguirla. Cuando está ligada a una situación única, o a un corto número de ellas, es más fácil la extinción, así como cuando ya no se logran los fines deseados y, por el contrario, se exponen a un castigo excesivo. Las generales son más difíciles porque se pueden ver recompensadas en ciertas situaciones, aunque en otras, no. Las pautas específicas de conducta no son difíciles de extinguir, pero los sistemas de valores-actitudes sí lo son. Tienden a sobrevivir, aunque se inhiban en determinadas situaciones; también son más difíciles de implantar en la edad adulta.

La mayor parte de las situaciones se vuelven familiares con la repetición frecuente y se hacen automáticas o habituales. Las diferentes experiencias van creando asociaciones neuronales, conectadas a mediadores químicos, circuitos que están en la base de cualquier aprendizaje. Se producen con menos esfuerzo consciente y se vuelven cada vez más organizadas. Es fácil ver este automatismo, que no necesita pasar por la consciencia, en actividades tales como conducir un vehículo.

La viabilidad de un cambio terapéutico se debe a que, afortunadamente, junto con la capacidad de aprendizaje que permite, con la formación de hábitos, una economía funcional muy importante, porque no hay que empezar de cero cada vez que nos enfrentamos a las distintas situaciones vitales, existe en el ser humano una aptitud igualmente importante para olvidar y para inventar comportamientos nuevos ante situaciones nuevas. Las dos funciones son esenciales en la vida y Hüther las llama

«conservar y explorar». Conservar nos permite hacer uso de los aprendizajes personales y los de nuestros ancestros, y explorar nos permite abrirnos a la creatividad y encontrar soluciones novedosas.

Una vez que se ha establecido, el aprendizaje tiende a automatizarse. Gran parte de nuestra vida descansa en automatismos que, evidentemente, requieren menos esfuerzo, pero que también limitan lo novedoso, como si toda la información nueva tratáramos de encajarla en moldes antiguos.

Las respuestas automáticas que son activadas en el presente al experimentar vivencias relacionadas con experiencias pasadas, y que constituyen los PR, se estructuran jerárquicamente: algunas son troncales y se constituyen en el eje de la vida y el carácter.

Se plantea Cámara la hipótesis de un posible campo mórfico de los PR, que explicaría nuestra tendencia a encontrar relaciones que nos sumergen del modo más eficaz en nuestros patrones más negativos o temidos, de esa manera sutil y terca de la que habla Rof Carballo.

Cuando un PR se activa en nosotros, hay algún tipo de información que emitimos que no está influenciada por la distancia y que puede ser captada por las personas con las que estamos unidos por ese PR. Esto explicaría la atracción que sentimos a entablar relaciones que activan nuestros PR, y a repetirlos, aunque intentemos no hacerlo.

Desde mi punto de vista, resulta menos amenazante la repetición, donde sabemos que, mejor o peor, nos manejamos, que el cambio que implicaría enfrentarnos a una nueva imagen.

Holmes habla de recuerdos prototípicos, que suelen referirse a momentos importantes en la historia vital. Son memorias a las que denomina nodales, pues se les da un sentido particular que actúa como principio organizador alrededor del cual se organiza la experiencia del presente. En la psicoterapia, los recuerdos nodales pueden ser revocados al quitarles la carga simbólica asignada, al mirarlos desde otra perspectiva, al crear un nuevo contexto para las historias que el niño no pudo contextualizar. Las memorias traumáticas no han sido procesadas en forma verbal, narrativa; la persona recordará imágenes o sensaciones físicas, pero no una secuencia coherente de acontecimientos. El inconsciente solo dispone de imágenes sin palabras y sin estructura lógica. Incluso, más allá de las imágenes, encontramos sensaciones corporales, aún más difíciles de traducir, a las que no es posible acceder con técnicas verbales.

Convertir el trauma en narrativa es un proceso duro y largo, porque la persona trata de evitar el dolor emocional asociado al trauma, teme volver a enmarañarse en la historia y ser incapaz de escapar. Para Holmes, la terapia trata de esto, de construir la historia intensamente sentida y que, a la vez, tenga una validez objetiva por ser coherente, congruente y verosímil.

En mi experiencia, también ocurre que, a veces, podemos encontrarnos con historias que reúnen estas últimas características, son congruentes y verosímiles, pero se han despojado de cualquier carga emotiva y las oímos narrar en forma tan desapegada, cuando tenían que haber despertado sentimientos tan intensos, que parece que se esté hablando de otra persona. En este caso, se trataría de recuperar la emoción que acompañó a la vivencia traumática. El terapeuta es el testigo, facilitador de esa construcción, aunque para llegar a ellas necesite herramientas corporales, sensoriales, meditativas. En definitiva, de lo que se trata es de poner palabras a la experiencia para lograr «hacer consciente lo inconsciente», como diría Freud.

La sensación de familiaridad que se produce en los primeros momentos de una relación es analizada por Sutil, quien la pone en función de una conexión inconsciente entre la persona elegida y la que nos cuidó en la primera infancia. Con esta misma conexión tiene que ver la sensación de intemporalidad, pues en el inconsciente se fusionan las imágenes del amante y el cuidador. Aunque ella es psicoanalista, pone el acento en la relación con la persona que nos cuidó.

Holmes también habla de la continuidad entre los patrones relacionales de la infancia y los de la vida adulta. Para él, cada uno busca a alguien que pueda tolerarlo según el patrón de apego, a pesar de que eso lo haga infeliz por las restricciones que el patrón conlleva. Pero siempre se mantiene la esperanza de trascender los viejos patrones. Sin embargo, Horney enfatiza el componente edípico presente en las relaciones actuales.

El trabajo con los orígenes permite entender el rol que cada uno ha desempeñado en su familia de origen, las relaciones establecidas con los padres y hermanos si existieron, y la peculiar forma de vincularse que cada uno ha adoptado. Muchas veces este análisis arroja luz sobre la problemática presente, porque permite entender el escenario interno desde el que interpretamos, y por tanto sentimos, lo actual.

Resultan necesarias herramientas que faciliten desaprender los patrones y las convicciones adquiridas que están dificultando la relación. Cada vez que, históricamente, aprendemos algo se establecen conexiones neuronales que modifican la anatomía de

nuestro cerebro. Riera i Alibis nos habla de que las conexiones que se han establecido, como resultado de las experiencias vividas, entre nuestro cerebro y las glándulas endocrinas, marcan nuestra forma de sentir. Modificar la forma de sentir es una tarea compleja que requiere cambiar dichas conexiones. La reflexión racional y la voluntad son escasamente eficaces para este cambio. Por esto, la forma en que hemos aprendido a sentir no será fácil de cambiar, así como no lo es cambiar la imagen que tenemos de nosotros mismos, enormemente dependiente del contexto relacional que nos rodea. Cambiar nuestra manera de reaccionar emocionalmente implica modificar unos automatismos muy complejos que regulan los componentes corporales de la emoción, lo que él llama el paisaje corporal.

Y es a esto a lo que debemos enfrentarnos en la terapia, asumiendo, en primer lugar, que los cambios se producen muy lentamente y que las palabras y reflexiones poseen muy poco efecto para lograrlos.

A pesar de ello, los pensamientos involucrados en los patrones relacionales necesitan ser cuestionados porque son pensamientos no racionales, constituidos en un momento en que no disponíamos de uso de razón, y configurados basándose en interpretaciones de la realidad a partir de los sentimientos y emociones que producen las experiencias. Es el pensamiento el desencadenante de todo lo que se pone en marcha al activarse un patrón relacional.

Al analizar la relación, cuando tratamos de indagar en lo que ocurre, nos encontramos, casi siempre, con visiones muy diferentes, condicionadas por los PR de cada uno, que llegan a constituir el obstáculo primordial para el encuentro.

Los PR tienen, según Cámara, determinadas características:

- Una interrelación indisoluble del binomio yo-tú. Cuando yo estoy dominado por un PR, la persona con la que estoy en relación reaccionará, activando su propio patrón, a menudo complementario. Y a la inversa, ante una persona con un PR complementario al mío, se activará mi propio patrón. Como las dos personas que componen el binomio están interconectadas, cuando se produce un cambio en uno, el otro lo siente y activa, a su vez, algún cambio. De manera un poco sorprendente se quiebran así círculos infernales que nos tenían atrapados, aunque los cambios no se establezcan de una vez por todas.

- En el escenario interno en que se desenvuelven los PR, coexisten los dos polos: yo y tú. Aprendimos la conducta, emociones y pensamientos del polo que vivo yo y que será con el que me identifique, pero también los de aquel que percibo en el otro. Apuntaría yo aquí que no podemos olvidar que los PR se establecen muy tempranamente y se fijan en el inconsciente, donde no rigen las leyes de la lógica y, por tanto, el principio de contradicción no es tenido en cuenta, como vemos tantas veces en los sueños. De tal manera que, en el escenario en el que reproducimos las relaciones, podemos ocupar tanto el lugar que tuvimos como niños frente a nuestra madre como el que tenía la madre ante nosotros. Es muy divertido y clarificador, en la terapia con niños, proponer un cambio de roles: podemos ver cómo representan a sus madres mejor que ellas mismas. No hace falta un contexto terapéutico para tener acceso a esta experiencia que nos habla del mundo interno del niño y de los personajes que lo habitan. Parece ser, según las conclusiones de la neurociencia, que las neuronas espejo nos permiten copiar lo que vemos en el otro. Es una copia que va más allá de la forma, hay un ponerse en el papel del otro, sentir como él, ver el mundo como él.

Normalmente actuamos desde nuestro polo, aquel con el que nos hemos identificado, pero en ocasiones ocupamos el lugar complementario, que es el rechazado y que mantenemos en la sombra. Los demás juzgan como una incoherencia estos cambios que, sin embargo, están más que justificados.

Al trabajar con los patrones relacionales, no podemos perder de vista que el mundo interno incluye los objetos introyectados –los buenos y los malos– de los primeros años de vida. Y, junto a ellos, modelos de relación, patrones inconscientes que se van a activar en relaciones posteriores. Este mundo interno es tan complejo porque introyectamos al mismo tiempo los objetos buenos y los malos, un cierto caos en el que el individuo puede identificarse con cualquiera de los polos y pasar de uno a otro. Puede, por ejemplo, actuar tanto su papel de niño rebelde como el de madre castigadora, de manera que, en el escenario interno, es como si todos tuviéramos una personalidad múltiple.

- Cuando se activa un PR, se ponen en acción circuitos cerebrales, neurotransmisores, hormonas y factores electromagnéticos que inundan todo nuestro organismo, manifestándose tanto en la conducta como en las actitudes corporales, en las emociones como en los pensamientos. El patrón relacional se convierte

temporalmente en nuestro dueño. Podemos añadir que esta es una experiencia que todos hemos vivido, la sensación de que la emoción nos posee, con toda su corte imaginativa, sin que la razón sepa o pueda ponerle freno. Sentimos nuestros comportamientos como ajenos a nuestro control y solo depende de la intensidad y frecuencia con que esto ocurra para que nos consideremos locos o cuerdos.

- El PR deforma nuestra visión de la realidad, pues, como un lecho de Procusto, la limita para que encaje con lo que aprendimos, impidiéndonos, al mismo tiempo, vivir el aquí y ahora. No es posible ver lo que está pasando en el momento presente cuando nuestro patrón relacional nos sumerge en una película antigua. Una confusión temporal que es posible porque en el inconsciente tampoco existe el tiempo. Por otra parte, no podemos olvidar que el procesamiento automático tiene su valor para la supervivencia, aunque nos impida incorporar la información novedosa, que no encaja en los viejos patrones.

No solo se deforma la visión de la realidad, sino que nos resulta muy difícil cuestionar lo que vemos, pues el PR es un punto ciego, bajo cuya influencia somos torpes para juzgar lo que ocurre y somos más torpes cuanto más intensas y perturbadoras son las emociones que moviliza. Creemos que lo que estamos viviendo es la verdad, precisamente porque lo vivimos así y nos convencemos de que el modo particular de percibir que nos produce es cierto.

Ver que puede haber diferentes versiones de una misma historia, porque nuestro registro de entonces no disponía de los instrumentos de la lógica, y se regía por principios tales como la generalización, el tomar la parte por el todo, la asociación por similitud, llevándonos a conclusiones erróneas, no cuestionadas posteriormente, abre la puerta para perdonar a los progenitores y también para culparlos. Para dejar de verse como una víctima indefensa, pero también poder discernir si las circunstancias que nos han tocado han sido especialmente duras y escapado a nuestro control.

En mi opinión, cuando nuestra percepción nos engaña con las ilusiones cognitivas, tenemos herramientas para verificar si lo que vemos es la realidad, aunque nos cueste asumir que realidad y percepción no encajan. No ocurre así cuando nos movemos en el campo emocional, donde es mucho más difícil renunciar a las propias evidencias y donde tendemos a confirmar el patrón. Entonces vivimos en el mundo de las profecías

autocumplidas, en el circuito del sistema creencia-percepción autovalidante. Nuestras ideas sobre los demás o nosotros mismos nos llevan a comportarnos de tal manera que provocamos en el otro la respuesta que ya teníamos prevista, validando la creencia previa. Por supuesto, todo esto se mueve en el terreno de lo inconsciente, llegando a alertar nuestra conciencia tan solo lo chocante que resulta la repetición del mismo tipo de experiencias.

Al asumir que las conductas, sentimientos y pensamientos actuales están condicionados por las experiencias del pasado, podemos cuestionarnos las conclusiones que extraemos de esas experiencias, sobre nosotros mismos, sobre los demás, sobre el mundo y sobre las relaciones. Por último, debemos aceptar que esas conclusiones, que constituyen nuestra guía y nuestra visión de la vida, se establecieron en una edad en que, por hacer referencia a un ítem de un test de inteligencia (Terman-Merrill), no éramos capaces de establecer la diferencia entre un niño y un enano. Así es posible llegar a entender y aceptar nuestros condicionamientos, sabiendo que no podemos reescribir la historia, pero sí está en nuestras manos darle otro sentido, resignificarla.

Esa resignificación no implica contarnos bonitas películas donde la realidad, más o menos traumática, que nos tocó vivir, se endulce y se niegue. Se trata simplemente de poner una mirada adulta en la experiencia infantil, y por adulta entiendo más abarcadora de los distintos componentes de la situación, más comprensiva y capaz de analizar las conclusiones extraídas por el niño a la luz de la racionalidad adulta. Este proceso no anula el dolor del pasado, pero sí permite no seguir alimentándolo.

En este sentido, el trabajo grupal con los vínculos parentales que Naranjo ha sistematizado supone una aportación interesantísima pues, por un lado, permite el contacto con los sentimientos infantiles, la expresión y canalización de la rabia y el odio que han podido estar reprimidos, y, por otro, a través de un diálogo imaginario con los padres, acercarnos a la comprensión de sus dificultades, a la aceptación y al perdón que libera.

Cámara plantea un sistema de cambio terapéutico de los PR, en el que otorga un valor especial a ese trabajo de Naranjo con el proceso Hoffman, cuyos pasos fundamentales son:

- *Conciencia*: darse cuenta de lo que ocurrió en la infancia y está inscrito en el organismo.

- *Expresión de las emociones*: que quedaron sin expresar o no fueron conscientes.
- *Comprensión*: ponerse en la piel de los progenitores, acercarse a su ignorancia y sus condicionamientos y acceder a la compasión y el perdón.
- *Reciclaje*: prácticas que tratan de cambiar el estado interno perturbador.

Como dice Cámara, la persona no tiene consciencia de que su percepción y su forma de experimentar la vida brotan de estas semillas cognitivas implantadas en lo más profundo de su mente. En cambio, aceptar la existencia de este PR y no negarlo, culpando a otro o a las circunstancias, nos abre a la consciencia y nos permite hacernos cargo de lo que experimentamos.

Por otra parte, para ver qué hay debajo de las diferentes formas de conducta y los desencuentros que originan, es necesario explorar cómo han sido las familias de origen, la relación entre los padres, la relación con las figuras parentales, etcétera. A menudo, el mero hecho de reflexionar sobre ello pone en evidencia lo que se está repitiendo en el presente, cómo es el escenario interno que condiciona la actuación.

Partiendo de la idea de que los traumas se convierten en tales porque el niño no puede poner en palabras sus sentimientos, y que el mero hecho de hacerlo en la edad adulta, o que alguien lo haga por él en la infancia, permite aceptar las secuelas de las experiencias traumáticas, es lógico pensar que es positivo recordar lo que ocurrió.

Como dice Freud, repetimos para no recordar y, desde este punto de vista, el recuerdo evitaría la repetición. Aunque está bien no perder de vista la función de la memoria, como gestión adecuada del olvido, y que, cuando los recuerdos dolorosos del pasado sobrecargan demasiado, el olvido puede ser lo más indicado, ya que supone cerrar la ligazón a esas circunstancias y poder salir de ellas. Pasar página o cerrar el libro de cuentas del que nos habla Gurdjieff, como aquel lugar en el que registramos todos los dolores y ofensas del pasado, esperando el momento de poder cobrarlas, es muy liberador, sobre todo cuando, en las relaciones actuales, seguimos intentando cobrar deudas de la infancia.

Si aceptamos que es la dificultad de expresar los sentimientos lo que apuntala los traumas y confirmamos que la función reflexiva nos protege de las consecuencias patológicas de la adversidad durante la infancia, podemos decir que es realmente bueno saber o tratar de saber, pues nos permite quitarnos las gafas con las que hemos estado mirando el mundo.

Ser conscientes nos puede llevar a ser más cautos con lo que percibimos y tener una sana actitud de duda, a no creernos todo lo que nos contamos, a percibir nuestros pensamientos como tales y no como fieles reflejos de la realidad.

La mayor dificultad práctica es la resistencia de la persona a dudar de su particular modo de ver las situaciones de su vida y comprender que otras interpretaciones puedan ser igualmente ciertas, o incluso que la suya sea una locura. Este papel de ampliar el punto de mira es el que podemos asignar al terapeuta.

Hemos de tener en cuenta que es más fácil vivir de hábitos, que producen menos desgaste energético y emotivo, que de intentos conscientes. Sin embargo, gracias al impulso exploratorio, a la necesidad de nuevos horizontes frente a las respuestas establecidas perfectamente organizadas, que se han vuelto automáticas y llegan a ser verdaderas pautas, podemos encontrar respuestas emergentes, en proceso de desarrollo y organización, suscitadas por situaciones nuevas y desacostumbradas.

Las respuestas emergentes representan siempre un grado de consciencia de la situación y un esfuerzo por resolver el problema que plantean; por el contrario, las establecidas son automáticas. Conservando las respuestas establecidas, no habría evolución; permitiendo las respuestas emergentes, es posible alcanzar cambios en todos los campos, también en el de las relaciones humanas.

No solo lo personal condiciona la relación, también tiene su peso lo social, los patrones morales y culturales de cada época. En lo que respecta a la pareja, la idea del amor romántico, prevalente en nuestra cultura, nos lleva a pensar que vamos a encontrar a alguien que nos va a dar todo lo que necesitamos y nos va a hacer felices, alguien que podrá compensarnos por todas las frustraciones de la infancia. En la cultura occidental, esta idea tiene un fuerte arraigo, que ha ido evolucionando desde el amor platónico o cortés hacia la dama idealizada hasta la pareja romántica de los últimos tiempos. Así como antes los relatos de caballería alimentaban el ideal, ahora novelas y películas nos muestran un modelo de pareja en que ese amor romántico se cumple, por encima de las diferencias y dificultades.

7. Momentos sensibles en el desarrollo

El origen infantil del establecimiento de las distintas motivaciones dominantes, y de las expectativas que cada uno espera cubrir en las relaciones, ya no es discutido. Pero Bowlby, a partir de su conocimiento de la etología, propone llevarlo más allá de los primeros momentos y de la estricta relación madre-hijo. Observa que, en cualquier individuo en vías de crecimiento, hay fases sensibles de desarrollo de los patrones de conducta específicos de cada especie. Fases en las cuales alguna de sus características son determinadas en forma permanente y que, cuando no ocurre así, son muy difíciles de incorporar posteriormente. Propone estudiar las fases sensibles en el desarrollo de los modos de regular conflictos interpersonales; por otra parte, supone que una alteración de la aptitud para vincularse está en la base de muchos trastornos psiconeuróticos y de personalidad.

En esta propuesta, que no llegó a desarrollar, podría encajar el planteamiento de Villegas acerca de las distintas fases del desarrollo moral en nuestra especie. Para este autor, la conciencia moral es específicamente humana y forma parte de nuestra naturaleza, aunque no de la dotación genética, pues el hombre tiene que aprender a regular sus tendencias naturales en el ámbito social de convivencia, haciendo una síntesis integradora de las tendencias egoístas y las altruistas. Para que se produzca esta síntesis, el niño ha de tener un contexto favorable en el que pueda ir desarrollándose desde el narcisismo primario y el egocentrismo original a una posición en la que tenga en cuenta al otro.

Aunque Winnicott sí considera parte de la dotación genética la conducta moral, de manera que su aparición se produciría de forma natural, sin necesidad de aprendizaje, si no se produjeran interferencias educativas y si se permitiera al niño regularse con la mínima presión. Sostiene que si dejáramos a un lado el miedo a la maldad de nuestra especie, y propiciáramos una crianza más libre, tendríamos, a cambio, el placer de ver cómo aparecen espontáneamente la preocupación por el otro y la conciencia moral, con

un sentimiento de culpa mucho más llevadero que el generado por normas impuestas desde fuera. Por supuesto, teniendo en cuenta que esa capacidad también necesita un entorno humano para desarrollarse y que la forma concreta que adquiera, como ocurre con el lenguaje, va a depender de las características de ese entorno.

Desde el punto de vista psicoanalítico tiene sentido pensar así, puesto que la culpa proveniente de la sensación de haber hecho daño al objeto de amor, incluso la derivada de la ambivalencia de los sentimientos, lleva al niño a conductas compensatorias, a tratar de reparar sus culpas. Posiblemente, la capacidad de asumir las normas externas se produce en un momento en que esta culpa ya está establecida y su aceptación y cumplimiento suponen un paliativo para la angustia de sentirse internamente culpable.

En cualquier caso, no podemos perder de vista que la moral, que deriva etimológicamente de *mos-moris*, costumbre, hace referencia a las costumbres que son distintas en cada cultura e influidas por esta. Pero, en el sentido amplio, en que la usa Winnicott, como capacidad de salir del egocentrismo y ocuparse del otro, podemos decir que es universal y válida para cualquier ser humano, en cualquier cultura.

Lo que nos interesa ahora es la aportación del aspecto evolutivo que supone la obra de Villegas. A veces, demasiado centrados en los primeros momentos, olvidamos las influencias posteriores que pueden aparecer a lo largo de la infancia y de la adolescencia, en ocasiones para modificar o suavizar las primeras improntas y, en otras, para exacerbarlas. Aun en la edad adulta, menos proclive al cambio, pueden aparecer circunstancias favorables que ayudan a salir de los conflictos iniciales, provocando situaciones de crisis que nos hacen regresar a momentos previos del desarrollo, nunca resueltos del todo.

Villegas plantea una forma muy novedosa e interesante de analizar los distintos momentos evolutivos en relación con el desarrollo moral, que se produce en cinco fases: prenomía, anomía, heteronomía, socionomía y autonomía. En las páginas siguientes voy a centrarme en su análisis, tratando de complementarlo con la aportación de algunos datos provenientes de mi experiencia clínica.

Al primer periodo evolutivo, el que discurre a lo largo de los dos primeros años, Villegas lo denomina prenomía. Durante esta fase, el niño solo se rige por sus necesidades. El bebé no puede hacerse cargo de la situación, ni de las necesidades de su madre o de cualquier otro adulto, porque si no se cubren sus necesidades, si alguien no se ocupa de él, lo que está en juego es su supervivencia. Esta situación pone al niño en

un estado de dependencia casi absoluta, en el que sus necesidades son prioritarias y suponen obligaciones para los adultos encargados de su cuidado. Cualquier cosa es válida con tal de conseguir su fin, que es cubrir la necesidad. Y cualquier frustración conlleva odio hacia la persona que frustra, que es la misma a la que ama y necesita. En una situación de dependencia absoluta, la ambivalencia está servida.

Y alcanzar la integración de la ambivalencia, resolver el conflicto intrapsíquico de amor y odio, aportación kleiniana inevitable en cualquier planteamiento relacional, es fundamental para manejar las relaciones posteriores. Cuando el amor y el odio se dirigen hacia la misma persona, y esto ocurre en primer lugar con la madre, poseedora de todo lo que el niño necesita y que no siempre se lo da, el conflicto intrapsíquico se hace inevitable. Si la intensidad de los componentes amor y odio es muy elevada, ese conflicto es mucho más difícil de regular.

Esta situación de dependencia, imprescindible para el proceso de socialización y humanización, se vuelve problemática cuando se mantiene en la edad adulta o se regresa a ella por alguna crisis. En las relaciones interpersonales adultas, especialmente en las relaciones de pareja, nos encontramos con cierta frecuencia con personas que sienten sus necesidades como derechos para sí y obligaciones para los demás, con la misma intensidad que si estuviera en juego su supervivencia, cosa que ya no es real. Como un bebé de esta etapa que no sabe hablar y, por tanto, no puede verbalizar sus necesidades, estas personas tienen especial dificultad en decir, en pedir lo que necesitan de forma explícita. Lo harán de forma indirecta, a menudo manipulando a través de lo emocional, esperando siempre que alguien venga mágicamente a cubrir sus necesidades y sintiéndose víctimas cuando no ocurre así. Y cuando no ocurre así, es fácil ver en el adulto un anhelo y ansia magnificados y centrados en la búsqueda de amor y afecto y una consecuente tendencia a odiar a los que no se lo proporcionan. Se producen relaciones tan pasionales que Horney dice que, en esta situación, la persona reacciona deprimiéndose ante la insatisfacción de sus deseos no expresados y, a menudo, ni siquiera formulados. Cuando las necesidades no se expresan, terminan convirtiéndose en exigencias. Lo que diferencia una petición de una exigencia es que a una petición el otro se puede negar, pero en la exigencia ya no se puede aceptar una negativa, uno se siente con derecho.

Es frecuente encontrar en la consulta que, al desvelar este mecanismo, y tratar de mostrar que el otro no tiene la capacidad de adivinar nuestros pensamientos, necesidades

y emociones, no resulte fácil aceptarlo. Se suele justificar en el razonamiento de que, después de tantos años de convivencia e intimidad, nuestra pareja ya debería saber lo que queremos y lo que nos pasa sin tener que decírselo. No es difícil ver aquí los ecos de la primera relación con la madre, cuando, como fruto de la preocupación maternal primaria, la madre puede adivinar lo que le ocurre al bebé.

Si las condiciones son favorables, si los padres tienen una presencia amorosa, el estado de indiferenciación originaria, la falta de autonomía y la dependencia absoluta irán evolucionando hacia la constitución de un yo. Un ser ya no biológico, sino psicológico, sujeto de sus propias experiencias, que puede darse cuenta de la existencia de impulsos contradictorios en su interior y también de su capacidad de contenerlos, de manera que la ansiedad y la culpa sean soportables.

A menudo, los padres (utilizamos aquí el término genérico para hablar de padres y madres) se encuentran con que no están preparados para la reaparición de su propia ambivalencia y su dificultad para regularla. El ideal de padre cariñoso y paciente se quiebra con este resurgir de la ambivalencia y les hace aferrarse a criterios formales de bien y mal. Cuando uno espera ser un padre modélico, no impacientarse nunca, asumir todas las necesidades del niño y estar presto a cubrirlas, no se tienen en cuenta los límites que suponen el cansancio, la falta de sueño y las obligaciones adicionales que sigue imponiendo la vida. De este modo, aparece la ambivalencia con respecto al hijo, algo muy difícil de digerir, porque la alternativa se da entre considerar que el hijo es especialmente malo, cosa no asumible por el narcisismo parental, o pensar que el malo soy yo, que no sé manejarme como padre, lo que ataca al narcisismo personal. Cuanto más alto sea el ideal del yo y más elevadas las expectativas puestas en los hijos, mayor será el conflicto de ambivalencia y el sentimiento de culpa. Por eso, resulta muy liberador el planteamiento de Winnicott, cuando dice que el niño solo necesita una madre «suficientemente buena».

Si las condiciones son desfavorables, si la angustia y los sentimientos de impotencia invaden las figuras parentales y el recurso al que acuden, frente a los sentimientos hostiles del infante, es el castigo, se entra en un círculo vicioso: el miedo del niño al castigo por su agresividad, mezclado con su necesidad de amor incondicional provoca su rebeldía y da lugar a mayores agresiones; el miedo a perder el amor es muy potente y se une al sentimiento de culpa generado por las agresiones. El temor de haber causado un daño irreparable al objeto de amor provoca angustia y una exigencia compulsiva de

recuperar el amor y la seguridad. De nuevo, cuando la otra persona no satisface esta necesidad, se vuelven a generar sentimientos de odio y culpa.

Con cierta frecuencia, he observado en la terapia cómo la expresión de la agresividad por parte de uno de los miembros de la pareja provoca un dolor en el otro que, al ser explicitado, produce culpa y anulación de los propios sentimientos agresivos, que se transforman en el deseo de consolarlo, borrar el daño y renegar de los sentimientos anteriores, en un circuito que se perpetúa.

La superación de la fase prenómica es muy importante para alcanzar la autonomía que permite decidir por sí mismo y hacerse responsable de las acciones y decisiones. Para poder atravesar con bien esta fase de dependencia es necesario que seamos capaces de reconocer nuestras necesidades y de satisfacerlas. En este periodo evolutivo, la satisfacción dependerá de otros, pero posteriormente nos tocará hacerlo por nosotros mismos y difícilmente podremos satisfacer nuestras necesidades si no sabemos cuáles son, si no hemos aprendido a reconocerlas. No solo es necesario reconocer nuestras necesidades, sino también su legitimidad, paso imprescindible para considerarnos sujetos de derechos. La perpetuación de la dependencia dificulta una relación de adultos madura, también en los casos en que la dependencia se oculta tras el velo de la abnegación y el vivir para el otro.

La falla en este periodo genera un déficit relativo bien a la legitimidad del propio ser (ontológico), bien a la capacidad de autogestión (funcional). En el primer caso, la consecuencia en la edad adulta es la presencia de una depresión originaria, en la cual la persona se siente sin derecho a existir y tiene una profunda falta de autoestima, pero gestiona su vida e incluso la de aquellos que dependen de él. En el segundo, la incapacidad de autogestionarse pone al individuo en una situación de dependencia parasitaria, y busca a alguien que solucione su vida cotidiana.

La ambivalencia de amor y odio se mantiene en el siguiente periodo evolutivo, desde los dos a los seis años, la fase que, en relación al desarrollo psicosocial, corresponde a la anomía. A la ambivalencia de los sentimientos se va a añadir un nuevo ingrediente, el de los celos, pues el niño pasa del ámbito del dos (yo-madre) al ámbito del tres. En este momento, los sentimientos, la agresividad y los celos ya pueden ser expresados verbalmente. Si el conflicto de los padres no bloquea su expresión y les permite aceptar de manera ecuánime tanto las expresiones de amor del niño como las de odio, la superación vendrá por sí misma. La mejor ayuda para un niño en el logro de su

autocontrol es una atmósfera de tolerancia, en la que pueda expresar sus sentimientos de odio y celos de un modo directo y espontáneo sin temor al castigo y sin la culpa y la vergüenza por el daño. Incluso en situaciones de duelo, cuando es la muerte la causa de la pérdida, es necesaria la franca expresión de la ira para que el duelo no siga un curso patológico. Y sin embargo, esto es muy difícil de aceptar por los padres que temen estar maleducando al hijo y temen también el juicio crítico de los demás.

En la fase anómica va a aparecer el sentido del yo, sostenido por las experiencias emocionales y su recuerdo. En este proceso tiene un especial papel la reactividad emocional y la memoria autobiográfica. El niño se regula en esta etapa desde una posición egocentrada en la que solo existo yo. Cree que basta con que quiera algo para que, de una manera mágica, se cumpla su deseo, y se frustra mucho cuando no ocurre así. Se mueve en un mundo donde fantasía, imaginación y realidad están en el mismo plano.

Cuando Freud descubre que «sus neuróticos lo engañan» y termina resolviendo el tema con la consideración de que, en el campo de lo psicológico, la realidad emocional es tan importante como la objetiva, parece zanjado el tema. Creo que este asunto va mucho más lejos, realmente tiene que ver con la capacidad para recordar y con la gestión del olvido. El hecho es que la imaginación y la realidad, todavía, están en el mismo plano. Un chico había vivido a los tres años un incendio en la planta baja de su casa. Sus padres intentaron salir, cosa que los bomberos impidieron, devolviéndolos a la vivienda; sin embargo, el recuerdo que el chico tenía de ese incendio era estar viendo el fuego desde la calle. Punset también cuenta una anécdota similar respecto de sí mismo y la sorpresa que le produjo no poder fiarse de su memoria. Mientras uno no descubre esta falla, generalmente de manera casual, confía ciegamente en sus recuerdos, que no solo nos engañan siendo niños, sino también de adultos, como es fácil verificar cuando en la terapia de pareja encontramos dos versiones, que no coinciden en la interpretación emocional y, a veces, ni siquiera en los datos.

Volviendo a esta etapa fundamental en la constitución del yo como sujeto, nos encontramos en el momento en que se forma el núcleo volitivo: sobre las motivaciones primarias, instintivas, se construyen los deseos y motivaciones secundarias.

Los dispositivos emocionales maduran y le permiten al niño centrarse en sus experiencias internas y distinguir al yo (lo que está dentro y otorga continuidad al flujo de la experiencia) y lo otro (lo que está fuera y es variable y discontinuo). Esta

diferenciación da pie a la aparición del deseo: ahí fuera existe algo que yo no tengo y quiero. El criterio moral está, en este momento, en función de los deseos propios y al margen de la ley. La perspectiva egocentrada impide ver al otro y supone una incapacidad para la empatía, que a los padres les resulta difícil aceptar y que se empeñan en ignorar. Por eso le insisten al niño para que comparta sus cosas y tenga en cuenta al otro, buscando la socialización solidaria del hijo y una gratificación narcisista propia, sin tener en cuenta que no es el momento evolutivo para eso, sino para defender sus deseos. En una etapa posterior, el niño va a compartir espontáneamente, desde su propia necesidad de contacto y aceptación.

El desarrollo de las estructuras anómicas es necesario para la constitución de un núcleo volitivo fuerte, capaz de reconocer y alcanzar sus objetivos. El niño, en esta etapa, necesita afianzarse en sus motivaciones, que le permitirán, de adulto, comprometerse con ellas, pero no puede hacerlo en solitario, puesto que no está aún capacitado para salir de su egocentrismo. Es tarea de los padres poner los límites y hacer sus motivaciones compatibles con las de otros, sin imponerle un abandono de las propias.

La integración en forma compensada de la fase anómica conduce a la espontaneidad, una forma de conducta conectada con los deseos, necesidades y motivaciones y libre de la coerción externa, que suponen el castigo o la manipulación emocional, imprescindible para la libertad.

Cuando la regulación anómica no se ha logrado equilibrar, la conducta adulta se caracteriza por la impulsividad y la reacción motora inmediata. La acción impulsiva, que puede resultar salvadora por su inmediatez ante una situación de peligro, crea muchos conflictos en el contexto relacional.

Además de las dificultades para superar el egoísmo y el egocentrismo originarios que se traducen en los trastornos antisociales y narcisistas, la no integración de esta fase produce trastornos funcionales que tienen que ver con la expresión de las emociones, ya se trate de alexitimia (dificultad de expresarlas) o de trastorno histriónico (exageración melodramática). Vamos a ver las dos caras de la misma moneda en una pareja.

L. y N. vienen a terapia de pareja, por consejo de la terapeuta de L., al ver que el conflicto con la pareja ocupa gran parte de su espacio personal. En este caso, como en la mayoría, aunque no siempre tan abiertamente, cada uno espera que la terapia sirva para cambiar al otro. Para L., el problema surge de la frialdad emocional y la rigidez

intelectual de N., que es incapaz de comprenderla y apoyarla cuando lo necesita. N. espera que podamos hacer comprender a L. lo irracional y dañino de su emocionalidad. Él solo anhela una relación apacible, sin conflictos y sin tanta intensidad emocional, mientras que L. desea ser comprendida y atendida emocionalmente y ante cualquier situación, espera un reconocimiento de su emoción, una comprensión y una comunicación de lo que N. siente. Para ello, pone en juego recursos histriónicos, volviéndose excesiva y desbordante, tratando de conseguir la atención y el tipo de cuidado que necesita. N. intenta acompañarla haciendo un análisis racional de la situación como medida para apaciguar su emocionalidad. Cuanto más razonable se pone, más rabia genera en L. La dificultad de N. para sentir y expresar las emociones se acentúa cada vez más, como protección ante una intensidad emocional que lo desborda y amenaza con romper los diques de su frialdad defensiva.

La siguiente fase, la heteronómica, discurre entre los seis y los once años. Es el periodo de latencia, en la terminología psicoanalítica, en el que la maduración de la capacidad reflexiva va a permitir asumir tanto las leyes de la naturaleza como las morales. En esta etapa, los niños se vuelven razonables y se va produciendo un descentramiento cuando, en la búsqueda de satisfacciones egocéntricas, se encuentran frente a los límites de la realidad, de la ley y de los padres. Es necesario asumir la perspectiva ajena y también comprender que los actos tienen consecuencias. El niño empieza a entender que puede conseguir mejor sus objetivos si renuncia al pensamiento mágico y acepta el principio de realidad, en lugar del principio del placer, que lo había regido hasta ahora. No olvidemos que la entronización del principio de la realidad no supone una renuncia absoluta al principio del placer, sino que trata tan solo de postergarlo para un momento mejor.

El descentramiento es importantísimo para superar el narcisismo y poder asumir la perspectiva ajena. Se empieza a desarrollar una conciencia moral y, con ella, la conciencia del bien y el mal (que ya no es lo que me gusta o lo que no me gusta). Aparecen, en forma consciente, los sentimientos de culpa y de vergüenza que se fundan en el miedo al castigo, y al juicio, en la culpa, en la vergüenza. En cuanto al castigo, no lo hay peor que el abandono; con respecto al juicio, lo más temible es la exclusión social derivada de él.

En mi opinión, las preferencias individuales se someten a las familiares o sociales por el contrapeso del miedo, en un sistema educativo en el que desempeña un papel

importante la ridiculización y el castigo. Esto hace que, a veces, resulte más fácil renunciar a lo propio que sufrir los sentimientos de culpa y vergüenza. Y no es lo mismo cuando la culpa surge de un sentimiento de genuina preocupación por el otro, que sería el desarrollo moral natural, que cuando aparece asociada al castigo. En este último caso, es el temor a algo externo lo que condiciona la renuncia, de manera que si esos poderes exteriores no existieran, uno se comportaría mal, sin preocuparse de las consecuencias; no ocurre igual cuando los criterios morales están interiorizados.

La ley, que el niño de esta edad ha de aprender e interiorizar, siempre ha de hacer referencia al bien común y ha de ser impersonal. Si no es así, y es autoritaria y basada en el capricho de los padres, aparecen patologías. No es el miedo al castigo o al rechazo, ni la manipulación de la voluntad a través de la coacción o intimidación, lo que va a permitir al ser humano trascender los criterios individuales. Si, en este momento, el niño puede asumir la ley impersonal frente al imperio de su deseo de la etapa anterior, es porque ya puede ver al otro y sentir su dolor y asumir la culpa por el daño. Por eso puede aceptar unas reglas del juego que, de alguna manera, le garanticen que no va a hacer daño ni a sentir culpa. Desde la culpa, el castigo externo, además, es mucho más llevadero que el que uno puede infligirse a sí mismo.

El crecimiento integrado va a poner en juego la relación entre el eje egocentrado (regulado por las necesidades y deseos personales) y el eje alocentrado (normas y relaciones de convivencia).

En esta etapa, a través de los padres y educadores, deberá aprender a tolerar la frustración, diferir la gratificación, respetar los criterios de convivencia y someterse a las normas externas. Y esto ocurre en el momento en que el niño pasa por el periodo de latencia, en que las pulsiones parecen estar apaciguadas y es más proclive a la obediencia.

Cuando no ocurre así, posteriormente el mantenimiento de la pareja y de otras relaciones íntimas se pone en peligro por cuestiones cotidianas y por la ira narcisista, que se desata cuando el otro frustra mis deseos.

Al fallar la integración de esta etapa aparecen rasgos obsesivos, compulsivos y paranoides. Rasgos compulsivos que no pueden dar salida a las pulsiones si no es de forma compulsiva, totalmente ajena al dominio de la voluntad. Aunque las personas admitan la legitimidad de las obligaciones a las que se someten, las viven como auténticas torturas. Lo vemos claro en el caso de algunas parejas, en las que los

compromisos adquiridos voluntariamente pueden terminar sintiéndose como cadenas que hay que romper.

D. y M. acuden a terapia de pareja por consejo del terapeuta de D. Su relación se está deteriorando, D. ha cambiado de trabajo y ambos de país. Han vuelto a España después de unos años muy exitosos fuera. M. piensa que él tiene dificultades para encontrar un lugar, que ha perdido interés en lograrlo y que recurre al alcohol con demasiada frecuencia. La familia de ella intenta ayudarlos y él se siente atrapado por no estar a la altura, por no saber responder a lo que se espera de él y por la culpa que esto le genera. Cuanto más intenta ajustarse a las exigencias de las normas, más compulsivas se hacen las escapadas con el alcohol. La culpa posterior vuelve a encadenarlo en un interminable circuito.

La compulsión es la actuación en función de una presión externa anancástica, no libre, que escapa a la voluntad y no responde a una necesidad real, sino sustitutoria. Es egodistónica, el yo no está de acuerdo, lamenta que ocurra así y se siente mal; por eso el interjuego de actuaciones compulsivas y culpa posterior.

La falla de la integración en esta etapa también se puede manifestar en rasgos obsesivos, donde el problema radica en un exceso de introyección de la heteronomía, que dificulta su regulación y lo invade todo. En esta situación, las personas renuncian a sus necesidades y deseos para guiarse por normas e ideales externos. El perfeccionismo, mezclado con idealismo, da lugar a una visión heroica de sí mismos, que, al parecer, compensa el esfuerzo y la renuncia.

En el caso de N. y B., la rigidez obsesiva de N. no le permite ninguna concesión a la tolerancia hacia la actitud más liberal y egocentrada de B. No soporta sus retrasos, sus improvisaciones, su forma de educar a los hijos... Trata de salvarla de sí misma, aunque, a poco que se profundice, es fácil ver que él no es tan cumplidor como se siente. También él llega, a veces, tarde a la terapia o incluso puede olvidar la cita, por poner un ejemplo de lo que le resulta intolerable en ella.

Otra forma en la que el descentramiento no se realiza bien se manifiesta en rasgos paranoides. La perspectiva heterocentrada se vive como amenazante, imposible de controlar, fuente de crítica, juicio e invalidación. No puede admitir la subjetividad de su percepción, que conlleva desconfianza suspicaz, sensación de peligro o amenaza, temor a ser humillado...

Para F., la actitud paranoide de Q. genera grandes problemas, porque cuanto más la manifiesta, más trata F. de protegerse y de proteger a sus hijos y más rechazado y criticado se siente Q., dando así pábulo a su paranoia. Él no tiene carrera universitaria y ella, sí, y además proceden de entornos socioeconómicos diferentes. Se defiende de sus aspectos paranoides en los que se siente juzgado y rechazado por ella, por sus hijos, por sus suegros, con actitudes obsesivas en torno al orden y la limpieza, con normas muy rígidas ante los hijos, como formas de tener el control, protegerse y autoafirmarse con las que solo consigue ser más juzgado y rechazado, sintiéndose cada vez más excluido de la familia.

La fase socionómica, correspondiente al periodo de la adolescencia, será más larga y complicada cuanto más compleja sea la sociedad. En esta etapa, el criterio interpersonal sustituye al impersonal del periodo anterior. El grupo va a ser el motor de la regulación moral.

En nuestra especie, la sociedad ha llegado a ser de capital importancia en la lucha por la existencia. No es posible sobrevivir a los peligros de la infancia, ni satisfacer las necesidades adultas, sin la ayuda y cooperación de otros individuos. El proceso de socialización, necesario a la hora de integrarse en la sociedad, consiste para cada individuo en aprender lo que tiene que hacer para otras personas, así como saber lo que de ellas puede esperar.

En una sociedad, casi todas las personas responden de la misma forma ante una situación dada y este consenso de opinión constituye un patrón o pauta cultural. Para Linton, a través de estas pautas, la cultura suministra a los miembros de esa sociedad la guía indispensable para todos los momentos de la vida.

En la creación de una identidad sexual, social y personal es necesaria la identificación grupal. La identificación con el grupo de iguales, de pares, implica el rechazo de la autoridad y los criterios parentales. Esto es algo que difícilmente pueden entender y asumir los padres, que ven alejarse a los hijos que, con tanto afán, han cuidado. Sin embargo, de forma inevitable, la búsqueda de la identidad individual forma parte del proceso de desarrollo y ayuda al descentramiento narcisista de la infancia. A menudo, nos encontramos con que, cuanto más fuerte es el vínculo, más hay que defenderse de él y más fuerte puede ser la reacción de distanciamiento y rebeldía, que tanto hace sufrir a los padres cuando no entienden que forma parte del proceso natural de desarrollo personal.

En este momento, el riesgo es que el descentramiento pueda terminar siendo una forma de enajenación, que en la búsqueda de la identidad social se pierdan las referencias propias, en una identificación masiva con el grupo de pares. La regulación por criterios interpersonales puede derivar en actitudes psicopáticas compartidas, gamberradas, alcohol, drogas, o dar paso fácilmente a una relación de carácter oblativo, que si bien se pone claramente en evidencia en la relación con la pareja o los hijos, se manifiesta también frente a todos los seres que importan afectivamente. En las relaciones oblativas, uno se olvida de sí para ponerse al servicio de los otros significativos.

La experiencia del enamoramiento tiene aún más fuerza que la grupal a la hora de disolver la identificación con la familia. A diferencia de la confusión grupal, el enamoramiento lleva a una individuación fusional. El sentido de la existencia se pone en ser para el otro. Con las relaciones íntimas se construye una vinculación más fuerte que la de los padres, donde la sexualidad desempeña un importante papel. Podemos pensar que el tirón de la sexualidad tiene como función, entre otras, romper el apego infantil.

Los condicionantes educativos, las respuestas automatizadas, que sabemos que son tan poderosas y constitutivas de la propia individualidad, se ponen en cuestión durante el periodo socionómico.

No podemos perder de vista la necesidad de que las nuevas respuestas sean congruentes con la configuración de la personalidad preexistente, de modo que se puedan incorporar sin grandes conflictos. Tal como plantea Linton, las respuestas se modifican con la intención de producir el mínimo conflicto emotivo y la máxima reacción favorable por parte de los demás, pero el resultado va a estar en función de lo que sea más importante para el sujeto: la tranquilidad interna o la aprobación social.

Los déficits en este periodo conducen a rasgos evitativos ante situaciones demasiado conflictivas, en las que los conflictos de la nueva identidad con los condicionamientos educativos parecen insalvables; a la identificación con la imagen, que genera mucha preocupación para adaptarse a la que se considera más valorada socialmente; o a relaciones complacientes y oblativas, donde la identidad se pone en ser para el otro.

T. es una mujer muy atractiva que necesita el constante reconocimiento de su capacidad de seducción. Aunque tiene pareja estable, es muy promiscua, porque conquistar a cualquier hombre que le guste se convierte en una especie de reto. Cuando acude a terapia individual había pasado por cinco abortos, en su deseo compulsivo de dar todo lo que el hombre recién conocido pudiera desear, incluido hacer el amor sin

protección, con prácticas de riesgo para su salud que la condujeron a tantos embarazos no deseados. Su imagen de mujer atractiva sexualmente, libre y deseada por todos los hombres, tiene más peso para ella que sus deseos y su salud.

Y todos sabemos de la cantidad de intervenciones quirúrgicas a las que son capaces de someterse las mujeres cuando desean mejorar su imagen física, por no hablar de la anorexia y sus consecuencias.

La idea de Villegas es que la autonomía, objetivo final del crecimiento y de todo proceso terapéutico, se basa en la síntesis de estas cuatro formas de regulación, dejando espacio para las necesidades y los deseos personales, el bien común y las relaciones afectivas interpersonales.

No parece que sea posible una relación sana si no se ha alcanzado la autonomía, que implica haber llegado a desarrollar una estructura de regulación suficiente como para manejarse en la mayoría de los ámbitos de la vida y también haber adquirido la capacidad de estar solo.

Cuando no se ha logrado alcanzar esta capacidad de estar solo, nos dice Filliozat (2009) que uno siempre va a esperar que sea el otro quien cubra las necesidades de cuidado, que se responsabilice de nuestra vida, que se convierta en nuestro criterio de regulación, que alimente nuestra autoestima... Esta dependencia no confiere más que una sensación ilusoria de seguridad, en cuanto el otro está ahí para hacerse cargo de nosotros, lo cual nos mantiene siempre temerosos de que ese apoyo desaparezca. Por otra parte, nos hace apegarnos a relaciones que no son positivas para nuestro bienestar y desarrollo personal.

La autonomía significa algo que, a menudo, entra en conflicto con el enamoramiento, en lo que tiene de fusional. Básicamente, la autonomía implica para Villegas:

- Autoposesión, no pertenecer a nadie.
- No definirse de forma exhaustiva por la relación.
- Autenticidad, fidelidad a sí mismo y congruencia.
- Capacidad de decisión, responsabilidad y compromiso.

A estas características, yo añadiría:

- No necesitar poseer a nadie.

- Capacidad para respetar a la otra persona, sus espacios y sus deseos diferentes.
- No basar la autoestima en el reconocimiento del otro.
- Posibilidad de romper un compromiso cuando nos daña.

Con estas bases, es posible emprender un camino compartido que, más allá de su permanencia o no, siempre será enriquecedor. Lo importante en una relación no es su duración, sino su valor, su riqueza mientras duró. A veces, encontramos personas que nos acompañan bien durante un periodo de nuestra vida, que puede ser hasta el final de ella, pero, en otras ocasiones, las circunstancias nos hacen evolucionar por caminos diferentes y llega un momento en que ese acompañamiento pierde sentido. Con frecuencia, sobre todo en esta sociedad en que la separación es posible y habitual, el miedo que conlleva provoca conductas de control y posesividad, que no solo no evitan las separaciones, sino que las potencian.

El planteamiento de Villegas se sale del primitivo ámbito del dos y amplía los momentos y las circunstancias que van a condicionar nuestra salud psíquica o nuestras patologías, nuestra personalidad, nuestras actitudes ante la vida y nuestros sistemas de relación. Sin embargo, adolece de algo que no hemos visto reflejado en los estudios sobre el establecimiento de vínculos, hasta llegar a la adolescencia donde el grupo de pares tiene tanto peso: la relación con los iguales.

La relación con los iguales adquiere importancia cada vez más temprano, al ser la incorporación a las guarderías lo que suple las horas en que el trabajo de la mujer no le permite ocuparse de la crianza. Aunque, al comienzo, la presencia de otros niños resulta indiferente a un bebé egocentrado, conforme va adquiriendo la palabra, empieza a interactuar y, desde muy temprano también, cuando no se trata del primogénito, hay hermanos con los que se establecen relaciones.

Es frecuente hablar de los celos infantiles, celos que se orientan en todas las direcciones, del mayor al siguiente, del menor hacia los mayores, del niño hacia la niña, o viceversa. A veces, los chicos tienen caracteres similares o complementarios y predomina un ambiente cordial entre ellos, a pesar de las inevitables peleas, pero, en otros casos, la disparidad es tan marcada que los desencuentros son constantes. Ya está presente, de forma extrema, en el mito de Caín y Abel.

Un hermano pequeño puede ser defendido por el mayor, que lo protege y le enseña, adoptando a veces un rol parental más cercano que el de los propios padres, pero

también puede despreciarlo o abusar de él. El pequeño puede recurrir a la manipulación de los padres para ser tenido en cuenta por encima del hermano o puede someterse de forma masoquista por temor. La casuística es demasiado amplia, pero sea como sea, figuras tan importantes no suelen ser tenidas en cuenta al hablar de la constitución del carácter (con excepción de Adler) y de los patrones relacionales.

Son varios los casos, aunque no sea un dato estadísticamente significativo, en que me he encontrado con que la muerte o el aborto, sobre todo si es anterior al nacimiento de la persona que consulta, han tenido una notable influencia en un fondo depresivo que tiene que ver con no sentirse con derecho a la vida y una exigencia que podemos relacionar con hacerse digno de ese derecho o, incluso, vivir por dos, tratando de ofrecer a los padres las satisfacciones que, supuestamente, hubieran obtenido del otro hijo. Expectativas demasiado altas que no llegan a cumplirse y que condicionan la forma de vincularse.

B. tenía varios años de diferencia con su hermano mayor y sus padres le habían dicho que lo tuvieron para que el mayor no se sintiera solo. B. elaboró esta información, entendiendo que tenía que estar al servicio de su hermano, permitiéndole, sin protestar, abusar de él, incluso sexualmente. De adulto, le resultaba muy difícil quitarse de encima esta actitud de sumisión y de sentirse obligado por los deseos del otro, desconectado de su propio impulso vital.

Todos los maestros saben de la influencia de la buena o mala acogida, del rechazo o aceptación que los pequeños tengan al ser escolarizados, del bienestar o sufrimiento que genera y su influjo en el retraimiento o la apertura posterior a las relaciones. Es fácil observar, también, la buena imagen de sí y la seguridad intelectual adulta, derivadas de un brillante rendimiento escolar frente a la inseguridad y la desvalorización que generan los malos resultados escolares, sobre todo en un sistema educativo como el nuestro, donde la inteligencia emocional y los talentos personales no tienen lugar, eclipsados por la inteligencia analítica y los aprendizajes reglados.

No voy a detenerme más en este aspecto, solo quería apuntar el tema, con el objetivo de no olvidar que, si bien la función materna y las variaciones surgidas en los diversos momentos evolutivos influyen de manera decisiva en la constitución del carácter y las estructuras relacionales, hay otros elementos que convierten en más complejo y menos lineal este aspecto del desarrollo. En lo que concierne a las relaciones adultas de amistad

o pareja, que son más simétricas, más igualitarias, la experiencia fraternal es importante por ser más cercana a la realidad interpersonal.

8. Maternidad y carácter

En el proceso terapéutico, tomar conciencia de que nuestros patrones de relación están condicionados por nuestro carácter, en cuanto estilo de vida tempranamente adquirido, nos permite darnos cuenta de que la intensidad del conflicto no siempre tiene que ver con la realidad actual. Esta visión, al mismo tiempo, nos permite relativizar la gravedad de algunos conflictos.

La estructura del carácter, como temprana estrategia de adaptación que es, no solo rige nuestra visión del mundo, nuestra conducta y nuestra emoción, sino también las maneras que adoptamos en la relación con los demás.

Las sociedades se perpetúan enseñando a los individuos de cada generación las pautas culturales referentes a la situación que tengan en la sociedad, como maridos, como jefes, como artistas, como madres... Sin embargo, como plantea Linton, en cualquier individuo siempre hay un margen de reacción independiente que lo lleva a actuar, pensar o sentir de manera imprevista, por muy cuidadosamente que haya sido preparado y mentalizado. Entre los hermanos, criados en el mismo entorno, encontramos diferencias significativas, incluso tratándose de gemelos: inexplicable y siempre distinta combinación que se establece entre la genética y el aprendizaje.

Atribuye a este residuo de individualidad, que se mantiene a pesar de la decisiva influencia de la cultura, la aptitud de nuestra especie para ajustarse a nuevas condiciones o idear respuestas siempre más eficaces, aptitud sin paralelo en las otras especies y que tiene que ver con la función de horizonte, con el impulso exploratorio, que permite innovar.

Así, el doble papel que desempeña el hombre, como individuo y como unidad de la sociedad, servirá de clave para muchos de los problemas de la conducta humana.

Lo personal se pone en evidencia, no en aquellas conductas que se ajustan con exactitud a lo culturalmente modelado, sino precisamente en las desviaciones de la pauta cultural. Para llegar al auténtico individuo hay que mirar más allá de lo que son las

pautas de conducta impuestas por una sociedad determinada, a fin de entender la elaboración personal que ha hecho de sus introyectos. Este residuo de individualidad se manifiesta en el carácter.

Los humanos llevamos a cabo el aprendizaje, a través de la observación o de la experiencia directa, pero también por instrucciones verbalizadas, que se transmiten como pautas, en muchos casos incluso de forma indirecta a través de los mitos familiares. Se fijan consciente o inconscientemente, y son inmunes al examen crítico, porque han sido asumidas e introyectadas en un momento en que la mente no dispone de su capacidad crítica. Verdaderas o falsas, estas pautas suministran al pensamiento las herramientas necesarias para funcionar. Todos razonamos a partir de ciertas premisas de elementos de conocimiento incuestionables, y la naturaleza de estas premisas se refleja en las conclusiones.

La opinión de Linton nos interesa porque se sale del ámbito puramente psicológico. Nos advierte de cómo esas premisas pueden llevar a interpretar las enfermedades, por ejemplo, como producto de brujas y demonios o de bacterias, en función del condicionamiento cultural del momento. A la hora de constituir una determinada estructura caracterial, las condiciones ambientales tienen tanto peso como los factores genéticos o el temperamento. Dice que la personalidad es fundamentalmente una configuración de respuestas que el individuo ha creado como resultado de su experiencia, pero esta, a su vez, proviene de la acción recíproca entre sus cualidades innatas y su entorno. Las cualidades innatas del individuo influirán también en el tipo de experiencias que obtiene de esta acción recíproca.

En este cruce entre lo congénito y el entorno, se constituye el carácter que vamos a mirar desde la óptica del «eneagrama», en relación tanto con el carácter de las figuras parentales y su influencia en el sistema de cuidados, como con el carácter personal y su influencia en las relaciones de pareja.

El eneagrama es un mapa para entender el mundo y, una de sus facetas, es una caracterología, que distingue nueve estructuras básicas, en cada una de las cuales hay una pasión dominante acompañada de una peculiar visión del mundo que se conoce con el nombre de fijación.

No podemos establecer una relación directa entre el eneatipo de los padres y el de los hijos, entre otras cosas porque están de por medio las características innatas de cada individuo que han de combinarse con la experiencia emocional para constituir su

individualidad. Sin embargo, hay determinados estilos educativos que van a marcar la evolución posterior, más allá del carácter que se constituya.

Además de esto, hay actitudes vitales y educacionales que no podemos atribuir a un eneatispo específico porque, aunque para cada uno tengan un significado distinto, son más generales.

La madre suficientemente buena de Winnicott, cualquiera que sea su estructura caracterial, dejará que el niño desarrolle su potencial desde su propio polo, sin necesidad de constituir una máscara demasiado fija para relacionarse con el mundo.

A veces, las dificultades de la madre son tan significativas que interfieren en la posibilidad de un desarrollo de la identidad de la criatura. Creo, con Rof Carballo, que el caso extremo de trastorno en el proceso transaccional de la identidad es el de la madre narcisista, que ve al niño como un reflejo de sí misma. No puede ver aquello que no corresponde a la imagen que se ha hecho previamente de él. Los mensajes, procedentes del hijo, que discrepan de esta imagen no son recibidos, sino sistemáticamente bloqueados, de manera que resulta ciega y sorda para toda comunicación que no es congruente con la realidad tal como ella cree que debe ser. Por ejemplo, si el niño sonríe en respuesta a una sonrisa materna, esto es percibido, si sonríe espontáneamente, no, porque no puede verlo como un ser autónomo. El hijo no es más que una prolongación de ella, por eso es como si la relación la estableciera dentro de sí misma, no con ningún otro.

Frente a esto, el niño se angustia porque no puede desarrollar su verdadero ser y, de alguna manera, entiende que si no confirma la idea que la madre se ha hecho de él, corre el peligro de ser rechazado y abandonado. Para evitar la angustia de abandono, conforma su ser desde el polo materno, adaptándose a la imagen que la madre se ha hecho de él, desarrollando, como plantea Winnicott, un falso *self* defensivo, cuya función es proteger al verdadero, que siente en peligro. En el curso de la vida, si las circunstancias no propician un cambio, ese falso *self* va a confundirse con el verdadero y lo va a ahogar.

Sin embargo, de manera más o menos patológica, el narcisismo está presente en toda figura maternal, que ve en el hijo las mejores cualidades y se vuelve ciego para los defectos, durante ese periodo que define Winnicott como estado esquizoide normal. Y, de alguna manera también, es necesario que sea así para que el niño pueda vivir la aceptación incondicional de la madre. En cualquier caso, sea más o menos saludable el vínculo desde este punto de vista, todos conservamos en nuestro inconsciente los valores

que tan primitivamente percibimos que nuestra madre exaltaba o negaba, todos hemos tratado de complacerla en una etapa en la que no podíamos vivir sin ella.

Desde otra perspectiva, ya hemos visto qué ocurre cuando la madre es incapaz de proporcionar una base segura y se produce un sistema de apego ambivalente, evitativo o desorganizado.

Ahora vamos a poner nuestra mirada en el sistema de cuidados que se genera, a partir de los diferentes eneatis. Nos centraremos en la madre, aunque el carácter del padre pueda tener también una influencia decisiva en la constitución del propio, además de suavizar o acentuar el condicionamiento proveniente de la figura maternal. Obviamente, lo que explico aquí es solo una parte del complejo entramado de cualquier relación. Nos centramos en las dificultades derivadas del carácter, no en los aspectos positivos, porque estos últimos no son los que llevan a las personas a terapia.

Por otra parte, lo que planteo no ha sido validado estadísticamente y no tengo la misma profundidad de datos en todos los eneatis, porque, a lo largo de mi vida profesional, no he visto el mismo número de casos en todos los caracteres. Esas son las limitaciones de esta especulación, que, de todas maneras, he pensado podría resultar de utilidad, siempre que lo que afirmo aquí no sea tomado como una verdad universal, sino como una aproximación a la realidad, basada en mi experiencia profesional.

El eneatis 1, en su función maternal, transmite la necesidad de control y orden, que se han constituido en sus mecanismos reaseguradores.

Todo orden da seguridad, el orden físico o el orden intelectual, ideas claras y ordenadas dentro de las que ir situando lo que en el mundo pueda parecer inquietante y confuso. La madre 1 introduce prematuramente la urdimbre de orden en la crianza, porque el orden ha sido la manera que ha tenido este carácter de protegerse de la falta de ternura.

Desde el punto de vista formal, la madre 1 intentará hacer las cosas bien, anteponiendo el buen hacer a la ternura y la espontaneidad. En su experiencia, hacer las cosas bien proporciona la aprobación, un sucedáneo de la ternura amorosa. Y se empeñará en adoctrinar a los suyos para que también hagan las cosas bien. A ello, condicionará su amor y el niño lo percibe claramente así. Si añadimos a esto un perfeccionismo exigente y crítico, es fácil que genere en el hijo una sensación de insuficiencia, de no estar a la altura. Cuando se impone de manera coercitiva, prematura

y tiránica el orden, también se produce un sentimiento de culpa en el hijo que, de alguna manera, se contagia de la obsesividad materna.

En esta estructura caracterial, el bien y el mal se hallan muy disociados y tienden a enquistarse en sistemas de opiniones, creencias y conductas. Tras ello, subsiste siempre la angustia de abandono, la pérdida de confianza básica, a la que trata de poner remedio reforzando aún más el orden polarizador. Lo bueno es visto cada vez como más bueno, lo malo, como más pernicioso, como algo que hay que combatir, no solo en uno mismo, sino también en los otros. La persona se convierte en alguien rígido y autoritario, que perdona mal sus fallos y peor aún los de los demás.

En la relación que mantiene consigo mismo, el 1 es muy exigente y la exigencia cumplida otorga una cierta autosatisfacción, que es lo máximo que puede lograr alguien cuya dificultad para integrar la ambivalencia, así como el predominio de lo instintivo, lo llevan a no sentirse digno de amor. Como la forma de conseguir algo cercano al amor, un sentimiento positivo de valoración, deriva de cumplir con las exigencias, también exigirle al otro se confunde con amarlo. De manera que, ante los hijos, el perfeccionismo, la crítica, la ausencia de una actitud complaciente son vividos como deseo de conseguir lo mejor para el niño, su máximo desarrollo, que le va a facilitar el respeto y el reconocimiento de los demás. Pero la exigencia comporta un componente autorreferencial, tiene que ver con que los demás se adapten a los propios criterios correctos de cómo deben ser y hacer, con una fuerte intolerancia a los errores.

El componente agresivo que supone la exigencia autoritaria queda oculto bajo el envoltorio de la búsqueda de lo mejor. El problema es que el niño lo percibe y se asusta; y ese orden rígido que proporciona seguridad a la madre 1, al hijo lo que le produce es miedo, miedo a lo que pueda pasar si no es capaz de cumplir las exigencias maternas, si no consigue domeñar su impulso vital, ajustándolo a las reglas.

El niño introyecta el amor de la madre, amor condicionado a su comportamiento; y como su comportamiento, y sobre todo sus sentimientos, pensamientos y emociones, no siempre responden a lo que la madre exige, difícilmente se va a sentir digno de amor y va a desarrollar la confianza básica, sea cual sea el tipo de carácter que desarrolle. Por otra parte, la preocupación maternal primaria se tiñe de obsesividad, dificultando la tendencia exploratoria, y reduciendo la función de horizonte.

La madre 2, alegre, cariñosa, espontánea, podría parecernos muy cercana a la ideal, pero su necesidad de llamar la atención y su capacidad histriónica hacen que ella sea el

verdadero centro y el niño un apéndice, tanto más valorado cuanto más satisfaga su narcisismo. En ella, su imagen real está muy idealizada, de manera que se acerca mucho a la ideal y necesita que el hijo sea también ideal, por lo cual tiene dificultad para ver y aceptar los aspectos de los niños que no cumplen sus expectativas narcisistas.

Desde su faceta más cariñosa y generosa puede proporcionar al bebé el sostén y la ternura necesarios, aunque le resulta mucho más difícil otorgarle la libertad de ser (independiente) y de ser distinto a lo que ella espera. Cuando todo va bien, el hijo es idolatrado; cuando no cumple con el ideal es, de alguna manera, negado. La disociación materna dificulta la integración. Ahora no se trata de adecuarse a las normas rígidas pero estables de la madre 1, sino al deseo de la madre 2 en sus cambiantes estados de ánimo.

La actitud cariñosa y la seducción amorosa, recursos defensivos frente a la secreta inseguridad y a la dependencia afectiva encubierta por una aparente entrega, suelen atrapar a los hijos en vínculos muy poderosos y difíciles de romper, incluso rebelándose contra ellos. A menudo, es más difícil para los hijos varones, que se enredan en una compleja relación edípica, que va a marcar sus dificultades posteriores.

En la maternidad, como en los demás aspectos de la vida, espera ser extraordinaria y lo que da la medida de su ser especial es la capacidad para despertar el amor en los otros, en los hijos en este caso, a los que dedica su cariño. Hace grandes esfuerzos, de los que no tiene mucha conciencia, para ser extraordinaria, y ocupada con ello, no le resulta fácil ver al otro, amarlo, hacerse cargo de sus necesidades diferentes de las propias. También le resulta difícil anteponer las necesidades del hijo, porque se encuentra fijada en el periodo anómico del desarrollo con su perspectiva egocentrada y narcisista. No suele haber conciencia de este egocentrismo, sino, por el contrario, hay una sobrevaloración del amor hacia el hijo y de la dedicación a él. La gran capacidad amorosa forma parte de una autoimagen que la convierte en alguien extraordinario. Es muy difícil, por tanto, ver la incapacidad de amor y de entrega o los límites que tiene.

Los estallidos de rabia descontrolada que se producen ante la frustración de sus expectativas, rabia narcisista en que la causa que la origina y el efecto que produce guardan poca proporción, no suelen ser elaborados posteriormente, quedando disociados del resto de la personalidad. Para el hijo, supone un vaivén entre ser adorado y ser odiado que tampoco puede integrar fácilmente, y su reacción es de desconcierto.

La madre 3, tan preocupada por la apariencia, va a intentar identificarse con un modelo de madre perfecta. Como no ha logrado establecer una identidad, se identifica

con una imagen en la que desempeñan un papel las ideas narcisistas y las que los demás se van formando de ella. Por eso, en esta imagen va a tener un papel muy importante la adecuación, en el sentido de comportarse y aparecer en cada contexto de la manera que sea más valorada. Busca que la imagen que el otro le devuelva como un espejo sea tal que pueda alimentar la buena imagen propia. El trasfondo de inseguridad sobre el que esto se constituye lo podemos imaginar si tenemos en cuenta que la identificación con la imagen está muy relacionada con la constitución de un falso sí mismo defensivo, que requiere mucha energía mantenerlo y cuyo objetivo es protegerse del rechazo.

Esto es también lo que se le va a pedir al niño, que va a aprender muy pronto lo inadecuado de sus sentimientos y tendencias espontáneas y cómo conviene ocultar determinadas cosas, que no pueden salir del ámbito familiar para no romper o dañar la imagen externa. Como la madre 3 tiene problemas de identidad y necesita del reconocimiento exterior, llega a ser muy importante también la imagen que den sus hijos y su familia, de manera que el peso está puesto en el qué dirán, lo cual genera una sensación muy fuerte de estar viviendo en una mentira, que, en cualquier momento, se puede descubrir. La misma mentira que tanto pesa y es tan difícil de mantener en lo individual.

En esta estructura caracterial, la sensación de no tener acceso a los sentimientos genuinos, de no conocer los verdaderos deseos, de no saber quién se es, produce insatisfacción y sensación de inseguridad. La inseguridad proviene de no estar en contacto con los impulsos y las emociones y no poder actuar desde ahí, intentando suplir con información lo que debe hacer como madre.

Como esta estructura de personalidad posterga sus sentimientos a la conducta adecuada para el entorno, tiene una frialdad formal que da poco permiso a la espontaneidad emocional del hijo. El niño tiene que hacerse un adulto razonable demasiado pronto. Su exigencia perfeccionista es diferente de la del 1 en cuanto son los demás el criterio normativo, mientras que en el 1 es la norma interiorizada, pasada por el propio tamiz. El 3, desde el punto de vista del planteamiento sociológico de Riessman (1993), correspondería al tipo externamente dirigido, dirigido por su grupo de pares, a los que tiene que emular o, al menos, igualar, mientras que el 1 sería el tipo internamente dirigido, con un giroscopio interior que le marca el camino. Mientras en el 3 el lema sería, «actúa de tal modo que nadie pueda criticarte», el 1 seguiría el planteamiento kantiano «obra de tal modo que tu conducta pueda ser la norma universal».

El eneatipo 4, capaz de sacrificarse y humillarse para mantener el amor del otro, en su función materna, lleva lo anterior al máximo. Su excesiva identificación con las necesidades de los demás, que puede tener ribetes masoquistas, la lleva, en el caso de los hijos, a una auténtica esclavización, puesto que a esta tendencia se une la idealización narcisista del niño y el deseo de darle todo lo que ella no ha tenido. La vida no ha sido generosa con ella, pero ella puede serlo al máximo con sus hijos. Por supuesto que esta generosidad siempre está teñida de sacrificio y mantiene la frustración y el dolor. Por otra parte, valora su capacidad de sufrir y sacrificarse y necesita que los demás también la reconozcan y la valoren. Cuando no tiene suficiente eco, entra en juego el reproche, con el que de alguna manera echa en cara a los hijos todo lo que se ha esforzado por ellos y la escasa respuesta que ha tenido, haciéndoles sentir siempre en deuda, enredados en una maraña emocional similar a la producida con la madre 2. La diferencia fundamental estriba en que el reproche provoca ambivalencia por la culpa que genera, ya que el dolor se vuelve manipulador y es utilizado como una herramienta para conseguir el amor, objetivo que, aunque lo consiga, está tan mediatizado por sentimientos de deuda y de culpa que no llega a resultar satisfactorio.

De alguna manera, se pide al niño que alcance las metas que la madre no logró, que sea plenamente feliz, extraiga de la vida todo lo que esta pueda darle, pero que lo haga sin alejarse de la madre, viviéndolo por y para ella. Falla la función de liberación en esta urdimbre.

Su dificultad para olvidar los problemas del pasado que legitiman sus quejas, reproches y amargura y su profunda nostalgia, siempre insatisfecha, enfrenta al hijo con una tarea inabarcable: resarcirla de esos problemas y curar su incurable nostalgia. Y, en este sentido, son ellas las protagonistas, el centro de atención, aunque parezcan serlo los hijos.

Al mismo tiempo, cuando logran liberarse pueden ser tremendamente divertidas y alegres. La misma intensidad que valoran y muestran en el lado de las emociones negativas se manifiesta cuando están en clave positiva. Y esta es otra de las razones que atrapa a los hijos, la expectativa de poder darle todo el amor que necesita para sentirse así, como si dependiera de ellos.

La madre 5 encuentra el mayor obstáculo para desarrollar su función maternal en la frialdad defensiva de su estructura caracterial. La experiencia del embarazo puede confirmar la idea de que otro ser se alimenta de ella, crece a sus expensas, aunque esto

suele quedar en el terreno de las cosas de las que no se hablan. En la lactancia, la fantasía de ser comida se mantiene y la desconexión se introduce como herramienta de protección, pudiendo, al mismo tiempo que da de mamar, estar en otra parte, en sus fantasías, lecturas o cualquier otra actividad compatible con el amamantamiento. Así, puede no ser plenamente consciente de la implicación emocional y mantener un cierto aislamiento.

Por otra parte, la frialdad que, en principio se originó como una defensa frente a la hipersensibilidad, a la fragilidad, genera una distancia que lleva a sentir que no cumple bien su cometido, por mucho que cuide y quiera al hijo. La dificultad de expresar los sentimientos puede hacer que se sienta inadecuada y extraña. Nadie mejor que un hijo para cumplir el ansia fusional, pero por lo mismo, el temor a la propia posesividad, combinado con todos los anteriores, produce las dificultades. Tratar de controlar todo este complejo mundo afectivo desde lo mental aleja del área del instinto.

La dificultad caracterial para el contacto y la comunicación emocional impide comentar los problemas con otras madres y lleva a pensar que solo ella tiene tantas dificultades.

La madre 6, en su relación con el hijo, ha de lidiar sobre todo con su dificultad de integrar la ambivalencia. Su amor por el hijo, a quien necesita dárselo todo, conduce a abandonarlo emocionalmente cuando se encuentra demasiado saturada. La culpa que esto le produce la lleva, unas veces, a ocuparse aún más intensamente, castigándose con nuevas renunciadas, o a proyectarla en el niño, justificando, en sus actitudes y conductas, enfados más o menos irracionales, expresados o no.

Por otra parte, esta ambivalencia genera en el hijo bastante inseguridad, por la falta de claridad en los mensajes. Como los criterios de bueno y malo no están tan rígidamente interiorizados como en el 1, puede ocurrir que una actitud infantil manifiestamente desaprobada, sea, en el mundo interno, valorada e incentivada, con lo que se produce un doble mensaje y el hijo no llega a saber muy bien con qué carta quedarse. Otro aspecto de la inseguridad relacionado con la ambivalencia es el hecho de que las normas no sean estables, de manera que el niño no está seguro del efecto que puede tener determinada conducta, si aplauso o rechazo.

La tendencia a la idealización del objeto de amor también está presente en la relación con los hijos, así como la actitud cálida y protectora hacia ellos; cuando no responde a la idealización, cuando se siente decepcionada, el enfado que se genera es tan intenso como

la calidez anterior. La decepción justifica la agresión, pero esta, a su vez, genera culpa y de nuevo mayor protección, en un circuito difícil de romper.

La mayor ventaja que tiene el carácter 7 en relación con la maternidad es la cercanía afectiva que produce su lado infantil, fantasioso y juguetón. El mayor inconveniente, la dificultad de asumir las responsabilidades adultas de manera continua, como el bebé necesita.

Desde su posición complaciente y autoindulgente, tiende a consentir al hijo, a acceder a sus caprichos y a ponerle pocos límites. Pero su fuerte exigencia interna y su narcisismo le piden, al mismo tiempo, que esté a la altura de sus ideales, y, al igual que hace consigo misma, fluctúa entre la más absoluta tolerancia y la exigencia más cruel.

La mayor carencia del niño se encuentra en la urdimbre de orden. Aunque la madre 7 necesita una disciplina que se imponga sobre su propio caos y la exija, con la misma facilidad puede saltársela. De manera que, a menudo, el niño ha de construir su propio orden para no perderse, para no contagiarse de la desorientación materna.

El narcisismo caracterial conlleva todas las dificultades que ya hemos visto, pero en este caso tiene la ventaja de que hace partícipe al hijo de su grandiosidad.

La madre 8 se entrega fácilmente a la ternura de su bebé y trata de darle lo que a ella le faltó, pero precisamente porque le faltó, a menudo no sabe cómo hacerlo y el intolerable sentimiento de culpa vuelve a encenderse.

Por otra parte, ha de enfrentarse a su ambivalencia más profunda entre la fragilidad emocional y la posición dominante con la que ha aprendido a defenderse. La fragilidad del hijo le pone, demasiado a menudo, delante de los ojos la propia, que ha tratado de olvidar, y la ternura que el hijo le despierta queda oculta por la decisión de enseñarle a ser fuerte y duro como ella para defenderse de un mundo hostil.

Valora las conductas autónomas y autoafirmativas, al mismo tiempo que su parte posesiva y controladora entra en pugna con ellas, de manera que en cierta medida apoya al hijo para que desarrolle su fuerza, no sea quejica, sepa defenderse, y al mismo tiempo lo castra demostrándole que ella siempre está por encima.

La estructura del carácter facilita a la madre 9 ese punto de abnegación tan necesario en la crianza. Acostumbrada a anteponer los intereses de los demás a los propios, a un comportamiento maternal, la llegada de los hijos se asume desde la facilidad para la entrega. Por otra parte, la preocupación maternal primaria, con su capacidad para saber

lo que el niño necesita y cómo se siente, es algo que ya tiene muy entrenado en sus relaciones interpersonales, donde es ese saber el que le otorga un lugar en el mundo.

La dificultad deriva de esa misma abnegación, desde el momento en que implica un olvido de sí, de sus necesidades y sentimientos, que terminan convirtiéndola en una presencia vacía o en una ausencia presente, como queramos decirlo. Desde ahí, puede ser eficaz y cubrir bien las necesidades materiales del bebé, pero el olvido de sí es difícilmente compatible con una verdadera conexión emocional. Como sus sentimientos están en segundo plano, no es fácil que pueda hacerse eco de los del hijo, a los que resta importancia, como a los propios, para tratar de facilitarle la adaptación y evitarle el sufrimiento.

La duda sobre su capacidad amorosa la lleva a una excesiva disponibilidad ante las necesidades o los caprichos del hijo; y al mismo tiempo que mantiene su eterno escepticismo sobre el amor, no confía en que los hijos puedan quererla por más que se desviva por ellos, porque no se siente querible. Sin embargo, su deseo de amor no deja de ser muy fuerte y cualquier manifestación que interprete como desamor le duele profundamente y saca a la luz su parte más agresiva y fría. Entra en el círculo vicioso de satisfacer las necesidades del otro para sentirse querida, y no se siente querida sino necesitada, convencida de que si no fuera útil, no la querrían.

9. El carácter en las relaciones interpersonales

Las dificultades generadas por cada estructura caracterial en las relaciones de pareja se van a ver acentuadas con errores de interpretación en la apreciación del otro y sus conductas, cuando las premisas de ambos son muy diferentes, a causa de la distinta cultura familiar.

En la relación de pareja, concretamente en la vida erótica, como en el resto de nuestras conductas, la forma de manifestarnos estará vinculada al estilo de vida aprendido en la infancia, puesto que es la mejor fórmula de que disponemos para conseguir nuestros objetivos, y es lo que constituye nuestro carácter, en palabras de Horney.

Desde este punto de vista, es difícil establecer generalizaciones en torno a los problemas y dificultades individuales. Un mismo síntoma puede tener significados distintos en función de cada persona. Los conflictos relacionales, los conflictos sexuales, aunque parezcan idénticos para todos, varían según sean leídos desde una u otra perspectiva caracterial. En la terapia de pareja, solemos encontrarnos con que uno de los miembros hace una interpretación de las conductas y actitudes del otro que se correspondería con la realidad si fuera él quien las tomara, pero que para el compañero tienen un significado totalmente diferente, porque es otro su carácter.

Las variaciones de la conducta individual son infinitas. La causa de reacciones similares está en la experiencia común, que es mayor entre los miembros de la misma sociedad. Por eso que las diferencias educacionales y culturales, en la pareja, suponen una dificultad adicional en cualquier relación.

Las experiencias comunes, tanto como las necesidades y aptitudes compartidas, dan uniformidad a la conducta. Este es un aspecto a tener en cuenta en las dificultades relacionadas con lo masculino y femenino porque, más allá de las diferencias asociadas genéticamente al sexo, las experiencias que se comparten son, a menudo, distintas entre los géneros. Balsekar (2008) dice que muchos de los problemas entre parejas

heterosexuales se solucionarían si fuésemos capaces de aceptar con todas sus consecuencias que hombres y mujeres somos diferentes. Casi siempre que hacemos hincapié en las diferencias, tanto si somos hombres como mujeres los que las marcamos, lo hacemos con un deje peyorativo. Pero que seamos diferentes no implica que seamos mejores o peores, solo somos eso, diferentes.

En la estructura de carácter del eneatipo 1 observamos, en las relaciones íntimas, que el sentimiento de imperfección de los humanos incluye a la pareja, que necesita ser corregida. Junto a esto, una clara diferenciación entre lo que es correcto y lo que no lo es hace inevitable la tendencia a corregir.

En los primeros momentos de la relación, esta tendencia se suaviza y se lleva a cabo un intento de adaptación, de contención de la exigencia para lograr la pertenencia, que se rompe en cuanto la crítica y el juicio vuelven a aflorar.

Su exigencia, a veces no explícita, tiene una especial facilidad para inocular en los otros un sentimiento de culpa basado en la desaprobación, transmitida en forma directa o indirecta, y, a veces, sin clara conciencia de la severidad de su crítica. La desaprobación y los reproches morales tienen un aspecto manipulador al servicio de una exigencia no reconocida: «tú deberías hacer lo que yo quiero, y además deberías hacerlo sin que yo te lo diga, porque tú deberías saber que eso que yo quiero es lo que está bien». Hay una tendencia a dirigir la vida de los demás, justificada en las buenas intenciones. En la otra persona, en un primer momento, esto puede generar seguridad y confianza, pero posteriormente se suele vivir como algo muy posesivo e invasivo, que hace que aquella seguridad se transforme en angustia.

En este eneatipo, la autoimagen de personas intachables y justas coexiste con la idea de ser alguien que puede descontrolarse y convertirse en peligroso. La buena autoimagen, que deriva del hecho de tener elevados principios y tratar de cumplirlos, convive con la mala, que proviene de la imposibilidad de cumplir las propias exigencias y de las explosiones de agresividad, que se siente incontrolable y sin límites. Y si alguien con tan altos principios puede descontrolarse, cómo va a poder confiar en los demás que no tienen los mismos valores. Los celos forman parte de esa desconfianza.

La frialdad, la implacabilidad, la actitud de anteponer las normas a las personas, la posesividad, la violencia y la destructividad constituyen lo que no se quiere ver ni mostrar y generan un sentimiento profundo de que hay algo malo en su interior, que nunca podrá controlar totalmente, de lo que no puede desprenderse, pero tampoco

aceptar, y que es capaz de dañar profundamente a los demás. Como el sentimiento de culpa por la fuerza y crueldad de su agresividad es muy intenso, suele defenderse olvidando la explosión de ira y la causa que la desencadenó, de manera que no le resulta fácil integrarlas en la conciencia. Y, cuando es así, tampoco le resulta fácil aceptarla en la relación y asumir el daño ocasionado a la pareja. El terreno está abonado para que se produzcan trastornos obsesivos y compulsivos.

La fijación del 1 en la fase heteronómica dificulta su relación consigo mismo, bloquea el derecho a satisfacer sus necesidades y origina problemas en el vínculo de pareja.

En el terreno de la sexualidad, el control característico del eneatispo 1 activa la desconfianza frente al descontrol propio de la sexualidad. Son personas dotadas de una fuerte instintividad de manera que el control se torna especialmente necesario y la tensión producida por esta combinación puede ser muy intensa. El control, en ocasiones, se rompe y la sexualidad estalla de forma incontrolable, con lo cual se confirman los temores y resulta necesario reforzarlo más aún. La fuerte escisión entre lo bueno y lo malo provoca que la sexualidad, sentida como mala, se viva aparte, como en una vida paralela; cuanto más fuerte sea esta escisión, más perversa puede ser la sexualidad. Con la agresividad ocurre lo mismo, ya que tanto cuando estalla en forma descontrolada como cuando se queda en el plano de lo verbal, resulta muy hiriente y temible para el otro.

También la sexualidad es vivida como un deber, en el que adquiere vital importancia el hacerlo bien y el reconocimiento del otro. Si su pareja valora y se permite el placer sexual, pueden permitírselo ellos también y ser muy libres sexualmente, recuperando la espontaneidad tempranamente perdida. Son muy sensibles a la crítica acerca de su libertad sexual y de su apasionamiento, por eso cuando esta surge, se desata su crítica interna y pueden ahogar tanto su propio placer como el del compañero.

En el eneatispo 2, por lo que respecta a las relaciones amorosas adultas, destaca especialmente la capacidad de seducción, que siempre tiene un cierto matiz erótico, aunque más sensual que sexual. La adulación y el erotismo son instrumentos útiles para lograr esa seducción que es un instrumento para la conquista, y que adquiere gran importancia porque ser deseado alimenta el narcisismo y sostiene la sensación de ser especial (especialmente amable). El asunto vuelve a ser que, envueltos en este juego manipulador, pierden de vista a la otra persona.

A pesar de la necesidad de acumular conquistas que avalen su narcisismo, buscan y necesitan también relaciones estables, que les proporcionen la seguridad de la incondicionalidad, pues oculta tras la seguridad de la seducción hay una profunda inseguridad y un temor a no ser queridos ni queribles. Este temor, del que no hay mucha conciencia, puede llevar a una fuerte dependencia de la persona amada, con un sometimiento que no se corresponde con la actitud orgullosa y egocentrada.

Desde la fijación en la fase anómica, cualquier medio es válido para lograr satisfacer su deseo. Y, a menudo, los demás son meros instrumentos. Apoyándose en la seducción y en la manipulación, consiguen lo que quieren. Los otros son personas a las que se puede conquistar y que no los van a rechazar. Hay una especial dificultad para reconocer la envidia y el rechazo, como si se diera por sentado que todo el mundo va a estar de su parte y aceptará complacerlo, otorgándole una posición de privilegio porque lo merece y además lo comparte.

El halago mutuo es importante y las personas queridas son consideradas muy especiales. Cuando admiran a alguien tratan por todos los medios de conseguir su reconocimiento.

Su sexualidad está muy ligada a la seducción que suele ser más importante que la consumación, y, a veces, se realiza más como confirmación de la conquista que por necesidad sexual real. Pueden verse inmersos en una relación no deseada, solo por la pérdida de imagen que supondría el retirarse. También es frecuente que el deseo del otro sea el desencadenante del propio, pues ser deseado incita a la relación. No poder responsabilizarse del propio deseo es una consecuencia de la situación edípica, especialmente potente en este eneatispo. La erotización de la ternura en la figura parental ha sido el desencadenante de la confusión entre necesidad afectiva y necesidad sexual, así como de la erotización de los vínculos afectivos y de la compulsión a agradar.

Al mismo tiempo, hay una gran dificultad para la entrega, de manera que pueden mantener una relación sexual sin estar realmente presentes, más conectados con sus fantasías que con la realidad del encuentro. Quizás también aquí esté actuando la culpa edípica, que transforma la vivencia sexual en un juego erótico sin consecuencias.

El manejo de la agresividad en las relaciones es complicado, pues las explosiones de rabia que se suelen producir como reacción a la frustración, aunque tienen un cierto parecido con las rabietas de un niño, pueden ocasionar mucho daño por la intensidad y la desproporción entre la causa y el efecto. También como en el 1, son difíciles de integrar

en la autoimagen amorosa valorizada, por lo cual hay una tendencia a olvidar lo que ocurrió. En un cierto sentido, tienden a justificar las explosiones reactivas que se producen ante una frustración de sus deseos, ante el hecho de que algo tuerza su voluntad, o ante una crítica, que, aunque no sea directa, puede referírsela y considerarla inmerecida. Tienen mucha dificultad para pedir perdón y, cuando lo hacen, es a través de algún gesto de acercamiento, pero nunca de forma directa, como una compensación que tiene algo de infantil

El eneatipo 3 tiende a constituir, en relación con la pareja, vínculos narcisistas en los que la entrega está restringida. Los aspectos de la propia realidad, que no encajan con el narcisismo, no se pueden mostrar, puesto que los sentimientos son secundarios a la imagen que devuelve el espejo. La intimidad les resulta difícil, porque tratan de mantener oculta su identidad. La personalidad se empobrece, tanto más cuanto mejor acepte el otro ese acuerdo tácito de no desvelar los puntos de ceguera, pero también la relación se trivializa, aun en los casos en que lo que se intenta mantener al margen son los aspectos más crueles de la realidad vivida. La persona 3 construye una imagen ideal de sí, intentando esconder la identidad temida hasta el punto de construir historias personales muy alejadas de la realidad, pero que, de tanto contárselas, acaba creyéndoselas. La identidad real se diluye y se reproduce el aura de mentira que envuelve a toda la persona.

Su sexualidad está teñida por la identificación con una imagen o un modelo sexual que se pone en acción. La atención se centra en hacerlo bien, en satisfacer al otro, darle lo que se supone que desea y no defraudarlo. Hay un interés por encontrar todos los recursos y técnicas que lograrán el máximo placer del compañero y que a uno mismo le reportan la satisfacción de habérselos dado. Asimismo, hay un mirarse desde fuera que se vuelve más importante que estar conectado desde dentro. Al poner tanto empeño en hacerlo bien, se vuelven muy sensibles a la crítica y parece que la eficiencia se cuele también en este espacio.

La satisfacción propia pasa a un segundo término, debido a la habitual dedicación a satisfacer al otro; aunque, también puede, en momentos de baja autoestima, recurrir a una actividad sexual, en la que el otro solo sea un espejo para validar el propio atractivo y eficacia sexual.

La agresividad suele estar desconectada del sentimiento y ser fría, porque no tiene en cuenta el sentir del otro, y, justificándose en la sinceridad, llega a ser despiadada y

desimplicada emocionalmente. El interlocutor tiene dificultad para responder con agresividad, pues tiene la sensación de que no hay nadie con quien pelear ni a quien convencer, nada que argumentar. Como las verdaderas motivaciones del enfado quedan muy ocultas y se atribuyen a aspectos superficiales, resulta muy difícil resolver el conflicto.

La confusión entre el ser y la apariencia, que se corresponde con la confusión entre el valor interno y la valoración externa, produce un autoengaño, que lleva a creer que uno es lo que ven los otros. A un nivel más profundo, hay una frustración crónica de la necesidad de ser visto, porque al ocultarse tanto el verdadero sí mismo, cualquier reconocimiento se percibe como merecido por la falsa personalidad y no resulta creíble ni suficiente, instalándose en la relación una insatisfacción crónica.

En las relaciones de pareja del eneatispo 4, la representación del otro suele estar teñida por la envidia, porque tiene algo que nos falta. La comparación está siempre presente, en lo físico, en lo intelectual, social, económico... La tendencia es la de idealizar al otro, pero esa idealización tiene el lado negativo e inalcanzable que supone no solo querer ser como el otro, sino también querer ser el otro tener lo que él tiene, ocupar su lugar, aunque sea poniéndose a su servicio desde una actitud de admiración y amor dependiente.

Un amor dependiente que ahoga sin conciencia de lo invasivo que puede llegar a ser. Como la idealización del otro, no se puede mantener cuando se muestra tal cual es, se genera mucho resentimiento.

La adicción al amor se manifiesta, en este carácter, no solo en la dependencia y apego a relaciones frustrantes, sino en una especie de adhesión que se traduce en una imposición de contacto, en el que la incapacidad de cuidar de sí mismo logra atraer la protección del otro y es utilizada como una maniobra de manipulación inconsciente. Siente su necesidad como extrema, al tiempo que se rechaza y se desvaloriza por sentirla y sufre con esa contradicción interna.

El deseo desempeña un papel muy importante en la sexualidad del eneatispo 4, deseo que responde a un anhelo de unión y de conexión total. La fantasía sexual de corte romántico, cargada de ese anhelo, se convierte en un activador del deseo que va más allá de ser uno con el otro, es ser el otro.

La comparación entre la realidad del encuentro y la fantasía, que como tal es siempre perfecta, abona el camino de la insatisfacción, del anhelo que nunca se llena. También la

comparación, entre lo que se da y lo que se recibe, siempre deja al otro en deuda, porque parte de la dificultad estriba en poder recibir y agradecer.

Además, no se suele valorar la sexualidad de la pareja hasta que se pierde, momento en que alcanza el máximo valor, ya que se anhela lo que no se tiene. Volver a conseguir algo o a alguien, que anteriormente se había rechazado, se convierte en obsesión. No haber sido capaz de retener al otro genera una mala imagen de sí, independientemente de que el otro fuera la persona menos adecuada para la relación. Los sentimientos negativos, la autodenigración, el sentido del ridículo y los sentimientos de inadecuación, siempre presentes, se exacerban en esos momentos.

Sin tomar conciencia de que es la denigración lo que origina el agujero negro, el vacío del que surgen la voracidad, la exigencia, la insatisfacción y la dependencia, resulta muy difícil alcanzar una relación satisfactoria. Para el compañero, la insatisfacción y los reproches tienden a dañar su narcisismo sano, hasta puntos difíciles de sostener. Por último, hay una dificultad para renunciar al ideal personal y al de pareja que estriba en la creencia de que mientras lo mantenga existe la posibilidad de conseguirlo.

En las relaciones de intimidad del eneatipo 5, la tendencia al aislamiento y la dificultad en el manejo de los vínculos que podemos observar en cualquier relación interpersonal están presentes en el caso de la pareja. Aquí se acentúa por el temor a la dependencia, a ser absorbido por el otro, y se traduce en negatividad, y en una rebeldía pasiva, que subyace en la aparente resignación, docilidad y alienación de las propias preferencias.

El negativismo se manifiesta en no hacer lo que el otro espera, en no dar lo que les piden, porque cualquier demanda se entiende como una obligación, como una atadura, que genera el deseo de escapar. Al mismo tiempo, pueden llegar a ser muy posesivos con la pareja, así como con las personas que consiguen entrar en su círculo íntimo. La posesividad es una forma de invertir la dependencia tan temida, y en lo profundo tan deseada, y de conectar con el ansia de fusión, desde una posición activa que les permita eludir el temor a la disolución.

Es ese temor a la disolución el que convierte a los otros en personas de las que hay que defenderse, para que no te invadan y se adueñen de tu intimidad. Por otra parte, se mantiene la ilusión de encontrar a alguien en quien de verdad se pueda confiar, alguien que sí va a solucionar todas sus necesidades y con quien fundirse sin anularse. Para que alguna persona alcance esta categoría debe pasar tantas pruebas y atravesar tantas

exigencias que es muy difícil que llegue a la meta. Por eso, cuando creen que han encontrado a esa persona se vuelven muy posesivos, como si se adueñaran del otro, y, al mismo tiempo, muy dependientes, casi infantiles. Podríamos pensar que hubo una decisión temprana de apartarse del amor, justificada como respuesta a la falta de amor del mundo exterior y a su indeseable invasión del mundo interior.

En su juego de seducción no se implican, como si no tuviesen interés en conquistar; y la alusión a sus dificultades personales, con la aparente intención de ahuyentar al otro, consigue frecuentemente el objetivo inconsciente de seducirlo.

El misterio que envuelve a estas personas, por su característica introversión, se convierte en un elemento de atracción, que despierta con facilidad el deseo de protegerlos, cuidarlos y descubrir su sexualidad y ternura.

La apariencia desvitalizada esconde una sexualidad positiva que puede llegar a ser muy desinhibida y a utilizarse como herramienta para lograr la posesión del otro. La proyección de su posesividad conlleva el temor de ser devorado, que se manifiesta en una autoprotección excesiva y conduce a un aislamiento defensivo. Si la otra persona puede respetar ese aislamiento, no se empeña en compartir las vicisitudes de su mundo interior: si es capaz de dejarme en paz, puede ser que me ame.

En cuanto a la agresividad, la forma más habitual de manejarla es utilizando la distancia, dejando al otro solo con sus reclamos, sus deseos, sus enfados. Es una actitud de autoprotección, en la que nada de lo que le pase, diga o haga la otra persona va a encontrar respuesta. A menudo, se justifica este comportamiento como el mejor para evitar una discusión o una agresión directa, pero ese alejamiento y desinterés pueden tardar mucho en resolverse, y son vividos como agresivos y dañinos por el compañero. Es difícil reconocer la agresividad que existe en esa retirada, que solo busca que lo dejen en paz, cortando totalmente la conexión emocional. Como resultado, la pareja se siente obviada, excluida y con la sensación de que la pertenencia se ha roto.

La personalidad 5 se vive a sí misma como alguien hipersensible, con mucho temor al rechazo y una baja tolerancia al dolor. Explica su frialdad como una defensa ante esta hipersensibilidad, que también le sirve para justificar la evitación de la frustración y el aislamiento. Lo que en el mundo interno se percibe como autonomía es la necesidad de hacerlo todo sin apoyos exteriores, idealizada como libertad. Desde fuera parece más bien una inhibición de las necesidades amorosas, un abandono de las relaciones y un

refugio en la soledad. El miedo y la desconfianza del carácter se convierten en auténticos enemigos del amor y la intimidad.

El talante cálido y seductor del eneatipo 6, que adopta actitudes protectoras, resulta muy atrayente en las relaciones de pareja. Parece como si en la protección del otro pudiera olvidar su inseguridad y su propia necesidad de protección, ocultándola también ante sí mismo. Cuando la actitud protectora y complaciente resta demasiado espacio a lo personal, aparece la complementaria, intimidatoria y belicosa, a menudo desconcertante para la otra persona, hacia quien se vuelve agresivo, competitivo y crítico.

Con el fin de sentirse seguro y darse permiso para obtener lo que desea, se sitúa en una posición de autoridad en la que tiene la llave de la verdad, de manera que resulta muy difícil el diálogo.

Como es frecuente que haya una percepción bastante honesta del mundo interno y sus fuerzas, la posición de autoridad que adopta y defiende puede ser sentida como una usurpación, como una defensa ante la incertidumbre y, en la medida en que es así, hay culpa, temor a las represalias y perpetuación de la ansiedad paranoide. Tanto la belicosidad como la sumisión afectuosa tienen como referente el poder que se ha otorgado al objeto de amor y nos hablan de la dificultad de esta estructura caracterial de integrar la ambivalencia de amor y odio. Se pone todo en la persona amada, que se idealiza y a la que se trata por todos los medios de complacer, y, por la misma razón, en otros momentos se la odia.

El temor principal que genera la persona amada es el del abandono, que tiene raíces narcisistas: remite al temor de no ser suficientemente bueno para ella. Ese temor al abandono puede derivar tanto en las actitudes belicosas como en las de sumisión afectuosa. En ambas situaciones, la ambivalencia está muy presente: aman y odian. A menudo, anhelan encontrar a alguien lo suficientemente grande y fuerte como para que garantice la seguridad; y tan perfecto y amoroso, tan plenamente incondicional, como para que nunca lo abandone. Pero eligen a personas a las que puedan proteger, que los necesiten, porque desde el miedo narcisista al abandono, quienes los necesitan son los que realmente no van a abandonarlos, por propio interés.

En líneas generales, hay una tendencia idealizadora del otro que tiene un componente de envidia y que dificulta las relaciones cotidianas, donde la idealización no se sostiene y genera una permanente insatisfacción y una búsqueda del objeto ideal. La actitud suspicaz, propia del carácter, implica una duda de sí mismo, así como también una

sospecha sobre los demás, que genera un estado de incertidumbre crónica, inseguridad y ambivalencia. La ambivalencia se traduce, en la cotidianeidad, en actitudes seductoras y agresivas, en la tendencia a complacer y a contrariar, a obedecer y a rebelarse, actitudes que generan ansiedad y que, proyectadas en el otro, llevan a admirar y a invalidar, a querer y a odiar, y a no poder confiar.

El deseo sexual se combina con un ansia de fusión que aporta intensidad a la entrega en la experiencia sexual. La ruptura de la situación fusional infantil, vivida con gran fuerza, resultó especialmente difícil, dejando como secuela el temor al abandono.

El efecto vinculante, que esta intensidad de la entrega genera en la otra persona, vuelve a disparar el miedo a quedar atrapados. La solución es abandonar, perdiendo el interés por el otro, y cualquier mínimo detalle que no encaje en el ideal sirve de justificación para alejarse emocional y físicamente. Otras veces, atados por el compromiso, permanecen con la persona a la que aman y al mismo tiempo odian, tanto por no cumplir el ideal como por el hecho mismo de atraparlos. El proceso se repite, manteniéndose inconsciente. Lo que aflora a la consciencia es la búsqueda de alguien que cumpla el ideal, que lo tenga todo y pueda dárselo, sin exigencia alguna a cambio.

El miedo se canaliza en actitudes muy agresivas, muy diferentes de la conciliadora y protectora habitual. Las explosiones pueden ser muy fuertes y temibles, como si el enfado tratara de evitar la consciencia del miedo y de traspasarlo a su oponente. Hay más consciencia de que la agresividad se les ha ido de las manos que del miedo y de la sensación de peligro que está detrás de lo explosivo.

Los sentimientos de culpa están muy presentes y tienen que ver con las fallas en el cumplimiento de un elevado ideal de bondad y lealtad. Se manifiestan en la justificación defensiva, que siempre conlleva una autoacusación. La forma de apaciguar la omnipresente culpa se halla en los mecanismos de exculpación, como la proyección que permite poner al enemigo fuera, aunque el precio sea convertir el mundo en peligroso y alimentar el miedo. Además, se invalidan por no estar a la altura de sus ideales heroicos, se sienten perseguidos, se persiguen, y se convierten en su peor enemigo.

El eneatipo 7 suele tener muy buena entrada y caer bien, ya que tiene una personalidad abierta, simpática y extravertida, y se siente inclinado a complacer a aquellos a los que quiere seducir. Muchos rasgos de su carácter, como sentirse bien, optimista, alegre, entretenido y de buen humor, están al servicio de la seducción, así como la brillantez intelectual. Es frecuente que su encanto fascine y hechice.

La charlatanería, componente de su encanto fascinador, tiene elementos exhibicionistas, con su compulsión por explicar las cosas, demostrar sus conocimientos, poner en palabras todo lo que ocurra, y, a través de ella, consigue llamar la atención y ser el centro. En un principio, puede embelesar a la pareja, pero, a veces, con el paso del tiempo y la convivencia, esta puede sentirse sin espacio, sin palabras, porque la necesidad narcisística del 7 de ser escuchado lo ocupa todo.

Le gusta influir en su pareja tanto como en los demás, aconsejar, mostrarse solícito y alegre, logrando un dominio suave, tratando de comprar amor con su complacencia. La verdadera entrega le cuesta, porque supone la renuncia a lo propio, pero su actitud complaciente lo lleva a sentirse con derecho al afecto y los cuidados de aquellos a quienes complace. Cuando la otra persona descubre este mecanismo, suele sentirse comprada y tiende a rechazar esa suavidad que atrapa. La dificultad con la entrega, su sustitución por la complacencia, tiene que ver con la tendencia a evitar el dolor y con el miedo al rechazo de la parte más negada, el lado oscuro, que no es tan encantador y dulce, que se relaciona con la instintividad considerada como mala y peligrosa. No es posible entregarse mientras esos aspectos de la personalidad tengan que ser mantenidos en la sombra por temor al rechazo que generarían si el otro los descubriera; rechazo que es una proyección del que siente hacia sí mismo, bien escondido, gracias a la máscara de la alegría, el optimismo y la satisfacción.

El sentirse rechazado le genera hostilidad y resentimiento que pueden desembocar en peleas violentas, donde lo que se dirime es precisamente el temor y la frustración que suponen tener que atravesar el dolor de sentirse rechazado.

Su mundo de fantasías y posibilidades se resiste a ser encerrado en un compromiso, en una elección que deja fuera múltiples opciones diferentes, y que se contradice con su búsqueda real de relaciones que generen la seguridad de un entorno familiar y protector. Aquí, la dificultad para la intimidad y la angustia de la desconfianza se esconden bajo el placer compartido, que se convierte en el sustituto de un amor sentido como imposible de alcanzar.

En el terreno de la sexualidad es donde se maneja de manera más compulsiva esta búsqueda del placer. Y, paradójicamente, es esta búsqueda compulsiva lo que más dificulta su obtención, ya que, más que una consumación del placer, lo que se produce es un entusiasmarse con la fantasía de lo que se va a vivir, con la planificación del placer. Esta fantasía lleva a mantener abiertas todas las posibilidades, a no renunciar a nada.

La dificultad para ver al otro se basa en que se ve más como vehículo de la propia satisfacción que como un otro. Cuando se pierde de vista al otro como un otro real, podríamos decir que esta dificultad deriva hacia una cierta perversión sexual, manifestada en prácticas que van desde la adicción a la pornografía hasta la búsqueda de todo tipo de experiencias sexuales, que a veces se materializan y otras se quedan en el terreno de la fantasía.

El temor a lo oscuro interno de que hemos hablado y la dificultad para mirarlo dejan abierto un gran vacío que se pretende llenar con placeres y caprichos. Al mismo tiempo, como trata de evitar todo lo agresivo y doloroso, las relaciones tienen un aire lúdico, con lo que se intenta conseguir lo deseado por la vía de la seducción, antes que la de la imposición. Cuando el dolor o la frustración se tornan inevitables, los estallidos de violencia son fuertes, descontrolados y no proporcionados con la causa desencadenante, pudiendo llegar, en ocasiones, a la crueldad. De forma menos impulsiva se muestra en el humor sarcástico y en la burla y, también en este caso, puede ser cruel sin tener en cuenta el daño que causa.

Son personas que parecen encantadas de haberse conocido, con una imagen de sí muy satisfactoria e indulgente. Detrás de esta fachada hay unas exigencias narcisistas muy fuertes y una imagen inconsciente muy oscura. La identificación narcisista con la imagen ideal, la ansiedad y la agresividad que se tratan de tapar con la autocomplacencia y la complacencia del otro crean las dificultades más permanentes de la relación. La insaciabilidad aparece velada por la aparente satisfacción y la explotación del otro por la generosidad.

En la estructura del eneatispo 8, la urdimbre ha sido deficitaria en ternura, lo que produce un sentimiento primigenio de culpabilidad. En lugar de percibir el abandono y la falta de afecto como una injusticia, lo vivencia como una culpa, que asume como propia. La ausencia del afecto materno es percibida como una condena definitiva. Si al niño no se le ama, es «porque es irremisiblemente culpable» por una culpa primigenia que va a pesar de manera fatal y trágica sobre su destino. Frente a ella, se defiende rebelándose, endureciéndose y manifestándola en conductas de riesgo. Por otra parte, son especialmente sensibles al amor incondicional, y cuando encuentran a alguien capaz de demostrarles que les quiere, suelen vincularse muy profundamente a esa persona.

El eneatispo 8, dominante y seductor, tiende a establecer relaciones de complicidad. La sinceridad que suelen mostrar al expresar lo que sienten y piensan, afrontando las

convenciones sociales, con un punto al tiempo espontáneo y provocador, es una forma de seducción con la que demuestran su valor ante sí y ante el otro. Su carácter dominante que se manifiesta en competitividad, arrogancia, necesidad de triunfo, en cierto desdén hacia los demás, sobre todo hacia los que considera débiles, lo convierte a los ojos de la pareja en alguien seguro y capaz de proteger y defender.

Es fácil identificarse con sus valores de fortaleza y honestidad, con su rechazo de la hipocresía y su reconocimiento del amor verdadero y de la bondad auténtica. Para personas poco asertivas pueden resultar seres muy atractivos, y la intensidad de sus emociones e impulsos llegan a suponer una poderosa herramienta de seducción. Además, se muestran entretenidos, ingeniosos y encantadores, lo que es una forma de comprar al prójimo y volverse aceptables ante ellos mismos, y, al mismo tiempo, una forma de compensar y ocultar los aspectos violentos de su personalidad.

El fuerte componente instintivo de este eneatispo marca su sexualidad, que tiene un punto de dureza, y tiende a relegar a un segundo plano los aspectos tiernos del encuentro amoroso. Sin embargo, el amor verdadero los desarma y les hace abandonar esa máscara de dureza con la que se defienden de su propia fragilidad.

La posición de dominio provoca, a nivel inconsciente, que la descarga energética no se produzca plenamente porque se frena la entrega y la sensación de disolución que acompañan a la descarga, dado que esta sensación es asociada a vulnerabilidad y, por tanto, temida y evitada. La dificultad de descarga completa produce un bajo nivel de satisfacción y una necesidad de nuevas descargas, que contribuyen al mantenimiento de una imagen de poderío sexual.

La tensión interna generada por la fuerte instintividad y la necesidad inconsciente de ternura, por un lado, y la fortísima desconfianza basada en el temor de ser dominado, por otro, son resueltas en el vínculo de pareja mediante la polaridad posesión-entrega: poseer al otro dándole todo lo que necesita y así ser su amo. La traición es tan temida que, para resolverla, se crea un mito de pareja absolutamente idealizado, se sacraliza el vínculo: tú y yo somos uno.

Al mismo tiempo que vive el vínculo estable con este nivel de intensidad, es capaz de tener otros encuentros sin darles más importancia que la de una estricta satisfacción sexual, sin culpa y sin conciencia del posible daño al otro.

La agresividad se expresa de forma directa y espontánea, sin contemplaciones. Desde la descalificación de la debilidad no hay preocupación por el daño provocado al otro,

incluso la evidencia del daño, la queja, puede dar lugar a una mayor crueldad. Sea en las manifestaciones más violentas y explosivas, sea en forma de sarcasmo y burla, el objetivo es dominar al otro, pudiendo llegar a humillarlo profundamente.

La autoimagen es la de una persona poderosa, alguien que ha sido capaz de afrontar la vida, fuerte y apasionada. Hay un rechazo de la debilidad y la dependencia y una valoración de la capacidad de luchar para conseguir los deseos y expresar los impulsos. La imagen poderosa y dominante oculta los sentimientos de temor, vulnerabilidad y dependencia, así como el correr riesgos exagerados es una manera de negar el temor y generar un sentimiento interno de poder. No se sienten malos, solo menos hipócritas que los demás, y su bondad es auténtica, aunque los demás no la vean, cuando se ofenden por su forma directa de decir las cosas.

En el caso del eneatipo 9, su facilidad para anteponer los intereses de los demás a los propios y para evitar los conflictos lo convierten en una persona fácil en las relaciones interpersonales. El problema surge cuando estas lo desbordan y se comporta como un autómatas, haciendo lo habitual, pero de forma emocionalmente ausente y desconectada, lo que genera dolor y agresividad en el compañero. Cuanto más fuerte sea la reacción agresiva, más duradera y profunda será la desconexión, sin que llegue a sentir que esto produce un daño en el otro.

B. no sabía nada de esta clasificación de los caracteres cuando vino a terapia, y sin embargo describía muy bien esta situación al relatar su visión de sus padres. Mi padre, decía, es el malo de la película, tiene un carácter endemoniado; mi madre, no, mi madre es buenísima, todo lo encaja bien, pero de vez en cuando «se va a Júpiter» y entonces mi padre se vuelve loco.

Valora mucho la generosidad que se manifiesta en amabilidad, solicitud, indulgencia y abnegación. Con esto trata de ganarse un lugar en el mundo, porque la falla en la urdimbre de ternura le ha hecho, como al eneatipo 8, sentirse sin derecho al amor, pero en lugar de tratar de obtenerlo desde una posición dominante, lo hace desde el vivir para y a través del otro, lo que no deja de ser una forma sutil de dominio. Junto a ello, aparece una cierta cordialidad amistosa y extravertida y una jovialidad que no es otra cosa que una manera de no tomarse demasiado en serio, de tomarse a sí mismo a la ligera, fruto del temor de resultar un peso para los demás. Confortador y compasivo, tiene una condescendencia excesiva hacia las demandas y necesidades de los otros y parece dispuesto a llevar más carga de la que le corresponde. Es su manera de conseguir un

lugar en los afectos de los demás, que, por otra parte, nunca resulta satisfactorio, puesto que, para lograrlo, ha olvidado sus propios deseos.

Tiene mucha dificultad para idealizar a cualquier persona, incluida la pareja, como si el escepticismo se lo impidiera, y, al mismo tiempo, son los otros los que le conceden el derecho a la existencia, viviendo a través de ellos y tratando de resultarles útil. A veces, pueden establecer relaciones con personas poco valiosas a las que otorgan un lugar de privilegio, anteponiéndolas a sí mismo. Quizás porque la idea de no ser capaz de despertar el amor fortalece la presión por no resultar una carga. Así, el sentirse amados justifica el lugar que se le da a la persona que les manifiesta su amor, que se convierte automáticamente en alguien muy valioso. Detrás de todo esto, hay una profunda desconfianza en la capacidad de amar y en la generosidad de los demás.

La sexualidad es vivida sin culpa y en forma bastante libre. La búsqueda de fusión y la tendencia a la satisfacción de las necesidades propias a través de la identificación con el otro hacen que se entregue al placer y el disfrute sexual sin grandes reservas. Parece como si la satisfacción de las necesidades del otro le permite satisfacer vicariamente las suyas, en un proceso donde ya no sabe distinguir bien lo propio de lo ajeno.

A veces, el deseo es proyectado y vivido como si el motor fuera el deseo de complacer al otro y no el propio deseo. En los *Cuentos de Eva Luna*, Isabel Allende nos relata cómo fue engendrada la protagonista, cómo su madre se entregó a un indio herido, que había llegado a la hacienda y al que decidió cuidar. Lo vio tan cerca de la muerte que quiso concederle el placer de un encuentro sexual, en el que quedó embarazada.

En el acto sexual, este eneatipo se siente momentáneamente amado y amante. La sexualidad le permite el contacto de piel y la ternura que tanto necesita, pero después su escepticismo acaba ganando la batalla e imponiendo su ley: no es amor, solo deseo, deseo instintivo que surgiría igual frente a otra persona, que no se refiere específicamente a ella.

Hay una especial dificultad para recibir amor. Lo impide la muralla que levanta el escepticismo. Por eso, si bien en el disfrute sexual no tiene reservas, la experiencia carece de la profundidad y la trascendencia que el amor le proporcionaría.

La actitud conciliadora y el olvido de sí dificultan la expresión directa de la agresividad, muy prohibida y generadora de culpa. Cuando estalla, la culpa se proyecta en el otro, cuya conducta ha generado una inevitable explosión. La forma más común de canalizarla es a través del distanciamiento emocional, que permite seguir actuando como

si no pasara nada, como si se hubiera ido el alma o, al menos, como si hubieran cerrado las puertas a cualquier contacto. Para la persona que recibe este tipo de agresión, la situación resulta muy dolorosa y produce mucha impotencia, sin que provoque culpa alguna en quien la utiliza.

La autoimagen es deficitaria, modesta y bondadosa. Su autoconcepto es bajo, pero conlleva una adecuación en términos de necesidad narcisista, puesto que la exigencia no es demasiado alta, ni tiene grandes ambiciones. No hay mucha preocupación por el brillo y el poder y, a veces, tampoco por el aspecto físico. No parecen necesitar ser los mejores, pero tienen una profunda e inconsciente ansia de reconocimiento y amor en su resignación abnegada; y una esperanza implícita de compensación, como si el mundo fuera alguna vez a reconocer y valorar lo que ellos más valoran: la capacidad de amar.

10. Instintos y sistemas motivacionales dominantes

Freud hablaba de pulsiones, con la intención de matizar que el instinto animal se transforma en otra cosa en la especie humana, en eso que llamó pulsión. Linton nos dice que el hombre carece de instintos, por lo menos en el sentido en que usamos el término al hablar de los insectos.

Considera que los mamíferos, en general, se especializaron en la actitud de aprender, de manera que, cuando nuestros antepasados lograron alcanzar el nivel humano, ya habían perdido la mayor parte de sus respuestas automáticas y se habían especializado en pensar.

Las conductas instintivas son automáticas e inmutables y genéticamente heredadas. El comportamiento humano se rige en escasa medida por ellas, por eso tiene que crear pautas de conducta que se fijan, y son difíciles de modificar, pero no son inmutables como los instintos. Es esto lo que permite un margen de acción a la psicoterapia, los instintos como tales no se pueden cambiar con ninguna intervención externa; en cambio, las pautas, aunque se hayan fijado a nivel neuroquímico, pueden modificarse.

Cuando en el eneagrama hablamos de tres instintos que colorean los nueve caracteres, no estamos hablando de ese instinto animal, que sabemos que no se da como tal en los humanos, sino de pulsiones, impulsos o sistemas motivacionales dominantes, según los queramos llamar. Si mantenemos el término instinto, es porque así lo nombra la tradición oral. En el esquema del eneagrama, se habla de tres sistemas: el sexual, el nutricio o de conservación y el social, cercano al apego.

Ya hemos aclarado que el término apego resulta un poco ambiguo, porque si bien lo usamos para las primeras relaciones, como el equivalente de la impronta en los animales, cuando lo utilizamos para hablar de apego en la edad adulta estamos refiriéndonos a otra cosa, a la necesidad de crear y mantener vínculos afectivos, que se perpetúa a lo largo de toda la vida. Como diría Holmes, el apego no es «una enfermedad que se cure con la

edad» y es en este sentido en el que voy a usarlo en este capítulo, al considerar el apego como un sistema motivacional.

Hemos visto también el condicionamiento que supone el sistema de apego-cuidados y la urdimbre en la constitución del tipo de vínculo que establecemos como adultos. Vamos a centrarnos ahora en el planteamiento de Bleichmar (1997) acerca de la influencia de los sistemas motivacionales prioritarios de cada una de las personas, comprometidas en una relación, que establecen un vínculo afectivo. Desarrolla, así, algo que en el eneagrama está solo apuntado en el planteamiento de los tres instintos que matizan la forma en que se presentan los distintos eneatis, tema que, en la actualidad, está desarrollando en profundidad Naranjo.

Bleichmar plantea que los instintos se inscriben en la psique en términos de deseos, que hunden sus raíces en las pulsiones que considera básicas: autoconservación y sexual, pero que el sistema deseante extiende sus ramas al apego y al narcisismo, a los cuales también considera sistemas motivacionales dominantes. Los sistemas motivacionales dominantes son los motores del psiquismo, los que impulsan y sostienen o rompen los vínculos afectivos.

Los sistemas motivacionales dominantes serían cuatro, que, por un lado, dan forma a la identidad y, por otro, generan formas específicas de vínculos.

- Sistema motivacional dominante auto/heteroconservación: en el sistema de conservación, la identidad desarrollada tiene que ver con la de protector o protegido, perseguidor o perseguido, y los deseos que se activan con respecto al otro se refieren a ser protegido, alimentado y calmado por otro que ha de poder contener la angustia.
- Sistema motivacional dominante sexual: en el sistema sexual se desarrolla la identidad de seductor o seducido, frustrante o frustrado, y los deseos que lo mueven tienen que ver con la satisfacción sexual.
- Sistema motivacional dominante apego: el sistema de apego favorece la identidad de abandonado o abandonante, y los deseos que se movilizan se refieren a la respuesta emocional del otro.
- Sistema motivacional dominante narcisista: en el sistema narcisista adquiere máxima importancia la identidad como superior o inferior, admirador o admirado, y los deseos fundamentales son de reconocimiento y valoración. Este sistema sería específicamente humano.

En cada uno de los sistemas podemos ver que las identidades son polares, como si se movieran en una línea en cada uno de cuyos extremos se puede situar la persona, pero esos extremos siempre se refieren a la misma línea o el mismo tema.

Por supuesto, en el establecimiento de los sistemas motivacionales dominantes tiene un papel determinante lo histórico, las experiencias vitales de cada individuo. Más aún, hay momentos en que el sistema dominante está lo bastante cubierto como para que otro sistema ocupe su lugar, de tal manera que las motivaciones pueden modificarse a lo largo de la vida, en función del ciclo vital. Por ejemplo, en la primera infancia la motivación sexual es secundaria al deseo de apego y ternura, mientras que no suele ocurrir así en la edad adulta.

A veces, los distintos sistemas motivacionales entran en pugna, y esta lucha aparece tanto en lo que a la identidad propia se refiere como en lo que se espera del otro. En el mundo interno, cuando alguien se identifica con el papel de seductor, en los momentos en que su libido se encuentra más baja o sus anhelos tienen más que ver con sentirse protegido, la identidad y el narcisismo adscrito a ella se resquebrajan. Y también algo se rompe en la pareja que eligió por aquello que se veía en primer plano.

En la relación con el otro, si el sistema dominante es el sexual, la frustración por la falta de encuentros, vivida como rechazo o castigo, lleva al enfado y la distancia. Desde el enfado, si para el otro miembro de la pareja lo fundamental es la cercanía emocional, se cierra la posibilidad de encuentro sexual y la intimidad se cortocircuita.

Aparecen los reproches y el miedo a la pérdida mayores cuanto menor sea la seguridad personal y más se haya reducido el mundo individual. A menudo, el temor a la pérdida, la inseguridad, la inestabilidad en la sensación de identidad llevan a sostener parejas conflictivas e incluso altamente dañinas, alimentando la esperanza de la transformación del otro.

Según Bowlby, el mantenimiento del vínculo genera alegría, mientras que la amenaza de pérdida produce ansiedad y pena, incluso en vínculos disfuncionales o claramente dañinos, por lo cual la tendencia es la de mantener antes que la de romper.

Bleichmar observa la existencia de aspectos vinculares, que van más allá de la satisfacción de las necesidades sexuales y de autoconservación: también se puede buscar a una persona que disminuya la angustia o llene los sentimientos de vacío; en otras ocasiones, la persona elegida sostiene la autoestima del sujeto, contribuyendo a alimentar su narcisismo.

A todos estos sistemas motivacionales dominantes, en ocasiones complementarios y en otras abiertamente conflictivos, añade también una motivación adicional: la búsqueda de intimidad. No es algo que todas las personas busquen, es más, algunas tratan de evitarlo, pero es algo que crea conflicto en la relación. Cuanta mayor intimidad más expuesto está el mundo interno y mayor será la vulnerabilidad. Para Holmes se necesita cierta madurez a fin de que se produzca la regresión cuasi infantil, inherente a la intimidad.

En los vínculos adultos, la intimidad es buscada y anhelada. Una intimidad que tiene que ver con poder ser uno mismo ante el otro y sentirse aceptado tal cual se es. En muchos casos, se considera que esto es el verdadero amor, y no es de extrañar. Poder ser ante el otro, y ser amado así, supone la consecución del amor incondicional que difícilmente se obtuvo en la infancia, aunque no sea más que porque la educación impone renuncias y condiciones. La intimidad lograda, la historia compartida tiene, a menudo más fuerza e intensidad que la seguridad y protección, o que la satisfacción sexual.

La necesidad psíquica de respuesta emotiva, que Linton sitúa en primer lugar, estaría en la línea de esta intimidad. Habla de que las necesidades de los seres humanos son más numerosas y de más variada índole que las de cualquier otra especie animal. Además de las que puedan derivarse de las tendencias fisiológicas, como alimentarse, dormir, escapar del dolor o buscar la satisfacción sexual, el hombre tiene toda una serie de otras necesidades, cuya relación con dichas tendencias todavía no puede demostrarse con toda claridad y que podemos llamar necesidades psíquicas, las cuales tienen una influencia significativa en el establecimiento de las relaciones. En primer lugar estaría, para él, la necesidad de respuesta emotiva. En segundo, habla de la necesidad de seguridad a largo plazo, que está detrás de todas las conductas previsoras. Y la tercera sería la necesidad de experimentar cosas nuevas, remitiéndose al reflejo exploratorio de Pavlov y a cómo el aburrimiento provoca conductas experimentales. Resulta bastante obvio que si en una pareja uno de los miembros prioriza la seguridad, por ejemplo, y otro la necesidad de experimentar, la relación puede resultar conflictiva, al menos hasta que no se acepten las diferencias.

Hüther, con el punto de humor que lo caracteriza, comenta que, en nuestra especie, la hembra se ha especializado en conservar mientras que el macho lo ha hecho en explorar, de manera que no es difícil el desencuentro.

López Sánchez habla de tres necesidades psicológicas básicas para el desarrollo óptimo de las personas:

- Competencia: sentir que los esfuerzos son efectivos y que se es capaz de conseguir lo que uno se propone.
- Pertenencia: necesidad de sentirse vinculado y comprendido por los demás.
- Autonomía: necesidad de sentir que uno puede tomar decisiones y llevar a cabo conductas por sí mismo.

Y junto a ellas, la necesidad de afecto que sería la más nuclear y más difícil de sustituir o compensar, pues la necesidad de apego y de crear vínculos es tanto biológica como psíquica.

También plantea la existencia de una motivación/pulsión sexual y otra motivación/pulsión intimidad. Y de sistemas básicos que cubren las necesidades de la especie, que son, en el plano de los afectos sexuales: deseo, atracción, enamoramiento, y en el de los afectos sociales: apego, amistad, sistema de cuidados.

Es posible vivirlos separados o juntos; los afectos sociales pueden acompañar a los sexuales, dando a las relaciones de pareja una mayor riqueza y estabilidad. Considera que los seres humanos estamos programados para el contacto y la vinculación interpersonal. El contacto y la proximidad a ciertas personas, la conexión emocional, nos proporciona placer, alegría, seguridad, bienestar. La aspiración común e ideal, el paraíso emocional anhelado por los humanos es: sentirse atraído, estar enamorado, ser amigo, estar apegado y ser eventualmente cuidado. Para él, esto es algo que se puede conseguir y no están en contradicción los distintos anhelos, como para Bleichmar.

Habla también de los objetos que tendrían que cubrir estas necesidades afectivas: la familia, los amigos y la pareja, y de cómo la falta de cada uno de ellos produce un determinado tipo de soledad: emocional cuando falta la familia, carencia de personas que nos den afecto incondicional, relacionadas con el apego; social cuando son los amigos los que fallan y falta de una red de amistades con las que podamos satisfacer necesidades lúdicas, lo que conlleva aburrimiento y aislamiento social, y sexual cuando es la pareja, una persona con la que haya intimidad amorosa y conexión emocional, lo que no tenemos, y esta soledad no se supera con la actividad sexual ocasional, sin intimidad ni compromiso.

La experiencia emocional de soledad supone una discrepancia entre las relaciones que se tienen y las que se desearían tener, y provoca grandes sufrimientos emocionales. A veces, se debe a deficiencias objetivas (aislamiento social) y otras a expectativas e interpretaciones de las relaciones, pero podemos pensar que las dos cosas se dan juntas, y que una potencia la otra. En cualquier caso, se produce un sufrimiento importante, que empieza a ser considerado como un síndrome en sí mismo, no simplemente como un síntoma de una situación depresiva, como relata Emily White en su novela autobiográfica *La habitación vacía* (2011).

Liotti también analiza lo que llama Sistemas Motivacionales Internos, tales como: apego, cuidado, competición por el rango, formación de pareja sexual, y cooperación paritaria.

Introduce dos puntos interesantes que suelen quedarse fuera en otras conceptualizaciones de la pulsión: la cooperación paritaria, y la competición por el rango. La cooperación paritaria vimos que resultaba tan determinante en las Islas Marquesas, debido a la escasez de alimentos, que condicionaba el sistema familiar y social. Por otra parte, la competición por el rango nos remite a las pulsiones agresivas y competitivas freudianas, nucleares en la batalla edípica, que perduran en la edad adulta, y tienen resonancias adlerianas, en cuanto supone una lucha por el poder que, veremos más adelante, se produce en la mayoría de las parejas al acabar la fase de enamoramiento. Es interesante contar con que los impulsos agresivos forman parte de nuestra dotación genética y no son solo el resultado de una mala educación.

Los sistemas motivacionales dominantes van a condicionar la elección de pareja. Se busca a alguien que pueda satisfacer mis deseos más importantes, aunque no siempre se acierte en la elección. Me parece una diferencia esencial entre los vínculos adultos y el apego infantil el hecho de que el objeto del apego no es elegido, mientras que los vínculos afectivos adultos los elegimos, por más que esas elecciones se hallen profundamente condicionadas por las experiencias vividas. En el apego, como en la impronta de los animales, hay una tendencia inevitable a agarrarse, seguir o conectar visual y emocionalmente con el objeto que cuida. Aunque, a veces, en el enamoramiento pasional el impulso resulte igual de ciego e inevitable, tenemos la sensación de que la persona a la que se refiere es la elegida por nosotros.

La elección, en el psicoanálisis clásico, se lleva a cabo desde lo edípico (por aposición o anaclítica) o desde lo narcisista. En el primer caso, la persona elegida es un otro, ya sea

alguien que, en forma inconsciente, evoca al progenitor y con quien se busca repetir el patrón de relación, o alguien completamente opuesto, con quien evitar la repetición. En ocasiones, se trata de repetir o evitar no ya la relación hijo-madre, hija-padre, sino la relación de los padres entre sí. Sin darnos cuenta de que, tanto si elegimos un sistema como su contrario, estamos repitiendo un patrón.

En el caso de la elección narcisista no existe el otro, mas que como parte de mí, como algo que me complementa, que alimenta mi imagen narcisista. Se elige a alguien que responde al ideal del yo, o a alguien que me va a complementar en determinados aspectos, de forma que me va a permitir alcanzar ese ideal, a través de la fusión.

Bleichmar distingue este tipo de elección, en la que, en ambos casos, el apego surge del placer obtenido en la relación con el otro, de las elecciones en que el apego es secundario a la angustia, donde su función primordial tiene que ver con la regulación psíquica. Mientras, en un caso, el apego se sostiene en la fantasía de búsqueda de placer, en el otro, se trata de evitar el displacer, la angustia.

A menudo, nos encontramos con vínculos que se sostienen en esta búsqueda de regulación psíquica por parte de uno de los miembros de la pareja, y que generan relaciones tan poco funcionales como difíciles de romper.

Parte II

11. La intimidad

En una relación de intimidad, uno no tiene que esconderse, ni jugar a las máscaras, sino que puede mostrarse ante el otro tal como es, sabiendo que va a ser acogido en su ser más profundo, en su esencia. En la intimidad, la protección del falso *self* no es necesaria porque sabemos que la otra persona conoce nuestro sí mismo verdadero, lo acepta, no necesita que cambie, y, desde ahí, es posible descansar pues dejan de ser necesarias las estrategias para complacer y gustar.

La experiencia de la intimidad tiene que ver, de alguna manera, con la aceptación incondicional y de ahí deriva su poder. Es difícil acercarse a ella cuando uno siente vergüenza de ser y está profundamente convencido de que el amor no es para él, que no es una persona digna de ser amada. En esta situación, que proviene de una experiencia infantil de rechazo, la intimidad es un riesgo, que no siempre se puede afrontar. También lo es cuando la experiencia de intimidad ha quedado asociada a un dolor profundo, como ocurre en situaciones en las que ha habido un abandono por muerte o ruptura de la relación. Entonces, si la persona decide no volver a sufrir ese dolor, tratará de evitar la intimidad, como si con ello pudiera evitar el dolor del amor o de la pérdida. No es extraño que, cuando alguien ha sufrido una pérdida significativa en los momentos tempranos del desarrollo, por muerte de uno de los progenitores, sobre todo si es la madre, se defiende del dolor, la angustia y la inseguridad, creando una coraza de dureza y frialdad difícil de atravesar.

Y sin embargo, se anhela esa intimidad de la que uno se protege. Esta es una más de las contradicciones emocionales con las que nos enfrentamos los humanos. Deseamos amar, necesitamos entregarnos, liberarnos de la falsedad que nos defiende y, al mismo tiempo, tememos profundamente el dolor que puede derivar de la frustración de la entrega no correspondida.

Para Riera i Alibis, la participación en un estado afectivo es lo que se anhela: se trata de «sentir con». Habla de la conexión emocional como una capacidad nueva del cerebro

humano: «yo siento que tú sientes lo que yo siento». Esta intimidad, necesaria para garantizar el cuidado maternal y la supervivencia del bebé, en la que no son necesarias las palabras, es, al mismo tiempo, la que va a permitir la aparición de lo que Maturana llama el «lenguajear» del que, posteriormente, derivará el lenguaje humano.

No solo eso, Riera i Alibis piensa también que la conexión emocional hace que los dos cerebros trabajen en red, generando una expansión de los estados de conciencia y que su búsqueda es una de las motivaciones centrales del ser humano. Cree que es muy posible que las neuronas espejo, que se activan cada vez que observamos una acción intencionada, segundos antes de que se confirme su intencionalidad, desempeñen un papel fundamental en estos procesos de conexión intersubjetiva. En esta misma línea se mueven algunas hipótesis de la neurociencia.

López Sánchez considera que aprender a compartir emociones es la condición básica de la intimidad, y le da mucha importancia a este aprendizaje porque considera que es el logro interpersonal que produce mayor bienestar. Sin embargo, hasta ahora, nada en nuestra educación se dirige a fomentar este aprendizaje.

Como hemos visto, las bases para el desarrollo y la maduración emocional que nos permitirán conocer nuestras emociones, ser capaces de expresarlas y comprenderlas para, en un segundo paso, poder intuir y entender al otro, se adquieren en la familia. El sistema de cuidados posibilita una base segura; la urdimbre primigenia, con sus distintas funciones, permite un desarrollo completo del potencial emocional. Pero, con frecuencia, por las razones que sean, la familia no proporciona una educación emocional satisfactoria; incluso, a menudo, se fomenta la idea de que la intimidad es algo que solo debe producirse en el seno de la familia estricta, y que se convierte en algo muy peligroso si se lleva fuera. Como si se construyera un «falso *self*» familiar, cuya función sería mantener los secretos del grupo fuera del alcance de los extraños. La postura de desconfianza y secretismo se acentúa en determinadas condiciones sociales, como las de posguerra, en las que la temática de los secretos familiares se hace extensiva a las vivencias y actitudes políticas.

Aunque el espacio privilegiado para la adquisición de la confianza básica y el manejo emocional sea el de la familia, ya hemos visto que existen fases sensibles en el desarrollo, que podrían permitir un cambio en ciertas actitudes básicas. Quizás por eso, en la actualidad son muchos los ámbitos desde los que se demanda que la educación escolar incluya una educación emocional, y no solo el aprendizaje y desarrollo de las

aptitudes intelectuales, en un marco competitivo donde nada más cuentan los logros y los resultados a la hora de evaluar.

Una educación que valore los aspectos emocionales de la inteligencia y su papel en el juego de las relaciones y la toma de decisiones, puesto que ya sabemos que la mayoría de nuestras creencias vienen condicionadas por factores emocionales, y la mayoría de nuestras decisiones se apoyan en estas creencias no racionales.

Dejando a un lado esta digresión sobre la educación y volviendo al tema de la intimidad, hay un momento privilegiado en el que se produce de manera natural, en muchos casos más allá de las prevenciones adquiridas contra ella.

El enamoramiento, para cualquiera que lo haya experimentado, es el momento en que ese anhelo se cumple, y en el que la persona se siente capaz de atravesar el riesgo que supone la intimidad, en la certeza de que va a ser aceptado por el otro. Sin embargo, no todo el mundo entiende igual la intimidad y, a menudo, esta se relaciona con el ideal de pareja, e incluso con el ideal del amor.

B. y N. sienten que su pareja se está rompiendo y que no logran establecer una comunicación adecuada. Ella intenta una y otra vez que hablen de lo que les pasa, tratando de encontrar un espacio íntimo, y él cada vez habla menos y se retira más, porque siente que la intimidad emocional lo pone en peligro y tiene bastante con compartir una cotidianeidad sin conflicto. El amor, para ella, es sinónimo de sentirse entendida y acogida emocionalmente; para él, de que se respete su necesidad de soledad y que lo dejen en paz. Pero no es solo eso, sino que la posibilidad de silencio forma parte de lo que él considera íntimo, pues es una persona tímida e introvertida para quien hablar de los sentimientos resulta muy difícil, de manera que se siente torpe y desbordado en el terreno de la intimidad emocional y trata de evitarla.

Al comienzo de una relación, vemos en el otro posibilidades de intimidad, que se disuelven cuando en el encuentro cotidiano hemos de integrar expectativas diferentes, derivadas de condicionamientos también distintos, que pueden anular la atracción sentida en un primer momento.

A veces, en las relaciones de pareja, la intimidad se rompe porque la rutina de la cotidianeidad impone sus viejos hábitos, se pierde la conexión emocional y cada uno vuelve a esconderse tras la máscara del falso sí mismo, interrumpiendo el contacto auténtico y entrando en la cadena del temor que distancia. No solo es fruto de la rutina, también el miedo desempeña su papel en este proceso.

La intimidad en la pareja conlleva intimidad física y parece que la combinación de intimidad emocional y física genera miedo, una vez pasados los ímpetus del enamoramiento. Miedo de diluirse en el otro, de dejarse dominar, de perder los referentes de la propia identidad, de que el otro nos dañe, así como de dañarlo, de que haya vislumbrado tan profundamente nuestro ser verdadero que ya no podamos volver a ponernos nuestra coraza defensiva. Rof Carballo hablaba de cómo la ternura lleva, en sí misma, la semilla de la agresividad que surge cuando uno se siente más entregado y se activa ante el temor de que el amor nos lleve a perder la identidad, a dejar de ser. Difícil equilibrio entre dos ansias: la de ser y la de amar.

El miedo nos induce a ponernos, de nuevo, la coraza, y la relación íntima se quiebra, mientras tratamos de mantener ocultos nuestros más profundos pensamientos, emociones y sentimientos. Más allá de las dificultades provenientes de la vida cotidiana y de los cambios hormonales que parecen acabar con el enamoramiento, creemos que estos temores están detrás de la inhibición de la comunicación e incluso de la sexualidad, que se presenta, en muchos casos, al iniciarse la convivencia. Lo cotidiano rompe la magia, pero también nos enfrenta al reto de mantener la intimidad sin perder la identidad.

Parece que, cuando no está presente la intimidad sexual, como ocurre en la amistad, no se genera una sensación de peligro; por otra parte, por íntima que sea, no produce vivencias tan intensas como el amor sexual. La intimidad de la amistad, sea solo emocional o incluya lo intelectual, no es sentida como peligrosa, salvo cuando alguna persona quiere cambiar de vida, ascender en la escala social o modificar sus aspiraciones e ideales. Entonces, es frecuente observar cómo los amigos íntimos son evitados, rechazados o denigrados, sobre todo aquellos que podemos considerar testigos de nuestra historia. Si no es así, no importa cuánto tiempo hayan pasado unos amigos sin verse, cuando se encuentran, vuelven a sentirse como en casa, a poder hablar de todo y a mostrarse tal como son verdaderamente.

Hemos hablado de distintas clases de intimidad. Bleichmar observa que el sentimiento de intimidad adopta formas diversas. En algunos casos, se relaciona la intimidad con lo sexual en un sentido amplio, que abarca desde las relaciones sexuales a la intimidad corporal o contacto físico. En otras ocasiones, la intimidad se relaciona con el mundo emocional, con la necesidad de compartir sentimientos, de ser acogidos, de sentirse emocionalmente conectado con el otro. La intimidad intelectual, que se refleja en compartir la misma visión del mundo y sus problemas, puede adquirir mucha

importancia y, a veces, entra en conflicto con la intimidad emocional, cuando cada uno de los miembros de la pareja anhela una y rechaza otra.

Es frecuente encontrar parejas que, desde la intimidad emocional, intentan alcanzar la intimidad intelectual tratando de acercarse al área profesional del otro, incluso dando un giro a sus profesiones previas. De alguna forma, parece que la intimidad intelectual es una garantía para la emocional, una garantía más estable que la corporal-sexual, en cuanto que no depende del estado físico-químico interno.

Quizás sea la intimidad emocional la que buscamos más intensa y constantemente. Según Bleichmar utilizamos recursos muy variados para conseguir esa conexión emocional. Pueden ser desde mimetizarse con el otro, ponerse en sintonía con su emoción, hasta tratar de lograr, a través de la comunicación, que el otro resuene afectivamente con lo propio, cargando de dramatismo e hipertrofiando los sentimientos.

En realidad, estos recursos los utilizamos también en el ámbito sexual y en el intelectual. En lo sexual, nos encontramos con todas las herramientas que posee la seducción y el encantamiento, que tienen mucho de promesa y de engaño, promesa de darle al otro lo que desea porque el seductor sabe y puede hacerlo. Cuando el engaño se rompe y el encantamiento se diluye, se percibe toda la relación como un error.

En lo intelectual, cuando queremos intimar con alguien, seguimos y aceptamos sus planteamientos y los hacemos coincidir con los nuestros, mucho más allá de lo que coinciden en la realidad, lo cual es otra forma de seducción. Como la conexión y la intimidad no son una cuestión de voluntad ni de manipulación, estas estrategias no siempre consiguen su objetivo.

Cuando el encuentro se produce entre personas básicamente emocionales, que buscan la conexión emocional como prioritaria, se producen relaciones de mucha intensidad, más o menos conflictivas y manipuladoras. También son relaciones muy pasionales aquellas en que ambos priorizan lo sexual, aunque luego pueda haber mucho desencuentro en la visión del mundo y en los proyectos vitales. Si uno es muy emocional y el otro muy racional, se entabla una lucha en la que el mayor obstáculo para la intimidad es la confusión de lenguaje. En cambio, cuando uno de los dos es más pragmático, rompe la intimidad tratando de ofrecer al otro soluciones prácticas que lo saquen de su drama emocional o de su ensimismamiento intelectual. En otros casos, si uno busca lo sexual y otro lo emocional, se producen a menudo situaciones típicas en las que se interrumpe la sexualidad hasta que no se consigue un entorno emocional

adecuado. Y esa interrupción de la sexualidad genera frustración emocional, manteniendo un contexto agresivo que no permite el encuentro sexual.

A veces, no es la emocionalidad en general lo que genera el sentimiento de intimidad, sino concretamente el sufrimiento, sobre el que se sostiene la relación, como si este fuera el que alimentara la intimidad.

En la familia de E. adquiere caracteres dramáticos este vínculo apoyado en el sufrimiento y en el masoquismo compartido. El padre sufría de un trastorno bipolar y, como es frecuente, era un hombre de gran talento, que no pudo desarrollar por sus episodios depresivos. En esta familia, solo había dos maneras de ser reconocidos, una a través del éxito artístico, creativo, o profesional, que permitía salir del núcleo familiar, y otra, la enfermedad, que posibilitaba ser cuidado y encontrar un espacio de intimidad en el sufrimiento compartido. No parece casual que, de los siete hermanos, tres murieran prematuramente.

La intimidad puede adquirir otras formas. También los sueños de grandeza, las fantasías narcisistas grandiosas, generan un espacio de intimidad que satisface a los distintos miembros de la relación mientras son compartidos, pero cuando eso no ocurre y uno trata de bajarse del ensueño grandioso, provoca la rabia narcisista del otro.

La situación del encuentro tiene una gran complejidad: en lo intrapsíquico, nos encontramos con contradicciones entre los sistemas motivacionales propios, y, en lo relacional, aparecen las contradicciones entre uno y otro miembro de la relación. Por ello, Bleichmar habla no ya de ambivalencia, sino de polivalencia en los sistemas relacionales.

Las contradicciones internas aparecen cuando, por ejemplo, las motivaciones sexuales entran en pugna con las de conservación, o cuando las narcisistas se oponen a las sexuales.

Por otra parte, si bien algunas personas no esperan que sus parejas puedan cubrir sus necesidades y deseos en todas las facetas de la vida y pueden compartir con otras personas los distintos aspectos de la intimidad, poner la seguridad en el trabajo, compartir con algunos amigos lo emocional, con otros lo intelectual, etcétera, hay otras que anhelan que su pareja cubra todas las áreas. Esto no parece posible, aunque López Sánchez sostiene que es deseable y constituye el «paraíso emocional» al que aspiramos. Cuando la meta está puesta ahí, en que el otro pueda cubrir todas mis necesidades y no

ocurre así, nos condenamos a la frustración y al aislamiento, haciendo, además, mucho más difícil la posibilidad de una ruptura.

La creencia más común es que lo ideal sería encontrar a una persona que pueda dártelo todo, que sea, como decía un amigo, amante, amiga, hermana, madre, colega...Y la sensación habitual es que tenemos que renunciar a eso, que es lo verdaderamente deseado, para encontrar una relación más fácil, más parcial y menos satisfactoria.

Parcial o plena, cuando en una relación es posible acercarnos a esa intimidad que consiste en ver al otro tal como es y aceptarlo en su totalidad con los aspectos que me complacen y los que no, sin la imperiosa necesidad de transformarlo a fin de convertirlo en alguien mejor para mí, sentamos las bases para una convivencia armoniosa y para la anhelada intimidad amorosa. A partir de ahí, el amor se convierte en apoyo al crecimiento humano del ser que es el otro, nuestro compañero.

En palabras de Salinas:

*Perdóname por ir así buscándote
tan torpemente, dentro de ti.
Perdóname el dolor, alguna vez.
Es que quiero sacar
de ti tu mejor tú.*

12. La sexualidad

En la actualidad, las dificultades sexuales son de otra índole y producen una sintomatología diferente de la que hacía decir a Freud que detrás de los síntomas histéricos siempre había «asuntos de alcoba». Ya no es la represión sexual la que lleva la batuta en estos asuntos, pero no por ello la sexualidad se desenvuelve libre y sana, como se podría esperar desde aquella primera óptica psicoanalítica en que las dificultades derivaban de la represión y la inhibición.

Las libertades conseguidas están claras, la sexualidad ya es algo de lo que se puede hablar, que ha dejado de estar reprimida y generar síntomas histéricos. Freud decía que los hombres (genérico) siempre mienten en lo que a su sexualidad se refiere. Podemos decir que las personas siguen mintiendo, bien que de otra manera. Aunque, desde entonces, las cosas han cambiado mucho, algo falla. Decimos que algo falla porque esta libertad no va acompañada de un mayor goce, ni siquiera de una vida sexual más intensa y con menos problemas.

La mentira se vuelve necesaria porque es difícil asumir que, cuando no funciona, no hay fracaso, sino simple falta de interés. En la persona madura, la conducta sexual es expresión directa de sus sentimientos y no se puede juzgar por el criterio de éxito o fracaso. Sin embargo, cuando entran en juego motivaciones narcisistas y competitivas, que relacionan la potencia sexual con la valía personal, es muy difícil colocarse emocionalmente en ese punto de vista. Y más difícil aún aceptar las fluctuaciones de la potencia sexual relacionadas con la edad, el estrés, la pérdida de energía, que ahora tratan de compensarse con medicamentos.

El placer no puede darse a menos que los sentidos estén en un estado de aceptación, y por eso no pueden estar rígidos a causa de la ansiedad de obtener algo o de llegar a algún sitio prefijado.

La experiencia sexual sin conexión emocional no satisface las expectativas ni da plenitud a la relación entre dos personas, exista o no entre ellos un vínculo estable de

pareja. Al mismo tiempo, es lo bastante gratificante para buscarla cada vez con más empeño, por la liberación que parece prometer. Las revistas de mujeres llevan años llenando sus páginas con consejos sexológicos para satisfacer al hombre, con propuestas para conseguir su aprobación y con indicaciones del camino que ellos tienen que recorrer para complacer a la mujer. Si el tema resulta tan inagotable, debe ser porque toda esa información no está cumpliendo su objetivo.

Lowen (2006) observa que la libertad no ha producido una mayor capacidad para el goce de la sexualidad, sino una actitud que denomina de sofisticación sexual, y, aunque se está refiriendo a los años 80, podemos decir que su planteamiento sigue siendo actual.

Las medidas anticonceptivas, la menor represión de la iglesia, y podríamos añadir, el espíritu del 68, así como la subcultura *hippy* con su lema de hacer el amor y no la guerra, generaron una situación de libertad sexual desconocida hasta entonces. De ser algo reprimido y prohibido, el sexo ha pasado a ser algo socialmente valorado, hasta el punto de que el éxito o fracaso en el goce sexual determina la suficiencia o insuficiencia como hombre o mujer. La frustración sexual, en la actualidad, generalmente no proviene de la falta de oportunidades para tener experiencias sexuales, sino de la incapacidad para conseguir la satisfacción.

La moral sexual cultural ya no impone dominar el instinto o reprimirlo, al contrario, incita a vivirlo con la mayor intensidad posible. Podría creerse que hoy no existen trabas para la sexualidad, pero las hay: falta de deseo, impotencia, temor a la penetración, anorgasmia.

¿Por qué si las condiciones externas no exigen ya la renuncia siguen existiendo tantos problemas y dificultades? Porque ocurre que la sexualidad en el hombre es un proceso complejo, no solo una reacción anecdótica y superficial a un estímulo. Como sucede con todos los instintos, la pulsión sexual humana no es tan clara y directa como en el resto de los animales. Liberada del celo que impone sus ritmos y sus imperiosas exigencias, en el humano la sexualidad es accesible en cualquier momento en que surja su deseo. Liberada también de su estrecha vinculación con la procreación, no adquiere la urgencia que da a los animales la conservación de la especie, aunque tampoco es tan eficaz y ciega como en el resto de los mamíferos.

Podemos ver que en los humanos la pulsión puede controlarse, puesto que hasta que aparecen los movimientos corporales compulsivos, es posible parar y contener el deseo.

Y en ocasiones, el deseo se interrumpe, no se cumple automáticamente por restricciones autoimpuestas.

El objeto del instinto, transformado en objeto del deseo, no es ya tan indiscriminado, no es indiferente, hay determinadas personas que despiertan nuestro interés sexual mientras que otras, no. En la actualidad, nos encontramos con un problema nuevo en relación al objeto, que es la proliferación de objetos sexuales, que podemos llamar virtuales, y con los que se genera una relación imaginaria, donde todo es posible en ese espacio en el que no se establece ningún vínculo y los objetos se pueden sustituir fácilmente.

El fin sigue siendo el mismo que para cualquier instinto: la satisfacción en la descarga; sin embargo, no está asegurada la consecución, produciéndose, en algunos casos, relaciones insatisfactorias que no cumplen el fin del placer, que también se puede reprimir o sublimar.

Desde la primacía de la genitalidad, Freud hablaba de que cualquier actividad preliminar es válida siempre que sea eso, preliminar, o sea, que termine en el coito heterosexual normal y se mantenga esa primacía. Hoy, esto no está tan claro, más allá de la frecuencia de las elecciones homosexuales, que se apartan de este patrón, también existen, posiblemente debido a las dificultades de las exigencias genitales, formas admitidas de alcanzar el placer, que no pasan por el coito y que son defendidas como adecuadas para edades más avanzadas. Sin embargo, hay un estrato profundo, en el que la sexualidad genital se convierte en la medida del valor y la potencia. Algo que ya vimos que en las Islas Marquesas no tiene ningún sentido, pues, en esa cultura, los problemas de potencia no se conocen y no tienen ninguna connotación narcisista relacionada con la valía personal.

Por último, la fuente, el origen del deseo, no siempre es el cuerpo, sino que, a menudo, el deseo humano tiene más que ver con las fantasías y el mundo mental. En la relación puramente sexual, solo sería necesaria la llamada de lo corporal, de lo instintivo, que funcionaría buscando conseguir el placer en el encuentro con otro, más o menos indiscriminado. En las relaciones amorosas, se establece un factor de discriminación, que selecciona entre los múltiples objetos que se ofrecen al instinto.

Por otra parte, Lowen pone en primer plano que la función biológica de la sexualidad depende de la existencia de un exceso de energía para funcionar correctamente. La fatiga crónica, la baja vitalidad, la rigidez muscular influyen negativamente. Es necesario ese

exceso de energía, que supone una disponibilidad energética por encima del mantenimiento de la supervivencia biológica. Incluso la fertilidad, en las sociedades más avanzadas, se está convirtiendo en un problema que requiere, en muchos casos, de la fecundación asistida.

Las necesidades sexuales son básicas en el hombre. El apetito sexual es, como el hambre, instintivo. Sin embargo, entre el hambre y la sexualidad hay una diferencia importante: mientras que el hambre es una necesidad carencial, de algo que falta en el organismo, el sexo supone una necesidad de descarga, de desprenderse de algo sobrante. Por eso, la insuficiencia de alimentos puede llegar a matar, mientras que una insuficiente vida sexual no mata, aunque genere síntomas físicos y psíquicos, o simplemente haga la vida mucho más aburrida.

También podemos plantearnos que, además de la energía biológica, la emocional desempeña un importante papel. Como lo sexual y lo emocional se suelen mezclar, tendemos a establecer vínculos emocionales con una persona, sentimos el deseo de contacto con otro yo, no solo con un cuerpo.

Es muy frecuente encontrarnos, en el caso de las parejas, que un conflicto emocional no resuelto interfiere en el contacto sexual. Aunque es más habitual oírlo en boca de mujeres, no son solo ellas las que se plantean que para hacer el amor necesitan estar emocionalmente bien con su pareja.

En relaciones ocasionales, el miedo y la culpa se constituyen en una dificultad, como ocurre cuando alguien consigue conquistar a una persona muy valorada físicamente y muy deseada y, al llegar al momento del contacto, se bloquea por miedo a no estar a la altura, o cuando la culpa por la infidelidad es la que no permite la satisfacción en la relación.

No solo los problemas emocionales del presente generan dificultades. Horney analiza cómo las diferentes huellas dejadas por nuestra experiencia infantil presentan un esquema reconocible en la relación entre los sexos.

En el varón, las reacciones ante mujeres dominantes es de huida de sus prohibiciones y exigencias, pues es de la madre de quien recibimos las primeras experiencias de calor y ternura, pero también las primeras prohibiciones. Una huella que permanece viva en todos los hombres, quienes se sienten muy aliviados cuando están solos, «como escolares que hubiesen burlado la vigilancia». Es natural que esta actitud se repita con sus esposas, destinadas a ocupar el lugar de sus madres.

Una segunda característica, que delata una relación irresuelta de dependencia hacia la madre, es la idea de la santidad de la mujer. Su reverso es muy peligroso, ya que conduce a la conclusión de que la mujer decente y respetable no es sexual, y que se la humillaría deseándola sexualmente. En algunos chicos homosexuales, esta especie de respeto a la mujer lleva a convertirla en un objeto sexual prohibido y a elegir la libertad sexual que solo se pueden permitir con otro hombre. Algunos hombres heterosexuales, aunque amen mucho a sus mujeres, no consideran lícito esperar de ellas una experiencia amorosa plena, y buscan la satisfacción sexual en relaciones ocasionales e incluso en la pornografía, a la que ahora se puede acceder de forma virtual y supuestamente secreta. Algunas esposas, sobre todo si son frías, pueden pasarlo por alto, pero conduce a la insatisfacción mutua.

L. tenía dos hijas de su marido. La motivación sexual no era muy poderosa en ella y, una vez que tuvo a sus hijas, la relación sexual prácticamente desapareció. Suponía que él tenía un amante homosexual, pero no se daba por enterada, ni le preocupaba porque eso le permitía seguir manteniendo su relación con él y los vínculos familiares. Aceptaba, de forma tácita, que él pudiera satisfacer su sexualidad y permanecer tranquilo con ella en una relación asexual.

Un tercer rasgo característico de la actitud del hombre hacia la mujer es su miedo a no poder satisfacerla, su temor a sus exigencias en general, y a las sexuales en particular. Es frecuente, en hombres muy masculinos, el miedo a fallar y la creencia de que siempre tienen que complacer a la mujer. Los restos de la inseguridad son más habituales de lo que se suele admitir, a menudo ocultos precisamente tras la acentuación de la masculinidad.

Aunque la existencia de sensopercepciones mucho más refinadas por nuestro desarrollo cerebral podría llevarnos a una mayor riqueza de vida sexual y traducirse en un aumento del placer, no siempre ocurre así. Parece como si el proceso de cerebración nos hubiera traído, junto con sus ventajas, una serie de inconvenientes. El primordial sería que en el instinto sexual humano nada está claro: los mecanismos facilitadores – erección, secreciones vaginales – no pueden ser puestos en marcha por una decisión de la voluntad consciente, pero tampoco se producen de forma automática ante un estímulo. No dependen solo del estado de nuestro cuerpo, sino también de las interferencias de nuestras emociones y pensamientos.

Además, no podemos perder de vista que la evolución del instinto sexual es larga y compleja. Hablar del componente edípico ya no escandaliza a nadie y parece asumido por la cultura. Sin embargo, conviene recordar el planteamiento freudiano, retomado por Horney, acerca de su influencia en la sexualidad adulta. Desde esta óptica, tanto en la mujer como en el varón, la existencia del tabú del incesto se considera un factor importante, que dificulta la plena satisfacción sexual.

El objeto primitivo infantil del deseo sexual es prohibido y reprimido, de manera que el objeto adulto del instinto no es nunca el original, sino un sustituto. Si la evolución emocional y sexual ha ido bien, se puede conseguir un reemplazo adecuado, pero otras veces no es así, y se establecen relaciones con una serie interminable de objetos sustitutivos, ninguno de los cuales satisface por completo.

La insatisfacción es más evidente en la mujer, aun cuando por sus impulsos conservadores no siempre lleve a la ruptura del vínculo. Es mayor porque, para la niña, el primer objeto amoroso es la madre, igual que para el varón; para su desarrollo heterosexual tiene que hacer un cambio, que el varón no necesita hacer. Ha de transferir su amor de la madre al padre, para luego poder ponerlo en otro hombre. El hecho de que la madre sea el primer objeto y que, en la transferencia del afecto al padre, no siempre se olvide ese primitivo amor, lleva a las mujeres a buscar en la pareja elegida una incondicionalidad y una empatía similar a la que tuvieron con sus madres, sin tener en cuenta que el hombre no dispone de esos recursos de comunicación preverbal que caracterizan a la figura materna. En este sentido, es más fácil que el hombre pueda encontrar una mujer que tenga acceso a ese aspecto maternal deseado.

En su caso, el problema derivado del tabú del incesto tiene más que ver con la disociación entre lo sexual y lo afectivo. Ante mujeres muy valoradas psíquicamente, parece que el hombre afronta más dificultades con la expresión sexual. Es como si esas mujeres le recordaran demasiado a la madre idealizada y despertaran el temor infantil de resultar insuficiente, generalizado como un temor masculino a la mujer, a su exigencia y a no poder satisfacerla.

El temor del niño a que su órgano resulte insuficiente comienza en la fase fálica, pero persiste después en forma de ansiedad, a veces profundamente escondida, acerca del tamaño del pene o de la potencia, o bien en un orgullo por ambas cosas.

En las mujeres, la tendencia es, en cambio, a unir lo sexual y lo amoroso, así como a elegir dos tipos de hombres: aquellos que les inspiran una alta valoración, que las pueden

proteger, o aquellos más débiles a quienes van a cuidar. En ambas situaciones, el temor del que trata de defenderse es el temor al daño que el hombre pueda generarle.

Una exigencia de las diferencias biológicas es que el hombre se ve obligado a seguir demostrando su virilidad ante la mujer, mientras que esta no tiene que hacer nada, pues, aunque sea frígida, puede mantener relaciones y concebir hijos. Al mismo tiempo, necesita y depende de la erección masculina para poder tener una relación genital completa. Esta dependencia puede provocar una respuesta agresiva.

En la vida sexual masculina, se observa cómo el ansia de amor que lleva a los hombres hacia las mujeres está ensombrecida por su irresistible compulsión interior de demostrar, una y otra vez, su virilidad ante sí mismo y ante los demás. En realidad, su objetivo es conquistar, haber poseído a muchas mujeres, a las más hermosas y más codiciadas. Se mezcla aquí la ansiedad superviviente con la sobrecompensación narcisista. Puede haber una compulsión a hacer alardes reiterados de potencia o atracción erótica por efecto de una inseguridad genital y de una debilidad en la estructura del narcisismo. No debemos olvidar que, para la conservación de la especie, la tarea del macho es la de inseminar a todas las hembras posibles, garantizando así la continuidad de su herencia genética. Algo de esto queda en el instinto sexual masculino, por más que, en la actualidad, la necesidad perentoria de mujeres que, cerca de los cuarenta años, desean a toda costa tener un hijo, produzca en algunos hombres la sensación de no ser queridos, sino utilizados solo como sementales, lo que implica la retirada de su libido.

En cualquier caso, por muy buena que haya sido la evolución de nuestra vida erótica, siguen resonando en ella elementos que provienen de la situación edípica. Nos dice Monedero (1982) que hasta la selección de las personas que provocan en nosotros una respuesta sexual está teñida de las emociones y deseos de la primera infancia, de las vivencias satisfactorias o frustrantes que buscamos –inconscientemente– repetir o reparar.

No solo las vivencias sexuales infantiles son las que van a influir en nuestra vida erótica adulta. Ya hemos visto cómo nos marcan también el estilo de apego y las vivencias emocionales que se van constituyendo en estructuras caracteriales. En la pulsión sexual, parece que diversos condicionamientos infantiles bloquean su expresión espontánea: la falta de ternura y de un apego satisfactorio generan tantos problemas, como los pueden generar la represión, el tabú o las prohibiciones. En las Islas Marquesas, donde la permisividad es muy alta y no aparecen problemas de potencia, en

cambio, encontramos otras dificultades en las relaciones sexuales, especialmente la dificultad de unir ternura y sexualidad, que tienen que ver con la carencia de amparo y de cuidados maternos en la primera infancia.

También Ferenczi (1984) nos habla de las dificultades que aparecen cuando hay una «confusión de lenguas» entre el adulto y el niño, cuando el niño que necesita y demanda, por encima de todo, ternura, se encuentra con la sexualidad como respuesta, sexualidad que no puede procesar porque su organismo aún no está maduro para la genitalidad.

Desde el punto de vista del psicoanálisis, podríamos decir que «en el principio era el sexo» y que la normalidad en la evolución de la sexualidad, que conduciría a la primacía de la genitalidad y a la superación del conflicto edípico, es la que permite una sexualidad adulta madura y satisfactoria. Desde el punto de vista de la teoría del apego, diríamos que «en el principio era el apego» y que un apego seguro, basado en un adecuado sistema de cuidados, es lo que va a permitir una relación amorosa, que incluya la sexual y que sea estable y gratificante. Considero que ambos impulsos, el de apego y el sexual, desempeñan un papel crucial en el desenvolvimiento de la sexualidad adulta y no son excluyentes.

Toda esta complejidad hace que la satisfacción sexual no se pueda lograr por medio de la puesta en práctica de unas técnicas sexuales especiales, que tienen como objetivo comportarse de forma adecuada: mantener la erección, no tener una eyaculación prematura, experimentar el orgasmo. La actividad sexual se convierte así en una representación de la especial habilidad del que la ejecuta y pierde su verdadero carácter. Y como representación adquiere un carácter compulsivo porque no hay satisfacción real. Deja de ser un medio para expresar un sentimiento interior y la satisfacción del otro se valora más que la propia, porque el otro es el espejo que va a reflejar mi valía. Entra en juego lo mental, relegando a un segundo plano lo corporal y sus impulsos espontáneos.

La sexualidad funciona mejor desde la espontaneidad; si se transforma en una mera compulsión, en la que se trata de descargar el exceso de excitación, y generar una imagen interna y social de poder sexual, de capacidad para la conquista, la experiencia del encuentro se diluye. Por eso, los problemas sexuales no se pueden resolver simplemente en el terreno sexual.

No sabemos el grado de placer que conlleva en los animales la sexualidad, aunque podemos observar el enorme poder que tiene en sus conductas. Tendemos a creer que, en los humanos, ese placer es de otro tipo, y que va más allá de la satisfacción instintiva. En

realidad, el acto sexual es el único instrumento de que disponemos para volver a vivir la experiencia de fusión, anhelo que está presente en los individuos de la especie. Singer (1987) nos dice que no siempre se reconoce ese potencial y que a menudo se trivializa, precisamente por ser tan abrumador, de modo que, lo más frecuente, es que las relaciones sexuales se lleven a cabo sin una apreciación total del poder de la sexualidad.

El orgasmo completo es índice de salud emocional porque manifiesta la capacidad del individuo de unir en una experiencia plena toda su persona, de manera que sus tres centros, corporal, emocional e intelectual, están equilibrados y en armonía.

En el orgasmo, el yo no es el director. En ese momento hay una pérdida de la conciencia del yo, que se une con el otro, con la sensación de unidad y fusión. Lo que provoca la respuesta profunda del cuerpo es la calidad involuntaria de los movimientos que lo comprometen totalmente. Cuando se produce, se trasciende la sensación de existencia puramente física. Por medio de la sexualidad, el organismo puede superar su aislamiento, uniéndose a otro organismo y alcanzando una sensación de plenitud. Lowen insiste en que, para que esto ocurra, es necesario dejar que el cuerpo dirija, confiar e identificarse con él. La identificación con el cuerpo exige que uno acepte su naturaleza animal, la naturaleza del ser sexual que somos. Si no podemos aceptar nuestra naturaleza animal como parte de la herencia biológica, la culpa y la vergüenza teñirán nuestra sexualidad.

En su visión, la vida crea dos fuerzas: una tiende a la individualidad y a la estructura; la otra, a la fusión y a la pérdida de la estructura única. La personalidad es la expresión de la estructura única; la sexualidad es la fuerza que conduce a la unión con el otro. La ansiedad que genera la individuación humana, la autoconciencia y el sentimiento de soledad que de ello deriva tienen su antídoto en el amor, y la forma primaria del amor es el sexo.

El sexo, así entendido, es una expresión biológica del amor. La necesidad de amor forma parte de nuestra estructura biológica. Mientras el impulso sexual biológico es inconsciente e indiscriminado y obedece al principio del placer, al intento de descargar la tensión sexual en el objeto que esté al alcance, cuando entra en juego el amor, empieza a actuar el principio de realidad. El amor personal es un sentimiento consciente que resulta de la focalización en un individuo específico. Todas las relaciones en que interviene el amor se caracterizan por el deseo de cercanía al objeto amado; y el acto sexual es la forma más íntima de amor, en la que se alcanza la máxima cercanía.

Por todo esto, para él, cualquier concepción del sexo que ignore su relación con el amor resultará estéril e insatisfactoria. El acto sexual es una donación de sí. No existe una relación entre dos personas que suponga tanta intimidad como la que supone un coito. La satisfacción es más completa en el abrazo sexual cuando hay entrega, cuando el corazón se une a los genitales. El amor no es sexo, ni el sexo es amor, pero existe una relación íntima entre estas dos realidades. El sexo es uno de los modos de experimentar amor y el amor aumenta la tensión de la atracción sexual.

Por eso, sostiene que el amor que se cumple biológicamente no es ilusorio, tiene sustancia que se materializa y que proviene de la satisfacción física que ofrece la relación. El amor promete una plenitud que la sexualidad otorga: considera que lo divino, bajo forma humana, es el éxtasis del orgasmo. El orgasmo es una reacción de todo el ser, del cuerpo entero, la más fuerte expresión física del amor y el sexo. Si hay alguna experiencia que promueve la vida es la sexualidad, que ofrece renovación física y renacimiento psicológico. Perdemos el sentido de la mismidad cuando nos sumergimos en el otro y la experiencia nos hace nacer renovados como individuos. El orgasmo completo y pleno descarga el exceso de energía del organismo, y el resultado es el gozo. Hay orgasmos parciales, limitados e incompletos, que no dejan de ser formas de liberación sexual.

Todas estas ideas forman parte del condicionamiento sociocultural actual sobre el tema del sexo. Es fácil desde el punto de vista racional estar de acuerdo con todo lo anterior, no solo no hay nada objetivamente malo en buscar el placer sexual, sino que este es valorado como la más honda expresión del amor, aunque, emocionalmente, las cosas no estén tan claras.

La sexualidad como función biológica en sí misma es muy gratificante, y por la característica comunión que se establece entre las personas, se puede vivir como la más alta expresión del amor. Sin embargo, no siempre lo es y, a veces, el contacto sexual es cualquier cosa menos amoroso, porque la posesión de un cuerpo no implica necesariamente la relación con una persona, a pesar de que se siga manteniendo esa justificación amorosa de la sexualidad. Y aquí nos encontramos con una subcultura femenina, puesto que para la mujer, todavía a día de hoy, la unión de sexo y amor forma parte del ideal de la relación. Aunque no sea así para los hombres, que pueden disociar más ambas funciones y para quienes, ancestralmente, la sexualidad ha estado muy relacionada con fecundar al mayor número de hembras posibles.

Paradójicamente, en nuestra sociedad, los hombres son educados básicamente por la madre que les transmite sus valores y desestima las diferencias. Otra de las contradicciones de nuestra cultura es que a todos se nos inculca, a algún nivel, la exigencia de ser eróticamente deseables y seductores, que provoquemos el deseo en los otros y, al mismo tiempo, que seamos fieles a un único objeto de amor. Estos dobles mensajes hacen más complejo el funcionamiento sexual. Poder liberarse de las exigencias de la moral sexual cultural supone un alto grado de individuación, y es el primer paso para la gratificación que cada uno necesita.

Freud decía que una de las más evidentes injusticias es que se exija la misma conducta sexual a todas las personas. Para algunos es fácil de observar mientras que a otros les impone grandes sacrificios. Se refería a las dificultades que para algunos entraña la represión de los instintos, pero nos parece igualmente válido si las exigencias son proezas sexuales.

Si la cultura es represiva, nos encontramos con síntomas histéricos; si es excesivamente permisiva y egocentrada, con lo que él llamaba el «negativo de la neurosis», la perversión, en la que el objeto pierde importancia y cualquier actividad encaminada al placer, sin dar un lugar al otro, está permitida.

Además de toda la complejidad intrapersonal del proceso sexual, nos enfrentamos con una dificultad adicional: la relación sexual es cosa de dos. De dos personas que tienen que acoplar sus deseos e intereses.

La comunicación interpersonal resulta a menudo difícil, por esa peculiar facilidad que tenemos los seres humanos de convertir nuestra visión del mundo en la única posible. Y la visión del mundo, en este sentido, es muy distinta entre los hombres y las mujeres. Al margen de las diferencias individuales (que aparecen igualmente en las parejas homosexuales) podemos encontrar diferencias intersexuales en la vivencia sexual. Es importante aclarar qué espera cada uno del otro y cuáles son las expectativas que trascienden la pura dinámica física.

Aunque se escriben numerosos libros que ponen de relieve la legitimidad de las diferencias en la vivencia de lo sexual, tanto en cuanto al papel más o menos prioritario que desempeña en cada individuo, homo o heterosexual, y también sobre todo de las diferencias entre la vivencia sexual masculina y femenina, mi experiencia en la consulta es que eso no ha llevado a una mayor aceptación de las peculiaridades del otro. Parece

que, en este campo, más que en ningún otro, exigimos al compañero que nos complazca. El deseo sexual es muy poderoso y busca imponer su ley.

Ocurre con frecuencia en la vida adulta que el acercamiento sexual se utiliza como un sustituto del emocional. Riera i Alibis observa que, a menudo, las personas abandonadas, que necesitan el contacto emocional y no cuentan con una confianza básica que les permita sentirse seguras, encuentran en la intensidad de las vivencias sexuales un alivio de su vacío. Así las conductas sexuales promiscuas pueden ser un procedimiento de urgencia para volver a contar con un sentimiento cohesionado de uno mismo.

La intensidad que lleva consigo la unión sexual puede convertirla en una vía de acercamiento al otro. Algunas personas se sienten más seguras ofreciendo sexo para conseguir amor, porque imaginan que, para el otro, el sexo es una oferta mucho más interesante. Y así, pueden tener contactos sexuales que no las satisfacen, con la esperanza de que a través de ellos van a conseguir la vinculación amorosa que desean. Actitud que es mucho más frecuente en las mujeres porque pueden tener conductas sexuales sin que el deseo desempeñe su papel, mientras que, para el hombre, no es posible simular una erección o eyaculación.

La información sexual parece necesaria para la comprensión de lo que ocurre. Saber que el sentido de la vista es más importante para el hombre en el proceso de excitación y que para la mujer lo es el del tacto; que el proceso de la mujer es, generalmente, más lento que el del varón, o que, en ella, solo excepcionalmente se produce un periodo refractario, son informaciones útiles. Si pudiéramos funcionar libres de emociones, este tipo de información bastaría para producir magníficos contactos sexuales. Pero, habitualmente, lo emocional interfiere. Y también lo mental, pues a pesar de que las respuestas sexuales sean reflejas y escapen a nuestro control, la imaginación puede activar el proceso de excitación. Cuanto más se alejen las fantasías de la realidad del cuerpo, menos completo y satisfactorio será el placer que produzcan, razón por la cual termina siendo un proceso inagotable que empuja a ir cada vez más lejos.

En nuestra cultura, se da mucha importancia a la satisfacción sexual dentro de la pareja, hasta el punto de considerar que es lo que le da sentido y que si no se logra un buen funcionamiento en esta área, no hay más remedio que plantearse su disolución. Hace unos años, cuando la familia era considerada más importante que la pareja y había mayor permisividad para la infidelidad (sobre todo en los varones), rara vez se rompía una pareja por esta razón.

Además de los condicionantes socioculturales, a veces, nos encontramos con que hay un ideal sexual en la pareja que, si no se cumple, conlleva mucha insatisfacción. Insatisfacción que no responde tanto a la frustración del deseo porque, a menudo, no hay deseo, pero sí a la idea de que tendría que haberlo y de una intensidad y frecuencia determinadas.

En todos los casos, la problemática sexual, más allá de las limitaciones físicas, es un reflejo de la problemática de la relación. Las dificultades sexuales manifiestan, en concreto y de forma amplificada, las dificultades relacionales. La sexualidad, en palabras de Villamarzo (1994), tiene un carácter prototípico. La actitud frente al comportamiento sexual será el prototipo de la actitud general en todas las dimensiones de la vida. Desde esta óptica psicoanalítica, la teoría del apego aporta poco, puesto que es la correcta evolución de la sexualidad infantil la que va a determinar el sano funcionamiento adulto en todas las áreas de la vida, y sus fallos los que producirán actitudes y comportamientos neuróticos e incluso dificultades caracteriales.

13. El enamoramiento

El enamoramiento es uno de esos temas universales sobre los que se han escrito ensayos, novelas, poemas... Y es también uno de los fenómenos en los que se pone más en evidencia qué poco cuenta nuestra voluntad en el devenir de la vida.

La filosofía advaita¹ plantea que la única vía para salir del sufrimiento es aceptar, desde lo más profundo de nuestro ser, que no somos los autores de nuestra vida. Es un planteamiento muy diferente al del libre albedrío. Es la vida la que nos vive y nuestra capacidad de elección y decisión supone solo un factor más entre una gama amplia de ellos, que no están en nuestra mano. En ninguna situación humana resulta esto tan evidente como en la aparición del deseo y del enamoramiento.

Y, quizás sea por eso por lo que una y otra vez tratamos de entenderlo, de explicárnoslo, de saber qué nos pasa, como si sabiéndolo pudiéramos dominarlo, ganar poder sobre ello. Y, quizás por esto también, nadie hace mucho caso de las teorías generadas, pues es habitual pensar, cuando uno ha pasado por ahí, que nadie de fuera puede entender y explicar esas razones del corazón. Por otra parte, cuando una persona vive la experiencia del enamoramiento tiene la sensación de que es algo único, que lo que le pasa no es igual a lo que le ha pasado a otros. Puede verse reflejado en algunos poemas, pero no en ninguna explicación, como en el poema de Lope de Vega, solo «quien lo vivió lo sabe». A pesar de ello, nos gustaría recoger aquí algunas opiniones sobre el enamoramiento que nos parecen interesantes y clarificadoras.

El enamoramiento es una experiencia intensamente emocional, en la que el cuerpo está implicado, pero de la que el pensamiento se encuentra, en gran medida, excluido. O, por decirlo de otra manera, inundado por el mundo emocional y el anhelo de placer, el razonamiento no funciona de la manera habitual. Quizás Ortega y Gasset (1980) se refiera a esto cuando nos dice que el enamoramiento es un estado de «miseria mental».

Explica el fenómeno del enamoramiento como un estado anómalo de la atención. Nuestra atención frente a otros seres humanos se desplaza de unos a otros, pero un día la

atención se detiene en un ser humano concreto, que queda destacado, centrado, a menos distancia de la atención, de forma que cada vez va ocupando mayor espacio atencional y desplazando otros intereses. Cuando ocurre así, desprender de esa persona el pensamiento y movilizar las preocupaciones hacia otras cosas, resulta difícil. Otras personas y otras urgencias de la vida son postergadas e incluso desalojadas de la conciencia.

Para él, es ese exclusivismo de la atención el que otorga al objeto cualidades portentosas: al estar toda nuestra atención centrada en él, adquiere una fuerza incomparable. El mundo no existe para el amante, el amado lo ha desalojado y sustituido.

Como nuestra conciencia se reduce, lo considera un proceso automático y encuentra una evidencia en el hecho de que, una vez iniciado el proceso, el enamoramiento transcurre con una «monotonía desesperante». Lo único que no considera mecánico es el comienzo. No es predecible qué fija la atención de una persona en otra, ni qué cualidades suponen ventajas sobre la «fila indiferente de los demás». No parece existir ninguna cualidad que enamore universalmente, no todos se enamoran por lo mismo.

El enamoramiento, para Ortega, implica un estrechamiento y una relativa paralización de la conciencia, y por eso considera que bajo su dominio somos menos y no más que en la existencia habitual. Sin un anquilosamiento de la mente, sin una reducción de nuestro mundo, no podríamos enamorarnos. Puesto que nuestra vida de conciencia se estrecha y empobrece, lo define como un estado inferior del espíritu, una especie de «imbecilidad transitoria». Comenta la visión de Sthendal que sugiere que nos enamoramos cuando nuestra imaginación proyecta sobre otra persona inexistentes perfecciones. Son las perfecciones fantaseadas las que suscitan el amor. Un día, la fantasmagoría desaparece y con ella muere el amor. Desde esta óptica, podemos pensar que no es que el enamoramiento, a veces, se equivoque al elegir su objeto, sino que es, en sí mismo, un error.

No es así para Serrano (2012), quien piensa que la dopamina, que aparece en la situación de enamoramiento, potencia la curiosidad que, asociada con el deseo, fomenta en el cerebro la creatividad. Es posible que sea así, pero no me parece fácil que esa creatividad se materialice, justamente porque la atención difícilmente puede ocuparse de otras cosas que no sean el objeto elegido, el objeto del deseo.

Por otra parte, también Serrano se plantea el trasfondo biológico del enamoramiento como una evolución del deseo sexual, dirigido a la reproducción, que logra el establecimiento de un lazo muy fuerte entre dos personas que luego han de mantenerlo para facilitar la crianza.

Para Singer, estar enamorado difiere de amar pues lo primero consiste, sobre todo, en sentimientos internos en los que la imagen del amado se mezcla con el yo ideal de la persona enamorada. La persona, en compañía del ser amado, se siente magnífica, tal como le gustaría ser. Sin embargo, esta identidad reencontrada tiene una duración tan breve como el propio enamoramiento. El amado que el enamorado ve tiene poco parecido con lo que cualquier otra persona ve. El engaño, encantamiento o fascinación, como lo queramos llamar, está relacionado, desde esta óptica, con el narcisismo, que atribuye al objeto sus maravillosas cualidades, reflejos de nuestro ideal.

Ortega y Gasset va todavía un poco más allá. Al fin y al cabo, en la visión de Sthendal, como en la de Singer, nos enamoraríamos de un ideal del yo proyectado, de una persona imaginaria cuyas cualidades despiertan el amor. El error estaría solo en que esas cualidades son imaginarias y el amor desaparecería al descubrirlo.

Pero de lo que Ortega habla es de un engaño, de un automatismo que el amor utiliza, como usa el instinto sexual, puesto que considera que el amor, en sentido estricto, tiene un papel secundario en el enamoramiento. El enamoramiento sería como un encantamiento. Esta idea de haber sido temporalmente encantados o embrujados, que atribuye a la otra persona la capacidad de encandilarnos, encubre nuestro autoengaño. Al mismo tiempo permite, cuando el enamorado se decepciona, trasladar la culpa al otro.

Aunque cree que solo en un sentido amplio se puede llamar amor al enamoramiento, dice que el amor de enamoramiento, que implica el sentirse encantado por otro ser que nos produce ilusión, conlleva también el sentirse absorbido hasta la raíz de nuestra persona, «como si nos hubiera arrancado de nuestro propio fondo vital y viviésemos trasplantados a él, con nuestras raíces vitales en él». El enamorado se siente entregado totalmente al que ama, aunque su voluntad o lo que de ella queda fuera del encantamiento decida cumplir la entrega o evitarla. «No es un querer entregarse, es un entregarse sin querer».

Me pregunto cuál es su función, el porqué de este encantamiento que, durante un tiempo, las dos personas mantienen ¿Será solo la estrategia de una especie, en que el celo ha desaparecido, para su conservación? Y el mero hecho de cuestionarnos su

sentido ¿será porque necesitamos dotar de significado a un proceso vital que tiene tanta fuerza como para que lleguemos a considerarlo un encantamiento?

López Sánchez nos plantea con otras palabras el asunto del encantamiento. Habla de que en el enamoramiento se vive una verdadera fascinación o hechizo interpersonal, que se traduce en el deseo de unión, de llegar a ser uno, de salir de la soledad y ser con el otro, todo ello acompañado por una fuerte excitación sexual y afectiva. Se produce una dependencia emocional y un deseo de complacer al otro, que no se vive como un inconveniente, sino como algo deseado, puesto que complacer al otro, desde lo fusional, nos complace. Los deseos de posesión y exclusividad son eternos acompañantes del enamoramiento. Elegimos a una persona que se convierte para nosotros en única, y queremos también ser únicos para ella.

Distingue entre atracción y enamoramiento. Considera la atracción un afecto sexual muy abierto, no necesariamente reducido a una persona concreta, afecto que aumenta si asociamos al otro con emociones positivas. El enamoramiento sería un afecto sexual, que supone la atracción y el deseo referidos a una persona concreta y única.

Por otra parte, destaca que el proceso del enamoramiento parece ser universal y muy similar. Se ha descrito entre personas de todas las edades y en todas las culturas. Se trata de un proceso de vinculación excepcionalmente fuerte.

Lo acompaña una conmoción fisiológica que afecta a todos los sistemas: genera sensaciones de vitalidad al aumentar la producción de hormonas, como la dopamina, serotonina o norepinefrina, y, al mismo tiempo, aumentan también los niveles de testosterona y las emociones resultan menos controlables.

Alberoni (1980) describe también el complejo proceso químico del enamoramiento: la feniletilamina controla y dirige en las primeras fases la producción de dopamina y norepinefrina (euforia), y, posteriormente, de endorfinas y encefalinas (bienestar). Hace un lúcido análisis de esta situación, diciendo que atribuimos esa experiencia extraordinaria a los valores únicos de la persona amada porque, durante el enamoramiento, nace una gran fuerza que tiende a la fusión y convierte al amado en alguien único, especial, insustituible. Es el elegido del que habla Nasio. Y esto es algo que ocurre al margen de nuestra voluntad. En esos momentos, la experiencia sexual es muy intensa, frecuente, extraordinaria y los enamorados desearían que siempre fuera así. Esta sexualidad extraordinaria surge en momentos en que el impulso vital busca nuevos y diferentes caminos.

En cuanto proceso biofisiológico, el enamoramiento es temporal y esta conmoción fisiológica pierde intensidad con la habituación y puede llegar a desaparecer. También la idealización de la persona amada tiene ese carácter temporal y se rompe fácil pero dolorosamente, cuando la convivencia cotidiana va quebrándola. Al diluirse el enamoramiento se produce una pérdida del interés sexual y aumenta el interés por otras personas.

En el momento más fuerte del enamoramiento se «inventa» a la persona amada. Para que el enamoramiento derive hacia el amor tiene que anclarse en la realidad, tiene que haber algo en la otra persona, despojada de la idealización, que mantenga nuestro interés en ella. A mayor distancia entre la persona inventada y la real, más dificultad para atravesar el pasaje que lleva del enamoramiento al amor.

Alberoni nos habla, además, del enamoramiento como un «estado naciente», estado que parte de una insatisfacción con la situación anterior y busca crear algo nuevo. Considera que en todas las historias personales, que preceden a un enamoramiento, hay siempre una larga preparación debida a un lento cambio, a un deteriorarse de las relaciones con las cosas amadas. El deseo sexual insatisfecho y la necesidad de intimidad no resuelta incrementan la posibilidad de sentirse atraído y enamorado. Y sin embargo, el enamoramiento parece venir siempre de improviso.

Por otra parte, observa que, en Occidente, el enamoramiento se presenta siempre en la literatura como amor prohibido, obstaculizado. Es importante la existencia de una barrera, cualquiera que sea, la estructura de parentesco, un matrimonio anterior, una diferencia cultural, política, lingüística o de edad. El enamoramiento, para él, busca construir algo nuevo a partir de dos estructuras separadas.

El enamoramiento es separar lo que estaba unido y unir lo que estaba dividido. Es un proceso en el cual la otra persona, la que hemos encontrado y nos ha respondido, se nos presenta como objeto pleno del deseo. Y este hecho nos impone la reorganización de todo, incluso tiene la propiedad de rehacer el pasado. El pasado es desvalorizado porque el enamoramiento abre nuevas puertas. Y esa es justamente su dificultad, al presentarse como «objeto pleno del deseo», la insatisfacción posterior es inevitable, y con ella el desencanto y la decepción.

Nos dice también Alberoni que, aunque el enamoramiento es algo que acontece y es ajeno a nuestra voluntad, las personas que están predispuestas a enamorarse, al

encontrarse, tienen muchas posibilidades de reconocerse, de enamorarse. Y opina que nadie se enamora si está satisfecho de lo que tiene y de lo que es.

También Nicoll (1952) en sus comentarios sobre la obra de Gurdjieff habla, en cierto sentido, en la misma línea pues, para él, conforme las personas van ampliando su nivel de conciencia y van encontrando un mayor equilibrio interior, les resulta mucho más difícil enamorarse.

Sin embargo, como dice Serrano, lo que demanda la sociedad actual es una especie de hiperactividad emocional, similar a lo que ocurre en el enamoramiento. El cine y la televisión se encargan de enseñarnos que nos estamos perdiendo la máxima experiencia si no entramos en la locura placentera del enamoramiento.

Parece que esa «miseria» de la que habla Ortega nos preocupa poco cuando nos enamoramos, por eso cree que todo el que se enamora es que quiere enamorarse. Y no solo es eso, es que el placer general derivado de esa experiencia hace que sea muy añorado cuando se pierde ese estado, y profundamente anhelado cuando no se ha vivido.

Es justamente ese anhelo, anhelo de ser con el otro, en el otro, lo que es más frecuente recoger como característico. Son muchos los autores que, cuando tratan de ponerlo en palabras, recurren a la poesía mística, como si lo inefable del enamoramiento, la entrega y el ansia de diluirse en el otro, se expresara mejor a través de ella que de la poesía amorosa.

Hay pocas cosas en la vida que motiven tanto como el enamoramiento, que también tiene otra cara: no querer ceder al riesgo existencial de ponerse en manos de otro. Este miedo provoca, en muchas ocasiones, la huida de una relación, no porque no sea deseada, sino por el temor a sentirse atrapado en ella.

Por una parte, se produce una apertura de corazón, una amplificación de la experiencia emocional, que conlleva un estado de armonía y bienestar, y, por otra, una pérdida de las referencias racionales, que convierten las elecciones en algo inexplicable desde fuera. Como en el poema de Neruda:

Yo te he nombrado reina...

Cuando vas por las calles

nadie te reconoce.

Nadie ve tu corona de cristal, nadie mira

la alfombra de oro rojo

*que pisas donde pasas,
la alfombra que no existe...*

Si el objeto elegido se corresponde con nuestros ideales y sus cualidades y valores encajan en nuestros planteamientos racionales sobre la vida, la vivencia es placentera y armoniosa. En cambio, cuando no ocurre así, cuando elegimos a alguien que tiene más que ver con nuestra sombra, cuyas características se relacionan con los aspectos que para nosotros son prohibidos, el enamoramiento tiene algo de torturante y las emociones internas que se desatan son muy ambivalentes, aunque no dejan de tener ese poderoso enlace con el placer. Como también lo tiene cuando está obstaculizado, cuando el enamorado elige un objeto prohibido o inalcanzable. Esta prohibición, a pesar de que pueda generar sufrimiento y culpa, carga el enamoramiento con la intensidad obsesiva de la pasión.

Lo inalcanzable del enamoramiento, lo romántico, lo expresa Bécquer así:

*Yo soy un sueño, un imposible,
vano fantasma de niebla y luz;
soy incorpórea, soy intangible,
no puedo amarte.*

—¡Oh ven; ven tú!

Para que se produzca el éxtasis del enamoramiento, que tantos autores comparan con el éxtasis místico, es necesario que los sentimientos sean correspondidos, que sean las dos personas las que se sienten fascinadas. Entonces, la relación sexual adquiere una intensidad especial y el deseo de fusión con el cuerpo del otro dota a la relación de una gran ternura. Volviendo a Ortega y Gasset, cuando el enamoramiento es correspondido sobreviene un periodo de unión transfusiva, en el que cada cual vive, no desde sí mismo, sino desde el otro, como si hubiera trasladado al otro las raíces de su ser y, a su vez, el otro se lleva dentro. Pero, cuando el enamoramiento no es correspondido, o cuando una parte de la racionalidad no se encuentra bajo el embrujo del enamoramiento, lo que predomina es la desesperación del rechazo o el tormento de la duda.

Si el enamoramiento se construye sobre una relación anterior que se está rompiendo, la alegría de un nuevo amor genera la ilusión de creer que aquellos a quienes deja

pueden aceptarlo serena y pacíficamente. Pero no es así: provoca en la persona abandonada un deseo terrible, es como si la hiciera reenamorarse, como si la posesividad y la exclusividad volvieran a reactivarse, incluso cuando es evidente que la distancia también estaba en ella. Lo que ya no interesaba en la vida cotidiana, vuelve a ser algo esencial. La relación que hacía aguas, pasa a verse como algo importantísimo y mucho menos problemática de lo que era, porque para la persona abandonada, la pérdida desvaloriza todo, la imagen de sí misma y su autoestima. La persona enamorada no se da cuenta de la terrible ofensa que le hace a la que ha abandonado y que esta no puede perdonar. No entiende esa ofensa, ni la rabia y el dolor que despierta, ni el deseo de venganza.

Esta reacción desmiente la esperanza de armonía y pide que se elija: o esto, o aquello. La demanda de elegir tiene caracteres de dilema, como diría Nasio. También los tiene cuando la elección que hay que hacer no es entre dos personas, sino entre los intereses individuales de cada uno, cuando la magia de la coincidencia ha desaparecido. Ignorar que hay que enfrentarse al dilema es «precipitarse en la irracionalidad».

El enamoramiento se produce entre dos personas que tienen una historia personal, un sistema de afectos y unos patrones relacionales. En cuanto superación de una barrera, siempre supone la reestructuración de ese sistema de afectos. A veces, se quiere reestructurar una parte de ese sistema y conservar otra, lo que no es nada fácil. Como tampoco lo es que, al cambiar la persona elegida, cambien los patrones de relación, por eso, a menudo, se vuelven a repetir los mismos conflictos con nuevos personajes.

El enamoramiento es abrirse a una existencia que se espera diferente sin ninguna garantía. Y no hay garantías de que esa existencia se pueda realizar porque el enamoramiento tiende a la fusión de dos personas distintas. La diversidad es necesaria para que exista la atracción y, para que se pueda realizar, que el enamoramiento sea una fuerza capaz de superarla.

Luego llega la vida cotidiana y, con ella, el desencanto: siempre hay que hacer demasiadas cosas. Durante el enamoramiento, todo lo que hacemos por la persona amada no lo sentimos como hacerlo para otro, sino para nosotros mismos, y eso nos hace felices, porque los deseos de ambos se encuentran. Si esta situación se prolongara en el tiempo, perderíamos nuestra identidad. La naturaleza nos protege haciendo que el enamoramiento sea una situación transitoria. Pasado un tiempo, empezamos a tomar conciencia de que nuestros deseos no siempre coinciden con los de nuestra pareja, de

que lo que deseamos de verdad no lo realizamos, y, en cierto momento, ya ni siquiera sabemos lo que queremos. De pronto, la convergencia de nuestros intereses se rompe y la afinidad en nuestros gustos y en nuestra manera de hacer las cosas desaparece. En palabras de Alberoni, no hay nada que destruya más el enamoramiento que la repetición, cuando uno se encuentra con los hechos conocidos y repetidos de la vida cotidiana, en los que la realidad impone su dictadura.

Cuando lo fusional comienza a desgastarse en las dificultades de la cotidianidad, aparecen también las diferencias en la visión del mundo, en las actitudes e intereses que tienen que ver con las transmitidas en el seno de la familia de origen. Si estas discrepancias se pueden integrar, si se logra un equilibrio entre la entrega y la autonomía y la experiencia de fusión ha dejado un rescoldo de ternura, el enamoramiento termina en el amor. Hay parejas que, superando las dificultades, consiguen mantener un encuentro amoroso satisfactorio para ambos.

El descubrimiento del espacio emocional compartido, de la intimidad, adquiere especial relieve en el enamoramiento, porque se combina con la fuerza de la atracción y el placer sexual. El sexo no harta, las conversaciones son inagotables, todo lo que el otro cuenta es interesante. Pero, a veces, todo lo que nos atrajo del otro se convierte, paradójicamente, en el mayor obstáculo para la convivencia armoniosa y el encuentro amoroso. Se pone ahora el empeño en conseguir que el otro cambie (lo cual sería una prueba de amor) y se amolde a mis necesidades. Incluso en los casos en que es posible conseguir esto, los resultados no son los buscados. La persona de la que uno se enamoró por ser alguien especial, diferente, con una identidad propia, renuncia a ser quien es para complacer al enamorado y, entonces, tras haber perdido su humanidad única, deja de ser interesante, como cuenta esta canción vasca:

*Si le hubiera cortado las alas
habría sido mío,
no habría escapado.
Pero así,
habría dejado de ser pájaro.
Y yo...
yo lo que amaba era el pájaro.*

No es fácil mantener el enamoramiento en la autonomía y conservar un terreno de privacidad personal que, sin embargo, es lo que posibilita la continuidad del vínculo amoroso.

Cuando no es posible el paso del enamoramiento al amor, la pérdida del amante constituye un verdadero síndrome de abstinencia, como constata Sutil, al dejar de producirse las hormonas que daban al enamoramiento su carácter de situación extraordinaria. Por otra parte, se pierde la sensación de sentirse entero, completo, como si uno hubiera encontrado su mitad andrógina. Por último, desaparece también la sensación de necesidad, de no poder vivir el uno sin el otro, convertidos en aliados en la lucha por la supervivencia y, demasiado a menudo, la alianza se transforma en enemistad.

Los ideales rotos, que inevitablemente se rompen en el contacto con la realidad y los límites, son un obstáculo tan importante como la cotidianeidad para la continuidad de la pareja. Y los ideales se rompen con mayor facilidad cuanto más alejados están de la realidad.

R. Balsekar (2008) dice que, para posibilitar cualquier relación sin que resulte demasiado conflictiva, es necesario renunciar a la aspiración de transformar al otro y mirar si somos capaces de amarlo y aceptarlo tal como es. Recogemos unas citas textuales porque, tratándose de un maestro espiritual, resulta interesante observar sus coincidencias con planteamientos estrictamente psicológicos:

Por lo general, cada persona tiene una relación íntima. Estas relaciones que durante un cierto periodo (como cuando las dos personas están «enamoradas») pueden funcionar de modo armónico y sin fricción, se van transformando progresivamente en relaciones de amor-odio a medida que las discusiones y los conflictos comienzan a darse cada vez con mayor frecuencia e intensidad. [pág.180.]

Es la misma visión de Sutil cuando habla del momento en que empieza la pelea por el poder, refiriéndose a la pareja.

El hecho es que, en esencia, una relación íntima no es distinta de cualquier relación entre un yo y un otro. Por supuesto, tratar de evitar cualquier tipo de relación [...] no es la solución.

Su propuesta de solución va en la línea de encontrar lo que genera los problemas. Y opina que:

La razón esencial por la que la relación se marchita es siempre la misma: el otro hace algo que no te gusta... [pág.181.]

Yo añadiría que, como no me gusta, no lo puedo tolerar, ni asumir y lo que hago es enfadarme, como si la idea loca fuera que, si alguien me ama, tuviera que transformarse de tal manera que no pudiese hacer nada que me contrariase; y cuando no ocurre así, la frustración nos resulta intolerable.

La conclusión que extrae es que:

... la única manera en que una relación, ya sea normal o íntima, pueda tener lugar en paz y armonía es que las dos personas involucradas sean capaces de aceptar que la otra persona (el otro personaje) existe solo en la medida en que la programación del organismo cuerpo-mente correspondiente le permite actuar. El personaje –la personalidad– está fuertemente restringido por los genes, tanto en sus aspectos positivos como negativos, y por el condicionamiento del organismo cuerpo-mente que, a su vez, está restringido por el entorno geográfico y social de la persona en cuestión. La única forma en que una relación con el otro, quienquiera que este sea, puede funcionar de modo armónico y sin fricción es que las dos personas comprendan las inevitables limitaciones que los genes y el condicionamiento han producido en sus organismos cuerpo-mente. [pág.181.]

El siguiente paso es que lo pueda aceptar. Y esto no siempre ocurre así, ni estamos obligados por ninguna suerte de imperativo moral a que así sea. A veces, pasada la ceguera del enamoramiento, nos encontramos con aspectos de la otra persona que nuestro propio condicionamiento nos impide aceptar, por muy bien que podamos entender sus causas profundas y los condicionantes que los han generado.

Una parte de los conflictos deriva de la decepción, decepción que es inevitable cuando la expectativa del vínculo creado es la de reparar lo que faltó en la infancia. Es evidente que el objetivo terapéutico, desde este anhelo inconsciente de que alguien cubra la necesidad no satisfecha de mi niñez, no es otro que el de la aceptación de que tal expectativa está abocada al fracaso. Nadie va a cubrir la necesidad de entonces, nadie va

a vivir solo para mí, ni a comportarse siempre de la forma en que yo deseo, sin tener siquiera que pedírselo. Y en el fondo, tampoco esa es mi necesidad actual; seguramente necesitamos ahora esa relación de la que habla Nasio, en la que el otro es el objeto insatisfactorio de mi deseo, para mantener el equilibrio y, al menos, ahora contamos con herramientas para manejarnos con la frustración que en la infancia no teníamos.

En cualquier caso, independientemente de que el enamoramiento se acabe e incluso de que lleguemos a pensar más tarde que fue un error más o menos dramático, creo, como Sádaba (2012), que «el tiempo del amor encendido con todas sus luces nadie se lo podrá quitar. Vale por sí mismo». Y que solo quien nunca se enamoró podría negar el sentido de ese amor de enamoramiento que, mientras dura, llena la vida de luz y color.

14. El amor

Pienso, con Ortega y Gasset, que toda la casuística de los amores no podría ser bien entendida sin averiguar antes lo que es el amor, o al menos, siendo un poco más modestos, sin averiguar de qué estamos hablando.

Distingue Ortega, en primer lugar, el amor y los amores. Y llama amores a las historias que ocurren entre personas. En estas historias intervienen muchos factores que las complican y enmarañan de modo que, a menudo, en los amores no hay nada de aquello que para él merece llamarse amor. Por eso considera que una psicología del amor tiene que ser muy suspicaz, en cuanto a la autenticidad del sentimiento que analiza, porque hay amores que no lo son.

Separa amor y deseo. Al deseo le da un carácter pasivo y posesivo, un matiz egocéntrico en el que el yo es el centro de gravitación que quiere atraer al objeto. Al amor, en cambio, lo considera activo y alocentrado, el centro de gravitación es el otro, el yo sale de sí mismo para ir hacia el amado.

Aquello que amamos, en algún sentido, lo deseamos también. El amante también desea la unión carnal, pero sería falso decir que eso es lo que desea, por más que la atracción sexual pueda desempeñar un papel muy importante en la constitución de vínculos amorosos de pareja. El objeto de amor excita nuestro deseo y buscamos atraer ese objeto, pero luego se invierte la dirección y es el amante el que va hacia el amado cuando ha nacido el amor.

El instinto no prefiere, se puede satisfacer con cualquiera porque el deseo es previo, se siente el apetito antes de conocer a la persona que lo satisface. No ocurre así en el amor. El auténtico amor sexual se produce al encontrarnos ante otro ser que despierta en nosotros el amor y lo sustenta, un ser del que vislumbramos su totalidad, no solo su cuerpo.

El amor selecciona, busca el exclusivismo, mientras que el instinto tiende a ampliar indefinidamente el número de objetos que lo satisfacen. Al hombre normal, si es

heterosexual, le gustan casi todas las mujeres. Pero no hay que confundir el gusto y el amor, que tiene un carácter de profunda elección. Como en el poema de Neruda:

*Los ojos se me fueron
detrás de una morena
que pasó.*

...

*Detrás de todas
me voy.*

*Pasó una clara rubia
como una planta de oro.*

...

*Detrás de todas
me voy.*

*Pero a ti, sin moverme,
sin verte, tú distante,
van mi sangre y mis besos,
morena y clara mía,
alta y pequeña mía,
ancha y delgada mía,
mi fea, mi hermosura,
hecha de todo el oro
y de toda la plata,
hecha de todo el trigo
y de toda la tierra,
hecha de toda el agua
de las olas marinas,
hecha para mis brazos,
hecha para mis besos,
hecha para mi alma.*

Esto no evita que en el proceso del amor sea frecuente atribuir al amado cualidades que no posee. Desde esta evidencia es fácil pensar que el amor sea solo un error, fruto de la

proyección de una perfección imaginaria. Si no es la concentración de la atención, de la que nos hablaba Ortega en el enamoramiento, la que exagera y hasta inventa los puntos en los que se fija. Al verlo así, al ver ese aspecto fraudulento, es inevitable preguntarse si no es un error, un fraude el amor mismo.

En sus reflexiones responde a esta cuestión considerando que es normal que nos equivoquemos en el amor. ¿Cómo vamos a acertar en el amor cuando nos equivocamos en nuestra percepción de la realidad mediatizada por nuestros condicionamientos? Estrictamente hablando, no hay nadie que vea las cosas en su «nuda realidad». Por eso, en el amor nos equivocamos, más o menos como nos equivocamos en los juicios sobre el prójimo, en nuestra percepción de otras personas que son tan complicadas como nosotros mismos. También el instinto sexual humano está indisolublemente articulado con la fantasía, de manera que una parte importante de lo que se atribuye a la sexualidad es obra de nuestro poder de imaginar. Sin embargo, todo el que ama tiene la convicción de que su amor está justificado, cree que lo amado es amable por sí mismo.

Hay muchos errores en el amor, muchas relaciones supuestamente amorosas donde existe de todo menos auténtico amor. Hay deseo, curiosidad, obstinación... pero no «esa cálida afirmación del otro ser», cualquiera que sea su actitud hacia nosotros, esa incondicionalidad y aceptación plena del otro a la que podemos llamar amor.

Según la evolución, la maduración personal, se pueden elegir personas diferentes en distintas etapas, cuando nuestro sistema de valores ha cambiado y con él las cualidades que estimamos en el otro.

El amor es elección que brota del centro personal de la profundidad anímica e implica una íntima adhesión a cierto tipo de vida humana, que nos parece el mejor y que encontramos insinuado en otro ser. Los principios selectivos que deciden la elección son las preferencias más íntimas.

En este tipo de amor, un ser queda adscrito de una vez para siempre y del todo a otro ser. Un amor pleno que haya nacido en la raíz de una persona no puede morir. Cuando el amor muere, su nacimiento fue una equivocación. Considera esencial al verdadero amor no morir nunca, sino prolongarse en el tiempo, como una corriente que sostiene la vida.

Las circunstancias podrán impedir su nutrición y perderá volumen, pero no morirá: su calidad sentimental perdura intacta; puede fatigarse el impulso que lo desencadena, pero no el amor mismo. La persona, tocada por ese amor, estará siempre al lado de lo amado

en un contacto y proximidad más profundos que los espaciales. Supone un estar vitalmente con el otro, como lo expresa Salinas:

*Qué alegría vivir
sintiéndose vivido.*

*Rendirse
a la gran certidumbre, oscuramente,
de que otro ser, fuera de mí, muy lejos,
me está viviendo.*

Aunque estemos muy lejos del objeto, aun sin que pensemos en él, si lo amamos, estaremos emanando hacia él una energía indefinible, afirmativa y cálida. «Amar una cosa es estar empeñado en que exista; no admitir, en lo que depende de uno, la posibilidad de un universo donde aquel objeto esté ausente.»

Mientras en todos los otros casos de la vida nada nos repugna tanto como ver invadidas por otro las fronteras de nuestra individualidad, la delicia del amor consiste en sentirse «metafísicamente poroso» para otra individualidad, de suerte que solo en la fusión de ambas se halla satisfacción. En el amor se nos escapa el alma de nuestras manos y queda como sorbida por la otra.

Cree que nada hay tan fecundo en nuestra vida íntima como el sentimiento amoroso. Y también que el fondo decisivo de nuestra individualidad no está tejido con nuestras opiniones y experiencias de la vida; no consiste en nuestro temperamento, sino en algo más sutil, más etéreo y previo a todo esto. Somos, antes que otra cosa, un sistema nato de preferencias y desdenes... El corazón, «máquina de preferir y desdeñar», es el soporte de nuestra personalidad.

En la misma línea nos habla Scheller (2003) de las cosas del mundo que conmueven el corazón y de cómo todo lo que quiero, elijo o rechazo depende del movimiento del corazón. Movimiento que implica un «ordo amoris». Cree que nuestra visión del mundo y nuestra conducta y actitudes están regidas por esa ordenación del amor y el odio, que constituyen el núcleo de una persona.

Por eso, volviendo a Ortega, para conocer a alguien no son sus actos y palabras el dato mejor para sorprender el «secreto cordial». Unos y otras se hallan en nuestras manos y podemos fingirlos. Desde su visión más filosófica, nos habla del falso *self*, de cómo una

buena porción de nuestra vida consiste en «la mejor intencionada comedia que a nosotros mismos nos hacemos». Fingimos modos de ser que no son el nuestro, y los fingimos sinceramente, no solo para engañar a los demás, sino para maquillarnos ante nuestra propia mirada. Ese falso sí mismo que construimos para agradar a otros y conseguir su amor termina pegándonos a la piel y sirviendo para ocultar ante nosotros mismos aquellos aspectos que rechazamos.

Tampoco el amor se puede interpretar por sus actos y palabras: porque tanto los actos como las palabras constituyen un repertorio de gestos, ritos y fórmulas, creados por la sociedad, a los que el sentimiento recurre y a través de los cuales se expresa, sin que esa expresión se halle conectada con el amor.

Considera muy importante, para conocer a alguien, llegar a conocer sus amores. Cree que no nos hacemos cargo de la enorme influencia que sobre el curso de nuestra vida ejercen nuestros amores, ni tampoco de cómo podemos conocernos a través de ellos. Pues en

... zonas de nuestro ser más profundas que aquellas en las que la voluntad actúa está ya decidido a qué tipo de vida quedamos adscritos. Vano es el ir y venir de experiencias y razonamientos: nuestro corazón, con terquedad de astro, se siente adscrito a una órbita predeterminada y gravitará hacia ella. [pág.72.]

Podemos entender nuestros amores como manifestación de nuestro ser oculto, porque el tipo de personas que preferimos y elegimos es un indicador de lo que sucede en nuestro corazón. De manera que el amor es una de las situaciones prototípicas en que el ser humano «confiesa» grandes porciones de lo que es su intimidad, el sabor que tienen el mundo y la vida. Nuestros amores nos acercan a saber en qué tenemos puesta la vida, «la carta a la que nos jugamos la vida».

Siendo que valora el amor como el acto más delicado y total de un alma, piensa que en él se reflejarán la condición e índole de esta. «Según se es, así se ama», por eso podemos hallar en el amor el síntoma más decisivo de lo que uno es.

La raíz última de una persona se cimenta en su sistema de valores. Lo que más nos interesa del prójimo es descubrir su «paisaje» de valores, su sistema de preferir. Para descubrir su intimidad tratamos de

... averiguar a qué valores en su secreto fondo sirven [...] ese fondo, ese núcleo del corazón es, en efecto, secreto: lo es, en buena parte, para nosotros mismos, que lo llevamos dentro –mejor dicho que somos llevados por él–. Actúa en la penumbra subterránea, en los sótanos de la personalidad y nos es tan difícil percibirlo como nos es difícil ver el palmo de tierra que pisan nuestros pies. [pág.67.]

De manera tal que conocer el núcleo del hombre, no es posible sin conocer ese que Scheller llama su «ordo amoris», ese orden de nuestras preferencias, que constituye un habitáculo del que no se puede uno librar y desde cuyas ventanas miramos el mundo. No siempre preferimos las mismas cosas y las mismas personas, pero sí las mismas clases de personas y cosas y las mismas clases de valores. La atracción y repulsión que marcan este «ordo amoris» condiciona nuestro destino.

El hombre es, para Scheller, un «ens amans», un ser amante, un ser en el que son, precisamente, las normas de sus preferencias las que determinan la estructura y el contenido de su percepción del mundo, de su pensar y de su voluntad e incluso de su destino. Allí donde solo solemos ver un caos de confusos estados, existe también un orden del corazón, oculto pero accesible al descubrimiento.

El corazón posee algo estrictamente análogo a la lógica en su propio dominio que, sin embargo no coincide con la lógica del entendimiento. El corazón tiene sus razones, hay en él leyes inscritas, pero no razones sobre las cuales haya decidido previamente el entendimiento. El corazón tiene sus razones, las suyas, de las cuales el entendimiento nada sabe y nada puede saber; y tiene razones, es decir, evidencias objetivas sobre hechos para los cuales el entendimiento es ciego. Con la expresión simbólica corazón se designa un núcleo de funciones que poseen su ley, no la sede de oscuros arrebatos incomprensibles. Siendo así, hay que escuchar lo que nos dice un sentimiento, dejarse llevar al término al que nos conduce, y comprobar si es claro lo que percibimos.

El amor, que nace del corazón, nos despierta para conocer y querer. Aquí el amor va más allá de la emoción o el sentimiento amoroso, puesto que lo concibe, en su esencia, como una acción «edificante y edificadora», una intención de conducir cada cosa a la perfección que le es propia. Cuando un hombre ama, sale de sí mismo para impulsar la tendencia a su peculiar perfección del objeto amado. En el amor voluptuoso, cuando disminuye la satisfacción, es necesario buscar otro objeto, pero el amor personal que anhela y potencia la realización del otro genera una creciente satisfacción. Aquí hay una

profundización y una plenitud en el amor, un descubrimiento progresivo de los nuevos valores del otro. Este amor no amplía los límites propios a través de la posesión, sino de la entrega para participar en lo que es el otro.

Introduce el concepto de trastorno del «ordo amoris», del desorden del corazón citando a Pascal, como algo que hay que tratar en psicoterapia, buscando restablecer un orden justo y verdadero.

Considera un trastorno de ese orden lo que llama encaprichamiento, que se produce cuando el hombre comete el error de creer encontrar, en el otro, un ser finito, la plenitud y satisfacción absoluta y última de su ansia amorosa. Es un delirio, tanto la seducción que ese ser finito ejerce sobre el centro rector de la persona, como el carácter delirante de este comportamiento.

Encuentra dos errores fundamentales en el amor: uno es este encaprichamiento en que el objeto se idolatra, dándole un valor absoluto, y otro cuando, por el contrario, se rebaja su valor de modo que no se potencia el despliegue de su potencial y su riqueza. Entonces el amor no es adecuado al objeto. A la limitación humana en el conocimiento de los valores y del amor, que es natural en un ser finito, no la considera encaprichamiento ni trastorno.

Sabemos que nuestra organización psicobiológica y los condicionamientos derivados de nuestra historia imponen sus límites a la realización del amor. Pero también podemos saber y sentir que, por muy limitada que sea nuestra capacidad amorosa, ese límite con que nos encontramos no se halla ni en los otros ni en la esencia del acto amoroso en cuanto tal, aunque el desencadenamiento del amor vaya unido a nuestros impulsos corporales y a su excitación por parte de un objeto.

El acto de odiar es siempre consecuencia de un amor injusto o trastornado. Hay una ley en todo odiar: «todo acto de odio se halla fundado en un acto de amor, sin el cual carecería aquel de sentido». (pág. 66). Así, el odio reposa siempre sobre la desilusión, sobre la realización o no realización de un valor.

Amor y odio son comportamientos emocionales opuestos, pero no son modos de comportamiento de raíz independiente. Nuestro corazón está primariamente hecho para amar, no para odiar. El odio es tan solo una reacción contra alguna forma de amor falso, es una rebelión de nuestro corazón y de nuestro espíritu ante la vulneración del «ordo amoris». No siempre es algo personal, puede venir de muy lejos, pues ciertas direcciones del amor y el odio se transmiten por herencia.

La preferencia por ciertos tipos sexuales, por ejemplo, se perpetúa frecuentemente a través de una larga cadena de generaciones, familias y tribus. Ya hemos visto el papel que desempeña la urdimbre en su función vinculadora, en relación a esta transmisión. Hay hechos que serían absolutamente incomprensibles si no apeláramos a la herencia. Ciertos ámbitos selectivos para el amor son hereditariamente innatos. La llamada copia de la estructura paterna por las muchachas y de la estructura materna por los muchachos, en su ulterior selección sexual, tan fuertemente subrayada por los psicoanalistas, no es forzoso reducirla a experiencias eróticas de la primera niñez. Considera más verosímil que la transmisión hereditaria del tipo preferido por parte del padre o de la madre es lo que produce tal copia en los hijos del mismo sexo. Sobre todo cuando un tipo preferido recorre varias generaciones, parece necesario acudir a esta explicación. Los muchachos eligen o encuentran agrado en mujeres parecidas a su madre porque les dirige, también a ellos, la misma atracción erótica que dirigía al padre. No está reñido este planteamiento con la influencia edípica en la elección, puesto que, a no ser que se haya roto la cadena generacional, los prototipos físicos se repiten. Incluso se repiten determinados esquemas de «destino erótico que buscan en los individuos la materia indiferente para su realización» (pág. 86).

Aunque todos deseamos amar y ser amados, significar algo para los demás, compartir existencia y creencias, porque forma parte de nuestra naturaleza, nos advierte, de nuevo Ortega y Gasset, que el amor es un hecho poco frecuente –no así los amores o el cariño—. En el cariño, dos personas sienten mutua simpatía y cierta fidelidad. Es fácil, incluso necesario, llegar hasta ahí. El amor, en cambio, es un sentimiento que solo ciertas personas pueden sentir. Según su opinión, los tres grandes componentes del amor que lo hacen tan poco frecuente son:

- condiciones de percepción, para ver a la persona que va a ser amada;
- condiciones de emoción con que respondemos sentimentalmente a esa visión, y
- condiciones de constitución de nuestro ser.

Para ver, es necesaria una cierta curiosidad con un sesgo peculiar. Hay que ser vitalmente curioso de humanidad. Esta curiosidad es un lujo que solo poseen organismos con alto nivel de vitalidad. De alguna manera, este «lujo vital» del que nos habla nos remite al planteamiento de Lowen sobre la sexualidad, que plantea la necesidad de un

exceso de energía, de una energía sobrante para que la sexualidad pueda cumplirse plenamente.

Parece que, para la estricta supervivencia, ni el amor ni la sexualidad son absolutamente necesarios. Sin embargo, cuando están presentes en nuestra vida, sobre todo cuando van unidos, esta adquiere una tonalidad diferente, que nos acerca a la plenitud del ser.

Desde el punto de vista de la psicología, la visión del amor también tiene las mismas características. Singer habla del amor como una experiencia de completa relación con otro que transforma nuestra visión del objeto amado y el mundo. El amor requiere una consideración profunda y positiva de la esencia del otro, incluidas sus debilidades e imperfecciones.

Para Filliozat, la intimidad desencadena la emoción del amor. Cree que es necesario distinguir entre la emoción del amor, el sentimiento del amor y la relación de amor. La emoción del amor, por intensa que sea, no es más que una emoción. Resulta tan necesaria para el sentimiento como para la relación de amor, pero no es suficiente. Puede ser fugaz y no empujarnos a crear un amor duradero. Se pueden sentir emociones y sentimientos de amor, sin tener que vivir una relación de amor con esa persona, porque la relación implica un proyecto.

La relación de amor necesita el sentimiento de amor, basado en la emoción del amor. La intimidad permite la eclosión del amor; por eso, cuando olvidamos la intimidad, la emoción del amor carece de lugar y el sentimiento se debilita. La intimidad es fundamental en los encuentros amorosos y se produce cada vez que somos auténticos, que entramos en contacto de corazón a corazón. Es un estado de consciencia y de apertura del corazón. Ese contacto auténtico cuenta con un poder fantástico sobre nosotros; refuerza la autoestima y la sensación de pertenencia.

Los seres humanos, que convierten el amor en su ideal, vivirán constantemente enamorados de forma ficticia, porque aman el amor y lo amado no es más que un pretexto.

Desde la urdimbre tejida en la trama familiar, se constituye una idea del amor, no siempre coincidente, y también un ideal de pareja. El ideal de pareja tiene que ver con la idea del amor, pero nos acerca más a la forma concreta de plasmarlo. Refleja el espacio emocional compartido que se desea.

La conceptualización del amor tiene mucho que ver con las necesidades de intimidad y con los déficits evolutivos: para algunas personas, el amor implica un vínculo de dependencia en que uno ha de cubrir todas las necesidades del otro, o ha de sentirse muy atraído sexualmente, ha de proteger o cuidar, compartirlo todo, sentir y pensar lo mismo, no discutir, desear las mismas cosas, o confiar, respetar, no tratar de controlar... Es importante ver cómo la idea histórica del amor dificulta la percepción real del amor recibido porque no encaja en esa idea.

Como dice Sutil, el amor es una respuesta aprendida y se halla relacionado con las personas de quien se aprende, la cultura, la estructura familiar, leyes matrimoniales, tabúes sexuales, etcétera. La forma en que cada uno aprende el amor y las relaciones de pareja estarán determinadas por la sociedad en la que se eduque. Cada persona vive el amor de una manera muy particular y totalmente parcial. Desde la visión de Ortega y Gasset, serían «amores» de los que pueden no tener nada que ver con el amor. El amor es algo más profundo y más universal.

15. Amores que no lo son

Ortega y Gasset nos alerta sobre los amores que no lo son.

Creo que, cuando no podemos ver al otro, cuando no lo aceptamos y tratamos de cambiarlo para conseguir que satisfaga nuestras expectativas y deseos, podemos estar hablando de una necesidad legítima, pero no hablamos de amor. En las relaciones de pareja, esta es una confusión muy frecuente.

Hay relaciones que tienen caracteres de adicción, y, como dice Sutil, la adicción puede ser a una persona concreta, a las relaciones, romances o sexo.

En la adicción a las relaciones, la persona concreta carece de importancia, lo que importa es no quedarse solo. En cambio, cuando la adicción es a una persona concreta, la idealizamos, la convertimos en un ser superior, capaz de amarnos con una absoluta incondicionalidad, que reparará nuestras heridas. Le damos el poder de salvarnos de nosotros mismos y nos olvidamos de cuidarnos, ya que ha de ser el otro quien nos rescate. Sin él no podemos mantenernos en la vida. En lugar de desarrollar una intimidad madura, se fantasea con «el rescatador soñado en la infancia».

Como en todos estos procesos las hormonas desempeñan un importante papel, no es de extrañar este fenómeno adictivo. Riera i Alibis sugiere que en las especies monógamas, la vasopresina, que interviene en la formación de la monogamia, es posible que produzca una estimulación en la zona cerebral de la adicción.

Es habitual, como ocurre en otras adicciones, que la adicción al amor, a una persona concreta, sea egodistónica, es decir, que no esté de acuerdo con nuestros deseos conscientes. El impulso y la compulsión de llamarla, de verla, resulta incontrolable y ajeno a nuestra voluntad. Aunque racionalmente tengamos claro que esa relación nos daña o no nos interesa mantenerla por variadas y sesudas razones, nuestra emocionalidad nos traiciona, llevándonos una y otra vez hacia ella.

Sutil explica que las personas adictas aceptan casi cualquier cosa con tal de mantener la relación, porque el temor consciente es al abandono. En paralelo, encuentra también

un temor inconsciente a la intimidad. No saben cómo manejarla y, por eso, generan problemas que provocan distanciamiento. Esta contradicción interna es la que les lleva a elegir parejas adictas a la evitación, que suelen aparecer, por una parte, como no conflictivas y, por otra, como necesitadas de ese afecto que al adicto supuestamente le sobra.

Desde la adicción al amor no es posible ver al otro, sino que se ve a ese salvador soñado, cargado de todas las cualidades de la idealización. Se intenta que el otro actúe según la fantasía propia, y produce mucha frustración y rabia no conseguirlo, porque el sentimiento de vacío se suavizaría si se hubiera encontrado al salvador. Por eso, no se ve que el otro intente alejarse, se niega y se justifican las señales del alejamiento con razones que no son las reales.

Cuando B., después de tres años de depresión y distancia, plantea a su pareja que quiere romper, este reacciona con enorme sorpresa, pues estaba convencido de que todo iba bien y atribuye el abandono a la terapia que B. está llevando a cabo.

Cuando ya no se puede seguir negando la situación, la tolerancia se rompe y ocupan su lugar las amenazas y los intentos de control. Se reactiva el recuerdo del abandono original. A menudo, las manipulaciones se multiplican para intentar conseguir que el otro no se vaya.

A medida que se acepta el hecho de haber sido abandonado, al dolor, la cólera, el temor y vacío actuales se unen los vividos en la infancia y la experiencia de este dolor combinado es muy intensa. La obsesión entonces es conseguir que la pareja regrese o, cuando eso no parece posible, vengarse de ella.

Considera Sutil que la adicción a las relaciones es un proceso obsesivo-compulsivo, en el que la obsesión distrae de la realidad emocional que se está viviendo a causa de la pérdida. Luego, en algunos casos, se puede pasar de la planificación obsesiva a actuar compulsivamente, siguiendo alguno de los planes trazados.

La otra cara de esta polaridad sería la adicción a la evitación; de la misma manera que los adictos al amor se sienten atraídos por los adictos a la evitación, estos se sienten atraídos por los adictos al amor.

Los adictos a la evitación se protegen de la intensidad de las relaciones que les agobian y tratan de no dejarse conocer por el otro, evitando dar información sobre sí mismos, como una forma de defenderse del control y la absorción. Utilizan técnicas de distanciamiento para evitar la verdadera intimidad, tan temida. Consiguen mantener al

otro a distancia, básicamente con el silencio y la racionalidad, utilizadas como arma arrojadiza y agresión solapada frente a la emocionalidad del otro.

El temor consciente es a la intimidad que, para ellos, implicaría ser absorbidos y controlados. No les permite ver su necesidad de absorber y controlar porque también queda oculto su miedo a ser abandonados. Una de las maneras de mantener el control es amenazar al otro con el abandono. Como ocurre casi siempre, las conductas destinadas a evitar lo temido, por ejemplo, no discutir o no implicarse para evitar la ruptura, conllevan la materialización del temor: es la distancia la que termina provocando el abandono.

La eterna lucha entre ser y amar

En principio, la vulnerabilidad y la necesidad de la persona adicta al amor atrae al adicto a la evitación, que se sitúa en una posición de poder desde la que puede atender las demandas del otro. En realidad, no ve quién es el otro, solo su necesidad y el poder que le da su deseo.

Utiliza la seducción para atraer al adicto al amor, seducción que se apoya en que tiene la capacidad de darle lo que el adicto tanto ansía y proporcionarle protección y atención. Les atrae la adulación de que son objeto por parte del adicto al amor, aunque también temen verse atrapados por ella. Tarde o temprano se reactiva la experiencia infantil de sentirse agobiados y atrapados. Es habitual que hayan tenido una madre controladora y sobreprotectora, ante la que esa lucha entre amar y ser era algo muy real.

Para no sentirse atrapados, empiezan a descalificar la dependencia y a evitar ser controlados por la necesidad del otro. La cólera de tener que ocuparse de la pareja y complacerla se mezcla con la cólera infantil de haber tenido que ocuparse y complacer a sus padres.

El agobio los lleva a abandonar la relación, poniendo distancia emocional y física para huir del control. Vuelve a repetir este círculo vicioso al regresar a la relación por culpa o temor al abandono, o reproduce el mismo patrón en una relación nueva. A menudo, cuando se da cuenta de que su pareja ha abandonado la persecución, ante el temor al abandono, vuelve y vuelve a seducir a la pareja.

Estas relaciones suelen implicar intensidad, obsesión y compulsión. En ambos casos, en los adictos al amor y los adictos a la evitación, lo que atrae hacia el otro, siempre

según Sutil, es:

- Atracción hacia lo que les resulta familiar.
- Atracción hacia situaciones en las que existen esperanzas de curar las heridas de la niñez.

En el caso de los adictos al amor, a estos dos factores se añade un tercero:

- Atracción hacia la posibilidad de satisfacer la fantasía.

El regreso a lo familiar es un instinto básico que da a nuestras vidas un sentido de continuidad y seguridad en un universo cambiante. El instinto de conservación, en esos casos, puede actuar en nuestra contra, buscando experiencias similares a las de la niñez, aunque sean negativas.

Horney no habla de adicción, sino de sobrevaloración del amor y lo pone en relación con la neurosis, pero su planteamiento acerca de la diferencia que hay entre la necesidad normal de amor y la neurótica, entendiendo por normal la que es habitual en una cultura dada, es cercano y complementario al de Sutil.

Considera que la necesidad de amar o de ser amado no es un fenómeno neurótico. Todos queremos ser amados, y conseguirlo produce una sensación de felicidad. Lo que convierte en neurótica la necesidad de amar es que se vuelva compulsiva e indiscriminada. La sobrevaloración del amor es, para ella, una de las manifestaciones de la necesidad neurótica de amor.

Se refiere Horney, en particular, a un tipo de mujer que se siente desdichada, insegura y deprimida si no tiene a alguien que solo piense en ella, que la ame y que la cuide, y también a las mujeres para quienes el deseo de contraer matrimonio ha adquirido un carácter compulsivo. En la actualidad, parece que ese único objetivo vital, casarse, ha sido sustituido por el de tener hijos con o sin pareja, deseo igualmente perentorio y compulsivo, sobre todo al acercarse al final del periodo fértil.

La insaciabilidad que caracteriza a la necesidad neurótica de amor también se expresa en la búsqueda de una incondicionalidad, que exige ser amado, se porte uno como se porte, como si detrás estuviera la exigencia, la puesta a prueba del amor, la verificación de si el otro es capaz de amar sin recibir nada a cambio.

La exigencia de exclusividad que se manifiesta en los celos tiene que ver con la misma necesidad neurótica, así como la sensibilidad extrema al rechazo, que es tan frecuente en personas con características histéricas, las cuales en todo pueden ver un rechazo al que reaccionan con odio. Aunque centre su análisis en las mujeres, no es difícil observar que estas actitudes también se encuentran en los hombres.

En la base de la búsqueda de la pareja está la búsqueda de una figura de apego o de una figura edípica que, al fin y al cabo, son dos maneras de decir lo mismo, y nuestras expectativas van a estar muy condicionadas por el hecho de que las cumplieran o no las figuras primitivas.

Es importante tomar conciencia de lo que Horney llama la sobrevaloración del amor, poder ver lo grande que es esta necesidad neurótica de amor, cuántos sacrificios está dispuesta a aceptar una persona y hasta dónde es capaz de llegar en su conducta irracional con tal de ser amada y apreciada, de recibir amabilidad, consejo y ayuda. Se toma como medida del amor la intensidad, que, en realidad, solo refleja la presión de la necesidad anterior. Podemos plantearnos hasta qué punto ese vacío y esa carencia están detrás de la ceguera del enamoramiento.

En la película *Rompiendo las olas*, aunque la protagonista esté más cerca de una patología psicótica, vemos a qué extremos puede llevar la necesidad de amor y a cuánto se puede renunciar para mantenerlo. Sin llegar al punto de perder realmente la vida, se pierde, en muchos casos, la dignidad y la identidad.

Sin embargo, es la insaciabilidad de la necesidad de amor la que hace tan difícil obtener ese amor que se busca. Si profundizamos más, descubriremos otra razón, implícita en la primera, que es la incapacidad para amar. Cuando la persona es incapaz de darse, de entregarse a causa de sus temores o su hostilidad, no puede tener verdadera consideración con los demás. Por eso juzga un rechazo ofensivo que la otra persona necesite estar sola o muestre interés por otros, a quienes les dedica su tiempo. Normalmente no es consciente de su incapacidad de amar, no sabe que no puede amar.

Tanto la insaciabilidad como la incapacidad de amar impiden conseguir el amor que se ansía; y aun queda una tercera razón, que sería el miedo al rechazo. Algunas personas se protegen de su miedo a la vida cerrándose sobre sí mismas ya que, replegándose, mantienen su sensación de seguridad. Esta actitud sería la correspondiente al apego evitativo.

Parte del problema reside en el temor a la dependencia: en el fondo, dependen tanto del afecto de los demás, que anhelan una relación fusional a la que temen por el riesgo de perder la identidad y entrar en una dependencia absoluta, tanto más temida cuanto más hostiles consideran a los demás. Aprendieron tempranamente que todo el mundo es un potencial enemigo.

La más mínima concesión, hacer algo para otra persona, ya se considera una dependencia peligrosa, con lo cual se comportan de forma absolutamente egocéntrica y tienden a quedarse solos, confirmando así que los demás no son de fiar. A pesar de su estilo evitativo, siguen buscando a alguien en quien confiar de manera total.

Estas personas sufren al mismo tiempo una necesidad neurótica de amar y una exagerada ansiedad básica. Su incansable búsqueda de amor es un intento más de aliviar la ansiedad. Debajo de esa búsqueda hay un deseo de seguridad y protección frente a la ansiedad. Su lema es: si me amas, no me harás daño. Como si el amor pudiera transformar a ese potencial enemigo en el salvador y protector seguro. La falta de discriminación en la elección de personas, así como la compulsividad e insaciabilidad del deseo, son comprensibles si las vemos como expresiones de esa necesidad de ser tranquilizado, cuya relación con la motivación básica de que el otro nos libere de la angustia, de la que habla Bleichmar, es obvia.

En algunos casos, la necesidad neurótica de amor se manifiesta en el ámbito sexual. Sutil habla de adicción al sexo. Para entender este fenómeno es preciso recordar que los deseos sexuales no expresan siempre necesidades sexuales reales, sino que la sexualidad también puede representar una forma de contacto con otro ser humano.

Verlo así nos ayuda a entender algunas situaciones de necesidad sexual aumentada: es comprensible que las personas con una necesidad neurótica de amor, que se expresa en términos sexuales, tiendan a iniciar una relación sexual tras otra, actuando como bajo los efectos de una compulsión.

A veces, nos encontramos con parejas en las que la demanda sexual de uno de los dos está cargada con ese significado, y cualquier negación del otro es interpretada como desamor. Tiene que ser así porque su relación con los demás está demasiado perturbada para que la puedan desarrollar en otro plano. Es igualmente comprensible que estas personas no toleren la abstinencia sexual.

En gran medida, la idea del amor romántico prevalente en nuestra cultura es un buen caldo de cultivo para pensar que vamos a encontrar a alguien que nos va a dar todo lo

que necesitamos y nos va a hacer felices. Al enamorarnos, creemos haberlo encontrado. Mientras se mantiene la visión idealizada e incompleta del otro, todo está bien. Pero llega un momento en que esto se cae: es cuando lo que más nos gustaba de nuestra pareja empieza a molestar, cuando hace o dice cosas que no me agradan, cuando frustra mis ideales.

Entonces aparece la decepción y comienza la lucha por el poder, cuyo objetivo es transformar al otro para que cumpla nuestras expectativas, algunas de ellas inconscientes. Expectativas que van desde estar siempre disponible a complementar lo que nos falta, satisfacer las necesidades infantiles y actuales insatisfechas y transmitirnos energía y amor. Cuando se ve al otro real, con sus límites, y no al ser omnipotente, dotado de grandes valores, algo cambia, y estar con esa persona ya no resulta tan atractivo.

Tras la decepción, aparece la cara oscura del enamoramiento, esa lucha por el poder en que el encantamiento se convierte en odio, porque nos ha arrebatado la felicidad que seguimos atribuyéndole al poder de darnos. Sutil analiza varias fases en la lucha por el poder, que considera que no supone más que una forma «a la desesperada» de intentar recomponer lo anterior.

El primer momento es cuando uno se plantea que su pareja no parece la misma persona de la que se había enamorado. Un segundo momento es el que, aun viendo cosas que no gustan del otro, se mantiene la negación, que dura un tiempo, hasta que llega el planteamiento de que, o bien el otro ha cambiado, o yo he estado engañado. Cuando el dolor por esta percepción es muy grande, nace la cólera y se desarrollan estrategias para recuperar la relación. Estrategias que pasan por la negociación (el momento en que suelen venir a terapia, esperando cada uno un cambio del otro) y que, si no se resuelve, acaba en la desesperación y el abandono de la pareja o en la elección de un camino más maduro de reencuentro amoroso.

Generaliza Sutil un comportamiento que creo que ocurre más en las elecciones narcisistas, aunque puede que todas tengan algo de ello, que todas remitan al narcisismo primario. Cuando lo complementario buscado en el otro se descubre en el encuentro real que tiene que ver con lo propio negado o reprimido, se activa la represión y tratamos de reprimirlo en la otra persona, como lo hicimos o lo hicieron en nosotros.

Ya no queremos que sea tan sexual o tan divertido o tan fantasioso... El enfado, la distancia o la irritabilidad son estrategias frustradas ante la pérdida de la ilusión, y, como

el niño que trata primero de recuperar el objeto para luego regañarlo, el adulto regaña en un intento de recuperar siempre fallido. Esta forma infantil de solucionar los conflictos no funciona en la pareja, sino que genera cada vez más violencia y distancia en un *crescendo* difícil de interrumpir.

Nuestra programación emocional condiciona tanto la elección de la pareja como lo que esperamos de la relación. A veces, buscamos conscientemente huir de las experiencias del pasado, pero nuestro inconsciente se empeña en repetirlas, llevándonos a sentir inclinación por personalidades dominantes, agresivas o infieles, cuando eso es lo que hemos vivido en la relación de nuestros padres.

En otros casos, buscamos un amor o un reconocimiento que no obtuvimos y que nos hace elegir a una persona que nos manifiesta mucho amor, como si el amor del otro bastara para despertar el propio; o elegimos a personas que nunca podrán darnos aquello que tanto ansiamos, repitiendo el patrón de nuestra infancia.

16. El dolor

El amor también tiene sus dolores. El dolor del amor. De la misma manera que la ternura lleva en sí el germen de la violencia, el amor lleva el del dolor.

Los dolores vinculados al amor son de muy distinta índole. El duelo por la pérdida es tan profundo y obvio que ha merecido multitud de análisis y estudios. Cuando la pérdida se produce en los primeros años deja una huella indeleble; cuando el corazón se rompe, no se pueden evitar las cicatrices tanto más profundas cuanto más tempranas.

Los teóricos del apego han estudiado las respuestas a la pérdida de la persona amada. Bowlby plantea que cuando se produce una pérdida definitiva en las primeras etapas (hasta los quince años incluso) es frecuente encontrar posteriormente conductas psicopáticas.

Creo que, aunque no llegue a traducirse en psicopatía, en las personas que han sufrido pérdidas tempranas hay una especial dureza y una frialdad sutil, a menudo encubierta por una apariencia de fragilidad. No es fácil abrirse camino en la coraza defensiva, construida para protegerse de un nuevo dolor.

Es muy común observar, en los niños que sufren pérdidas temporales, pequeños abandonos, la respuesta automática que él describe: primero el intento de recuperar a la persona perdida, intento que se manifiesta en forma directa en el llanto, para después reñirle.

A muchos padres les desconcierta ver que ese niño que lloraba tan amargamente cuando lo dejaron, a su vuelta no les hace ningún caso, mostrándose indiferente o agresivo y provocador. Y es que el dolor y la rabia siempre están presentes ante cualquier pérdida. El dolor se relaciona con el deseo de recuperar y la rabia, con el enfado por el abandono, incluso con la necesidad compensatoria de hacer sufrir al otro.

Analiza Bowlby tres fases que se producen en la reacción ante la pérdida:

1. Protesta. Es la respuesta invariable. La ira y la protesta forman parte de la reacción de pesar, a veces, encubriéndolo de tal manera que resulta difícil ver el dolor que

esconden. En los adultos, no siempre aparece la reacción de protesta, y nos encontramos con personas que, ante una muerte o una separación, lo que muestran es el intento imaginario de recuperar, de diversas maneras, a la persona amada, conservando sus objetos y la relación interna, viviendo, en los casos de muerte, como si la ausencia no se hubiera producido; en la separación, la esperanza de recuperar al otro se manifiesta en actitudes y conductas que tratan de complacer las demandas de quien se marchó, que antes nunca fueron escuchadas.

La aparición de la ira cumple una doble función: proporcionar energía para recuperar a la persona perdida, y fuerza para convencerla de que no vuelva a marcharse.

2. Desesperación. Cuando el periodo de separación es muy largo, se impone la renuncia que conlleva tristeza y desesperación ante la certeza de que el otro ya no va a volver. El dolor en este periodo es muy agudo, tanto que algunas personas, sean adultos o niños, se resisten a entrar ahí y continúan aferradas a la posibilidad de recuperación. Cuanto más intenso haya sido el amor, más profundo será el dolor, aunque, a veces, la culpa desempeña su papel, manteniendo el dolor y exacerbándolo como una manera de negarla .

3. Desapego. Una vez que se asume que la separación es irreversible, se va constituyendo la más poderosa defensa ante el dolor: el desapego. Cuando las separaciones son muy prolongadas, frecuentes o definitivas y el niño entra en esa fase de desapego, no es fácil que vuelva a recuperar el cariño por los padres, como tampoco lo es que vuelva a confiar o amar a otra persona. La pérdida de confianza en la vida y en la fuerza del amor implica una actitud de frialdad en la que no desaparece el dolor que se trata de evitar. El dolor del desapego es el menos evidente, es un dolor sin lágrimas, que deja el corazón desposeído de confianza y amor.

En el caso de que el dolor ocupe el primer plano, se alimenta con sentimientos de culpa por aquellas cosas que hemos hecho tan mal que han llevado al otro a morir o a abandonarnos. La tortura de los pensamientos recurrentes se torna insoportable y se aferra a detalles nimios de cosas que teníamos que haber hecho mejor. Y esto es así, incluso en situaciones de separación en que, desde un punto de vista lineal-causal, la culpa sería del otro. Una culpa que también se da en el caso de ser el que abandona, y que genera incomodidad, dolor e incluso dificultades para reconstruir la vida en pareja con otra persona. A veces, termina produciendo actitudes depresivas, en las que se mezcla la impotencia, la tristeza y la rabia inconsciente.

La rabia, por su parte, genera el deseo de venganza, de reñirle al otro y tiende a poner toda la culpa sobre él, incluso por el hecho de haberse muerto, si ese es el caso. En la rabia también hay dolor, aunque parece que, al enfadarnos, algo podemos hacer y el dolor queda oculto por la ira. Según la estructura de la personalidad, reaccionamos con mayor conciencia del dolor o de la rabia.

Nasio pone el acento del dolor de amar, no tanto en la pérdida de la persona real, como en la ruptura del vínculo que nos une al ser amado. Se alinea con la opinión de Freud acerca de que el sufrimiento surgido de nuestras relaciones probablemente sea más intenso que cualquier otro.

Profundiza en el amor y en el dolor de la pérdida, en el duelo, cuando este se produce en la edad adulta. Aunque no niegue las similitudes de estos procesos con los infantiles, lo que plantea es encontrar respuestas a por qué el amor y por qué el dolor.

Descompone este dolor en tres tiempos: la ruptura, la conmoción que desencadena, y la reacción defensiva del yo para contrarrestar esa conmoción. Tres tiempos que tienen resonancias con los de Bowlby. La conmoción altera nuestra posición en la vida y produce desconcierto y dolor profundos. Para enfrentarse a ese dolor surge una reacción defensiva, en la que distingue dos movimientos: el vaciamiento de la energía propia, y la polarización de esa energía en algún aspecto de la persona amada. La sensación de vacío se complementa con la sobrevaloración de la persona amada y perdida como lo único capaz de llenar ese vacío.

Sus planteamientos acerca de la elaboración del duelo por la pérdida son muy interesantes para aplicarlos cuando nos enfrentamos, terapéuticamente, con una pareja cuyo vínculo está roto o a punto de romperse y necesita hacer este proceso.

En cuanto al amor, su pensamiento difiere profundamente de lo que habitualmente pensamos sobre la relación amorosa, de ese sueño de encontrar a alguien capaz de darnoslo todo. Explica que todos solemos atribuir a la persona amada el poder de hacernos felices satisfaciendo nuestros deseos, cuando, en realidad, es quien nos garantiza la insatisfacción necesaria para vivir. Si estuviéramos plenamente satisfechos, nuestro deseo desaparecería, y con él, el motor del amor y de la vida.

Para Nasio, el amado desempeña en nuestro inconsciente una función muy concreta, la de ser el «polo organizador» del deseo, precisamente por ser «el objeto insatisfactorio» de esto. Considera que ningún ser humano puede satisfacer plenamente el deseo que excita y que, a veces, tampoco quiere hacerlo, y que ese grado de insatisfacción resulta

necesario para la coherencia psíquica y la persistencia del deseo. Eso sí, ha de moverse dentro de unos límites, más allá de los cuales se rompe el equilibrio y el deseo. Igual que ocurre con la figura maternal, que ha de combinar la ternura con la frustración.

Ya vimos cómo el exceso de ternura puede dar lugar a una respuesta agresiva, en cuanto puede resultar invasivo y ahogar nuestra identidad. En el adulto, el deseo, para que siga siéndolo, tiene que mantener un punto de insatisfacción. No en vano recoge simbólicamente Sócrates que Eros es hijo de Poros (la abundancia) y Penia (la miseria).

Por otra parte, plantea la cuestión de que el ser que más amamos, nuestro elegido, es ante todo un «personaje psíquico» diferente a la persona viva y concreta. Esta experiencia se manifiesta especialmente cuando se produce una ruptura o se acaba el enamoramiento y nos damos cuenta de la distancia entre la persona real y ese personaje al que tanto hemos amado. Así, define el amor como «la presencia fantaseada del ser amado en mi inconsciente». Habla de un ser mixto, compuesto por la persona viva y concreta y por el doble interno. Es este doble interno, esta presencia fantaseada, la más importante, la que determina juicios, sentimientos y conductas. Aunque, para que exista ese fantasma, es indispensable contar con una persona real, que esté viva y que sea la elegida, una percha sobre la que depositar la fantasía. Es curioso observar cómo la persona real, a menudo, no se reconoce en ese doble interno, cargado con las proyecciones del amante. Como también lo es verificar que muchas actitudes y conductas están destinadas a complacer a ese doble, a lo que suponemos son los deseos o exigencias del amado, que no se corresponden con lo que de verdad desea o necesita.

A la hora de la elección, no pone el acento en los condicionantes de origen infantil que pueden determinarla. Se centra en la función que esa persona viva desempeña para el equilibrio de la psique, esa persona que excita mi deseo, sin llegar a satisfacerlo nunca plenamente.

Estas dos vertientes de excitación e insatisfacción del deseo se manifiestan en la cotidianeidad de la pareja, en la atracción y en el rechazo, en las peleas y en las reconciliaciones. Muy a menudo oímos, por parte de la misma persona, las más duras críticas al otro miembro de la pareja y su mejor defensa. Más allá de las dificultades de la integración de la ambivalencia, Nasio le da un sentido en sí mismo a este hecho, que tiene una función integradora en el psiquismo inconsciente. Para que se produzca la transformación del otro externo en su doble interno se requiere un proceso de dos pasos:

- El primero es la atracción, el deseo que sentimos ante alguien que nos seduce.
- El segundo es el apego que lo incorpora hasta hacerlo formar parte de nosotros.

Se produce una ligazón muy fuerte con este fantasma, sobre todo si para él yo también soy el amado elegido fantaseado. Distingue tres modos de presencia fantaseada del elegido:

- La presencia «real» del ser amado en mi inconsciente. Con lo «real» no se refiere a la persona exterior del otro, sino a la energía impersonal que lo anima y que está ligada a mi propia energía impersonal, cuya fuerza se sostiene en el deseo y en que ambos estamos vivos. Esta energía es irrepresentable. La persona del otro despierta en mi inconsciente una fuerza que hace que yo sea quien soy y sin la cual dejaría de ser coherente. A esto se debe gran parte del derrumbe psíquico que acompaña a la pérdida de una relación de estas características.
- La presencia «simbólica» del ser amado en mi inconsciente. Lo «simbólico» del elegido es el ritmo de esa fuerza desconocida que nos liga. La fuerza del impulso deseante real es irrepresentable, pero sus variaciones rítmicas son simbólicas, son representables. Esto hace que se considere insustituible, ningún otro podría adaptarse tan afinadamente al ritmo de mi deseo, «la cadencia de su deseo armoniza con mi cadencia y cada una de las variaciones de su tensión responde como un eco a cada una de las mías» (pág. 58). Cuando ese ritmo no se da o se rompe, se quiebra la presencia simbólica y el amado puede ser sustituido. Y cuando el otro no está y mi deseo se ve privado de las excitaciones que él lograba despertar, pierdo sobre todo la estructura de mi deseo, su acompasamiento, su ritmo; y parece que nunca voy a poder encontrarlo en nadie.
- La presencia «imaginaria» del ser amado en mi inconsciente. El otro «imaginario» es un espejo interior en el que se reflejan mis propias imágenes. Me veo y me siento según las imágenes que el otro me devuelve. Lo que carga de energía esas imágenes es la fuerza del deseo que nos une. La fuerza del deseo, a su vez, depende de la vitalidad del cuerpo. Como yo me veo a mí mismo depende en gran medida de las imágenes que ese espejo me devuelve. Puede devolverme una imagen que capta lo mejor de mí, y me refleja como alguien capaz de amar y ser amado. Pero, cuando el equilibrio satisfacción-insatisfacción se va rompiendo, cuando se establece una lucha

de poder, las imágenes recibidas adquieren un tinte negativo que no se puede soportar y me reflejan como alguien rechazado y cargado de odio y rencor.

Compara este espejo interior a un caleidoscopio de imágenes parciales y móviles. Es difícil integrar las dos caras que el espejo nos devuelve, y también muy doloroso pasar de ser alguien digno de amor a ser alguien odioso. Durante el enamoramiento, casi todas las imágenes que el espejo nos refleja son enaltecedoras del yo, alimentan el narcisismo y sostienen el enamoramiento. Cuando empiezan a aparecer imágenes decepcionantes, sentimos la desaprobación del otro y la magia del enamoramiento pierde fuerza, apareciendo una lucha en la que se trata de demostrar cuánto se equivoca ese reflejo, y en esa lucha nos vamos cargando de odio y rencor.

N. viene a terapia desbordada por la situación de separación con J. Considera que habían constituido una estupenda pareja, en la que J. siempre se había mostrado encantado con su manera de ser. No puede entender ni aceptar que ahora él rechace su impulsividad y sus explosiones de ira. Su rencor va aumentando al no conseguir que J. vuelva con ella, y las explosiones van haciéndose más frecuentes, dificultando cada vez más la vuelta tan deseada.

Desde la óptica que nos plantea Nasio, el elegido es, ante todo, un fantasma que nos habita, que regula la intensidad de nuestro deseo y nos estructura. La persona viva de nuestro ser amado es como «un perchero del que se cuelga la fantasía que él nos ayudó a forjar». La fantasía que tengo de mi amado es el asiento de mi deseo, pues amar es también idealizar al elegido, dotándolo de características ideales en función de nuestros valores. Y, como características generales, debe:

- Ser único e irremplazable, porque el ideal del amor viene teñido de la idea platónica de encontrar nuestra mitad, aquella que los dioses, envidiosos de la plenitud, dividieron y que creemos haber encontrado en nuestro elegido.
- Permanecer invariable, ante cualquier circunstancia, no dejándose afectar por estados de ánimo que lo alejen de nosotros.
- Resistir a la pasión de nuestro amor devorador y nuestro odio destructivo. Como la madre preedípica, no dejarse ni devorar ni destruir de manera que siempre podamos seguir encontrándolo inalterable.

- Depender de nosotros y mostrarse siempre disponible para satisfacer nuestros caprichos, rozando la situación del narcisismo primario y generando un espacio en el que podamos recrear la omnipotencia.
- Y, además de todo esto, conservar su autonomía...

Nada importa que estas demandas sean paradójicas e incompatibles entre sí. Son exigencias comparables a las que tiene un niño hacia su objeto y no responden a las leyes de la lógica.

Cuando perdemos a la persona del elegido, el fantasma se desploma, y se derrumba como un edificio al que se le quita alguna de las columnas de sustentación. Aparece el dolor, que procede:

- de la pérdida de la persona del ser amado;
- del derrumbe de la fantasía que me une a él;
- del caos pulsional que se produce como consecuencia del derrumbe del dique que era el fantasma, y
- de la hipertrofia de alguna de las imágenes del amado desaparecido.

El que sufre confunde el motivo desencadenante de su dolor, la pérdida del ser amado, y sus causas profundas: los trastornos pulsionales, y a veces también materiales, que esta pérdida ocasiona.

Es importante que el terapeuta no los confunda y pueda acompañar el proceso de duelo, sin querer evitarlo ni postergarlo. Es necesario que pueda acompañar en el derrumbe, poner palabras al dolor, compartir la experiencia del sufrimiento y ayudar en la elaboración del duelo que permita abrirse, en su momento, a otros nuevos elegidos sin perder por eso el amor de la persona perdida.

Por otra parte, la pérdida del ser amado, en el caso de la pareja, rompe la identidad que nos otorgaba, porque además de la pertenencia, la pareja nos proporciona identidad, una identidad que se quiebra al perder la relación. Y esto ocurre más allá de los sentimientos positivos o negativos hacia el otro, de manera que, a menudo, nos encontramos con parejas muy mal avenidas que, sin embargo, reaccionan con gran dolor a la pérdida y se convierten en viudos «mejores» de lo que fueron como esposos. Nuestro compromiso, nuestra pertenencia a la pareja, nos devuelve una mirada sobre nosotros, al tiempo que

nos otorga el reconocimiento del grupo. Al dolor de la pérdida se añade esta quiebra de nuestra identidad, que en el mundo interno se resuelve con la identidad de viudo, en muchos casos llevando las dos alianzas, la propia y la de la pareja, como un símbolo de que esa unión perdura y, con ella, la identidad que nos otorgaba.

En el mundo externo, nos encontramos con el dolor de sentirse fuera de lugar en los grupos anteriores de amigos, como si no hubiera sitio para ellos sin su compañero. A veces, el sentimiento de extrañeza, y la dificultad de estar solos en esos espacios antes compartidos, alimentan la sensación de aislamiento y no pertenencia.

17. El matrimonio

El matrimonio ha sido la fórmula universal para institucionalizar una relación de pareja. Los términos que adopta son muy diversos, pero en la cultura judeocristiana occidental es el matrimonio monógamo el que se ha impuesto. En él se cumplen distintas funciones: el reconocimiento público de un vínculo privado, las ventajas legales que de ello derivan, la procreación, la crianza de los hijos, la cooperación económica, la creación de una familia. Aun en las parejas más románticas, llega un momento en que se tiende a institucionalizar la relación, y esto pasa también en el caso de las parejas homosexuales, que han luchado durante mucho tiempo por su derecho a contraer matrimonio, a institucionalizar su relación.

En la actualidad, aunque en los países occidentales se producen casi tantos divorcios como nuevos matrimonios, no hemos encontrado una fórmula que lo sustituya. La mayoría de las personas que se casan esperan que sea para siempre, pero esas mismas personas no quieren seguir manteniendo el vínculo cuando en la relación se instaura el desamor, la incomprensión y la decepción. A veces, relaciones que han podido ser muy buenas, dejan de serlo al cambiar las circunstancias, a menudo porque la evolución personal de cada uno los ha distanciado. Aunque no quieran seguir siendo compañeros de vida, la ruptura genera ansiedad y dolor, así como frustración porque se vive como un fracaso, debido a las expectativas de que fuera inquebrantable.

Horney dice que «eso tan polifacético que llamamos amor consigue tender puentes entre la soledad de esta orilla y la soledad de la otra». Y que esos puentes, por hermosos que puedan ser, no son eternos: hay cargas demasiado pesadas que no siempre pueden soportar.

Cuando la convivencia hace que aparezcan las tendencias egocéntricas y las exigencias mutuas, cuando las identidades individuales defienden su territorio, el anhelo de fusión pasa a un segundo plano. Desde una postura defensiva, el ámbito emocional compartido es cada vez menor; y si a esto se añade la frustración sexual debida a las

imposiciones de una vida que deja poco tiempo y a la desgana proveniente de la cesión de espacio personal, está servido el sentimiento de pérdida de intimidad, con la consiguiente decepción. Por una parte, la rutina produce un cierto aburrimiento, y por otra, no favorece el mantenimiento de la tensión sexual, que encuentra otro enemigo en el paso del tiempo. Además, teóricamente al menos, la tensión sexual disminuye porque ya no está obstaculizada la satisfacción del deseo.

Es frecuente oír a parejas en crisis quejarse por los escasos momentos que pasan juntos y tratar de buscar fórmulas para compartir más tiempo. Y el tiempo, si bien juega a favor de la intimidad, también lo hace en contra de la sexualidad.

Los sistemas motivacionales sexuales y de apego entran en pugna. Si el sistema dominante para uno de los miembros de la pareja es el sexual, la frustración por la falta de encuentros, vivida como rechazo o castigo, lleva al enfado y la distancia. Desde el enfado, si para el otro miembro de la pareja lo fundamental es la cercanía emocional, se cierra la posibilidad de encuentro sexual. Uno desea encuentros apasionados, aunque sean fugaces y no estén programados, mientras que el otro quiere llegar a lo sexual desde situaciones de intimidad emocional y preparativos románticos.

Es inevitable que durante el periodo de vida íntima en común vayan apareciendo las imperfecciones del cónyuge, con tanta o más crudeza cuanto más ciegos hayamos estado antes. La postura crítica, donde antes había una plena aceptación, va creciendo hasta llegar a ser capaz de acabar con la relación.

Aparecen los reproches y el miedo a la pérdida, que serán mayores cuanto menor sea la seguridad personal y más se haya reducido el mundo individual. A menudo, el temor a la pérdida, la inseguridad, y la inestabilidad en la sensación de identidad llevan a sostener parejas conflictivas e incluso altamente dañinas, alimentando la esperanza de la transformación del otro.

N. y S. vienen a terapia por deseo de N., que S. sigue. El problema es, según S., de ella, que se encuentra muy incómoda con la manera de ser de él, porque, muy preocupada por los demás y por su propia imagen, no tolera que él diga la verdad y discuta las cosas con las que no está de acuerdo. Estas discusiones tienen, para N., un punto de violencia verbal que la desestabiliza mucho y la lleva a plantearse la viabilidad de la relación. En las sesiones, cuando él le discute su punto de vista, da marcha atrás a lo que ha planteado, tratando de suavizarlo y de lograr que él afloje, resultado que nunca alcanza y sigue esperando. Mientras tanto, S. no puede entender ni aceptar que a N. le

provoque miedo su forma excesivamente asertiva de discutir y defender sus puntos de vista.

Horney plantea que un matrimonio puede tener mal pronóstico desde el principio si no se elige el «buen» compañero. Es demasiado frecuente que elijamos a alguien inadecuado, sobre todo si tenemos en cuenta el papel que desempeña la fantasía para construir un «doble interno» a la medida de nuestros deseos.

Podemos engañarnos en la elección, o incluso ocultarnos aquellos aspectos que veríamos como incompatibles si los planteáramos racionalmente. A veces, la ceguera del enamoramiento nos lleva a considerar a la persona elegida como absolutamente adecuada. La intensidad emocional y el encantamiento no permiten ninguna duda sobre el otro, en el que está depositado mi deseo, pero la cotidianidad siempre termina sacando a la luz aquellos aspectos que no habíamos querido ver, la persona real con sus límites.

Lo que ocurre es que las elecciones racionales tampoco sirven y no cuentan con la magia del enamoramiento. Unamuno tiene una novela corta, *Amor y pedagogía*, en la que relata cómo un importante y solitario intelectual decide emparejarse con su criada, una mujer bellísima. Su idea es que de un ser tan inteligente y de otro tan hermoso tendría que nacer un hijo perfecto. Sin embargo, el triste final es que el hijo nace con un serio déficit. Una vez más, la vida se escapa a nuestras manos. En cualquier caso, y aunque hayamos elegido bien, las cosas no suelen ser como imaginábamos.

Este planteamiento de la elección adecuada corresponde a lo que Neuburger (1997) llama visión lineal-causal. Casi todas las parejas que acuden a terapia tienen una visión lineal de su problema. El deseo es conservar a la pareja y mantener la relación con el otro elegido, pero siempre que este cambie y se adecue a lo que uno necesita para seguir apostando y que se puedan así justificar los sacrificios en pro de mantener el vínculo.

A. y C. acuden a terapia de pareja por deseo de ella, al que él accede, sin mucho entusiasmo. En la primera entrevista, haciendo gala de su sentido del humor, se presenta como la única culpable: es claro para todo el mundo, incluida su propia madre, que «la mala es ella». Él es buenísimo, no hay más que verle la cara y, además, se llama Ángel. Pero ella no va a cambiar, así que espera que la terapia lo lleve a él a darse cuenta y a modificar algunas cosas para que ella se irrite menos con él y con su supuesta bondad.

Elegir bien, elegir a una persona que verdaderamente se adecue a lo que uno necesita no resulta tan fácil. Inevitablemente, en nuestras elecciones resuenan ecos edípicos y la

búsqueda de una figura de apego.

Nos habla Sutil de que nuestra programación emocional condiciona tanto la elección de la pareja como lo que esperamos de la relación. Ya hemos dicho que nuestras expectativas van a estar muy condicionadas por el hecho de que las figuras de apego las hayan cubierto o no.

Marrone (2001) plantea que las relaciones de pareja adquieren las características de relaciones de apego por la intimidad, la continuidad y la priorización cotidiana y emocional del otro. Por eso, constituyen el campo en el que se reactivan y actúan los traumas de la infancia y la adolescencia.

Sin embargo, no podemos perder de vista que, a diferencia de las relaciones de apego infantil, la de pareja es una relación elegida, por condicionada que sea la elección, entre adultos y basada en la reciprocidad. A pesar de ello, se siguen manifestando los estilos de apego porque estos terminan conformando una serie de estrategias de regulación emocional que se expresan en rasgos de carácter y modos de conducta. Por otra parte, la semejanza de la situación matrimonial con la edípica produce automáticamente una repetición de la actitud y el desarrollo tempranos, que se evidencia más cuanto más se acercan los modelos elegidos a los originales.

Volviendo a Horney, se plantea la pregunta de por qué son tan raros los buenos matrimonios. Piensa que las posibilidades de éxito de un matrimonio dependen del grado de estabilidad emocional alcanzado por ambos antes de casarse, estabilidad emocional muy relacionada con la superación del complejo de Edipo.

Sutil coincide con este planteamiento, aunque lo expresa de otra manera, pues, para ella, las creencias y actitudes frente a la relación están determinadas, en gran medida, por los sistemas de apego: cuando la relación con la figura maternal ha sido suficientemente buena y el vínculo de apego, seguro, no suele haber demasiados problemas. En cambio, cuando se ha constituido un apego evitativo, ansioso-ambivalente o desorganizado, los conflictos relacionales tienen que ver con ello: necesidad de mantener la distancia y evitación de la comunicación emocional íntima, en las personalidades evitativas; o intrusión, dependencia y deseo extremo de intimidad, en las ansiosas-ambivalentes.

Lo que entendemos por buenos matrimonios depende del sistema de pensamiento de cada uno: puede ser tanto haber elegido bien, una persona que nos complementa y facilita la vida, como tener una buena comunicación o una fuerte estabilidad sostenida por proyectos comunes. Horney, por buenos matrimonios entiende aquellos que no

ahogan el potencial de desarrollo de los cónyuges. Lo que prioriza es el desarrollo personal en la pareja.

Para Neuburger, según la lectura que hagamos de la problemática de la pareja, podemos plantearnos que:

- El conflicto deriva del comportamiento de uno o de otro (lineal).
- El conflicto deriva de los problemas de comunicación: no hablar o hablar sin entenderse (circular).
- El conflicto se produce cuando el sistema se bloquea en una fase de su evolución (sistémico I).
- El complejo modo de funcionar de la pareja no es comprendido desde el exterior (sistémico II).

En su visión, para cada uno de estos modelos hay una formulación de la normalidad:

- En el modelo lineal, cuando no hay problemas.
- En el modelo circular, cuando la comunicación es buena.
- En el sistémico I, cuando se puede cambiar cada vez que hace falta, y hay flexibilidad y capacidad de adaptación.
- En el sistémico II, cuando se puede mantener la identidad de pareja y proteger también la individual.

Para él, ninguno de estos modelos vale si se convierte en exclusivo.

Volviendo a la visión de Horney, ella se plantea si no será que la institución matrimonial es irreconciliable con algunos hechos de la existencia humana, o si acaso no es más que una ilusión destinada a desaparecer, a la que el hombre moderno es incapaz de darle sustancia; y «¿qué es lo que a pesar de la constante infelicidad matrimonial en todas las épocas sigue impulsando a los seres humanos al matrimonio?».

En su opinión, lo que nos lleva al matrimonio es la esperanza de encontrar la satisfacción de todos los antiguos deseos nacidos de la situación edípica de la infancia. De la situación edípica para Horney y para los psicoanalistas, de la situación de apego para los teóricos del sistema de apego; en cualquier caso, parece que todos llevamos al matrimonio una carga demasiado pesada, capaz de romper ese puente tendido entre dos soledades.

Cuestiona si podemos hacer algo con esto, o si es una «ley ineluctable» que el matrimonio suponga, tan a menudo, la muerte del amor, o si hay algunas posibilidades terapéuticas, que permitan identificar y así evitar las fuerzas interiores que lo destruyen.

Esas fuerzas interiores son más profundas y actúan desde lo inconsciente, «en secreto», con un poder mucho mayor que el de la rutina de la cotidianeidad y la caída del amado del pedestal en que lo situó nuestro enamoramiento, a la hora de desencadenar el deterioro de la relación, minar sus cimientos y hacer que el enfriamiento paulatino parezca inevitable. Fuerzas que no son difíciles de percibir, aunque hacerlo resulte incómodo, y que nos hablan de los desengaños, de la desconfianza y hasta del odio proveniente de la infancia, terreno abonado para que vuelvan a germinar esos sentimientos en la relación de pareja.

Esta carga de deseos inconscientes es peligrosa porque, desde este punto de vista, el esposo o la esposa son siempre un mero sustituto, ya sea de la figura de apego, o del objeto edípico. Desde ahí, el desengaño está servido, más allá de que la persona que elegimos deje de complacernos cuando vemos sus puntos flacos; el desengaño más profundo es que la persona elegida no es aquella que fue objeto de nuestros primeros deseos y generó nuestros primeros desencantos. El grado de amargura y la posibilidad de superar el desengaño dependen del grado de fijación y de satisfacción logrados entonces. La desconfianza más secreta tiene su origen en la primera infancia, rara vez surge de las malas experiencias relacionales en la edad adulta, aunque estas puedan alimentarlas, cosa bastante frecuente si tenemos en cuenta los condicionamientos de nuestras elecciones y nuestra tendencia a repetir, queriendo reparar. Frustraciones, desengaños, rechazo y celos son experiencias comunes de la primera infancia, así como también lo son las de ser castigado, engañado y amenazado. Siempre quedará alguna huella de estas primeras experiencias amorosas, que afectará a la relación posterior. Es fácil que leamos como rechazos, amenazas o castigos, actitudes de nuestra pareja que no tienen esa connotación.

Por otra parte, la situación de intimidad de la pareja con sus resonancias edípicas hace que resurja la prohibición del incesto en relación con el cónyuge. Cuanto mayor sea la satisfacción de los deseos inconscientes, mayor será el peligro para el superyó y sus sentimientos de culpa. Tip y Coll hacían una broma a este respecto diciendo que, cuando se llevan 15 años de matrimonio, el deseo hacia la esposa es incestuoso.

Hasta cierto punto, la predisposición a la desconfianza que deriva de nuestra historia, de los conflictos no resueltos, de los traumas más intensos o continuados, es normal. La intensidad de esos conflictos y la profundidad de sus huellas pueden marcar el límite de lo patológico.

Pero no solo de historia vive el hombre. También nos encontramos en situaciones del presente que, dejando al margen los condicionamientos profundos, se convierten en obstáculos para la relación.

Horney dice que las trampas que se pueden interponer en el camino del amor y que hacen nacer el odio son interminables. Pone como ejemplo la situación en que uno de los miembros de la pareja es una persona independiente que valora su independencia y se ha hecho la ilusión de conservarla en el matrimonio. Una persona así reaccionará mal a sentirse necesitado y atado por el otro, y se rebelará, más o menos francamente. La otra persona percibe su rebeldía y el temor a perder al compañero le provoca una ansiedad que le hace reaccionar instintivamente acrecentando sus exigencias. Así, se retroalimenta el circuito, porque el primero se defiende aún más de las nuevas exigencias en una cadena que, en algún momento, se desborda sin que ninguno de los dos comprenda qué está pasando, la irritabilidad que había por debajo. Un suceso sin importancia basta entonces para provocar una explosión. Por ello, es importante tomar conciencia de los sistemas motivacionales dominantes en cada uno, para poder al menos entender cuándo se trata de simples preferencias y no de desamor. Lógicamente, si esas diferencias son muy marcadas y generan muchas dificultades en la relación, aunque se entiendan, pueden no ser superables o asumibles.

Horney plantea que solo conoce una forma de salvar el abismo entre la institución y la felicidad, y es lograr un cambio en nuestra actitud personal, renunciando interiormente a las propias pretensiones hacia el compañero. Habla de pretensiones en el sentido de exigencias, no de deseos. La exigencia de transformar al otro es un callejón sin salida, que alimenta la cadena inagotable de desencuentro y odio. Analiza esas formas de desencuentro:

Cuando la persona elegida no cumple todas nuestras exigencias, aparece el desengaño y la desilusión, que se convierten en una fuente de rechazo, de aversión hacia el otro «a no ser que poseamos el don sumamente excepcional de la aceptación». Es humano que en nuestro fuero interno sintamos hostilidad hacia cualquiera que amenace con impedir

la satisfacción de intereses, necesidades o deseos vitalmente importantes, sea cual sea nuestro entorno cultural y el manejo de nuestra instintividad.

A veces, las dificultades derivan del conflicto provocado por expectativas contradictorias. La ambivalencia, el dualismo de los propios deseos es el que dificulta el mantenimiento de la pareja, tanto si lo que se busca es, por ejemplo, una mujer tranquila y maternal, y al mismo tiempo coqueta y frívola, como si se busca un patrón muy alejado de las raíces familiares, estando muy ligados a la familia y produciéndose así un rechazo de lo diferente que se había elegido. Como si esas diferencias atrajeran, en un principio, para ser posteriormente fuente de conflictos. Volvemos a insistir en la tendencia a repetir y en lo difícil que resulta cambiar los patrones tanto conductuales como relacionales.

En algunas ocasiones ocurre, sobre todo en mujeres heterosexuales, que eligen a hombres brillantes y poderosos, en lugar de hacerse cargo de la propia ambición. Puede ir bien o puede que no se soporten los éxitos del cónyuge cuando las aspiraciones propias son eclipsadas y aparecen la comparación y la envidia. La envidia lleva a atribuir al otro la responsabilidad de una renuncia que ha podido tener más que ver con el propio miedo, pero, no por ello, deja de pasarle factura.

También hay mujeres que eligen a un marido delicado, llevadas por su propia actitud masculina no consciente. Al mismo tiempo, desearían un hombre poderoso que las tomara por la fuerza y reprochan al hombre su incapacidad para satisfacer ambas expectativas.

O. y G. llevan años casados, sin que ella haya sido penetrada. Su temor ha sido respetado por el marido durante todos estos años, pero ella, por una parte, quiere que la respete y, por otra, que le imponga su deseo por la fuerza.

El matrimonio es una relación sexual entre dos individuos, y de este hecho pueden derivarse las fuentes de odio más profundas si la relación, en el caso de una pareja heterosexual, de un sexo con el otro ya está perturbada. También es una relación que implica ternura, y ya hemos visto cómo la ternura puede, en algunos momentos, resultar asfixiante y desatar hostilidad. A veces, el factor decisivo que impide que una relación funcione no está en la otra persona, sino en la actitud interior hacia el sexo opuesto. En el caso de las relaciones homosexuales, la culpa inconsciente por la homosexualidad propia carga las tintas contra el otro, generador del deseo y, al mismo tiempo, provocador de la culpa.

Cuando en un matrimonio se desvanece el interés mutuo o se interpone una tercera persona, las mismas cosas a las que se culpa del fracaso son consecuencia de un desarrollo anterior. Horney considera que son el resultado de un proceso normalmente oculto, pero que paulatinamente se traduce en rechazo hacia el cónyuge. La causa del rechazo se encuentra, a menudo, en los conflictos no resueltos con los que cargamos, que suelen tener más peso que los defectos del compañero.

Cree que el error fundamental lo podemos encontrar en que la elección se realizó para satisfacer una condición aislada, que prometía ser satisfecha y que incluso lo hizo, pero que el resto de la personalidad queda al margen y tiene poco que ver con el cónyuge. Por ejemplo, la ambición irresistible de hacer suya a una mujer que es cortejada por otros muchos. El atractivo se esfumará con la victoria sobre los rivales y solo se podrá revivir con la aparición de otros nuevos, a quienes se buscará inconscientemente. O puede que un hombre le parezca deseable a una mujer porque prometa satisfacer su anhelo de valoración, económica, social o espiritual. En otros casos, son los deseos infantiles, todavía fuertes, los que determinan la elección.

Todo este análisis le lleva a considerar que la relación intrínsecamente buena, es decir, libre de ansiedad entre los sexos, sea un ideal inalcanzable, volviendo a plantear una salida en la aceptación. En este caso, lo que tenemos que aprender a aceptar es que algunas expectativas contradictorias que llevamos dentro pertenecen a nuestra propia naturaleza, reconociendo así la imposibilidad de que todas se cumplan.

Por eso piensa que el objetivo más deseable del matrimonio, como de cualquier otra relación, parece ser el de encontrar un punto óptimo entre la privación y la concesión, entre la restricción y la liberación. No son los defectos reales del cónyuge los que ponen en peligro el matrimonio. No sería tan difícil perdonar a la pareja el que no nos pueda dar más de lo que las limitaciones de su naturaleza le permiten. Pero a lo que tendríamos que renunciar, y eso sí que resulta difícil, es a la pretensión expresa o implícita de satisfacer todas nuestras pulsiones, en definitiva, a los «vestigios de nuestro narcisismo primario».

En las parejas heterosexuales nos encontramos con dificultades relacionadas con el temor y la desconfianza entre los sexos, provenientes del conflicto edípico.

El temor de la niña, derivado de que su naturaleza, biológicamente condicionada, determina su deseo de recibir, de acoger, se manifiesta en que siente o sabe que su órgano genital es demasiado pequeño para el pene de su padre. Esto le produce una

ansiedad directa: teme que si sus deseos edípicos se hicieran realidad, eso supondría el daño de su genital. El niño, por su parte, siente que su pene es demasiado pequeño para el órgano genital de su madre y reacciona con el miedo a su propia insuficiencia, a ser rechazado y puesto en ridículo. Su miedo es muy diferente, es una reacción ante la amenaza que se plantea a su amor propio. El niño se ve afectado por su frustración a manos de la madre de manera más grave, porque afecta a su narcisismo.

Estos procesos se producen de manera puramente instintiva sobre la base de necesidades, sensaciones y tensiones orgánicas, que se mantienen en la relación matrimonial. Encontramos su reflejo en el temor de la mujer a ser abusada, a convertirse en objeto sexual de un hombre que solo quiere eso, a que se aprovechen de ella, dejándola psicológicamente dañada. Y en el del hombre a ser manipulado, a ser criticado, a que su pareja no esté satisfecha con él en ningún área de su vida (tareas domésticas, por ejemplo), en definitiva, a no dar la talla.

Por otra parte, aunque sepamos de las dificultades derivadas de la convivencia institucionalizada a través del matrimonio, tampoco hemos encontrado, hasta el momento, una fórmula mejor para criar a los hijos y establecer un grupo de pertenencia más allá de la familia de origen. Todos nacemos dentro de un grupo de pertenencia y desarrollamos, de forma natural, la necesidad de pertenecer, buscando formar parte de grupos que nos parezcan acordes a nosotros. La pertenencia implica la ayuda mutua y la solidaridad. La dificultad está en alcanzar un equilibrio entre la necesidad de pertenencia y las ventajas de la solidaridad con la de autonomía y el derecho a mantener lo propio.

Las libertades actuales en el terreno de la sexualidad eran impensables hace unos años, pero la aparición de anticonceptivos eficaces permitió liberar al sexo de su función procreadora, y el acceso de la mujer al mundo del trabajo le dio un lugar diferente al de madre. A pesar de todos estos cambios que podemos observar, las personas que hemos vivido otros tiempos vemos que, al final, las parejas se constituyen igualmente sobre la base de la atracción y con el deseo y el compromiso de crear una familia.

Los experimentos de parejas abiertas, surgidos a raíz del espíritu del 68, no dieron como resultado la liberación sexual esperada y su combinación con la seguridad que otorga la pareja estable. En muchos casos, generó daños irreparables para el vínculo, cuando uno de los dos miembros había accedido a experimentar la sexualidad con otras personas o en grupo más por complacencia hacia el otro que por propio deseo.

Hay parejas, por otra parte, en las que la infidelidad sigue ocurriendo y ocultándose, pero que, cuando se descubre, resulta socialmente más fácil romper porque la ruptura está justificada. El ideal romántico de pareja, prevalente en la actualidad, requiere fidelidad y relaciones sexuales satisfactorias entre sus miembros. Por eso, socialmente es más fácil de romper, cuando se justifica en la infidelidad, pero tiene un coste alto en el plano personal, aunque se puedan reconstruir las parejas y las familias. El coste sigue siendo alto porque también el ideal incluye la permanencia, y, pese a la frecuencia de divorcios y separaciones, las personas esperan que su unión sea para siempre y consideran las rupturas como fracasos.

Horney se plantea otra pregunta: ¿Es probable que un matrimonio básicamente feliz se resienta de la llegada de un hijo? ¿Es posible que una relación hasta entonces buena entre los cónyuges se vea lesionada por esa llegada?

No tiene sentido para ella, ni para mí, plantear esta pregunta de manera general en cuanto a si los hijos refuerzan o dificultan la relación del matrimonio, porque eso va a depender de factores personales concretos.

La idea más habitual, al decidir una pareja comprometerse en matrimonio, es la de formar una familia con hijos. Resulta extraño que los hijos lleguen a convertirse en un problema y, de hecho, casi nadie, en la terapia de pareja, lo plantea espontáneamente así, pero cuando exploramos el momento en que surge la problemática que los trae ahora a terapia, no tiene nada de extraño terminar remitiéndose a la llegada de un hijo.

A menudo, es la aparición de los hijos, con la dedicación que implican, la que hace perder espacios de pareja, que, en algunos momentos, parecen difíciles de compaginar con los de familia. Ante el nacimiento de un hijo, todo el interés y las preocupaciones de la madre se centran en él con una exclusividad que es incompatible con la del enamoramiento.

Como ya vimos en los primeros capítulos, la madre pasa una etapa que Winnicott llama «un estado esquizoide normal». Cuanto peor haya superado el hombre el periodo anómico, cuanto más egocéntrico sea, peor llevará el sentirse desplazado de su lugar privilegiado por el recién nacido y más intolerante y exigente se tornará. La mujer, volcada en su función maternal, no encontrará en su pareja el sostén emocional que necesita. Nuestra cultura oculta la discontinuidad representada por el nacimiento de un hijo.

En general, cada uno se da cuenta con sorpresa de que el otro lo descuida, o que ya no tiene ese impulso y ese deseo total que manifestaba antes. En realidad, todo ha cambiado y, en palabras de Alberoni, a una estructura intrínsecamente inestable, como es el enamoramiento, le sigue una potencialmente permanente, como es el vínculo entre padres e hijos.

Por otra parte, en nuestra cultura los conflictos derivados de la presencia de los hijos tienden a ocultarse porque los hijos no suelen venir como resultado más o menos previsible de la unión conyugal. En la actualidad, son muchas las mujeres que apuestan por su carrera profesional y pasan mucho tiempo en la tarea de buscarse un lugar en el mundo. A menudo, llegadas a una edad, aparece un deseo muy poderoso de ser madre, acompañado de un fuerte temor a haber sobrepasado el tiempo que la vida les otorgó para ello. A partir de aquí, la añoranza, la sensación de incompletud vital si no se vive esa experiencia, la necesidad de justificar la intensidad de ese deseo llevan a adornar la maternidad con todos los caracteres de la idealización de esa relación.

Volviendo a los problemas que plantea la aparición de los hijos en un matrimonio, desde lo edípico, Horney piensa que puede ocurrir que un hombre muy apegado inconscientemente a su madre llegue a ver a su esposa, una vez que ha sido madre, como figura materna, con lo que le será imposible dirigirse a ella sexualmente. Esta actitud se justifica mediante la racionalización de que la esposa perdió su belleza por efecto del embarazo, el parto y la lactancia. Otra racionalización bastante frecuente es la de que ella ha pasado a ocuparse enteramente del hijo y hay un temor a molestarla, acompañado de mucha rabia inconsciente por volver a ser el que queda fuera del triángulo. Y como es frecuente que la mujer ponga realmente toda su dedicación en el hijo y, que cuando llegue a ser madre, el marido le pueda resultar innecesario, o molesto incluso, por sus exigencias sobre ella, la rabia masculina se justifica en esa realidad. Cuando el deseo de maternidad ha sido muy activo, la sexualidad deja de tener un lugar, si su fin no era el placer, sino la maternidad. Es fácil comprobar cómo la mayoría de las personas, incluso jóvenes, tienen dificultad para imaginar que sus madres puedan tener relaciones sexuales satisfactorias.

A veces, aunque no se haya planteado así en la fundación de la pareja, la mujer al convertirse en madre se prohíbe a sí misma el juego sexual que, en los inicios, se permitía con libertad. En las circunstancias actuales, en las que la mujer llega tardíamente a la maternidad y esta se convierte en una meta que ha de alcanzar, no en un

fruto de una relación previa, los hombres llegan a sentirse muy agobiados por la presión que puede suponerles iniciar una relación. Se muestran muy reacios a sentirse utilizados como sementales, y las mujeres pierden de vista otros criterios de elección, buscando esencialmente al hombre que quiera compartir la maternidad con ellas.

Con esos determinados condicionantes psicológicos, el hijo puede constituir un elemento distorsionador en la relación. Sin embargo, la problemática de los hijos abarca muchas facetas, desde lo que supone su aparición al convertirse en familia, cuando los intereses familiares o los del hijo se anteponen a los de la pareja, dejando a esta en un segundo plano, con escasos momentos para la intimidad emocional y sexual, a las diferencias en la visión de la educación, que provoca verdaderos desencuentros. Desencuentros que se agravan aún más en el caso de las parejas recompuestas y de los hijos adoptivos.

La falta de reconocimiento a nivel social o familiar de la pareja recompuesta ocasiona problemas adicionales, que van desde una mayor inseguridad y temor al abandono, cuando no hay ningún vínculo legal que los sostenga, a los sentimientos de ilegitimidad, que se producen en muchas de ellas al ser rechazadas familiarmente. Todos estos aspectos les exigen un mayor apoyo mutuo y una mayor incondicionalidad.

La influencia del mito familiar en la constitución y el mantenimiento de la pareja es muy importante porque, a veces, en el inconsciente de ambos se libran batallas que no tienen tanto que ver con las disparidades de la actualidad como con que se están poniendo en cuestión intocables creencias míticas.

Aunque el mito es un relato verbal, que rara vez resiste un análisis objetivo, no es fácil cuestionarlo ni renunciar a las creencias implícitas, precisamente porque lo que está en juego es nuestra identidad. Lo mítico compartido otorga pertenencia e identidad, al tiempo que diferencia de otros grupos y de otros individuos. Los grupos de pertenencia, por el hecho de formar parte de ellos, nos aportan una identidad. Nuestra participación en ellos, nuestro compromiso, nos devuelve una mirada sobre nosotros mismos y también nos otorga el reconocimiento del grupo.

El mito se construye rellenando los huecos de la historia familiar que va dejando el recuerdo real. Las creencias implícitas en el mito se justifican, proporcionándole también una coherencia emocional (que no lógica) a la idea de quiénes somos.

El mito sirve para explicar tanto el origen como las metas del conjunto familiar, que encuentra un sentido; no habla directamente, pero permite leer entre líneas las creencias

que sostiene.

En el mito familiar, el héroe puede ser hombre o mujer y esto va a marcar los valores, masculinos o femeninos, que se sostienen en el grupo. De alguna manera, frente a un héroe hay un villano, antagonista del héroe. A menudo es la pareja lo idealizado. En ocasiones, la memoria familiar transgeneracional queda oscurecida por un mito de la pareja familiar muy poderoso, que recibe su fuerza del intento de explicar lo inexplicable.

Al constituirse una pareja, se va elaborando un relato mítico de sus orígenes. Cuando preguntamos a una pareja qué los unió, cuando una pareja se pregunta para qué se juntó, esa pregunta remite a los deseos del momento de la fundación del vínculo, al comienzo de su proyecto. Con esta pregunta tratamos de acercarnos a su mito fundante, que, a veces, tiene que ver con haberse sentido deslumbrado y atraído por el otro, hasta el punto de haberse propuesto conquistarlo para siempre, y, por el contrario, otras con haber sido seducido de manera que permanece la duda, con el paso de los años, acerca de si fue esa realmente la propia elección.

En ocasiones, lo que unió a una pareja fueron actividades e intereses compartidos que se intentan recuperar en los momentos de quiebra, cuando los hijos se han marchado y no queda mucho por compartir. En cualquier caso, esta exploración de lo mítico del origen nos aporta luz para esclarecer la problemática actual que, en muchas ocasiones, tiene que ver con la dificultad de mantener ese vínculo, esas creencias compartidas que proporcionaban una identidad.

En la exploración de la problemática de la pareja, Sutil se plantea investigar los problemas de compatibilidad, a nivel emocional y a nivel cognitivo.

A nivel cognitivo se trataría de analizar la confusión de conceptos y las expectativas erróneas e ingenuas. Confusión de conceptos que aparece en planteamientos tales como:

- vamos a compartir todos los aspectos de nuestra vida;
- no vamos a necesitar otras compañías, y
- no vamos a discutir nunca.

Cuando es así, se impone un cambio cognitivo que supone ver la relación de otra manera, como una faceta más de la vida, saber que no dejamos de ser hijos, hermanos,

amigos, aunque seamos parejas, y que nuestras aficiones y gustos siguen siendo válidos aun cuando no los podamos compartir.

En cuanto a las falsas expectativas hace referencia a ideas tales como:

- Si la otra persona me quiere ha de estar dispuesta a hacer cualquier sacrificio por mí, y además hacerlo contenta.

Es frecuente que uno no quiera solo que el otro haga lo que él desea, sino que le guste hacerlo, que no lo haga «por mí». Como si la persona con la que queremos compartir la vida pudiera cambiar, por el hecho de amarnos, los condicionamientos de toda su vida.

- Si me quiere, debe adivinar y hacer lo que yo necesito.

Si no se da cuenta de lo que me pasa es porque no le importo. Es fácil ver aquí los restos de la omnipotencia infantil y del vínculo fusional con la madre, momento en que la naturaleza dota a la mujer de la «preocupación maternal primaria» que permite ese nivel de empatía necesario para la supervivencia de un bebé que no puede hablar.

- Si me quiere, ha de mostrarse siempre amable y considerado conmigo.

En esta expectativa podemos seguir el rastro de la búsqueda de amor incondicional, en el que el otro va a quererme haga lo que haga, incluso si lo que hago es mostrarme agresivo. A veces, se adoptan conductas provocadoras que constituyen una especie de prueba, o de examen, que el otro difícilmente puede superar.

- Si me quiere, tendría que renunciar a sus aficiones y amigos para estar más tiempo juntos.

El deseo de ser único para la persona a la que amamos conlleva la idea de que siempre tendría que elegirnos por encima de cualquier otra cosa.

L., con mucho sentido del humor, hacía burla de este deseo expresándolo así con respecto a su pareja: «fíjate, qué poco me debe querer y qué poco debo valer que prefiere trabajar a estar conmigo».

Como podemos observar, es como si estas expectativas quisieran imponer como normal aquello que se da, como algo extraordinario, en el enamoramiento. La reflexión

sobre ellas puede llevar a tomar las cosas de otra manera, aun cuando, en el fondo, sigamos pensando y esperando lo mismo.

En cuanto a la compatibilidad emocional, considera importante:

- Revisar el programa emocional.
- Revisar el temor a la intimidad.
- Mirar las dificultades narcisistas.
- Analizar la capacidad de aceptación de mí mismo y del otro.

Piensa que hay una serie de condiciones externas que son como bombas de relojería para la compatibilidad, y que, la mayoría de ellas, se asientan en la falta de experiencias comunes:

- Diferencias significativas de edad.
- Origen religioso diferente.
- Origen étnico, social o educativo diferente.
- Relaciones a larga distancia.
- Parientes intoxicadores.

Hay un punto más allá del cual demasiadas diferencias crean tanta tensión que imposibilitan la relación amorosa. Nuestros valores nos afectan cotidianamente en la forma de tratar a los otros y a nosotros mismos, de gastar el dinero, de educar a los hijos, de cuidar la salud, de los objetivos vitales... y la relación puede terminar convirtiéndose en un campo de batalla.

18. Hacia una relación saludable

En mi experiencia, los vínculos neuróticos, a menudo, son más difíciles de romper que los amorosos. Para cualquier pareja, los espacios comunes y los personales son igualmente necesarios, como también lo es el ritmo adecuado de contacto y retirada, de alejamiento y retorno. Cuando la necesidad de territorios comunes e independientes no es similar en los dos miembros de la pareja, se produce una relación conflictiva.

En una relación de pareja saludable, Sutil habla de que tiene que haber un equilibrio entre la demanda de contacto y la necesidad de distancia. La simbiosis, la pérdida de autonomía, la renuncia a aspectos, intereses y relaciones personales pueden conducir a parejas muy duraderas pero muy neuróticas.

Sostiene que, en una relación saludable, cada miembro de la pareja ve al otro de una forma realista, y cada uno asume también la responsabilidad de su propio crecimiento personal. Habla de una estructura de relación fusional, que considera insana, y que es aquella donde el nosotros ocupa todos los espacios del yo y del tú.

Este tipo de relación lo representa gráficamente Neuburger como una inclusión de clases. En este caso, ninguno puede vivir sin el otro, creen que todo hay que hacerlo juntos y lo hacen. Dejan de funcionar como individuos, ya que la relación está basada en el apego, y la felicidad es entendida como fusión simbiótica.

Frente a la insana relación fusional, considera como sana otra estructura que llama «introspección», en la que los miembros de la pareja pueden funcionar individualmente, y compartir solo un área de sí mismos. En este caso, la representación gráfica es una intersección de clases. El espacio de intersección que se comparte puede variar, según los temas, momentos y demás circunstancias. Esta última es la que considera una relación saludable, basada en el vínculo de amor.

Para que se produzca el espacio de intimidad que, de una u otra manera, buscamos como sustituto del apego infantil, es importante que seamos capaces de aceptarnos a nosotros mismos incondicionalmente; desde ahí podemos enseñar a nuestra pareja lo que

somos y esperar su aceptación, sin el miedo a ser rechazados cuando realmente nos conozcan. Esto supone poder desvelarse, quitar la máscara del falso *self* con la que nos hemos protegido y en la que nos ocultamos ante nosotros mismos y ante los demás con la intención de lograr el amor. Es evidente que, si hubiéramos alcanzado ese nivel de salud mental, nos hubiéramos liberado de los condicionamientos que entorpecen nuestras elecciones. Si ese fuera el caso, hubiéramos evolucionado hacia una autonomía, que nos capacita para estar solos y aceptaríamos la realidad y los límites de nuestra pareja. Los conflictos y dificultades que surgieran en la relación, se resolverían en un crecimiento personal de cada uno y de la relación, pero difícilmente podemos lograr una relación sana si la estructura de nuestro carácter no lo es.

Por otra parte, es importante la ampliación de la mirada que propone Neuburger en el sentido de tener en cuenta, no solo el objetivo del crecimiento personal, sino también su posibilidad, considerando otros puntos de vista que tienen que ver con que hayamos elegido a la persona adecuada; que nuestra comunicación no se bloquee o se cortocircuite por la reacción del otro; que mantengamos una cierta estabilidad temporal, a pesar de los problemas y una capacidad de generar proyectos compartidos.

No por ello tenemos que esperar a alcanzar esa madurez antes de comprometernos en una relación, como tampoco lo hacemos para tener hijos o para enfrentarnos a la vida profesional sin una experiencia anterior. La pareja, en sí misma, como la crianza de los hijos, puede ser una vía de crecimiento en un camino compartido, cualquiera que sea el punto de partida personal desde el que la iniciemos.

No es un camino fácil. La incondicionalidad con respecto al otro, que se produce en la amistad profunda y verdadera, no es tan sencilla de mantener. Hay parejas que se inician desde la amistad y, aunque todo iba muy bien, mientras eran amigos, empiezan a aparecer problemas en el momento en que se transforman en pareja. No sabemos por qué no es tan simple la incondicionalidad en la pareja; es posible que las expectativas tengan que ver, como hemos dicho, con la búsqueda de lo que faltó (o sobró) en la relación edípica o de apego infantil y con la necesidad de transformar al otro para conseguir que las cubra. Por otra parte, es frecuente que la amistad se convierta en un obstáculo para la atracción sexual, bien porque se pierde el misterio, o porque, como dice Nasio, el otro amigo no pueda ser el objeto insatisfactorio de mi deseo.

A pesar de toda la complejidad del tema, podemos encontrarnos con algunas señales que nos indican vías que hay que seguir para orientar la relación hacia un crecimiento

saludable, que, demasiado a menudo, no tiene nada que ver con los ideales culturales y familiares introyectados.

Tanto Sutil como Neuburger hablan del error que suponen las relaciones fusionales, parejas donde el yo y el tú se superponen, se unen en un nosotros que abarca todo: todo hay que hacerlo juntos, hay que coincidir totalmente en actitudes y pensamientos. También para Lowen la relación simbiótica está abocada a la mutua destrucción.

Sin embargo, la felicidad en la pareja está a menudo asociada a esa fusión simbiótica, siguiendo el modelo platónico de la otra mitad. Aun cuando no sea en forma consciente, esa felicidad de aquellos hombres unidos por la espalda, que los dioses envidiaron hasta el punto de separarnos en dos mitades, y que nos lleva a seguir buscando esa mitad que nos complementaría totalmente, tiene mucho peso en el mito del amor de pareja.

Y frente a ello, consideran saludable las parejas en que yo y tú comparten un espacio, pero queda otro margen libre para las individualidades. Se comparte un área más o menos amplia, pero cada uno puede funcionar individualmente.

Sádaba se plantea también si hay alguna posibilidad de que la pareja no «se convierta en la tumba del amor». Y también para él, la confianza y la autonomía son pilares indiscutibles, pero considera que la suerte desempeña un importante papel a la hora de encontrar la pareja adecuada, aquella con quien se comparte la vida, no «por pura necesidad, por no estar solo, sino por lujo».

Habla del papel que desempeña el sexo, pues si bien no sería realista dejar de tener en cuenta las rutinas, son importantes la proximidad y la facilidad a la hora de apaciguar la sexualidad, puesto que la vida sexual es uno de los vínculos fundamentales que une a la pareja. Envolver el sexo en ternura y amor es su propuesta para mantenerlo vivo.

Esta sería una relación basada en el amor con características saludables. El amor cuya definición, dice Vaillant, se hace más compleja que la simple regla de la reciprocidad e incluye la paradoja de que dos personas diferentes tengan que alcanzar soluciones que satisfagan a ambos.

Paradoja que roza los límites de lo imposible, cuando nos paramos a analizar las diferencias individuales; y no digamos ya las de género, que implican una manera de pensar, sentir y actuar fisiológica y culturalmente tan distinta, y que nos empeñamos en hacer coincidir. Si bien es verdad que uno se enamora de lo diferente, eso diferente no debe serlo tanto como para hacernos sentir inseguros y extraños, alejados de lo que nos es familiar.

Desde un punto de vista más pragmático, Gavilán (2010) plantea que es síntoma de solidez en una pareja que sus miembros puedan rechazar cualquier petición que le plantee el otro (aunque también aceptarlas, no se trata de rechazarlas por sistema, sino tan solo de poder decir que no cuando es que no). El hecho de mantener una relación amorosa no suprime las diferencias individuales en cuestión de gustos y preferencias. Las parejas que no son capaces de aceptar una negativa sin resentimiento es difícil que perduren, pues esto, normalmente, implica una estructura narcisista, que dificulta el amor del otro en cuanto deja de ser el objeto que complace todos mis deseos.

Por eso, postula que aprender cómo dar y aceptar negativas comporta beneficios en el sentido de poder desarrollar una comunicación sincera. Para ello es necesario, en primer lugar, no identificar la petición denegada con un rechazo a la persona porque esto permitirá expresarse con confianza, sin justificaciones ni mentiras. Si el otro puede aceptar mi negativa sin considerarla un rechazo, los sentimientos de culpa por no coincidir se atenúan; y si yo mismo puedo aceptar la negativa del otro sin que me suponga una ofensa, podremos convivir con las diferencias sin dramatizarlas.

López Sánchez, por su parte, habla de las distorsiones mentales que enturbian la comunicación y que tienen que ver con errores de pensamiento, tales como hacer una descalificación general a partir de algo concreto, tener en cuenta solo lo negativo, atribuirle al otro la culpa o intenciones ocultas, ponerse por encima creyendo saber mejor lo que piensa o siente la otra persona.

En la consulta, esto lo vemos traducido en las generalizaciones que se expresan con los «siempre» y los «nunca» referidos a conductas y actitudes del otro, en las interpretaciones de los hechos y su significado, o en la discusión y negación de lo que el otro siente o piensa.

Por otra parte, distingue, siguiendo la teoría triangular del amor de Sternberg (1988), tres componentes básicos en una relación satisfactoria y saludable:

- Pasión, que incluye deseo, atracción, enamoramiento, y actividad sexual.
- Intimidad, que hace referencia a la conexión emocional y al deseo de estar juntos.
- Compromiso, decisión de formar pareja amorosa y mantener la relación en el tiempo.

Diferencia, y al mismo tiempo equipara, la pasión sexual basada en el deseo y la atracción sexual, y la pasión afectiva que se basa en la intimidad y el apego, que no es predominantemente sexual, pero no es menos apasionada.

Considera que la aspiración más común es la de encontrar en la pareja un «paraíso emocional»: sentirse atraído, estar enamorado, ser amigos, estar apegados, y ser mutuamente cuidados. Cuando esto ocurre, cuando los afectos sociales acompañan a los sexuales, las relaciones son muy enriquecedoras. Sin embargo, no es habitual que la pareja pueda cubrir todas estas necesidades, y lo que suele ocurrir es que en unas tengan más peso unos componentes que otros y, además, pueden combinarse de todas las formas posibles, dando lugar a distintos tipos de pareja.

Sternberg hace una clasificación y un curioso análisis de esos distintos tipos, en función de que predomine el compromiso o la pasión o la intimidad, así como de los distintos cruces entre estos componentes.

Es importante no perder de vista que todos estos criterios de salud mental, como los criterios sostenidos por el terapeuta que se haya elegido, pueden convertirse en un juicio externo, que interfiere en las soluciones encontradas por la pareja y en las características que la hacen diferente. No se trata de que los valores «terapéuticos» generen una crisis mítica en la pareja que intenta solucionar sus problemas.

Valores como la autonomía, la riqueza de la vida sexual, el reparto equitativo de las tareas, la mutua y total sinceridad, la similitud de criterios en la crianza, etcétera, no pueden convertirse en criterios absolutos para enjuiciar las relaciones.

Cuando he tenido ocasión de asistir a algunas bodas civiles, me ha llamado la atención la lectura de las obligaciones que impone el matrimonio, relativas al cuidado de familiares, reparto de tareas, fidelidad... Parece como si el Estado tomara la función de enjuiciar y dirigir la forma que han de adoptar las relaciones que se hayan alejado de la tutela de la religión.

En cualquier caso, sabemos que la concepción de la pareja varía en función de la cultura, de manera que los criterios difieren en los diferentes entornos socioculturales e incluso familiares.

Como nos movemos en nuestra cultura occidental, con los valores que en ella prevalecen, de lo que se trata es de tomar conciencia de ellos, de los ideales y las metas en cuanto dificultan las relaciones reales y de ver los condicionamientos, derivados de

los patrones relacionales, y tratar de «sanarlos», para trascender algunas de las dificultades condicionadas que impiden el bienestar en la relación.

Los límites de las relaciones reales son inevitables, inherentes a una relación tan compleja como es la de pareja, pero aquellos que devienen de la carga histórica, cultural y personal, que todos portamos, pueden, al menos, ser conocidos y aligerados.

Epílogo

Este libro no trata del Amor con mayúscula, del Amor espiritual como fuerza creativa y conectiva de todo lo viviente; tampoco del amor compasivo universal del budismo, ni de la caridad cristiana, sin la cual somos como una campana hueca.

Trata tan solo de dos aspectos del amor humano: el amor maternal, que permite al bebé sentirse acogido por el mundo, generando en el futuro adulto la confianza básica, y el amor erótico, que nos une a otro ser humano con el que deseamos compartir nuestra vida. El amor que nos hace sentir una profunda alegría por el simple hecho de que el otro exista.

Es frecuente que nos preguntemos ¿por qué el dolor? No es tan habitual preguntarse ¿por qué el amor? En cierto sentido, el amor parece algo incuestionable y, a la vez, algo a lo que nos sentimos con derecho. Sin embargo, el amor es un regalo. Uno de los muchos excesos de la vida, en su abundancia, como pueda serlo la explosión anual de la primavera.

Podemos pensar que el amor maternal es necesario para el cuidado de las crías, que el enamoramiento y la sexualidad cumplen una función en vistas a la procreación, que las dos cosas estuvieran al servicio de la necesidad de la especie de perpetuarse.

No ocurre así con el amor. El amor es un derroche: no parece tener otra finalidad que la de hacernos más grata la vida.

En estas páginas he tratado de esclarecer un poco ese largo camino, esa travesía que nos conduce desde el apego hasta el amor. Si a algún lector le sirve, estaré encantada.

Bibliografía

- Adler, A. *El carácter neurótico*. Paidós Ibérica, Barcelona, 1993.
- Alberoni, F. *Enamoramiento y Amor*. Gedisa, Barcelona, 1980.
- Allende, I. *Cuentos de Eva Luna*. Plaza & Janés, Barcelona, 1992.
- Arsuaga, J.L. *El collar de Neanderthal*. Ed. Temas de Hoy, Madrid, 1999.
- Balsekar, R. *Paz y armonía en la vida cotidiana*. Biblioteca Advaita. Trompa de Elefante, Madrid, 2008.
- Bleichmar, Hugo. *Avances en psicoterapia psicoanalítica. Hacia una técnica de intervenciones específicas*. Paidós, Barcelona, 1997.
- Bowlby, J. *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Morata, Madrid, 1986.
- Bonaparte, M. *La sexualidad de la mujer*. Hormé, Buenos Aires, 1961.
- Boyle, T.C. *El pequeño salvaje*. Impedimenta, Madrid, 2012.
- Cámara, L.F. *Tesina formación en terapia gestalt*. Presentada en Barcelona, 2011.
- Durán, C. y Catalán, A. *Eneagrama*. Kairós, Barcelona, 2009.
- Ferenczi, S. *La adaptación de la familia al niño. Obras Completas*. Tomo IV, Espasa-Calpe, Madrid, 1984.
- *El niño mal recibido y su impulso de muerte*, 1929.
- *Confusión de lenguas entre los adultos y el niño*, 1933.
- Filliozat, I. *Los otros y yo*. Kairós, Barcelona, 2009.
- *Te odio, te quiero*. Kairós, Barcelona, 2005.
- Freud, S. *La moral sexual cultural y la nerviosidad moderna*. O.C. Biblioteca Nueva, Madrid, 1967.
- *Introducción al narcisismo*. (1914)
- *Fantasías histéricas y su relación con la bisexualidad*. (1908)
- *Aportaciones a la psicología de la vida erótica*. (1910-12)
- *Inhibición, síntoma y angustia*. (1925)
- *El malestar en la cultura*. (1929)

- Galindo, A. *Las Mentiras del Sexo*. Kairós, 2008.
- Gavilán, F. *No se lo digas a nadie... así*. Zenith/Planeta, Barcelona, 2010.
- Holmes, J. *Teoría del apego y psicoterapia*. Descleé de Brouwer, Bilbao, 2009.
- Horney, K. *Neurosis y madurez*. Psique, Buenos Aires, 1967.
- *Psicología femenina*. Alianza Editorial, Madrid, 1977.
- Hüther, G. *Hombres. El sexo débil y su cerebro*. Plataforma Actual, Barcelona, 2011.
- Liotti, G. «La relación terapéutica con el paciente borderline. Un análisis en términos de desorganización del apego». En *Teoría del apego para psicoterapeutas*. Vol. I. Psimática, 2008.
- Kardiner, A. *El individuo y su sociedad*. F.C.E., México, 1945.
- Klein, M. *Psicoanálisis del desarrollo temprano*. Paidós, Buenos Aires, 1971.
- *Envidia y gratitud*. Ed. Hormé, Buenos Aires, 1969.
- *Amor, odio y reparación*. Paidós, Buenos Aires, 1968.
- Langer, M. *Maternidad y sexo*. Paidós. Buenos Aires, 1964.
- Legato, M.J. *Por qué los hombres nunca recuerdan y las mujeres nunca olvidan*. Ediciones Urano, Barcelona, 2006.
- Levy, N. *El asistente interior*. Nuevo Extremo, Buenos Aires, 2000.
- *La pareja interior*. Agredit S. A. Argentina, 1987.
- Lewin, K. y otros. *El niño y su ambiente*. Paidós, Buenos Aires, 1965.
- Linton, R. *Cultura y personalidad*. F.C.E., México, 1945.
- López Sánchez, F. *Amores y Desamores*. Biblioteca Nueva, Madrid, 2009.
- Lorenz, K. *Fundamentos de la etología*. Paidós Ibérica, Madrid, 1986.
- Lowen, A. *Amor y orgasmo: una guía revolucionaria para la satisfacción sexual*. Kairós, Barcelona, 2006.
- Marrone, M. *La teoría del apego*. Psimática, Madrid, 2001.
- Maturana, H. Congreso sobre el amor en la terapia. Barcelona, 2000.
- McCullers, C. *La balada del café triste*. Seix Barral, Barcelona, 2001.
- Mead, M. *Adolescencia y cultura en Samoa*. Paidós, Buenos Aires, 1967.
- *Sexo y temperamento*. Paidós, Buenos Aires, 1966.
- Monedero, C. *Psicología evolutiva y sus manifestaciones psicopatológicas*. Biblioteca Nueva, Madrid, 1982.
- Mo Yan. *Shifu, harías cualquier cosa por divertirte*. Kailas, Madrid, 2012.
- Naranjo, C. *Carácter y neurosis*. Ed. La Llave, Vitoria, 1996.

- Nasio, J.D. *El dolor de amar*. Gedisa editorial, Barcelona, 2007.
- Nelson, J.E. *Más allá de la dualidad*. Ed. La Liebre de Marzo, Barcelona, 2000.
- Neuburger, R. *La familia dolorosa*. Herder, Barcelona, 1997.
- Nicoll, M. *Comentarios psicológicos sobre las enseñanzas de Gurdjieff y Ouspensky*. Kier, Buenos Aires, 1982.
- Ortega y Gasset, J. *Estudios sobre el amor*. Alianza Editorial, Madrid, 1980.
- Painceira Plot, A.J. *Clínica psicoanalítica a partir de la obra de Winnicott*. Lumen, Argentina, 1998.
- Pallarés Molins, E. *Psicología del amor*. Mensajero, Madrid, 2012.
- Palmer, H. *El Eneagrama en el amor y en el trabajo*. Alfaomega, Madrid, 2003.
- Platón. *El banquete. Diálogos*. Edaf, Madrid, 1965.
- Ramos, N., Enríquez, H. y Recondo, O. *Inteligencia emocional plena*. Kairós, 2012.
- Riera i Alibis, R. *La conexión emocional*. Octaedro, Barcelona, 2011.
- Rof Carballo, J. *Violencia y ternura*. Espasa-Calpe, Madrid, 1997.
- Sádaba, J. *No sufras más*. Península, Barcelona, 2012.
- *El amor y sus formas*. Península, Barcelona, 2010.
- Sanz, F. *Los vínculos amorosos*. Kairós, Barcelona, 1995.
- *Psicoerotismo femenino y masculino*. Kairós, Barcelona, 1990.
- Scheller, M. *Los ídolos del autoconocimiento*. Ediciones Sígueme, Salamanca, 2003.
- *Ordo Amoris*. Caparrós Editores, Madrid, 1996.
- Segal, H. *Introducción a la obra de Melanie Klein*. Paidós, Buenos Aires 1969.
- Serrano, S. *Del amor, la mentira y la persuasión*. Destino, Barcelona, 2012.
- Sternberg, R.J. *The triangle theory of love: intimacy, passion, commitment*. Basic Books, Nueva York, 1988.
- Singer, J. *Energías del amor*. Kairós, Barcelona, 1987.
- Sutil, L. *¿Dónde estás, amor?* Algaba, Madrid, 2004.
- Vaillant, G.E. *La ventaja evolutiva del amor*. Ed. Rigden Institut Gestalt, Barcelona, 2009.
- Villamarzo, P. *Origen infantil de la sexualidad adulta*. Amarú, Salamanca, 1994.
- Villegas, M. *El error de Prometeo*. Herder, Barcelona, 2011.
- White, E. *La habitación vacía*. Aguilar, Madrid, 2011.
- Winnicott, D. *Realidad y juego*. Granica, Buenos Aires, 1972.
- *Los procesos de maduración en el niño*. Laia, Barcelona, 1975.

Notas

1. La doctrina *advaita*, o *vedānta advaita* es una rama *no-dualista* del hinduismo que afirma la unidad entre las almas (*atman*) y la divinidad (*Brahman*). La persona que consolidó los principios del *vedanta advaita* fue *Adi Shankara*.

Amor y dolor en la pareja profundiza –de una forma didáctica– en el complejo escenario interno en el que se desenvuelven las relaciones de pareja. Partiendo de la idea del ser humano como necesitado de vínculos afectivos para su desarrollo, empieza analizando las primeras relaciones con la figura materna como determinante de la estructura de los vínculos posteriores. Tras una breve incursión en la influencia del carácter (según la visión del eneagrama) tanto en las relaciones materno-filiales como en las de pareja, pasa a ocuparse de los que podemos llamar los grandes temas del universo relacional: el enamoramiento, el amor, la intimidad, la sexualidad o la pérdida. Lo hace siempre con un estilo ameno y directo pero sin sacrificar el rigor y la profundidad de su enfoque.

Carmen Durán es licenciada en psicología, especializada en psicoanálisis, y ha realizado estudios de filosofía pura. Es coautora del libro *Eneagrama*. También ha escrito dos novelas: *Las tinieblas del corazón* y *Tiempo de hechizos*. Tiene más de veinte años de experiencia en el trabajo clínico con parejas.

Psicología

Katrien Van Steen

Complot

Julia Catalán Medina

www.editorialkairos.com

www.facebook.com/editorialkairos

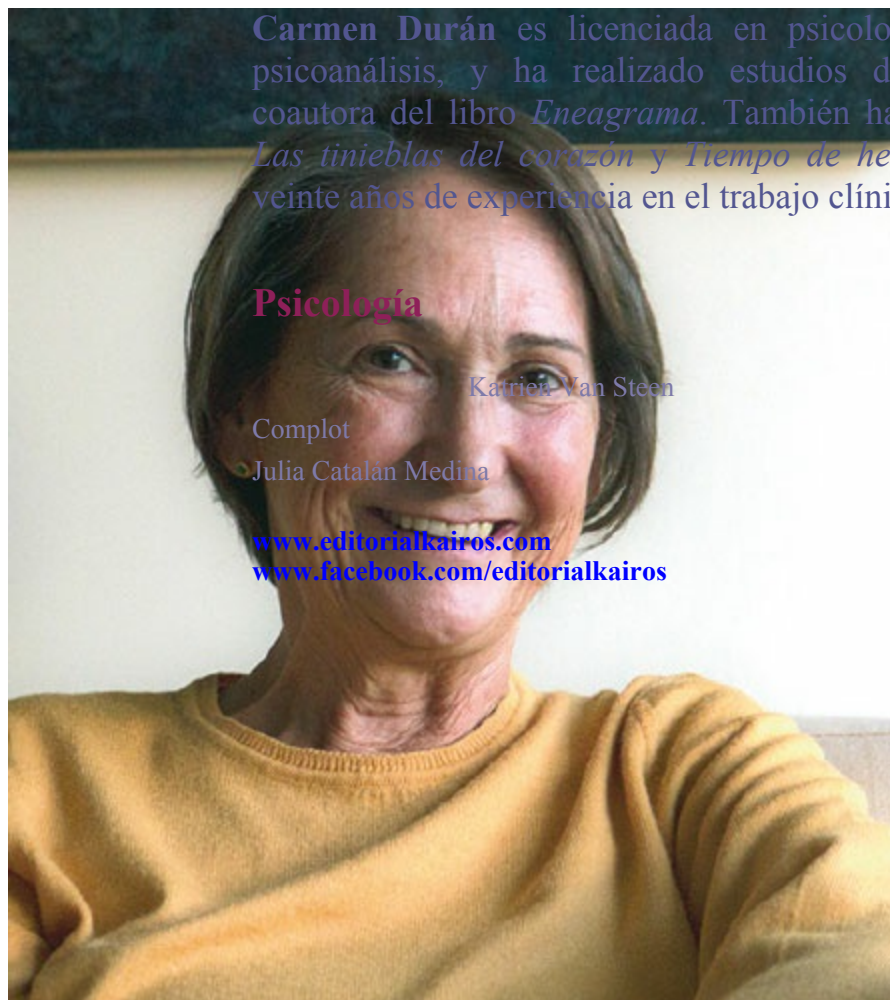


Imagen cubierta:

Foto autora:

Índice

Portada	2
Créditos	3
Sumario	4
Epígrafe	6
Dedicatoria	7
Agradecimientos	8
Introducción	9
Parte I	10
1. Una especie social	11
2. El apego	17
3. El sistema de cuidados	30
4. Las Marquesas: una mirada a otro entorno	37
5. La urdidumbre primigenia	42
6. Los patrones relacionales	55
7. Momentos sensibles en el desarrollo	66
8. Maternidad y carácter	82
9. El carácter en las relaciones interpersonales	93
10. Instintos y sistemas motivacionales dominantes	109
Parte II	116
11. La intimidad	117
12. La sexualidad	124
13. El enamoramiento	137
14. El amor	149
15. Amores que no lo son	159
16. El dolor	167
17. El matrimonio	175
18. Hacia una relación saludable	191
Epílogo	197
Bibliografía	198
Notas	201
Contracubierta	202